

Waltraud Witteler | Claudia Gregor

Die besten  
*Fischrezepte*  
aus der Oberpfalz

VON EINFACH  
BIS RAFFINIERT

BÜCH- UND KUNSTVERLAG  
OBERPFALZ





Waltraud Witteler | Claudia Gregor

Die besten Fischrezepte aus der Oberpfalz

von einfach bis raffiniert

Waltraud Witteler | Claudia Gregor

Die besten  
*Fischrezepte*  
aus der Oberpfalz



VON EINFACH  
BIS RAFFINIERT

BUCH- UND KUNSTVERLAG  
OBERPFALZ

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.  
ISBN 978-3-95587-083-6



Für uns, die Battenberg Gietl Verlag GmbH mit all ihren Imprint-Verlagen, ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Teil unserer Unternehmensphilosophie. Daher achten wir bei allen unseren Produkten auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Dieses Buch wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt. FSC (Forest Stewardship Council®) ist eine nicht staatliche, gemeinnützige Organisation, die sich für die verantwortungsvolle und ökologische Nutzung der Wälder unserer Erde einsetzt.

Unsere Partnerdruckerei kann zudem für den gesamten Herstellungsprozess nachfolgende Zertifikate vorweisen:

- Zertifizierung für FOGRA PSO
- Zertifizierungssystem FSC®
- Leitlinien zur klimaneutralen Produktion (Carbon Footprint)
- Zertifizierung EcoVadis (die Methodik besteht aus 21 Kriterien in den Bereichen Umwelt, Einhaltung menschlicher Rechte und Ethik)
- Zertifikat zum Energieverbrauch aus 100% erneuerbaren Quellen
- Teilnahme am Projekt „Grünes Unternehmen“ zum Schutz von Naturressourcen und der menschlichen Gesundheit

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich, divers (m/w/d) verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter.

1. Auflage 2022

ISBN 978-3-95587-083-6

Alle Rechte vorbehalten!

© 2022 Buch- und Kunstverlag Oberpfalz in der

Battenberg Gietl Verlag GmbH, Regensburg

[www.battenberg-gietl.de](http://www.battenberg-gietl.de)

Layout: Regina Schindler

# Vorwort

Extrem vielfältig, so ist die Oberpfalz, welche Bereiche auch immer man betrachtet.

Schaut man auf den geologischen Untergrund, so findet man Kalkgestein, auf vorgeschichtlichen Meeresgrund hindeutend, Vulkanismus, besonders in Form von Basalt, und Urgestein, Gneis und Granit im Oberpfälzer Wald, verbunden mit Quarz, zum Beispiel am Pfahl und am Rosenquarzfelsen in Pleystein.

Entsprechend vielfältig ist auch die Flora, die hier anzutreffen ist, auch wenn manche, gerade ganz besondere Raritäten, oft nur dem Fachmann bekannt sind und dem Wanderer, Bürger oder Land- oder Teichwirt gar nicht ins Bewusstsein kommen. Genauso verhält es sich auch mit der Fauna, denn eng verbunden mit der Pflanzenwelt, die ja die Ernährungsbasis darstellt, entwickelt sich auch unter den Tieren eine große Artenvielfalt, die es ebenso zu schützen und zu erhalten gilt.

Aber auch der Menschenschlag ist unterschiedlich, die Dialekte und verschiedenen Spracheinflüsse unterscheiden sich oft erheblich und das wiederum ist auch eng eingebunden in Kultur und Wirtschaft.

Ebenso eng verbunden mit der Kultur und mit langer Geschichte, eigentlich gar nicht wegzudenken aus der Oberpfalz, ist die Fischkultur. Ob als Wirtschaftsgut oder auch Sport- und Freizeitgestaltung oder als Natur- und Landschaftspflege – Fische spielen und spielten schon immer eine ganz bedeutende Rolle. Es gehörte noch im 20. Jahrhundert zum guten Ton, wenn schon kein eigenes Fischwasser, so doch mindestens Angelrechte zu besitzen.

So bunt und vielfältig wie die Oberpfalz ist lassen sich auch ihre Fische zubereiten. Ob auf alte, traditionelle Weise oder ob in die ganze Welt geschaut, Oberpfälzer Fisch ist so dankbar und einfach, meistens auch schnell und auf verschiedenste Arten zuzubereiten. Es macht richtig Spaß und wird Sie bestimmt überraschen, welche Aromen man da zusammenspielen lassen kann.

Viele schöne Genussmomente mit Fisch & Co!

Waltraud Witteler

# Inhaltsverzeichnis

- 5 Vorwort
- 8 Über Delikates aus Oberpfälzer Gewässern
- 10 Karpfen asiatisch
- 12 Karpfen in Süd-Europa
- 14 Karpfenfilet im Römertopf
- 17 Pfannenbrot
- 18 Donau und Regensburg
- 24 Wallerfilet auf Kartoffelmousse mit Trüffel und Onsen-Ei im Spinatnest
- 30 Waller in Sekt gedünstet
- 32 Der Regen
- 36 Aalsuppe Hamburger Art
- 40 Aal in Weißwein mit Salbeibutterkartoffeln und Löwenzahngemüse
- 42 Räucheraal-Schwarzwurzel-Suppe
- 48 Oberpfälzer Seenland
- 52 Zander mit Tabouleh
- 56 Zander mit Taglilien und Okraschoten
- 64 Karpfen gebacken Fränkische Art
- 66 Karpfen im Bierteig mit Endivien-Kartoffel-Salat wie von Oma
- 68 Hirschwald
- 70 Forellenfilet mit Austernpilzen und Veilchen
- 72 Lachsforelle auf Wildreis mit Granatapfel-/Kornelkirschen-Sauce
- 76 Hechtkraut aus König Ludwigs Fischerhütte
- 78 Stör-Kaviar Wodka
- 80 Oberpfälzer Kaviar liebt Oberpfälzer Kartoffel



## 84 *Der Oberpfälzer Wald*

- 89 Räuchern von Forelle, Saibling & Co
- 94 Saiblingstatar auf Schwarzrettich-Carpaccio
- 96 Ceviche vom Saibling mit Kochbananen
- 98 Saibling im Salzmantel mit Fenchel-Risotto
- 104 Geräucherte Forelle im Weinteich



## 107 *Die Haidenaab*

- 110 Oberpfälzer Fisch-Burger
- 112 Hecht sanft geschmort
- 116 Fluffige Hechtklößchen auf Kartoffelmousse
- 118 Forelle als eleganter „Brathering“



## 120 *Weiden in der Oberpfalz*

- 124 Terrine aus Forelle und Saibling
- 126 Saibling an Sauerampfer und Zuckerschoten
- 128 Saibling mit Papaya- und Granatapfelkernen
- 130 Karpfen-Krapfen dazu roher Blaukrautsalat



## 136 *Das Stiftland*

- 140 Geräucherte Bachforelle mit Papaya-Linsen-Salat
- 142 Das Wirtshaus im Gut in Göpfersgrün bei Wunsiedel  
Gastrezept Karpfen blau
- 146 Schleie im Papillon
- 148 Forelle aus dem Aromasud auf einem Spätsommersalat
- 154 Forelle Ponzu
- 160 Warme Karpfenterrine auf Mangoldbett
- 162 Edelkrebs auf Artischocke
- 166 Hechtkraut: König Ludwigs Leibgericht
- 168 Oberpfälzer Garnelen – Asiatische Gemüse-Pilz-Pfanne
- 170 Zander-Saltimbocca
- 176 Karpfen blau Grundrezept
- 178 Karpfen im eigenen Gelee
- 180 Gefüllte Zwiebel mit Karpfen
- 182 Wir schließen den Kreis – Finale
- 185 Bouillabaisse – Einführung
- 186 Oberpfalz-Bouillabaisse





# Über Delikates aus Oberpfälzer Gewässern

## Herkunft des Karpfens

Woran denkst du zuallererst, wenn man dich fragt, was sich so in Oberpfälzer Gewässern tummelt und den Fischern „Petri Heil“ einbringt?

Na an den Karpfen, an was sonst? Und das ist ja so auch vollkommen korrekt, selbst wenn man staunen kann, welch kulinarische Schätze und Köstlichkeiten, die man hier absolut nicht vermutet, in dieser oder jener stillen Ecke sonst schlummern.

Der Karpfen ist der absolute Hauptdarsteller im nassen Szenario dieser Region, die von zwei großen Seenplatten mit unzähligen Teichen geprägt ist.

Er zeigt sich äußerst schmackhaft und sehr vielseitig in den Möglichkeiten seiner Zubereitung. So fand er seinen Weg recht schnell über den Tellerrand des Oberpfälzer Porzellans hinaus und ist nicht nur in Bayern eine Bereicherung des Speiseplans, sondern in ganz Deutschland. Sogar in der Hochburg der Fischküche, in Hamburg, ist der Oberpfälzer Karpfen ein Begriff und

kann sich neben seinen Kollegen, den Fischen, die das Meer bewohnen, behaupten. Dort liegt er nicht selten auf heimatischem Porzellan, welches auf dem ganzen Globus anzutreffen ist und sich durch einen typischen Handgriff, nämlich das Umdrehen des Tellers, durch seinen eingebrannten Stempel zu erkennen gibt.

Noch eine Gemeinsamkeit teilen sich der Karpfen und das Porzellan: Das „weiße Gold“, das Porzellan, hat seinen Ursprung im fernen Osten, in China, und auch der Karpfen lebte ursprünglich in den wärmeren Gewässern Ostasiens. Wenn man so will, könnte man beide als Symbol der ältesten Kulturen der Menschheit betrachten.

Der Karpfen hat auch heute noch keine geringe Bedeutung in der asiatischen Küche und landet im Gegensatz zu seinem hochgeschätzten Verwandten, dem edlen Zierfisch Koi, im Wok oder im Suppentopf. Natürlich lässt sich unser Oberpfälzer Karpfen auch auf asiatische Art zubereiten.

Der Graskarpfen ist in China  
heute noch einer der  
beliebtesten Speisefische



# Karpfen

asiatisch

## Zutaten:

Pro Person 1 vorbereitetes  
Karpfenfilet

1 Tatze Ingwerwurzel,  
etwa 100 g

2 rote Chilischoten

4 Stiele Zitronengras

4 – 6 Zehen Knoblauch

1 Scheibe kandierte  
Zedraschale, alternativ  
1 schönes Stück Zitronat

Ponzu-Sauce, Oyster-Sauce,  
evtl. Yuzu-Saft, so vorhan-  
den, Pflaumenwein



## Zubereitung:

Zuerst wird das Karpfenfilet mariniert. Dazu den Ingwer mit einem kleinen Löffel schälen und die Wurzel in dünne Streifchen schneiden. Die rote Chili-Schote halbieren, die Kerne und inneren Häute entfernen und ebenso in kleine Streifchen schneiden, dazu am besten Handschuhe tragen, damit man die Schärfe nicht ins Gesicht oder die Augen bekommt. Das Zitronengras am dicken Ende etwas zerklopfen, damit das Aroma aus den zerquetschten Zellen austreten kann, wenn möglich auch hier aus den weichen Teilen kleine Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen und ganz klein schneiden und letztlich auch die kandierte Zedraschale, beziehungsweise die Zitronatscheiben in dünne Streifchen schneiden. Nun die Saucen mischen; die Ponzu-Sauce bildet den Hauptanteil. Man kann sie noch zusätzlich mit einem kleinen Spritzer Yuzu-Saft versetzen, das hebt das Zitrus-Aroma, zwei Esslöffel Oyster-Sauce dazugeben, und sehr fein, wenn man das will und parat hat, ist auch noch die Beigabe von knapp 100 ml Pflaumenwein.

Mit den zerkleinerten Gewürzscheibchen die Karpfenfilets bestücken, dazu kann man sich sehr schön die vom Teichwirt vorgenommenen Lamellenschnitte zunutze machen. Die so vorbereiteten Filets auf die übrig gebliebenen Zitronengras-Stiele und Gewürzstreifen legen und mit der Saucen-Mischung begießen, abdecken und einige Minuten ziehen lassen.

Inzwischen einen Dampftopf vorbereiten. Im Asia-Laden kann man sich auch ein Bambus-Körbchen zum Dämpfen besorgen.

Den Fisch über Dampf garen, das Filet ist je nach Größe in 10–12 Minuten fertig. Man erkennt das an der weißen Verfärbung des Eiweißes vom Fischfleisch.

Die Gewürzscheibchen können mitgegessen werden, dabei ist zu beachten, dass die Chilischoten unterschiedliche Schärfe haben. Wer schärfeempfindlich ist, sollte sie beiseite schieben, es genügt da meist bereits die Ingwerschärfe.

Oyster- oder Ponzu-Sauce werden dazu noch gereicht. Als Beilage dient in Asien natürlich in erster Linie Reis, auch Nudeln passen gut. Auf dem Foto: die griechischen Reismudeln Kritharaki.





Der Zander hat einen ganz feinen Geschmack und zählt absolut zu den Edelfischen, die sich in unseren Gewässern finden. Als Begleitung eignen sich feine Aromen, vielleicht auch ein wenig exotische. Fangen wir doch einmal damit an, ihn mit Tabouleh zu reichen. Gerade jetzt, wo die levantinische Küche groß angesagt ist, sollte man diese köstliche Spezialität kennenlernen. Besonders im Sommer liebe ich sie, denn ich mache sie gerne mit frischen Kirschen statt mit getrockneten Rosinen oder Datteln, wie das im Libanon der Brauch ist.



# Zander

## mit Tabouleh

### Zutaten:

Für den großen Hunger  
4 Zanderfilets, als kleine  
Zwischenmahlzeit genügen 2  
Salz, Pfeffer, Orangenabrieb  
Etwas Mehl auf einer Platte  
Rapsöl und Butter zum  
Braten

### Für die Tabouleh:

1 Tasse Instant-Couscous  
150 ml Gemüsebrühe  
1 Zweig Honigtomaten  
½ rote und ½ gelbe Paprika  
1 Maiskolben gegart  
1 oder 2 Frühlingszwiebeln,  
je nach Größe  
150–200 g schwarze  
Herzkirschen  
1 Bund glatte Petersilie  
½ Bund frische Minze  
2 EL Balsamico-Essig  
3 EL Olivenöl  
1 TL Honig  
Ras el-Hanout, Ingwer-  
pulver, Fleur de sel

### Zubereitung:

Die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Die Hautseite mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein Mehlbett legen. In einer Pfanne, sie muss groß sein und dem Fisch genug Spielraum geben, um ihn zu wenden und zu nappieren, Öl und Butter, jeweils etwa gleich viel, erhitzen. Von den Zanderfilets das Mehl gut abklopfen und auf der Hautseite anbraten. Die Oberseite mit Salz bestreuen sowie mit etwas Abrieb einer unbehandelten Orange. Je nach Dicke des Fischfilets dauert es 6–7 Minuten, bis die Fischunterseite schön braun ist. Der Rand des Filets bekommt eine weiße Farbe durch das Garen des Fisch-Eiweißes. Dann noch Butter in die Pfanne geben und aufschäumen lassen, den Fisch wenden, mit der Butter nappieren, nach gut einer Minute wieder wenden und auch die Innenseite nappieren, aus der Pfanne nehmen und servieren.

### Zubereitung der Tabouleh:

Den Couscous in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen, die Platte abschalten und den Couscous oder auch Bulgur 7 Minuten quellen lassen. Die Mengen- und Zeitangaben mit der Empfehlung auf der Packung vergleichen. Danach die Oberfläche mit einer Gabel aufrauen. Die kleinen Tomaten vierteln, besser achteln, die Paprikas mit einem Sparschäler schälen und in kleine Würfel schneiden, die Maiskörner vom Kolben lösen, die Frühlingszwiebel in kleine Ringe schneiden, die Kirschen entsteinen und vierteln und die Minze und Petersilie klein schneiden. Den Honig im Essig auflösen und das Öl und die Gewürze dazugeben und wie ein Dressing gut vermischen. Das kann man gut in einem alten Marmeladen- oder Gurkenglas tun, denn das kann man gut schütteln und falls ein Rest bleibt, kann man diesen im verschlossenen Glas im Kühlschrank noch einige Tage aufbewahren. Kräuter, Obst und Gemüse zum Couscous geben und mit einem Großteil des Dressings übergießen. Gut durchmischen und die Konsistenz der Masse beachten. Sie soll nicht schwimmen, sondern absolut noch in Förmchen oder Servierringe zum Anrichten gegeben werden können. Die Tabouleh noch ein paar Minuten ziehen lassen, dann verbinden sich die Aromen noch besser.









# Garnelen, Krebse, Kaviar - in der Oberpfalz?

Ja, tatsächlich! Ebenso gibt es herrliche Forellen, Saiblinge, Zander – und allen voran natürlich den Oberpfälzer Spiegelkarpfen. Erleben Sie auf einer Reise durch die Oberpfalz von der Donau bis zum Stiftland die vielfältigen Landschaften, die Besonderheiten ihrer Natur, Kultur und Wirtschaft. Und entdecken Sie die Produkte ganz besonderer Qualität und Güte, die die Gewässer der einzelnen Regionen bieten: zubereitet in traditioneller Art, aber auch in vielen neuen, eigens kreierten Rezepten. Einfach nachzukochen, aber dennoch raffiniert!



Heimat  
battenberg  
gietl verlag

BUCH- UND KUNSTVERLAG  
OBERPFALZ

ist eine Marke der  
Battenberg Gietl Verlag GmbH



29,90 € [D]