

# FISCH KOCHKURS MIT JUTTA JUNG

Mooshof 2, 88353 Kisslegg, Tel. 07563 / 8383

## 1. KOCHABEND AM 08.11.12

UNGARISCHE FISCHSUPPE  
SAURER ZWIEBELKARPFEN  
FISCHKÜCHLE (2 Varianten)

Karpfen filetieren, wie gelernt ☺

TIPP: Fisch vor dem Filetieren mind. 12 Stunden ruhen lassen.

Und hier als kleine Hilfestellung für die Nicht-Fischer:

Karpfen in der Mitte oberhalb vom Rückgrat mit dem Messer einstechen, am Kopf fest halten und nach hinten schneiden. Dann den Rest bis zum Kopf schneiden.

Filet weglegen. Karpfen drehen. Dann von der Flosse aus zum Kopf schneiden.

Alles Essbare noch von den Gräten abschneiden und für die Suppe zur Seite legen.

Die Karpfenfilets von den Gräten befreien, dabei das Messer etwas nach oben halten, damit nur die Gräten weggeschnitten werden und nicht das Filet.

Umdrehen und Haut ablösen. Die Haut wird entsorgt.

## FISCHSUPPE:

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.

Suppengrün dazugeben (Maggiblätter, Sellerieblätter, Lauch...) sowie

Karotten, Pfefferkörner, Pimentkörner, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, Salz,..(nach Belieben). Den Fischkopf zusammen mit den Gräten (Karkassen) in den Suppentopf geben.

Die Suppe ca. 1,5 - 2,0 Std. vor sich hin köcheln lassen.

Die Suppe abseihen. Zuerst mit einer Schöpfkelle die Zutaten herausholen, dann die Suppe durch ein Sieb gießen. Die Karotten raus fischen und klein schneiden.

Im leeren Suppentopf Öl erhitzen, Mehl dazugeben und rühren bis die Mehlschwitze eine leichte Farbe hat. Mehlschwitze mit der Fischsuppe ablöschen.

Dabei immer kräftig rühren, damit keine Klumpen entstehen.

Nach und nach mehr Fischsuppe zugießen.

1 Tube Tomatenmark einrühren.

Karotten dazugeben.

Als Einlage: 1 Glas Puszta Salat mit Brühe (säuerlich) zugeben.

Mit Pfeffer, ... Gewürzen nach Belieben abschmecken.

Nochmals ca. 10 Minuten köcheln lassen

Zum Schluss Fischstücke und Schnittlauch zugeben und servieren.

### SAURER ZWIEBELKARPFEN:

Eine klare Salatsoße/Vinaigrette fertigen (Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Maggi, Zucker, Wasser) und zusammen mit feinen Zwiebelringen ca. 10 Minuten kochen.

Das Karpfenfilet (ohne Haut) wie einen Rettich einschneiden, damit die Y-Gräten durchtrennt werden (aber darauf achten, das Filet dabei nicht durch geschnitten wird). Dann Filet in kleinere Stücke teilen.

Das Karpfen-Filet gut würzen (mit Fischgewürz und Bratengewürz gemischt) und mit Mehl bestäuben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filetstücke in der Pfanne knusprig anbraten. Darauf achten, dass die Schnittstelle zuerst angebraten wird.

Filets in eine tiefe Auflaufform legen und mit dem heißen Zwiebelsud übergießen und abkühlen lassen.

Der kalte Fisch schmeckt hervorragend zu Pellkartoffeln.  
Hält sich ca. 4 - 5 Tage im Kühlschrank.

### KARPFEN-KÜCHLE:

Weißbrot klein schneiden und mit Milch ca. 1 Stunde einweichen,  
Zwiebeln kleinschneiden und zusammen mit Karpfen-Filet (ohne Haut) (oder Rotaugen, Rotfedern, Döbel), Maggiblätter, Sellerielaub, Petersilie, Zitronenschale,  
Fisch-/Bratengewürz, Pfeffer, Gewürze nach Belieben  
alles zusammen durch den Fleischwolf drehen.

Die Masse mit den Händen gut durchkneten.

Falls die Masse zu nass ist noch etwas Semmelbrösel dazugeben.

Mit nassen Händen oder 2 Löffeln kleine runde Fischküchle formen und auf eine bemehlte Fläche legen.

In eine Pfanne mit heißem Fett geben und darin flach drücken.

Ca. 5 Minuten anbraten ohne zu wenden, da sie sonst auseinander fallen.

Dann wenden und weiter anbraten, bis sie schön braun sind.

Die Fischküchle schmecken lecker zu Kartoffelsalat.

VARIANTE: Hackfleisch gemischt dazugeben und Knoblauch

# FISCH KOCHKURS MIT JUTTA JUNG

Mooshof 2, 88353 Kisslegg, Tel. 07563 / 8383

## 2. KOCHABEND AM 15.11.12

HECHTKLÖSSCHEN  
FORELLEN-SÜLZE  
RÄUCHERFISCH-SUPPE

### HECHTKLÖSSCHEN:

Weißbrot klein schneiden und mit Milch ca. 1 Stunde einweichen, zusammen mit Hechtfilet ohne Haut, Fischgewürz, Frische Dillspitzen durch den Fleischwolf drehen. Danach das Fischhack in den Kutter geben. Etwas Sahne und gestoßenes Eis dazugeben und gut durchmischen. Mit der Hand oder Löffel Klößchen formen und in kochendem Salz-Wasser ca. 10 Minuten ziehen lassen. In der (Nudel-)Suppe oder auf dem Gemüse servieren.

### PAPRIKA-GEMÜSE:

Paprika in feine Streifen schneiden, in einer Pfanne mit heißem Öl andünsten. Mit Sahne ablöschen und dann ca. 10 Minuten köcheln lassen. Hechtklößchen dazugeben und weitere 5 Minuten ziehen lassen.

### FORELLENSÜLZE:

Eier hartkochen.  
Suppe kochen mit grobem Pfeffer, Gewürze (Fisch-Bratengewürz) würzen. Forellen-Karkassen zugeben (für das feine Aroma ☺) und mitkochen. Suppe abseihen.

Die Forellenfilets ins Gewürzwasser (Suppenbrühe) geben und garen lassen. Forellenfilets herausnehmen und abkühlen lassen.

Filets auf tiefe Teller legen, mit Ei-Scheiben, Essiggurken und Paprikawürfel belegen. Das Sülzenpulver im warmen Suppensud auflösen, nach Belieben mit Essig säuern. Die Sülzenbrühe etwas abkühlen lassen und langsam über die garnierten Forellen schöpfen. Abkühlen lassen.

Die Sülze hält sich ca. 4 - 5 Tage im Kühlschrank.

## RÄUCHERFISCH-SUPPE:

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.  
Jegliche Abfälle von Räucherfisch (Karkassen) sowie  
Suppengrün dazugeben (Maggi-Blätter, Sellerie, Lauch...) sowie  
Karotten, Pfefferkörner, Pimentkörner, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter,  
Fischgewürz,... (Gewürze nach Belieben).  
Die Suppe ca. 1,5 - 2,0 Std. vor sich hin köcheln lassen. Absehen.

Diesen Sud können sie verwenden als:

Klare Brühe zur Nudelsuppe, gebunden für Hechtklößchen mit Gemüsestreifen,  
mit Maultaschen, Kartoffelsuppe, gebrannte Grießsuppe, usw.

FORELLEN FILETIEREN, wie gelernt ☺

TIPP: Fisch vor dem Filetieren mind. 12 Stunden ruhen lassen.

Und hier als kleine Hilfestellung für die Nicht-Fischer:

Forelle am Hals einschneiden, unten hinter der Flosse durchschneiden.  
Mit dem Messer vom Kopf aus zur Schwanzflosse an den Gräten entlang schneiden.  
Umdrehen und diese Seite gleich bearbeiten.  
Brustgräten entfernen.  
Haut entfernen. (Filet auf Haut legen und zwischen Filet und Haut runter schneiden).  
Am besten mit Imkergabel festhalten. (Haut wegschmeißen).

# FISCH KOCHKURS MIT JUTTA JUNG

Mooshof 2, 88353 Kisslegg, Tel. 07563 / 8383

## 3. KOCHABEND AM 22.11.12

FISCHMAULTÄSCHLE  
FISCHBRATENSOSSE  
WIRSINGRÖLLCHEN  
FORELLEN-MATJES-SALAT

### FISCHMAULTÄSCHLE:

Nudelteig:

Den Nudelteig mit der Hand selber machen oder fertig kaufen.

Selbstgemacht: Mehl und Eier zusammen mit einem Spritzer Öl zu einem festen Kloß verarbeiten, im Plastikbeutel über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

Danach auf einer bemehlten Fläche dünn auswellen oder mit der Nudelteigmaschine.

Füllung:

Alle Fischfilets ohne Haut (Brachsen, Rotfedern, Rotaugen, usw.) zusammen mit einem in Milch eingeweichten Brötchen, Grünzeug (Petersilie, Maggiblätter, Sellerieblätter)

Fisch-/Bratengewürz, Pfeffer, Salz durch den Fleischwolf drehen.

Anschließend mit etwas Sahne geschmeidiger machen.

In einen Spitzbeutel füllen und auf den Nudelteig (in Form einer Wurst) aufspritzen.

Den Rand mit einem verquirltem Ei bestreichen und zusammenklappen.

Mit dem runden Griff eines Holz-Kochlöffel so alle 4-5 cm den Teig runterdrücken (je nach Größenwunsch der Maultasche).

Maultaschen ausschneiden und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Zwiebeln in Ringe schneiden und in einer Pfanne mit Butter andünsten und die gekochten Maultaschen darin abschmelzen und anrichten.

### FISCHBRATENSOSSE:

Fisch-Karkassen mit Grünzeug (Lauch, Sellerie, Karotte, Zwiebeln), Pfeffer,

Lorbeerblätter, Wachholderbeeren, Fischgewürz, Bratensoßenpulver anbraten.

Mit Wasser ablöschen und aufgießen. Etwas Weißwein zugeben, mit Mehl abbinden.

Etwas köcheln lassen und dann Bratensoße abseihen.

### WIRSINGRÖLLCHEN:

Wirsingblätter in heißem Wasser blanchieren.

Auslegen und dünn mit Fondor bestreuen. Fischhackmasse (siehe Rezept Maultäschle) darauf verteilen.

Vom dicken Ende her mit Aufrollen anfangen, Seiten einklappen und Rest aufwickeln.

Mit Zahnstocher feststecken oder mit Bindschnur zusammenbinden.

In heißem Öl langsam goldbraun anbraten.

Mit Tomatensoße servieren oder

Wirsingröllchen in eine Auflaufform legen, Tomaten in Würfel geschnitten darüber streuen, Fondor darüber geben, mit Folie zudecken und im Backofen ca. 10 Min. backen.

### FORELLEN-MATJES-SALAT:

VORARBEIT BEIZEN (mind. 48 Stunden vorher):

5 EL Salz, 5 EL Zucker, 1 TL Dill, 1 TL grober Pfeffer,  
1 TL fein gedrückte Wacholderbeeren, 1 TL gem. Piment miteinander vermischen.

Forellenfilets ohne Haut in eine tiefe Schale legen.

Dick mit der Salzmischung bestreuen und zugedeckt

48 Stunden im Kühlschrank stehen lassen.

Danach gründlich unter fließendem Wasser abwaschen und in feine Streifen schneiden.

1 Becher Saure Sahne

1 Becher Joghurt

2 EL Essig

Prise Salz

Prise Zucker

Pfeffer

Essiggurken

Apfel

Zwiebel

Maggi

in Streifen geschnitten

in Streifen geschnitten

in Würfel geschnitten

miteinander vermischen und die

Forellensstreifen unterrühren und etwas ziehen lassen.

TIPP: Schmeckt sehr lecker zu Pellkartoffeln mit Butter.