Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 37 (1961-1962)
Heft: 12

Artikel: Päckli-Fisch
Autor: Muff-Arnold, Hanni
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1074002

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: 01.10.2025

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

KÜCHEN-SPIEGEL

Hanni Muff-Arnold

Päckli-Fisch

Mein Mann hat noch nie genug, geschweige denn zuviel Fische bekommen, – auch nicht, als ich einmal eine *Quinzaine du Poisson* veranstaltete, während der es zwei Wochen lang jeden Tag Fisch zu essen gab. So ist in meiner Rezeptsammlung das Kapitel «Fisch» weitaus das umfangreichste und interessanteste.

Zwar wohne ich in einer Stadt mit Comestibles-Geschäften, die von Muscheln bis Hummer alles anbieten, aber für den Alltag halte ich mich bescheiden an die nordischen Gefrierfische, die ich überall in unserem Quartier bekommen kann. Ich verwende fast immer Haddock- (Schellfisch-) Filets. Der kleine Mehrpreis gegenüber dem Dorsch (Kabeljau) macht sich mehr als bezahlt: Haddock ist aromatischer und viel weniger faserig.

Wenn man die Filets nicht einzeln herauslösen und strecken will, ist es nicht nötig, die Gefrierfische vor dem Gebrauch ganz auftauen zu lassen. Halbaufgetaut (zirka zwei Stunden nach dem Einkauf) lassen sich leichter schöne Stücke schneiden.

Es ist nicht gut möglich, allgemeingültig anzugeben, welche Fischmenge man pro Person nehmen soll. Zwei Fischliebhaber bewältigen ein Paket (450 Gramm) mit Leichtigkeit, bescheidene Esser sättigen sich zu viert am gleichen Quantum. Man kann sich aber auf jeden Fall an die Regel halten, daß Fischportionen reichlicher bemessen sein sollen als Fleischportionen.

Die nachstehenden Gerichte sind alle billig, rasch zubereitet und brauchen – ein Haupterfordernis bei mir – wenig Kochgeschirr. Zu den gefreutesten Anschaffungen für die Küche gehören jene hübschen Pfannen aus farbig emailliertem Gußeisen, die große Hitze ertragen und in denen man ungeniert anbraten und rösten kann. Sie eignen sich gleich gut für den Herd und den Backofen und dürfen sich auch auf einem gepflegten Tisch sehen lassen.

Fisch in Specktranchen gewickelt

Das halb oder ganz aufgetaute Paket Fisch am Stück lassen, mit Senf einreiben, mit Streuwürze oder mit Salz (Meersalz aus dem Reformhaus ist am gesundesten) und Pfeffer würzen und mit etwa fünf Scheiben Magerspeck einwickeln, in gebuttertes Backgeschirr legen, mit Butterflocken bestreuen, im Ofen bei guter Hitze 20 bis 25 Minuten backen. Während des Backens ein bis zweimal mit der geschmolzenen Butter übergießen. Verfeine-

rung: Fünf Minuten vor dem Anrichten noch ganz fein gehackte Schalotten oder Zwiebeln dazufügen, anziehen lassen, mit wenig Weißwein ablöschen und die Sauce mit Rahm binden.

Fisch mit Orangen

Den halbaufgetauten Fisch in fünf Stücke schneiden (oder die einzelnen Filets nehmen) und in das Bratgeschirr legen.

Pro Paket Fisch im kleinen Pfännchen etwa drei Eßlöffel Butter zergehen lassen, den Saft einer kleinen Orange dazugeben, dieses Gemisch über den Fisch gießen, dann Salz, Pfeffer und die abgeriebene Schale der halben Orange darüber verteilen. Im Ofen backen, zweimal während des Backens mit dem Saft übergießen. Für aufgetaute Einzelfilets genügt eine Viertelstunde Backzeit; dick geschnittene, gefrorene Stücke brauchen fünf Minuten mehr.

Kurz vor dem Herausnehmen mit Baumnußkernen garnieren und nochmals von der Sauce darübergießen.

Meunière

Am zartesten mit Flundernfilets. Fisch ganz auftauen lassen. Die einzelnen Filets mit Salz und Pfeffer oder Würze bestreuen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und in Mehl wenden. In Butter beidseitig goldgelb braten und noch kurz leise köcherlen lassen. Nach Belieben mit fein geschnittenen Zwiebeln bereichern und bestreuen mit Schnittlauch, Peterli und Spanischen Nüßli. Flundernfilets, so zubereitet, sollten unbedingt im Kochgeschirr serviert werden, da sie sehr brüchig sind.

Fisch mit Fenchel

Pro Paket Haddock braucht es eine größere Fenchelknolle und anderthalb Deziliter Rahm.

Inhalt ganz auftauen lassen und Filets strekken. Fenchel fein hacken, Butter in einem ofenfähigen Geschirr erhitzen und den Fenchel leicht andünsten. Die Filets darüber legen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Würze oder Salz und Pfeffer bestreuen, Rahm dazugießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze im Ofen zehn bis fünfzehn Minuten schmoren lassen.

An Stelle von Fenchel eignen sich Sellerie oder Pilze ebenfalls sehr gut für dieses Gericht. Ja, man kann eigentlich, in wenig Bouillon halbweich gekocht, fast jedes Gemüse verwenden, nur nicht grüne Bohnen, da der Fisch neben ihnen zu fade wirkt.

Fisch mit Curry-Reis

Ein Paket halbaufgetauten Fisch in kleine Stücke zerlegen oder Fischresten enthäuten, entgräten und zerstückeln.

Zwiebeln in Butter anziehen lassen, eine Tasse Reis dazu und glasig rösten, ablöschen mit Bouillon oder Fischsud oder halb Bouillon, halb Weißwein. Reis weich kochen, während der letzten zehn Minuten die Fischstücke auf kleinem Feuer in gedeckter Pfanne mitkochen. Curry-Pulver beigeben. Ist der Curry frisch, genügt ein Kaffeelöffel, ist er alt, so braucht es entsprechend mehr. Zum Schluß nach Belieben mit Rahm verfeinern.

Festliche Variante: Während das Gericht kocht, dämpfen wir in einem Eierpfännchen mit reichlich Butter auf kleinem Feuer eine Handvoll geschälter Mandeln oder Spanische Nüßli, eventuell auch in Würfeli geschnittenen Schinken und zuletzt Bananenrädchen, und das alles geben wir über das fertig gekochte Gericht.

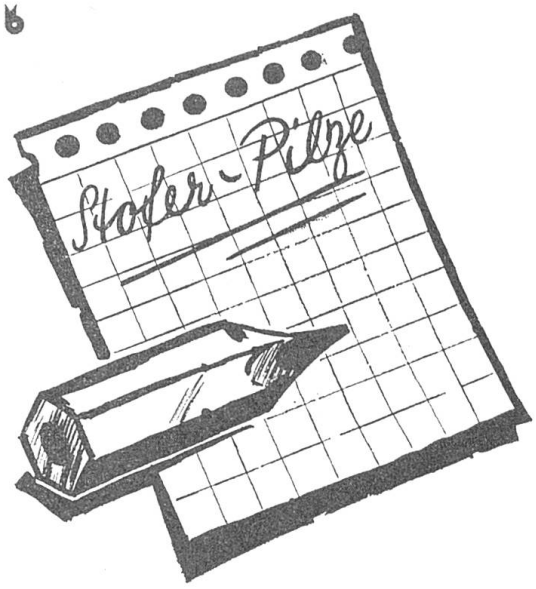
Kedgeree

Die Engländer kochen für dieses Gericht den Reis in Salzwasser weich und dämpfen ihn erst dann mit den Zwiebeln zusammen; ich aber wasche lieber nur eine Pfanne ab statt zwei und mache das Kedgeree wie einen Risotto.

Ein Paket halbaufgetauten Fisch oder Fischresten gut zerkleinern und entgräten. Ausgezeichnet eignen sich geräucherte Haddock oder «Schillerlocken», gut abgetropfter Thon aus Büchsen oder, für ein luxuriöseres Essen, Crevetten oder Salm. Der Menge nach sollen sich Fisch und Reis die Waage halten.

Zwiebeln in reichlich Butter zusammen mit dem Reis glasig dünsten, mit heißer Bouillon ablöschen. Zehn Minuten bevor der Reis gar ist den Fisch zugeben und auf kleinem Feuer mitkochen. Vor dem Anrichten noch Rahm darunter ziehen, damit das Gericht crèmig wird.

Nach Belieben wird der Reis bereichert mit



Aufregung in der Küche!

Keine oder zuwenig Champignons vorhanden. Was machen? – – Aber natürlich – da stehen ja noch einige Büchsen ganze und Champignons émincés. Wunderbar! Darum immer Stofer Pilz-Konserven auf Vorrat!

Das Essen ist ein Fest mit

Stofer

Pilz-Konserven

Verlangen Sie aber bei Ihrem Lieferanten ausdrücklich Stofer-Pilze der Pilz-Konserven AG., Pratteln.

STOFER PILZ-KONSERVEN STOFER

Sind Sie Feinschmecker?

. . . dann immer

Ernst

Frischeier-Teigwaren verlangen!

Mit JUWO-Punkten!

Neu!

Robert ERNST AG. Teigwarenfabrik

Zuckererbsen. Vor dem Auftragen mit gehacktem Ei und Peterli bestreuen. Dazu einen kräftigen Salat mit reichlich Salatsauce servieren.

A la Bouillabaisse

So großartig es tönt, so einfach ist das Gericht zuzubereiten. Wird mehr als ein Paket Fisch benötigt, empfiehlt es sich, zum festfleischigen Haddock noch einen weicheren Fisch hinzuzunehmen, zum Beispiel Flundern oder Goldbutt. Sehr billig wären frische oder gefrorene Merlans, aber sie sind leider voll von Gräten.

Auf zwei Pakete Gefrierfisch oder drei Pfund ganz frische Fische rechnet man ein Glas Olivenöl, zwei Lauchstengel, zwei Zwiebeln, sechs Knoblauchzehen, ein Pfund Tomaten oder die entsprechende Menge Tomatenpüree, zwei Gläser Weißwein, zwei Gläser Wasser, Salz, Pfeffer, Peterli und eine Messerspitze Safran. Je nach Geschmack kann das Gericht natürlich mit mehr oder weniger Lauch oder Tomaten zubereitet werden.

Die halbaufgetauten Fische zerstückeln, Lauch und Zwiebeln sehr fein zerhacken, beides in einem halben Glas Olivenöl dämpfen, die Flamme klein stellen, grob gehackten Knoblauch samt Tomatenpüree oder die frischen, geschälten Tomaten beigeben. Weißwein und Wasser dazufügen, dann den Fisch, den Safran und den Rest des Olivenöls. Nach Geschmack salzen und pfeffern, 20 Minuten kochen lassen und mit Peterli bestreut zu Tisch bringen.

Klassisch wäre, in Öl gebratene Brotcroûtons dazu zu servieren. Wir finden aber Toast ebenso gut. Anschließend geben wir ein Dessert von ausgeprägtem Aroma, zum Beispiel Orangensalat und Ingwerbiscuits, oder etwas, das nach Zimt oder Nägeli duftet. Haben Sie schon einmal Pfirsichkompott mit geriebener Muskatnuß versucht?

Fischpaprika

Den Fisch halb auftauen, zerstückeln und mit Senf bestreichen. Auf ein Paket Fisch zwei Zwiebeln blättrig schneiden und mit einem Kaffeelöffel Rosenpaprika zusammen in Butter dämpfen. Fischstücke dazugeben, mit zirka anderthalb Deziliter Rahm und einem Eßlöffel Essig ablöschen und mit Bouillonwürfel

würzen. Auf kleinem Feuer während ungefähr einer Viertelstunde weichschmoren.

Die Resten dieses Gerichtes lassen sich sehr gut aufwärmen oder auch zu einer vorzüglichen Suppe verwenden.

Rassiger Salat mit Fisch

Bereichern Sie einen grünen oder russischen Salat mit Stücklein von geräucherten «Schillerlocken», Aal oder entgrätetem Hering.

Fischsuppe

Sie ist, mit dem gebührenden Quantum Fisch gemacht, ziemlich währschaft und gilt bei uns deshalb immer als Hauptgericht. Wird sie als Vorspeise serviert, genügt natürlich ein kleiner Rest von Fisch, und die Teigwaren läßt man weg.

Für drei freudige Fischesser braucht es ein Paket Haddock.

Man hackt eine kleine Zwiebel fein, raffelt ein Rüebli und ein Stück Sellerie, enthäutet, entkernt und zerkleinert eine Tomate (Ersatz: etwas Tomatenpüree) und dämpft dies alles leicht (nicht bräunen!) in Butter. Dann wird eine Messerspitze Thymianpulver und ein gehäufter Eßlöffel Milch darüber gestreut, langsam ein Liter halb Wasser halb Milch dazugeleert und mit Bouillonwürfel und Lorbeerblatt gewürzt. (Falls keine Sellerie erhältlich ist, sind Gemüsewürfel mit starkem Selleriearoma – aus dem Reformhaus – sehr zu empfehlen.)

Soll die Suppe nahrhaft werden, füge man noch eine Handvoll Teigwaren, Reis oder Büchsenerbsli hinzu.

Man läßt alles zusammen leicht kochen und zerstückelt unterdessen den halbaufgetauten Fisch. Zehn Minuten, bevor die Teigwaren oder der Reis weich sind, gibt man den Fisch und noch eine zerquetschte Knoblauchzehe in die Suppe. Kurz vor dem Anrichten schmeckt man mit einem Glas Weißwein und dem Saft einer Zitrone ab, gibt eventuell noch Salz und Pfeffer bei, fischt Lorbeerblatt und Knoblauchzehe heraus und verdünnt wenn nötig mit Wasser oder Milch.

Ganz zum Schluß kann man die Suppe mit etwas Safran färben oder mit Haushaltrahm und Eigelb verfeinern.

Schürze weg, denn kaum angefangen ist schon gekocht. Mit dem DUROmatic geht das so schnell, tatsächlich in einem Fünftel der üblichen Kochzeit.

Aber werden die Speisen dadurch nicht schlechter? – Ganz im Gegenteil, viel besser und namentlich auch viel gehaltvoller werden sie. Nicht nur das Aroma bleibt erhalten, sondern auch die Vitamine und viele andere lebenswichtige Nährstoffe, die sonst immer sinnlos verkocht und zerstört werden. Natürlich schmecken die Speisen pikanter, wenn sie im DUROmatic gekocht wurden, weil sie eben so gehaltvoll und reich an Aroma sind, wie das beim gewöhnlichen Kochen nie erreicht wird.

Sie kochen bestimmt schneller besser gesünder mit dem DUROmatic.

DUROmatic®

Hch. Kuhn Metallwarenfabrik AG, Rikon/Tösstal

Fisch «au beurre noisette» . . .

Ein Paket Haddock halb auftauen lassen und in fünf Tranchen zerschneiden. Während diese noch ganz auftauen, folgenden *Essig-Fischsud* obtun (reicht für ein bis zwei Paket Fisch und kann auch gut in Vorrat gehalten werden):

Anderthalb Liter Wasser, ein gehäufter Eßlöffel Salz, dreiviertel Deziliter Essig (die üblichen weißen, mit Kräutern gewürzten Essige eignen sich vorzüglich), ein klein geschnittenes Rüebli, eine bis zwei Zwiebeln, eine dicke Knoblauchzehe, ein Zweiglein Thymian, ein Lorbeerblatt, eine Gewürznelke, etwas Peterli und fünf Pfefferkörner mindestens eine halbe Stunde sanft köcherlen lassen. Dann Sud etwas abkühlen, ehe man den in Würfel geschnittenen Fisch hineingibt, den man nun während ungefähr zwölf Minuten mehr nur ziehen als brodelnd kochen läßt, da er sonst strohig würde. Der Sud muß den Fisch vollkommen bedecken.

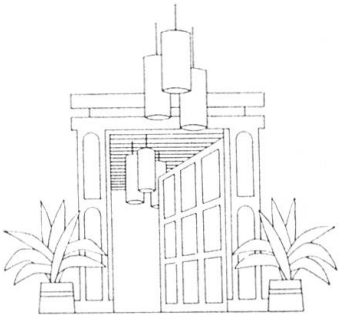
Unterdessen läßt man im Pfännchen Butter zergehen, läßt den Fisch abtropfen und richtet an, bestreut das Gericht mit Kapern und übergießt es mit der haselnußbraun gewordenen Butter. In das Butterpfännchen geben wir sogleich ein wenig Essig – Estragonessig ist besonders pikant –, lassen ihn sehr heiß werden und geben dieses Gebräu auch noch über das Gericht. Von diesem vinaigre brûlant hängt das geschmackliche «gewisse Etwas» ab. Salzkartoffeln oder trockenen Reis dazu servieren.

. . . und «à la Normande»

Variante I: Statt der braunen Butter gewürzten und gekochten Rahm darüber gießen.

Variante II: Für besondere Tage sauren Rahm kaufen (ist doppelt so teuer wie süßer), im Butterpfännchen erhitzen, mit etwas flüssiger Würze, wenig Salz, einer Spur Zucker, einer Spur Knoblauchpulver und einem Kaffeelöffel Dillsamen pro Deziliter Rahm würzen. Aufkochen und über das Fischgericht leeren. – Wenn es diese Sauce gibt, ist es bei uns erlaubt, den Teller auszuschlecken.

Die Redaktion des Schweizer Spiegel bittet, allen Manuskripten Rückporto beizulegen.



SO SICHER UND GLÜCKLICH MACHT JSA

Herzlich willkommen im Deux-pièces dieses Herbstes! Es folgt in Material und Schnitt mit Charme der neuen Mode: gedämpftes Karo, Chanel-Jupe und geschlungene Kravatte. Im Moment, da Sie in Ihrem JSA-Kostüm aus reiner Wolle — erhältlich in vielen Farbtönen — die Türe öffnen, strömt Ihnen Sympathie entgegen: so sicher und glücklich macht JSA

Façon 5193

JSA
JERSEY

SALLMANN AG
Amriswil

DR. MED. CH. WOLFENSBERGER

Liebe junge Mutter

Die Betreuung und Erziehung von Kindern bis zu zwei Jahren
4. bis 6. Tausend. Fr. 4.80

Dieses Büchlein bildet die notwendige Ergänzung zu den bloß auf das Praktische angelegten Anleitungen. Der Verfasser hebt neben den medizinischen vor allem die seelischen Faktoren, schon für die Zeit der Schwangerschaft hervor. Er zeigt, wie Pflege- und Ernährungsregeln weder Mutter noch Kind versklaven dürfen.

Wenn Dein Kind trotzt

Ein Wegweiser zur Überwindung von Erziehungsschwierigkeiten
bei Kindern vom 3. bis 6. Jahr
4. bis 6. Tausend. Fr. 4.80

Der bekannte Kinderarzt zeigt die richtige Einstellung zu Trotzhandlungen und den sie verursachenden und begleitenden Umständen. Er gibt vor allem den Müttern, aber auch Vätern, eine praktisch verwertbare Anleitung, wie dem Trotz begegnet werden muß, um die Kinder vor späteren Schäden zu bewahren.

Antworten auf unbequeme Kinderfragen

Eine Hilfe für Eltern zur sexuellen Aufklärung der Kinder
bis zu den Pubertätsjahren
4. bis 6. Tausend. Fr. 5.80

Aufklärende Gespräche über die Herkunft des Menschenlebens, Schwangerschaft und Geburt, gehören zu den unabdingbaren Erziehungspflichten der Eltern. Der Verfasser zeigt aus seiner kinderärztlichen Erfahrung, wann und wie diese Gespräche zu führen sind.

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG ZÜRICH 1