7hauben

Fisch Basics

mit Georg Essig



Begleitheft mit allen Rezepten

7hauben.com

Inhalt

Das Beste vom Fisch

Georg Essig

Grundlegendes zum Fisch

Equipment

Filetieren

Entfernen der Gräten

Tatar vom Seesaibling

Ceviche auf Salat, Koriander, Chili und Paprika

Nigiri mit Seesaiblingsfilet dazu Soja- und Chilisauce

Gebeizter Seesaibling auf Erdäpfelpuffer mit Wasabi-Sauce

Fischfond

Helle Grundsauce

Fischsuppe mit Filetstreifen und Gemüse

Fisch-Farce

Knusprige Fischnockerl mit marinierter Gartenkresse

Sous-vide-gegartes Saiblingsfilet auf Zuckerschoten

Mit Haut gebratenes Fischfilet mit Erdäpfelstampf und Veltliner-Sauce

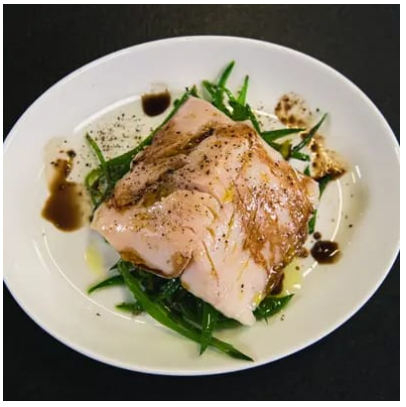
Dreierlei gedämpftes Saiblingsfilet auf Kürbisgemüse

Knusprige Fisch-Chips von der Seesaibling-Haut










Das Beste vom Fisch

Wenn du beim Fischhändler deines Vertrauens einen guten Fang gemacht hast, dann sollte der natürlich bestmöglich verwertet werden. Dafür gibt's diesen Kurs.

Vom zarten Filet bis zur knusprigen Haut: In diesem Kochkurs verwertet Georg Essig den gesamten Seesaibling. Er zeigt, wie der Fisch richtig filetiert wird und welche kreativen Zubereitungsarten möglich sind. Ob gebraten, gedämpft, sous-vide-gegart oder in roher Form.

Die Rezepte und teilweise auch das Filetieren gelten nicht nur für den Seesaibling, du kannst das Gelernte genauso bei anderen Fischen anwenden. Du erfährst, was bei der Zubereitung von Fisch 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

caso 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 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* 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.



Georg Essig

> Fisch liegt im Trend und ist gesund.

Tatar vom Seesaibling



Zutaten & Infos

Zubereitung	Gesamtzeit	Portionen
25 min	**50 min**	**4**

als Vorspeise

3 EL	Olivenöl S!
	Pfeffer
400 g	Saiblingsfilets, entgrätet und enthäutet
100 g	Salat
	Salatdressing
	Salz S!
1 EL	Schnittlauch, fein geschnitten
	Schnittlauch
2 EL	Zitronensaft
1 EL	Zwiebeln, fein geschnitten

Rezeptschritte

Schritt 1

Filet vorbereiten

Fürs Tatar muss nicht der schönste Teil des Filets verwendet werden. Der Bauchlappen und das Schwanzende eignen sich gut dafür – die Haut muss vorher jedoch entfernt werden. Schneide aus den Filetstücken kleine Würfel und achte dabei darauf, dass du den Fisch nicht zerdrückst. Es sieht schöner aus, wenn die Würfelstücke als solche erkennbar bleiben.

400 g Saiblingsfilets (entgrätet und enthäutet)

Schritt 2

Weiterverarbeiten

Die Filetstücke in eine Schüssel geben. Schnittlauch und kleingeschnittene Zwiebeln dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl und zum Schluss den Zitronensaft untermengen. Sobald der Zitronensaft im Tatar ist, solltest du dieses in den nächsten 10–15 Minuten servieren, da er das Filet verändert.

- 1 EL Zwiebeln (fein geschnitten)
- 1 EL Schnittlauch (fein geschnitten)
- Salz S!
- Pfeffer
- 3 EL Olivenöl S!
- 2 EL Zitronensaft

Schritt 3

Geschafft

Alles gut vermischen und mit Hilfe eines Ausstechringes mit Salatblättern anrichten. Den Salat marinieren, eventuell noch mit etwas Schnittlauch bestreuen.

Tipp

Probier auch mal die asiatische Variante: Statt Schnittlauch Koriander und statt Salz Sojasauce ins Tatar mischen.

- 100 g Salat
- Salatdressing
- Schnittlauch

Begleitheft
mit Rezepten und Infos
für den Online-Kochkurs
mit Georg Essig

Kurs
Fisch Basics

Koch
Georg Essig

7hauben.com