

Auf den Wochenmärkten in Hameln , Eschershausen, Bodenwerder,  
Springe, Aerzen, Emmerthal und Donnerstags im Hofverkauf der  
Frischfisch- und Spezialitätenlieferant!

---



## Wie macht man eigentlich Kochfisch???

Diese Frage bekommen wir oft gestellt. Warum?

Es gibt Rezepte, die kommen irgendwie aus der Mode, werden vergessen weil vielleicht Oma immer den Fisch gekocht hat. Nun ist Oma seit vielen Jahren nicht mehr da, und man hat es versäumt der Oma mal über die Schulter zu schauen. Schon wird ein Gericht nicht mehr zubereitet.

Heringssalat, Karpfen, Eintöpfe oder Erbsen mit Klümpe gehören auch zu den in Vergessenheit geratenen Rezepten.

Zu unserem Kochfisch:

Zutaten:

pro Person 3 bis 500gr Schellfisch oder Kabeljau im Stück  
grauer Heilbutt geht auch, ist aber erheblich fetter  
Wasser, Essig, Zwiebeln  
Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Senfkörner,  
Salz und eine Prise Zucker

Den Kochfisch gut waschen, damit die restlichen Schuppen ab gespült werden. Auch kann man sehr gut die Bauchhöhle unter fließendem Wasser säubern.

Einen für die Fischportionen entsprechend großen Topf mit Wasser aufsetzen, einen guten Schuss Essig an das Wasser geben, Zwiebel, und die anderen Zutaten dazu, und diesen Sud kräftig aufkochen lassen.

Nun den Fisch zugeben, warten bis der Sud wieder aufgeköcht ist. Dann die Platte sofort auf klein stellen.

Der Fisch darf jetzt nicht mehr kochen, vielleicht den Topf mal für einen Moment teilweise von der Platte nehmen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Fertig, und gar nicht schwer!

Da zu passen Salzkartoffeln mit brauner Butter, Senf- oder Meerrettichsoße.

Ein schöner Blattsalat rundet dieses leichte Gericht ab.

Probieren Sie es doch einmal aus.

Wenn es in der Küche herzhafte nach dem Essigsud riecht, werden Sie sich bestimmt an Oma denken.

Das geht natürlich auch in einem Dampfgarer oder Fischtopf. Hier liegt der Fisch auf einem Einsatz und muss nicht mit Wasser bedeckt sein.

Auch in einem Wok mit Bambuskörbchen kann man den Fisch schonend zubereiten.

Guten Appetit!!