

## Anleitung zum Räuchern von Fischen



Das Räuchern ist eine Methode der Geschmacksverbesserung und zugleich eine Maßnahme zur Verlängerung der Haltbarkeit.

### Fische haben einen unterschiedlichen Fettgehalt

Von jeweils 100 g Fischfleisch haben

Forelle:	2,5g Fett	21 g Eiweiß
Hecht:	0,5g Fett	17 g Eiweiß
Karpfen:	9,0g Fett	17 g Eiweiß
Aal:	26,0g Fett	16 g Eiweiß

Es muss berücksichtigt werden, dass das Fett von Fischen, auch das vom Aal, viel bekömmlicher ist als das Fett von Warmblütern.

### Kochsalzgehalt von 100 g Fischfleisch

Süßwasserfische	0,08 bis 1 %
Meeresfische	0,16 bis 0,23 %
Aal	0,058 %

### Vorbereitung der Fische

Möglichst fangfrisch oder tief gefroren verwenden. Kiemen entfernen und gründlich waschen.

### Salzen

Das Fleisch der Fische ist von Natur aus salzarm. Das ist zusammen mit einem relativ hohen Wassergehalt die Ursache der schnellen Verderblichkeit des Fischfleisches.

Man unterscheidet zwischen Trocken- und Nasssalzen. Nur Speisesalz verwenden - kein Nitritpökelsalz!

### Trockensalzen

Fische innen und außen mit Salz bestreuen und einreiben und in eine Plastikwanne

legen. Flüssig werdendes Salz muss bei diesem Prozess ablaufen können. Die Salzzeit beträgt 1 - 1/2 Stunden. Bei dieser Methode ist gleichmäßiges Salzen nicht gewährleistet. Die verwendete Salzmenge steht in keinem festen Verhältnis zur Fischmasse.



### Nasssalzen

Einlegen in eine Salzlake. Es wird eine 5 - 8 %ige Kochsalzlösung hergestellt, indem 50-80 g Kochsalz in 1 Liter Wasser aufgelöst werden. Das Mengenverhältnis Fisch zu Lake von 1 zu 1,5 sollte eingehalten werden, damit die Fische locker in der Lösung liegen. Mit einer Messspindel (Senkwaage) kann die Lösung auf die richtige Konzentration geprüft werden. Die Fische bleiben etwa 12 Stunden bei Zimmertemperatur in dieser Lösung. Möglichst flache Wannen verwenden. Die Lösung darf nur einmal verwendet werden (wegen Blut- und Schleimresten).

### Nasssalzen - zweite Methode

Es wird soviel Salz in Wasser gelöst, bis der Sättigungsgrad erreicht ist. Der Salzgehalt liegt - je nach Temperatur - bei 27 - 33 %. Bei dieser Methode ist die Zeit des Einlegens kürzer. Es genügen ca. 2 Stunden.

### Waschen und Trocknen

Fische außen und innen gründlich waschen und abtrocknen lassen (Lederhaut). Nass eingehängte Fisch erhalten eine hellere Farbe, und das Fleisch bleibt weicher. Größere Fische können auch geteilt werden.

### Kalträuchern

In der Fischereigeschichte ist das Kalträuchern älter als das Heißträuchern. Kalt geräucherte Fische werden mit frisch entwickeltem Rauch bei einer Temperatur von unter 30 ° C hergestellt in 24 - 48 Stunden - Räucherlachs ca. 12 Stunden.

### Heißträuchern

Heiß geräucherte Fische werden mit frisch entwickeltem Rauch und einer Temperatur von über 60° C hergestellt. Räucherzeit je nach Ofentyp und Fischmenge 45 - 120 Minuten. Die Höchsttemperatur im Fisch sollte für ca. 15 Minuten 110° C betragen, um Krankheitskeime abzutöten. Anschließend geht man mit der Temperatur wieder langsam auf 60° C zurück. Wenn die Augen weiß werden oder sich die Rückenflosse herausziehen lässt, ist der Fisch gar.

### Heiß-Naßträuchern von Aalen

Spitzkopfaale werden den Breitköpfen vorgezogen, da sie mehr Fettanteil enthalten. Der

Räucherofen wird vor dem Einhängen der Aale auf 90° C vorgeheizt. Aale naß einhängen!  
In ca. 15-30 Minuten ist der Aal gar. Zu geringe Temperatur: Aale gehen nicht auf - zu hohe Temperatur: Aale ziehen sich aus (Platzen der Haut). Räuchern bei 50-60° C bis die gewünschte Farbe erreicht ist.

## Räuchermittel



Nur harzfreie Hölzer verwenden - kein Birkenholz, zu hoher Teergehalt.

## Lagerzeiten geräucherter Fische

Unverpackt aber abgedeckt im kühlen Keller: 12 Stunden

im Kühlschrank bei 3° C: maximal 14 Tage

im Kühlschrank bei 3° C vacuumverpackt: 4 - 6 Wochen

Gefrierschrank bei -18° C: 2 - 3 Monate

Eingefrorener Fisch kann nach dem Räuchern wieder eingefroren werden!

