



# Jugendleiterlehrgang



## Fische kochen im Freien

!!Nicht nur für Jugendliche!!

Rezepte gesammelt und zusammengestellt von W. Eichhorst

### Einführung

Was tun mit dem gefangenen Fisch auf Zeltlagern oder ganz einfach beim Fischen mit der Jugendgruppe? Dieser Lehrgang soll die Anregung dazu sein, in der Jugendgruppe gefangene Fische vor Ort, also unter freiem Himmel, zu verwerten. Ein Dreibein aus Holz und ein Feuer sind sehr schnell angefertigt. Den Rost oder Topf muss man natürlich von zu Hause mitbringen. Auch Spieße aus geschälten Weidenruten kann man überall am Wasser schneiden. Eine andere Möglichkeit ist, mit zwei oder drei größeren Steinen einen Grill zu bauen.

Dies ist auch die Möglichkeit, die Jugendgruppe zum Lebensmittel Fisch zu führen. Ihnen zu zeigen dass nicht nur das Fangen der Fische interessant ist, sondern auch das Zubereiten und Essen. Die Aufgabe der Jugendleiter in den Jugendgruppen ist es, den Jugendlichen die Grundberechtigung der Angelfischerei, die Verwertung des Fanges, nahe zu bringen.

Und nun keine Angst beim Kochen im Freien. Es kann immer einmal etwas schief gehen wenn man mit primitiven Mitteln etwas zubereitet

Viel Spaß also beim ersten Versuch in der Jugendgruppe die Fische im Freien zu kochen.

# Aal gegrillt, auf Holzkohle oder am Feuer

**Aal nach dem Betäuben und Töten wie folgt bearbeiten.**

## •Den Fisch enthäuten

Erst ein Ringschnitt hinter den Brustflossen mit scharfem Messer durchführen. Ein Tuch am Ringschnitt ansetzen und mit einem Ruck den Aal enthäuten

## •Vorbereitung

Nach dem Ausnehmen und Waschen des Tieres, in Grillportionen, mit ca. 10 cm Länge, zerteilen

## •Würzung

Nur Salzen und einige Zeit einwirken lassen. Kurz vor dem Grillen Pfeffer, nach Belieben zugeben

**Kräuter, je nach Geschmack, vorzugsweise Rosmarin**

## •Zubereitung

Aalstücke auf niederer Flamme oder auf heißer Glut auf den Grillrost legen und ständig drehen und wenden, bis kein Tropfen Fett, auch auf sehr heißem Feuer oder Glut aus dem Grillgut austritt.

Dazu ein deftiger Kartoffelsalat, Roggenbrot auf der Glut angeröstet, ein guter Weißwein oder auch Bier

**Für die Jugend natürlich Limonaden, Säfte usw.**

Rezept von Walter Achatz, Jugendleiter im FV-Burghausen



# Salmonidenfilets am Brett, gegrillt am Lagerfeuer

**Forellenfilet oder andere Salmonidenfilets sind geeignet**

## •Vorbereitung

Nach dem Waschen des Filets wird die Hautseite an ein unten angespitztes Holzbrett mit kleinen Holzkeilen angenagelt

## •Würzung

Nur Salzen und einige Zeit einwirken lassen. Kurz vor dem Grillen Pfeffer, nach Belieben zugeben

**Kräuter je nach Geschmack, vorzugsweise Rosmarin.**

## •Zubereitung

Brettspitzen am Lagerfeuerrand, rund um das Feuer, in den Boden stecken und so anbringen, dass die Filets schonend gebraten werden können, auf niedriger Flamme sind die Filets schnell gar und können mit dem Brett, als Tellerersatz serviert werden.

Vor dem Entfernen vom Feuer Filets mit zerlassener Butter, die gesalzen und mit Salbei oder Dill oder Rosmarin versetzt wurde, einfetten

Dazu ein deftiger Kartoffelsalat, Roggenbrot auf der Glut angeröstet, ein guter Weißwein oder auch Bier

**Für die Jugend natürlich Limonaden, Säfte usw.**

Rezept von Walter Achatz, Jugendleiter im FV-Burghausen



# Steckerlfisch, auf Holzkohle oder am Feuer gegrillt

**Geeignet ist jeder Fisch, der sich von der Größe, dem Gewicht oder von der Länge her zum Steckerlfisch verarbeiten lassen kann.**

**Vorzugsweise: Forellen, Äschen, Schleien, Brachsen, Aitel und Nasen.**

## •Vorbereitung

Nach dem Ausnehmen und Waschen des Tieres wird es auf einen ca. 50 cm langen und 8 mm seitenlangen, vierkantigen Holzspieß so aufgesteckt, dass der Fisch auch bei längerer Bratdauer nicht herunterfallen kann

## •Würzung

Nur Salzen und einige Zeit einwirken lassen. Kurz vor dem Grillen Pfeffer, nach Belieben zugeben Kräuter, je nach Geschmack, vorzugsweise Rosmarin

## •Zubereitung

Spieße auf niederer Flamme oder auf heißer Glut in der Nähe des Feuers aufstecken oder auf den Grill legen und so wenden, dass kein Anbrennen oder Verbrennen zustande kommen kann. Hinter dem Kopf befindet sich eine weiche Stelle in rohem Zustand, die nach dem Garungsprozess relativ fest ist. Oder die Zugprobe an der Rückenflosse zeigt, wie weit die Garung abgeschlossen ist

Dazu ein deftiger Kartoffelsalat, Roggenbrot auf der Glut angeröstet, ein guter Weißwein oder auch Bier

**Für die Jugend natürlich Limonaden, Säfte usw.**

Rezept von Walter Achatz, Jugendleiter im FV-Burghausen



# Karpfen- oder Schleienfilets gegrillt

**Fische nach dem Betäuben und Töten wie folgt bearbeiten.**

**•Den Fisch filetieren**

Portionsgerechte Stücke vorbereiten, ca. 300 g Rohfisch pro Person

**•Vorbereitung**

Filets enthäuten und waschen

**•Würzung**

Nur Salzen und einige Zeit einwirken lassen. Kurz vor dem Grillen Pfeffer, nach Belieben zugeben

Kräuter, je nach Geschmack, vorzugsweise Rosmarin

**•Zubereitung**

Grillstücke auf niederer Flamme oder auf heißer Glut auf den Grillrost legen und ständig drehen und wenden, bis kein Tropfen Fett, auch auf sehr heißem Feuer oder Glut, aus dem Grillgut austritt

Dazu ein deftiger Kartoffelsalat, Roggenbrot auf der Glut angeröstet, ein guter Weißwein oder auch Bier.

**Für die Jugend natürlich Limonaden, Säfte usw.**

Rezept von Walter Achatz, Jugendleiter im FV-Burghausen

# Fischgulasch, am Feuer gekocht

**Fische nach dem Betäuben und Töten wie folgt bearbeiten**

**Alle Fischarten von Aal bis Zander, je mehr, desto schmackhafter**

**•Die Fische filetieren**

Anschließend waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mindestens 3 verschiedene Arten

**•Vorbereitung**

In den über dem Feuer hängenden Topf Räucherspeckwürfel geben, Zwiebelstücke darin glasig werden lassen und Paprika süß und scharf, je nach Geschmack, zugeben. In Streifen geschnittene Paprikastücke einbringen. Enthäutete Tomaten zugeben und alles andünsten. Mehl einrühren als Bindemittel

Klare Fisch- oder Fleischbrühe zum Aufgießen verwenden. Etwa 10 min Kochen

### •Endbereitung

Fischstücke, je nach, Kocheigenschaft zugeben. Festkochende Stücke 15 min und weichkochende mindestens 10 min vor dem Servieren zugeben und gut salzen und pfeffern.

### Abschmecken!

Dazu Weiß- und Roggenbrot auf der Glut angeröstet, ein guter Weißwein oder auch Bier

**Für die Jugend natürlich Limonaden, Säfte usw.**

Rezept von Walter Achatz, Jugendleiter im FV-Burghausen

## Alufolienfilets in der Glut gegart

**Fische nach dem Betäuben und Töten wie folgt bearbeiten.**

### •Den Fisch filetieren

Portionsgerechte Stücke vorbereiten, ca. 300 g Rohfisch / Person

### •Vorbereitung

Filets enthäuten und waschen

### •Würzung

Nur Salzen und einige Zeit einwirken lassen

Kurz vor dem Grillen Pfeffer, nach Belieben zugeben

Kräuter, je nach Geschmack, vorzugsweise etwas Petersilie

### •Zubereitung

Folie mit Butter bestreichen

Filetstücke in Folie wickeln und auf die Glut legen

Nach 10 min ist das Filet fertig

Dazu ein deftiger Kartoffelsalat, Roggenbrot auf der Glut angeröstet, ein guter Weißwein oder auch Bier.

**Für die Jugend natürlich Limonaden, Säfte usw.**

Rezept von Walter Achatz, Jugendleiter im FV-Burghausen

# Kretzer- oder Eglifilets, in der Pfanne gebraten

## Flussbarsche nach dem Betäuben und Töten wie folgt bearbeiten

### •Den Fisch filetieren

Mundgerechte Stücke vorbereiten, ca. 300g Rohfisch / Person

### •Vorbereitung

Filets enthäuten und waschen

### •Würzung

Nur Salzen und einige Zeit einwirken lassen. Kurz vor dem Grillen Pfeffer, nach Belieben Zugeben. Etwas, aber nur ein klein wenig, Zitronensaft zum Beträufeln der Filetstücke

### •Zubereitung

Butter und Öl, etwa 1: 1, in die heiße Pfanne geben. Butter für den Geschmack, Öl, zum Erreichen einer höheren Garungstemperatur

### Goldbraun braten

Dazu eine Mischung aus Rohkostsalat, Brot auf der Glut angeröstet oder auch nicht, ein guter Weißwein oder auch Bier

## Für die Jugend natürlich Limonaden, Säfte usw.

Rezept von Walter Achatz, Jugendleiter im FV-Burghausen

# Wallerkoteletts gegrillt, auf Holzkohle oder am Feuer

## Waller nach dem Betäuben und Töten wie folgt bearbeiten.

### •Den Fisch enthäuten

Erst ein Ringschnitt hinter den Brustflossen mit scharfem Messer durchführen. Ein Tuch am Ringschnitt ansetzen und mit einem Ruck den Waller enthäuten

### •Vorbereitung

Nach dem Ausnehmen und Waschen des Tieres wird der Wels in Grillportionen, mit ca. 5 cm Stärke, zerteilt, auch der **tranige** Schwanzteil

### •Würzung

Nur Salzen und einige Zeit einwirken lassen. Kurz vor dem Grillen Pfeffer, nach Belieben zugeben

Kräuter, je nach Geschmack, vorzugsweise Rosmarin

### •Zubereitung

Grillstücke auf niedriger Flamme oder auf heißer Glut auf den Grillrost legen und ständig drehen und wenden, bis kein Tropfen Fett, auch auf sehr heißem Feuer oder Glut, aus dem Grillgut austritt

Dazu ein deftiger Kartoffelsalat, Roggenbrot auf der Glut angeröstet, ein guter Weißwein oder auch Bier

### Für die Jugend natürlich Limonaden, Säfte usw.

Rezept von Walter Achatz, Jugendleiter im FV-Burghausen

## Fischfond

### Zutaten

1 ½ kg Karkassen von Weißfischen oder anderen mageren Fischen  
60 g Butter  
3-4 Schalotten oder 2 Zwiebeln  
2-3 Stangen Lauch (nur das Weiße verwenden)  
½ Fenchelknolle  
3 Petersilienwurzeln  
1 Stange Staudensellerie  
½ l trockener Weißwein  
2 l kaltes Wasser  
1 Lorbeerblatt  
2 Stängel Thymian  
½ TL weiße Pfefferkörner

### Zubereitung:

Karkassen sorgfältig mit kaltem Wasser waschen, Kiemen entfernen, abtropfen lassen.

In einem größeren Topf die Karkassen in Butter anziehen lassen, ohne dass sie Farbe annehmen. Das geputzte und kleingeschnittene Gemüse zugeben. Den Wein angießen, sobald das Gemüse köchelt. Das kalte Wasser angießen, Lorbeerblatt, Thymian und Pfefferkörner dazugeben. Den Fond aufkochen lassen, das geronnene Eiweiß mehrmals abschöpfen bis der Fond klar ist. Das Ganze ca. 20 - 30 Minuten leise köcheln lassen, dann vom Herd nehmen. Den Fond durch ein Passiertuch abgießen.

Fischfond kann auf Vorrat zubereitet und portionsweise gefrostet werden. Günstig ist es, wenn man den Fond Vakuumverpacken kann, um die Qualität besser zu erhalten.

Fischfond ist die Grundlage für viele Fischzubereitungen und die verschiedensten Soßen.

## Finnische Barschsuppe



## **Zutaten**

ca. 1,5 kg Barsch oder 800 g Barschfilet  
1,25 l Wasser  
1 EL Salz  
2 Zwiebeln oder 1 Lauch  
8 schwarze Pfefferkörner  
2 EL Butter  
750 g kleingeschnittene Kartoffeln  
0,4 l Milch  
2 EL Mehl  
reichlich Schnittlauch, Petersilie und Dill (kleingeschnitten)

## **Zubereitung:**

Die küchenfertigen Barsche schuppen oder abziehen, gut waschen und in Stücke schneiden, Wasser, Salz, die kleingeschnittenen Zwiebeln (oder den Lauch) und die Butter aufkochen lassen, die kleingeschnittenen Kartoffeln und die Fischstücke dazugeben und leise köcheln lassen.

Die Fischstücke, sobald sie gar sind, aus dem Topf nehmen, Fleisch ablösen, entgräten und beiseite stellen. Mehl und Milch gut verrühren und in die Suppe einrühren. Die Suppe noch so lange bei geringer Wärmezufuhr kochen, bis die Kartoffeln gar sind. Zum Schluss die entgräteten Fischstücke und die Kräuter in die Suppe geben, abschmecken.

Wenn die Suppe mit Barschfilet zubereitet wird, Filet in Würfel schneiden, salzen, einige Minuten vor Ende der Garzeit in die Suppe geben und garziehen lassen. Die Suppe darf nach der Filetzugabe nicht mehr kochen!

# **Klare Fischsuppe**

## **Zutaten:**

1 l Fischfond geklärt  
200 g Fischfilet ohne Haut und Gräten, z.B. von Forelle, Renke, Barsch, Zander, Aal  
1 Karotte  
1 Stange Staudensellerie  
100 g Sellerie  
100 g Fenchel  
etwas trockener Weißwein  
Salz  
2 - 3 Dillzweige

## **Zubereitung:**

Fischfond erhitzen, das in Streifen geschnittene Gemüse zugeben und köcheln lassen bis das Gemüse fast gar ist. Wein nach Geschmack zugeben. Das gewürfelte und gesalzene Filet in die Suppe geben und wenige Minuten ziehen lassen. Die Suppe darf nicht mehr kochen! Vor dem Servieren den kleingeschnittenen Dill zugeben und abschmecken.

# Karpfenfilet in Kartoffelkruste

## Zutaten:

4 Karpfenfilets zu je 200 g  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
4 Kartoffeln  
Mehl  
2 Eiweiß  
Öl zum Ausbacken

## Zubereitung

Karpfenfilet mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen, Kartoffeln raspeln. Filets in Mehl, Eiweiß und Kartoffelraspeln wenden, Öl in einer Pfanne erhitzen und Filets ausbacken.

Dazu passt Salat je nach Saison.

Rezept von Elsa Bächer, Wiesau



# Karpfenfilet in Alufolie

## Zutaten:

800 g Karpfenfilet mit Haut  
Zitronensaft  
Salz, Pfeffer, Paprika  
Speckscheiben  
3 Zwiebeln in Ringen  
Petersilie fein gehackt  
Alufolie

## Zubereitung.

Karpfenfilet säuern und würzen. Speckscheiben, Zwiebelringe und das Karpfenfilet (mit der Hautseite nach unten) auf die Alufolie legen, Petersilie darüber streuen. Das Ganze zu einem Folienpäckchen anrichten und auf dem Grill oder in den Backofen legen.

Garzeit auf dem Grill oder im Backofen (bei 200°C) ca. 30 Minuten.

Dazu empfehlen wir eine Joghurt-Kräutersoße aus folgenden Zutaten:

3 kleine Becher Joghurt  
1 Apfel geraspelt  
Dill, Petersilie und Schnittlauch fein gehackt  
Salz  
Pfeffer  
Grüne Pfefferkörner

Elsa Bächer Wiesau

# Fischspieße

## Zutaten:

600 g gemischtes Fischfilet ohne Haut  
300 g durchwachsenen Speck in Scheiben  
Je eine rote, grüne und gelbe Paprikaschote  
3 Zwiebeln  
2 säuerliche Äpfel

## Zubereitung:

Fisch, Speck, Paprika, Zwiebeln und Apfel in talergroße Stücke schneiden und abwechselnd auf einen Holzspieß stecken. Salzen, pfeffern, in Mehl wenden und in der Pfanne in heißem Fett braten.

Variante: Fischspieße können auch durch Backteig gezogen werden und im schwimmenden Fett bei 180°C gebacken werden.



# Fischpflanzerl (Fischfrikadelle)

## Zutaten:

1 kg Weißfischfilet ohne Haut  
2 Semmeln vom Vortag  
250 g Wammerl roh (ganz fetter Speck)  
1 - 2 Eier  
2 große Zwiebeln  
Salz  
Pfeffer  
Petersilie (kleiner Bund)  
Fett (zum Braten)

## Zubereitung:

Fischfilet, Semmeln und Wammerl in Stücke schneiden und zweimal durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Feingewürfelte Zwiebeln, Eier, Salz, Pfeffer und Petersilie zugeben und kräftig durcharbeiten. Von der Masse Pflanzlerl (Frikadellen) formen und in heißem Fett in der Pfanne braten.

Variante: Die Pflanzlerl vor dem Braten in Paniermehl wenden.

Mit Kartoffel- oder grünem Salat servieren.  
Fischpflanzerl schmecken auch kalt sehr gut.

# Frittierte Weißfische

Natur oder in Bierteig

## Zutaten für 4 Personen:

800 g Filet von Weißfischen (z.B. Rotaugen, Brachse, Aitel)  
Salz  
Pfeffer  
Fett zum Ausbacken (z.B. Butterschmalz)

## Zubereitung natur:

Die Weißfische schuppen und filetieren. Die Filets gut spülen, trocken tupfen. und mit einem scharfen Messer auf der Fleischseite quer in 3 - 5 mm. Abstand bis auf die Haut einschneiden. Die Haut darf nicht durchgeschnitten werden. Die Gräten werden dadurch zerkleinert und sind nach dem Backen nicht mehr spürbar. Die Filets anschließend leicht salzen und pfeffern, in das auf 175 - 180°C erhitzte Fett geben und je nach Größe 2 - 4 min backen. Die fertig gebackenen Filets herausnehmen und auf Küchenpapier zum Abtropfen legen. Heiß servieren.

## Zutaten für den Bierteig:

150 g Mehl  
¼ l helles Bier  
etwas Salz und Pfeffer  
1 Eigelb  
2 Eiweiß

## Zubereitung in Bierteig

Die Zutaten, außer dem Eiweiß, zu einem glatten nicht zu dicken Teig rühren und mindestens 45 min ruhen lassen. Das nicht zu steif geschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben. Die vorbereiteten Filets in

den Teig eintauchen, gut abtropfen lassen und in das 180°C heiße Fett vorsichtig einlegen. Wenn die Filets goldbraune Farbe zeigen, herausnehmen und auf Küchenpapier zum Abtropfen legen. Heiß servieren.

## Steckerlfisch

Rustikal gegrillt

### Zutaten für 6 Personen:

6 Fische (Forellen, Renken, Brachsen, Rotaugen, Nasen, Äschen oder Schleien),  
¼ l Öl,  
Saft einer Zitrone,  
2 Knoblauchzehen, in Salz zerrieben,  
1 Tl Salz,  
1 Messerspitze Pfeffer,  
je 1 Eßl. Basilikum, Petersilie, Salbei, fein geschnitten.

### Zubereitung:

Man zündet ein Holzfeuer an und lässt es herunterbrennen bis nur noch Glut vorhanden ist (Alternative: Holzkohle). In der Zwischenzeit schneidet man 6 Weidenruten ca. 50 cm lang und stabil genug, um den Fisch zu tragen und schält die Rinde ab.

Die Fische werden sauber gewaschen, innen leicht gesalzen, dann beide Außenseiten zweimal quer einschneiden. In einer kleinen Schüssel das Öl mit dem Zitronensaft, Knoblauch, Salz, Pfeffer und den Kräutern verrühren. Mit dieser Würze die Fische gut einpinseln. Die Fische werden dann auf die vorbereiteten Weidenruten aufgespießt, und zwar vom Kopf her zur Schwanzflosse. Die so vorbereiteten Spieße werden nun neben der Glut in den Boden gesteckt und dann von jeder Seite gebraten.

## Feuer-Forellen

### Zutaten für 4 Personen:

4 mittelgroße Forellen,  
4 Eßl. Tomatenketchup,  
2 Eßl. Bienenhonig,  
1 Eßl. Paprika, 1 Eßl. Curry,  
Je 1 Tl. Rosmarin, Majoran, Thymian,  
4 Knoblauchzehe, 1 Prise Pfeffer  
je 1 Eßl. Salz und Essig  
2 Zitronen

### Zubereitung:

Forellen waschen, an den Seiten je zweimal einschneiden, salzen und pfeffern und auf Hölzer spießen. Auf dem Holzkohlegrill oder am Feuer langsam garen. Die ganze Zeit, etwa 20 Min., mit der feurigen Grill-Marinade einstreichen.

Die Marinade wird aus den oben genannten Zutaten gerührt.

Die Feuer-Forellen am besten mit frischem Weißbrot und Rotwein servieren!