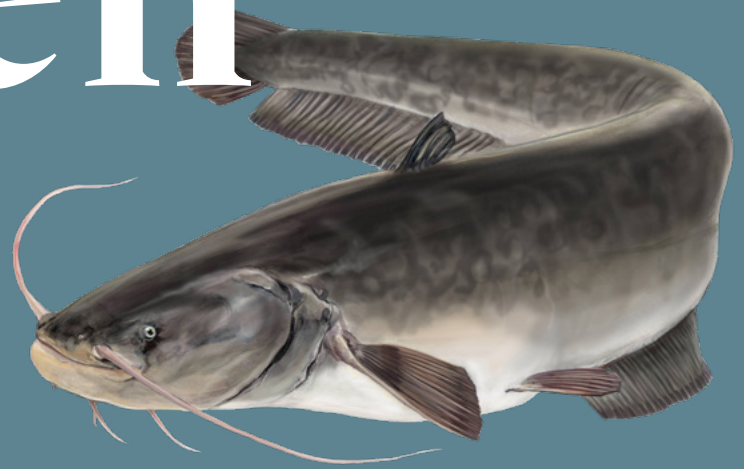


vom wasser auf den teller



genussregion

NIEDERBAYERN





Niederbayerns Landschaftsbild ist geprägt von zahlreichen Bächen, Flüssen und Baggerseen. Sie sind unsere Lebensadern.

Tauchen wir also ein in unsere heimischen Gewässer und entdecken die vielen Köstlichkeiten, die es dort gibt.





**Niederbayern
ist vielfältig,
so vielfältig
wie seine
Lebensmittel.**

Wir – die Genussregion Niederbayern – stellen uns die Frage: Wie schmeckt unsere Heimat?

Wir wollen wieder mehr regionale Erzeugnisse genießen. Viele Faktoren spielen dabei eine Rolle: ein höheres Bewusstsein für Herkunft und Qualität, der Wunsch nach Vertrauen zum Erzeuger oder auch die Vermeidung umweltschädlicher Auswirkungen sowie mehr Tierwohl durch bessere Haltungsformen.

Wir sind davon überzeugt: Wir brauchen keinen Fisch aus fernen Ländern; unsere heimischen und regionalen Fische sind überaus schmackhaft. Sie können noch dazu ressourcenschonend und umweltverträglich gezüchtet werden oder wachsen in unseren Gewässern sogar in freier Wildbahn auf. Das alte Wissen über die Besonderheiten der regionalen Fischzubereitungen ist in den letzten Jahrzehnten leider immer mehr verloren gegangen. Doch das möchten wir ändern!



Unsere Landschaft ist essbar.

Die Genussregion Niederbayern engagiert sich für Genuss mit mehr Verantwortung und gutem Gewissen.

Regionaler und heimischer Fisch verknüpft Gaumenfreude mit Verantwortungsbewusstsein. Das Fischereihandwerk versteht die Gewässer als ein funktionierendes Ökosystem. Für einen Fischer ist das oberste Prinzip der aktive Gewässerschutz, das erfolgreiche Fischen nur sein Résumé.



01 Lebensader Niederbayern

Damals und heute.



Unsere Vorfahren lebten noch mehr von der Fischerei. Der Fisch lieferte ihnen nicht nur das lebensnotwendige Eiweiß, sondern war im Vergleich zur Jagd einfacher und gefahrenloser zu erbeuten. Da sich Eiweiß schnell zersetzt, muss der Fisch, vor allem in der warmen Jahreszeit, schnell zubereitet werden. Die einfachste Methode ist, ihn auf einem „Steckerl“ über dem Feuer zu braten. Um den Fang haltbarer zu machen, kamen im Laufe der Zeit das Trocknen, das Räuchern und das Beizen mit Salz und Gewürzen hinzu.

Heute gibt es allein in Niederbayern 106 organisierte Fischereivereine mit über 26.000 Mitgliedern. Gefischt werden darf nur mit erfolgreich abgelegter Prüfung, in der Natur- und Umweltschutz von großer Bedeutung sind. Ausgebildete Fischereiaufseher kontrollieren zudem die einzuhaltenden Schonzeiten und Mindestmaße für Fische. In Niederbayern üben noch 20 Berufsfischer und ca. 150 Teichwirte haupt- oder nebenberuflich die Fischerei aus.



Sie versorgen uns mit dem wertvollen Lebensmittel und beobachten sorgfältig die Umweltbedingungen.

Bayern, mit seinem Bezirk Niederbayern, ist stark in der Teichwirtschaft verankert. Die Aufzucht im Teich schont natürliche Bestände und liefert wichtige Forschungsergebnisse. Altes Wissen, von Generation zu Generation weitergegeben, steckt in den teilweise jahrhundertalten Teichanlagen. Sie bieten vielen Tier- und Pflanzenarten einen wichtigen Lebensraum.

02 Nicht im Trüben fischen

Ca. 50 Fischarten gibt es derzeit in Niederbayern. Viele davon sind in ihrem Bestand gefährdet.

Mit der Industrialisierung wurden unsere Gewässer schonungslos für die Abfallentsorgung benutzt. Fehlendes Bewusstsein und zu wenig Kläranlagen führten zu einer deutlichen Verschlechterung der Wasserqualität, bis in die 70er Jahre hinein. Fische, wie Nase und Barbe, die sauberes Wasser zum Abbläichen brauchen, gingen rapide zurück. Fischer und Umweltverbände schlugen Alarm. Seit Mitte der 90er Jahre kann man dann wieder eine Verbesserung der Wasserqualität feststellen.



Heute stehen wir den Folgen einer intensiven Landwirtschaft und der Klimaveränderung gegenüber. Beides hat Auswirkungen auf unsere natürlichen Gewässer und deren Uferläufe. Enorme Mengen Sedimente sowie Spritz- und Düngemittel, die bei Regen und insbesondere Starkregen in die Gewässer gelangen, beeinflussen diese negativ. Das Kiesbett wird mit den Sedimenten versiegelt. So können Fische dort nicht mehr abbläichen oder die darin abgelegten Fisch-eier ersticken. Im Interesse einer zeitnahen und nachhaltigen Lösung muss der Dialog mit Bauern- und Naturschutzverbänden vorangetrieben werden, um gemeinsam, im Sinne einer ökologischen Landwirtschaft, zu handeln.



Der Landesfischereiverband Bayern und der Fischereiverband Niederbayern fordern ein Gleichgewicht zwischen Fischfauna und deren Prädatoren. Ein besonderes Augenmerk liegt derzeit auf der Fischotterdichte und den Fischbeständen in den Gewässern. Die Fischpopulationen werden fortwährend von den Vereinen und Fischereiverbänden geprüft und danach wird bestimmt, was geangelt werden darf und was nicht. Im Zuge dessen werden auch Angler kontrolliert, die Richtlinien zur Erholung von Fischbeständen einzuhalten. Es heißt also, gemeinsam nachhaltige Wege zu gehen. Heimischen Fisch zu essen bedeutet auch, die ökologische sowie die nachhaltige Entwicklung unserer Landschaft mitzubestimmen.

03 Fische im Porträt

Wir stellen die interessantesten und bekanntesten Speisefischarten in Niederbayern vor.



Nase

25 – 60 cm lang

Sie hat einen spindelförmigen Körper mit stumpfer, weit vorstehender Schnauze. Die Unterlippe des unterständigen Mauls besitzt einen hornigen Überzug mit scharfkantigem Rand. Der Rücken ist graugrünlich, die Seiten silbrig und der Bauch weiß gefärbt. Alle Flossen sind, bis auf die Rücken- und Schwanzflosse, rötlich. Zur Laichzeit sind die Farben ausgeprägter. Ihr Lebensraum ist das fließende Gewässer, selten findet man sie auch in Seen. Früher war sie in den meisten Fließgewässern in Niederbayern in großen Schwärmen sehr häufig und galt als der klassische Steckerlfisch. Eingeschnitten oder „g’schrefelt“, wie man in Niederbayern sagt, kann man sie auch, gebettet im Bräter mit Butter und Gemüse, in den Ofen geben.



Rotauge

15 – 40 cm lang

Diese Weißfischart hat einen, je nach verfügbarem Nahrungsangebot abhängig, mehr oder weniger hochrückigen Körper. Das Maul ist klein und die Iris ist gelbrot, daher auch sein Name. Die Schuppen sind relativ groß. Seine Rückenflosse beginnt senkrecht über der Bauchflosse. Die Färbung der Flossen ist sehr variabel, meist jedoch orange. Der Körper ist oft silbergrau mit gelblichem Schimmer und grüngrauer Rückenpartie. Das Rotauge ist sehr anpassungsfähig, lebt in Schwärmen und stellt keine besonderen Ansprüche an Lebensraum und Wasserqualität. Rotaugen besitzen ein wohlschmeckendes, aber grätenreiches Fleisch und eignen sich daher gut als Fischwurst oder nach Brathering-Art eingelegt.



Hecht

50 – 130 cm lang

Der Hecht besitzt einen torpedoförmigen Körperbau mit weit nach hinten verlagerter Rückenflosse. Der Kopf ist flach mit großen Augen. Das Maul ist entenschnabelförmig mit weiter Mundspalte. Die Färbung variiert je nach Gewässer von gelbgrün über oliv bis bräunlich, mit helleren Flecken oder Querstreifen. Der Bauch ist weißlich.

Der Hecht ist der bekannteste heimische Raubfisch. Sein sehr wohlschmeckendes Fleisch hat viele Y-Gräten. Wenn man weiß, wie sie angeordnet sind, kann man sie beim Essen leicht entfernen. Gefüllt mit Petersilie, auf ein mit Butter belegtes Backblech setzen, Knoblauch, Zwiebeln und Tomaten dazu, ab in den Ofen! So kennt und schätzt man ihn als Speisefisch.



Karpfen

35 – 100 cm lang

Sein Maul ist endständig und weit vorstülpbar. Zwei längere Barteln sitzen in den Mundwinkeln und zwei kürzere auf der Oberlippe. Der Kopf ist, im Vergleich zu den Augen, relativ groß. Markant ist die lange Rücken- und die kurze Schwanzflosse. Seine Färbung geht von braun, grünlich-braun bis hellgrau. Eine Zuchtform mit wenig Schuppen ist der Spiegelkarpfen. Er bevorzugt stehende oder langsam fließende Gewässer. Die bayerischen Karpfenteiche wurden sogar von der UNESCO als immaterielles Kulturerbe ernannt. Man frittiert ihn oder kocht ihn „blau“. Zum Blaukochen wird er ausgenommen und mit Schuppen, in fast siedendem Wasser, mit Gewürzen gegart. In der warmen Jahreszeit muss er einige Tage vor Verzehr in klarem Wasser schwimmen, um den mooselnden Geschmack zu beseitigen.



Brachse

30 – 70 cm lang

Die Brachse hat einen seitlich stark abgeflachten, hochrückigen Körper mit vorstülpbaren, leicht unterständigem Rüsselmaul. Alle Flossen sind grau gefärbt. Die Afterflosse ist sehr lang, der untere Teil der Schwanzflosse ist meist länger als der obere. Eine sehr häufige Weißfischart. Ihr Fleisch ist sehr schmackhaft, weist aber viele Gräten auf. Aus dem Grund ist es bei der Brachse üblich, sie g'schrefelt zu braten. Genauso eignet sie sich hervorragend für Fischwürste oder zum Räuchern.



Zander

50 – 100 cm lang

Er gehört zur Barschfamilie und hat einen langgestreckten, spindelförmigen Körper mit spitz zulaufendem Kopf. Die Augen leuchten im Licht silbrig. Typisch sind seine großen Fangzähne. Am Ende der Kiemen sitzt ein kurzer Dorn. Er hat zwei getrennte Rückenflossen. Er ist zumeist grünlich-grau, mit silbrigem oder messingfarbenem Glanz. Die Seiten zeigen dunkle Querbinden. Er mag große, tiefe, planktontrübe und stehende bis fließende Gewässer mit festem Grund. Einer der besten heimischen Speisefische. Sein weißes Fleisch ist fast grätenfrei. Vorzüglich schmeckt er gebraten oder in einer Soße mit Dill zubereitet.



Regenbogenforelle

25 – 80 cm lang

Sie besitzt einen torpedoförmigen Körper mit stumpfer Schnauze und weiter Maulspalte. Als Salmonide hat sie eine Fettflosse. Der Rücken ist bräunlich bis olivfarben, die Seiten sind heller gefärbt. Charakteristisch sind die vielen, kleinen, schwarzen Tupfen sowie das rosa schillernde Längsband auf den Körperseiten. Sie ist gegenüber höheren Temperaturen und weniger Sauerstoffgehalt unempfindlicher als die Bachforelle. Zu ihr ist sie verwandt, sticht jedoch zusätzlich durch ihre Schnellwüchsigkeit hervor. Aus diesen Gründen wurde sie für die Teichwirtschaft im 19. Jh. aus Nordamerika eingeführt. Regenbogenforellen werden meist gebraten, geräuchert oder als Steckerlfisch zubereitet.



Bachforelle

25 – 80 cm lang

Die Bachforelle besitzt einen spindelförmigen Körper. Die Schnauze ist stumpf mit weiter Maulspalte. Charakteristisch sind die roten Tupfen auf den Seiten, die oft weiß eingefasst sind. Das verleiht ihr den Kosenamen „Rotgetupfte“. Die Rückenflosse weist dunkle Punkte auf. Die Grundfärbung ist meist grau-grün. Dieser Salmonide braucht fließendes und nicht zu warmes Gewässer. Fressen sie viele Bachflohkrebe, färbt sich ihr Fleisch orangerot. Ein Zeichen für höchste Fischqualität. Bachforellen werden meist gebraten oder geräuchert. Geläufig ist die Forelle nach Müllerin Art.



Barsch

20 – 50 cm lang

Auch Flussbarsch oder Schratz genannt. Dieser kommt in fast allen Gewässern vor und hat einen mehr oder weniger hochrückigen Körper mit kleinen Kammschuppen.

Der Kopf besitzt eine weite endständige Maulspalte. Der hintere Rand des Kiemendeckels endet in einem Dorn. Er hat zwei Rückenflossen. Die Bauchflossen und die Afterflosse sind orangefarben gefärbt. Die Oberseite ist meist dunkel blaugrün.

Sein Fleisch ist fast völlig grätenfrei. Geschmacklich gilt er als einer der Besten unter den Süßwasserfischen. Filetiert, mit oder ohne Haut, wie üblich säubern, säuern und mit nur ein wenig Salz und Pfeffer würzen. Auf den Grill damit – eine echte Delikatesse!



Schleie

35 – 60 cm lang

Die Schleie hat einen leicht hochrückigen Körper. Die Flossen sind deutlich abgerundet, ihre Schwanzwurzel auffällig hoch. Das endständige Maul ist vorstülpbar und weist in seinen Winkeln einen kurzen Bartfaden auf. Die Iris ist oft intensiv rot oder dunkelorange gefärbt. Die Schleie hat sehr kleine Schuppen, die tief in der Haut sitzen und von einer dicken Schleimschicht überzogen sind. Das Schuppenkleid ist olivgrün bis bräunlich-grün. Die Bauchseite ist gelblich. Als Karpfenfisch mag sie langsam fließendes, fast stehendes Wasser, mit schlammigem Grund und viel Pflanzenwuchs. Die Schleie ist ein sehr wohlschmeckender Fisch und wird meist als Filet gebraten oder geräuchert.



Aitel

30 – 60 cm lang

Der Aitel besitzt einen langgestreckten, fast drehbaren Körper. Der Kopf ist groß und breit mit weiter endständiger Maulspalte. Durch die großen dunkel gerahmten Schuppen entsteht eine netzartige Zeichnung. Die Färbung ist silbern bis silbrig-grau. Seine Brust- und Bauchflossen sind rötlich. Er ist ein sehr anpassungsfähiger Fisch, bevorzugt jedoch Fließgewässer aller Art. Früher wurde er häufig als Steckerlfisch zubereitet oder „g' schrefelt“, wie man in Niederbayern sagt. Seine vielen Gräten werden auf diese Weise zerkleinert und verschmelzen beim Grillen. Ein Genuss!



Waller

80 – 250 cm lang

Er ist der größte heimische Fisch und besitzt einen langgestreckten, massigen und schuppenlosen Körper mit einem breiten, platten Kopf. Auffallend sind seine verhältnismäßig kleinen Augen und langen Bartfäden. Die Körperfarbe ist sehr variabel, meist auf der Oberseite blau-grau, über grünlichbraun bis blauschwarz. An den Seiten sind sie heller und marmoriert, der Bauch ist weißlich. Sein Lebensraum liegt in tieferen, langsam fließenden bis stehenden Gewässern. Das wohlschmeckende weiße Fleisch ist fast grätenlos. Vor der Zubereitung müssen sein Fett bzw. alle roten Fleischteile entfernt werden. Gebeizt und damit roh gegessen aber auch geräuchert, gebraten oder in Dillsoße, ist er eine Gaumenfreude.





04

Küchentipps

Fisch ist gesund

Mit seinen wertvollen Mineralstoffen, Vitaminen und Omega-3-Fettsäuren zählt heimischer Fisch zu den gesündesten Lebensmitteln. Einmal die Woche Fisch zu essen, ist ein guter Richtwert. Nährwertdeklarationen findet man auf der Seite des Bayerischen Landesamts für Landwirtschaft (LFL).

Fisch besteht großteils aus Eiweiß. Da sich Eiweiß schnell zersetzt, ist es sehr wichtig, vom Fang bis zur Zubereitung die Kühlkette aufrecht zu erhalten.

Der gefangene Fisch muss nach dem Betäuben und Töten (Kiemenschnitt) sofort ausgenommen werden. Danach bis zur Zubereitung unbedingt bei ca. 5°C kühlen oder sofort einfrieren. Frischer und sachgemäß geschlachteter Fisch ist ca. 5 Tage im Kühlschrank haltbar. Dann sollte er zubereitet werden. Die Frage, wann der Fisch am besten schmeckt, ist Geschmackssache. Mancher meint, unmittelbar nach dem Fang, Andere sind davon überzeugt: erst 24 Stunden ruhen lassen.

Wie erkennt man frischen Fisch?

Merkmale: Neutraler Geruch, rote Kiemen, keine zurückbleibenden Dellen beim Druck aufs Fischfleisch. Bei Forellenarten dürfen sich die Bauchgräten nicht lösen. Auch muss die natürliche Schleimschicht auf dem Körper ersichtlich sein und die Augen hervorstehen, feucht und klar sein.



Man benötigt: 1 kleines spitzes, scharfes Messer, eventuell 1 Fischechuppe, 1 Filetmesser, Küchenschere und Pinzette, Arbeitsplatte und fließend kaltes Wasser

Schuppen

Einige Fischarten wie Forelle, Saibling und Waller haben keine oder gar keine Schuppen. Bei allen anderen Fischarten ist es notwendig sie zu entfernen. Zum Entfernen hält man den Fisch an einem Ende fest und schabt ihn mit einem schräg gehaltenem Messerrücken (oder Fischechuppe) in Richtung Kopf ab. Die Schuppen auf der Bauchseite nicht vergessen! Anschließend abwaschen, bevor es ans Ausnehmen geht.



Ausnehmen

Mit einem spitzen, scharfen Messer den Fisch vom After her bis zum Kiemenansatz mit einem flachen Schnitt aufschneiden, ohne die Eingeweide zu verletzen. Bei Austritt von Gallenflüssigkeit bzw. Magen- und Darminhalt den Fisch sofort mit Wasser auswaschen. Nun die Eingeweide aus der Bauchhöhle vorsichtig entnehmen, und mit Messer oder Schere, im Fischmaul / Schlund durchtrennen. Den Fisch anschließend innen und aussen gründlich auswaschen.

Filetieren / Portionieren

Fertig ausgenommen auf eine Arbeitsfläche legen. Mit dem Filetirmesser von der Bauchseite her dicht oberhalb der Wirbelsäule zum Scheitel hin durchstechen. Am Kopf gut festhalten und das Messer vertikal, entlang der Wirbelsäule, in Richtung Schwanzflosse führen. Das Filet mit einem schrägen Schnitt hinter dem Kiemendeckel vom Kopf lösen. Nun wenden, und hinter den Kiemen schräg bis auf die Wirbelsäule einschneiden und das Messer mit der Schneide Richtung Schwanzflosse drehen. Dicht oberhalb der Wirbelsäule entlang schneiden und das 2. Filet auslösen. Die Gräten des Rippenbogens mit dem Filetirmesser vom Filet schneiden. Mit den Fingern am Filet nachfühlen und mit Pinzette (oder Grätzenzange) einzelne Gräten entfernen. Abschließend die Flossen und Fettgewebe wegschneiden und säubern.

Tipp: Der verbleibende Kopf und die Wirbelsäule, die sogenannte „Karkasse“, können als Grundlage für Fischsud verwendet werden.

Filets enthäuten

Die Haut an der Schwanzwurzel gut festhalten, mit Filetirmesser zwischen Haut und Fleisch ansetzen und das Filet mit leicht sägenden Schnitten von der Haut abtrennen. Nicht enthäuten, wenn die Filets gebeizt werden sollen!

Räuchern

Mit Hilfe eines kleinen Tischräucherofens gelingt dies in ca. 30 Minuten. Den Fisch dazu vorher ca. 24 Stunden lang in eine 7%ige Salzlösung einlegen. Abwaschen, Abtrocknen und dann in den Räucherofen legen. Den dazugehörigen Spiritusbrenner anzünden. Ist der Brenner ausgebrannt, ist der Fisch fertig. Beim Kalträuchern wird der Fisch vorher mit einer Salz-Zucker-Mischung eingerieben und 24 Stunden im Kühlschrank gebeizt, anschließend gewaschen und abgetupft 12–24 Stunden im Räucherofen bei max. 30 °C geräuchert.



Beizen

Beizmischung: Salz und Zucker, dazu Gewürze und frisch gehackte Kräuter. Das Filet mit der Haut nach unten in ein Reindl legen. Großzügig Salz-Zucker-Mischung auftragen und verteilen. Darauf eine Schicht Kräuter, dann den Rest der Salz-Zucker-Mischung auftragen. Das zweite Filet, jetzt mit Haut nach oben, darauf legen, mit Folie oder Tuch abdecken und beschwert für 24 Stunden in den Kühlschrank geben.

Nach 12 Stunden wenden. Vor der Verarbeitung nochmal kalt stellen. Anschließend dünne Scheiben von der Haut schneiden, etwas Zitrone und fertig ist das bayrische Sushi!



Braten

Ob ganz oder filetiert, es gilt die Regel: säubern, säuern, salzen. Dann in Mehl oder Maisgrieß wenden. Der ganze Fisch kann zudem mit Kräutern gefüllt werden. In der Pfanne auf jeder Seite ca. 5–7 Minuten in Butter / Öl braten. **Im Reindl nicht wenden.** Gewürze je nach Geschmack sparsam verwenden. Der Fisch ist durch, wenn sich die Flossen leicht ablösen lassen. Nicht zu lange braten, sonst wird der Fisch zu trocken.

Fisch zerlegen

Möchte man einen ganzen Fisch essen, zerlegt man den fertig gekochten Fisch wie folgt: Mit dem Fischmesser entlang der Seitenlinie bis auf die Wirbelsäule einschneiden. Mit Fischmesser und Gabel die Flossen samt Flossträger herausziehen. Danach mit diesen das Fleisch von den Rippen nach unten wegschieben. Dabei dem Rippenverlauf folgen. Anschließend beide Hälften des oberen Filets von den Gräten abheben.





05 Rezepte

Zutaten

1 g'schrefelte Brachse
(oder Weißfisch wie Nase, Rotaugen, Aitel)
½ l Bratöl
50 g Butter
Maisgrieß zum Panieren
1 Zitrone
1 TL Salz



G'schrefelter Fisch

in der Pfanne herausgebraten oder aus dem Ofen

Vorbereitung Fisch säubern / säuern / salzen.
Anschließend in Maisgrieß wenden.

In der Pfanne Bratöl auf mittlerer bis hoher Stufe
(je nach Leistung des Ofens) erhitzen. Wenn das Fett
heiß ist, den panierten Fisch, mit Hilfe von 2 Pfannen-
wendern reinlegen. Nach 10 Minuten wenden.
Sobald die Rückenflosse sich leicht ablösen lässt, ist
der Fisch fertig.

Im Ofen Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Den
panierten Fisch in eine Reindl legen und 5 Minuten
vorgaren. Im Anschluß Butterstücke auf den Fisch
verteilen. Bei 160 °C 30 Minuten fertig garen.

Beilage Dazu passen Petersilienkartoffeln /
Kartoffelsalat oder Riesenbreze. Natürlich auch
ein gemischter Salat.

Wohl bekomm's!





Steckerlfisch



- 1 Ausgenommenen Fisch eine Nacht im Kühlschrank lagern. Dadurch entspannt sich das Fleisch.
- 2 Bauchhöhle mit Salz und etwas Pfeffer würzen.
- 3 Beim Aufspießen wird die Spitze des Spießes ins Maul eingeführt. Sobald man am Ende des Kopfes ist, den Spieß nach oben schieben Richtung Rückgrat und vorsichtig, ohne die Haut zu durchstoßen, entlang des Rückgrates vorarbeiten. Ziel ist es, am Ende der Schwanzflosse heraus zu kommen.
- 4 Nun auch außen salzen und pfeffern, mit Zahnstochern den Bauchraum aufspannen und fixieren.
- 5 Den Fisch eine halbe Stunde bei Raumtemperatur ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Holzkohle anzünden und etwas flüssige Butter in ein Schälchen geben.
- 6 Erst die Bauchhöhle 2–4 Minuten grillen. Danach den Fisch waagrecht drehen, bis die Seite braun ist, dann auf die andere Seite wenden. Alle braun gefärbten Stellen immer wieder mit Butter bestreichen. Schlussendlich den Fisch auf den Rücken drehen. Fertig ist er, sobald die Rückenflosse leicht zum Herausziehen ist. Grillzeit: ca. 20 Minuten.



Zutaten

Fisch (z.B. Bachforelle)

Butter

Salz

Pfeffer

Holzspieß (viereckig, ca. 80 cm lang,
am besten Buche, 1–2 cm dick)

Zahnstocher



Fischsud

dazu Maultaschen mit Fischfüllung

1 Fischsud

Ganzen Fisch in einem Topf mit kaltem Wasser ansetzen und aufkochen. Halbe Zwiebel in einer Pfanne braun rösten. Grob gewürfeltes, restliches Gemüse zum Fisch geben. Die gerösteten Zwiebeln und Gewürze dazugeben.

20 Minuten leicht köcheln lassen. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit ½ Zitrone dazugeben. Nach 20 Minuten den Fisch mit Pfannenwender herausnehmen und Fischsud in ein Extragefäß seihen. Sud abschmecken.

Zutaten für Fischsud

2,5 l Wasser	2 Knoblauchzehen
Weißfisch (z.B. Brachse, Nase, Aitel, Rotaugen)	Salz
1 Zwiebel	Pfefferkörner
1 Karotte	Lorbeerblätter
¼ Sellerie (bei kleinen ½)	Wacholderbeeren
	½ Zitrone



2 Maultaschen-Teig

Zutaten in eine Schüssel geben und 10 Minuten durchkneten. Die Teigoberfläche sollte seidig glänzen. Den Teig ruhen lassen. Inzwischen kann die Füllung zubereitet werden.

3 Füllung

Abgelöstes Fischfleisch fein hacken, Gräten sollen nicht mehr fühlbar sein. Kartoffel hineinpressen und 1 Löffel Sauerrahm und Gewürz dazugeben. Alles vermischen, bis die Füllung die Konsistenz eines festen Breis hat.

4 Fertigstellung

Teig auf mehligem Untergrund ausrollen, bis der Teig 2 mm dick ist. Mit Hilfe eines Ausstechers oder Bechers ca. 8 cm große Kreise ausstechen. 1 TL Füllung in die Mitte des Kreises platzieren. Rand mit Wasser bestreichen. Auf die Hälfte zuklappen und den Rand eindrehen oder mit einer Gabel eindrücken. In ausreichend kochendem Wasser kurz aufkochen und bei schwacher Flamme 5 Minuten fertig garen. Mit dem Fischsud / Consomé anrichten und servieren.



Zutaten für Maultaschen

Teig

100 g Hartweizengrieß
100 g Weizenmehl 550
50 ml Öl
50 ml Wasser
Prise Salz

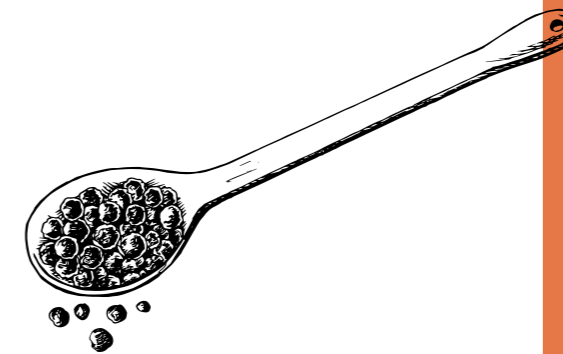
Füllung

abgelöstes Fischfleisch vom gekochten Fisch
1 EL Sauerrahm
1 kleine gekochte Kartoffel
Salz, Pfeffer
Chilipulver
Saft ½ Zitrone



Ceviche vom Donauwaller

- 1 Donauwaller nach Anleitung beizen (siehe 03 Küchentipps). Gebeizten Donauwaller in feine Streifen (2 mm) schneiden. Saft der Limette untermengen. Dann Gewürze und Sojasoße dazugeben und vermischen.
- 2 Im Kühlschrank 4-8 Std. beizen/ruhen lassen.
- 3 Vor dem Anrichten gehackte Zwiebeln, Knoblauch und Koriander untermengen.
- 4 Mit getoastetem Weißbrot und Butter servieren.



Zutaten

- 200 g Donauwaller Filet
- Saft von 2 Limetten
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zwiebel
- 1 rote Peperoni (scharf, Menge je nach Geschmack)
- Korianderblätter (je nach Geschmack)
- 1 TL Salz
- 1 Messerspitze Pfeffer
- 1 Messerspitze Paprikapulver
- 1 Schuss Sojasoße

06 Genussregion Niederbayern

Mit der Genussregion Niederbayern blicken wir über den Tellerrand und stellen diejenigen in den Mittelpunkt, welche sich täglich für die guten, regionalen und heimischen Lebensmittel einsetzen.

Gegründet 2020 durch das Amt für Ländliche Entwicklung (ALE) möchte die Genussregion Niederbayern traditionelle und moderne Aspekte der Lebensmittelproduktion aufzeigen: Welche Geschichten und Gesichter stecken hinter den Tellern, die tagtäglich vor uns stehen?



Wie schmeckt Niederbayern?

Wir zeigen die Vielfalt unserer Region vom Acker bis zum Teller, von der Tradition bis zur Zukunft auf. Dabei stehen wir für verantwortungsvolle Ernährung im Einklang mit unserer Umwelt und führen vor Augen: Hinter jedem Produkt steht die Natur, oft der Mensch und nicht selten auch ein Tier. Uns ist es wichtig, unsere Gesundheit, unsere Umwelt und unsere Region zu unterstützen.



Regionales Essen ist wertvoll!

Wir haben es uns zum Ziel gesetzt, die Gesellschaft für unsere hervorragenden, niederbayerischen Lebens- und Genussmittel zu begeistern. Und der Umwelt und den Menschen, die sich tag-täglich hinter unseren Tellern verbergen, die Wertschätzung entgegenzubringen, die sie verdienen.

Weil jeder Bissen zählt.

weil heimat schmeckt.



IMPRESSUM

Herausgeber/V.i.S.d.P.: Genusregion Niederbayern
Amt für Ländliche Entwicklung Niederbayern
Dr.-Schlögl-Platz 1, 94405 Landau a. d. Isar
Projektleitung: Miriam Dick, Michael Kreiner

Redaktion: Renate Bauer, Miriam Dick, Michael Kreiner
Grafik & Layout: WEISSRAUM GmbH, Grafenau

Illustrationen: Matthias von Lonski

Fotos zu redaktionellen Beiträgen: Fotostudio Eder, Renate Bauer, Silvio Heidler/LFV

Auflage: 500 Stck.

Gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus
mit Unterstützung durch das Amt für Ländliche Entwicklung Niederbayern und den Bezirk Niederbayern.
Wir danken unseren lokalen Partnern und Unterstützern der Genusregion Niederbayern.

