

Mittelalter Explorer Rezepte Sand 13 Meeresfrüchte



Inhaltsverzeichnis

Aal in Kräutersoße	3
Aal in Weinsud 1	4
Aal in Weinsud 2	4
Aalspießchen zu Sankt Vinzenz	5
Ausgebackener Rogen	6
Austern in Bier	8
Blancmanger mit Hummer	8
Byzantinischer Lachs	9
Chisan	10
Drei- oder viererlei Essen an einem Fisch	11
Dreierlei Essen von einem Fisch	12
Egurdouce vom Fisch	13
Fisch in Rotwein.	14
Fisch mit Petersil und Knoblauch	15
Fisch süß-sauer	16
Fischbrei	16
Fischragout	17
Fischschnitten in Kräutersoße	18
Fischwaffeln	19
Frittierter Fisch	20
Galantine für Karpfen	20
Gebackener Fisch in Dillkäse	
Gebackene Scholle	22
Gebratene Äsche	23
Gebratene, gekräuterte Aale	23
Gedünstete Scholle	24
Gefüllter Hecht	25
Gegrillte Kräuterforelle	26
Gegrillte Lachssteaks 1	27
Gegrillte Lachssteaks 2	28
Gegrillter Fisch mit Orange	28
Geschmorte Forelle	29
Geteilte Heringe	30
Graved Eich	21

Hechtklößchen in gelber Würzsoße	31
Hecht mit Soße	33
Klosterkarpfen	33
Kräuterforelle	34
Krebs-Lachs-Pudding	34
Lachs in Bier gesotten	35
Lachs mit Lauch	36
Lachskasserole	36
Maqluba al Tirrikh	37
Marinierter Fisch	38
Muschel-Zwiebel-Stew	39
Muscheln mit Grüner Soße	40
Muscheln mit zwei Soßen	40
Muschelpfeffer	42
Nordischer marinierter Fisch	43
Pökelhering gebraten	43
Rheinlachs	44
Rochen in Knoblauchsoße	45
Rotes Krebsgericht	46
Saibling nach Art des höfischen Meisterkochs	47
Salm in Kräutersoße	48
Sauer eingelegte Lampreten	48
Steinbutt im Kräuterbett gebacken	49
Tegernseer Forellen	50
Zanderroulade mit Lachs gefüllt	51



Ual in Kräutersoße

England, 14. Jhd.

Zutaten

1 Aal
600ml Fischfond (siehe Grundrezepte)
4 EL Petersil
2 EL Minze
1 TL Rosmarin
1/2 TL Salbei
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1/2 Tasse Brotkrumen
1/2 TL Salz
2 EL Poudre Forte (siehe Gewürze oder 2 EL gehackter Schnittlauch mit 1/2 TL Macis/Muskatblüte)
4 Nelken, zerdrückt
4 EL Essig

Zubereitung

Aal häuten, in Scheiben schneiden und im Fischfond mit der Haut als Geschmacksverstärker köcheln lassen, bis er weich ist Petersil, Minze, Rosmarin, Salbei zusammen hacken Mit dem Knoblauch, den Brotkrumen, Salz, Poudre Forte und den Nelken in einen Mörser geben Mit etwas Essig mörsern Durch ein Sieb treiben, dabei etwas mehr Essig verwenden, um die Mischung durchzuspülen Aalscheiben abgießen, mit der Soße erneut aufsetzen und erhitzen, dabei die Soße von Zeit zu Zeit über den Fisch löffeln 10 min simmern lassen und auftragen

The Forme of Cury, 1378; Maxime de la Falaise, Seven Centuries of English Cooking

Ual in Weinsud 1

Deutschland, 16. Jhd.

5-6 Personen

Zutaten

600g (grüner) Aal
1/4l trockener Weißwein (so viel, dass der Aal bedeckt ist)
Salz
1/2 Portion Safran
2 Stück Ingwer à 1cm
2 Stück Zimtstange à 1-2cm
1-2 Nelken
11/2 gehäufte EL Zucker

Zubereitung

Den Aal häuten, dazu die Haut mit Salz einreiben, dann geht's leichter

Ausnehmen, in Stücke schneiden, in frischem Wasser eine Weile wässern, dann das Wasser salzen, abgießen Mit neuem Wasser nochmals waschen Den Aal in Wein simmern lassen, nach ca. 15 min mit Safran, Ingwer, Zimt, wenig (!) Nelken und Zucker würzen Nochmals 10-15 min simmern lassen Wenn der Aal gar ist, im Sud servieren

Kochbuch der Philippine Welserin (148b), um 1550, aus: Ehlert, Kochbuch

Ual in Weinsud 2

England, 15. Jhd.

Zutaten

1½-2kg Aale

Salz, Safran, Pfeffer Rotwein

Zubereitung

Frische Aale häuten und säubern Aale in portionsgroße Stücke teilen In eine ofenfeste Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Safran würzen Mit Rotwein bedecken Schüssel abdecken, bei 190°C 30-45 min backen, bis die Aale gar sind; auftragen

Draußen im Lager:

Ein Loch graben, das zweimal so tief und groß ist wie die Backschüssel
Mit heißen Kohlen füllen
Alle Zutaten außer dem Wein wie oben in die Tonschüssel geben, die Schüssel auf die Kohlen stellen, bis sie vollständig heiß ist
Von den Kohlen nehmen, Wein zufügen
In den Kohlen bis zu den Seiten eingraben, ~45 min - 1 Stunde kochen lassen

Hieatt, Middle English Culinary Recipes in MS Harley 5401; Gode Cookery

Ualspießchen zu Sankt Vinzenz

Italien, 15. Jhd.

Zutaten

1 oder 2 Aale von insg. 1½kg
1 Zweig Rosmarin
50-100ml Essig
20 frische Lorbeerblätter
2 EL Öl
Salz

4 Orangen
Kardamom
3 Zitronen
Ingwer
½ Granatapfel
Gewürzmischung: jeweils ¼ TL: Pfeffer, Nelken, Zimt, Ingwer
(alles gemahlen)

Zubereitung

Aal vom Fischhändler ausnehmen, sorgfältig säubern und in Stücke schneiden lassen

Die Aalstücke auf Spießchen stecken, dazwischen Lorbeerblätter

Eine Mischung aus Essig, Öl und der Gewürzmischung vorbereiten und in ein Gefäß gießen, in das man den Rosmarinzweig taucht

Die Spießchen in etwas Entfernung von der Glut rösten und häufig mit der obigen Mischung mit Hilfe des Rosmarinzweigs überträufeln

Das Garen gut überwachen, damit der Aal nicht zerfällt. Wenn der Aal gar ist, die Stücke in einem tiefen Teller verteilen und den Saft der Orangen, Zitronen und des halben Granatapfels darüber gießen, mit ¼ TL gemahlenem Ingwer und Kardamom überstreuen

Ausgebackener Rogen

Deutschland, 15. Jhd.

4 Personen als Vorgericht

Zutaten

Teig

90g Mehl knapp 100ml Weißwein 12g Öl 1 Eidotter 1 Eiklar 10g Zucker 1 Prise Salz evtl. etwas Safran Pflanzenfett oder Öl zum Ausbacken Zucker nach Geschmack

Fülle

300g geräucherter Dorschrogen oder Hechtrogen von 1 Hecht 50g fein gemahlene Mandeln 2 EL trockener Weißwein Salz, Pfeffer

Zubereitung

Dem Rogen mit Mandeln und Weißwein vermengen, pfeffern, salzen

Aus den Teigzutaten einen Straubenteig herstellen Vom Rogenmus mit zwei Teelöffeln mundgerechte Portionen abstechen, durch den Straubenteig ziehen und im Fett ausbacken

Nach Geschmack vor dem Servieren mit etwas Zucker bestreuen oder den Zucker separat dazu reichen

Tipp: Frischen Rogen bekommt man nur ganz selten; daher empfiehlt es sich, für dieses Rezept auf geräucherten Dorschrogen zurückzugreifen. Wenn man jedoch einen ganzen Hecht (siehe gefüllter Hecht) als Hauptgericht macht, kann man beim Ausnehmen den Hechtrogen beiseitelegen oder ihn sich vom Fischhändler geben lassen und den ausgebackenen Rogen daraus herstellen.

Alemannisches Büchlein von guter Speise (57), 15. Jhd., aus: Ehlert, Kochbuch

Austern in Bier

England, 15. Jhd.

Zutaten

1½ Tassen Austern
~200ml Flüssigkeit aus den Austern
~200ml Bier (Ale oder Helles)
2 Scheiben Brot, zerzupft
½ TL Zimt
¼ TL Ingwer
¼ TL Salz
Pfeffer
1 Prise Safran

Zubereitung

Austern schälen, dabei die Flüssigkeit auffangen Diese Flüssigkeit, das Bier und das Brot erhitzen, die Gewürze zugeben und simmern lassen, bis das Brot zerfallen ist und die Soße recht dick ist Austern zugeben, simmern lassen, bis die Austern fertig sind, und servieren

Two Fifteenth Century Cookery-books, p. 23/56

Blancmanger mit Hummer

England, 14. Jhd.

Zutaten

2 Tassen kalter, gekochter Reis ½ Tasse (~100ml) Mandelmilch (siehe Grundrezepte) 1 TL Ingwerpulver 375g kaltes, gekochtes Hummerfleisch

Zubereitung

Reis, Mandelmilch und Ingwer gut mischen Den Hummer unterheben, zugedeckt 1 Stunde kaltstellen, dann auftragen

Wurde am 13. Oktober 1399 beim Krönungsfest Heinrichs IV. serviert

Two Fifteenth-century Cookery Books; Maxime de la Falaise, Seven Centuries of English Cooking

Siehe auch: Blancmanger (siehe Grundrezepte), Blamensir (siehe Süßspeisen)

Byzantinischer Lachs

Byzanz, 13. Jhd.

8-12 Portionen

Zutaten

2kg Lachsfilets
4 EL Weißweinessig
2 EL + 2 TL Honig
2 TL Thai Fischsoße (als Garum Ersatz)
Olivenöl

Zubereitung

Etwas Olivenöl auf dem Boden eines Bräters verteilen Filets mit der Hautseite nach unten hineinlegen Essig, Honig und Fischsoße vermischen, darüber gießen Bei 180°C ~30 min backen

Dazu: Byzantinische Senfsoße (siehe Tunken)

Anmerkung des Überlieferers:

Der Lachs war vielleicht etwas stärker im Geschmack von Hierophile, aber zu einem vernünftigen Preis, andere mildere Fische dagegen nicht. Ich wählte den Lachs. Wieder gibt es keinen Hinweis darauf, wie der Fisch gekocht wurde, aber da es so aussieht, als müsste Fisch mit der Sauce gekocht werden, entschied ich mich, ihn zu backen. Ich habe thailändische Fischsauce verwendet, um Garum zu ersetzen. Ich finde, dass ich den Geruch von Fischsauce nicht ertragen kann, aber der Geschmack ist überhaupt nicht zu beanstanden. Dies war ausgezeichnet serviert gekühlter Senfsoße.

Hierophile, 13th century; Master Demetrios, Byzantine Cuisine; Eirene Tzismiskina Kontostephanina, The Stewpot Period Culinary Guild (SCA)

Chisan

Kalter Fisch in Soße

Zutaten

500g Fisch

1 Scheibe Brot

3 EL Wein

3 EL Essig

2 EL gehackte Feigen

1 EL kleingehackte Zwiebel

2 EL geschälte, kleingehackte Mandeln

2 EL Korinthen

1 Prise gemahlene Nelken

1/8 TL Ingwer

1/2 TL Zimt

Zubereitung

Den Fisch zerteilen und in Öl braten Brot, Wein, Essig und Ingwer mischen Mandeln und Zwiebeln braten, mit den restlichen Zutaten zur Soße geben Fisch in eine Schüssel legen, mit der Soße bedecken und kalt servieren

Ancient Cookery p. 448/38

Dreis oder viererlei Essen an einem Fisch

Deutschland, 15. Jhd.

4 Personen

Zutaten

1 Hecht oder Waller (ca. 1½-2kg)
2 EL Weizenmehl 405
½l Courtbouillon oder Fischfond (siehe Grundrezepte)
3cl Weißwein
2dl Essig
2dl Wasser
1 Lorbeerblatt
1 TL Senfkörner
5 schwarze Pfefferkörner
1 Zwiebel
½ TL Zucker
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1 Bund Petersilie

70g Butter oder Schmalz

Die Zwiebel feinhacken
Aus Zwiebel, Essig, Wasser, Lorbeerblatt, Senf- und
Pfefferkörnern, Zucker und etwas Salz eine Marinade
herstellen
Den Fisch waschen, schuppen, ausnehmen, in vier Teile teilen,
dabei den Kopf am ersten Rumpfstück lassen
Das dritte Rumpfstück zunächst in der Courtbouillon (oder
dem Fischfond) mit dem Weißwein 20-25 min gar ziehen
lassen; herausnehmen und abkühlen lassen, dann in die
Marinade legen

Nun das Rumpfstück, an dem der Kopf sitzt, mit etwas aufgelöstem Fett bepinseln, innen und außen salzen und pfeffern

Das zweite Stück innen salzen und pfeffern; 20g Fett auflösen, mit dem Mehl verrühren, kräftig salzen und den zweiten Teil außen damit einstreichen

Teil eins auf dem Grill oder im Backofen (220°) ca. 30 min braten

Teil zwei im Backofen backen (220°, 25-30 min)

Das Schwanzstück innen und außen salzen und pfeffern und in den Fischfond legen, 20-25 min garen

Auf einer großen Platte die einzelnen Fischstücke von Kopf bis Schwanz hintereinander anordnen

Zu dem marinierten Teil reicht man die Marinade; zu den übrigen Teilen passen außerdem die Soße zu Fisch, Süße Soße zu Fisch und Soße zu Roten Hühnern. (siehe Tunken)

Kuchenmeysterey (28), um 1486, aus: Ehlert, Kochbuch

Dreierlei Essen von einem Fisch

Deutschland, 15. Jhd.

4 Personen

Zutaten

1 Hecht (ca. 2-2,5kg) 50g Schmalz 1/4l Weißwein 1/4l Wasser 2 EL Mehl Salz, Pfeffer 1 sauberes Leintuch

Zubereitung

Den Backofen auf 220° vorheizen

Den Hecht ausnehmen, waschen und schuppen; innen und außen kräftig mit Salz einreiben und mit Pfeffer aus der Mühle bestreuen

Das Schmalz auflösen, das Mehl hinzufügen, glattrühren zu einer nicht zu flüssigen Panade

Um die Mitte des Hechts das mit Wasser und Wein getränkte Tuch wickeln

Den Teil zwischen Kopf und Tuch von beiden Seiten mit der flüssigen Panade bestreichen

Den Schwanzteil nochmal salzen

Den Hecht auf dem Rost über der Saftpfanne zunächst in die Mitte des Backofens geben

20 min braten lassen; dabei das Tuch immer wieder vorsichtig mit der Wasser-Wein-Mischung tränken, jedoch darf kein Wein auf die anderen Fischteile fließen!

Dann den Grill oder die Oberhitze einschalten, den Rost in die obere Hälfte des Backofens geben und den Hecht von beiden Seiten 5 min grillen

Beim Servieren sollte man es so einrichten, dass jeder sowohl von dem gebackenen als auch von dem gekochten und dem gebratenen Teil ein Stück erhält.

Dazu passt ausgezeichnet die Soße zu Fisch. (siehe Tunken)

Das Kochbuch Meister Eberhards (17), um 1495, aus: Ehlert, Kochbuch

Egurdouce vom Fisch

England, 14. Jhd.

Zutaten

750g Hecht oder anderer fester, weißer Fisch, in 4-5 Teile geschnitten 2 EL Mehl

1/2 Tasse (~125ml) Honig

3/4 Tasse (~175ml) Essig

1 kleine Zwiebel, gehackt

3 Nelken

4 EL Olivenöl

1/2 TL Macis (Muskatblüte)
1/4 TL Schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Fisch mit Mehl bestäuben Im Olivenöl anbraten, bis er knusprig und hellbraun ist In einen 2l-Topf geben, mit Honig, Essig, Zwiebel, Nelken, Macis und Pfeffer bedecken Simmern lassen, bis der Fisch gar ist Über gekochtem Reis anrichten

The Forme of Cury, 1378; Maxime de la Falaise, Seven Centuries of English Cooking.

Fisch in Rotwein

Rom, Antike

Zutaten

8 Fischfilets (Red Snapper)

2 EL Butter

2 EL Mehl

125ml Rotwein

125ml Passum¹

1 TL Essig

1/4 TL getrockneter Thymian

1 TL Liquamen = Garum (ersatzweise Worchestshire Sauce)

1 TL Olivenöl

1/4 TL Pfeffer

1/4 TL Liebstöckel, frisch und feingehackt

1/4 TL Kümmel

1/4 TL Selleriesaat

1/4 TL getrocknete Zwiebel

¹ Passum war ein Wein aus Rosinen; stattdessen einen süßen Wein (Spätauslese) nehmen

Zubereitung

Fischfilets kochen
Butter in Soßenpfanne schmelzen
Mehl zugeben
Butter und Mehl garkochen
Flüssigkeiten einrühren
Kräuter zugeben
Über die Fischfilets geben.

Apicius

Fisch mit Petersil und Knoblauch

Zutaten

750g Fischfilet

- 2 EL Olivenöl
- 3 EL gehackter Petersil
- 2 feingehackte Knoblauchzehen
- 2 El Butter, in kleine Stücke geschnitten
- 1 Tasse Mehl
- 1 TL Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Mehl, Salz und Pfeffer vermischen, den Fisch damit umhüllen und mit dem Olivenöl in eine Bratenpfanne legen Knoblauch und Petersil vermischen und über den Fisch verteilen

Die Butterflöckehen ebenfalls auf dem Fisch verteilen Bei 190°C 15 min backen, dann wenden und weitere 15-20 min backen, bis er zart ist

Fisch süß-sauer

Zutaten

800g bis 1kg Seeteufel (oder ein anderer festfleischiger Fisch)
4 große Zwiebeln
100g geschälte Mandeln
100g Rosinen
20 Dörrpflaumen
15cl Weiß- oder Rotwein
5cl Essig
5cl Olivenöl
etwa 10 Safranfäden
1/4 TL gemahlener Pfeffer
1 Msp Ingwerpulver
1 Msp Kardamompulver
Salz

Zubereitung

Fisch in Stücke schneiden, in heißem Olivenöl braten.
Herausnehmen und beiseite stellen
Die in Ringe geschnittenen Zwiebeln in Öl anbraten. Die gut
gewaschenen Mandeln, Rosinen und Pflaumen zugeben, dann
den Wein und den Essig. Etwa 20 Minuten kochen lassen
In flacher Schüssel eine Lage Fisch, dann eine Lage Soße usw.
Lauwarm oder kalt servieren

Fischbrei

Zutaten

1kg Fisch (Forelle, Schleie, Hecht, Zander)
1/2l Wasser
Salz, Kräutersträußchen
1/2l Milch
50g gemahlene Mandeln
8 Scheiben Weißbrot
50g Reis

Zubereitung

Fisch säubern, filetieren, das Fleisch fein wiegen
Fischabfälle im Wasser mit einer Prise Salz und dem
Kräutersträußchen aufkochen, ~15 min ziehen lassen,
abgiessen und durch ein feines Sieb passieren
Währenddessen aus der Milch und den Mandeln eine cremige
Mandelmilch kochen, die entrindeten Weißbrotscheiben darin
einweichen und wieder herausnehmen
Gleichzeitig den Reis im Salzwasser gar kochen und abgiessen
Fischfleisch mit Weißbrot und Reis im Mixer glatt pürieren,
durch ein grobes Sieb in den Fischsud passieren
Nun unter ständigem Rühren aufkochen und dabei die
Mandelmilch zugeben
Gut abschmecken, in einer Schüssel anrichten und servieren

Beliebte Fastenspezialität der Tegernseer Mönche, aus: Fahrenkamp, Mannsbild

Fischragout

Frankreich, 14. Jhd.

Zutaten

1-2 Zwiebeln
2 EL neutrales Öl
50g Sultaninen
12 entsteinte Trockenpflaumen
50g gemahlene Mandeln
1 TL poudre fine (siehe Gewürze)
1 Msp Safran
1/4 l trockener Weißwein
3-4 EL milder Weinessig
1-2 TL Honig
600g festes Fischfilet
Zitronensaft, Pfeffer, Salz
Mehl zum Wenden
Butter zum Braten

Zubereitung

Zwiebeln häuten, in Scheiben schneiden, im Öl braten, bis sie Farbe annehmen, herausnehmen und zur Seite stellen Inzwischen die Pflaumen in Stücke schneiden, mit den Rosinen und den Mandeln unter Rühren im Fett anbraten, mit Wein und Essig ablöschen und mit dem Honig süßsauer abschmecken

Zwiebeln wieder zugeben, mit dem poudre fine, Safran, Pfeffer, Salz würzen und zugedeckt bei milder Hitze einige Minuten ziehen lassen

Fisch säubern, in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitrone beträufeln, pfeffern, salzen, im Mehl wenden und im Fett rundherum goldbraun anbraten

Fisch anrichten und mit der Soße überzogen servieren

Liber de Coquina, aus: Fahrenkamp, Mannsbild

Fischschnitten in Kräutersoße

Zutaten

4 Fischfilets à 200g (Kabeljau, Goldbarsch, Flussaal)
Salz, Pfeffer, Zitrone
4 Speckscheiben
4 EL frische Kräuter (Thymian, Oregano, Majoran, Dill,
Basilikum, Kerbel)
1/8l Sahne
Butter
1 Eidotter

Zubereitung

Den gesalzenen, mit Zitronensaft beträufelten und mit Speckscheiben belegten Fisch auf eine gefettete Alufolie legen und diese verschließen Auf dem Backblech in den vorgeheizten Ofen (200°, G: 3) schieben und ~20 min garen Aus der Folie nehmen, anrichten, mit Pfeffer aus der Mühle würzen Die Kräuter inzwischen 10 min mit der Sahne (3 EL zurückbehalten) bei milder Hitze ziehen lassen
Den Fischfond unter die Kräutersoße ziehen, mit der Butter und dem mit der Sahne verquirlten Eigelb verrühren
Die Soße über den angerichteten Fisch geben
Im Originalrezept wurde dieses Gericht mit einem Flussaal zubereitet. Es kann ebenso mit anderen Fischarten zubereitet oder mit einer reinen Dillsoße angerichtet werden.

Aus: Fahrenkamp, Mannsbild

Fischwaffeln

Zutaten

1/2 Tasse kleingeschnittene Fischfilets (Hecht, Lachs, Flunder)
ohne Gräten
1/4 l Rinderbrühe (oder mehr)
1/2 Tasse geriebener Cheddar
1/2 Tasse Mehl
1/2 TL Brauner Zucker
1/4 TL Salz
1/2 TL Ingwerpulver
3 Eier, getrennt
1 Ei
1 TL Milch
je 2 EL Öl, Butter
Frischer, gehackter Dill oder Petersil

Zubereitung

Fisch mit Brühe bedecken, in ~7 min gar kochen, abgiessen Käse, Mehl, Zucker, Salz und Ingwer mischen Fischstücke untermischen 3 Eiklar zu Schnee schlagen, vorsichtig unter die Mischung heben Öl und Butter in einem schweren Topf erhitzen Eidotter mit dem ganzen Ei und der Milch aufschlagen Hände in der Eimischung anfeuchten, aus der Fischmischung Waffeln formen Sofort in das heiße Fett geben, goldbraun frittieren (einmal wenden)

Abtropfen, mit Petersil und/oder Dill garnieren, auftragen

Madeleine Pelner, Fabulous Feasts

Frittierter Fisch

Schottland, 15. Jhd.

Zutaten

1kg Fischfilets (Weißfisch)2 Tassen ungebleichtes Mehl1 Flasche schottisches AleMalzessig

Zubereitung

Mehl und Bier zu einem dicken Teig kneten, wenn nötig, etwas Wasser zugeben 10 min stehen lassen Filets in den Teig tauchen und 15-20 min in Öl frittieren Mit Malzessig servieren

Take a Thousand Eggs or More, a Collection of 15th Century Recipes, by Cindy Renfrow, pg. 71

Balantine für Karpfen

Frankreich, 14. Jhd.

Zutaten

750g Karpfen oder Katzenfisch 5 Fäden Safran 1/4 TL Ingwer 1/4 TL Nelken 1/8 TL Paradieskörner 1/4 TL Pfeffer

1/2 TL Muskat

2 EL Brühe vom Fisch

2 Tassen herbe rote Trauben (optional)

2 TL Rotwein (oder Weißwein)

4 EL Weinessig (Rot oder Weiß)

3 EL Brotkrumen

Zubereitung

Die Trauben zu Saft/Verjus verarbeiten (oder weglassen oder die entsprechende Menge Verjus verwenden) Die Gewürze vermischen Den Fisch grillen Gewürze über den Fisch geben Aus den angegebenen Zutaten eine Soße kochen

Ménagier de Paris

Bebackener Fisch in Dillkäse

Zutaten

750g Fischfilets (z.B. Heilbutt, Dorsch, Kabeljau, Seebarsch)
3 EL Butter oder Margarine
3 EL Mehl
1 TL Salz
1/2 TL Senfpulver
1/4 TL getrockneter Dill
Prise (Cayenne-) Pfeffer
350ml Sahne
11/2 Tassen geriebener Cheddar

Zubereitung

Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden In einer gefetteten Backform anrichten In einem Topf die Butter schmelzen, Mehl einrühren Salz, Senf, Dill, Pfeffer zugeben, vom Feuer nehmen, Sahne langsam einrühren Wieder zum Feuer geben, unter ständigem Rühren eindicken lassen

1 Tasse Käse zu geben und schmelzen lassen Soße gleichmäßig über den Fisch verteilen, restlichen Käse darüberstreuen Bei 200°C ~20 min backen

Gebackene Scholle

Rom, Antike

Zutaten

4 Schollenfilets

1 Zwiebel

1 EL Olivenöl

100g Feta-Käse

150ml trockener Weißwein

30g kernlose Rosinen

2 EL Weißweinessig

2 TL Koriandersaat

1 TL Kumin (Kreuzkümmel)

4 frische Zweige Thymian

1/2 TL Asa Foetida (Asienladen)

Meersalz

Zubereitung

Zwiebel in sehr dünne Ringe schneiden, im Olivenöl glasig dünsten

Zwiebelringe auf dem Boden einer Kasserolle verteilen, die Fischfilets darauf geben

Koriander und Kumin mörsern, Asa Foetida und Rosinen einmischen, über den Fisch verteilen

Die Thymianzweige auf die Fischfilets legen

Wein, Essig und etwas Salz vermischen und über den Fisch gießen

Feta in dünne Scheiben schneiden, den Fisch damit bedecken Kasserolle verschließen, bei 150°C 1 Stunde backen

Gebratene Üsche

Deutschland, 15. Jhd.

4 Personen

Zutaten

4 Äschen
2cl Zitronensaft
4 Stiele Salbei
Salz, Pfeffer
etwas Öl zum Bestreichen

Zubereitung

Die Äschen schuppen, ausnehmen, waschen und mit dem Zitronensaft beträufeln 10-15 min abtropfen lassen Von innen mit Salz einreiben, außen mit Öl bepinseln und leicht salzen Je einen Zweig Salbei in die Fische legen Auf dem Grill 5-7 min je Seite garen

Grazer Kochbuch (39), Ende 15. Jh., aus: Ehlert, Kochbuch

Gebratene, gekräuterte Nale

Deutschland, 14. Jhd.

4 Personen

Zutaten

2 grüne Aale (à 300g) Salbei, Petersilie, Ingwer, Pfeffer, Anis, Salz Alufolie

Zubereitung

Die Aale gut waschen, ausnehmen

Zum Abziehen der Aale die Hände mit Salz einreiben und ein Küchenhandtuch bereitlegen

Von der Bauchseite her den Kopf von der Gräte trennen, ohne die Rückenhaut zu verletzen

Nun an der Schnittstelle mit einem scharfen Messer die Rückenhaut etwas vom Rumpf lösen

Das freigelegte Rumpfstück mit einem Tuch festhalten und mit der anderen Hand den Kopf und den Hautansatz umfassen und die Haut vorsichtig vom Rumpf abziehen, dabei die Haut jeweils nachfassen, je weiter sie abgezogen ist

Lässt sie sich schwer lösen, ggf. die Haut an der Bauchseite mit einem scharfen Messer leicht abheben

Am Schwanz soll die Haut mit dem Rumpf verbunden bleiben Salbei und Petersilie fein hacken, Ingwer reiben oder sehr fein würfeln, alles mit wenig Anis und mit Pfeffer und Salz vermischen, auf die leicht gesalzene Innenseite der Aalhaut streichen, das Aalfleisch wieder auf die Haut legen und vorsichtig andrücken

Die Aale in Alufolie (deswegen heißt die ja so) wickeln und im vorgeheizten Backofen 10 min backen Dann aus der Alufolie nehmen und auf den Grill legen und weitere 5-10 min grillen

Das buoch von guoter spîse (18), 1345/52, aus: Ehlert, Kochbuch

Bedünstete Scholle

Zutaten

1 ganze Scholle oder Dorsch, ~1½kg 3 Tassen (~700ml) Wasser ½ Tasse gehackter Petersil ½ TL Salz [1] ½ Tasse (~100ml) Bier (Ale) [1] 1 Tasse würziger Senf 4 EL Bier (Ale) [2] ½ TL Salz [2]

1/2 Tasse Brotkrumen (Weißbrot)

Zubereitung

Wasser mit Petersil, Salz [1] und Bier [1] aufkochen Scholle in dieser Brühe 12-15 min dünsten, bis sie fast zerfällt Inzwischen für die Soße Senf, Bier [2], Salz[2] und Brotkrumen vermischen Kurz zum Simmern bringen Fisch mit der warmen Senfsoße übergossen auftragen

Madeleine Pelner, Fabulous Feasts

Befüllter Secht

Deutschland, 14. Jhd.

6 Personen

Zutaten

1 Hecht (ca. 2kg mit Kopf)

400 bzw. 800g Süßwasserfischfilet (Waller, Forelle oder Lachs)

1l Courtbouillon oder Fischfond (siehe Grundrezepte)

1 Bouquet garni (Petersilie, ½ Lorbeerblatt, 1 Zweig Thymian, 1 Sellerieblatt, 2 Porree Blätter)

8 Blätter Salbei

1/4 TL gemahlener Kümmel

1 Portion Safran

weißer Pfeffer, Salz

2 EL Crème Èpaisse

2 Eier

1 Scheibe Weißbrot

1 EL Weizenmehl (Typ 405)

hölzerne Zahnstocher, Rouladen Spießchen oder Garn zum Zunähen

20g Schmalz zum Begießen

Es gibt zwei Möglichkeiten, den Hecht zu füllen. Entweder man nimmt ihn von der Bauchseite her aus und füllt die so entstandene Tasche; dann braucht man etwa 400-500g Fischfilet. Oder man schneidet die Gräte von der Rückenseite her heraus, ohne die Bauchseite zu verletzen, nimmt den Fisch von hierher aus und füllt die so entstandene (größere) Tasche. Bei einem Hecht von ca. 2kg braucht man dann etwa 800g Fischfilet.

Zubereitung

Den Hecht waschen, schuppen und ausnehmen Das Fischfilet in Fischfond mit dem Bouquet garni zum Kochen bringen, gut 10 min ziehen lassen, herausnehmen, den Sud aufbewahren

Den Backofen auf 185° vorheizen

Das fast gare Fischfilet mit einer Gabel zerpflücken, evtl. im Mixer pürieren, dann mit gehackten Salbeiblättern, Kümmel, Safran, weißem Pfeffer und Salz vermischen Evtl. mit 1-2 EL vom Sud geschmeidiger machen Die Crème Èpaisse, die Eier, die fein zerbröselte Weißbrotscheibe und das Mehl hinzufügen und alles gut durcharbeiten

Den Hecht innen und außen kräftig salzen, die Fischfülle hineingeben, zunähen oder mit Zahnstochern oder Rouladen Spießchen zustecken, mit aufgelöstem Schmalz beträufeln Den Hecht möglichst aufrecht (mit dem Rücken nach oben) auf das über die Saftpfanne gelegte Rost setzen, beides zusammen auf der mittleren Schiebeleiste in den Backofen schieben und 30-35 min braten

Zwischendurch erneut mit aufgelöstem Schmalz beträufeln

Das buoch von guoter spîse (17), 1345/52, aus: Ehlert, Kochbuch

Begrillte Kräuterforelle

6 Personen

Zutaten

6 frische, gesäuberte Forellen 6 Zweige Rosmarin 75g weiche Butter 18 Blätter Minze
Blätter von 6 Zweigen Thymian
6 Salbeiblätter
1-2 TL grobes Meersalz
6-8 Pfefferkörner, zerdrückt

Zubereitung

Einen Zweig Rosmarin in jeden Fisch legen Die anderen Kräuter hacken und mit dem Salz und Pfeffer in die Butter kneten Mit der Kräuterbutter die Fische großzügig überziehen 4-5 Minuten auf jeder Seite grillen; dabei mit der herabtropfenden Butter begießen

Gegrillte Lachssteaks 1

mit Wacholderbutter

Skandinavien

4 Personen

Zutaten

4 Lachssteaks, ~2cm dick 50g Butter 6 Wachholderbeeren, zerdrückt 1 TL Salz 50g Schnittlauch

Zubereitung

Die Wachholderbeeren, den gehackten Schnittlauch, Salz und Butter miteinander vermengen Den Lachs trockentupfen und auf einem Grillrost oder in einer Pfanne goldbraun rösten Die Wacholderbutter über den Lachssteaks zerlaufen lassen

Lachs galt in Skandinavien bis in die Neuzeit hinein als "Armeleuteessen".

Geht superschnell und ist super lecker. Statt Wacholderbutter kann man auch prima Kräuterbutter nehmen. Als Beilage glasiertes Wurzelgemüse (siehe Gemüse) und Brot.

Aus: Bloch-Nakkerud, Wikinger

Gegrillte Lachssteaks 2

Zutaten

6 Lachssteaks
1½ Tassen Rotwein
1 EL Zimt
1 TL Ingwer
4 kleine gehackte Zwiebeln
1 EL Essig

Zubereitung

Zwiebel, Essig und Gewürze in den Wein geben, 10-15 min simmern, bis es sirupartig wird Inzwischen Lachssteak auf jeder Seite 5 min grillen Sirup über den Lachs geben, auftragen

Pelner, Fabulous Feasts; Shire of Vanished Wood Cooking Guild, SCA

Begrillter Fisch mit Drange

Persien

4 Portionen

Zutaten

4 dicke Fischfilets (Red Snapper, Schwertfisch oder Lachs), grob gewürfelt 2 Zwiebeln, feingehackt

5 Knoblauchzehen, zerdrückt

125ml frisch gepresster Orangensaft, vermischt mit 2 EL Limonensaft 1 TL Salz 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Fisch waschen und trockentupfen, in einen Bräter geben Alle anderen Zutaten mischen und über den Fisch geben, mind. 2 Stunden im Kühlschrank marinieren Grill vorheizen, Fischwürfel aufspießen Fisch auf dem Grill 5-7 oder über Kohlen 6-10 min auf allen Seiten grillen, mit der Marinade besprenkeln

Mit Safranreis, frischen Kräutern und Torshi (persischem sauer eingelegtem Gemüse) auftragen

Nush-e Jan!

Kabab-e mahi ba narenj

Geschmorte Forelle

England, 15. Jhd.

Zutaten

2 Forellen 100ml Weißwein 1 EL Verjus 1/4 TL Ingwer 1/4 TL Galgant

Zubereitung

Fisch grillen, bis sie braun sind In einem Topf mit dem Verjus und den anderen Zutaten simmern, bis der Fisch fast zerfällt und gar ist Fisch herausnehmen, warm stellen, Kochflüssigkeit auf großer Hitze um die Hälfte reduzieren Über den Fisch geben, auftragen Two Fifteenth-century Cookery Books; Maxime de la Falaise, Seven Centuries of English Cooking

Beteilte Heringe

4 Personen

Zutaten

1kg frischer Hering, ganzSalzThymianButter

Zubereitung

Die Heringe gründlich waschen und abtropfen lassen. Dann mit dem Salz bestreuen und gut zwei Stunden durchziehen lassen Bloß nicht länger!

Laut Originalrezept sollte man dann die Heringe auf Stöckchen spießen und acht (!) Stunden zum Trocknen in die Sonne hängen, stattdessen den Fisch in einer Pfanne drapieren und für ca. 1,5 Stunden in der Sonne stehen lassen. Nachdem der Fisch gut durchgesalzen und getrocknet ist, von innen und außen mit Thymian einreiben und ab in die Pfanne. Zusammen mit der Butter goldbraun braten.

Dazu "Rote Bete Suppe" (siehe Suppen) und Brot.

Aus: Black, Küchengeheimnisse

Graved Fisk

Zutaten

1 großes Fischfilet mit Haut (Lachs, Lachs-Forelle, Dorsch, Forelle, Seelachs),
1 gute Hand Wacholderbeeren
2 gute Hände kleingehackter Dill,
1½ Hand grobkörniges Salz (am besten Meersalz aus eigener Herstellung),
1 gute Kelle Honig
Töpferton

Zubereitung

Den Ton ~1½cm dick ausrollen, sodass der Fisch später darin eingepackt ("vergraben") werden kann
Die Wacholderbeeren zerstoßen und mit allen Zutaten gründlich zu einer Paste vermengen
Das Filet mit der Paste dick bestreichen und einrollen, dann auf die Tonplatte legen und einpacken, an den Seiten gut verschließen
~2 Tage kalt liegen lassen, dann auspacken und genießen...

Sechtklößchen in gelber Würzsoße

Deutschland, 16. Jhd.

Zutaten

Hechtsud

Hechtkarkassen, evtl. Hechtköpfe Wurzelgemüse Lorbeerblatt, Piment, Wacholder, Schalotten, Estragon Essig, Safran, Salz, Pfeffer

Zubereitung Hechtsud

Wasser mit einem Schuss Essig und den Gewürzen lässt man etwa eine ¾ Stunde lang kochen und seiht dann ab In diesem Sud lässt man die Hechtabgänge etwa 20 Minuten lang ziehen, damit der Fischgeschmack vom Sud aufgenommen wird, nicht aber die Leimstoffe der Karkassen

Hechtklößchen

1/2 Pfund schieres Hechtfleisch 1/2 Pfund Butter 1/4 Pfund Mehl 1/4 Milch 1/4 süße Sahne 4 Eier Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Das Hechtfleisch sollte gut gekühlt sein und wird mit der Butter durch den Wolf gedreht
Aus Milch, Mehl und den Gewürzen kocht man eine dickflüssige Soße und lässt sie abkühlen
Anschließend rührt man 4 Eigelbe unter die Soße, arbeitet sie unter die Hechtmasse und streicht alles durch ein Sieb
Nun wird das Eiklar leicht gesalzen, steifgeschlagen und ebenfalls unter die Masse gezogen
Etwa 4 Stunden lang sollte die Masse abgedeckt an einem kalten Ort stehen
Dann dreht man mit einem Esslöffel aus der Masse die
Klößchen, lässt sie 10 Minuten lang im vorbereiteten Fischfond pochieren und stellt sie warm
Zum Schluss wird der Fischfond mit Sahne und Eigelb legiert
Zusammen mit dieser Soße werden die Hechtklößchen serviert

Kochbuch der Philippine Welserin, um 1550, auch in: Fahrenkamp, Mannsbild

Hecht mit Soße

Deutschland, 15. Jhd.

4 Personen

Zutaten

700g Hecht (oder anderer Fisch)1 Scheibe Roggenbrot0,2l EssigIngwer, Pfeffer, etwas gemahlenen Kümmel

Zubereitung

Den Fisch (es kann ziemlich beliebiger gewählt werden) in passende Stücke zerschneiden und aufspießen Nachdem man sie in Butter oder Schmalz angebraten hat von der Flamme nehmen In der Zwischenzeit das in Essig eingeweichte Roggenbrot zu dem restlichen Essig geben und mit den restlichen Gewürzen bis zum Andicken aufkochen Spieße zur Soße geben, aufkochen und servieren

Kochbuch von Meister Hannsen, des von Wirtenberg Koch (217-18), 1460

Klosterkarpfen

Zutaten

1 wildlebender Karpfen Kräuter Suppengemüse Weißwein Karpfen halbieren, jede Hälfte in 6 Tranchen schneiden, das Ganze mit Kräutern, zerschnittenem Wurzelwerk und Weißwein (wie Siedfleisch) 3/4 Stunde leise simmern lassen Dabei kocht sich das Fett des Fisches aus, er wird lachsrosa und durchdrungen von Kräuteraroma und Wein Den Karpfen mit dem kleingeschnittenem Wurzelwerk servieren, zerlassene Butter und Nudeln dazu

Ja nicht versuchen, das Gericht aus Zuchtkarpfen zu bereiten! Da erlebt man in puncto Farbe und Aroma Enttäuschungen

Aus: Horn, Pfarrküche

Rräuterforelle

Pro Person eine kleine Forelle säubern und mit Kräutern füllen Den Fisch in etwas Mehl wälzen Fett erhitzen und die Forelle etwa 5 min von jeder Seite braten, bis sie gar ist Heiß auftragen

Rrebs-Lachs-Pudding

England, 15. Jhd.

Zutaten

250g frisches Krebsfleisch, gekocht
250g Lachs, gekocht
1 Tasse (225ml) Mandelmilch (siehe Grundrezepte)
2 EL Reismehl
2 EL Weißwein
2 EL Zucker
Kerne von 1-2 Granatäpfeln
Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Krebsfleisch und Lachs zerpflücken, mit der Mandelmilch pürieren

In einen Topf geben, langsam erhitzen und das Mehl einrühren Unter Rühren andicken lassen, dann Wein und Zucker zugeben Granatapfelkerne einrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken In einer Puddingform auskühlen Auf einen Teller stürzen und auftragen

Siehe auch: Kaltes, gewürztes Huhn, Bastardhuhn (siehe Geflügel)

Two Fifteenth-century Cookery Books; Maxime de la Falaise, Seven Centuries of English Cooking

Lachs in Bier gesotten

England, 16. Jhd.

Zutaten

1/4 l Wasser
1/4 l Bier
60ml Weißweinessig
1/4 TL Salz
3 EL Petersil
1 TL Thymian
1 TL frischer, gehackter Rosmarin
4 Lachssteaks (oder anderer Fisch)

Zubereitung

Alle Zutaten außer dem Fisch in einen Topf geben und zum Kochen bringen, kurz köcheln lassen Fisch in eine Backform geben, genügend Biermischung darüber geben, dass der Fisch zu ¾ bedeckt ist, Form verschließen Bei 200°C 15-20 min (oder bis der Fisch durch ist) backen, herausnehmen und auftragen

The Good Huswives Handmaid; Sass, Lorna J. To the Queen's Taste. New York: Metropolitan Museum of Art, 1976; Gode Cookery

Lachs mit Lauch

Zutaten

500g Lachs
1 Tasse Lauch
2 EL Olivenöl
1 Tasse Mandelmilch (siehe Grundrezepte)
1/4 Tasse Brotkrumen
4-6 Fäden Safran
1/4 TL Muskatnuss

Zubereitung

Den Lachs vorkochen, abtropfen, die Brühe beiseite stellen, Lachs abkühlen lassen und würfeln Den kleingeschnittenen Lauch und das Öl zur Brühe geben, aufkochen lassen, den Lachs wieder hineingeben Restliche Zutaten zugeben, simmern lassen, bis es dick - aber nicht zu dick - wird; heiß auftragen

Lachskasserole

Spanien, 16. Jhd.

Zutaten

1/2 TL Galgant

1/4 TL Pfeffer

1/2 TL Ingwer

12-15 Safranfäden

1/2 TL Salz

³/₄ Tasse (175ml) Bitterorangensaft

1 EL frische Minze

2 EL frischer Majoran

2 EL frischer Petersil

1/4 Tasse Pinienkerne

1/4 Tasse gehackte Mandeln

1/2 Tasse gehackte Rosinen

1 Lachs

Zubereitung

Die ersten 5 Gewürze mischen Lachs in eine verschließbare Kasserole geben, Orangensaft darüber gießen

Gewürzmischung auf den Lachs streuen und leicht andrücken Bei 150°C 13 min im Ofen kochen

Kräuter waschen, grob hacken und mit Nüssen und Rosinen mischen

Kasserole aus dem Ofen nehmen, Nuss-Rosinen-Kräuter-Mischung gleichmäßig über den Fisch streuen Weitere 7-10 min im Ofen lassen, bis der Fisch durch ist

Rupert de Nola, Libro de Guisados; Lady Brighid ni Chiarain (SCA).

Magluba al Tirrikh

Gebratener Barsch

Naher Osten, 13. Jhd.

Zutaten

3 EL Sesamöl 250g Barsch oder Katzenwels 1½ TL Zimt 1 TL Kümmel ½ TL Kreuzkümmel ½ TL Koriander 1 großes Ei

Zubereitung

Fisch in 1 EL Öl braten, auskühlen lassen Entgräten und zerkrümeln Gewürze und Ei hinzufügen In dem restlichen Öl wie einen Pfannkuchen backen Tirrikh ist ein Süßwasserfisch aus dem Mittleren Osten; vergleichbar ist er mit Barsch oder Katzenwels

al-Baghdadi p. 204/12, 1226

Marinierter Fisch

England, 14. Jhd.

Zutaten

1 Tasse (225ml) Essig 1 Tasse (225ml) Wein 1/4 TL Pfeffer 1/8 TL Safran 1kg Fischfilets von Süßwasserfischen

Zubereitung

Essig, Wein, Pfeffer und Safran in einen Topf geben
Zum Kochen bringen und 10 min simmern
Fisch zugeben und weitere 10 min simmern
Vom Feuer nehmen und abkühlen lassen
Fisch herausnehmen, Marinade durchseihen und wieder über den Fisch geben
Über Nacht marinieren lassen
Abgießen und kalt servieren

The Forme of Cury ,1378; Maxime de la Falaise, Seven Centuries of English Cooking

Muschel-Zwiebel-Stew

Schottland, 14. Jhd.

4 Personen

Zutaten

90g Butter
1 große Zwiebel in Scheiben geschnitten
1/2 Tasse Mehl
21/2 Tassen Fischfond (siehe Grundrezepte)
Pfeffer und Salz
750g Miesmuscheln ohne Schalen
1 Tasse Weißwein
3 EL Petersilie, frisch, fein gehackt
1 Msp getrocknete, gemischte Kräuter

Zubereitung

Die Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebel zugeben
Bei schwacher Hitze garen, bis die Zwiebel glasig ist
Mehl zugeben, gut umrühren, dann Fischfond zugeben
Umrühren, bis alles gut vermischt ist, dann noch einige
Minuten simmern lassen
Miesmuscheln und Weißwein zugeben, zum Kochen bringen,
dann etwa 10 Minuten köcheln.
Sahne, frische Petersilie und die getrockneten Kräuter zugeben,
in einer Porzellan- oder Steingut-Terrine servieren

Siehe: Muschel-Lauch-Suppe (siehe Suppen)

Muscheln mit Brüner Soße

Frankreich, 14. Jhd.

Zutaten

2-3kg Muscheln 1 l Wasser 3/4 l Cider-Essig 3/4 l Weißwein 1 Tasse gehackte Minze, Zwiebeln oder Lauch

Zubereitung

Muscheln gründlich reinigen, Bärte entfernen, offene Muscheln wegschmeißen 2 cm Wasser in einem dick bodigen Topf zum Kochen bringen; Wein und Essig (1:1) zufügen, bis die Flüssigkeit 5cm hoch steht Im Sommer eine Handvoll Minze, im Winter Zwiebeln oder

Lauch zugeben
Muscheln zugeben, sieden, bis sie sich öffnen; ungeöffnete
Muscheln wegschmeißen

In der Brühe und mit Grüner Soße (siehe Tunken) auftragen

Viandier de Taillevent, 1375; The Good Huswife's Jewell, London, 1596

Muscheln mit zwei Soßen

Rom, Antike

Zutaten

Muscheln 2kg Muscheln Kochflüssigkeit 150g junger Lauch in schmalen Ringen je 100ml trockener Weißwein, Passum (lieblicher Weißwein oder Rosinenwein wie der italienische Vino Santo) und Wasser 50ml Thai-Fischsoße

1/2 TL gemahlener Kumin (Kreuzkümmel)

2-3 Zweige Bohnenkraut

Liebstöckelsoße

1 EL gehackter frischer Liebstöckel frischgemahlener weißer Pfeffer 1 Eidotter 1 EL Weißweinessig ½ EL Weißwein 1 TL Thai-Fischsoße 1 TL Honig 100ml Olivenöl

Kuminsoße

25ml Weißweinessig
25ml Thai-Fischsoße
1 TL Honig
1 TL gemahlener Kumin (Kreuzkümmel)
1 TL getrocknete Minze
1/2 TL gehackter Liebstöckel (frisch)
1 EL gehackter Petersil

Zubereitung

Liebstöckelsoße nach Art einer Mayonnaise herstellen, also Eidotter mit Essig, Pfeffer und Honig vermischen, das Olivenöl hineintröpfeln lassen, während man die Mischung gut durchschlägt

Wenn die Soße die Konsistenz von Mayonnaise hat, kein Öl mehr zufügen

Kuminsoße bereiten, indem man alle Zutaten dafür vermischt Muscheln waschen und säubern

In einen großen Topf alle Zutaten für die Kochflüssigkeit geben Zum Kochen bringen, Muscheln zugeben, kochen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben

Mit Brot auftragen, beispielsweise dem Römischen Brot (siehe Brotrezepte) oder Ciabatta

Muschelpfeffer

Zutaten

1½kg Miesmuscheln
3-4 EL Öl
1 mittlere Zwiebel
100g Paniermehl (Semmelbrösel)
½ l trockener Weißwein
1-2 EL Weinessig
1 Kräutersträußchen (Lorbeer, Petersil, Estragon)
½ TL Ingwer
½ TL Zimt
1-2 Msp Safran
weißer Pfeffer, Salz

Zubereitung

Muscheln gründlich säubern, offene wegwerfen, die restlichen im Öl in einer großen Pfanne zugedeckt unter mehrfachem Schütteln auf starker Hitze ~5 min garen, bis sie sich geöffnet haben, herausnehmen und den Sud durch ein feines Sieb seihen

Das Muschelfleisch aus den Schalen lösen und zur Seite stellen Zwiebel schälen, feinhacken, in etwas Öl glasig werden lassen, Paniermehl einrühren und kurz mitbraten Mit Wein und Essig aufgießen, das Kräutersträußchen einlegen und zugedeckt 10 min ziehen lassen Kräutersträußchen herausnehmen, Sud im Mixer glatt pürieren, dabei den Muschelsud zugeben und mit den Gewürzen pikant, aber ausgeglichen abschmecken Den Sud zurück in den Topf geben, Muscheln zugeben und langsam unter ständigem Rühren heiß werden lassen

Nordischer marinierter Fisch

Zutaten

Fisch
200ml Essig
200ml Wasser
3/4 Tassen Zucker
Pfeffer
1 TL ganze Nelken
1 Zwiebel
2 Stangen Lauch
1 EL frischer Dill

Zubereitung

2 Karotten

Fisch in Salzwasser kochen, abkühlen lassen und in Stücke schneiden

Fischstücke mit geschnittenen Zwiebeln, Karotten und Lauch, gehacktem Dill, Nelken und Pfeffer in eine Schüssel legen Aus Wasser, Essig und Zucker eine Marinade herstellen, den Fisch und das Gemüse damit bedecken, 1 Tag kalt stellen

Mistress Mortraeth (SCA)

Pökelhering gebraten

Zutaten

1 kg frischer Hering, ganz Salz Butter Thymian

Zubereitung

Heringe ausnehmen (oder fertig ausgenommen "grüne Heringe" kaufen)

Die Heringe gründlich waschen und abtropfen lassen; dann mit dem Salz bestreuen und gut zwei Stunden durchziehen lassen Heringe auf Stöckchen spießen und acht Stunden zum Trocknen in die Sonne hängen (Eher weniger, auch Fliegen mögen Fisch!)

Nachdem der Fisch gut durchgesalzen und getrocknet ist, von innen und außen mit Thymian einreiben und in der Pfanne mit der Butter goldbraun braten

Obwohl das Pökeln und Trocknen eigentlich der Konservierung dient, schmeckt der Hering direkt nach dem Trocknen gebraten am besten

Rheinlachs

Nach Johann Gutenberg

4 Portionen

Zutaten

800g Lachsfilet 20g Olivenöl 1 Stange Lauch 100g Schmand 2 Bund Blattpetersil 150ml Fischsoße Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Lachs in Tranchen schneiden, mit Salz, Zitrone und in Olivenöl in der Pfanne braten

Lauch waschen und in Rauten schneiden in der Pfanne anbraten, Fischsoße hinzugießen, mit Schmand auffüllen und garziehen

Mit geschnittenem Blattpetersil garnieren

Dazu Wurzelgemüse mit Honig glasiert (siehe Gemüserezepte)

Lieblingsrezept und aus der Feder von Johann Gutenberg, Erfinder der Buchdruckerkunst geb. 1397 Mainz – gest. 1468 Mainz. Originalname des Rezeptes "Rheinlachs aus den Mainzer Altrheinauen mit ausgegrabenem Wurzelgemüs

Rochen in Knoblauchsoße

6 Portionen

Zutaten

Rochen

2kg gehäuteter Rochen¹ Essig Grobes Salz

Weiße Knoblauchsoße

70g Mandeln 3 Knoblauchzehen 1 kleine Scheibe Brot ohne Kruste 400ml entfettete Fleischbouillon Salz

Zubereitung

Den Rochen mit Wasser bedecken, Essig und Salz zugeben (120ml Essig und 12g Salz pro Liter Wasser)
Zum Kochen bringen, abschäumen
Die Flamme ganz klein stellen und den Fisch etwa ź Stunde pochieren lassen; das Wasser darf kaum sichtbar kochen
Die Mandeln schälen, zerstoßen oder im Mixer zerkleinern, dabei die Knoblauchzehen unter ständigem Stoßen nacheinander zugeben
Die Brotkrume in einem Teil der Brühe einweichen, gut zerdrücken, glätten und zu der Mandel-Knoblauch-Paste geben Diese Mischung aufschlagen, indem man Brühe zugibt, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist
Vor dem Servieren salzen und abschmecken

Den Fisch herausnehmen, die Gräten entfernen, auf einer Platte anrichten und mit der Knoblauchsoße übergießen

¹ Heute findet man leicht schon gehäuteten Rochen auf den Märkten oder beim Fischhändler. Sonst müsste man den Rochen zuerst überbrühen und häuten.

Rotes Krebsgericht

Deutschland, 15. Jhd.

Zutaten

20-24 Flusskrebse

1 Schalotte

1 EL Butter

1-2 EL Weizenmehl 405

1/4 l Courtbouillon, Fischfond (siehe Grundrezepte) oder
Fleischbrühe

1/4 l Milch

1 Msp Macis (Muskatblüte)

1 Bund Dill
Pfeffer

30-40g Salz

Zubereitung

Flusskrebse unter fließendem Wasser gut waschen 3-4 l Salzwasser sprudelnd kochen, die Krebse nacheinander hineinwerfen

Wenn das Wasser während dieses Vorgangs zu sprudeln aufhört, unbedingt wieder kräftig kochen lassen, bevor man den nächsten Krebs hineinwirft

Wenn alle Krebse im Wasser sind, nochmals aufkochen lassen Bei milder Hitze 10 min ziehen lassen Krebse herausnehmen, Fleisch aus den Scheren und Schwänzen lösen und beiseite stellen Scheren und Panzerteile im Mörser fein zerstoßen, in der Butter 5-10 min bei mittlerer Hitze schmoren Unterdessen Schalotte fein würfeln, hinzugeben, glasig dünsten Durch ein Haarsieb streichen, wieder zum Feuer geben Mehl hinzufügen, mit Bouillon, Fond oder Brühe ablöschen, Mehlschwitze herstellen, mit Milch weiter verdünnen Mit Macis, Salz und Pfeffer abschmecken Krebsschwänze kurz hineinlegen, mit feingehacktem Dill bestreuen und servieren

Niederdeutsches Kochbuch (22), 15. Jhd., aus: Ehlert, Kochbuch

Saibling nach Art des höfischen Meisterkochs

Zutaten

2 Saiblinge oder 4 Forellen Salz, weißer Pfeffer 350 g Champignons oder Steinpilze 1/4 l trockener Weißwein 50g Butter Saft von 1 Zitrone

Zubereitung

Den ausgenommenen, abgeschuppten und gewaschenen Fisch innen und außen mit wenig Salz und reichlich Pfeffer würzen. In eine ausgefettete, ofenfeste Form geben. Pilze möglichst nicht waschen, sondern nur abwischen, in Scheiben schneiden und um den Fisch verteilen

Mit Weißwein übergießen, mit Butterflocken belegen und mit Zitronensaft beträufeln

Im vorgeheizten Ofen (200°C, G: 3) je nach Größe 15-30 min garen, anrichten und auftragen

Aus: Fahrenkamp, Mannsbild

Salm in Kräutersoße

Deutschland, 16. Jhd.

Zutaten

1kg Salm (Lachs)

½l trockener Weißwein

4 Zwiebeln

2 Möhren

4-6 EL gemischte Kräuter (Thymian, Petersilie, Kerbel, Dill)

6 weiß Pfefferkörner

Salz

Zitronensaft

2 Eigelb

Zubereitung

Einen Fischsud aus dem Wein, den Kräutern, den in Scheiben geschnittenen Zwiebeln und Möhren sowie 1 EL Salz und den Pfefferkörnern kochen

Den ausgenommenen, gesäuberten Salm mit Zitrone abreiben, in den Sud geben und 5-8 Minuten kochen lassen Den Fisch herausnehmen und zugedeckt warmstellen Den Sud mit 2 verquirlten Eigelb legieren und über den portionierten, angerichteten Fisch geben

Kochbuch der Philippine Welserin, um 1550, auch in: Fahrenkamp, Mannsbild

Sauer eingelegte Lampreten

Deutschland, 14. Jhd.

4 Portionen

Zutaten

800g Lampreten (Neunaugen)

Salz, Pfeffer
evtl. Bratfett
75g Schwarzbrot- oder Roggenbrotrinde
100 ml Essig
1 EL Honig
1 Zwiebel
1 TL Galgant
1 TL Ingwer
1 Msp Kümmel

Zubereitung

1 Msp Muskatblüte (Macis)

Die Fische säubern, salzen und in sechs Stücke schneiden Grillen oder in wenig Fett in der Pfanne gar braten Kalt stellen Inzwischen die Zwiebel fein würfeln In dem Essig die Brotrinde einweichen Den Essig mit Honig, Galgant, Pfeffer, Ingwer, Kümmel, Macis und Salz kräftig würzen Den Fisch in den Essig legen Über Nacht ziehen lassen

Das buoch von guoter spîse (27a), 1345/52, aus: Ehlert, Kochbuch

Steinbutt im Kräuterbett gebacken

4 Portionen

Zutaten

1 Steinbutt
1 Eichenbrett (allseitig 5cm grösser als der Fisch, ~3cm dick, am besten ein ungeleimtes Eichenbrett)
reichlich frische Kräuter (Petersil, Estragon, Dill, Fenchel, Thymian, Basilikum, Borretsch &c)
Salz, weißer Pfeffer
Öl
Zitronensaft
50g Butter

Zubereitung

Steinbutt unter fließendem Wasser waschen, gut abtupfen und die dunkle Haut der Oberseite vorsichtig abziehen; dazu den Fisch mit einem scharfen Messer am Schwanz einschneiden, die Haut mit der einen, den Fisch mit der anderen Hand packen und die Haut vorsichtig, doch mit energischem Ruck abziehen

Die helle Haut auf der Unterseite des Fisches im Abstand von ~1cm bogenförmig einschneiden

Auf dem Backbrett in der Größe des Fisches ein "Bett" aus frischen Kräutern auslegen

Den Steinbutt leicht salzen, pfeffern und mit der hautlosen Seite auf das Kräuterbett legen

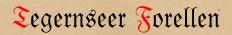
Restliche Kräuter durch das Öl ziehen und den Fisch damit dick belegen

Den Fisch im vorgeheizten Ofen (180°, G: 2-2½) je nach Größe 25-30 min garen lassen

Den fertigen Steinbutt herausnehmen, die Kräuter entfernen und den Fisch portionsweise tranchieren; dazu mit dem Filetiermesser von der Mittelgräte auf den Gräten nach außen fahren und die Filets ablösen

Die Filets anrichten und mit Kräutern bestreuen Die erwärmte, schaumig geschlagene Butter mit etwas Zitronensaft abschmecken und dazu reichen Dafür lohnt sich die Anschaffung eines speziellen Backbretts, das nach öfterem Gebrauch immer mehr das Fumet des Steinbutts annimmt und ihn immer besser schmecken lässt

Aus: Fahrenkamp, Mannsbild



Deutschland, 14. Jhd.

Zutaten

4 Forellen 8 Flusskrebse ½l Wasser 1 Zwiebel 3 Karotten 1 Lorbeerblatt ½l trockener Weißwein Thymian, Petersil, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die ausgenommenen, gesäuberten Forellen mit einem ungewachsten Küchengarn rund dressieren

Das Wasser mit den Fischinnereien (ohne Galle). dem geputzten, feingehackten Gemüse, den Kräutern und Gewürzen aufkochen und 10 min sieden lassen

Durch ein feines Sieb gießen und den Wein zugeben

In diesem Sud die Krebse ~10 min zugedeckt kochen, herausnehmen und mit etwas Sud bedeckt warmstellen

Die Forellen in den restlichen Sud einlegen und 12-15 min sieden - nicht kochen!

Herausnehmen, anrichten und je 2 Krebse in den Ring jeder

Forelle legen

Nach einem Tegernseer Klosterrezept aus dem 14. Jhd., aus: Fahrenkamp, Mannsbild

Zanderroulade mit Lachs gefüllt

6 Personen

Zutaten

Rouladen

800g Zanderfilet 300g Lachsfilet für Füllung (leicht angefroren) 2 Eiweiß 150ml Sahne gut gekühlt Salz, Pfeffer Große Spinatblätter ~10-15 Stück, je nach Größe, vorblanchiert und in Eiswasser abgeschreckt Forellenkaviar

Safransoße

400ml Sahne
300ml Fischfond
100ml Crème double
2 Fäden Safran
Salz und Pfeffer
30ml weißer Vermouth
80g kalte Butter

Zubereitung

Für die Lachsfüllung Lachsfilet würfeln, anfrieren Mit gewürzter Sahne und dem Eiweiß im Mixer zu einer zarten Farce verarbeiten

Zanderfilet zwischen Klarsichtfolien leicht plattieren, auf gebutterter Alufolie auflegen, so dass ein Rechteck entsteht Würzen, gleichmäßig mit der Lachsfarce bestreichen und mit Spinatblättern belegen

Einen Streifen Forellenkaviar an den Anfang der Rolle geben und vorsichtig aufrollen

Rolle mit Alufolie einwickeln und gut in Form gebracht im Fischsud etwa 20 Minuten garen

Fischfond und Sahne leicht cremig einkochen lassen Crème double, Safran, Gewürz und Vermouth dazugeben, einmal leicht aufkochen lassen und mit dem Pürierstab die eiskalte Butter einmontieren

