

Zempiner 1 Fischrezepte

Rezepte von Oma und Tante
Verarbeitungshinweise für Fisch
gesammelt
vom Heimatverein Zempin e.V.

Die Flunder

*vom Maler Hugo Scheele, der von 1921 bis zu
seinem Tode 1960 in Zempin gelebt hat.
Das Titelbild ist ein Motiv des Malers.*

*Endlich muß es mir gelingen
Eine Flunder zu besingen,
Schon aus reiner Dankbarkeit
Sei ihr dies Gedicht geweiht
Flunder, Flunder, Meereswunder,
Manchmal mager, manchmal runder
Sei mir herzlichst nun gegrüßt.
Äußerlich bist du ein wenig platt geraten,
Deine Augen stehen etwas sonderbar,
Mehr von deiner Schönheit zu verraten
Wäre sicher undankbar.
Eins steht fest, du bist sympathisch,
Atmest schwer und leicht asthmatisch,
Weil du tief im Grunde lebst,
In der Liebe sehr emphatisch,
Wenn du so vor Wonne bebst.
In der Jugend bist du niedlich,
Von Charakter still und friedlich,
Kurz gesagt, ein braver Fisch. -
Drum werd' ich beim Räucherflunderessen
Deiner guten Seiten nicht vergessen.*

Fische schuppen

*Frische Fische sofort schuppen.
Die Schuppen lösen sich besser, wenn man
folgende Tipps vorher durchführt:
Barsche am Kopf und Schwanz fest
anfassen und kräftig auseinanderziehen
oder Schwanz mit Messerspitze im Brett
feststechen und dann am Kopf ziehen
oder 10 Minuten in Essigwasser legen
oder kurz in kochendes Wasser tauchen.*

Fische sind gesund,

*sie enthalten die Vitamine A, B, D und E.
Fischfleisch ist aus biologisch
hochwertigem Eiweiß. 8 von 9
lebensnotwendigen Aminosäuren
(Eiweißbausteine) sind enthalten.
Fischfett ist bekömmlich, es erzeugt im Blut
des Menschen keine Substanzen, die sich
an den Gefäßwänden absetzen.
Reichlich verschiedene Mineralstoffe und
Spurenelemente enthält der Fisch.*

Gebratenes Zanderfilet mit Äpfeln, Zwiebeln und Kräutern

(für 4 Personen)

4 Zanderfilets á 200 Gramm

50 Gramm Butterschmalz

2 große saure Äpfel

2 mittelgroße Zwiebeln

1/2 Bund Dill

1/2 Bund Petersilie

etwas Thymian

Prise Zucker, Mehl

Saft von 1/2 Zitrone

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Groß geschnittene Zwiebeln und Äpfel mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und den gehackten Kräutern mischen, abdecken und kühl stellen.

Die Zanderfilets waschen und trocken tupfen, leicht salzen, mehlieren und in heißem Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten. Die Filets aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

In das noch heiße Fett die Apfel - Zwiebel Mischung geben und kurz schwenken bis sie heiß sind, aber nicht braten.

Die Zanderfilets auf Tellern anrichten und mit der Apfel-Zwiebel Mischung bedecken. Dazu passt Wurzelgemüse und Stampfkartoffeln mit brauner Butter.

Aal sauer eingelegt

1 kg Aale

1,5 l Wasser

0,5 l Essig (mit 5 % Säuregehalt)

1 große Zwiebel

etwas Salz

2 Lorbeerblätter

4 Pimentkörner

frisch gestoßener Pfeffer

2 Eßl. Zucker

etwas gekörnte Brühe

8 Blatt weiße Gelatine

Zubereitung:

Aal säubern, ausnehmen, Köpfe entfernen, Flossen abschneiden und in ca. 6 cm lange Stücke zerteilen.

Alle Zutaten in 1,5 l Wasser aufkochen. Die Aalstücke darin ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und mit dem Sud vermischen.

Die Aalstücke in eine Schüssel legen und den Sud darübergießen. Am besten stellt man die Schüssel einen Tag lang in den Kühlschrank.

Dazu gibt es Bratkartoffeln oder Brot.

Matjes im Schmand wie bei „Muttern“

12 Matjesfiles

*1 l saure Sahne oder
Schmand*

2 Äpfel

1 große Zwiebel

2 Gewürzgurken

etwas Worcestershiresauce (nach Geschmack)

etwas Pfeffer

Essig

2 - 3 Eßl. Zitronensaft

2 Eßl. Zucker

evtl. 2 Eßl. Mayonnaise

Zubereitung:

Sahne mit Mayonnaise verrühren und mit Zitronensaft, Worcestershiresauce, Pfeffer, wenig Essig und Zucker abschmecken.

Äpfel schälen und würfeln, die halbierten Zwiebeln in Halbringe schneiden, Gurken fein würfeln und unter die Sahnemischung heben.

Matjesfilets auf eine Platte legen und die Sauce darüber geben.

Dazu gibt es

Bratkartoffeln.

Karins Fischeolyanka

*600 g bis 800 g Seelachsfilet
2 mittlere Zwiebeln
1 rote und 1 gelbe Paprika
1 Glas Gewürzgurken
1 Tube Tomatenmark
1 Glas Letschow
2 - 3 Pimentkörner
1 Lorbeerblatt*

Zubereitung:

Zwiebeln, Paprika und Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden und zusammen mit etwas Öl anschmoren. Tomatenmark, Letschow, Piment und Lorbeerblatt dazugeben und mit klarer Brühe ablöschen.

Den Fisch kurz mit etwas Wurzelwerk andünsten, den Fisch in kleine Würfel schneiden und dazugeben, auch das Dünstwasser (Fischsud) mit aufgießen. Alles zusammen kurz aufkochen mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch 10 Min. köcheln lassen.

Rollmops der Leppin - Nachkommen

Gut gesäuberte grüne Heringe kurze Zeit wässern. Starkes Essigwasser mit Zusatz von Salz bereiten. (2,5 l Wasser, 75 ml Essig-Essenz, 50 g Salz) Mit dieser Marinade die abgetropften Heringe gut bedecken. 24 Stunden stehen lassen, danach die Heringe entgräten, der Rücken darf nicht zerschnitten werden. Die entgräteten Heringe in das Essigwasser zurücklegen und nochmals 24 Stunden liegen lassen. Sollten noch rohe Stellen zu sehen sein, die Heringe noch etwas länger im Essigwasser lassen, bis das Fischfleisch schön weiß und zart ist!

Nun wird eine neue Marinade gemacht mit Wasser, Salz, Essig nach Geschmack, Zwiebeln und Gewürzgurkenscheiben, etwas Zucker, einige Piment-, wenige Senfkörner und ein kleines Lorbeerblatt.

Nun die abgetropften Heringe auf dem Tisch ausbreiten, mit Stücken von Gewürzgurke und Zwiebel belegen, mit Salz, Pfeffer und einigen Senfkörnern bestreuen.

Die Heringe einzeln einrollen mit Holzstäbchen befestigen und in die zuletzt bereitete Marinade legen. Nach zwei Tagen sind dann die Rollmöpfe fertig zum Verzehr.

Etwas ganz, ganz Einfaches:

*Salzherings- oder Matjesfilets
leichtes Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)
Zwiebeln
Pfeffer*

*Die gewässerten Salzheringsfilets
oder Matjesfilets in ca. 3 cm breite
Stücken schneiden. Abwechselnd mit
Zwiebelringen und möglichst frisch
gemahlenem schwarzem Pfeffer in
eine Schüssel schichten. Mit Öl
aufgießen und einige Stunden
ziehen lassen.*

*Passt gut zu Pellkartoffeln oder
Schwarzbrot.*

Fischfilet in Sahnesoße

Zutaten für zwei Personen

400 Gramm Fischfilet

1/4 Liter Schlagsahne

300 Gramm Wurzelgemüse

Öl

Salz

Pfeffer

Dill

Petersilie

Zubereitung:

Das Fischfilet in Würfel schneiden und mit Pfeffer und Salz würzen. Das Wurzelgemüse in feine Streifen schneiden und anschließend in Öl anschwitzen.

Den vorbereiteten Fisch zu dem Gemüse geben und kurz mit anschwitzen. Das Ganze mit der Schlagsahne auffüllen und eine Weile dünsten lassen. Zum Schluss die gehackte Petersilie und den Dill dazu geben und eventuell noch mit Soßenbinder andicken.

Blei, Karpfen, Dorsch, große
Flundern, auch Schollen

in Biersoße oder braun gekocht
à la Margarete Schröder

Zubereitung:

Zwiebel, wenig Pimentkörner, 1 kl.
Lorbeerblatt und Salz werden in
Wasser und Malzbier (halb und
halb) und eventuell etwas Rotwein
aufkochen lassen. Den Fisch
hineinlegen und auf kleiner
Flamme gut durchziehen lassen. Die
Soße mit Fischpfefferkuchen
andicken, mit Essig und Zucker
süßsauer abschmecken.

Flunder gebraten mit Speckwürfel

Vorbereitete Flunder auf der dunklen Seite mehrfach bis auf die Mittelgräte einschneiden, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

Durchwachsenen Speck würfeln und bei mittlerer Hitze ausbraten. Die Speckgrieben herausnehmen und die Flunder bei schwacher Hitze im ausgelassenen Speckfett erst auf der hellen, dann auf der dunklen Seite braten.

Fisch herausnehmen, die Grieben im Fett nochmals erhitzen und über die angerichtete Flunder geben. Mit Zitronenachteln garnieren.

Petersilienkartoffeln oder Bratkartoffeln dazu reichen.

Fischkartoffeln bei Krügers

Kartoffeln wie Salzkartoffeln vorbereiten, mit reichlich Wasser ansetzen.

Eine mittlere Zwiebel würfeln und gleich zu den Kartoffeln geben.

Wenn die Kartoffeln gar sind grob durchstampfen.

Mehl mit Pfeffer in Milch anrühren und unter die Kartoffeln rühren, aufkochen lassen. Vom Herd nehmen.

Reichlich gehackte Petersilie, Dill und einen Esslöffel Butter unterheben.

Dazu wird Räucherfisch gegessen (vorher entgräten und in Stücke brechen),

oder geräucherte Wurst,
oder Schinken gewürfelt.

Der Hering und seine wunderbaren Verwandlungen

Der frische Hering wird auch grüner Hering genannt.

Der Bückling ist ein geräucherter Hering - er wird so geräuchert, wie er gefangen wird - ohne ausgenommen zu sein, er wird aber auch ausgenommen angeboten.

Bratheringe sind gebratene grüne Heringe, die in Marinade eingelegt sind.

Salzheringe sind Fettheringe, die stark gesalzen sind und vor der Verarbeitung gewässert werden müssen.

Matjesheringe sind junge Heringe, die noch nicht gelaicht haben, sie werden nur mild gesalzen, deshalb ist die Haltbarkeit begrenzt.

Bismarckhering ist ein grüner Hering, der in Essigmarinade zubereitet wurde.

Rollmöpse sind gerollte und gefüllte Heringsfilets, die in Essigmarinade angeboten werden.

Fischgeruch beseitigen

Fischgeruch an den Händen
mit Zitronen- oder Tomatensaft
abwaschen oder
Hände mit Kaffeegrund einreiben und
dann abspülen.

Fischgeruch an Brettchen, Pfannen oder
Geschirr
beseitigt man durch Abspülen mit kaltem
Wasser, durch Abreiben mit
Zitronenschalen, oder Zusatz von
Zitronensaft oder Essig im Spülwasser.

Während des Bratens einen offenen Topf
mit Essigwasser kochen lassen, gleichzeitig
die Küche gut lüften.

Behandlung von tiefgekühltem Fisch
Gefroreter Fisch ist im frischen Zustand
schockgefroren. Er darf zwischendurch
nicht antauen!
Erst unmittelbar vor oder während der
Zubereitung salzen. Gebratenes und
gebackenes Tiefkühlfilet erst nach der
Zubereitung säuern.

Heringsalat nach Utes Art

*4 Matjesfilets
1 kleiner Apfel, rot
1 kleine Zwiebel
1 mittlere Gewürzgurke
Pfeffer,
wenig Öl*

Zubereitung:

*Mit Küchenkrepp Filets gut abtupfen.
Alle Zutaten in kleine Würfel
schneiden, den Apfel mit Schale
(sieht besser aus!), mit einer Prise
Pfeffer und wenig Öl vorsichtig
vermengen.*

*Als Deko gekochtes Ei und Petersilie!
Schmeckt auf Brötchen oder
Schwarzbrot.*

Fisch abgekocht mit brauner Butter wie bei Oma Margarete dazu eignen sich Zander, Steinbutt, Flundern und Dorsch meint Oma Schröder

Zubereitung:

Möhren, Sellerie, Porree, Petersilienwurzel, Zwiebel, einige Pimentkörner, 1 kleines Lorbeerblatt in kräftig gesalzenem Wasser gar kochen. Den Fisch hineingeben und langsam ziehen lassen. Wenn er gar ist aus dem Sud nehmen und mit brauner Butter begießen.

Dazu reicht man mehliggekochte Salzkartoffeln mit gehackter Petersilie bestreut.

Ein lieblich abgeschmeckter Gurkensalat wird gern dazu gegessen.

Weiß gekochter Aal

Petersilienwurzel, Zwiebel und Pimentkorn in kochendes Wasser geben und 10 Minuten köcheln lassen. Den gesäuberten und leicht gesalzenen Aal in ca. 5 cm große Stücke schneiden und im Sud leicht köcheln lassen (ca. 20 Min.) bis er weich ist. In einer Schüssel Milch, Mehl, Pfeffer und Salz verquirlen und damit den Aaltopf andicken - kurz aufkochen lassen. Topf vom Feuer nehmen, reichlich gehackte Kräuter - Dill und Petersilie - unterrühren, etwas Butter dazu und servieren.

Reichlich Salzkartoffeln werden dazu gegessen.
Gurkensalat wird dazu gereicht.

Fischsuppe vom Zickenberg

ca. 1 kg frischer Fisch
- möglichst 2 - 3 Sorten
1 Stange Porree
1/4 Sellerieknolle
2 - 3 Möhren
Öl, Gewürze

Das Gemüse putzen, in feine Streifen schneiden und in Öl dünsten.

Den Fisch mit Gräten in Salzwasser nicht zu weich kochen. Den Fisch herausnehmen, in mundgerechte Stücke teilen und zurück in die Brühe geben. Das Gemüse dazugeben, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackter Petersilie servieren.

Was Neumodisches:

Zander in Zucchini

1 Zander ca. 800 g

1 grosse Zucchini

50 g Pesto

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Alufolie

Den Zander säubern, filetieren und entgräten. Die Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden (Wurst-/ Brot-/ Aufschnittmaschine oder Gurkenhobel).

Auf eingeölte Alufolie die

Zucchinistreifen überlappend in der Breite des Zanderfilets nebeneinander legen. Mit dem Pesto bestreichen und dem gewürzten Zanderfilet belegen.

Alles einrollen, die Folie rundum verschließen. Im Backofen bei 180 Grad 25 Minuten backen.

Dazu schmecken Stampfkartoffeln oder Reis.

Fischkartoffeln wie bei Renate zu Hause

Geschälte Kartoffeln etwas kleiner wie zu Salzkartoffeln schneiden, reichlich gehackte Zwiebeln dazugeben und mit Salz kochen. Nachdem die Kartoffeln gar sind, diese abgießen, aber das Wasser auffangen, aufpassen, dass die Zwiebeln im Topf bleiben!

Kartoffeln im Topf leicht dämpfen, durchstampfen, Butter, nicht zu wenig Pfeffer, gehackte Petersilie und etwas Milch dazugeben. Von dem aufgefangenen Kartoffelwasser soviel dazugeben, dass es eine leicht zu rührende Masse wird.

Dazu serviert man entgräteten geteilten Räucherfisch, geräucherte harte Wurst oder Schinken.

Fisch - Soljanka

Für 4 bis 6 Personen 1 -1,5 kg verschiedene küchenfertige Fische in leichtem Salzwasser abkochen und das gare Fischfleisch auslösen. Gräten, Flossen und Köpfe noch 30 - 50 Min. köcheln lassen, dann durch ein Sieb gießen.

2 mittlere Zwiebeln fein schneiden und goldgelb rösten. 2 mittlere saure Gurken ohne Kerngehäuse würfeln.

In den kochenden Fischsud 2 Esslöffel Tomatenmark einrühren, die gerösteten Zwiebeln und Gurkenwürfel, 15 Kapern, das Fischfleisch, 2 Lorbeerblätter und 10 Pfefferkörner dazugeben. Am Herdrand 10 Min. ziehen lassen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Beim Anrichten je eine geschälte Zitronenscheibe, feingehackte Petersilie oder Dill auf den Teller legen. Die heiße Suppe darübergießen und einen Schuss saure Sahne (oder Kondensmilch) dazugeben.

Bratheringe

2 kg grüne Heringe

2 - 3 Eßl. Mehl, etwas Salz und Pfeffer

Öl oder Butterschmalz

1,5 l Wasser, 0,35 l Kräuter- oder Weinessig,

5 Pimentkörner, 3 Lorbeerblätter, 5 Wacholderbeeren,

3 - 4 Zwiebeln, 2 - 3 Eßl. Zucker, 1/4 Teel. Salz,

1 Teel. gestoßener Pfeffer

Zubereitung:

Heringe ausnehmen, Köpfe abschneiden, waschen und in einem Durchschlag abtropfen lassen.

Die Heringe salzen, pfeffern und mehlieren und im heißen Fett goldbraun braten. Möglichst einzeln beiseite legen und abkühlen lassen.

Wasser, Essig, Pimentkörner, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren zusammen mit Zucker und Salz aufkochen und ca. 10 Min. brodeln lassen. Den Sud von der Kochstelle nehmen und abkühlen lassen. In eine Schüssel etwas von dem noch heißen Sud gießen. Eine Lage Heringe einlegen. Abwechselnd mit den gepellten und in Scheiben geschnittenen Zwiebeln abwechselnd einschichten und immer wieder etwas von dem Sud dazugießen. Die Schüssel abdecken und mindestens drei Tage kühl stellen, je länger, um so besser.

Zu den eingelegten Heringen gibt es Bratkartoffeln mit Speck oder Stampfkartoffeln.

Ostsee-Aalsuppe

2 l Knochenbrühe	1/2 Teel. Salz
750 g schälte Kartoffeln	1 große Zwiebel
2 Lorbeerblätter	3 Eßl. gehackte Petersilie
1/2 Teel. gestoßener Pfeffer	5 Pimentkörner
3 Aale à 250 g	einige Butterflöckchen

Zubereitung:

Knochen gut mit kaltem Wasser abspülen, aufsetzen und ca. 2 Stunden sachte kochen lassen.

Knochen mit einem Schaumlöffel herausfischen. Die geschälten, in Würfel geschnittenen Kartoffeln, zusammen mit den Lorbeerblättern, dem Pfeffer, der kleingewürfelten Zwiebel, der Hälfte der gehackten Petersilie und den Pimentkörnern in der Brühe weichkochen. Lorbeerblätter und möglichst alle Pimentkörner herausfischen und die Kartoffeln in der Brühe stampfen. Jetzt kommen der in 1/2 cm breite Stücke geschnittene Aal und die restliche Petersilie dazu. Nach ca. 20 Minuten ist die Ostsee-Aalsuppe fertig und kann - versehen mit einigen Butterflöckchen - serviert werden.

Dazu gibt es Schwarzbrot.

Frikadellen aus Fisch

*750 g Fischfilet Dorsch oder Kabeljau -
oder gargekochte entgrätete Weißfische*

1 Brötchen

1 Zwiebel

1 Ei

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Das Fischfilet zerkleinern, das eingeweichte gut ausgedrückte Brötchen, die gehackte Zwiebel, mit Ei, Salz und Pfeffer gut vermengen.

Aus der Masse Frikadellen (Bouletten) formen. Man kann sie auch leicht mit Semmelmehl bestreuen.

In heißem Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

Tipps zur Vorbereitung der Fische

Säubern

Kurz, aber gründlich unter fließendem Wasser abspülen. Ganze Fische nach dem Schuppen, dem Abschneiden der Flossen und Entfernung der schwarzen Bauchhaut außen und innen gründlich spülen. Nicht im Wasser aufbewahren.

Säuern

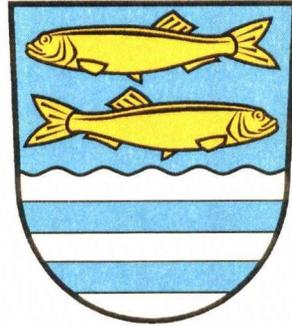
Fischfleisch mit Zitronensaft oder Essig von allen Seiten beträufeln. Der arteigene Geruch wird gebunden, Fischfleisch wird weiß und fester.

Salzen

Fischfleisch mit etwas Salz bestreuen und gut verreiben. Erst kurz vor der Zubereitung salzen, weil sonst wertvoller Saft entzogen wird.

Inhaltsverzeichnis:

<i>Fische schuppen Fische sind gesund,</i>	1
<i>Gebratenes Zanderfilet mit Äpfeln, Zwiebeln</i>	2
<i>Aal sauer eingelegt</i>	3
<i>Matjes im Schmand</i>	4
<i>Karins Fischsoljanka</i>	5
<i>Rollmops</i>	6
<i>Etwas ganz, ganz Einfaches:</i>	7
<i>Fischfilet in Sahnesoße</i>	8
<i>Fisch in Biersoße</i>	9
<i>Flunder gebraten mit Speckwürfel</i>	10
<i>Fischkartoffeln bei Krügers</i>	11
<i>Der Hering und seine wunderbaren Verwandlungen</i>	12
<i>Fischgeruch beseitigen -</i>	
<i>Behandlung von tiefgekühltem Fisch</i>	13
<i>Heringssalat nach Utes Art</i>	14
<i>Fisch abgekocht mit brauner Butter</i>	15
<i>Weiß gekochter Aal</i>	16
<i>Fischsuppe vom Zickenberg</i>	17
<i>Zander in Zucchini</i>	18
<i>Fischkartoffeln Renate</i>	19
<i>Fisch - Soljanka</i>	20
<i>Bratheringe</i>	21
<i>Ostsee-Aalsuppe</i>	22
<i>Frikadellen aus Fisch</i>	23
<i>Tipps zur Vorbereitung der Fische</i>	24



ZEMPIN

*Das kleinste Seebad auf Usedom
Staatlich anerkanntes Seebad*

*Information : www.seebad-zempin.de
Fremdenverkehrsamt - info@seebad-zempin.de
Tel.: 038377- 42162*

*Heimatverein Zempin e.V.
www.zempin-usedom-heimat.de*

*Besuchen Sie unsere AUSSTELLUNGEN
in „Uns olle Schaul“, Fischerstr.11,
17459 Zempin:*

- Fischerei mit Bootsmodellen des
Fischers Konrad Tiefert,*
- Schichleins Laden voller Erinnerungen
und
ständig wechselnde Ausstellungen in den
alten Klassenräumen*