

## Heringe, Klipp- und Salzfische.

Die Fischnahrung muß während des Krieges das Fleisch zum Teil ersetzen. Fische sind leichter verdaulich als Fleisch und verdienen wegen ihres hohen Eiweißgehaltes große Beachtung. Für den einfachen Tisch kommen in erster Linie die Seefische in Betracht. Der Handel mit frischen Seefischen ist durch den Krieg gestört, und wir müssen uns an ihrer Stelle mit Heringen, Klipp- und Salzfischen befreunden.

Der **Hering** ist in Deutschland als Volksnahrungsmittel gekannt und geschätzt und man bereitet dort die verschiedensten Speisen daraus.

**Klippfisch** ist gesalzener, getrockneter Kabeljau, Seelachs oder Leng, und durch seine Bereitungsart viele Monate haltbar. An Eiweißstoffen soll Klippfisch so reich sein wie kein anderes Nahrungsmittel.  $\frac{1}{2}$  kg ausgewässert, von Haut und Gräten befreiter Klippfisch soll die gleiche Menge Eiweißstoffe enthalten wie  $\frac{3}{4}$  kg knochenfreies gutes Rindfleisch. Wenn Klippfisch richtig vorbereitet und sorgsam gekocht wird, so können die verschiedensten wohlgeschmeckenden Speisen daraus hergestellt werden, und wir erhalten dabei billiger als sonstwie die so wichtigen Eiweißstoffe, deren Mangel in der Kriegszeit so empfindlich auf unsere Gesundheit einwirkt.

**Salzfisch** ist gesalzener Schellfisch oder Kabeljau und ersetzt, etwas ausgewässert, die frischen Schellfische noch viel besser als Klippfisch. Er ist gekocht weniger trocken, und die daraus bereiteten Speisen sind insolgedessen schmackhafter. Salzfische geben aber weniger aus als Klippfische, sind also teurer. Es ist darum wichtig, sich in erster Linie mit der richtigen Behandlung und Verwendung des Klippfisches vertraut zu machen.

In den Städten erhält man den Klippfisch oft schon gewässert, auf dem Lande muß die Hausfrau sich dieser kleinen Mühe selbst unterziehen, dafür hat sie den Fisch auch bedeutend billiger. Zu diesem Zweck legt man den Fisch durch 15 bis 18 Stunden in viel kaltes Wasser und erneuert es alle 3 bis 4 Stunden. Dann werden die Stücke

herausgenommen, abgespült, ausgedrückt, Haut, Flossen und die großen Gräten entfernt und der Fisch, nachdem er nochmals kurze Zeit gewässert wurde, gekocht.

Die Vor- und Zubereitung der Salzfische ist die gleiche wie die der Klippfische.

Fischsud. Aus 2 l Wasser,  $\frac{1}{4}$  l Magermilch, 2 Eßlöffel Essig,  $\frac{1}{4}$  Sellerieknolle, 1 Petersilie, 1 Möhre, 5 Pfefferkörnern, 1 Lorbeerblatt, 5 Schalotten, 3 Wacholderkörnchen, etwas Zitrongelb und Salz bereitet man einen Fischsud und läßt ihn  $\frac{1}{2}$  Stunde ziehen. Dann stellt man ihn an den Rand des Herdes, gibt den vorbereiteten Fisch hinein und läßt ihn  $\frac{1}{2}$  Stunde darin ziehen, aber nie eigentlich kochen. Der gargekochte Fisch wird dann zu nachfolgenden Anweisungen verwendet.

### 9. Gebratene Heringe.

6 Heringe  
6 dkg Fett  
2 dkg Mehl  
Zubehör

Die Heringe werden geschuppt, aufgeschnitten, ausgenommen und so lange in kaltes, oft erneutes Wasser gelegt, bis sie nicht mehr stark salzig schmecken. Dann schneidet man

den Rücken mit einem scharfen Messer der Länge nach auf und löst das Fleisch vorsichtig von den Gräten, so daß zwei appetitliche Hälften entstehen. Diese werden etwas getrocknet, in Mehl getaucht, im Fett gebraten und mit Kartoffeln oder Kartoffelsalat zu Tisch gebracht.

### 10. Rollheringe.

6 Heringe  
3 Eßlöffel Senf  
1 dl Butter- od. Sauermilch  
1 dl Weinessig  
Zubehör

Die nach obiger Anweisung gewässerten und entgräteten Heringshälften werden mit Senf bestrichen, mit feingehackter Zwiebel bestreut, zusammengerollt und gebunden. Die gewässerte Heringsmilch wird geschabt, mit

Essig, Buttermilch und 1 dl Wasser gut versprudelt und über die mit Lorbeerblättern und Zwiebelscheiben in einen Porzellantopf eingeschichteten Rollheringe gegossen.

### 11. Prinzesskartoffeln.

1.50 kg Kartoffeln  
1 Salzhering  
4 dkg Fett  
3 dkg Mehl  
Zubehör

Die Kartoffeln werden in der Riste gekocht, geschält und in Scheiben geschnitten. Im Fett läßt man 2 mittelgroße Zwiebeln gelb rösten, streut das Mehl hinein und vergießt, nachdem es nochmals gut durchgeröstet

ist, mit reichlich  $\frac{1}{2}$  l Wasser oder Fleischsuppe. Die Soße wird so lange gerührt, bis sie gut aufgeköcht ist; dann gibt man den gepugten, einige Stunden gewässerten, entgräteten, gewiegten Hering und die Kartoffeln dazu, kocht alles nochmals auf und gibt es mit Salat zu Tisch.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 4 Stunden.

## 12. Heringsoße mit Kartoffeln.

1.50 kg Kartoffeln  
1 Salzhering  
6 dkg Mehl  
3 dkg Fett  
Zubehör

Die Kartoffeln werden in der Kiste gesotten. Aus Mehl und Fett bereitet man eine dunkle Einbrenne, gibt feingewiegte Zwiebel, Lorbeerblatt und Petersiliengrün hinzu, röstet alles nochmals, vergießt mit  $\frac{1}{2}$  l Wasser, fügt

die fein würfelig geschnittenen Kartoffeln bei, läßt das Ganze im Rohr 20 Minuten dünsten und bringt die Heringskartoffeln mit Salat zu Tisch. — Die Fischaufläufe Nr. 15 und 16 können auch mit Heringsen bereitet werden.

## 13. Fisch mit Sauerkraut und Kartoffeln.

1 kg Kartoffeln  
 $\frac{3}{4}$  kg Sauerkraut  
50 dkg Fisch  
5 dkg Fett  
Zubehör

Das Sauerkraut wird mit wenig Wasser in der Kochkiste weichgekocht und vor dem Gebrauch mit 2 dkg heißem Fett vermischt. Der gekochte Fisch wird in Stücke geteilt, mit den gekochten Kartoffeln appetitlich über

dem auf einer heißen Platte angerichteten Kraut geordnet, mit Schnittlauch bestreut und mit heißem Fett übergossen. Das Gericht bildet eine ausgiebige Mahlzeit.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

50 dkg Fisch  
10 dkg Kohl  
10 dkg Möhren  
10 dkg Schwarzwurzeln  
10 dkg Erbsen  
10 dkg Bohnen  
10 dkg Tomaten  
10 dkg Kartoffeln  
10 dkg Brösel  
3 dkg Fett  
2 Eier  
 $\frac{1}{4}$  l Milch  
 $\frac{1}{8}$  l sauren Rahm  
Zubehör

## 14. Fischauflauf mit Gemüsen.

Der Fisch wird gesotten, ebenso die gepugten, geschnittenen Gemüse. Dann streicht man eine Auflaufform mit Fett gut aus, ordnet die Fischstücke mit den Gemüsen hübsch hinein und streut die Brösel dazwischen. Darauf werden Milch, Eier, Rahm und etwas Salz abgesprudelt, darübergeschüttet und der Auflauf im Rohr gebacken. Ist kein Rahm vorhanden, so gibt man etwas Fett zwischen die Fischstücke.

### 15. Fischeauflauf mit Nudeln und Kartoffeln.

1 kg Kartoffelscheiben  
50 dkg Fisch  
30 dkg Nudeln  
4 dkg Mehl  
3 dkg Fett  
1 Ei  
 $\frac{1}{4}$  l Milch  
Zubehör

Der Fisch wird weichgekocht und in schöne Stücke zerteilt. Aus Fett, Mehl und Milch bereitet man eine Milchsoße, die man mit Salz, Muskat und Zitronensaft würzt und mit einem Ei abzieht. Darauf wird eine Auslaufform mit Fett bestrichen und abwechselnd gesottene Kartoffelscheiben, Fisch und gesottene Nudeln eingeschichtet. Auf das

Ganze gießt man die Milchsoße und macht den Auslauf im heißen Rohr fertig. Der Fischeauflauf wird mit Salat gereicht.

### 16. Fischeauflauf mit Kartoffeln.

1·25 kg geschälte Kartoffeln  
50 dkg Fisch  
3 dkg Fett  
 $\frac{1}{8}$  l sauern Rahm  
 $\frac{1}{8}$  l Milch  
Zubehör

Die gesottenen Kartoffeln werden geschält, in Scheiben geschnitten und der gekochte Fisch in Stücke zerteilt. Etwas Knoblauch, Pfefferkörner und Petersiliengrün hackt man fein. Eine Auslaufform wird mit Fett bestrichen, mit Kartoffelscheiben, mit der Würze,

kleinen Fettstückchen und etwas Salz bestreut, mit Fischstückchen belegt und so fort bis all die Zutaten verbraucht sind. Die oberste Schicht soll aus Kartoffeln bestehen. Rahm und Milch werden versprudelt, über den Auslauf geschüttet, der Auslauf im Rohr gebacken und mit Sauerkraut oder Salat zu Tisch gegeben.

### 17. Fischknödel.

50 dkg gekochten Fisch  
50 dkg Weißbrot  
5 dkg Mehl  
5 dkg Fett  
2 Eier  
 $\frac{3}{8}$  l Magermilch  
Zubehör

Das in Würfel geschnittene Weißbrot wird mit feingehackter Zwiebel und Grünem im Fett geröstet und kaltgestellt. Milch und Eier werden versprudelt, gejalzen und über das Brot geschüttet. Wenn das Brot die Flüssigkeit eingesogen hat, rührt man das Mehl und den gekochten, durch die Fleisch-

hackmaschine getriebenen Fisch darunter, formt 6 Knödel aus der Masse, die in siedendem Salzwasser vorgekocht und in die Riste gestellt werden. Die Knödel werden mit Salat oder Zwiebelsoße zu Tisch gegeben.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 6 Stunden.

### 18. Fischpudding.

50 dkg gekochten Fisch  
50 dkg Weißbrot  
4 dkg Fett  
2 Eier  
 $\frac{1}{2}$  l Magermilch  
Zubehör

Würflig geschnittenes Brot wird in der Milch aufgeweicht. Dann treibt man 2 dkg Fett gut ab, gibt den durch die Fleischhackmaschine getriebenen Fisch, das geweichte Brot, den Schnee der Eiweiß samt Salz und feingeschnittener Zitronenschale dazu, rührt alles gut durch, füllt die Masse in die mit Fett bestrichene Puddingform und verschließt sie mit dem angefetteten, gut passenden Deckel. Der Pudding wird  $\frac{1}{4}$  Stunde vorgekocht und in die Kiste gestellt. Kurz vor dem Essen stürzt man ihn vorsichtig aus der Form und gibt ihn mit einer Soße zu Tisch.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 19. Fisch mit Petersilie.

50 dkg Fisch  
8 dkg Butter  
Zubehör

In der zerlassenen Butter läßt man feingehackte Petersilie und feingehackte Schalotten anlaufen, gibt den im Fischsud gekochten Fisch hinein, schwenkt ihn einige Minuten in der Butter und verziert ihn beim Anrichten mit kleinen Salzkartoffeln. Der Fisch kann mit Senf oder Salat gereicht werden.

### 20. Fischsulze.

50 dkg Fisch  
2 dkg Gelatine  
Zubehör

Man bereitet mit  $1\frac{1}{2}$  l Wasser, Suppenwurzeln, ein paar Pfeffer- und Gewürzkörnern, Zitronenschale, Salz und Essig einen Fischsud und läßt ihn eine halbe Stunde kochen. Dann gibt man den vorbereiteten Fisch hinein und läßt ihn solange im Sude ziehen, bis er weich ist. Hierauf legt man den Fisch auf ein Sieb und zerteilt ihn in schöne Stücke. Den Fischsud läßt man mit den Gewürzen noch weiter eindünsten. Die gewaschene Gelatine löst man in etwas heißem Wasser auf und mischt sie zu einem halben Liter durch ein Sieb gegossenen Fischsud. Eine Schüssel wird mit kaltem Wasser ausgespült, die Fischstücke und die appetitlich geschnittenen Suppenwurzeln (auch zerteilte, gekochte harte Eier) werden hineingelegt und der etwas ausgekühlte Fischsud darübergeschüttet. Am folgenden Tag wird die Sulze gestürzt und mit Essig und feingehackter Zwiebel zu Tisch gebracht.