

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 45 (1969-1970)
Heft: 6

Artikel: Der verwandlungsfähige Fisch
Autor: Muff-Arnold, Hanni
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1079229>

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: 12.01.2026

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

Von Hanni Muff-Arnold

Die häufigste Fischart unserer Gewässer scheint immer noch das panierte Filet zu sein. Da weiss jeder Bescheid, wenn ihm schon auf dem Trottoir die ominöse Duftwolke entgegenschlägt. Gerade deshalb bin ich lebenslänglich auf der Jagd nach anderen Arten.

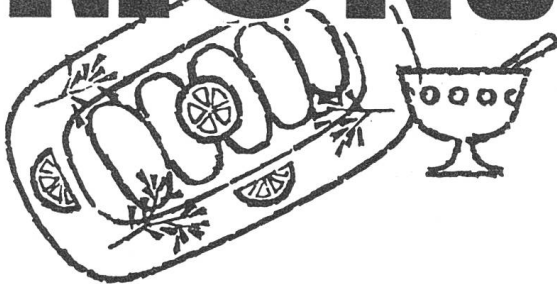
Keiner meiner Kostgänger kommt mit selbstgefangenen Fischen heim. Auch hat keiner die Geduld, sich Gräten vom Teller oder aus dem Zahnfleisch zu angeln. Aber jeder liebt Fisch – heisst das, in schönen, dicken, anatomisch unkomplizierten Bissen, also am ehesten Tiefkühl-Meerfische.

Schöne, dicke Bissen liefern natürlich vor allem grosse Tiere: Dorsch, billig, etwas faserig, und tiefgekühlt ohne besonders ausgeprägtes Aroma; Haddock (Schellfisch), zarter, dafür auch etwas teurer; Eismeer-Seelachs (Colin noir), zart, und nur deshalb so wunderbar billig, weil vielen Leuten seine graue Farbe verdächtig vorkommt.

Das allerwichtigste bei der Fischzubereitung ist wohl: a) nur sanfte Hitze, da sonst alles strohig und fad wird, b) säuern, mit Zitronensaft oder Essig oder saurem Most oder viel Weisswein. Die Säure macht die Fasern zart, verbessert den Geschmack und vermindert den Gestank.

Idealerweise kommt der Fisch noch halbgefroren in die Pfanne. Halbaufgetaut ist er, wenn wir ihn etwa zwei Stunden in normaler Raumtemperatur liegen lassen. Ist er völlig aufgetaut, so hat er meist einen Grossteil seines Saftes verloren, lässt sich auch nicht leicht in saubere Stücke schneiden. Noch steinhart ist er mühselig zu schneiden bzw. zu sägen, muss behutsam und etwas länger gekocht werden, sonst zerfranst er aussen herum bereits, während er im Innern noch eiskalt ist. Doch scheint mir zu hart das kleinere Übel als zu weich. Hauptsache, die Tranchen halten im Kochgeschirr genug Abstand voneinander, so dass die Hitze gut zirkuliert. Fisch ist gar, sobald er durch und durch milchig weiss ist und sich mit einem Messer leicht durchstechen

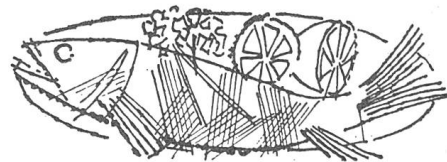
FRIONOR



Das ist ein Leckerbissen
FRIONOR norwegische Filets
meerfrisch tiefgekühlt und
ganz ohne Gräte.



Der verwandlungsfähige Fisch



lässt. Dies wird im Ofen in flachen Geschirren schneller erreicht, als in tiefen, weil die Seitenhitze besser einwirken kann.

Bei einem frisch aus dem Wasser gezogenen Fisch wäre es schade, das unvergleichliche Aroma mit vielen Zutaten zu übertönen. Beim Tiefgefrierling hingegen ist einiges Drum und Dran angebracht. Wesentlich scheint mir, mit den Zutaten auch wirklich abzuwechseln, und nicht die gesamte Gewürzbatterie anhaltend einzusetzen. Gedörrte Kräuter behalten ihr Aroma besser, wenn die Blätter ganz bleiben und erst beim Kochen zerbröseln werden; Kräuterpulver hat meist nur einen allgemeinen Heugeschmack.

Bei Männern beliebt ist Fisch

all'Italiana für 2 bis 3 Personen

1 Handvoll gedörrte Steinpilze, 1 Paket Gefrierfisch, Saft einer halben Zitrone, Streuwürze, 2 bis 3 grob gehackte Knoblauchzehen, knapp ½ Kaffeelöffel Thymian, etwa 5 Nadeln Rosmarin, zerkleinert (falls frisch, noch weniger), zirka 50 g Magerspeckscheiben.

Ofen vorheizen. Steinpilze in eine Tasse geben, mit lauwarmem Wasser bedecken, ungefähr eine halbe Stunde stehen lassen. Bei Zeitnot die Pilze mit der Küchenschere kleinschneiden und nur noch kurz ziehen lassen. Den Fischblock halbaufgetaut in 4 bis 6 Tranchen schneiden, in eine gebutterte Gratinform legen, mit dem Zitronensaft beträufeln. Streuwürze, Knoblauch und Gewürze darüberstreuen, die Pilze samt Einweichwasser gleichmässig über die Fische geben, und zuletzt die Speckscheiben mit der Schere darüberschneiden. 20 bis 25 Minuten im Ofen schmoren lassen. Nach den ersten 5 Minuten, wenn der Speck zu singen beginnt, Hitze auf klein drehen. 2 bis 3 Mal mit dem eigenen Saft begiessen, notfalls den Saft mit Wein oder Bier ergänzen.

Schön und gut und einfach dazu: Geschälte Büchsentomaten rund um den Fisch legen, mit Pfeffer und Basi-

likum würzen. – Ein Gemüse, das sich neben dem Gericht sehr gut behauptet, ist Fenchel.

Den Liebhabern dieses Gerichtes schmeckt bestimmt auch

Risotto Tante Helen für 3–4 Personen

1 Brieflein Steinpilze, 1 kleine Zwiebel, gehackt, 1 bis 2 Knoblauchzehen, durchgepresst, 1½ Tassen Reis, etwa 10 cm Senf, etwas Butter, knapp 4 Tassen Flüssigkeit (heisses Wasser, Pilzeinweichwasser, Weisswein oder saurer Most dabei), 1 Bouillonwürfel, 4 Markbeinknochen, 1 Prise Bohnenkraut, bei gutem Kassenstand auch noch 250 g Champignons, gerüstet und gescheibelt, eventuell aus der Büchse; 1 Paket Gefrierfisch.

Die Steinpilze wiederum in etwas lauwarmem Wasser einweichen, Zwiebeln, Knoblauch, Reis und Senf in der Butter anziehen lassen und mit der Flüssigkeit ablöschen. Bouillonwürfel, Pilze, Knochen und Bohnenkraut beifügen. 15 bis 20 Minuten köcheln. Während der letzten 12 Minuten den angetauten und in Würfel geschnittenen Gefrierfisch sanft mitkochen.

Nachprüfen, ob Salz oder Reibkäse oder Rahm dem Gericht guttäten.

Der Risotto kann variiert werden mit geraffelter Sellerie und gehackten grünen Oliven, etwas geschabter oder gehackter Zitronenrinde. In mageren Zeiten geht auch Büchsenthon anstelle von Gefrierfisch. In diesem Fall Markbeine weglassen, der Verdaulichkeit zuliebe.

Immer noch in der südlichen Linie liegt das nächste Rezept:

Mit Tomatensauce für 3 Personen

½ Tasse gehackte Zwiebel oder Schalotten, etwas weniger gehackter Sellerie (Stangen oder Knolle), 1 Handvoll gehackte Petersilie, 1 Paket Gefrierfisch, 1 Esslöffel Essig, 1 Esslöffel Öl, 1 Teelöffel Paprika, etwas Salz und Pfeffer, zirka 200 g oder 2 dl Tomatensauce, 2 bis 3 Basilikumblätter.

Ofen vorheizen. Zwiebel, Sellerie und Petersilie miteinander vermischen und den Boden einer gebutterten Gratinform damit belegen. Den Fisch soweit auftauen, dass die Filets gestreckt auf das Zwiebelbett gelegt werden können. Essig, Öl und Gewürze darüber verteilen. 10 Minuten in mittelheissem Ofen backen, dann die Tomatensauce darauf leeren und die Basilikumblätter darüber zerkrümeln. Weitere 20 Minuten sanft schmoren lassen.

Verwandt und doch nicht gleich ist die Variante

à la Bistro für 2 bis 3 Personen

2 Esslöffel Olivenöl, 1 Paket Fischfilets, gut 4 Esslöffel Weisswein, 2 Esslöffel Tomaten-Ketchup, 1 Knoblauchzehe, durchgedrückt, Salz, schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen, 1 bis 2 Lorbeerblätter, 2 Esslöffel Brosamen oder Paniermehl, 1 Esslöffel Petersilie, gehackt.

Das Olivenöl in ein flaches Gratingeschirr giessen. Die Fischfilets soweit auftauen, dass sie gestreckt in das Geschirr gelegt werden können. Alle übrigen Zutaten gleichmässig über den Fisch verteilen und ihn zirka 25 Minuten in mittelheissem Ofen backen.

Etwas ganz Besonderes ist

Fisch mit weissen Trauben oder mit Spargeln für 2 bis 3 Personen

1 Paket Gefrierfischtranchen oder auch etwas Besseres, Solefilets nicht ausgeschlossen, Saft einer halben Zitrone, Streuwürze; etwa 3 dl gut gewürzte, nicht zu dünne Béchamelsauce, mit einem grosszügigen Anteil Weisswein zubereitet; pro Person 1 kleine Handvoll gewaschene weisse Traubenbeeren oder einige Spargelspitzen aus der Büchse; sehr fein gehackte Petersilie, Pfeffer, Butterflöcklein, etwas Paprika.

Das Originalrezept verlangt, dass man den Fisch im Sud kocht, in einem anderen Pfännlein die Béchamelsauce zubereitet, in einem dritten die Trauben brätelt und zuguterletzt alles auf

Hier hilft

TAI-GINSENG



Tai-Ginseng zeichnet sich durch 5 verschiedenartige, bewährte und aufeinander abgestimmte Wirkstoffprinzipien aus: das von Professor Dr. Petkov pharmakologisch und klinisch geprüfte und kurz als Asiens Lebenswurzel bezeichnete Ginseng, pflanzliche Herz- und Kreislaiftonica, Phosphor und Lecithin, 5 lebenswichtige Vitamine (A, B₂, PP, C und E), unentbehrliche Spurenelemente. **Erhält und steigert die Vitalität des gesamten Organismus.**

Tai-Ginseng befindet sich unter ständiger Kontrolle des Schweizerischen Vitamininstitutes in Basel.

3x täglich
TAI-GINSENG
für Mann und Frau

Originalflasche Fr. 14.50

Kur = 3 Flaschen Fr. 37.—

Erhältlich in Apotheken und Drogerien

Generalvertretung für die Schweiz:

TURIMED AG, 8304 Wallisellen ZH

einer schönen Platte vereinigt, aber das gibt mir nun einfach zuviel abzuwaschen. Auch wenn das Resultat dieses Aufwands tatsächlich am allerfeinsten ist. Meine Version braucht noch zwei Geschirre:

Ofen vorheizen. Die Fischtranchen in leicht gebutterte Gratinform legen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Würze bestreuen und mit der Béchamelsauce überziehen. Falls wir die Spargelgarnitur wählen, haben wir der Sauce einen Teil des Spargelwassers einverleibt. Die Traubenbeeren oder die Spargelspitzen schön dekorativ auf der einen Seite der Gratinplatte aufbeigen, mit Petersilie und Pfeffer bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. Zirka 20 Minuten im Ofen gar werden lassen. Mit etwas Paprika Farbe daraufzaubern. – Bouillonreis, Kartoffelstock oder Zuckererbsen sind eine gute Begleitung.

Unkompliziert, aber durchaus so, dass man sie jedem Besuch aufstellen kann, sind

«Die gelben Fische» für 3 Personen

1 Paket Gefrierfisch, 1 gute halbe Tube Mayonnaise (mit Zitrone), 1/2 geriebene Zwiebel, 1 durchgedrückte Knoblauchzehe, etwas Zitronensaft, 1 Kaffeelöffel Curry, 1/2 Kaffeelöffel geschabte Zitronenrinde, evtl. etwas Streuwürze, ein wenig Weisswein.

Ofen vorheizen. Den Gefrierfisch halb aufgetaut in 5 bis 6 Tranchen schneiden, in gebutterte Gratinplatte legen (die Tranchen sollen sich nicht überdecken), mit Zitronensaft beträufeln. Die Mayonnaise mit Zwiebel, Knoblauch, Zitronensaft und den Gewürzen vermischen und mit soviel Weisswein strecken, als nötig ist, um die Fische schön zu überziehen.

Das Gericht im Ofen zirka 20 Minuten backen, wobei sich eine goldige Kruste bilden darf. Falls die Fische zu heiss bekommen, kann die Mayonnaise scheiden; dies tut jedoch dem Geschmack keinen Abbruch. Tubenmayonnaise scheidet weniger leicht als selbstgemachte.

Garnieren mit einem Strässlein Paprika, mit Petersilie und Zitronenschnitzen. Salzkartoffeln, Zuckererbsen oder Trockenreis passen gut dazu, und selbstverständlich Salat.

Fisch in Folie

ist etwas für bessere Gelegenheiten und ebenfalls schnell zubereitet.

Jeder Tischgenosse bekommt seine Fischportion im Folienpäcklein und isst auch daraus. Das macht es fast unmöglich, gleichzeitig noch eine warme Beilegspeise auf den Teller zu bringen. Ich Sorge also für Weggli oder ein gutes Weissbrot und serviere nahrhaften Salat auf separaten Tellern. Kartoffelsalat ist ein bisschen zu währschaft. Eher wähle ich russischen Salat und etwas Rohes.

Diese Zubereitungsart eignet sich auch ganz besonders für feine, teure, frische Meerfische in grossen Tranchen von 300 bis 400 Gramm. – Die Folie darf nicht zu dünn und billig sein, damit sie nicht leicht ein Loch bekommt. – Den Ofen wiederum vorheizen.

Ich mache auf dem Küchentisch eine Auslegeordnung von Folienstücken (Ränder aufbiegen), lege die Fischportionen darauf und beträufle ausgiebig mit Zitronensaft. Bei sehr feinem Fisch, wie zum Beispiel Salm, darf nur noch Salz und Pfeffer, etwas Cayenne, geriebene Schalotte und ein gutes Stück Butter dazukommen. Alles weitere wäre ein Missgriff.

Sonst aber: in jedem Fall genügend Salz und Pfeffer und ein grosszügiges Stück frische Butter, und für alles weitere sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt: einreiben mit Senf, bestreuen mit Thymian, mit wenig Bohnenkraut, mit wenig Salbei, feingeschnittenem Magerspeck, einem Tupf durchgedrücktem Knoblauch und/oder geriebener Schalotte oder Zwiebel, gehacktem Peterli, geriebener Zitronenschale, ein paar Kapern, Crevetten...

Sorgfältig Folie nach oben einschlagen und schliessen, so dass nichts auslaufen kann. Für 25 bis 35 Minuten in den mittelheissen Ofen, je nach Dicke der Stücke.