

# GANZ EINFACH F(R)ISCH KOCHEN.

## FISCH IM GANZEN

Bei jeder Zubereitungsart den Fisch zuerst abwaschen und trocknen und vor der Zubereitung nach Belieben würzen.

Neben Salz und Pfeffer empfehlen wir frische Kräuter: Rosmarin, Knoblauch, Petersilie, Koriander, Chilli, etc.

### Zubereitung in der Pfanne

Fisch in ausreichend Butterschmalz oder Öl bei nicht zu hoher Hitze auf jeder Seite für ca. 7 Minuten anbraten. Ggf. auch die Rückenseite für ca. 1 Minute anbraten. Am besten eignet sich hierfür eine Fischpfanne.

### Zubereitung am Grill/Feuer

Fisch gut einölen und im Idealfall in einen Fischkorb geben. Anschließend auf jeder Seite ca. 5 Minuten grillen und ggf. auch die Rückenseite noch für 1 Minute grillen.

### Zubereitung im Backofen

Backofen auf 180 °C vorheizen  
Fisch ca. 15 Minuten garen.

Im Dampfgarer ca. 20 Minuten bei 100 °C oder 45 Minuten bei 60 °C.

**SCHWARZFISCHER  
RESTAURANT & FISCHEREI  
WIRTSGASSE 2, 6422 STAMS**



## PROFI TIPP

### FISCH PERFEKT GAREN:

Die Kerntemperatur wird immer am dicksten Teil des Fisches gemessen. Wichtig: Nicht die Gärten berühren - diese sind immer wärmer als das Fleisch.

### Kerntemperatur Forelle & Saibling im Ganzen:

glasig 59 - 61 °C  
durch 62 - 65 °C

**Ohne Thermometer** - einfach eine Nadel in den Fisch stecken und zum Messen an die Lippe halten:

Nadel = warm --> zu wenig  
Nadel = heiß\* --> fertig gegart

\*heiß, aber nicht brenn-heiß

Lässt sich die Rückenflosse einfach entfernen, ist der Fisch fertig gegart. Spürt man einen Widerstand, braucht der Fisch noch ein wenig.

Bei Filets ist verfestigtes Protein an den Rändern ein Zeichen, dass der Fisch fertig gegart ist.

# GANZ EINFACH F(R)ISCH KOCHEN.

## FISCH ALS FILET

Für die Pfanne eignen sich am besten Filets mit Haut, die das Filet zusammenhält (und gut schmeckt).

Das Fischfilet aus dem Kühlschrank nehmen, mit kaltem Wasser abspülen, gut trocken tupfen und würzen.

Tiefgekühlte Filets über Nacht im Kühlschrank oder für 1 Stunde im kalten Wasserbad auftauen lassen.

Die Pfanne bei mittlerer Hitze aufstellen und Öl/Butterschmalz heiß werden lassen. Wichtig: unbedingt Öl verwenden, das wirklich heiß werden kann - Olivenöl eignet sich nicht.

Filet mit der Haut nach unten in die Pfanne legen und 2/3 durchbraten. Dann wenden, Temperatur reduzieren und nach Wunsch Butter, Zitronenscheiben, Knoblauch etc. hinzugeben.

Die geschmolzene, aufgeschäumte Butter immer wieder über das Fischfilet geben bis es fertig gegart ist. Je nach Art, dicke des Fisches und des gewünschten Garpunktes, variiert die Bratzeit.

**SCHWARZFISCHER  
RESTAURANT & FISCHEREI  
WIRTSGASSE 2, 6422 STAMS**



## PROFI TIPP

### FISCHFILETS GRÄTENFREI ZUPFEN:

Die meisten Gräten befinden sich entlang des Rückgrats und in den Flossenbereichen.

Mit den Fingern lassen sich diese Gräten einfach erfühlen.

Mit der Fischpinzette die Gräte greifen und vorsichtig in Wachsrichtung herausziehen. Dabei mit den Fingern das Fleisch um die Gräten leicht fixieren, damit beim Zupfen das Fleisch nicht beschädigt wird.

Den Vorgang so lange wiederholen, bis keine Gräten mehr spürbar sind.

