

DAFV



Und auf den Tisch kommt heut' ein Fisch

9 leckere Rezepte



## Vorwort



Angeln ist Faszination in jeglicher Hinsicht und liefert darüber hinaus ein hervorragendes Nahrungsmittel. Der gefangene Fisch kann vielfältig zubereitet werden und ist ein wichtiger Baustein in der gesunden Ernährung. Leider haben einige unserer gängigen Fischarten ihren Reiz als Speisefische verloren.

Die einen klagen über zu viele Gräten, andere wiederum über den Geschmack; häufig mangelt es aber an der Unwissenheit über Verarbeitung und Zubereitung. Dabei liefern viele der heimischen Fischarten mit ein paar einfachen Tricks und Kniffen eine köstliche und fettarme Speise.

Eiweiß, Vitamine, Jod, Omega-3-Fettsäuren und Selen sind nicht die Zusammensetzung eines Gesundheits-shakes oder einer Vitaminpille. Es sind die Bestandteile eines frisch zubereiteten Fisches. Experten raten sogar dazu, mehrmals wöchentlich ein Fischprodukt auf den Speiseplan zu nehmen. Fisch ist gesund!

In Zeiten, in denen nachhaltig, regional und handwerklich produzierte Lebensmittel nicht nur Schlagwörter in der Werbung von Biomärkten sind, sondern über Supermarktketten und Discounter weite Bereiche der Bevölkerung erreichen, sind wir mit unserem Hobby voll am Zahn der Zeit. Welcher Fisch kann diese Ansprüche besser bedienen, als der selber gefangene Fisch, von dem wir beim Essen erzählen können.

Wir halten also fest: Fisch ist gesund, geangelter Fisch ist regional und nachhaltig gefangen und er transportiert beim Verspeisen durchaus auch noch spannende Abenteuer aus der Natur.

In diesem Sinne wünschen wir

**Petri Heil, viel Spaß beim  
Nachkochen und guten Appetit!**



# 4 Brassenfilets mit Süßkartoffelpüree



Ein Rezept der Ziel-Fisch GbR



Süßkartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser kochen. Währenddessen die Brassen vom Rücken bis kurz unter die Seitenlinie schuppen und die Rückenfilets herausschneiden. Die Filets auf die Hautseite legen und alle 2-3 mm bis auf die Haut einschneiden, um die Y-Gräten zu zerschneiden. Die Eier aufschlagen und mit einem Schluck Sahne verquirlen. Die Cornflakes zu groben Bröseln zerstampfen und in einen tiefen Teller füllen. Anschließend die Filets mit Salz und Pfeffer würzen und panieren. Hierzu die Filets kurz im Mehl wenden, dann im verquirlten Ei und abschließend in den zerstoßenen Cornflakes. Das Wasser der mittlerweile weich gekochten Süßkartoffeln abgießen. Anschließend die klein geschnittene Chilischote und ein ordentliches Stück Butter hinzugeben, bis ein lockeres Püree entsteht. Zum Schluss die panierten Filets kurz von beiden Seiten in Butter braten, bis die Panade knusprig goldbraun aussieht. Die Honig-Senf-Soße über die Filets geben.

## ZUTATEN

- *2-4 Brassen oder entsprechend 4-8 Filets*
- *4 Eier*
- *2 Tassen Weizenmehl*
- *6 Tassen Cornflakes (möglichst ungezuckert)*
- *Salz und Pfeffer*
- *800g Süßkartoffeln*
- *1 Chilischote*
- *100g Butter*
- *Honig-Senf-Soße*



# Knusper-Grundeln



Ein Rezept von Jörg Strehlow

**JÖRG  
STREHLOW**



Grundeln kalt abspülen, Köpfe abschneiden und die Innereien entfernen. Einen kleinen Teil des Tempura-Mehles zum Mehlieren der Grundeln beiseite stellen. Das restliche Tempura-Mehl (etwa 120g) rühren wir mit so viel Eiswasser an, dass der Teig schön glatt aber noch fließend ist. Nun setzen wir eine große Pfanne mit dem Öl auf der Herdplatte auf und erhitzen es auf 170° Celsius.

Wenn das Öl heiß genug ist, wenden wir unsere trocken getupften Grundeln zuerst im Tempura-Mehl, dann im angerührten Tempura-Teig und zum Schluss in den Panko-Krumen. Die panierten Grundeln für drei Minuten im heißen Öl ausbacken, kurz auf Küchentrepp abtropfen lassen und kräftig mit SPICYFISH Barbecue oder Spezial würzen!

## ZUTATEN

- 600g ganze Grundeln, frisch oder gefroren
- 500ml Sonnenblumenöl
- 150ml Eiswasser
- 120g Panko-Mehl
- 150g Tempura-Mehl
- SPICYFISH Barbecue oder Spezial, nach Geschmack



# Duo für beste Frikadellen - Brasse & Rotauge



Ein Rezept von Jörg Strehlow

**JÖRG  
STREHLOW**



Schalotten, Zitronengras, Ingwer und Knoblauch grob würfeln. Chilischote längs halbieren, entkernen. Zutaten zusammen mit den Fischfilets einmal durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen. Fischbrät nach Geschmack mit SPICYFISH Spezial würzen und gut mit den Händen vermengen. Das Fisch-Eiweiß bindet die Masse selbstständig, je länger Du das Brät mit den Händen knetest.

Somit können wir gut auf Brötchen, Paniermehl oder Eier verzichten. Aus der Masse formen wir gleichgroße Fischfrikadellen, die wir im Panko-Mehl wälzen und in reichlich Sonnenblumenöl fünf Minuten lang braten, bis sie rundum knusprig und appetitlich braun sind. Am Ende für den guten Geschmack Butter in die Pfanne geben.

## ZUTATEN

- *500g Brassen- und Rotaugenfilet, gemischt mit Haut*
- *5 Schalotten*
- *2 Stangen Zitronengras*
- *20g Ingwer*
- *5 Knoblauchzehen*
- *½ Chilischote*
- *SPICYFISH Spezial*
- *200ml Sonnenblumen-Öl*
- *1 Esslöffel Butter*
- *60g Panko-Paniermehl*



10

# Beschwipster Karpfen



Ein Rezept von Jörg Strehlow

**JÖRG  
STREHLOW**



Den Karpfen filetieren, enthäuten, die Gräten mit dem Messer und der Pinzette gründlich entfernen und in 60 bis 80g schwere Filetstücke teilen. Das ohnehin schon kalte Bier über das zerstoßene Eis gießen, um es eiskalt zu bekommen.

Das Bier direkt von den Eiswürfeln (eventuell über ein Sieb) ins Tempura-Mehl abgießen und beides kräftig mit dem Schneebesen zu einem geschmeidigen, nicht zu dicken Teig verrühren. Das Rapsöl in der großen Pfanne heiß werden lassen.

Dann die Karpfenfilets durch den Tempura-Teig ziehen und im heißen Fett (170° Celsius) für fünf bis sechs Minuten goldgelb und knusprig ausbacken. Kurz über Küchentrepp abtropfen lassen – dann nach Belieben mit SPICYFISH würzen.

## ZUTATEN

- *1 ganzer Karpfen, der ausgenommen wurde*
- *100g Tempura-Mehl*
- *0,33l Bier*
- *200g Eiswürfel*
- *500ml Rapsöl zum Ausbacken*
- *SPICYFISH Barbecue oder Spezial*



12

# Roter Weißfischsalat



Ein Rezept der Ziel-Fisch GbR



Die Zwiebeln halbieren und in Halbringe schneiden. Anschließend zusammen mit dem Weißweinessig, dem Wasser und den Gewürzen kurz aufkochen und den Sud abkühlen lassen.

Die Weißfischfilets (Brassen, Plötze) in den abgekühlten Sud geben und 5 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen.

Rote Beete, Gewürzgurken, Äpfel, Zwiebeln und die eingelegten Filets in Würfel schneiden und vermischen. Anschließend den Senf mit dem Apfelessig, Zucker und der Schlagsahne zu einer Soße vermengen und mit den restlichen Zutaten vermischen. Den Salat kühl 1 bis 1 ½ Stunden ziehen lassen, bevor er serviert wird.

## ZUTATEN

- 500g Weißfischfilet
- 500ml Weißweinessig (5 %)
- 500ml Wasser
- 1 Zwiebel
- Je 1 El Senfkörner, Wacholderbeeren, schwarze Pfefferkörner, Salz und eine Prise Zucker  
*! 5 Tage warten !*
- Je 250g Rote Beete, Gewürzgurken und Äpfel (leicht sauer)
- 2 Zwiebeln
- 150ml Schlagsahne
- 1 El mittelscharfer Senf, 4 El Apfelessig und 1 Tl Zucker



14

# Lauchcrèmesuppe mit Plötzenbällchen



Ein Rezept der Ziel-Fisch GbR



Die Plötzenfilets zweimal durch den Fleischwolf drehen (2,5 mm-Lochscheibe). Das Ei und die Gewürze unterrühren und Paniermehl hinzugeben, bis eine formbare Masse entsteht, aus der man kleine Kügelchen formen kann. Das Brät nun etwas ziehen lassen und den Rest der Suppe vorbereiten. Die Lauchstangen waschen, in schmale Ringe schneiden und in etwas Butter andünsten.  $\frac{1}{3}$  des Lauchs dem Topf entnehmen und den Rest mit der Gemüsebrühe und einem guten Schluck Weißwein aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Nun mit einem Pürierstab den Lauch zerkleinern und den anfangs entnommenen Lauch ebenfalls wieder mitköcheln. Die Sahne untermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Nun aus dem Fischbrät ca. 1,0 bis 1,5 cm große Bällchen formen und in der Suppe ziehen lassen. Zum Servieren mit gezupftem Dill verfeinern.

## ZUTATEN

- *6 Rotaugenfilets (ohne Haut)*
- *1 Ei*
- *Paniermehl*
- *Salz, Pfeffer, Paprikapulver*
- *2 Stangen Lauch*
- *100ml Gemüsebrühe*
- *1 Becher Schlagsahne*
- *Weißwein*
- *Butter*



16

# Karpfenschinken



Ein Rezept von Heinz Gräßner



Sportfischer-  
verband  
im Landesfischerei-  
verband  
Weser-Ems e.V.

Ein Gefäß, in dem die Filets gepökelt werden, mit ausreichend kaltem Wasser füllen und je Liter 30g Pökelsalz aus dem Fleischereibedarf hinzugeben.

Während sich das Salz auflöst, kann der Karpfen filetiert werden. Dabei ist zu beachten, dass die Haut nicht abgezogen wird.

Die Filets in die Pökellaug legen und 12 Stunden kühl lagern. Dabei beachten, dass sich die Filets nicht berühren. Anschließend mit klarem Wasser wässern und anschließend mit Küchentüchern abtrocknen. Den Boden des Räucherofens mit Räuchermehl bedecken und eine kleine Menge glühender Holzkohlen drauflegen. Die Filetstücke auf einem Grillrost in den Ofen legen und bei 30° Celsius 24 Stunden räuchern. Je nach Ofen wird man den Vorgang in zweimal 12 Stunden durchführen müssen, da das Räuchermehl dann verbraucht ist. Nach Beendigung des Räuchervorgangs die Filets abkühlen lassen. Zum Servieren die Filets dünn aufschneiden.

## ZUTATEN

- 1 großer Karpfen
- Pökelsalz (30g zu einem Liter Wasser)
- Räuchermehl

*Achtung: Für dieses Rezept sind kalte Außentemperaturen notwendig, damit der Fisch beim Räuchern nicht schlecht wird!*



18

# Rotaugen-Frikadellen mit Gurken-Salat



Ein Rezept von Jörg Strehlow

**JÖRG  
STREHLOW**



Rotaugen säubern, filetieren und würfeln; grob geschnittene Peperoni, Korianderstiele, Ingwer, Limettenabrieb, Knoblauch, etwas SPICYFISH Barbecue zusammen verrühren und die Fischwürfel darin marinieren; danach alles zweimal durch den Fleischwolf drehen.

Gurken schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden; Creme fraiche mit Wasabi, gehackten Korianderblättern, Limettensaft und SPICYFISH Barbecue glatt rühren und unter die Gurken-Stücke heben.

Frikadellen formen, in Pankomehl wenden und in Öl gold-gelb ausbraten.

**Genusstipp:** etwas Soja-Sauce dazu reichen.

## ZUTATEN

- *Neun Rotaugen (andere Weißfische sind auch geeignet)*
- *3 Gurken*
- *½ Bund Koriander*
- *30g Pankomehl*
- *200g Creme fraiche*
- *Wasabi nach Geschmack*
- *40g Ingwer*
- *1 Peperoni*
- *1 Limette*
- *Knoblauch trocken*
- *SPICYFISH Barbecue*

# Hechtfilet mit Rahm-Kraut, Speck & Trauben



Ein Rezept von Jörg Strehlow

**JÖRG  
STREHLOW**



Zwiebel in Streifen schneiden und in Butter glasig dünsten, Sauerkraut hinzufügen und alles mit Weißwein ablöschen. Sahne dazu gießen, mit SPICYFISH Spezial würzen, Lorbeerblätter hinzugeben und einkochen lassen.

Hecht filetieren und portionieren, die Portionen mit der Fleischseite in eine Pfanne mit dem Fischfond leicht pochieren (nicht zu lange) und im Anschluss die Gräten ziehen.

Hechtportion in Öl auf der Haut anbraten, Speck und Trauben hinzugeben und dann fertig garen.

Sauerkraut-Mischung mit Meerrettich und SPICYFISH Spezial abschmecken und evtl. mit etwas Speisestärke abbinden. Mit etwas Gartenkresse garnieren.

## ZUTATEN

- 1 Hecht, etwa 70cm
- 1kg Sauerkraut
- 1 Gemüsezwiebel
- 500ml Sahne
- 60g Speck
- 2 EL Butter
- Frischer Meerrettich
- 100ml Weißwein
- 100g Weintrauben rot
- 200ml Fischfond
- 1 Schale Gartenkresse
- 2 Lorbeerblätter
- SPICYFISH Spezial
- Öl zum Braten

## Auf den Geschmack gekommen?



Wenn Du Deine Fische nun zukünftig selbst fangen möchtest, dann sind dafür einige Voraussetzungen zu erfüllen. Zunächst einmal ist Fischereirecht Landesrecht, sodass in jedem Bundesland etwas unterschiedliche gesetzliche Bestimmungen gelten. Im Allgemeinen benötigst Du zum Angeln einen Fischeerschein, eine Fischereierlaubnis (Angelkarte) für das Gewässer, in dem Du angeln möchtest und Du musst die Fischereiabgabe entrichten, vergleichbar mit Führerschein, Fahrzeugschein und KFZ-Steuer. Auf der Internetseite des DAFV ([www.dafv.de](http://www.dafv.de)) findest Du die Kontaktdaten unserer Landesverbände, die Dich kompetent in den Regelungen des jeweiligen Bundeslandes beraten und Dir ggf. weitere Adressen und Kontaktdaten nennen. Wir hoffen, dass Dir die vorher genannten Rezepte Interesse auf mehr gemacht haben und wünschen Dir „Petri Heil“ und „Guten Appetit“,

*Dein DAFV-Team*

# Impressum

## Herausgeber:

Deutscher Angelfischerverband e.V.

Hauptgeschäftsstelle Berlin

Reinhardtstr. 14 · 10117 Berlin

Geschäftsstelle Offenbach

Siemensstr. 11-13 · 63071 Offenbach

© Deutscher Angelfischerverband e.V., November 2018

Wiedergabe – auch auszugsweise – nur mit entsprechender Genehmigung nach Urheberrecht.

**Titelbild:** Adobe Stock (bearbeitet durch DAFV e.V.)

**Autoren:** M. Frerichs, A. Seggelke, J. Strehlow, T. Struppe

## Bildnachweise:

Olaf Lindner: S. 2, 3, 4, 12, 14,

Jörg Stehlow GmbH: S. 6, 8, 10, 18, 20

Heinz Gräßner: S. 16

Johannes Arlt: S. 22, 23

**DAFV**

