

Christiane Leesker Vanessa Jansen

# Das Beste vom Bodensee *Fisch*



 Südverlag

Christiane Leesker · Vanessa Jansen

# Das Beste vom Bodensee *Fisch*

Wenn nicht anders angegeben,  
sind die Rezepte immer für 4 Personen berechnet.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-87800-093-8

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist  
ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für  
Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung  
und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© Südverlag GmbH, Konstanz 2016  
Text und Layout: Christiane Leesker  
Fotografie: Vanessa Jansen  
Styling: Vanessa Jansen und Christiane Leesker  
Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Südverlag GmbH  
Schützenstr. 24, 78462 Konstanz  
Tel. 07531-9053-0, Fax: 07531-9053-98  
[www.suedverlag.de](http://www.suedverlag.de)

 Südverlag



# Inhalt

## *Vorwort*

Bodenseefisch und Krustentiere .....	7
--------------------------------------	---

## *Vorspeisen & Kleine Gerichte*

Gebratenes Felchen nach Winzerart .....	8
Räucherfelchen mit Meerrettich und zweierlei Salaten .....	11
Gebratenes Eglifilet mit Mais, Vogelmiere und Speck .....	13
Zanderknusperle mit Bärlauchdip .....	15
Hechtleber auf Rührei mit Kürbiskernöl .....	16
Felchenaufstrich nach Fischerart .....	20
Matjes vom Bodenseefelchen mit Sauce Tartare .....	22

## *Hauptspeisen*

Fischfond Grüner Baum (Grundrezept) .....	25
Mooser Fischtopf mit Rouille und Croûtons .....	27
Brielbach-Krebse mit Senf-Dill-Sauce .....	28
Lachsforellenfilet mit Krebschaum auf Mangoldgemüse .....	30
Felchen mit dreierlei Blumenkohl und Kapern .....	32
Felchen blau mit Beurre blanc .....	36
Saiblingsfilet aus dem Ofen mit Fenchel und Zitronenhollandaise .....	39
Zweierlei Hechtklöße mit Bärlauch-Jus und gebratenem Spargel .....	40
Geschmorter Hecht nach badischer Art .....	43
Gebratenes Eglifilet mit Mandelblättchen und Zitronenbutter .....	44
Felchen mit Kartoffel-Sellerie-Kruste an Apfel- und Rote-Bete-Spalten .....	47
Hechtfilet auf Buttererbsen und Kartoffelstroh .....	50
Felchenfilet mit Holunder-Balsamico auf Zucchini-Fenchel-Kirschtomaten-Gemüse .....	53
Zweierlei vom Hecht mit Ofen-Rote-Bete .....	54
Zander auf Crostini mit Rotweibutter und Mangoldgemüse .....	56
Zander mit Rotwurstkruste auf Mandelmöhrrchen .....	58

## *Anhang*

Dank und Adressen .....	62
-------------------------	----

## Bodenseefisch und Krustentiere

Der Bodensee als drittgrößter See Mitteleuropas ist unter Feinschmeckern berühmt für seinen artenreichen Bestand an Speisefisch. Da gibt es Raubfische (Hecht, Zander, Seeforelle), Flussbarsche (Kretzer bzw. Egli), Lachsfische (Seesaibling, Blau-, Sand- und Silberfelchen), Dorschartige (Trütsche), Knochenfische (Aal) und jede Menge Karpfenartige, die unter der Bezeichnung Weißfische zusammengefasst werden.

Zwar beklagen Fischer die zurückgehenden Bestände vieler Fischarten, die überraschenderweise daher rühren, dass die Fische im so sauberen, phosphatarmen Wasser nicht genug Nahrung finden. Allerdings wird auch viel dafür getan, die Fischbestände zu schützen und zu erhalten. Beispielsweise achtet die Fischereiaufsicht streng darauf, dass nur ausgewachsene Exemplare ab einer bestimmten Größe gefischt werden.

In der Küche finden die Fische natürlich vielfältige Verwendung. Neben klassischen Zubereitungsarten wie Felchen „Müllerin“ oder „blau“, Hechtklößchen oder Zanderknusperle ist der Fantasie der Küchenchefs keine Grenzen gesetzt. Wir haben rund um den See traditionsreiche und innovative regionale Rezepte gesammelt und die schönsten in diesem Buch zusammengefasst.

Auch Krustentiere wie Flusskrebse trifft man auf den Speisekarten hin und wieder an. Eine besondere Delikatesse, die man sich nicht entgehen lassen sollte! Sie werden z.B. im Brielbach im Hegau gefangen, wo amerikanische Signalkrebse, die leider die kleineren heimischen Flusskrebse vielerorts verdrängt haben, ideale Lebensbedingungen vorfinden.

Auf dem Foto links sieht man (von oben nach unten) zwei Saiblinge, zwei Felchen, zwei kleine Hechte, einige gegarte Flusskrebse und einen großen, bereits geschuppten Hecht.

# Gebratenes Felchen

## *nackt Winzerart*

### Für das Weinkraut:

1 Schalotte, fein gewürfelt, Butter zum Braten  
200 g Sauerkraut, gewaschen  
200 ml Bodensee-Riesling, 100 ml Champagner-Essig, 100 ml Sahne  
1 Lorbeerblatt, einige zerdrückte Wacholderbeeren, 1 Stängel Thymian  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Prise Zucker

### Für Felchen und Garniur:

4 Felchenfilets, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, etwas Mehl  
1-2 Scheiben altbackenes Graubrot, klein gewürfelt  
100 g Speckwürfel, Butter zum Braten, 100 g blaue Weintrauben  
Saft von 1/2 Zitrone  
200 ml Weißweinsauce (s. Tipp), Salbei- und Petersilienblättchen

Für das Weinkraut die Schalotte in zerlassener Butter glasig dünsten. Abgetropftes Sauerkraut zugeben und mitdünsten. Riesling, Champagner-Essig, Sahne und Gewürze zugeben. Alles zugedeckt ca. 30 Minuten garen. Die Felchenfilets salzen, pfeffern und auf der Hautseite mehlieren. Brot- und Speckwürfel in heißer Butter kross braten. Weintrauben zugeben. Alles herausnehmen und warm stellen. Felchenfilets im verbliebenen Fett goldbraun braten und mit Zitronensaft beträufeln. Die Filets mit Trauben, Speck und Croûtons auf dem Weinkraut anrichten. Mit Sauce begießen, mit Kräutern dekorieren. Dazu passt Kartoffelpüree.

### *Tipp:*

Für die Weißweinsauce 1 gehackte Schalotte in 2 EL Butter andünsten. Mit 300 ml Weißwein und 150 ml Sahne ablöschen, salzen, pfeffern und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit kalten Butterstückchen binden (montieren).





Rezept: Heinzler am See, Immenstaad

## Räucherfelchen mit Meerrettich und zweierlei Salaten

### Für Gurkensalat und grünen Salat:

- 1 Salatgurke
- 2 EL saure Sahne
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 4 EL gehackte Gartenkräuter (Gartenkresse, Dill, Zitronenmelisse, Schnittlauch, Petersilie)
- 1/4 Kopfsalat, 2 Tomaten
- 2 EL Champagner-Essig, Distelöl

### Für Felchen und Garnitur:

- 4 geräucherte Felchenfilets
- 2 EL Meerrettich (Glas), verrührt mit 2 EL halbfest geschlagener Sahne
- 4 EL Felchenkaviar
- frisch geriebener Meerrettich, Tomatenwürfelchen

Für den Gurkensalat die Gurke schälen und in Scheiben hobeln. Saure Sahne mit Salz, Pfeffer und 2 EL gehackten Kräutern verrühren und mit den Gurkenscheiben mischen.

Für den grünen Salat Kopfsalat waschen, trockenschleudern und klein zupfen. Die Tomaten von Stielansatz und Kernen befreien und fein würfeln. Essig mit Salz, Pfeffer und den verbliebenen Kräutern verrühren, das Distelöl unterschlagen. Kurz vor dem Servieren Dressing mit Salat und Tomatenwürfeln mischen.

Die Räucherfelchen im auf 100 °C vorgeheizten Backofen kurz erwärmen und auf Tellern anrichten. Jeweils 1 EL Meerrettichsahne und Felchenkaviar danebensetzen. Gurkensalat und grünen Salat ebenfalls auf den Tellern anrichten. Frischen Meerrettich über das Gericht reiben, Tomatenwürfelchen darüberstreuen und sofort servieren.



Rezept: Grüner Baum, Moos

## Fischfond

### *Grüner Baum (Grundrezept)*

#### Für 3 l Fischfond:

- ca. 2 kg Fischkarkassen (z.B. Hecht, Kretzer, Zander, Forelle, Felchen)
- 3 weiße Zwiebeln, 1 Sellerieknolle, 1 Stange Lauch
- 4 Karotten, 1 Fenchelknolle
- 5 Knoblauchzehen, 6 getrocknete Tomaten
- 3 Lorbeerblätter, 3 Stück Sternanis, 2 Nelken
- 4 angedrückte Wacholderbeeren
- frische Kräuter (Petersilie, Dill, Liebstöckel)

Fischkarkassen unter fließendem kaltem Wasser waschen und in einem großen Topf mit ca. 6 l Wasser bedecken. Zwiebeln schälen. Das restliche Gemüse waschen und ungeputzt grob in Stücke schneiden. Gemüse, Knoblauch, Tomaten und Gewürze in den Topf geben. Alles ca. 1 1/2 Stunden sanft köcheln lassen, dabei häufig abschäumen. Für die letzten 10 Minuten die Kräuter zugeben. Den Fond durch ein feines Haarsieb seihen und portionsweise einfrieren. Der eingefrorene Fond hält sich bis zu einem Jahr. Fischfond, Fischsuppenbrühe oder fertige Fischsuppe können Sie übrigens auch im Gasthof Grüner Baum fix und fertig bestellen (s. Anhang).

### *Felchenfilieren*

Die Schuppen mit einem Messer in Richtung Kopf abschaben. Ein scharfes Filetmesser schräg hinter dem Kopf ansetzen (die Kopfflosse anheben), etwa 1/2 cm Richtung Kopf schneiden, dann das Messer Richtung Schwanz drehen und vorsichtig an der Wirbelsäule entlangführen. Das Filet ablösen. Fisch wenden und den Vorgang wiederholen. Kopf und Gräten für die Zubereitung von Fischfond verwenden. Auf der Innenseite der Filets die Rippengräten aus der Mitte des Bauchlappens schneiden. Flossen abschneiden. Verbliebene Gräten nach dem Garen mit einer Pinzette ziehen.



Rezept: Grüner Baum, Moos

## Mooser Fischtopf mit Rouille und Croûtons

### Für 8 Personen:

1,6 kg Bodenseefisch (z.B. Felchen, Hecht, Trüsche, Aal, Wels, Kretzer), geschuppt, ohne Kopf  
1 weiße Höribulle, 1 Fenchelknolle, 2 Knoblauchzehen  
100 g Krebsbutter  
2 l Fischfond (Rezept S. 25), 1/2 l Kalbsfond, 1/2 l Weißwein  
1 TL Sambal Olek (Chilipaste)  
5 cl Pastislikör (z.B. Ricard)  
1 kräftige Prise Safran, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

### Für die Garnitur:

Rouille (s. Tipp), geriebener Käse (z.B. Gruyère)  
Croûtons (dünne Baguettescheiben mit Knoblauch einreiben und rösten)

Die Fische in etwa gleich große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, den Fenchel putzen. Beides in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Krebsbutter in einem großen Topf zerlassen, das Gemüse darin andünsten. Mit Fisch- und Kalbsfond ablöschen. Den Weißwein angießen, Sambal Olek, Pastislikör und Gewürze zugeben. Die Fischstücke einlegen (größte zuerst) und sanft gar ziehen lassen. Das dauert etwa 8–10 Minuten. Die Suppe heiß servieren, Rouille, Käse und Croûtons getrennt dazu reichen. Man bestreicht die Croûtons mit Rouille, bestreut sie mit Käse und legt sie in die Suppe. Dazu passt ein Bodensee-Rosé.

### Tipp:

Rouille ist ein typischer Begleiter der südfranzösischen Bouillabaisse. Dafür 200 ml Mayonnaise mit 1–2 fein gehackten Chilischoten, 1–2 zerdrückten Knoblauchzehen und 2 Safranfäden gut verrühren.







Rezept: Adler, Lippertsreute

## Geschmorter Hecht *nach badischer Art*

- 640 g Hechtfilet
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- etwas Mehl
- 100 g durchwachsener Speck
- 1 Zwiebel
- Butter und Öl zum Braten
- 50 ml Riesling vom Bodensee
- 200 ml Sahne
- frisch geriebene Muskatnuss
- 2 EL gehackte Petersilie

Hechtfilet waschen, trockentupfen und in 4 Portionen teilen. Die Fleischseite mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Hautseite leicht mehlieren. Den Speck würfeln, die Zwiebel schälen und hacken. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch mit der Hautseite nach unten hineinlegen, Speck- und Zwiebelwürfel zugeben. Hechtstücke herausnehmen, in eine Auflaufform setzen und im auf 160 °C vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen. Inzwischen den Bratensatz in der Pfanne mit Riesling und Sahne ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und sämig einkochen lassen. Hecht aus dem Ofen nehmen und evtl. verbliebene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Die Sauce aus der Pfanne zum Fisch geben und alles wieder in den Ofen schieben. Weitere 10 Minuten garen, bis der Fisch in der Mitte noch leicht glasig ist. Mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

# Dank und Adressen



## Landgasthof zum Adler

Hauptstraße 44, D-88662 Überlingen-Lippertsreute  
+49 (0)7553 82550, [www.adler-lippertsreute.de](http://www.adler-lippertsreute.de)

**Peter Vögele**, absolut unverzichtbarer Ideen- und Rezeptlieferant, Tischdecken- und Tafelsilber-Ausleiher. Unermüdlich stand er uns mit Rat und Tat, Frühstück und Charme zur Seite. Dank auch an **Volker Hellwig**, den Koch!



## Seerestaurant Schlössli Horn

Hornstaaderstraße 43, D-78343 Gaienhofen  
+49 (0)7735 2041, [www.schloessli-horn.de](http://www.schloessli-horn.de)

Ein herzliches Dankeschön an **Thomas Karper** für seine Unterstützung, an Küchenchefin **Iris Beck** für tolle Rezepte und ihr fröhliches Naturell und an Sous-Chef **Ronny Klöpfel** für bereitwilligen Einsatz an seinem freien Tag!



## Grüner Baum

Radolfzeller Str. 4, D-78345 Moos  
+49 (0)7732 54077, [www.gruenerbaum-moos.de](http://www.gruenerbaum-moos.de)

Danke, **Hubert Neidhart**, für wundervolle Rezepte, enormes Wissen um regionale Spezialitäten wie Höribulle & Co., humorvolle und freundliche Unterstützung und die viele in unser Projekt investierte Zeit!



## Heinzler am See

Strandbadstraße 3, D-88090 Immenstaad am Bodensee  
+49 (0)7545 93190, [www.heinzleramsee.de](http://www.heinzleramsee.de)

Für die unkomplizierte Zusammenarbeit in der angenehm entspannten Atmosphäre ihres Familienbetriebs und natürlich für die feinen Rezepte danken wir von Herzen **Thomas und Michael Heinzler!**



## Gasthaus Engel

Landstraße 1, A-6971 Hard am Bodensee  
+43 (0)5574 20768, [www.pleifersengel.at](http://www.pleifersengel.at)

Bei **Klaus Pleifer** standen wir unangemeldet vor der Tür. Trotz großen Zeitdrucks zauberte er uns dennoch kurzerhand drei Rezepte auf den Tisch. Vielen Dank dafür!



## Restaurant Valentin

In der Grub 28A, D-88131 Lindau (Bodensee)  
+49 (0)8382 5043740, [bio-logisch.bayern](http://bio-logisch.bayern)

**Daniel Rupfle und Claudia Siebert** führen ihr Restaurant mit hohem Anspruch an Nachhaltigkeit und Bio-Qualität. Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung!



## Hotel Seehalde

Birnau-Maurach 1, D-88690 Uhldingen-Mühlhofen  
+49 (0)7556 92210, [www.seehalde.de](http://www.seehalde.de)

Die Seehalde von **Markus und Thomas Gruler** ist eine Adresse der Extra-Klasse! Vielen Dank für die ausgefallenen Rezepte und das schöne Ambiente!




## Schloss Wartegg

Von Blarer Weg 1, CH-9404 Rorschacherberg  
+41 (0)71 858 62 62, [wartegg.ch](http://wartegg.ch)

Herzlichen Dank an die Gastgeber **Imelda Senn und Richard Butz**, dass sie uns bereitwillig einluden; an **Sandro und Dörte Zimmermann** für besonders stilvolle Rezepte!

Außerdem bedanken wir uns bei **Sonja Knoblauch** vom Fischhaus Löwenzunft in Uhldingen für das Rezept zum Felchenaufstrich; bei **Annette Gühner und Walter Engstle** vom Südverlag für ihr Vertrauen; und bei unseren Familien, allen voran unseren Partnern **Sascha Unger** und **Jos Gerritschen**, für ihre liebevolle Unterstützung!



**Ob gebratener Zander, geschmorter Hecht,  
geräuchertes Felchen, Saibling aus dem  
Ofen oder bunter Fischtopf: Die leckeren  
Fischgerichte nach klassischen und modernen  
Rezepten versprechen einzigartigen Genuss.**

ISBN 978-3-87800-093-8



9

783878 000938

€ (D) 16,00

 Südverlag