

Gefilte Fish

Gefilte Fish ist vielleicht das berühmteste Gericht der jüdischen Küche. Dies ist eines der wichtigsten Gerichte für eine Hochzeit, da man glaubt, dass Fisch ein Symbol für jede Art von Wachstum ist, einschließlich der Tatsache, dass man viele Kinder hat. Die Juden haben auch ein Sprichwort, dass es Brauch ist, den Kopf eines Fisches zu essen, „um nie im Schwanz zu bleiben“.

Gefilte Fish ist jiddisch und bedeutet „gefüllter Fisch“. Im Russischen kommt auch der Name Fisch vor. Es gibt auch „gehackter Fisch“, ein verwandtes Rezept für gehackte Fischfrikadellen. Obwohl es sich streng genommen um ein anderes Gericht handelt, unterscheiden viele nicht zwischen gefiltem und gehacktem Fisch und weisen darauf hin, dass es sich beim zweiten um eine „faule“ Version des Feiertagsrezepts handelt.

Gefilte Fish ist im Allgemeinen ein festliches Gericht. Es ist nicht nur für das neue Jahr vorbereitet, sondern auch für Pessach, für den Schabbat (für uns ist dies auch ein großer Feiertag, aber kein jährlicher, sondern ein wöchentlicher). Die Tradition, gefüllte Gerichte, Fisch und Hühnchen zuzubereiten, reicht bis in die Antike zurück. An Feiertagen müssen wir ein reichhaltiges Fleisch- oder Fischgericht haben. Aber für die Juden lief es nicht immer gut; es gab Momente der Armut, weshalb sie Gerichte erfanden, bei denen ein Fisch die ganze Familie ernähren konnte (und die Familien waren groß, es gab viele Kinder) und etwas übrig für die nächste Woche bleiben würde .

Gefilte Fish kann unterschiedlich sein. Selbst die Aschkenasischen Juden machen es unterschiedlich je nach der Region, die anderen ethnischen Gruppen von Juden tun es auf ihre eigene Art und Weise. Manche Leute machen Koteletts aus gehacktem Fisch, gießen sie mit einer sehr starken Brühe auf, die wie geliertes Fleisch hart wird, manche schneiden den gefüllten Fisch in Stücke, manche servieren ihn im Ganzen. In manchen Ländern ist es üblich, Fisch würziger zu machen, in anderen – süßer. Mit einem Wort, es ist unmöglich, ein klassisches Rezept hervorzuheben. Jede Hausfrau, jede Köchin bereitet gefilten Fisch auf ihre eigene Art zu.

Obwohl die ersten Anweisungen zur Zubereitung von Fisch für **Shabbes** im Talmud zu finden sind, hat das bekannte Rezept seinen Ursprung in der französischen und westdeutschen jüdischen Küche um das 14. Jahrhundert. Später wurde dieses Gericht zu einem der Hauptmerkmale der östlichen aschkenasischen kulinarischen Kultur. Das Hauptprinzip von gefülltem Fisch ist das Fehlen von Gräten: Aus dem Fisch sollte Hackfleisch zubereitet werden. Am Schabbat ist es den Juden verboten, jegliche Arbeit zu verrichten, einschließlich Kochen, Feuer anzünden usw. Aber nur die **Aschkenasim** betrachteten sogar das Entfernen von Knochen beim Fischessen als Arbeit.



Zutaten:

- Fischfilet – 1 kg (weißer Fisch 0,7 kg und Lachs 0,3 kg)
- Zwiebeln – 1 kg (1 ganze Zwiebel, den Rest in zwei Teile teilen: zum Braten und roh)
- Pflanzenöl zum Braten
- Karotte – 1 Stk (in grobe Stücke geschnitten)
- Rote Beete – 1 Stk (in grobe Stücke geschnitten)
- Mazemehl – 0,5 Tasse (200 ml)
- Eier – 2 Stk
- Wasser – etwas für die Füllung
- Salz – nach Geschmack
- Pfeffer – nach Geschmack
- Zucker – nach Geschmack

Zubereitung:

1. Zubereitung der Füllung: Das Filet vom weißen Fisch und Lachs durch den Fleischwolf drehen. Die Zwiebeln in drei Teile teilen: eine ganze Zwiebel, die restlichen Zwiebeln zur Hälfte braten und die andere Hälfte roh lassen. Rohe und einen Teil der gebratenen Zwiebeln zur Füllung hinzufügen und vermischen. Mazemehl, Eier und etwas Wasser zur Füllung hinzufügen, salzen und pfeffern. Für 20-30 Minuten ziehen lassen, damit

das Wasser aufgenommen wird.

2. Vorbereitung des Gemüses: Den restlichen gebratenen Zwiebelanteil (ca. 1 Esslöffel) auf den Boden eines Topfes oder einer Kasserolle legen. Eine ganze Zwiebel mit Schale, die in grobe Stücke geschnittene Karotte und Rote Beete hinzufügen.
3. Formung und Braten der Frikadellen: Aus der vorbereiteten Füllung Frikadellen formen. Die Frikadellen in Pflanzenöl goldbraun braten.
4. Kochen der gefüllten Fische: Die gebratenen Frikadellen in den vorbereiteten Topf mit Gemüse legen. Mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen, dann die Hitze auf Minimum reduzieren und 2,5-3 Stunden köcheln lassen. Während des Kochens salzen, pfeffern und etwas Zucker nach Geschmack hinzufügen.
5. Servieren: Den fertigen Fisch heiß servieren, mit Karottenscheiben garnieren und vor dem Verzehr kühlen lassen.

Gefilte Fish ist kein Essen, sondern ein Fest der Seele!

Autorin: Elena Ljubarova (Fotos aus dem Archiv der Autorin)

[Ale Esnvarg](#)