

Böhni Krell - Günter Windfelder

**FRISCHE FISCHE  
AUS SEEN  
UND FLÜSSEN**

**FONA**

# INHALT

## EINFÜHRUNG

- 10 Unsere Seen brauchen uns - und wir brauchen unsere Seen
- 11 Umweltbelastungen beeinträchtigen die Wasserqualität
- 12 Hilfe von aussen
- 13 Wichtige Funktionen unserer Gewässer  
Keine Zeit für Romantik
- 14 Vom Nahrungsbeschaffer zum Seebewirtschafter
- 16 Nachwuchs kommt aus den Brutanstalten

## FISCHARTEN

- 18 Aal
- 19 Bachforelle
- 20 Egli
- 21 Felchen
- 22 Hecht
- 23 Karpfen
- 24 Rotauge
- 25 Seeforelle
- 26 Seesaibling
- 27 Trüsche, Lotte
- 28 Wels
- 29 Zander

## REZEPTE

### Suppen und Fonds

- 32 Fischsuppe «Lady Isabel»
- 33 Karpfensuppe
- 35 Fischsuppe «Soppensee-Hüsli»
- 36 Fischfond

### Roh - mariniert - geräuchert

- 37 Geräucherte Forellenfilets
- 38 Seeforellen-Tatar
- 41 Carpaccio von Feichenfilets mit Basilikumöl
- 43 Pesce in Carpione

### Aus dem Ofen

- 44 Baichen nach Luzerner Art
- 46 Gebratener Zander mit Tomaten-Fenchel-Füllung
- 47 Aal in Maiskruste
- 49 Ganze Egli auf provenzalische Art
- 50 Zander in der Salzkruste

### Gedünstet und gebraten

- 53 Albelifilets mit Kräutern
- 54 Piccata von Eglifilets mit Pilzragout
- 56 Forellenfilets mit Basilikumbutter
- 58 Ganzer Saibling mit Kräuterbutter
- 59 Wels auf chinesische Art

- 60 Trüsche mit Rolweinburter
- 62 Hecht an «Beurre blanc»
- 64 Feichenfilets auf Lauch-Wirsing-Gemüse
- 65 Karpfensteifen mit Meerrettichschaum
- 67 Spaghetti mit Wels und Sommergemüse
- 68 Feichenfilets an Champignonsauce
- 69 Egiifilets an Paprikasauce

### **Pochiert und gedämpft**

- 70 Fischterriner mit Linsensalat und Dillsenfauce
- 73 Karpfen an Lebkuchensauce mit Backpflaumen
- 75 Zanderfilet mit Apfelweinsauce überbacken
- 76 Pochierte Seeforelle
- 78 Forellenfilets mit Spargelragout
- 79 Forelle blau
- 80 Forellensstreifen an Champagnersauce im Blätterteigkissen
- 82 Karpfen blau
- 83 Egiifilets an Limonensauce

### **Im Öl gebacken**

- 84 Knusprig gebackener Hecht mit Aioli
- 86 Gebackene Saiblinge
- 88 Megger Fischknusperli
- 90 Feichenfilets im Bierteig

### **Anhang**

- 91 Stichwortverzeichnis
- 92 Von der Tafelgesellschaft zum Goldenen Fisch ausgezeichnete Restaurants

### **Abkürzungen**

- EL = gestrichener Esslöffel
- TL = gestrichener Teelöffel
- dl = Deziliter
- ml = Milliliter
- Msp= Messerspitze

Die Rezepte sind, wo nicht anders vermerkt, für 4 Personen berechnet.