

### 3-S-Regel

#### Säubern

Ganze Fische werden geschuppt, ausgenommen und gewaschen, Fischfilets werden nur gewaschen.

Geschuppt werden Fische nur, wenn die Haut mitgegessen wird. Bei den Fischen, die „blau“ gekocht werden, darf keinesfalls geschuppt werden, weil dann auch der Schleim auf der Fischhaut entfernt wird, der beim Übergießen mit heißem Essigwasser oder beim Sieden in Wasser mit Essig das Blauwerden bewirkt.

Das Schuppen muss stets vor dem Ausnehmen erfolgen. Geschuppt wird am besten, indem man den Fisch unter Wasser hält, damit die Schuppen nicht herumfliegen, und zwar mit dem Messerrücken oder mit einem stumpfen Messer, vom Schwanzende zum Kopf hin.

Das Ausnehmen geschieht durch einen scharfen Schnitt, der am Ausgang des Darmes angesetzt und in Kopfrichtung geführt wird.

Gewaschen werden Fische und Fischfilets unter fließendem Wasser. Sie sollen nicht im Wasser liegen.

Fische, vor allem Süßwasserfische zum Blaukochen, müssen besonders vorsichtig gewaschen werden, damit der Schleim haften bleibt.

#### Säuern

Fische oder Fischfilets werden mit Essig oder Zitronensaft beträufelt. Die Säure dient der Geschmacksverbesserung und macht das Fischfleisch fester. Außerdem wird der Fischgeruch vermindert.

Bei tiefgefrorenen Fischfilets dient das Säuern nicht der Geruchsbindung, denn Tiefkühlfisch ist nahezu geruchlos. Die Säure dient lediglich der Festigung des Fleisches und der Geschmacksabrundung.

#### Salzen

Gesalzen wird der Fisch erst kurz vor der Zubereitung, damit dem lockeren Fischgewebe nicht unnötig Flüssigkeit entzogen wird.

### Grundzubereitungen für Fische

#### Pochieren/Dünsten

*Verwendung:*

- Haut- und grätenlose Fischfilets aller Fische,
- kleine Portionsfische,
- Fleischscheiben (Tranchen) mit Gräten.

*Arbeitstechnik:*

Kochgeschirr mit Zwiebelbrunoise bestreuen, andünsten, den vorbereiteten Fisch würzen, einsetzen, mit Wein oder Fischfond begießen, mit Deckel oder Folie abdecken, unter dem Siedepunkt garen.

#### Braten

*Verwendung:*

- Filets aller Fische mit festem Fleisch,
- kleine Platt- und Portionsfische,
- Fleischscheiben (Tranchen).

*Arbeitstechnik:*

Vorbereitete Fische würzen und in Mehl wenden, in der Pfanne mit heißem Fett langsam braten, Temperatur regulieren, in Butter nachbraten.

#### Frittieren

*Verwendung:*

- Filets von Fischen mit festem Fleisch, ohne Gräten,
- kleine Platt- und Portionsfische.

*Arbeitstechnik:*

Vorbereitete Fische würzen, mit der entsprechenden Umhüllung versehen, Fischfilet bei 170 °C ausbacken, bei größeren Fischstücken Temperatur auf 150 °C bis 160 °C einstellen, abtropfen, sofort servieren.

#### Grillen

*Verwendung:*

- Kleine Portionsfische mit festem Fleisch,
- Fleischscheiben (Tranchen) mit festem Fleisch.

*Arbeitstechnik:*

Vorbereitete Fische würzen, mit Öl bestreichen, auf heißen Rost/Grill legen, dabei sofortige Eiweißgerinnung, Fische mehrmals wenden, trocken anrichten.

#### Kochen/Garziehen im Fischsud

*Verwendung:*

- Ganze Fische,
- Fleischscheiben,
- Fische zum Blaukochen.

*Arbeitstechnik:*

Fischsud (Court-bouillon) herstellen (Wasser, Salz, evtl. weißes Mirepoix, Pfefferkörner). Sud darf nicht zu stark im Eigengeschmack sein. Vorbereitete Fische einlegen und garziehen lassen.