

## Fischfrikadellen asiatisch

**Dauer:** 60 Minuten

**Nährwerte:** Pro Portion 255 kcal/1067 kJ

### Zutaten für 4 Personen:

2 TL Salz  
3 Stängel Zitronengras  
500 g Kabeljaufilet  
4 Scheiben Toastbrot  
100 ml Milch  
1-2 Eier, Kl. M  
1 Knoblauchzehe  
1 Bd. Frühlingszwiebeln  
1 rote Chilischote  
½ Bd. Koriander  
2 EL Sojasauce  
Pfeffer  
evtl. etwas Paniermehl  
Öl zum Braten



**1** Zitronengras längs halbieren und mit 2 TL Salz in 1,5 l Wasser aufkochen. Fischfilets waschen und im Sud 3-4 Minuten gar ziehen lassen (nicht mehr kochen). Herausnehmen, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Das Fischfleisch mit 2 Gabeln fein zerrupfen, vollständig erkalten lassen.

**2** Den Knoblauch schälen und fein hacken sowie die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Chilischote halbieren, entkernen und ebenfalls in feine Ringe schneiden. Den Koriander waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken.

**3** Toastbrot entrinden und in der leicht erwärmten Milch 5 Minuten einweichen. Herausnehmen, gut ausdrücken und mit dem Fischfleisch sowie den vorbereiteten Zutaten zu einer festen Frikadellenmasse verkneten. Etwas Paniermehl zugeben, falls die Masse zu weich oder bröselig ist. Zu 16-20 Frikadellen formen.

**4** Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei nicht zu starker Hitze 3-4 Minuten auf jeder Seite goldbraun braten. Zu den Frikadellen passen z. B. ein asiatischer Gurkensalat und ein Wasabi-Mayonnaise-Dip.

## Dorsch oder Kabeljau?

Weltweit gehört Kabeljau zu den bekanntesten Speisefischen. In Deutschland gibt es zwei Namen für ihn: Die in der Ostsee lebenden Tiere werden generell Dorsch genannt. In allen anderen Regionen heißen sie zunächst Dorsch und erst dann Kabeljau, wenn sie geschlechtsreif sind.

### Lebensraum

Der Kabeljau lebt in Schwärmen als Wanderfisch, aber auch als ortsgebundene Küstenart nahezu im gesamten Nordatlantik, der Nord- und der Ostsee. Nahe Verwandte des Kabeljaus sind im Pazifik zu finden. Allein im Nordost-Atlantik gibt es 13 Kabeljaubestände, darunter auch den mit Abstand größten in der Nordost-Arktis. Eine ausführliche Darstellung der Bestände erhalten Sie unter [www.fischinfo.de](http://www.fischinfo.de).

### Im Ganzen gesehen

Kabeljau kann bis zu 1,5 m groß werden. Die durchschnittliche Größe liegt jedoch bei ca. 60 cm und ca. 2,5 kg. Charakteristisch für den Kabeljau bzw. Dorsch sind der kräftige Kinnfaden am Unterkiefer und der vorstehende Oberkiefer sowie die dicht stehenden Flossen. Weitere Kennzeichen sind die hell abgesetzte Seitenlinie, die dunkle Marmorierung der Flanken und die fast gerade abgeschnittene Schwanzflosse.

### Wellness aus dem Meer

Wer sich etwas Gutes tun möchte, ist bei Kabeljau genau richtig. Wenig Fett, aber viel Vitamin A, D und Jod machen Kabeljau zu „Wellness“ aus dem Meer. Der gute Geschmack sorgt auch noch für Wohlbefinden.

### Fisch-Informationszentrum e.V.

Große Elbstraße 133 - 22767 Hamburg  
Tel.: 040 / 389 25 97 Fax: 040 / 389 85 54  
E-Mail: [info@fischinfo.de](mailto:info@fischinfo.de) - [www.fischinfo.de](http://www.fischinfo.de)

**FIZ**  
Fisch-Informationszentrum e.V.

# Kabeljau Dorsch



Neu erleben!

## So schmeckt Kabeljau!

Kabeljau zählt weltweit zu den beliebtesten Speisefischen. Sein weißes Fleisch ist mager und schmeckt vorzüglich: Braten, dünsten oder backen, auf vielerlei Arten lassen sich schmackhafte Gerichte zubereiten.

Zum Braten eignen sich sowohl Koteletts als auch Filets. Die Filets lassen sich auch bestens dünsten bzw. pochieren oder in Folie zubereiten. In Würfel geschnitten und in Backteig frittiert wird Kabeljau zum wichtigen Bestandteil des Nationalgerichts des Vereinigten Königreichs, der Fish 'n' Chips, die auch in Deutschland beliebt sind.

Beim Pochieren wird der Fisch in einem Fond oder einer Brühe kurz unter dem Siedepunkt gegart.

Ein besonderer Vertreter des Kabeljaus ist der Skrei. Der Skrei lebt in der Barentssee und kehrt für die Zeit von Januar bis März in die Gewässer vor den Lofoten zurück, aus denen er stammt. Er hat dann eine Strecke von bis zu 8.000 Kilometern hinter sich. Sein Fleisch ist von ausgezeichneter Qualität, fest und weiß. Skrei genießt man möglichst naturbelassen, um den ganzen Genuss des Fisches zu erleben.

Kabeljaufilet ohne Haut lässt sich auch fettarm auf Backpapier braten. Hierfür einfach einen Teelöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und ein zugeschnittenes Blatt Backpapier in die Pfanne legen. Den Fisch dann ganz einfach auf dem Papier braten.

In südlichen Ländern und in Skandinavien wird Kabeljau auch heute noch getrocknet und gesalzen als Klippfisch oder nur luftgetrocknet als Stockfisch angeboten.

Eine Tradition, die auch mit der Konservierung durch Tiefgefrieren ihren Reiz nicht verloren hat. Bei beiden Methoden muss der Fisch vor dem Kochen gewässert werden, damit er wieder Feuchtigkeit aufnimmt.



## Pochierter Kabeljau mit körniger Senfsauce

**Dauer:** 30 Minuten

**Nährwerte:** Pro Portion 263 kcal/1100 kJ

### Zutaten für 4 Personen:

2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Sonnenblumenöl  
1 frisches Lorbeerblatt  
½ Bd. Estragon  
1 TL Mehl  
200 ml Weißwein  
500 ml Fischfond  
4 Kabeljausteaks (ca. 2-3 cm dick)  
Salz, Pfeffer  
1 TL mittelscharfer Senf  
1-2 EL körniger Senf  
100 ml Sahne  
Zucker



1 Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem großen, flachen Topf erhitzen und die Würfel darin glasig andünsten. Dabei das Lorbeerblatt und die Hälfte des Estragons mitgaren. Mit Mehl bestäuben und mit dem Weißwein ablöschen. Einmal aufkochen lassen, dann den Fischfond zugeben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten offen köcheln lassen.

2 Die Fischsteaks kalt abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch in die Sauce geben und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 7 Minuten gar ziehen lassen.

3 Fisch mit einer Lochkelle aus dem Sud heben, in eine Auflaufform geben und im Ofen bei 60 °C warm halten. Die Sauce durch ein Sieb in einen anderen Topf abgießen, beide Senfsorten und Sahne einrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

4 Restliche Estragonblättchen von den Stielen zupfen, fein hacken und unter die Sauce rühren. Fischfilets und die Sauce nach Belieben mit Salzkartoffeln oder Reis servieren.

## Gebratene Dorschfilets mit Weißweinsauce und Kartoffelsalat

**Dauer:** 90 Minuten + 5 Stunden Marinierzeit

**Nährwerte:** Pro Portion 688 kcal/2883 kJ

### Zutaten für 4 Personen:

1,5 kg festk. Kartoffeln  
1 Lorbeerblatt  
6 EL Weißweinessig  
8 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
je ½ Bd. Petersilie, Basilikum  
1 rote Zwiebel  
4 EL schwarze Oliven  
2 EL Kapern  
250 g Cherrytomaten  
4 Dorschfilets (à 150 g)  
1 EL Butterschmalz  
200 ml Weißwein  
1 Prise Zucker  
25 g eiskalte Butterwürfel



1 Kartoffeln mit dem Lorbeerblatt in reichlich Salzwasser gar kochen. Abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen. Vollständig erkalten lassen.

2 Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Die gewaschenen Kräuterblättchen mittelfein hacken. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Die Oliven abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Alles zusammen mit den Kapern zum Dressing geben. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und vorsichtig unterziehen. Den Salat kalt stellen und mind. 5 Stunden durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren noch mal abschmecken und die gewaschenen, halbierten oder geviertelten Cherrytomaten zugeben.

3 Dorschfilets waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin von beiden Seiten jeweils 4 Minuten goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im Ofen bei 60 °C warm halten.

4 Den Bratensatz mit Weißwein und Zitronensaft ablöschen und aufkochen lassen. Mit Zucker abschmecken und mit der kalten Butter mit einem Schneebesen zu einer glänzenden Sauce aufschlagen. Fisch mit Sauce und Kartoffelsalat servieren.