



Gefilte Fisch

Für viele ist Gefilte Fisch der Inbegriff jüdischer Traditionsküche. Gefilte Fisch gab es zum Schabbat und anderen Festtagen in den Stetlech, den jüdisch geprägten Kleinstädten Osteuropas. Die Hausfrau erstand einen lebenden Fisch, meist einen Karpfen, der zu Hause geschlachtet wurde. Sie schnitt den Fisch vom Bauch her so auf, dass sie Gräten und Fischfleisch herausnehmen konnte, ohne die Haut zu verletzen. Das Fischfleisch vermischte sie mit Mazzenmehl oder Weißbrot und füllte diese Farce anschließend wieder in die Fischhaut. So wurde von einem Fisch eine ganze Großfamilie satt. Das Gericht wurde vor Beginn des Schabbats vorbereitet – denn am Schabbat ist Kochen verboten – und dann kalt verzehrt.

Auch wenn Gefilte Fisch für die ganze **aschkenasische** Küche typisch ist, gab es in Osteuropa zwei Arten der Zubereitung, die geographisch streng getrennt waren. Im südwestlichen Polen, in Galizien und im deutschsprachigen Raum aß man Gefilte Fisch vorzugsweise süß. Salzig und mit viel Pfeffer gewürzt bereiteten ihn hingegen die so genannten Litvaks, Juden aus Litauen und anderen Gegenden unter russischem Einfluss, zu. Ein jüdischer Familienforscher weist daher halb scherzhaft darauf hin, dass die Art und Weise, wie man heute seinen Gefilte Fisch bevorzugt, etwas über den ursprünglichen Herkunftsort seiner Familie aussagt!

Dieses Rezept stammt von Joan Nathan, der Autorin des bekannten Kochbuchs »Jewish cooking in America«.

Für 26 Fischküchlein:

Ca. 3,5 kg ganzer Karpfen, Kabeljau und Hecht, filetiert und zerkleinert.*
3,8 l kaltes Wasser (oder gerade genug zum Bedecken)
3 Zwiebeln, geschält
4 mittelgroße Karotten, geschält
1 kleine Petersilienwurzel, klein geschnitten
3–4 große Eier
Frisch gemahlener Pfeffer nach Belieben
125 ml kaltes Wasser
50 g Mazzenmehl
2 EL Zucker
3 TL Salz

* Lassen Sie den Fisch im Fischgeschäft durch den Fleischwolf drehen und bitten Sie darum, die Flossen, Köpfe und Gräten aufzuheben und Ihnen mitzugeben. Je mehr weißfleischigen Fisch Sie nehmen, desto weicher wird der Gefilte Fisch.

Aschkenas, altes hebräisches Wort für eine Region, die Deutschland, Nordfrankreich, Norditalien, später auch Osteuropa umfasste; aschkenasische Juden oder Aschkenasim sind Juden, die von den jüdischen Bewohnern dieser Region abstammen.

Zubereitung:

Gräten, Haut und Fischköpfe in einen sehr großen Kochtopf geben. Das Wasser und 2 TL Salz hinzufügen, zum Kochen bringen und den entstehenden Schaum entfernen.

Die Zwiebeln in Ringe schneiden und zusammen mit 3 Karotten und dem Zucker ins Wasser geben. Den Topf abdecken und auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten köcheln lassen, während Sie die Fischmischung zubereiten.

Den zerkleinerten Fisch in eine Schüssel geben. Die übrigen Zwiebeln, die Karotte und die Petersilienwurzel in einer Küchenmaschine oder mit der Hand fein hacken und mit dem Fisch vermischen. Die Eier hinzufügen, 1 TL Salz, Pfeffer und das kalte Wasser unterheben und gut vermischen. Genug Mazzenmehl hinzufügen, um eine leichte, weiche Masse zu erhalten, die nicht zerläuft, sondern ihre Form behält. Die Hände anfeuchten, ungefähr $\frac{1}{4}$ Tasse der Mixtur aus der Schüssel nehmen und daraus ein ovales Küchlein von 7–8 cm Länge formen. Einen der Fischköpfe nehmen und mit der Mischung füllen.

Mit einem Schaumlöffel Zwiebeln und Fischteile aus dem Topf entfernen und die Brühe wieder zum Köcheln bringen. Die Fischküchlein vorsichtig in die Brühe legen, den Topf leicht abdecken und 20–30 Minuten köcheln lassen. Die Brühe probieren und nach Geschmack nachwürzen. Den Topf ab und zu leicht schütteln, damit die Fischküchlein nicht aneinander kleben. Die fertigen Küchlein mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und mindestens 15 Minuten abkühlen lassen.

Den Gefilte Fisch auf einer Platte anrichten und etwas Fischbrühe darüber gießen. Den Rest der Brühe in einer Sauciere aufbewahren. Die gekochten Karotten diagonal in Scheiben schneiden und auf jedes Küchlein eine Karottenscheibe legen. Den gefüllten Fischkopf in der Mitte platzieren und die Augen mit Karotten dekorieren. Kühl stellen und mit einem Zweig Petersilie und Meerrettich servieren!

