



Rheinland-Pfalz
isst besser

DAS GRUNDELKOCHBUCH

Grundeln gehören zu den Barschverwandten mit einer sehr großen Arten- und Formenvielfalt. Der überwiegende Teil der Grundelarten lebt in den Meeren, in den Zuflüssen zum Schwarzen Meer auch im Brack- und Süßwasser. Seit der Öffnung des Rhein-Main-Donau-Kanals rücken die kleinwüchsigen Fische über die Donau zu uns vor und erobern scheinbar unaufhaltsam Stück für Stück alle größeren europäischen Binnenflüsse. Sie verdrängen im starken Maß heimische Fischarten. Wir kennen mehrere Grundelarten – darunter die Schwarzmundgrundel, die Kesslergrundel und die Marmorierte Grundel.

Für viele Angler stellt sich die Frage einer sinnvollen Verwertung gefangener Grundeln, zumal das Fischereigesetz die sinnvolle Verwertung des Fanges verlangt. Mit ihrem leicht barschähnlichen Geschmack ist die Grundel kulinarisch interessant und kann eine schmackhafte Leckerei werden. Je nach Rezept rechnet man pro Personen mit 5 bis 10 Grundeln, je nach Größe.

Alle Rezepte verlangen den ausgenommenen Fisch ohne Kopf. Dem Fisch mit einem scharfen Messer die Bauchhöhle zum Kopf öffnen, einen Schnitt hinter dem Kopf auf Höhe der Brustflossen von oben mit Durchtrennung der Mittelgräte führen. Nun mit einem Griff Kopf und Innereien entnehmen. Fertig.

Die Fische sind „gefühlte“ grätenfrei. Erst bei Exemplaren von mehr als etwa 12 cm Länge ist die Mittelgräte wahrnehmbar.

GRUNDELN HISTORISCH

Schon in einem der Klassiker der Kochbuchgeschichte sind Grundelrezepte enthalten. In ihrem Werk *Neues Kochbuch oder geprüfte Anweisung zur schmackhaften Zubereitung der Speisen, des Backwerks, des Konfekts, des Gefrorenen und des Eingemachten* hat die Autorin Friedrike Louise Löffler in der vierten Auflage 1806 Grundelrezepte aufgenommen. Hier sei eines verzeichnet:

Grundeln in einer Sauce

Man tut sie ... in einen hohen Hafen, gießt ein Glas Wein und ein wenig Essig darüber, deckt sie zu, und läßt sie stehen, verläßt dann in einer Kastrol ein gutes (etwas großes) Stück Butter, läßt einen kleinen Kochlöffel Mehl darin anziehen, dämpft ein paar klein geschnittene Charlottenzwiebeln und ein wenig Petersilie in dem Mehl, gießt einen Schöpflöffel gute Fleischbrühe daran, und tut ein wenig Zitronenschalen, etwas Zitronensaft, Muskatnuß und etliche Kümmelkerne dazu.

Wenn die Sauce kocht, tut man die Grundeln mit dem Schaumlöffel darein, läßt nur einen Wall darüber tun, verrührt 2 bis 3 Eigelb, nimmt etwas Kappern dazu, und gießt von der Sauce langsam darein. Wenn die Grundeln von dem Feuer weggesetzt sind, daß sie nicht mehr kochen, gießt man das Gelbe von den Eiern darüber, rüttelt die Fische ein wenig und richtet sie an.

Hafen= Steinerne Topf / Kastrol = Kasserolle

GRUNDELN FRITTIERT

Das in der Mosel- und Sauerregion verbreitete Traditionsrezept für *Muselfesch* eignet sich auch für die Grundeln.

Zutaten:

- Ausreichend Grundeln
- Zitronen
- Meersalz
- Pfeffer
- Pflanzenöl

So wird's gemacht:

Die Grundeln ausnehmen, die Köpfe mit Kiemen abtrennen, dann gründlich waschen. Nun gut trocken tupfen. Grundeln in eine Schüssel geben und kräftig salzen. In einen ausreichend großen Topf so viel Öl geben, dass die Fische darin schwimmen können. Nun das Öl auf mittlerer Stufe erhitzen.

Jetzt mit einer Zange die Fische vorsichtig in das heiße Öl gleiten lassen und sprudelnd ausbacken. Mehrmals wenden. Sie sind gar, wenn sie außen goldgelb sind und an der Oberfläche schwimmen.

Die Fische mit einer Schaumkelle aus dem Fett nehmen und kurz auf Küchenkrepp ablegen, ggf. nochmals mit Meersalz nachsalzen.

Varianten:

Je nach Geschmack können auch Zitronenspalten oder eine selbstgemachte Remoulade oder eine helle Knoblauchsauce dazu gereicht werden.

MEEFISCHLI

Die fränkische Variante zum *Muselfesch* ist das *Meefischli* (Mainfischlein). Der Franke sagt, der Fisch muss dreimal schwimmen, im Main, im Fett und im Wein.

Zutaten:

- Ausreichend Grundeln
- Feine Semmelbrösel
- Meersalz
- Pfeffer
- Pflanzenöl

So wird's gemacht:

Die ausgenommenen Fische mit Salz und Pfeffer würzen, in feinen Semmelbröseln wälzen, gut abklopfen und schwimmend in Pflanzenöl bei 180 Grad etwa fünf bis zehn Minuten goldbraun backen. Die Fische sollen so knusprig sein, dass Kopf, Flossen und Gräten mitgegessen werden können.

GRUNDELN SAUER EINGELEGT

Zutaten:

- Ausreichend Grundeln
- 100 ml Essig
- Salz
- Wachholderbeeren
- 1EL Senfsaat
- Schwarzer Pfeffer
- Mehl, Stärke
- 100 ml Weißwein
- 1 EL Zucker
- Lorbeerblatt
- Nelke
- 1 große Zwiebel
- Gewürze

So wird's gemacht:

In einem Topf Weißwein und Essig mit Zucker und Salz verrühren, Gewürze hinzu geben und aufkochen. Topf vom Herd nehmen und 1 ½ Stunden erkalten lassen. Nun Gewürze abseihen. Frisch gemahlene, schwarze Pfeffer zugeben, aufkochen, abpassieren. Zwiebel kleinschneiden, zum erkalteten Sud geben. Das Ganze erneut 2-3 Minuten aufkochen lassen, Fond erneut abkühlen lassen.

Grundeln putzen, Köpfe und Innereinen entfernen, gut abtropfen lassen und mit Küchentuch trocken tupfen.

Nun nach Eigengeschmack würzen, Salz, Pfeffer, Chili, Knoblauch, Tandoori, vieles ist möglich.

Mehl und etwas Stärke über die Fische geben und gut vermischen. Fische 3 bis 5 Minuten in reichlich Öl ausbraten, mehrmals wenden bis sie eine knusprige Kruste haben.

Nun aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen, dann schichtweise mit den Zwiebeln in einen Behälter geben. Anschließend den abgekühlten Fond darüber schütten. Zum Schluss mit dem Deckel des Behältnisses gut verschließen. Nun den Fisch 4-5 Tage ziehen lassen. Fertig.

GRUNDEL GEBACKEN

Zutaten:

- Ausreichend Grundeln
- Butter
- Salz
- Petersilie

Man kann fast jeden Fisch im eigenen Saft garen. Grundeln putzen, Köpfe und Innereinen entfernen, gut abtropfen lassen und mit Küchentuch trocken tupfen.

Fische salzen, etwas Butter und evtl. Petersilie dazu geben und breit in Alufolie/Pergamentpapier einwickeln, die Ränder von Alufolie/Pergamentpapier einschlagen und luftdicht verschließen. Je nach Fischgröße 20 bis 40 Minuten im Backofen bei 140 Grad garen lassen. Fertig.

GRUNDELN HEISSGERÄUCHERT

Das Räuchern von Fischen ist eine alte Kulturtechnik zur Konservierung von Speisen.

Das Räuchern funktioniert natürlich auch mit Grundeln.

Wir verwenden dazu einen handelsüblichen Tischräucherofen.

Zutaten:

- Ausreichend Grundeln
- Paprika edelsüß
- Salz
- Rosenpaprika

So wird's gemacht:

Die Grundeln ausnehmen, die Köpfe mit Kiemen abtrennen, dann gründlich waschen und abtrocknen im Grundrezept nun kräftig salzen und innen und außen mit Paprika würzen.

Räucherofen öffnen und nach Gebrauchsanweisung mit 2 Esslöffel Holzmehl (Buche) bestücken. Fischeaufnahme mit Fischen belegen, sie sollten sich nicht berühren. Rost einsetzen, mit dem Deckel verschließen und den Brennvorgang nach Gebrauchsanweisung des Ofens starten. Grundeln benötigen je nach Größe etwa 3 bis 6 Minuten. Sie sind fertig, wenn sie goldbraun geworden sind. Sie schmecken kalt und warm.

CATAPLANA

Cataplana ist ein portugiesischer Fischeintopf.

Zutaten:

- Ausreichend Grundeln
- 4 Zehen Knoblauch
- Fleischtomate/Ochsenherz
- Bund glatte Petersilie
- Olivenöl
- 20 ml Bier
- Eine große Zwiebel
- Eine rote Paprika
- Etwas Koriandergrün
- Salz / Schwarzer Pfeffer
- Weißwein
- Paprikapulver

So wird's gemacht:

Die Grundeln ausnehmen, die Köpfe mit Kiemen abtrennen, dann gründlich waschen. Den Fisch filetieren, d. h. nur das Rückgrat entfernen, denn die Gräten sind kein Problem. Nun den Fisch in kleine, 2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln in Scheiben, Paprika in Streifen schneiden. Tomaten in Würfeln und die Grundeln in Würfel schneiden. Eine ausreichend große Kasserolle nehmen und 2-3 Esslöffel Olivenöl hineingeben.

Nun die Hälfte der Zwiebelscheiben und der Paprikastreifen darauf geben, darauf die Hälfte der Tomatenwürfel und der Fischstreifen sowie die Hälfte von Petersilie, Knoblauch und Koriander.

Jetzt die Schichtung mit der zweiten Hälfte wiederholen.

Die passierten Tomaten mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und angießen. Zuletzt Bier und Wein angießen. Deckel aufsetzen und beginnend 2 - 3 Minuten stark aufkochen, dann mit geringer Hitze 8 - 10 Minuten weitergaren. Fertig.

FISCHTOPF ASIATISCH

Zutaten:

- Ausreichend Grundeln
- 4 Zehen Knoblauch
- Chiliflocken
- Gelbe Currypaste
- Schwarzer Pfeffer
- Seven-Spices-Pulver
- Mungbohnen sprossen, alternativ: Lauchstifte, Staudensellerie stifte, Petersilien wurzelstifte
- Variante: 100 g frische Shiitakepilze
- Eine große Zwiebel
- Eine rote Paprika
- Kokosmilch
- Salz
- Sesamöl
- Austernsauce

So wird's gemacht:

Die Grundeln ausnehmen, die Köpfe mit Kiemen abtrennen, dann gründlich waschen. Den Fisch filetieren, d. h. nur das Rückgrat entfernen, denn die Gräten sind kein Problem. Nun den Fisch in kleine, 2 cm breite Streifen schneiden.

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, dann kurz in einer ausreichend großen Kasserolle im Sesamöl anbraten, die Knoblauchzehen andrücken, die gewürfelte Paprika und die Mungobohnenkeimlinge dazugeben und scharf anbraten. Salz und Schwarzen Pfeffer zugeben. Kokosmilch sowie etwas Austernsauce angießen, dann mit der Currypaste und Seven-Spices-Pulver abschmecken und 5 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Zuletzt die Grundelstreifen hinzugeben, unterheben und weitere zwei Minuten ziehen lassen. Fertig.

ZITRONENGRUNDEL

Hier der Vorschlag für eine Nassbeize.

Zutaten:

- 30 Grundeln
- 1 Teelöffel Zucker
- Zwei Zitronen
- 2 Esslöffel Meersalz
- Roter Pfeffer
- Zitronenzeste

So wird's gemacht:

Die Grundeln ausnehmen, die Köpfe mit Kiemen abtrennen, dann gründlich waschen und trocken tupfen. Den Fisch filetieren, d. h. nur das Rückgrat entfernen, denn die Gräten sind kein Problem.

Dann mit den Fischen einen Gefäßboden auslegen.

Nun eine Mischung aus 1/4 Teil Zucker, 1/2 Teil rotem Pfeffer, 1 Teil Salz und der Zitronenzeste herstellen und die Fische kräftig damit bestreuen. Den Saft einer Zitrone darüber geben. Nun den Vorgang mit einer zweiten Lage Fische wiederholen. Zuletzt den Saft der zweiten Zitrone darüber geben, ein Brett darauf drücken und dieses beschweren.

Nach zwei Tagen im Kühlschrank sind die nass gebeizten Grundeln fertig. Guten Appetit.

GRAVED GRUNDEL

Das Beizen von Fischen ist eine weitere alte Kulturtechnik zur Konservierung von Speisen. Mit Gewürzen angereichert entzieht das Salz dem Fisch Wasser, wodurch er haltbarer wird.

Beim Beizen unterscheidet man die trockene und die nasse Beize. Hier der Vorschlag für eine Trockenbeize.

Zutaten:

- Ausreichend Grundeln
- 2 Esslöffel Meersalz
- 1 Teelöffel Zucker
- Weißer Pfeffer
- Frischer Dill / TK
- Variante: Zitronenzeste

So wird's gemacht:

Die Grundeln ausnehmen, die Köpfe mit Kiemen abtrennen, dann gründlich waschen und trocken tupfen. Den Fisch filetieren, d. h. nur das Rückgrat entfernen, denn die Gräten sind kein Problem. Dann die Fische auf einem Brett nebeneinander auslegen. Nun eine Mischung aus 1/2 Teil Zucker, 1 Teil weißem Pfeffer und 2 Teilen Salz herstellen und die Fische kräftig damit bestreuen. Zuletzt den gehackten Dill oder gehackte TK-Ware darüber geben. Fische in einen Keramiktopf geben und oben auf etwas beschweren, z. B. mit einer schweren Dose. Anschließend zwei bis drei Tage im Kühlschrank lagern. Fertig.



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,
ENERGIE, ERNÄHRUNG
UND FORSTEN