Zeitschrift: Die Berner Woche
Band: 34 (1944)
Heft: 28

Artikel: Fische sind jetzt günstig
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-644701

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

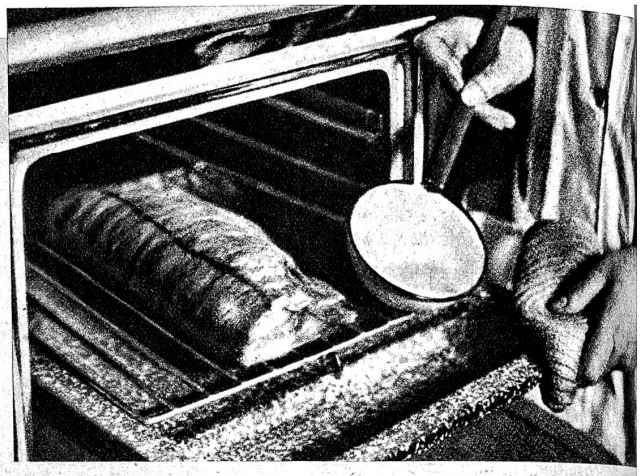
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 18.07.2025

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

FISCHE SIND JETZT GÜNSTIG

Fische, die Helfer an fleischlosen Tagen



Auch wenn man den Fisch auf dem Rost grillt, wird in die Grillpfanne etwas Wasser gegeben

Fische auf dem Grill

Der gesalzene und mit Zitronensaft beträufelte Fisch wird mit Öl bepinselt, auf die Stäbe des Grillrostes gelegt und weich gekocht (ca. 15 Minuten). Nach Belieben kann man den Fisch auch noch in Mehl wenden.

Fischröllchen in Weisswein

Der vorbereitete Fisch wird aus den Gräten gelöst, enthäutet und in Filetstücke zerteilt, die man salzt, mit Zitronensaft beträufelt und mit gewiegten frischen Kräutern bestreut. Man rollt die Stücke ein, setzt sie dicht nebeneinander in eine Pfanne, in der man etwas Butter zerlassen hat, giesst fingerhoch leichten Weisswein daran und dünstet gar. Aus den ausgelösten Gräten kocht man eine Brühe, die man zur Bereitung einer mit Wein und Kapern abgeschmeckten hellen Buttersauce verwendet, in der man die Röllchen anrichtet. Man kann auch ganze Fische oder Scheiben in Weisswein dünsten.

Fischauflauf mit Kräutern

Zutaten 1 kg Fisch, Salz, Zitronensaft, 1/2 l weisse Grundsauce, 2 bis 3 Esslöffel gehackte Kräuter, 2 bis 3 Eier, Butter für die Form. Die ausgelösten Fischfilets salzt man, würzt mit Zitronensaft und lässt sie unter Beigabe von ganz wenig kochendem Wasser zugedeckt 5 Minuten ziehen. Inzwischen bereitet man eine weisse Grundsauce, die man mit den gehackten Kräutern würzt. Den Saft, der sich vom Fisch gebildet hat, kann man dazu nehmen. Den Fisch legt man in eine ausgebutterte Form, giesst die Sauce darüber. Das Eiweiss wird zu Schnee geschlagen, mit den Dottern, etwas Salz und 1 Esslöffel Reibkäse vermischt, über den Fisch gestrichen und 15—20 Minuten gebacken.

Marinierte Fische

(empfehlenswertes Rezept für grätereiche Fische)

Die ausgenommenen, filierten, jedoch nicht entgräteten und enthäuteten Fische werden auf einer Schaumkelle kurz durch das siedende Wasser gezogen, gesalzen und dann schichtweise in einen irdenen Topf gelegt und mit einer aus folgenden Zutaten gekochten und erkalteten *Marinade* übergossen:

1 l Weinessig, 3—4 Zwiebeln in Ringe geschnitten, Pfefferkörner, einige Blätter Estragon, evtl. andere Kräuter und Gewürze, 1 Löffel Zucker.

Diese Marinade wird vor ihrer Benützung um etwa einen Drittel eingedämpft. Die Fische müssen mit der Marinade gut zugedeckt sein und daraufhin mindestens drei Wochen an die Kühle gestellt werden. Sie können, kühl aufbewahrt, während mehrerer Monate auf Vorrat gelegt werden. Der Essig muss die Fische jedoch stets zudecken.

Die feinen Fischgräte werden in der Marinade aufgelöst. Die Fische werden wie Rollmöpse serviert, am besten zu geschwellten Kartoffeln.

In der Sauce weichgekochte Fische

Die rohen Fische, evtl. in Stücke geschnitten, in einer pikanten Sauce, z. B. braunen, Tomaten-, Senf-, Kapern- oder Kräutersauce weichkochen (besonders geeignet sind grosse Meerfische).

Fischragout

Grössere Fische in Vorlegestücke schneiden, anbraten und wie Rindsragout fertig kochen. Kochzeit 15—30 Minuten (besonders geeignet für grössere Meerfische).

Verwendung von Fischresten

Fischsuppe

Der für gesottene Fische verwendete Fischsud kann unter Umständen zu einer Suppe Verwendung finden, z. B. mit Gemüsezutaten. Eventuelle Fischresten klein zerschneiden und kurz vor dem Anrichten beigeben.

Fisch-Kartoffelauflauf

Eine Auflaufform ausfetten und schichtweise Kartoffelstock und Fischresten einfüllen, zu oberst Kartoffelstock geben, der nach Wunsch garniert werden kann. Im Ofen goldig überkrusten; mit Tomaten- oder Senfsauce oder mit Salat servieren.

Fischsalat

Fischresten zerkleinern, Zwiebeln und evtl. gekochtes Gemüse zugeben und mit einer Salatsauce mischen. Kalt servieren.

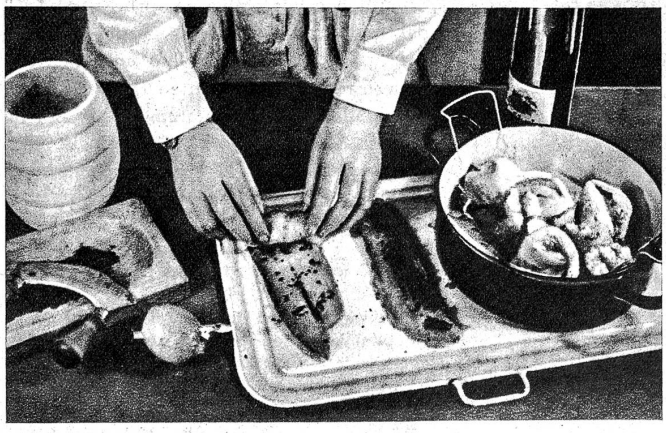
Fischmuscheln

Zerkleinerte Fischresten mit Salatsauce mischen, mit einer falschen Mayonnaise überziehen, in Muscheln oder Salatblättern anrichten. Kalt servieren.

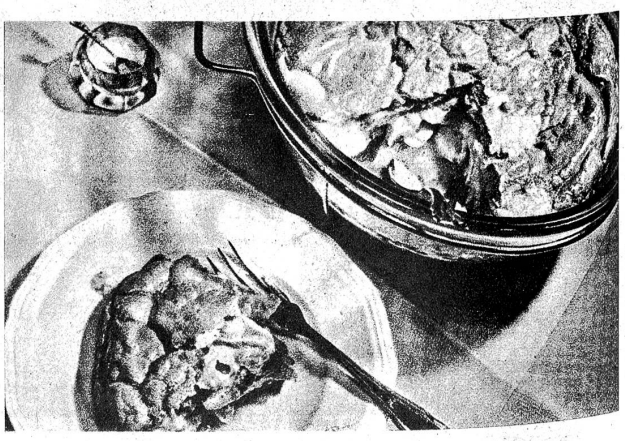
Gefüllte Gemüse

Kalte Fischresten mit einer falschen Mayonnaise mischen und in rohe Tomaten einfüllen.

Warm: Aus Fischresten, gerösteten Zwiebeln, etwas Essig und gesottenen Kartoffeln eine schmackhafte Masse herstellen, zum Füllen von Tomaten, Gurken, Zucchetti, Kartoffeln verwenden und warm servieren.



Fischröllchen werden mit Kräutern gefüllt und in Wein gedünstet



Fischauflauf mit Kräutern