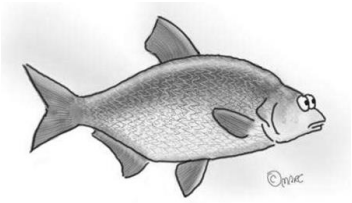

Jagsttäler Fischküchle

Rezept von Walter Rauch

Zutaten:

1 kg Weißfisch (ausgenommen, geschuppt und ohne Kopf wird ca. 1,2 kg benötigt, Fanggewicht ca. 1,8 kg)
100 gr. geräucherten Bauchspeck
2 Eier
50 gr. Paniermehl und/oder alte Brötchen (gewürfelt)
1-2 Zwiebeln
8 gr. Salz (gehäufter Esslöffel)
3 gr. Pfeffer gemahlen
10 gr. Fischwürzer (ohne Salz, ansonsten Salzmenge reduzieren! Gern auch ohne Geschmacksverstärker und E-...-Stoffe) Z.B. https://www.gewuerzstand.de/fischgrillgewuerz-ohne-glutamat-p-334.html
Dill/Petersilie

Zubereitung:

Gesäuberte Fische (ausgenommen, geschuppt, ohne Kopf) von Döbel, Aland, Brassen, Rotauge, Güster gar dünsten und sichtbare Gräten entfernen. Zusammen mit grob zerkleinerten Zwiebeln, grob gewürfeltem Bauchspeck und alten Brötchen durch einen Fleischwolf drehen.
Mit Eiern, Pfeffer, Salz, Fischwürzer, Kräutern und ggf. Paniermehl zu einem Teig vermengen.
Aus der Masse Frikadellen formen und in Pflanzenfett ausbacken.

Ergibt ca. 12 Frikadellen von je gut 100 gr.

Guten Appetit!

Bildanleitung:

Fische ca. 5 min in fast kochendem Wasser ziehen lassen. Je größer der Fisch, umso länger. Das Fleisch soll gerade eben von der Mittelgräte abzulösen sein. Bei zu langer Garzeit zerfällt der Fisch.

Ideal ist ein ovaler Edelstahlbräter mit Deckel.

Etwas Essig im Wasser mindert den Fischgeruch in der Küche.

Beim Entnehmen eines Fisches einfach wieder einen nachlegen, dann kann man ohne Pausen durcharbeiten.

Den gekochten Fisch abtropfen lassen und auf eine Platte legen.

Rücken-, After- und Bauchflossen herausziehen, am besten gleich mit den entsprechenden Gräten.

Anschließend, ähnlich wie beim Zerlegen einer geräucherten Forelle, die Oberseite umlegen.

Alternativ das Fischfleisch der oberen Hälfte gleich abheben und in eine separate Schüssel geben.

Die Mittelgräte mit Schwanzflosse, sowie die größeren Gräten entfernen.

Die kleineren Y-Gräten können im Fischfleisch verbleiben, diese werden im Fleischwolf klein geschnitten und stören nicht.

So sieht das Ergebnis eines Fisches dann aus, deutlich mehr Ausbeute gegenüber dem Filettieren.

Unten: Wer will kann das Kochwasser und die Karkassen noch für einen Fischsud oder eine Fischsuppe nutzen.
Nachhaltigkeit haben unsere Eltern und Großeltern deutlich besser umgesetzt, als dies heutzutage der Fall ist.

Links: Vorbereitete Zutaten und Gerätschaften.

Unten: Abwechselnd Fischfleisch, Zwiebeln, Speck und Brotwürfel in den Fleischwolf geben.

Unten: Eier und Gewürze zugeben, gut vermengen.

Unten: Tipp! Erst 1-2 Frikadellen braten, um Geschmack und Konsistenz zu testen. Ggf. Nachwürzen und mit Paniermehl oder Ei korrigieren.

Unten: In hitzebeständigem Öl oder Butterschmalz ausbacken. Nicht zu häufig wenden.

Unten: So sieht das Ergebnis dann aus

Am besten dazu passt ein selbstgemachter Kartoffelsalat, Zitrone, Remoulade und ein frisches Pils oder ein trockener Weißwein.
Die Fischfrikadellen können auch kalt gegessen werden.
Übrige Fischfrikadellen kann man(n) eingefrieren.

Abgeschaut habe ich mir das von meiner Mutter Rosemarie, wie viele anderes Wissen und Fertigkeiten auch.