

Wie erkennt man frischen Fisch?

- Mit dem Finger fest auf die Haut bzw. das Filet drücken
→ **Frischer Fisch ist elastisch, die Druckstelle/Mulde verschwindet sofort wieder!**
- Weitere Merkmale für 'Frische':
 - Glänzende Haut, klare Augen und leuchtend, rote Kiemen
 - angenehmer Geruch und evtl. festsitzende Schuppen

Wie lagert man frischen Fisch?

- Nach dem Schlachten MUSS der Fisch noch einige Stunden kühl gelagert werden (ruhen!), damit Eiweiß und Nervensysteme sich beruhigen können!
→ **Der Fisch krümmt sich nicht beim Braten/Grillen, die Haut bleibt ganz**
- Auf einer geraden Unterlage max. 2 Tage im Kühlschrank (kühlste Zone, ideal um 2°)

Wie verarbeitet man frischen Fisch?

- **Entschuppen** (macht aber Dein Fischhändler auch gerne für Dich):
→ **Saiblinge, Regenbogen- und Lachsforellen werden nicht geschuppt, sie können mit der Haut verzehrt werden.**
 - Mit einem Messer (oder [Fischentschupper](#)) von der Schwanzflosse zum Kopf
 - Zeitungspapier als Unterlage erleichtert das säubern der Fläche!
 - Mit wie viel Druck das am besten geht, 'erfährst' du selbst (Learning bei Doing)
 - Den Bereich der Flossen (Achtung, die sind manchmal scharf!) nicht vergessen!
 - Anschließend unter klarem Wasser abspülen!
- **Ausnehmen** (bei Bedarf auch gleich den Kopf entfernen):
 - Mit einem Messer entlang des Bauches vom Anus bis zu den Kiemen aufschneiden
 - Öffne den Bauch mit den Fingern (Handschuhe?) und hole die Innereien raus
 - Anschließend unter fließend Wasser gut innen und außen abspülen

Garzeiten für Fisch:

- **Ganzer Fisch:**
 - **Im Backofen:**
Saiblinge, Regenbogen- und Lachsforellen in der Auflaufform
--> nicht abgedeckt ... ca. 15 Minuten bei 180°
--> in Alufolie ... ca. 20-25 Minuten bei 200°
 - **Auf dem Grill:**
Saiblinge, Regenbogen- und Lachsforellen
--> ca. 15 Minuten, aber häufig drehen, damit er nicht anklebt.
- **Filetierter Fisch:**
 - Ganz einfach ausprobieren, das kommt auf die Feuchtigkeit (Frische, Marinade ...?) und Größe des Fisches bzw. der Filets an
--> **ABER** auf jeden Fall weniger wie einem ganzen Fisch!
--> ggf. mit der Haut auf den Grill legen, dann wird's knuspriger und das Fleisch zerfällt nicht so schnell!