

Fisch Tartar

Zutaten:

je nach Grösse 10 Filets vom Alet
1 Zwiebel fein gehackt
1-2 EL Zitronensaft
1 EL Cognac
1 EL Weisswein
Pfeffer, Salz oder Aromat
Peperoni rot fein gehackt
Oliven grün fein gehackt
1 Prise Café de Paris
Mayonnaise
scharfe Paprika - Chillisauce
Kresse

Zubereitung:

Alet filetieren
Tran wegschneiden
Filet mit dem Messer flachdrücken und längs 4-5 dünne Streifen schneiden
Danach mit dem Messer fein hacken. Die Zwiebel, Peperoni und Oliven ebenfalls fein hacken. Das Ganze zusammen mit Pfeffer, Salz oder Aromat, Prise Café de Paris, Zitronensaft, Cognac und Weisswein mischen. Gut durchmischen und ca. 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
Auf 1 EL Mayonnaise 1 Teelöffel scharfe Paprika - Chillisauce gut mischen und anschliessend unter den Tartar ziehen.
Mit Toast- oder Pariserbrot servieren oder in ein Salatblatt einwickeln.
Kresse zur Garnitur

Fischküchlein

Zutaten:

600 g Fischfilet (Barben, Alet, Schwalen)
40 g Zwiebeln
40 g Lauch
70 g Brot (z.B. 1 Weggli)
1 dl Milch
1 Ei

Gewürze:

(sehr gut würzen)

Knoblauch, Aromat, Majoran, Pfeffer, Muskat, Salz, Zitronenthymian

Zubereitung:

Fischfilets, Gemüse und Brot durch den "Wolf" drehen, würzen und gut durchkneten. Flache Chüechli formen und in der Pfanne goldgelb braten.

Gefüllte Champignons

Zutaten:

10-15 Champignons

Restliche Zutaten wie beim Fisch Tartar, anstelle von Kresse zusätzlich Parmesan

Zubereitung:

Bei den grossen weissen Champignons Stiele entfernen, heuten und Lamellen mit einem kleinen Löffel entfernen. Die Champignons mit der Tartar-Füllung füllen. Mit Parmesan bestreuen und ca. 2-3 Tropfen Olivenöl darüber träufeln. In den vorgeheizten Backofen bei 200 Grad überbacken. Wunderbar als Apéritif.



Ravioli mit Fischfüllung:

Zutaten für 4 Personen:

Für den Nudelteig

250 g Mehl
2 Eier
1 EL Olivenöl
1 Prise Salz
Ev 1-2 EL Wasser

Füllung:

400 g Fisch gehackt (Alet Barbe Karpfen usw)
3 EL Olivenöl
½ Knoblauchzehe
Zwiebel fein gehackt
1,25 dl Boullion
1/2 TL Salz
frisch gem. Pfeffer
1 Prise Muskat
5 – 6 frische, gehakte Salbeiblätter_
je Prise geh. Rosmarin und Koriander

Außerdem:

Mehl zum Ausrollen
1 Eiweiß zum Bestreichen
Butter
frisch geriebener Parmesan

Zubereitung:

Aus den angegebenen Zutaten einen Nudelteig, zubereiten und in Folie gewickelt mindestens eine Stunde lang im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und Quadrate ausschneiden.

Den gehackten Fisch mit Zitrone und Weisswein mischen und ca 2 Std in den Kühlschrank stellen.

Für die Füllung zunächst das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Knoblauchzehe schälen und hineinpressen. Die geschälte Zwiebel fein hacken und mitdünsten. Dann das ganze unter die Fischmasse ziehen. Mit Fleischbrühe ablöschen und kräftig würzen. Das ganze nur noch ziehen lassen bei niedriger Temperatur.

Den Teig dünn ausrollen. Die Füllung in ausreichend großem Abstand auf die Teigplatten verteilen und die Zwischenräume mit verquirltem Eiweiß bestreichen. Dann die anderen Teigplatten auflegen und in den Zwischenräumen kräftig andrücken.

Mit Hilfe eines Teigrädchens Quadrate oder Kreise ausschneiden.

Die Ravioli dann in sprudelnd kochendem Salzwasser, mit einigen Tropfen Öl, ca. 15 Minuten kochen. Butter in einem Topf schmelzen und die gut abgetropften Ravioli darin wenden. Mit geriebenem Parmesan servieren.

Zu den Ravioli passt gut eine Salsa di "pomodoro" (Tomatensauce)

Rollmops

Zutaten für den Sud:

1 l	Kressi Kräuteressig (unbedingt)
1 dl	Wasser
1	Lorbeerblatt
2	Nelken
1 EL	Dill
1 EL	Senfkörner
1 EL	Wacholderbeeren
1 ½ EL	Salz
1 ½ EL	Rohrzucker
1 EL	Pfefferkörner

Zubereitung:

Den Sud aufkochen und ca. 5 Minuten kochen. Nachher den Sud auskühlen lassen. Der Sud muss unbedingt *vollständig kalt* sein, bevor die Fische eingelegt werden! Weissfisch-Filet-Streifen ohne Haut um Salzgurkenstreifen, Oliven oder Peperonistreifen rollen, mit Zahnstocher fixieren und in den Sud einlegen. An einem kühlen Ort (Keller/Kühlschrank) mindestens 5 Tage ziehen lassen.

Salame Turco (Schokoladensalami)

Zutaten:

150 g	Butter
3	Eier
150 g	Zucker
400 g	Guetsli Petit Beurre
100 g	Schokoladenpulver
	Kokosnuss gemahlen

Zubereitung:

Eiweiss steif schlagen;
mit Mixer: Butter, Zucker und Eigelb schlagen;
Guetsli zerbröckeln;
alles mit Schokoladenpulver vermischen (man kann
kleine Schokoladenstücke beifügen);
Eiweiss darunter heben

Zum Schluss nimmt man Aluminiumpapier mit
Kokosnuss bestreut, gibt die Masse darauf und formt
eine Salami. Danach in den Kühlschrank oder
Tiefkühler stellen.

Tipp: Wer möchte, kann gleichzeitig mit dem
Schokoladenpulver zusätzlich frische Himbeeren
darunter mischen.

Suppenravioli mit Fischfüllung

Zutaten für 4 Personen:

Für den Nudelteig

250 g Mehl
2 Eier
1 EL Olivenöl
1 Prise Salz
ev 1-2 EL Wasser

Für die Füllung:

400 g Fisch gehackt (Alet Barbe Karpfen usw)
abgeriebene Schale von 1 Zitrone u Saft
etwas Weißwein
2-3 EL Rahm
1 Ei
Zwiebel fein gehackt
2 EL gemischte, gehackte Kräuter(Rosmarin, Dill ,Estragon, Peterli, Pfefferminze, Salbei)
½ Knoblauchzehe
1 Prise Muskat
Salz ,Pfeffer
1 Tabasco
2 l Boullion
2-3 EL Schnittlauch

Zubereitung:

Aus den angegebenen Zutaten einen Nudelteig, zubereiten und in Folie gewickelt mindestens eine Stunde lang im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und Quadrate ausschneiden.

Den gehackten Fisch mit Zitrone und Weißwein mischen und ca 2 Std in den Kühlschrank stellen.

Die Fischmasse mit dem Rahm und dem Ei, den gehackten Kräutern, Zwiebeln, Knoblauchzehe vermischen, mit Salz, Pfeffer Muskat und Tabasco abschmecken. Die Teigstücke mit der Füllung belegen, zusammenklappen und die Ränder fest andrücken. Die Boullion zum kochen bringen, die Ravioli einlegen und garen. Die Suppe nachwürzen.

Die Ravioli anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Alternative Tomatensauce Parmesan

Weissfisch-Rezepte aus „Fischers“-Küche

R. Moor

Die Weissfische

- Im Vergleich zu den Edelfischen (wie Forelle, Aesche, Felchen) haben die Weissfische mehr Gräte.
- Man unterscheidet bei den Weissfischen Arten, welche vorwiegend in stehenden Gewässern (See, Weiher, Teich) bzw. in fliessenden Gewässern zu finden sind. Bewohner von stehenden Gewässern unserer Region sind in der Regel vor allem Schwalen, Karpfen, Brachsmen und Schleien. Hingegen sind Barben und Alet mehrheitlich in fliessenden Gewässer beheimatet.

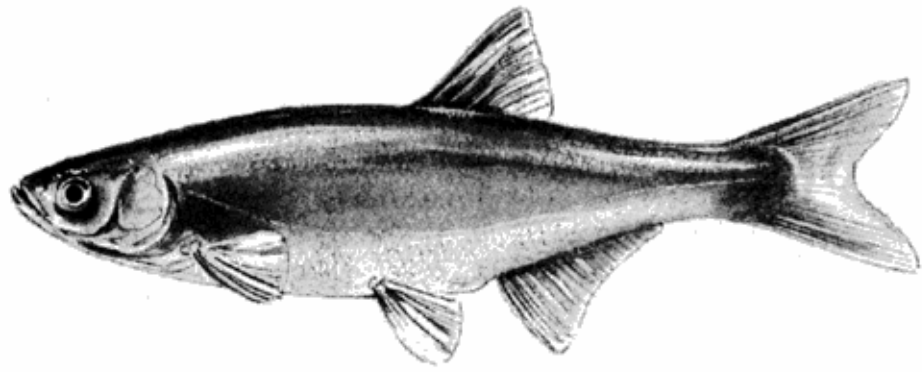
Die wirtschaftliche Bedeutung der Weissfische

Im Gegensatz zu unseren Nachbarländern ist die wirtschaftliche Bedeutung der Weissfische in der Schweiz unverständlicherweise sehr gering. In Deutschland und Österreich gehören Weissfischgerichte wie zum Beispiel der „Weihnachtskarpfen“ zu den bevorzugten Speisen. In diesem Zusammenhang muss erwähnt werden, dass in den Binnengewässern Norddeutschlands die Plötze (Schwale) den Brotfisch der Berufsfischer darstellen. Hier werden frische Schwalen gesalzen oder geräuchert auf dem Markt verwertet.

Umfragen bei der nichtfischenden Bevölkerung haben ergeben, dass bei uns die Verwertung der Weissfische praktisch nicht bekannt ist und dass sie häufig wegen des grätigen Fleisches nicht beliebt sind. Dabei ist es sehr einfach, mit ein paar zusätzlichen Schnitten, die Gräte eines Schwalenfilet zu verkleinern.

Bei der Tiefgefrierung von Fischen ist darauf zu achten, dass die Haltbarkeit drei Monate nicht übersteigt, da sonst der Geschmack stark abnimmt.

Fertig zugeschnittene Schwalenfilet können übrigens bei jedem Berufsfischer bestellt bzw. zu äusserst günstigen Preisen gekauft werden.

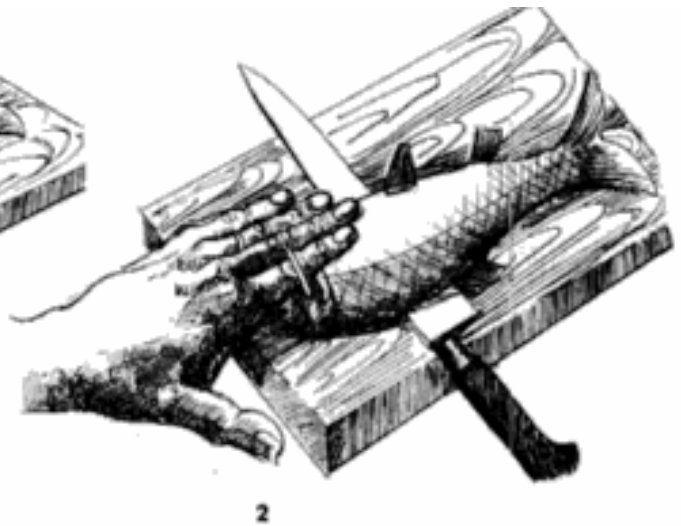


Der Lugel

Filetieren



1



2



3



4

Die Fachausdrücke des gelernten Kochs

Ablöschen	Bratensatz mit Wein, Fond, Wasser oder Rahm auflösen (deglacieren)
Abschmecken	würzen
Arroser	begiessen
Bain-marie	Wasserbad
Beurrer	mit Butter austreichen (z.B. Gratinform)
Bouquet garni	Kräuterbündel (Lauch, Sellerie, Karotten, Zwiebeln, Nelken Petersilie, Thymian und Lorbeer)
Blanchieren	abbrühen (kalt aufsetzen, zum Siedepunkt bringen und sofort wieder abkühlen)
Court-bouillon	Fischsud aus Wasser, Weisswein, Essig, Salz Gemüse und Kräutern
Croutons	geröstetes Weissbrot, in Scheiben oder Würfeln
Duxelles	feingehackte Füllung (Pilze, Schinken, Schalotten)
Emincer	in feine Scheiben schneiden, schnetzeln
Farce	Füllung
Fleurons	gebackene Blätterteighalbmonde
Fond	Grundbrühe aus Knochen oder Fischabfällen
Fumet	kräftiger, eingekochter Fond
Glacieren	Fische mit Sauce kurz überbacken (Oberhitze)
Gratinieren	goldbraun überbacken (mit Sauce oder Käse)
Goujons	ca. 1 - 2 cm breite Streifen
Julienne	in feine Streifen geschnitten
Jus	Saft (Braten- oder Fruchtsaft)
Liaison	Sauce oder Suppe binden, mit Eigelb oder Rahm
Marinieren	würzen, einlegen in gewürzte, gesäuerte Flüssigkeit
Montieren	mit Butter und Rahm aufschlagen
Mirepoix	Röstgemüse (Zwiebeln, Karotten, Knoblauch, Sellerie)
Nappieren	mit Sauce oder Sulce überziehen
Pochieren	ziehen lassen (darf nicht kochen)
Quenelles	Klösschen
Reduzieren	einkochen
Roux	Mehlschwitze
Sauce vin blanc	Weissweinsauce
Sautieren	bei mittlerer Hitze braten
Schalotten	speziell feine Zwiebelart
Tranchen	Scheiben
Zest	Die Schale von Orangen oder Zitronen, fein gerieben
Ziselieren	kleine Einschnitte machen (beim ganzen Fisch)

Würzen

Nach Möglichkeit werden die Fische 1 - 2 Stunden vor dem Kochen mariniert (gewürzt). Als klassische Gewürze gelten in erster Linie: Salz, Pfeffer, Streuwürze, Zitronensaft, Weisswein und Petersilie.

Je nach Zubereitung und persönlichem Geschmack können weitere Gewürze verwendet werden, z.B. Dill, Estragon, Basilikum, Schnittlauch, Knoblauch, Kerbel, Salbei, Curry, Paprika, Cayenne, Kapern, Nelken, Lorbeer, Fenchel, Safran, Sauerampfer und Zwiebeln.

Grundregel: Je feiner der Fisch, desto diskreter die Würzung.

Weissfische gelten allgemein als Fische zweiter Qualität. Dies bezieht sich jedoch nicht auf die Qualität des Fischfleisches, sondern auf die Gräten.

In Sportfischerkreisen ist indessen längst bekannt, dass sich bei fachgerechter Zubereitung auch mit Weissfischen äusserst delikate Gerichte herstellen lassen.

Folgende Regeln sind dabei zu beachten:

1. Die Weissfische sind immer zu filieren.
2. Sie sind auf jeden Fall vor der Zubereitung während 3 - 4 Stunden in der Marinade (Gewürze) einzulegen. Dadurch werden die Gräten aufgeweicht und sind dann kein Problem mehr.
3. Bei den Marinaden gibt es verschiedene Varianten und können dem eigenen Geschmack entsprechend kreiert werden.

Nachstehend 3 Möglichkeiten:

Marinade 1 1 Liter Kräuteressig oder Apfelwein
50 g Rohrzucker
1 dl Wasser
Pfefferkörner, Zwiebelringe, Karotten geschnitten

Kurz aufkochen und abkühlen lassen.

Marinade 2 Weisswein oder Apfelwein mit Aromat oder Salz stark würzen
Die Fischfilets mindestens 1 ½ Stunden darin einlegen.

Marinade 3 1 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
1 dl Öl
2 Esslöffel Cognac
2 Esslöffel frischer, gehackter Dill
1 Esslöffel frische, gehackte Zitronenmelissenblätter
1 fein gehackte Schalotte
Zitronenpfeffer

Die Fischfilets mindestens 1 ½ Stunden in die Mariande einlegen.

Fischsud 2 Liter Wasser
50 g Salz
2 Karotten
1 kleiner Lauch
2 Zwiebeln geschnitten
2 Lorbeerblätter
2 Nelken
alles zusammen 15 Minuten kochen.
Anschliessend 2 dl. Weisswein und 1 dl Essig dazugeben.
Nochmals kurz aufkochen.

Bierteig 200 g Weissmehl
2 dl helles Bier
1 Teelöffel Salz oder Aromat
1 Esslöffel Öl
1 Eigelb
alles miteinander verrühren und 15 Minuten stehen lassen.
1 Eiweiss schlagen und unter den Bierteig mischen.

Fisch „meunière“

Zutaten Zitronensaft
1 Teelöffel Worcestersauce
1 dl Milch
Salz und Pfeffer

Zubereitung Den Fisch mit Salz, Pfeffer, Worcestersauce, Zitronensaft und Milch 1 - 1 ½ Stunden marinieren. Den Fisch im Mehl wenden und in Butter und Öl beidseitig braten. Den Fisch anrichten und mit frischer Butter „noisette“ übergiessen.
Mit Zitronenschnitzen und Salzkartoffeln servieren.

Piccata von Schwalenfilets (für 4 Personen)

- Zutaten** 600 g Schwalenfilets
3 Esslöffel Mehl
2 Eier
100 g Sbrinz gerieben
3 Esslöffel Fett
½ Beutel Tomatensauce, nach Vorschrift anrühren
150 g Champignons
½ Esslöffel Butter
½ Esslöffel feingehackte Petersilie, Streuwürze, Pfeffer, Basilikum, Zitronensaft und Worcestersauce
- Zubereitung** Die Schwalenfilets in kleine Plätzchen schneiden, mit Streuwürze, Pfeffer, Zitronensaft, Worcestersauce und Basilikum würzen. Die Fischstücke im Mehl wenden, durch die zerschlagenen Eier und den geriebenen Käse ziehen. Gut andrücken.
In heissem Fett fast schwimmend backen. Die feingeschnittenen Champions in heisser Butter schwenken und über die Piccata geben. Mit wenig Tomatensauce beträufeln und mit Petersilie überstreuen.
Piccata auf Trockenreis oder auf einem gemischten Salat anrichten.

Fisch - Piccata (für 4 Personen)

- Zutaten** 800 g Fischfilets (Schwalen, Barben, Alet usw.)
2 Eier
80 g Sbrinz gerieben
2 - 3 Esslöffel Butter
2 Esslöffel Mehl
Salz, Pfeffer, Majoran, Zitronensaft
- Zubereitung** Fischfilets in 3 bis 4 Stücke schneiden, würzen und im Mehl wenden. Die Eier und den Käse gut verrühren. Die Fischstücke durch den Teig ziehen und in Butter beidseitig goldbraun braten. Dazu eignet sich Risotto und als Beilage einen grünen Salat.

Filets im Bierteig gebacken

- Zutaten** pro Person 150 bis 200 g Fischfilets
- Zubereitung** Fischfilets in Marinade einlegen, durchs Weissmehl ziehen, im Bierteig wenden und gut abstreichen.
In der Friteuse bei 170 - 180° gut backen.

Fischküchlein (für 4 Personen)

Zutaten 600 g Fischfilets
40 g Zwiebeln
40 g Lauch
70 g Brot
1 dl Milch
20 g Haferflocken
1 Ei
Aromat, Majoran, Pfeffer, Muskat, Salz

Zubereitung Die ganze Masse gut vermischen, durch die Hackmaschine geben, gut durchkneten, flache „Chüechli“ formen, panieren und in der Pfanne goldgelb backen. Die „Chüechli“ mit halben oder gevierteilten Zitronenscheiben garnieren und zusammen mit Salzkartoffeln und einem gemischten Salat servieren.

Schwalenfilets gebacken (für 4 Personen)

Zutaten 600 g Schwalenfilets
3 - 4 Esslöffel Mehl
2 Esslöffel gehackte Petersilie
2 dl Milch
Zitronensaft, Pfeffer und Streuwürze

Zubereitung Die Schwalenfilets in ca. 3 - 4 cm breite Streifen schneiden. Würzen, in gesalzener Milch nachher im Mehl wenden. In heisser Fritüre durchbacken. Kurz vor dem Servieren nochmals kurz in ganz heisse Fritüre tauchen, gut abtropfen lassen und sofort Servieren.

Schwalenfilets mit Pilzen (für 4 Personen)

Zutaten 750 g Schwalenfilets
250 g Champions
3 ½ dl Sauce
20 g Butterflocken

Zubereitung Filets rollen und in eine gebutterte, feuerfeste Form dressieren. Champions in Lamellen schneiden und darüber geben. Die Sauce (aus je einem Drittel Pilzsud, Weisswein und Rahm) darüber giessen. Etwas Paniermehl darüber streuen und im Ofen ca. 20 - 25 Minuten gratinieren.

Schwalenfilets Thurgauer Art (für 4 Personen)

Zutaten	800 g Schwalenfilets 1 Zitrone Aromat, Pfeffer, Worcestersauce ½ Beutel Tomatensauce 100 g Speck 1 kleine Dose Champignons 1 kleines Glas Silberzwiebeln 1 Tomate Peterli wenig Mehl Butter
Zubereitung	Die Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln und mit Aromat, Pfeffer, Worcestersauce würzen. Im Mehl wenden und beidseitig in Butter goldgelb braten. Auf vorgewärmter, tiefer Platte anrichten und mit der vorschriftsmässig zubereiteten „Sauce Tomato“ übergiessen. Speck und Tomate in kleine Würfel schneiden, die Champignons halbieren, alles mit den Silberzwiebeln in Butter dämpfen und über die Fische anrichten. Mit gehacktem Peterli bestreuen.

Weissfisch-Hamburger (für 4 Personen; Création: H. + R. Lanz, UBS)

Zutaten	700 g Weissfischfilets 2 Teelöffel Fischmarinade Dey 3 Eiweiss 10 g Mehl Salz, Pfeffer, Thymian, Worcester, Zitronensaft feingehackter Schnittlauch, Petersilie und Maggikraut ca. 50 g Butter
Zubereitung	Filets sauber waschen, durch den Fleischwolf oder halbgefroren durch Gemüseraffel (feine Raffel) treiben. Würzen und Masse gut durcharbeiten. Kleine Hamburger formen und in Butter beidseitig braun braten. Dazu serviert man eine Weissweinsauce mit Kapern oder eine Tomatensauce.

Weissfischfilets an Weisswein (für 4 Personen; Création: Branimir Mensik, UBS)

Zutaten 700 g Weissfischfilets
100 g Butter
300 g geriebenen Hartkäse
1 dl Weisswein oder 1 Esslöffel Essig
Paniermehl, Öl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung Feuerfeste Glasschüssel mit Butter bestreichen und mit Paniermehl bestreuen. Die Filets in 1 ½ cm dicke Tranchen schneiden, gut getrocknet mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln.
Die Filetstücke in der Glasschüssel auslegen und jede Schicht mit einer ½ cm dicken Schicht geriebenem Hartkäse bedecken.
Die oberste Schicht Käse mit Öl beträufeln, Butterstücke drauflegen und das ganze mit Weisswein oder Essig übergiessen.
Im Backofen backen, bis der Käse fast flüssig und leicht bräunlich ist.
Mit neuen Kartoffeln und Salat servieren.

Friture du Lac (Kleinfische ganz gebacken / für 4 Personen)

Zutaten 800 - 1000 g Leugel (Laube), Gründlinge oder andere Kleinfische
50 g Mehl
2 Zitronen
2 Esslöffel gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer, Streuwürze, Worcestersauce

Zubereitung Die gereinigten Fische gut würzen mit Salz, Pfeffer, Streuwürze, gehackter Petersilie und Worcestersauce. Es empfiehlt sich, die Fische 1 - 2 Stunden vor Gebrauch zu würzen. Anschliessend werden die Fische auf einem Tuch getrocknet und dann im Mehl gewendet. Überschüssiges Mehl entfernen und in ca. 160° heisser Fritüre 6 - 8 Minuten backen. Herausnehmen und kurz vor dem Anrichten die Fritüre auf ca. 180 - 190° erhitzen und die Fische durch kurzes Eintauchen knusprig backen.
Beigaben: Mayonäse und Zitronenschnitze.

Zürcher Fischfriture (für 4 Personen)

Zutaten Dazu eignen sich Fische wie Brachsmen, Barben, Alet, Schwalen, Nasen, Felchen, Egli.
Kurz alles, was in unseren Gewässern vorkommt.

Zubereitung Die Fische in Stücke, die Filets in feine Streifen schneiden, mit Pfeffer, Salz und Streuwürze gut würzen und in dunklem Bier 2 - 3 Stunden ziehen lassen. Abtropfen und je nach Lust und Laune panieren, im Bierteig oder im Mehl wenden oder auch nature lassen. In heisser Fritüre knusprig backen und mit Zitronenschnitzen und Petersilie garnieren.

Fischerwähe (für 4 Personen)

- Zutaten** 500 g Fischfilets (Geeignet sind: Barbe, Nase, Hasel, Alet, Rotaugen, Schwalen, Rotfeder und Schleie.)
1 Packet Kuchenteig (225 g)
1 Esslöffel Margarine
1 Bund gehackte Zwiebel
je ½ rote und grüne Peperoni in Würfeli geschnitten
50 g Paniermehl
2 grosse Eier
2 dl Kaffeerahm
rote und grüne Peperonistreifen zum garnieren
Dill, Majoran, 1 Teelöffel Salz, Streuwürze
- Zubereitung** Den Teig ausrollen und ins Blech geben. Peperonistreifen in siedendem Wasser blanchieren. Die Fischfilets pürieren, kühl stellen. Petersilie, Dill, Majoran, Zwiebel und Peperoniwürfel in der Margarine anziehen, leicht dämpfen. Paniermehl beifügen, auskühlen lassen. Unter die Masse ziehen, die Eier und den Kaffeerahm beifügen und gut würzen. Den Kuchen ausgarnieren mit den Peperonistreifen. Bei 250° im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen. Dazu kann ein grüner Salat serviert werden.

Storchen (Fisch geschnitten nach Hausart, für 4 Personen)

- Zutaten** 800 g Weissfisch (Karpfen, Brachsmen, Schleie)
40 g Butter
40 g Schalotten
4 dl. Sauce Vin-blanc
5 g Kräutermischung „Provençale“
200 g Reis (Caroline, Uncle Ben`s)
10 g Estragon
20 g Petersilie
1 Zweiglein Rosmarin
½ Zitrone
- Zubereitung** Fisch in Streifen geschnitten in der Butter anziehen. Mit Schaumkelle herausheben und in einer Glasschale im Backofen bei 200° zugedeckt ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Reis und die Sauce zubereiten. 1 Liter Sauce Vin-blanc verfeinert mit fein gehackten Schalotten, Estragon, Kräutermischung, Zitronensaft, Petersilie und Rosmarin (evtl. mit Weisswein verdünnen). Den Fisch mit der Sauce nappieren (überziehen) und ausgarnieren mit Petersilie und Zitronen. Trockenreis separat servieren.

Fischsalat

Fischfilets und Abschnitte 2 Tage in Essigmarinade einlegen. In Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und mit Zwiebelringen, geschnittenen Salzgurken und Peperoni sowie Maissalat, Bohnen usw. mischen. Salatsauce dazugeben und anrichten.

Fischklösschensuppe

Zutaten 500 g Fisch irgendwelcher Art
 2 Eier
 2 Esslöffel Mehl
 1 Esslöffel feingehackte Petersilie
 Salz, wenig Pfeffer
 Fischsud

Zubereitung Der Fisch wird im gut vorbereiteten Fischsud weichgekocht und dann von den Gräten gelöst. Den Fisch durch ein Sieb streichen und dann mit Eiern, Mehl, Petersilie, Pfeffer und Salz zu einer Masse verrühren. Daraus Klösschen formen, die dann im durchgeseihten Fischsud 10 Minuten gekocht werden. Kurz vor dem Servieren die Suppe nochmals gut abschmecken (evtl. etwas Bouillon oder Fleischextrakt beifügen) und sehr heiss servieren.

Quenelle de poisson

Zutaten 240 g Fisch
 1 ½ dl. Rahm
 2 Eiweiss
 5 g Petersilie
 30 g Pimentos
 1 Prise Dill
 Gewürze

Zubereitung 2 Liter Wasser wird mit dem Fischsuppenpulver angerührt. In einer anderen Kasserolle wird das Gemüse angeröstet, mit Safran bestäubt und mit Weisswein abgelöscht und mit der Fischsuppe aufgefüllt. Zirka 10 Minuten kochen, danach gibt man die Tomatenwürfel dazu. Mit zwei Kaffeelöffel sticht man kleine Fischklösschen aus, gibt diese in die Fischsuppe und lässt sie 5 Minuten ziehen. Dazu werden Knoblauch und Pumpernickel (schwarzes Brot) serviert.

Schweizer Fischsuppe

- Zutaten** Dazu eignen sich besonders Alet, Brachsmen, Barben, Schleien und Schwalen.
2 kg Karotten
1 Lauchstengel
¼ Sellerieknollen
Selleriekraut, Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Liebstöckel
1 Lorbeerblatt
Streuwürze, Pfeffer Salz
4 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1 dl Weisswein
2 Esslöffel Butter
- Zubereitung** Die feinblättrig geschnittenen Gemüse in Butter andämpfen, mit Wasser auffüllen, die Gewürze begeben und c. 15 Minuten kochen lassen. In einem hohen Bratopf die in gleichmässige Stücke geschnittenen Fische anbraten, die fein zerdrückten Knoblauchzehen und die Zwiebel beifügen, mit Weisswein ablöschen und den Sud dazugeben, ca. 10 - 15 Minuten kochen lassen und dann mit viel Schnittlauch servieren.

Fischsuppe nach Zürcher Art

- Zutaten** 700 g Weissfisch
1 ½ Liter Wasser
etwas Peterli und Sellerie
1 Rüebli
1 Lauch
1 zerschnittene Zwiebel
2 zerschnittene Knoblauchzehen
1 Zitronenscheibe
1 Lorbeerblatt
einige (wenige) Pfefferkörner
4 Esslöffel Rapsöl
6 Esslöffel Mehl
½ Glas Weisswein
Safran, Salz, Thymian und Majoran
- Zubereitung** Von den 700 g Fisch löst man 300 g für die Fleischklösse ab und entgrätet es. Die Gräten und die in Stücke geschnittenen Fischreste gibt man zusammen mit dem Wasser, dem Suppengemüse und den Gewürzen in den Suppentopf. Auf kleinem Feuer 1 ½ Stunden kochen und dann absieben. Das Mehl in Fett dämpfen, mit der Fischbrühe ablöschen und mit Safran, Thymian und Majoran würzen. Den Wein dazugeben und nochmals aufkochen. Die Suppe sorgfältig abschmecken und evtl. mit Eigelb binden.