

Das **Frittieren** von Fischen sollte unbedingt in hitzebeständigen Ölen bei einer Temperatur von ca. 190°C erfolgen. Das Frittiertgut vor dem Herausbacken mit einer Teighülle (z.B. Bierteig) umschließen, so bleibt der Fisch saftig. Besonders geeignet sind seitlich eingeschnittene ganze Weißfische sowie grätengeschnittene Filets von Brachse, Rotaugen, Mairerke oder Flussbarsch.



Tipp: Hebt man während des Frittierens das Frittiertgut kurz aus dem Öl, so kann überschüssiger Wasserdampf entweichen und die Teighülle wird besonders kross.



Geschmackvolle und vielfältige Fischrezepte

„FISCHKOCHBUCH VOM STARNBERGER SEE“

mit der ISBN 978-3-00-034977-5

„FISCHKOCHBUCH VOM CHIEMSEE“

mit der ISBN 978-3-00-037901-7

„FISCHKOCHBUCH VOM OBERLAND“

Liebblingsrezepte der Fischerfamilien vom Ammersee, Kochel-, Walchen-, Tegern- und Staffelsee

mit der ISBN 978-3-00-041704-7

„FRISCHER FISCH AUS HEIMISCHEN GEWÄSSERN“

Das Kochbuch entstand in Zusammenarbeit mit dem Landesfischereiverband Bayern e.V. und dem Dort-Hagenhausen Verlag mit der Bestellnummer Fb023

RATGEBER FÜR DIE PRAXIS –HEINTGES

Versorgen und Verwerten von Fischen

Art. Nr.: 05010

Impressum

Herausgeber: Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL)
Vöttinger Straße 38, 85354 Freising-Weißenstephan
www.LfL.bayern.de

Redaktion: Institut für Fischerei (IFI)
Weilheimerstr. 8, 82319 Starnberg
Arbeitsbereich Fluss- und Seenfischerei
E-Mail: Fischerei@LfL.bayern.de
Telefon: 08151/2692-121, Fax: 08151/2692-170
www.LfL.bayern.de/ifi/

Stand: Januar 2016

Druck: diedruckerei.de, Neustadt a. d. Aisch

© LfL

alle Rechte beim Herausgeber, Schutzgebühr 0,50 €



Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft

Fischprodukte aus der Fluss- und Seenfischerei Gesund – nachhaltig – regional



Regionale Fischprodukte aus Fluss und See

Fische aus unseren heimischen Gewässern werden in vielfältiger Form direkt vom Fischer angeboten.



Als **küchenfertig** werden Fische bezeichnet, die unmittelbar nach dem Fang geschuppt und ausgenommen worden sind.



Filets werden von küchenfertigen oder geräucherten Fischen hergestellt. Es handelt sich dabei um die Seiten der Fische ohne Kopf, Wirbelsäule, Rippen („Bauchgräten“), Flossen und evtl. ohne Haut.

Kleingewürfelte Filets z.B. von Renke, Hecht oder Seesaibling, abgeschmeckt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer ergeben einen wunderbaren **Tatar**.



Das **Einschneiden** von grätenreichen Weißfischen wie Rotaugen, Brachse oder Aitel per Hand oder mit Hilfe von Grätenschneidemaschinen ermöglicht einen ungetrübten Genuss dieser wohlschmeckenden Fischarten.

Das **Räuchern** von Fischen z.B. Renken/Felchen, Aalen oder Brachsen ist eine weitere Form der



Veredelung. Dadurch wird das Produkt länger haltbar und erhält einen besonderen Geschmack, vorausgesetzt es wird nicht zu kalt verzehrt. Der volle Genuss ist eine aus heimischen Fischen hergestellte **Räucherfischcreme**.



Beim **Marinieren** werden die Fische in einen Sud oder eine Gewürzmischung eingelegt. So entstehen geschmacklich interessante Produkte wie sauer eingelegte Weißfische nach Bratherings- und Rollmopsart oder Fischfilets nach



Matjesart. Die störenden Zwischenmuskelgräten der Weißfische werden bei dieser Verarbeitungsmethode durch die Säure des Essigsuds aufgelöst.

Durch das **Beizen** werden die Fische haltbar und mürbe, so können Filets nach **Graved Art** z.B. von Seesaibling, Seeforelle und Renke oder dünn aufgeschnittenes **Carpaccio** (kurz in Fruchtsäuren gebeizt) zubereitet werden.

Das **Dünsten/Pochieren** ist eine sehr schonende Garmethode. Hiermit können auch große Fische wie Karpfen, Hecht, Waller und Zander im Ganzen oder portioniert in Wurzelgemüse oder Weißweinsud gegart werden.



Das **Backen** von Fischen geschieht im vorgeheizten Ofen bei ca. 190°C. Auch diese Methode eignet sich besonders für große Fische. Zudem lassen sich die goldbraungebackenen Fische sehr leicht dekorativ anrichten.

Tipp: Wenn sich die Rückflosse leicht herausziehen lässt, ist der Fisch fertig gegart.



Das **Grillen oder Braten** gelingt besonders gut mit etwas fetteren Fischen wie Brachse, Maienke oder Aal. Für den besonderen Genuss lässt man die Fische vor dem Grillen oder Braten einige Zeit in Kräutern und Gewürzen ziehen.

Als Einlage für die **Fischsuppe** eignen sich besonders Flussbarsch-, Zander- oder Seesaiblingsfilets. Den passenden Fischfond dazu kann man aus den Karkassen/Gräten dieser mageren Fische herstellen.

