

Zeitschrift: Schweizer Spiegel

Herausgeber: Guggenbühl und Huber

Band: 29 (1953-1954)

Heft: 6

Artikel: Fischgerichte das ganze Jahr : über die Zubereitung der Fische, und drei besonders gute Rezepte

Autor: C.M.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1070709>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

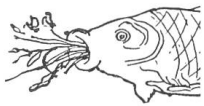
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Fischgerichte das ganze Jahr



*Über die Zubereitung der Fische, und drei
besonders gute Rezepte*

Von C. M.

WARUM werden in der Schweiz so erstaunlich wenig Fische gegessen? Ich glaube, man ist sich in manchen Gegenden an Fische einfach nicht gewohnt. Fische essen und zubereiten liegt nicht in der Tradition, und wenn in einer Haushaltung der Speisezettel aufgestellt wird, kommt es selten jemandem in den Sinn, ein Fischgericht einzuschieben. Außerdem sehe ich immer wieder, daß viele Frauen sich scheuen, Fische zuzubereiten. Sie haben Angst, die Fische würden ihnen nicht geraten, und lassen es deshalb lieber ganz sein. Das ist aber nur ein Vorurteil. Fische zu kochen ist nicht schwerer als irgend etwas anderes. Wer ungeübt ist, halte sich einfach genau an ein Rezept (z. B. an eines der drei, die am Ende dieses Artikels angegeben sind). Fische sind nicht eine Speise, die man nur im Restaurant oder an Ausflugsorten mit Fischspezialitäten essen sollte.

In der Schweiz selbst gibt es über 50 Fischarten, davon kommen zum Beispiel im Zürichsee allein etwa 20 vor. Die zwölf wichtigsten Schweizer Fische sind: Forellen, Rötel, Felchen (kleine Exemplare heißen Albeli, im Neuenburgersee Bondelles), Egli (auch Rechling), verschiedene Arten Weißfische, Hecht, Schleien, Barben, Brachsen, Äschen, Karpfen, Aale.

Jeder, der einmal einige Zeit am Meer verbracht hat, weiß, wie gut Fische schmecken, wie man sie sogar mehr als einmal in der Woche mit Genuß verspeisen kann. Aber auch bei uns bekommt man ausgezeichnete Meerfische.

Die billigsten Fremdfische sind heute die

tiefgekühlten Kabeljau- und Dorschfilets. Sie stammen entweder aus Norwegen oder aus Island und sind so prachtvoll frisch und sauber, daß es eine Freude ist, sie zuzubereiten. Sie sind auch der bestgeeignete Fisch für alle jene, die sich davor fürchten, in der Küche oder gar in der Wohnung könnte es «fische-len». Auch Kabeljau, Dorsch und Merlan, am Stück gekauft, sind billige Fische. Freilich kommen sie etwas teurer als die Filets, da sie auf dem Transport mehr Raum beanspruchen und der Fischhändler auch mehr Abfall hat. Manche Frauen, die Tranchen von diesen Fischen, wie von den etwas kostspieligeren Colins kaufen, bestehen darauf, daß man ihnen ja nur Stücke von der «dicken» und nicht von der Schwanzseite gibt. Dabei weiß jeder Feinschmecker, daß die «partie de la queue» das zarteste Fleisch aufweist und am wohl-schmeckendsten ist!

DIE VORBEREITUNG

Viele Frauen tun im Säubern der Fische des Guten zuviel. Sie meinen, sie müßten den Fisch recht gründlich waschen, und spülen dabei im Eifer allen Geschmack des Fisches weg, indem sie ihn womöglich noch eine Stunde lang im Wasser liegen lassen. Dadurch aber geht nicht nur der Geschmack, sondern auch ein Teil des Nährwertes verloren. Nach dem Säubern lege ich ihn in eine Serviette, um ihn, falls das die Zubereitungsart verlangt, zu trocknen.

Bei Meerfischtranchen werden nur die äußersten Hautlappen der Bauchpartie weggeschnitten. Der Fisch wird rasch unter dem Kaltwasserhahn gewaschen, abgetrocknet und je nach Kochart weiter vorbereitet. Man nehme die Haut nie weg, sonst zerfällt die Fischtranche beim Kochen. Bei dicken Tranchen aber wird in die Haut über dem Rücken ein Einschnitt gemacht. Große Meerfische haben keine ganz feinen gefährlichen Gräten. Man entgrätet daher ihre Tranchen nicht. Hingegen werden bei den Merlans, die zu den

billigeren Fischen gehören, ein ungemein zartes, aber sehr brüchiges Fleisch und feine Gräten besitzen, mit Vorteil vor dem Kochen die Gräten entfernt: Der Fisch wird der Länge nach genau über der Rückenmitte mit einem scharfen Messer aufgeschnitten und nun entgrätet.

DIE ZUBEREITUNG

Sämtliche Zubereitungsarten für Fische lassen sich in vier Kategorien einteilen:

1. im Fischesud kochen,
2. in Butter oder Öl dämpfen,
3. backen,
4. braten (à la meunière).

Es gibt Fische, die auf alle vier Arten gut schmecken, andere hingegen eignen sich besonders für die eine oder andere Zubereitungsweise. Ich gebe im folgenden einen Überblick, wie man die gebräuchlichsten Fische am vorteilhaftesten kocht.

1. Im Fischesud kochen

Ein Fischesud besteht aus je einem Drittel Wasser, weißem Wein und Essig oder auch

nur vier Fünfteln Wasser und einem Fünftel Essig, mit Zwiebeln, Lorbeerblättern, Pfefferkörnern, Nelken, einer halben Zitrone, etwas Suppengrün und Salz. Man läßt alles zusammen 20 Minuten lang kochen. Den sauber hergerichteten Fisch gibt man in den kochenden Sud und läßt ihn 2 bis 5 Minuten kochen, je nach der Art des Fisches. Von nun an läßt man ihn nur noch ziehen, und zwar nicht zugedeckt. Man rechnet auf je ein Pfund Fisch 15 bis 20 Minuten Kochzeit, vom Moment des Kochens an. Der Fisch ist gar, wenn sich der Grat vom Fleische löst. Wichtig ist heißes Servieren auf einer gewärmten Schüssel. Zum gekochten Fisch serviert man braune, zerlassene Butter oder eine Senf-, holländische oder eine andere Sauce.

Das Kochen von Süßwasserfischen, die unmittelbar nach dem Töten zubereitet werden, heißt Blaukochen. Diese Fische schmecken für den Kenner weitaus am besten.

Mit einem kurzen Schlag auf den Kopf wird das Tier getötet. Es darf nicht geschuppt, nur ausgewaschen werden. Man soll den Fisch nur leicht berühren, sonst platzt die Haut, und der Fisch schmeckt nicht mehr gut. Nun über-



Praktischer:

Tomatenpüree

in Tuben



Aus vollreifen Tomaten
extra-stark eingedickt
darum ausgiebiger
200 g netto Fr. 1.05

**Schon zwei
ENZYVITE-Tabletten bringen
rasche Hilfe bei
Magenbrennen
saurem Aufstoßen
Blähungen, Magendruck**

Ohne gesunden Magen - kein Wohlbehagen!

Nehmen Sie bei Magen- und Verdauungsbeschwerden die vorzüglich bewährten ENZYVITE-Tabletten. Sie enthalten jene wichtigen Verdauungs-Fermente, die eine normale Regulierung der Verdauungssäfte bewirken. ENZYVITE bringt überschüssige Säuren und blähende Gase rasch zum Verschwinden und ersetzt und ergänzt mangelnde Verdauungskraft im Magen und im Darm. Machen Sie noch heute einen Versuch mit den vielbewährten ENZYVITE-Tabletten.

50 Tabletten Fr. 2.35, 100 Tabletten Fr. 4.15, in Pulverform Fr. 3.65. In allen Apotheken und Drogerien. Verlangen Sie aber ENZYVITE.



**Die moderne
KOMBI-
KÜCHE**

... unsere große Spezialität!

ELCALOR-Kochherde besitzen als einzige die stufenlos regulierbare REGLA-Schnellheizplatte mit automatischer Temperaturregulierung. - Verlangen Sie Prospekte!

ELCALOR AG Telefon **AARAU**
(064) 2 36 91

gießt man den Fisch in einem Teller mit wenig Essig. In einer Kasserolle bereitet man Fischsud, in welchem der ausgeweidete Fisch eine halbe Minute aufgekocht wird. Fünf weitere Minuten läßt man ihn ziehen, dann richtet man ihn sofort auf eine heiße, mit einer gefalteten Serviette ausgekleidete Platte an und garniert mit Zitronenscheiben. Man serviert dazu, wie zu jedem Fisch, Salzkartoffeln, außerdem zerlassene Butter.

Blaugekocht werden: Forellen, Zuger Rötel, Felchen, Schleien.

Gewöhnlich gekocht werden: Steinbutt (Turbott), Salm, Rochen (Raie), Aal, Karpfen, Colin und Kabeljau, Zander, Felchen, Egli, Hecht.

2. In Butter dämpfen

Für Fische immer entweder Butter oder Öl verwenden. Man reinigt den Fisch, trocknet ihn mit einem Tuch und läßt ihn wenn möglich ganz oder zerschneidet ihn in Tranchen. Man salzt, pfeffert, gibt einige Butterstücke oder Öl in den Kochtopf (wenn möglich soll es ein irdener sein); über den Fisch kommen zwei bis drei Löffel Zitronensaft.

Dann verschließt man den Topf mit einem möglichst gutsitzenden Deckel. Er wird in den nicht zu heißen Ofen geschoben. Nach 20 bis 30 Minuten wird der Fisch mit Peterli bestreut, mit Zitronenscheiben garniert und in der gleichen Schüssel serviert. Man gebe separat eine Sauce dazu.

Gedämpft werden: Felchen, Seezunge (Sole), Hecht, Rötel, Zander, Schleien, Colin und Kabeljau.

Das Dämpfen im Bratofen hat den Vorteil, daß das Fischgericht wie ein Gratin zum voraus bereitgestellt werden kann. Beliebte Abart: Eine feuerfeste Form (ich verwende mit Vorliebe Glasgeschirr) mit Öl oder Butter austreichen, den Boden mit den gesalzenen Fischtranchen belegen, etwas Muskatnuß darüber reiben und alles mit reichlich Weißwein übergießen. Auf die Tranchen oder Filets legt man Zitronenscheiben, die nur aus dem Fruchtfleisch bestehen (die weiße Schicht hinter der Schale wegschneiden, da bitter!), feingehackte Schalotten oder Zwiebeln, gehackte Küchenkräuter, Butterflöckchen und darüber hinaus noch etwas Öl. Man schiebt die Form in den heißen Bratofen und läßt die Speise 10—15 Minuten darin dünsten. Wenn man

weder Wein noch Öl spart, ist dies ein herrliches Gericht.

3. Backen

Man taucht die vorbereiteten Fische zuerst in Milch, dann in Mehl, wendet sie in einem geschlagenen Ei und bäckt sie schwimmend in sehr heißem Öl. Nach etwa fünf Minuten den Fisch aus der Pfanne nehmen, gut abtrocknen lassen, etwas salzen und mit Zitronenschnitzen und einer Mayonnaise, in die man etwas Kräuter und Kapern geben kann, servieren. Man backe die Fische recht knusprig, damit sich die Gräte leicht lösen. Ganz kleine Fische werden gewöhnlich mit den Gräten gegessen.

Gebacken werden: Hecht, Forelle, Rötel, Seezunge, Merlan und alle die kleinen Seefische.

Je kleiner der Fisch, desto heißer muß das Öl sein.

Nach dem Backen das vorige ausgekühlte Öl sorgsam abgießen und durch ein feines Sieb passieren, damit die Rückstände (Mehlteilchen usw.) nicht darin bleiben und das Backöl beim nächsten Erhitzen bräunen.

Die Fische immer erst nach dem Backen mit feinem Salz bestreuen — vorher wird nur das Innere leicht gesalzen. Wer übrigens die knusprige Hülle des schwimmend gebackenen Fisches sorgsam ablöst und auf dem Teller liegen läßt, verdient es nicht, eine edle Fritture verspeisen zu dürfen!

Statt in Mehl werden gelegentlich kleinere Fische oder Fischfilets auch in einen leichten Omelettenteig gesteckt und so schwimmend gebacken; auch panierte Fische, schwimmend gebacken, sind sehr zu empfehlen; jedoch darf nicht außer acht gelassen werden, daß das Paniermehl viel Öl aufnimmt und deshalb panierte gebackene Fische schwerer im Magen liegen.

4. Braten (à la meunière)

Den gereinigten Fisch innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben, in Milch und in Mehl tauchen und auf starkem Feuer in halb Öl und halb Butter ungefähr zehn Minuten braten. Der Fisch braucht nicht im Fett zu schwimmen. Auf die heiße Platte anrichten, mit Zitronensaft beträufeln und etwas gehackte Kräuter und heiße Butter darüber geben.

Zum Braten eignen sich: Seezunge, Forelle, Steinbutt, Felchen, Zander.



Ein böser Kratzer
eine schmerzende Wunde!

Da hilft ein VINDEX-Wundverband. Er lindert den Schmerz, desinfiziert, verhütet Eiterung, fördert die Hautbildung und klebt nicht an der Wunde.

Vindex-Salbenkompressen
Vindex-Wundsalbe in Tube
Vindex-Plast, trockener Schnellverband



Flawa, Verbandstoff- und Wattefabriken AG, Flawil

ASTRA
macht ein
gutes Essen
besser!



ASTRA
SPEISEFETT
10% BUTTER

ASTRA
HUILE
D'ARACHIDES

Al/54

Einzelgänger

Es gibt zahlreiche Alleinstehende, die weder Übung noch Zeit haben, eine umständliche Küche zu führen. Für sie alle hat der Kunstmaler Paul Burekhardt das «Kochbüchlein für Einzelgänger» geschrieben. Es kostet Fr. 6.65 und ist im

Schweizer Spiegel Verlag, Zürich 1
erschienen.



Für Feinschmecker

Der beschte Risotto
ischt er der Risotto
aus dem

**Riso
AVORIO**

weil bliibt er körnig



DREI REZEPTE FÜR FISCHGERICHTE

Vielleicht kommt Sie gerade jetzt, nachdem Sie diese Ausführungen über Fische gelesen haben, endlich wieder einmal die Lust an, zur Abwechslung ein Fischgericht auf den Tisch zu bringen. Probieren Sie eines der folgenden Rezepte aus. Sie sind wenig bekannt und in diesen Monaten, da die Auswahl an Fischfilets besonders groß ist, sehr empfehlenswert.

Fischfilets im Ofen gratiniert

2—3 Rübli, eine mit 2—3 Nelken und einem Lorbeerblatt besteckte Zwiebel in $\frac{1}{2}$ l Wasser und eine Tasse Milch geben, salzen und 15 Minuten kochen lassen.

Die Fischfilets (Kabeljau, Dorsch usw.) 10 Minuten in diesem Sud ziehen, aber ja nicht kochen lassen. Man füllt sie in eine gebutterte Gratinform mit den Zutaten, kocht vom Sud eine ziemlich dicke weiße Sauce und gibt sie darüber. Nach Belieben mit Reibkäse bestreuen und im Ofen goldgelb überbacken. Ein Bouillon-Reis schmeckt sehr gut dazu.

Gedämpfte Fischfilets

Wir rechnen pro Person 100—150 g und verwenden dazu Fludern- oder Goldbuttfillets, die sehr zart und fast ohne Gräte sind, sich deshalb besonders auch für Kinder eignen; auch Zanderfilets schmecken gut auf diese Art, sie sind etwas kräftiger, aber teurer.

Die Fischfilets werden gewaschen, etwas getrocknet, gesalzen, in Mehl gewendet und in gutem Butterfett, Nussella oder Erdnußöl neben-, aber nicht aufeinander gelegt, sorgfältig auf beiden Seiten goldig gebraten. Nun werden sie warmgestellt; in derselben Pfanne wird pro 300 g Filets eine mittelgroße, feingeschnittene Zwiebel hellgelb gedünstet, mit Suppenwürze sowie 1— $1\frac{1}{2}$ Tasse Haushaltsrahm abgelöscht und aufgeköcht. Die Fische sorgfältig wieder hineinlegen und noch kurz köcherlen lassen. Behutsam anrichten.

Zu diesen Filets geben wir zur Abwechslung einmal nicht die gewohnten Salzkartoffeln, sondern ein Hirsegericht, das sehr gut dazu paßt. Die Hirse wird, damit der etwas unangenehme Hirsegeschmack wegfällt, zuerst mit kochendem Wasser kurz abgebrüht oder aber mit halb Milch, halb Wasser zubereitet.

$\frac{1}{2}$ Sellerie, 2—3 Rübli, 1 kleinen Lauch, 1 Zwiebel, etwas Peterli fein schneiden, in

LA GAINÉ DES STARS



Qualité • Souplesse • Élégance

Nur im Spezialgeschäft erhältlich

Bezugsquellennachweis: Vva. di Hans Ganser, Lugano 3

Magenleidende!

Sie erhalten mit speziellen Kräuterpillen **Helvesan-4** (Fr. 3.65) prompte Hilfe gegen **Blähungen, Aufstoßen, Übersäuerung, Schmerzen und Krämpfe**. Das wirksame **Helvesan-4** ist unschädlich. — Wer ein flüssiges Magenheilmittel wünscht, wähle «Hausgeist-Balsam», Fr. 3.90, vom **Apotheker und Drogisten**.

Citrovin FEINSTER
CITRONENESSIG
FEINSTE
MAYONNAISE **Mayonna**
I. D. GARNIERTUBE

wenig Fett dünsten, mit Würfelbouillon ablöschen und 20 Minuten kochen lassen. Für 3—4 Personen 2 Tassen Goldhirse einrühren und in etwa 10 Minuten fertigmachen. Die Hirse soll weich, aber ja nicht matschig und die Brühe eingekocht sein.

Bouillabaisse auf provenzalische Art

Lieben Sie Bouillabaisse? Hier ein altes französisches Rezept dafür:

Ein Weißfisch, drei kleine Rascasses, zwei Rötlinge (französisch rougets de Roche) und eine kleine, lebende Languste. Die frischen, sauberen Fische in mittelgroße Stücke schneiden.

In einer kleinen, breiten Pfanne ein halbes Glas Öl, eine feingehackte Zwiebel und eine Knoblauchzehe aufkochen lassen, bis die Masse gelblich wird. Hierauf alle Fische hinzufügen. Mit Salz, einem Lorbeerblatt, zwei geschälten, geschnittenen Tomaten, dem zerschnittenen Fleisch einer Zitrone und einer Prise Safran würzen. Ein Glas Weißwein und ein Glas warmes Wasser beifügen, so daß die Fische zugedeckt sind. Auf starkem Feuer kochen lassen. Die Pfanne sollte sozusagen ganz von Flammen umringt sein, denn das gute Gelingen der Fischsuppe hängt davon ab.

Nach 15 Minuten heftigen Kochens ist der Fisch gar und die Flüssigkeit leicht verdickt. Ein Löffel feingehackter Petersilie und eine Knoblauchzehe zugeben und einige Minuten weiter kochen lassen. Nun die Pfanne vom Feuer nehmen und die Bouillon auf dickgeschnittene Brotscheiben gießen, die in einer tiefen Platte liegen. Die Fischstücke und Zutaten auf einer andern Platte anrichten, Zitronen und Lorbeerblatt entfernen. Diese Platte gleichzeitig mit den durchgetränkten Brotscheiben servieren.

Das Rezept ist alt und deshalb für die Zubereitung auf einem Feuerherd geschrieben. Wichtig ist einfach, daß die Suppe bei großer Hitze gekocht wird.

Die Bouillabaisse ist übrigens eines der Gerichte, die je nach Geschmack und Saison variiert werden können. Statt dicker Brotscheiben werden zum Beispiel auch dünne, geröstete, das heißt also «Dünkli», verwendet. Die Languste kann man durch Scampi oder Moules ersetzen. Das einfachste ist, im Comestiblesgeschäft für eine bestimmte Anzahl Personen Fische in fertiger Mischung für die Bouillabaisse zu verlangen, was allerdings nur im Winter möglich ist.

**Endlich fühle
ich mich wohl!
Endlich bin
ich in Form!**



Dauernde Müdigkeit vom Aufstehen an, Appetitlosigkeit, fehlende Widerstandskraft, bleiches Aussehen?.. Um mit dem Gefühl der Müdigkeit, Schluss zu machen... nehmen Sie bei jeder Mahlzeit 2 Pink Pillen.

Alles ändert sich... das Leben lächelt Ihnen wieder, sobald Sie beginnen bei jeder Mahlzeit 2 Pink Pillen zu nehmen. Das Medizinal-Eisen, das sie enthalten, ist so kräftigend, dass in 3 Wochen die roten Blutkörperchen im verarmten Blut sich um 500.000-700.000 per mm³ vermehren können und die Lebenskraft in alle Zellen des Organismus bald wiederkehrt. Packung Fr. 2,80, dreifache Kurpackung Fr. 6,75 (Erspr. Fr. 1,65). In allen Apotheken und Drogerien.



Von den ersten Wochen an ist die Steigerung des Appetits und der Stimmung durch Pink Pillen die Freude der Familienmütter. Nach einem Monat haben die abgemagerten Personen bis zu 2 oder 3 Kg zugenommen.

Generalvertretung für die Schweiz: Max Zeller Söhne, A. G. Romanshorn.

Nehmen
sie
mit jeder
Mahlzeit
**2 PINK
pillen**



Kraft durch Eisen für Gross u. Klein