

Toni Mörwald

Herbert Hacker David Ruehm

Süße **Fische**

aus Seen und Flüssen

Residenz Verlag



Vorwort

Wenn Toni Mörwald sein Kochbuch „Süße Fische“ nennt, dann soll das Attribut „süß“ nicht als Geschmacksrichtung verstanden werden – nicht als Gegenteil zu sauer, bitter und salzig. „Süß“ bezieht sich vielmehr auf eine bestimmte thematische Ausrichtung: auf das Kochen nach Rezepten mit Süßwasserfischen aus heimischen Flüssen und Seen.

Die „süße Welt“ der Fische ist momentan stark im Kommen. Nachdem sie lange Zeit etwas vernachlässigt worden war, hat sie derzeit eine große Zukunft. Forellen, Saiblinge, Zander und Karpfen aus heimischer Qualitätszucht sind gefragter denn je. Und das nicht nur, weil Ernährungsmediziner unseren Speiseplan heute ganz anders sehen als früher.

Man solle statt Schweinsbraten und Schnitzel deutlich mehr Fisch essen, heißt es – zweimal pro Woche wäre ideal. Fische seien, so die Experten, reich an gesundem Eiweiß, das Fleisch sei cholesterinarm, vitaminreich und oft mit einem überproportional hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren ausgestattet. All das würde der Fettleibigkeit vorbeugen, das Herzinfarkttrisiko deutlich senken und ganz generell einer kalorienarmen Art der Ernährung zupass kommen.

Um es mit den Worten der Mediensprache zu formulieren: „Die Welt der süßen Fische“ liegt voll im Trend. Davon sind auch jene Anbieter überzeugt, die diesen Zukunftsmarkt rechtzeitig erkannt - oder zwischenzeitlich auf nachhaltige und moderne Fischereipraxis umgestellt haben. Ob es der so genannte „Alpenlachs“ ist oder „Wildsaiblinge aus dem Mariazellerland“, die es inzwischen auch in Supermärkten zu kaufen gibt, ob es die Karpfenzüchter aus dem Waldviertel oder die Fischer der Kärntner Seen sind: Die Zunft der heimischen Fischanbieter ist spürbar im Umbruch begriffen.

Fisch als billiges Massennahrungsmittel mit diffuser Herkunft ist fragwürdiger denn je geworden. Dafür steigt die Nachfrage nach Fisch als hochwertigem Lebensmittel aus regionalen Beständen mit Anspruch auf höchste Qualität und hervorragenden Geschmack.

Das haben auch die Köche der besten Restaurants längst erkannt. Toni Mörwald ist einer davon; er hat mit diesem Buch seine besten Rezepte für Süßwasserfische zusammengestellt. Denn wir wollen den Genuss von edlen Karpfen, Forellen und Saiblingen nicht nur als Pläsier betuchter Gourmets in Luxusrestaurants verstanden wissen. Toni Mörwalds Rezepte sollen ihren Teil dazu beitragen, dass die „Welt der süßen Fische“ auch zuhause am heimischen Herd eine große Zukunft hat.

In diesem Sinne wünschen Ihnen Toni Mörwald und ich viel Freude mit dem „Süße-Fische-Kochbuch“ - und natürlich gutes Gelingen.

Herbert Hacker
Toni Mörwald



Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

www.residenzverlag.at

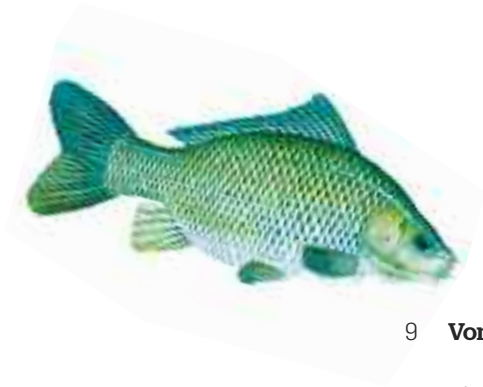
© 2010 Residenz Verlag
im Niederösterreichischen Pressehaus
Druck- und Verlagsgesellschaft mbH
St. Pölten – Salzburg

Alle Rechte, insbesondere das des auszugsweisen Abdrucks
und das der fotomechanischen Wiedergabe, vorbehalten.

Fotos: David Ruehm
Fischabbildungen S. 36–54: Soravia Food Market GmbH
Umschlaggestaltung: www.fuhrer.at
Grafische Gestaltung/Satz: www.fuhrer.at
Schrift: Flama und Stag
Lektorat: Else Rieger
Gesamtherstellung: Niederösterreichisches Pressehaus St. Pölten

ISBN 978-3-7017-3185-5

Inhalt



9 **Vorwort**

Einleitung

- 18 Süßwasserfisch ist gefragter denn je
- 35 Die Stars in der Küche unter den Süßwasserfischen
- 59 Die Grundlagen der Fischküche
 - Wichtig beim Fischkauf
 - Die wichtigsten Tipps in Sachen Frische bei Fischen
 - Die richtige Lagerung von Fischen
 - Frische Fische küchenfertig vorbereiten
 - Die Grundzubereitungsarten

Rezeptteil

- 78 Vorspeisen
- 130 Suppen
- 150 Hauptspeisen

Zum Nachschlagen

- 292 Österreichisch-deutsches Lexikon der Küchenbegriffe
- 296 Rezeptregister



Süßwasserfisch ist
gefragter denn je

Neben den traditionellen Fischereibetrieben haben sich in letzter Zeit einige neue Anbieter von Süßwasserfischen und diversen Spezialitäten besonders hervor getan.

Landläufig kennt man von den heimischen Fischen meist nur Forelle, Karpfen und Hecht. Doch der Blick unter die Wasseroberfläche offenbart einen wesentlich größeren Artenreichtum: Österreichs Fischfauna weist über siebenzig heimische Fischarten auf.

Aufgrund der vielen Gewässer spielte die Fischerei in Österreich seit jeher eine bedeutende Rolle. Fisch besaß in weiten Regionen Österreichs vor allem im Mittelalter für die Ernährung der Bevölkerung einen wesentlich höheren Stellenwert als heute. Neben den zahlreichen Seen wurde insbesondere an den großen Voralpenflüssen sowie an der Donau und ihren Nebengewässern reger Fischfang betrieben. Praktisch in jeder größeren Stadt im Nahbereich von Flüssen und Seen waren Fischmärkte zu finden.

Die längste Tradition hat in Österreich die Karpfenzucht. Sie war bereits im Mittelalter von großer Bedeutung. Viele Klöster bewirtschafteten Karpfenteiche. Erst wesentlich später - ab der Mitte des 19. Jahrhunderts - entwickelte sich die Forellenzucht. Neben der heimischen Bachforelle wird seit Beginn des 20. Jahrhunderts auch die aus Amerika importierte Regenbogenforelle gezüchtet.

Zusätzlich zu den „Klassikern“ Karpfen und Forelle sind heute bei Fischzuchtbetrieben auch Bachsaibling, Seesaibling und regionale Fischarten wie Seeforelle, Äsche, Renke und Huchen im Angebot. Neben vielen Privatkunden ist die Spitzengastronomie ein wichtiger Abnehmer geworden. Allerdings wird in Österreich Fisch noch immer zum überwiegenden Teil importiert, die heimische Produktion hat nur einen geringen Marktanteil von rund fünf Prozent. Das Potential ist deshalb umso größer, da vor allem die Nachfrage nach hochwertigem, heimischem Fisch in den letzten Jahren stark gestiegen ist. Mit jährlich durchschnittlich 8,3 kg Fischkonsum liegt der österreichische Pro-Kopf-Verbrauch noch deutlich unter dem EU-Durchschnitt von knapp 22 kg.



Fischsalat mit Kräutern

(4 Personen)

Zutaten

½ Handvoll Fisolen
1 Karotte
1 Gelbe Rübe
½ Sellerieknolle
Salz
400 g Fischfilets (z. B. Zander, Saibling, Huchen, Waller)
Pfeffer
Zitronensaft
Öl und Butter zum Braten

Für den Salat

1 Radicchio
1 Friséesalat
1 kleiner Chicorée
etwas Vogelsalat
Kräuter nach Belieben
(z. B. Pimpinelle, Kerbel, Rosmarin, Petersilie)

Für die Marinade

Nussöl
Marillenessig
Zucker
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die Salate und die Kräuter putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Für die Marinade alle Zutaten gut verrühren. Den Salat kurz vor dem Servieren marinieren.

Fisolen, Karotte, Gelbe Rübe sowie Sellerie putzen und schälen. Fisolen in feine Scheiben, restliches Gemüse in feinste Streifen schneiden und in Salzwasser kurz blanchieren. Auf Eiswasser abkühlen lassen.

Die Fischfilets in gleichmäßige Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft würzen. In einer Pfanne Öl mit einem Stück Butter erhitzen. Die Fischstücke einlegen und braten. Den Salat dekorativ auf Tellern anordnen. Die Fischstücke und die feinen Wurzelwerkstreifen dazu anrichten. Fisolenscheiben darüberstreuen.



Fischsulz mit Salat

(6 Personen)

Zutaten

½ Sellerie
1 Karotte
1 Gelbe Rübe
2 Stangen Junglauch
Salz
250 g geräuchertes Forellenfilet
6 Blatt Gelatine
½ l Fischfond
etwas Balsamico

Für die Vinaigrette

je 1 grüner, gelber, roter Paprika
2 Schalotten
frische Kräuter
6 EL Kernöl
8 EL Balsamessig
Salz
Pfeffer
etwas Bärlauch

Für den Salat

1 Friséesalat
etwas Vogerlsalat
Frühlingskräuter nach Belieben
(z. B. Löwenzahn, Bärlauch, Kerbel,
Brunnenkresse etc.)
Kernöl
Marillenessig
Zucker
Salz
Pfeffer
Kürbiskerne zum Dekorieren

Zubereitung

Das Wurzelgemüse in feinste Streifen schneiden und mit dem Junglauch in Salzwasser blanchieren. Das Forellenfilet in 2–3 cm große Stücke schneiden.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in lauwarmem Fischfond mit Balsamico auflösen.

Anschließend verschiedene Schichten Forellenfilet, Gemüse und Junglauch in eine beliebige Form einsetzen, mit Gelatine übergießen und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

Für die Vinaigrette alle Zutaten feinkwürfelig schneiden, gut verrühren und abschmecken.

Den Salat und die Kräuter reinigen, waschen und in mundgerechte Stücke zerteilen.

Kurz vor dem Servieren mit Kernöl, Marillenessig, Zucker, Salz und Pfeffer marinieren.

Kürbiskerne darüberstreuen.

Fischsulz mit Salat anrichten, die Kernöl-Vinaigrette separat dazu reichen.



Wallermedaillons mit Dijonlinsen und roter Butter

(4 Personen)

Zutaten

12 Wallermedaillons à 50 g
Salz
Pfeffer
etwas Maiskeimöl

Für die Dijonlinsen

100 g Belugalinsen
3 Schalotten
2 Scheiben Bauchspeck
1 TL Olivenöl
Salz
¼ l Geflügelfond
¼ l Obers
2 TL Dijonsenf
Balsamico
Pfeffer
1 EL gehackte Petersilie

Für die rote Butter

4 Schalotten
1 Rosmarinzweig
1 EL Butter
1 EL Zucker
½ l Rioja
kalte Butter zum Binden

Zubereitung

Linse in Wasser einweichen. Schalotten und Speck fein würfeln. Speck in Olivenöl leicht anrösten. Schalotten in Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abgießen, abschrecken und zum Speck geben. Geflügelfond aufgießen und einkochen lassen. Obers beigegeben und ebenfalls etwas einkochen. Die Linse hinzufügen und mit Senf, Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Anrichten Petersilie unterrühren. Für die rote Butter Schalotten fein würfeln und mit Rosmarin in Butter anschwitzen. Zucker beigegeben und leicht karamellisieren. Mit Rioja auffüllen, auf ein Drittel einkochen lassen und abseihen. Kurz vor dem Anrichten mit einem Schneebesen kalte Butterstücke einrühren, bis die Reduktion leicht bindet. Wallermedaillons mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne Maiskeimöl erhitzen, Fischstücke mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und knusprig braten. Danach umdrehen, die Hitze reduzieren und nachziehen lassen, bis das Fischfleisch glasig ist. Linse mit Wallermedaillons und Riojabutter anrichten.

