

Fisch Basics



Inhalt

Einleitung	04	Mit Haut gebratenes Fischfilet mit Erdäpfelstampf und Veltliner-Sauce	34
Georg Essig	05	Dreierlei gedämpftes Saiblingsfilet auf Kürbisgemüse	36
Grundlegendes zum Fisch	06	Knusprige Chips von der Seesaibling-Haut	38
Werkzeug	07		
Filetieren	08		
Entfernen der Gräten	10		
Zubereitungsarten	12		
Tatar vom Seesaibling	14		
Ceviche auf Salat, Koriander, Chili und Paprika	16		
Nigiri mit Seesaiblingsfilet, dazu Soja- und Chilisauce	18		
Gebeizter Seesaibling auf Erdäpfelpuffer mit Wasabi-Sauce	20		
Fischfond	22		
Helle Grundsauce	24		
Fischsuppe mit Filetstreifen und Gemüse	26		
Fisch-Farce	28		
Knusprige Fischnockerl auf marinierter Gartenkresse	30		
Sous-Vide-Gegartes Saiblingsfilet auf Zuckerschoten	32		

Einleitung

7Hauben will es dir erleichtern, dich beim Kochen weiterzubilden. Deshalb sind wir ständig auf der Suche nach Spitzenköchen, die ihr Wissen in unseren Online-Kursen weitergeben. Damit bekommst du die besten Tipps vom Profi und kannst jederzeit und von Zuhause aus den Kurs ansehen, die Inhalte nachmachen und dich selbst mit deinen neu gewonnenen Kochkünsten begeistern.

In diesem Kurs von Haubenkoch Georg Essig geht's einem Seesaibling an den Kragen: Dieser wird komplett verwertet, auf ganz unterschiedliche Art und Weise. Die Rezepte und teilweise auch das Filetieren gelten nicht nur für den Seesaibling, du kannst das Gelernte genauso bei anderen Fischen anwenden. In diesem Kurs erfährst du alles, was bei der Zubereitung von Fischen wichtig ist, was aus einem Fisch alles entstehen kann und wie du wirklich nichts davon verschwendest. Und dabei verrät dir der Haubenkoch seine besten Fischrezepte. Viel Spaß und Erfolg beim Nachkochen und Ausprobieren!

Danke!

Miele

COSO
DESIGN

Georg Essig

Für den 1962 geborenen Georg Essig war recht bald klar, dass er in die Gastronomie gehen möchte. Deshalb besuchte er die Hotelfachschule Bad Leonfelden und wusste danach: „Ich werde definitiv kein Koch.“ Dies sollte sich glücklicherweise nicht bewahrheiten.

Tatsächlich kehrte Georg Essig der Küche zunächst aber den Rücken und widmete sich dem Wein. Unter anderem arbeitete er fünf Jahre lang auf einem Kreuzfahrtschiff als Sommelier.

1987 eröffnete er gemeinsam mit seiner Frau Cornelia sein erstes Restaurant, den Vogelkäfig. Beide waren anfangs im Service tätig, erkannten aber, dass dies langfristig nicht gut gehen konnte. Nach drei Jahren, in denen zweimal der Küchenchef wechselte, war den Besitzern deshalb klar: „Du musst selbst in der Küche stehen, um unabhängig zu sein.“

Seitdem steht er also doch in der Küche. Nach 23 Jahren im Vogelkäfig inzwischen jedoch in einer anderen: im Essig's am Froschberg in Linz. Mit diesem Gourmetrestaurant gab sich der Zwei-Hauben-Koch jedoch noch immer nicht ganz zufrieden und suchte nach neuen Herausforderungen. Diese fand er in den Kochkursen.

Seine beliebten Themenkurse werden regelmäßig in seinem Restaurant angeboten und mit Freude besucht. Und nun kann Georg Essig sein Wissen und seine Fertigkeiten auch über Online-Kochkurse weitergeben – was ihn, 7Hauben und hoffentlich auch dich freut!

„Nach Beendigung der Hotelfachschule war klar für mich: Ich werde definitiv kein Koch.“



Georg Essig

Essig's

Niederreithstraße 35b, A-4020 Linz

Tel. +43 732 770193

Fax. +43 732 770193-2

info@essigs.at

www.essigs.at

Grundlegendes zum Fisch

Tipp: Fisch nie an einem Montag kaufen. Da ist der Fisch noch vom Wochenende übrig. Der beste Tag für frischen Fisch ist der Freitag.

Frische

Beim Zubereiten eines Fisches ist es natürlich wichtig, dass dieser frisch ist. Die Frische erkennst du an den glasigen Augen, den roten Kiemen und dem hellroten Blut in der Bauchhöhle – dieses darf nicht dunkelrot oder gar braun sein. Ein weiteres Indiz sind die Schleimhäute: Sind diese nicht mehr da und der Fisch trocken, ist er nicht frisch.

Einfrieren und Auftauen

Man kann frischen Fisch ohne Probleme einfrieren, allerdings soll er dabei wirklich noch so frisch wie möglich sein. Achte beim Auftauen darauf, dass du ihn langsam auftaust, am besten über Nacht im Kühlschrank. Wenn der Fisch eingefroren war, solltest du bei der Hitze reduzieren.

Den Fisch schon gefroren zu kaufen, ist eine gute Alternative zum frischen Fisch. Allerdings muss man bei diesem dann auch etwas vorsichtiger sein, was die Hitze beim Braten und Garen betrifft.

Aufbewahrung

Damit der Fisch im Kühlschrank möglichst lange hält (4–5 Tage), soll die Kühlschranktemperatur 2–3 °C betragen. Bei jedem Grad mehr verliert er einen Tag seiner Haltbarkeit.

Werkzeug

Tipp: Wenn du Fisch selbst filetierst, nimm einen großen Fisch. Die Arbeit wird dieselbe sein und du hast mehr davon.

Fürs Filetieren und die im Kurs gezeigten Gerichte brauchst du neben den üblichen Küchenutensilien folgende Werkzeuge:

Filetierrechner

Lachsmesser

(auch Schinkenmesser genannt)

Fischpinzette

feines Spitzsieb

gröberes Spitzsieb

Etamin (Passiertuch) oder Stoffwindel

Moulinette

mit durchsichtigem Korpus und zweiflügeligem Messer

Schneidebrett

Filetieren

Werkzeug: Schneidebrett, Filetierrepmesser

Damit der Fisch auf dem Schneidebrett nicht verrutscht, kannst du ein Küchenkrepp dazwischen legen. Achte darauf, dass der Fisch mit der Arbeitskante abschließt, damit du genügend Spielraum beim Filetieren hast. Das Filetieren gelingt in folgenden Schritten:

1. Schräger Schnitt hinter der letzten Kieme bis zur Mittelgräte
2. Messer wenden und den Bauchlappen durchschneiden
3. Waagrecht entlang der Mittelgräte einige Zentimeter einschneiden
4. Den Bauchlappen über das Messer legen – die Messerspitze soll immer sichtbar sein
5. Mit der flachen Hand das Filet zusammendrücken und entlang der Mittelgräte bis zur Bauchflosse schneiden
6. Die Bauchflosse über das Messer heben und weiterschneiden
7. Den Vorgang auf der anderen Seite wiederholen

Du erhältst so zwei Filets und die Karkassen. Die Karkassen nicht wegwerfen, die kannst du für den Fischfond verwenden. Den Kopf solltest du aber wegschmeißen, dieser enthält Blutreste und manchmal noch Organe des Fisches. Dies würde den Fond trüb machen.

Die Karkassen in eine Schüssel geben. Diese müssen vor dem Weiterverarbeiten gut abgewaschen werden, damit der Fischfond klar wird. Wenn du beim Zubereiten der Filet den Fisch häutest, entsorge diese nicht. Daraus kann man noch leckere Fischchips machen!

Tipp: Solltest du dich beim Filetieren schneiden, säubere die Wunde und drücke das Blut dabei leicht heraus. Dadurch kannst du eine mögliche Fischeiweißvergiftung verhindern.



Kursheft

mit Rezepten und Infos zum
Premium Online Kochkurs
mit Georg Essig

Kurs

Fisch Basics

Koch

Georg Essig