Tägliche Rundschau
25./III. 1915

Hauswirtschaftliche Plaudereien.

Von Luise Holle.

Unsere preiswerten Seefische, von deren Ausnutzung zu Mittags- und Abendspeisen schon wiederholt die Rede gewesen ist, sollen wir auch tunlichst zu haltbarer Ware verwerten, sie konservieren, um sie im Herbst, wo der Fleischmangel am fühlbarsten werden soll, im Haushalt zu verwenden. Es gibt eine Reihe ausgezeichneter Gerichte, die sich haltbar machen lassen, und auch mancherlei Speisen, die man in Würztunken einlegt und auf diese Weise gut und frisch erhält.

Will man Seefischgerichte haltbar machen, muß man vor allem darauf achten, daß der dazu verwandte Fisch frisch und recht fleischig ist, auch soll man den Fisch immer ohne Haut und Gräten verwenden, damit man den Raum in den Gefäßen so gut wie nur möglich ausnutzt. Ich kann natürlich nur eine beschränkte Anzahl von Fischgerichten geben, die sich besonders gut zur Sterilisation bewährt haben, jede Hausfrau wird durch eigene Erprobung und Erfahrung diese Gerichte noch vermehren oder nach eigenem Geschmack abändern können.

Von Fischsuppen sind ganz vortrefflich die Gemüsesuppen mit Fisch; man stellt eine solche besonders wohlschmeckend auf folgende Weise her: Bei allen Suppen aus Seefischen müssen als Hauptbedingung eines guten Geschmackes alle Seefische vollständig von der Haut sowohl wie von den Gräten befreit werden, bis zum Gebrauch ungesalzen auf einen Durchschlag zum Abtropfen nach dem Waschen gelegt und, in Stücke zerteilt, erst in der fertigen Suppe langsam garziehen, nicht lebhaft kochen gelassen werden. Als besonders gut sind Kabeljau, Schellfisch, Seelachs, Austernfisch und Rotbarsch für Suppen zu empfehlen, wer preiswerte Flußfische bekommen kann, soll auch diese auf dieselbe Weise ausnutzen, man muß aber nur Sorten wählen, deren Rückenfleisch nicht grätenreich ist, wie Zander, Flußbarsch, Aaal und Quappe. Alle Fischsuppen müssen reichlich Suppenkraut haben, dieses darf aber, so fein wie möglich geschnitten, nur in der letzten Viertelstunde der Kochzeit in die Suppe getan werden, damit das Aroma nicht auskocht. Für jedes Liter Suppe rechnet man 500 Gr. Fisch. Man gibt in die Fischsuppe beim Auftischen dann erst die für sich gekochte, noch stets als Ergänzung nötige kohlehydratereiche Einlage, wie Kartoffeln, Reis, Gerstenflocken, Graupen, Nudeln, man hat dann eine in jetziger Zeit wirklich preiswerte, vollwertige Mahlzeit, der nur aus Geschmacksrücksichten gern noch frisches, geschmortes oder zu einer einfachen Speise verarbeitetes Obst folgen kann. Man nimmt zu der wohlschmeckendsten Gemüsesuppe Blumenkohl, junge, feingeschnittene Wurzeln, junge Erbsen und Kohlrabi und setzt sie mit der gewünschten Menge Wasser zu Feuer, salzt sie und kocht sie nicht zu weich, gibt vier Eßlöffel voll kleingeschnittenes Suppenkraut in der letzten Viertelstunde hinein, auch wohl noch vier in Scheiben geschnittene reife Tomaten und gibt die enthäuteten und entgräteten Fischstücke zum Garziehen hinein. So wird die zur Frischerhaltung bestimmte Suppe in die Gläser gefüllt und bei 100 Grad Celsius ein und eine halbe Stunde sterilisiert. Beim Auftischen wird die Suppe leicht gebunden und mit der gewünschten Einlage, auch mit kleinen Grieß- und Kartoffelklößchen versehen. Will man diese Fischgemüsesuppe sofort genießen, kocht man die Einlagen mit den Gemüsen zusammen gar oder läßt sie, wo sie längere Kochzeit beanspruchen, in der Kochkiste für sich ausquellen. Sehr gut schmecken einige Löffel voll gelblich und kroß ausgebratene magere Speckwürfelchen, die zuletzt in die Suppe gestreut werden, wenn man sie aufträgt. Verändern kann man den Geschmack durch Zusatz von geriebenen trockenen Käseresten, von gewiegter Petersilie, gemischten gehackten Kräutern, zerkleinertem Kerbel, durch Zugabe von einigen Löffeln verquirlter Sauermilch vor dem Anrichten, die unter kräftigem Schlagen zugesetzt werden muß.

Neben den mit Gemüsen gekochten Fischsuppen sind zur Sterilisierung auch die „gedämpften Fischspeisen" vorteilhaft geeignet, die man nie in zu großem Kochgeschirr zubereiten darf, will man dem Fisch seinen vollen Wohlgeschmack und Nährwert erhalten. Man soll gedämpfte Fischgerichte auch nie mit zu viel Flüssigkeit bedecken, diese soll das Fischstück nur bis zur Hälfte bedecken, Wurzelwerk und Gewürz darf erst kurz vor dem Garsein mitdurchdämpfen, und das Dämpfen muß unter öfterem Begießen des Fisches stets in gut geschlossenem Kochgeschirr geschehen. Die Verdickung der Brühe mit Mehlschwitze, Sahne und irgendeiner charakteristischen Würzzugabe, welche dem Gerichte mannigfach verschiedenen Geschmack geben kann, darf erst beim Auftischen geschehen, sterilisiert wird der gedämpfte Fisch ohne diese Zutaten, es empfiehlt sich beim gedämpften Fisch auch, ihn vor dem Einschichten in die Gläser zu entgräten und ihn dann erst mit seiner Brühe zu überfüllen. Der zur Sterilisation bestimmte Fisch darf nicht sehr weich gedämpft werden, weil er ja noch 1½ Stunden bei 100 Grad Celsius sterilisiert werden muß. Beim Anrichten bereitet man aus seiner Brühe dann die verschiedensten Tunken, die Mehlschwitze stellt man aus Palmin und Mehl her. Das Palmin läßt man mit einem Löffel kochenden Wassers zergehen, es hat dann keine Spur von Eigengeschmack, man kann Palmin dann selbst zu den feinsten Tunken verwenden. Für den gedämpften Fisch sind die passendsten Tunken: Senf-, Petersilien-, Dill-, Kräuter-, Kapern-, Pilz- und Tomatentunke. Zu dem gedämpften Fisch gibt man ein Gemüse von Blumenkohl, Spargel, Karotten, Schwarzwurzeln, Rübchen oder Reis, Nudeln oder Spatzen, natürlich kann man auch nur Kartoffeln dazu geben. Aus dem frischerhaltenen, gedämpften Fisch kann man aber auch helle und dunkle Mischgerichte herstellen, die Brühe wird dann mit weißer oder brauner Mehlschwitze gebunden, außer dem noch etwas kleiner geschnittenen Fisch noch Klößchen, Spargelstückchen, Pilze, geschmorte Gurkenstücke, Perlzwiebelchen, Kapern zugesetzt und diese Mischgerichte in einem Polentaring, in einem Reisrand, im Kartoffelbreiring, im Kranz von Nudeln angerichtet. Eine mannigfache Verwendung also!

Auch Mischgerichte von Fisch und Gemüse eignen sich zur Haltbarmachung, man muß bei ihrer Bereitung dieselben Fischsorten wie zu den Suppen verwenden, muß auch ebenso wie dort die Haut, die Flossen, den Kopf und die Gräten völlig entfernen, den Fisch in Stücke zerlegen und nur langsam, etwa zehn Minuten, zuletzt in dem fertigen Gericht, garziehen lassen. Besonders empfehlenswert sind für die Sterilisation die folgenden Fischgemüsespeisen.

Buntes Huhn mit Fisch. Man kocht in Stücke gebrochene Brechbohnen und feinstreifig geschnittene Mohrrüben für sich in leichtem Salzwasser gar, legt die Fischwürfel darauf, läßt sie zehn Minuten ziehen und sterilisiert das Gericht eine Stunde bei 100 Grad Celsius. Beim Anrichten wird die Brühe mit einer Mehlschwitze verdickt, abgekochte kleine Kartoffeln unter die Speise gemischt und alles mit Salz, Pfeffer, etwas Essig und mehreren Eßlöffeln voll gebratenen Zwiebelscheibchen abgeschmeckt.

Fischtomatengericht. Reife Tomaten schneidet man in Scheiben, setzt sie mit etwas Wasser auf, gibt, wenn die Tomaten kochen, den Fisch hinzu und läßt ihn garziehen, worauf man das Gericht eine Stunde sterilisiert. Zum Anrichten quillt man Reis mit der Tomatenbrühe, in der man einen Maggis Bouillonwürfel löst, langsam dick aus, fügt, wenn es nötig ist, auch noch etwas Wasser zu und mengt unter den Reis, der nicht zu dick sein soll, den Fisch. Man verquirlt etwas Sauermilch mit geriebenem Käse und rührt dies zuletzt durch.

Endlich sind Fischpudding und Fischklöße geeignete Verwendungen zur Sterilisation. Man kann den Fischpudding sowohl aus Fischwürfeln, wie auch aus gewiegtem Fischfleisch herstellen, kann auch jeden fleischigen frischen Seefisch, natürlich auch jeden Flußfisch verwenden. Zu dem ersteren mischt man die Fischwürfel unter ½ Liter Milch, die man mit fünf ganzen Eiern glattgeschlagen hat, salzte und mit feinen Kräutern mischte, und mengt dann noch für sich vorher ausgequellten Reis, der erst abkühlen muß, unter die Eiermilch und den Fisch. Die Puddingmasse wird in breite Sturzgläser gefüllt, welche man am Boden und an den Wänden gut einfetten muß, und zwei Stunden bei 100 Grad Celsius sterilisiert. Bereitet man den Fischpudding aus gewiegtem Fisch, so macht man ein Füllsel aus dem Fischfleisch, dem man geweichte, fest ausgedrückte Semmel, einige zerquirlte Eier und etwas Milch zusetzt, würzt mit Salz, Pfeffer, geriebener Zwiebel und gewiegten Kräutern, füllt in die gefetteten Gläser und sterilisiert 1½ Stunden. Beide Puddings werden vor dem Anrichten gewärmt, dann gestürzt und mit einer für sich bereiteten beliebigen Tunke, wie Tomaten-, Pilz-, Hollundertunke, nebst Nudeln oder Kartoffeln gereicht.

Fischklöße bereitet man aus gewiegter Puddingmasse, läßt aber die Milch fehlen, da die Masse sonst nicht gut zusammenhält. Man formt längliche, ovale Klöße von der Masse, die man in leichter Fleischbrühe kurze Zeit ziehen läßt, mit der Brühe überfüllt in die Gläser füllt und eine Stunde sterilisiert. Aus der Brühe wird beim Gebrauch eine braune Tunke bereitet, in der die Fischklöße heißgemacht werden. Sie sind ausgezeichnet zu allen Kohlgemüsen, auch zu Sauerkraut, man gibt außerdem kleine gebratene Kartoffeln dazu.

Durch Einlegen in würzige Tunken, durch Beizen kann man alle billigen kleinen Seefische, vor allem den billigen Hering haltbar machen, allerdings nur beschränkte Zeit, wenn man diese Fische nicht sterilisiert; dies ist jedoch kaum anzuraten, da man jederzeit diese preiswerten kleinen Fische erhalten und nach Zeit und Belieben neu zubereiten kann. Die folgenden eingelegten Fische halten sich an kühlem Orte vier bis fünf Wochen, in kühler Witterung natürlich noch länger.

Bratfische. Alle kleinen, aber frischen Seefische: grüner Hering, Knurrhahn, Petermännchen und dergleichen eignen sich dazu. Man reinigt die Fische, bestreut sie mit Salz, gestoßenem Pfeffer und bedeckt sie mit Zwiebelscheiben. So läßt man sie zwei Stunden stehen, wälzt die Fische in Mehl und brät sie in heißem Fett — Palmin ist am besten, lichtgelb. Die Bratfische werden in ein Steingutgefäß gelegt und mit aufgekochtem, aber erst wieder vollständig erkaltetem Essig übergossen. Der Steintopf wird zugebunden und in einen kühlen Raum gestellt. Man macht die Beize würziger, wenn man zwischen die Bratfische Zwiebelscheiben, Lorbeerblatt, einige Pfefferkörner und Nelkenpfefferkörner legt, wer es liebt, kann auch einige Thymianzweiglein zufügen. Wem reiner Essig zu scharf ist, nimmt ein Drittel Wasser und zwei Drittel Essig oder auch wohl halb Essig, halb Wasser.

Gebeizte Salzheringe, längere Zeit haltbar. Die Salzheringe werden 24 Stunden in Wasser oder Magermilch gelegt, vorher gut gewaschen und gesäubert. Die Heringe wäscht man nach dem Herausnehmen noch einmal ab, läßt sie gut abtropfen und spickt den Rücken der Fische mit einigen Nelken. Sie werden mit Gewürzkörnern, Thymian, Zwiebel- und Zitronenscheiben und etwas Zitronenschale in einen Steinguttopf geschichtet und mit erkaltetem, vorher aufgekochtem gutem Essig übergossen. Feiner ist es, die Heringe vor dem Einlegen zu häuten, dann gut zu wässern, abzutrocknen und dann mit den Gewürzen und dem Essig zu beizen.

Frische gebeizte Heringe, die nach vier Tagen genußfertig sind, dann aber gleich gebraucht werden müssen. Man kann die kleinsten Heringe dazu mit Vorteil verwenden, auch andere kleinste Seefische verwerten. Die kleinen Fische werden sorgfältig gereinigt, zwei Stunden in Wasser gelegt und dann zwei Tage in einfachen, nicht zu scharfen Essig. Die abgetropften Fische werden mit Zucker, Salz, gestoßenen Nelken und Pfeffer gründlich eingerieben, mit Lorbeerblättern durchschichtet, recht fest in ein passendes Steingutgefäß gepackt, mit einem hölzernen Teller bedeckt und zwei Tage so stehengelassen. Danach müssen die kleinen Fischchen, die wie Anchovis schmecken, gleich verzehrt werden.