# EINFACHE FISCHSUPPE

**Zutaten für 6 Personen**1000 g Süßwasserfische (z.B. Karpfen, Schleie, Hecht, Hasel, usw.) 2 Zwiebeln, 1 Lorbeerblatt, 1 Gewürznelke, 6 weiße Pfefferkörner, 2 El gehackte Petersilie, 1 Zweig Selleriekraut, 6 kl. Scheiben Weißbrot, 2 El Olivenöl, 2 Eigelb, 1 El Weißweinessig, Salz, Pfeffer.

**Zubereitung**  
Fischfleisch von den Gräten lösen. Eine Zwiebel mit dem Lorbeerblatt und der Gewürznelke spicken. Mit den Pfefferkörnern und den Fischgräten in 1 ½ l Wasser 15 Minuten kochen.

Die Brühe durch ein Sieb gießen. In den Kochtopf zurückgeben und die gespickte Zwiebel wieder beifügen.

Die restliche Zwiebel in feine Streifen schneiden. Mit 1 El gehackte Petersilie und dem kleingeschnittenen Selleriekraut zur Suppe geben. Das Fischfleisch in Würfel schneiden und langsam in der Brühe ziehen lassen. Die Brotscheiben beidseitig in etwas Öl anbraten. Die Eigelb mit dem Essig gut verquirlen.

Etwas Brühe darauf gießen, zur Suppe geben und unter Rühren bis knapp vor den Siedepunkt erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gespickte Zwiebel entfernen. Die Suppe in Tassen oder Suppenteller verteilen. Mit der restlichen Petersilie bestreuen. Je eine Brotscheibe in die Suppe legen.

Wichtig: Die Fische müssen gründlich entgrätet werden.

# EGLIGESCHNETZELTES

**Zutaten**  
800 g Barschfilets (Egli), 3 El Butter, Salz, Pfeffer, 2 gehackte Schalotten, 1 El Sauerampfer fein geschnitten, 100 ml Weißwein, 200 ml Rahm.

**Zubereitung**  
Die Fischfilets leicht schräg in 1 cm breite Streifen schneiden. In 2 El Butter sehr rasch anbraten. vorsichtig wenden. mit Salz und Pfeffer bestreuen, aus der Pfanne nehmen und auf eine vorgewärmte Platte legen. Die Schalotten mit der restlichen Butter und dem Sauerampfer in den Bratenfond geben I Minute dünsten dann mit Wein ablöschen.

Bis auf ca. 2 El Flüssigkeit einkochen. Rahm zugeben, weiter kochen, bis die Sauce sämig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das geschnetzelte Fischfleisch in die Sauce geben. Nur noch ganz kurz erwärmen, dann anrichten und servieren.  
Wichtig: Man darf das zarte Fischfleisch nur ganz kurz anbraten) damit es nicht zerfällt. Auch kann man in den Kräutern variieren.

# FORELLEN IN DER FOLIE GEBACKEN

**Zutaten für 4 Portionen**  
1 Zwiebel, 1 Bund Petersilie, 4 Sardellenfilets, Saft 1 Zitrone, 4 El Olivenöl, weißer Pfeffer, Salz, 4 Forellen zu je 250 g, 1 El weiche Butter, 2 Lorbeerblätter.

**Zubereitung**  
Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Zwiebeln schälen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und mit der Zwiebel und den Sardellenfilets fein hacken. Die Mischung in einer Schüssel mit dem Zitronensaft und dem Öl gut verrühren, mit frisch gemahlenem Pfeffer und wenig Salz abschmecken.

Die Forellen innen und außen abbrausen, mit Küchenkrepp trocken tupfen. 4 Stück Alufolie in der Größe der Fische zurecht schneiden und in der Mitte mit Butter bestreichen. Die Fische darauf legen. Je ½ Lorbeerblatt und 1 El der Gewürzmischung in die Bauchhöhle der Fische geben. Die Forellen mit der restlichen Gewürzmischung bestreichen. Die Folien gut verschließen.

Die Fische im vorgeheizten Backofen in etwa 30 Minuten garen. In der Folie servieren.  
Man ißt gedämpftes Gemüse und Butterkartoffeln dazu und trinkt trockenen Riesling.

# SPECKFORELLEN

**Zutaten für 4 Portionen**4 Forellen (küchenfertig zu je 200 g, Saft 1 Zitrone, 1 Tl Salz, 1 Knoblauchzehe, 4 Tl Dillspitzen, 4 Tl gehackte Petersilie, 62,5 g Doppelrahm - Frischkäse, 2 El Milch, 100 g durchwachsenen Speck in sehr dünnen Scheiben, 2 Schalotten, 1 El Butter, 1/8 l Geflügelbrühe (Instant), 3 Nadeln Rosmarin.

**Zubereitung**  
Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Forellen unter fließendem kaltem Wasser waschen. Den Zitronensaft und das Salz mischen und die Fische von allen Seiten damit einreiben. Die Fische zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Die Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. Den Knoblauch mit dem Dill, der Petersilie, dem Frischkäse und der Milch verrühren und in die Bauchhöhlen der Fische streichen.

Jede Forelle mit etwa 3 Scheiben Speck umwickeln. Die Fische nebeneinander Form legen und auf der mittleren Schiene im Backofen in etwa 30 Minuten garen. Die Schalotten schälen fein hacken und in der Butter glasig braten. Die Geflügelbrühe und den kleingeschnittenen Rosmarin zugeben, 5 Minuten leicht kochen lassen und diesen Sud 10 Minuten vor Ende der Garzeit auf die Forellen gießen.

Das paßt dazu: Bouillonkartoffeln und ein frischer Salat.

# CORDON BLEU VOM FISCH

**Zutaten für 4 Personen**8 Renken- oder Forellenfilets mit Haut, 4 Scheiben gek. Schinken, 4 Scheiben Chesterkäse, Salz, Pfeffer, Paniermehl,  
Fett.

**Zubereitung**Die Filets leicht salzen und pfeffern, vier Filets mit je einer Scheibe Käse und Schinken belegen, je ein weiteres Filet darauf legen und jedes Cordon bleu mit Bindfaden zusammenbinden. In Paniermehl wenden und in heißem Fett ca. 6 - 8 Minuten braten.

Dazu paßt Kartoffelsalat oder grüner Salat.

# FISCH-PIZZA

**Zutaten für den Quark-Öl-Teig, Zutaten für den Belag**  
250 g Mehl 300 g gewürzte Fischhackmasse  
4 El Milch 200 g Fischfilet in Stücken  
1 Eigelb 100 g gekochter Schinken  
1 Eiweiß 100 g gemischter Paprika  
125 g Quark I00 g Tomaten  
4 EL Öl 100 g Sahne  
1 Backpulver 50 g geriebener Käse (45 %)  
1 Prise Salz Butter  
 Majoran  
 Petersilie  
 Salz, Pfeffer.

**Zubereitung**  
Das steif geschlagene Eiweiß mit den anderen Zutaten schnell zu einem glatten Teig verarbeiten und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen. Die Zutaten, außer Käse und Butter, in kleine Steifen oder Würfel schneiden, mit der Fischhackmasse und der Sahne vermengen. Auf dem dünn mit Teig belegten Blech verteilen, mit Käse bestreuen und mit Butterflöckchen belegen.

Im Ofen bei ca. 200 Grad 30 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Zubereitung der Fischhackmasse siehe Rezept Fischpflanzerl.

# HECHT BADISCHE ART

**Zutaten für 6 Personen**1 Hecht von 1500 g, Salz, weißer Pfeffer, 300 g durchwachsener Speck, 100 g Butter 1/8 l Weißwein, 2 El Semmelbrösel, ½ Tl Fleischextrakt, 1 Becher Sahne, Cayennepfeffer.

**Zubereitung**  
Hecht schuppen, ausnehmen, unter kaltem Wasser innen und außen abspülen und trocken tupfen. Innen salzen.

Hecht mit 100 g in dünnen Scheiben geschnittenem Speck belegen. Den übrigen Speck würfeln. In einer Pfanne glasig werden lassen. Den Fisch reingeben, mit zerlassener Butter übergießen. Fettpfanne in den vorgeheizten Ofen bei 220 Grad schieben. Garzeit: 30 Minuten.

Alle 10 Minuten mit dem Bratenfond überschöpfen. Nach 20 Minuten den Weißwein zugießen. Aus dem Ofen nehmen, mit Semmelbröseln bestreuen. Noch mal 4 Minuten in den Ofen schieben und überkrusten. Fisch aus der Pfanne heben. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen. Fleischextrakt in die Soße rühren. Dann kommt die saure Sahne rein. Mit weißem Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und getrennt zum Fisch servieren.

Als Beilagen: Kopfsalat und Butterkartoffeln.

# KARPFEN GEBACKEN AUF FRÄNKISCHE ART

**Zutaten für 4 Portionen**1 Karpfen ca. 1 ¼ kg, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Weizenmehl oder Weizengrieß, Butterschmalz oder Schweineschmalz, Petersilie, Zitronenscheiben.

**Zubereitung**Den küchenfertigen Karpfen waschen. Kleinere Karpfen der Länge nach spalten. größere in Stücke zerlegen. Die Fischstücke mit Zitronensaft einreiben. mit Salz und Pfeffer würzen und ca. ½ Stunde ziehen lassen.

Den Fisch im Weizenmehl, oder Gries wenden und im Fett schwimmend goldbraun bei ca. 160 Grad ausbacken. Nach dem Herausnehmen kurz abtropfen lassen. Karpfen auf vorgewärmten Teller legen. Mit Petersilie und Zitronenscheiben garnieren.

Als Beilage passen am besten Petersilienkartoffeln oder Kartoffelsalat, mit grünem Salat. Ein kühles Bier oder ein trockener Weißwein munden hierzu am Besten.

# OMAS KARPFEN IN MALZBIER

**Zutaten für 4 Personen**  
1 Karpfen, 1/3 l Malzbier, 1/3 l Wasser, je 3 El Essig und Rotwein, 1 Zwiebel, 1 Bund Suppengrün, Pfeffer- und Pimentkörner, 1 Scheibe dunkles Kornbrot, 50 g Lebkuchen, Ingwer, 2 Lorbeerblätter, 50 g Butter, 50 g Mehl, 1 El Zucker, etwas geriebene Zitronenschale, 2 El Rosinen, 1 El Mandeln.

**Zubereitung**Den Fisch wie üblich vorbereiten, in Portionsstücke schneiden und salzen. Bier, Wasser, Wein und die Geschmackszutaten ca. ½ Stunde kochen. Dann den Fisch in diesen Sud legen 20 Minuten darin ziehen lassen, Fischstücke herausnehmen und warm stellen.

Aus Butter und Mehl eine braune Einbrenne bereiten, mit Fischsud auffüllen, geriebene Zitronenschale, geriebenen Lebkuchen dazu. Alles 15 Minuten kochen lassen. Dann alles durch ein Sieb geben und die eingeweichten Rosinen und geschnittenen Mandeln dazugeben. Fertige Soße über die Fischstücke gießen und servieren.

# SCHLEIE IM OFEN

**Zutaten**  
2 Schleien zu je 700 g küchenfertig, 1 El Butter, Salz, Pfeffer, 1 Zweiglein Thymian, 50 g kleine Speckwürfelchen, 100 g frische Champignons, 1 Lauchstange, 50 g frische Perlzwiebeln, 100 ml Weißwein.

**Zubereitung**Eine große ofenfeste Form mit Butter ausstreichen. Die Fische innen und außen mit Salz und Pfeffer bestreuen. Etwas Thymian in die Bauchhöhle legen. Die Fische in die Form legen und die Speckwürfel darüber verteilen. 15 Minuten bei 200 Grad anbraten lassen. Inzwischen die Champignons putzen und längs vierteln.

Den Lauch in feine Rädchen schneiden und die Zwiebeln schälen. Das Gemüse zufügen, gut im Bratenfond wenden. Die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und nach 5 Minuten den Weißwein zugießen. 20 Minuten weiter braten und den Fisch ab und zu. mit dem Bratenfond begießen. Wenn nötig. noch etwas Wein zugeben. Prüfen. ob die Fische gar sind (Brustflosse herausziehen!).

Die Fische in der Form servieren.

Dazu eignen sich Salzkartoffeln und grüner Salat.

# ROTAUGENRAGOUT PIROSCHKA

**Zutaten**  
800 g Rotaugenfilets, 50 g Speckwürfelchen, 2 gehackte Zwiebeln, 2 Paprikaschoten ohne Kerne in Würfel geschnitten, Butter, 4 EL Öl, 4 EL Mehl, 1 TL Paprika, Salz, Pfeffer, 1 Glas Weißwein, 1 Döschen Tomatenmark, 100 ml Fleischbrühe, 200 ml Sauerrahm oder Joghurt.

**Zubereitung**  
Die Rotaugenfilets in 3 cm breite Streifen schneiden. Würzen, mehlen und im Öl rundherum an braten. In einer zweiten Pfanne in wenig Butter gehackte Zwiebeln, Speck- und Paprikawürfel anbraten. Tomatenmark und Paprika kurz mit dünsten.   
Mit dem Weißwein ablöschen, etwas einkochen lassen und mit der Fleischbrühe auf füllen. Ca. 10 Minuten leicht kochen lassen. Die Fische beigeben und nochmals bis zum Siedepunkt erhitzen. Vom Feuer nehmen den Sauerrahm dazu gießen, salzen und pfeffern, sofort servieren.

# FISCHFRIKADELLEN

Brachsenfilet roh durch Fleischwolf drehen.

**Zutaten**  
1,000 kg Fischbrät, 100 g Mettwurst, 80 g Kalbsleberwurst, 10 g Kochsalz, 2 g Pfeffer weiß, 2 g Muskat, 1 g Koriander, 5 g Fondor oder Aromat, 80 g Weckmehl oder Paniermehl, 6 g Bratfischgewürz, 2 Eier, 1 große Zwiebel, 1 Bund Petersilie, Saft von einer halben Zitrone kann, muß aber nicht.

**Zubereitung**  
Zwiebel und Petersilie klein schneiden und in Butter andünsten bis die Zwiebeln glasig sind, dann zur obigen Rezeptur geben und alles gut durchkneten. Zehn Minuten stehen lassen und abschmecken (es kann noch mit gemahlenem Fischgewürz abgeschmeckt werden). Frikadellen formen und in Öl oder Butter/Margarine ausbacken.

Dazu schmeckt ein guter Kartoffelsalat.

# FISCHPFLANZERL

**Zutaten**1 kg Weißfischfilet ohne Haut, 2 Semmeln vom Vortag, 250 g Wammerl roh (ganz fetter Bauchspeck), 1 - 2 Eier, 2 große Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Petersilie (kleiner Bund), Fett (zum Braten).

**Zubereitung**  
Fischfilet, Semmeln und Wammerl in Stücke schneiden und zweimal durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Fein gewürfelte Zwiebeln, Eier, Salz, Pfeffer und Petersilie zugeben. und kräftig durcharbeiten. Von der Masse Pflanzerl (Frikadellen) formen und in heißem Fett in der Pfanne braten.

Variante: Die Pflanzerl vor dem Braten in Paniermehl wenden. Mit Kartoffel- oder grünem Salat servieren. Fischpflanzerl schmecken auch kalt sehr gut.

# ZANDER IN RIESLINGSOSSE

**Zutaten**  
4 Zanderfilets von je 200 g, 2 EL Zitronensaft, 50 g durchwachsenen Speck, 20 g Butter, 1/8 l Riesling, 1/8 l Wasser, 1/8 l Sahne, 1 Eigelb, Salz.  
zum Garnieren  
1 Zitrone, 1 Bund Petersilie.

**Zubereitung**  
Riesling ist ein Weißwein, der aus den Rieslingstrauben gekeltert wird. Es gibt ihn aus fast allen Weinanbaugebieten. Sie nehmen am besten einen von der Mosel oder aus Baden.  
Zanderfilets abspülen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln.

Speck würfeln. In einer Pfanne auslassen. Butter darin erhitzen. Die abgetupften Filets darin auf jeder Seite in 3 Minuten hellbraun anbraten. Mit dem Riesling begießen. Zugedeckt 7 Minuten dünsten. Filets aus der Pfanne nehmen, salzen und auf einer vorgewärmten Platte zugedeckt warm stellen.

Wasser und Speisestärke in einer Tasse glatt rühren. In den Fischfond rühren.   
Einmal aufkochen. Sahne und Eigelb mit etwas Soße verquirlen. In die Soße rühren.   
Bis kurz vor dem Kochen erhitzen. Topf vom Herd nehmen. Soße mit Salz abschmecken.  
Zum Garnieren Petersilie abbrausen, trocken tupfen und hacken. Zitrone in heißem Wasser waschen, abtrocknen und in Achtel schneiden. Soße über die Zanderfilets gießen. Mit Petersilie bestreuen und mit Zitronenachteln umlegen.

Beilagen: Grüne Nudeln - Stangenspargel oder Zuckererbsen und neue Kartoffeln

*Auszug aus den Rezepten des Badischen Fischereiverbandes.*