



*Fische & Rezepte*

## **Impressum**

Herausgeber:  
Noorfischerei Gebrüder Mahrt

Konzept, Gestaltung und Zeichnungen:  
GraFisch, Katharina Mahrt, Eckernförde

Die Rezepte entwickelten die  
Köche der genannten Restaurants

Auflage 1000 Stück

Nachdruck, auch in Auszügen verboten

## Das Windebyer Noor

Ca. 8 Fußminuten von der Eckernförder Innenstadt entfernt, liegt das „Windebyer Noor“. Der Name „Windebyer Noor“ ist jütischen Ursprungs und bedeutet übersetzt: Haff an der Ortschaft Windeby.

Das Noor war ursprünglich mit der Ostsee verbunden, deshalb ist sein Wasser leicht salzig (Brackwasser). Der See ist 400 ha groß, die tiefste Stelle misst 13 m.

Das Windebyer Noor ist Landschaftsschutzgebiet und darf nur durch den Fischereibetrieb Gebrüder Mahrt bewirtschaftet werden. Im Noor leben, im Vergleich zu anderen Seen, überdurchschnittlich viele Fischarten: Maränen, Zander, Aale, Karpfen, Barsche, Plötze, Brassen, Hechte, Welse, Butt und Noorhering.

Die Familie Mahrt befischt und hegt seit 1957, in dritter Generation, den See. Die Brüder Franz und Henrik Mahrt beliefern Restaurants in Eckernförde und Umgebung. Am See werden die gefangenen Fische auch direkt vermarktet. Franz und Henrik Mahrt räuchern mehrmals die Woche Aale, Forellen, Saiblinge, Karpfen und Brassen und stellen Marinaden nach eigenen Rezepten her.

## *Der Zander* (*Stizostedion lucioperca*)

*Der Zander kann in nahrungsreichen, trüben, sauerstoffreichen Gewässern eine stattliche Größe erreichen. Im Noor wird er bis zu 60 cm lang. Er ernährt sich von kleinen Fischen.*

*Die Zander laichen von April bis Mai bei einer Wassertemperatur von 12-15° C. Nach der Eiablage bleibt das Zandermännchen bei der Brut und schützt das Gelege vor Laichräubern und Verschlammung.*



## Zanderfilet in Sesamkruste auf Ananas-Curry-Sauce

für ca. 4-5 Personen

### Zanderfilet

**Zutaten:** 1,5 kg Zanderfilet, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Mehl zum Bestäuben, 1 Eigelb, 1 EL Sahne, 200 g ungeschälte Sesamsaat, 8 EL Olivenöl zum Ausbraten

**Zubereitung:** Zander mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft würzen und mehlieren. Eigelb und Sahne verrühren Zanderfilet durchziehen und mit der Sesamsaat panieren. In Olivenöl bei mittlerer Hitze ausbraten, in eine Form legen und im vorgeheizten Ofen bei 170-180° ca. 15-20 Minuten garen.

### Ananas-Curry-Sauce

**Zutaten:** 800 ml Fischfond, 800 ml Sahne, 150 g Curry, 200 g Ananas, 50 g Zucker, 70 g Mehl, 60 g Butter, 4 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** Ananas in Olivenöl farblos anschwitzen, Zucker dazugeben. Wenn der Zucker aufgelöst ist, die Butter dazugeben. Hat sich die Butter verflüssigt, Mehl und Curry dazugeben. Wenn die Butter das Mehl aufgenommen hat, mit Fond und Sahne auffüllen unter ständigem Rühren aufkochen, anschließend ca. 20 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken mit Basmati-Reis servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen die Siegfriedwerft!

Siegfriedwerft, Vogelsang 12, 24340 Eckernförde, Tel. 04351-75770

## *Die große Maräne (Coregonus nasus)*

*Wie alle Lachsarten hat die Maräne eine Fettflosse auf dem Rücken. Sie ernährt sich von kleinen Bodentieren wie Muscheln oder Flohkrebse.*

*Die Maränen laichen im Winter bei Wassertemperaturen von unter 7° C. Sie können bis zu 60 cm lang werden. Die große Maräne kommt im Altkreis Eckernförde im Windebyer Noor und im Wittensee vor, wo sie eigene Arten ausgebildet hat.*



# Gebeizte Maräne mit Rote Beete Carpaccio

## Gebeizte Maräne

**Zutaten:** 2 möglichst große Maränenfilets mit Haut , 2-3 Bund Dill, grobes Meersalz, Zucker, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**Zubereitung:** Die Filets mit Salz und Zucker (Verhältnis 2:1) auf der Fleischseite bestreuen, schwarzen Pfeffer darüber mahlen und mit dem gehackten Dill darübergeben. Die Filets mit der Fleischseite aufeinander legen und mit mehreren Lagen Alufolie stramm einpacken. Dieses Paket in einen Behälter geben und von oben beschweren (Ziegelstein) und 3-4 Tage im Kühlschrank ruhen lassen. Zum Servieren den Fisch auspacken, nicht aufgelöstes Salz abwaschen und dünne Scheiben herunterschneiden. Der Fisch hält sich gut eingepackt ca. 10 Tage im Kühlschrank.

## Carpaccio

**Zutaten:** 2 Knollen Rote Beete, 2 säuerliche Äpfel, etwas Meerrettich, Rettichsprossen, Salatvinaigrette, 1 Zitrone

**Zubereitung:** Die Rote Beete unzerteilt in Salzwasser mit etwas Kümmel weich kochen, wie eine Kartoffel schälen und mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden. Die Äpfel mit einem Apfelausstecher entkernen, nicht schälen und auch in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben kurz in Zitronenwasser geben.

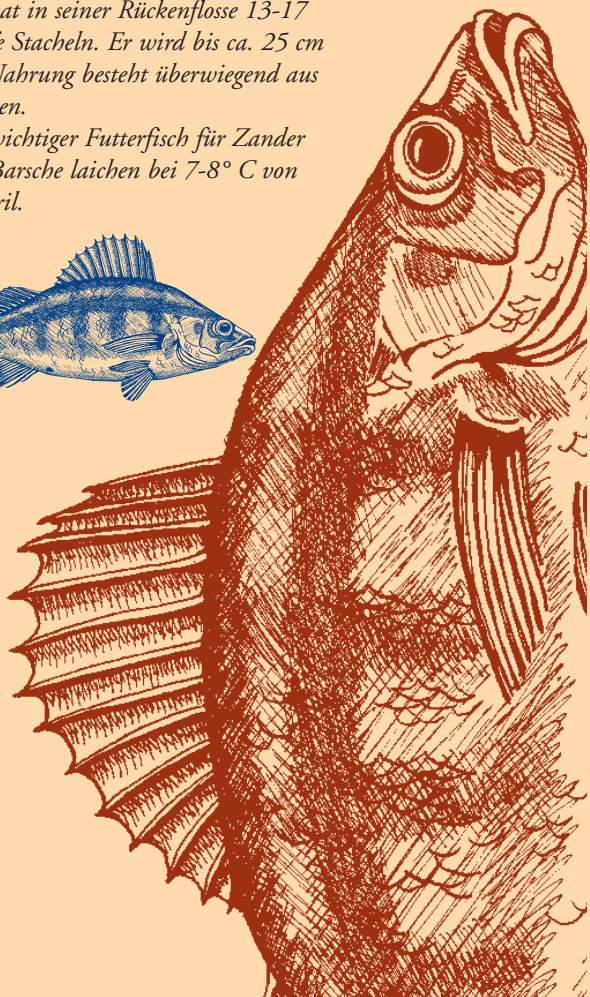
Den Fisch in der Mitte des Tellers rosettenförmig anrichten, darum Rote Beete und Apfelscheiben abwechselnd anlegen. Das Ganze mit Meerrettichklecksen versehen, einige Rettichsprossen verteilen und mit der Vinaigrette beträufeln.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr Team vom Haby Krog!  
Haby Krog, Dorfstraße 28, 24361 Haby, Tel. 04356-661

## *Der Barsch (Perca fluviatilis)*

*Der Barsch hat in seiner Rückenflosse 13-17 spitze, scharfe Stacheln. Er wird bis ca. 25 cm lang. Seine Nahrung besteht überwiegend aus kleinen Fischen.*

*Er selbst ist wichtiger Futterfisch für Zander und Hecht. Barsche laichen bei 7-8° C von März bis April.*



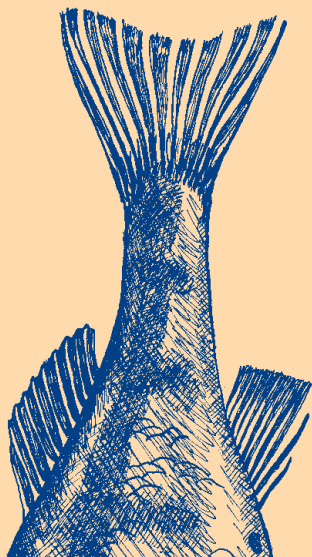
## Barsch im Gemüsebett

für 4-6 Personen

**Zutaten:** 1,5 kg Barsche, 1 Zitrone, 2 Zwiebeln, 1 Bund Suppengrün, 1 Lorbeerblatt, 40 g Butter, Salz, Pfeffer, Zucker, 200 ml Weißwein, 200 g Crème Fraîche, 1 Bund glatte Petersilie, 1 Bund Dill

**Zubereitung:** Den ganzen Fisch säubern, säuern und salzen, Zwiebeln und Suppengrün putzen und in feine Streifen schneiden. Gemüse in Butter andünsten, mit dem Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer und Zucker würzen, Wein dazugießen und einmal aufkochen, Fisch dazulegen und alles mit Deckel in den Backofen schieben. Bei 200° ca. 20 Min. garen. Danach den Sud abgießen und den Fisch warm stellen. Den Sud nochmals abschmecken, mit Crème Fraîche einkochen und anschließend die gehackten Kräuter unterziehen. Die Soße über den Fisch gießen und mit frischem Baguettebrot servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen  
Dat Fischhuus!  
An der Holzbrücke  
24340 Eckernförde  
Tel. 04351-956800



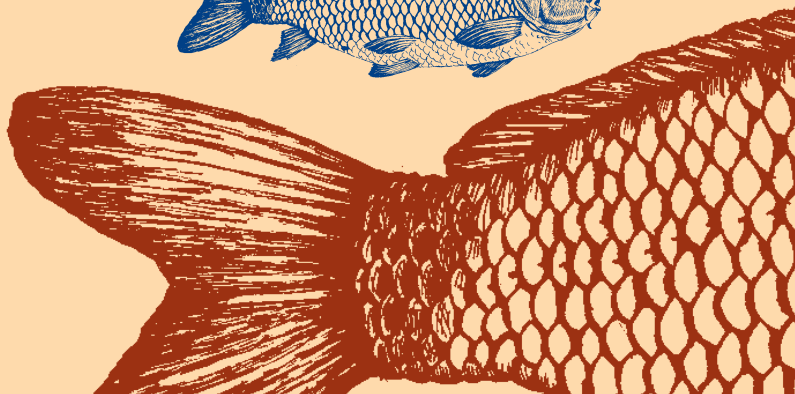
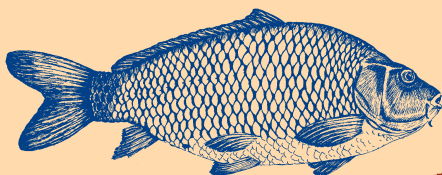
## *Der Schuppenkarpfen (Cyprinus carpio)*

*Der Schuppenkarpfen, die Urform des Karpfens, wurde im 13.-15. Jh. in Europa als Zuchtfisch eingeführt. Seine Heimat liegt in Nord- und Südchina und im Einzugsgebiet des kaspischen Meeres. Aus diesem Grund braucht der Karpfen zum Laichen eine Wassertemperatur von 18-20° C.*

*Der Karpfen bevorzugt warme, stehende oder langsamfließende Gewässer, er kann bis zu 100 cm lang und 40 Jahre alt werden. Seine Nahrung besteht aus pflanzlichen Stoffen und Kleintieren der Ufer- und Bodenregion.*

*Der Karpfen stellt unter einer Wassertemperatur von 8° C die Nahrungsaufnahme ein und hält Winterruhe.*

*Er ist ein schmackhafter Speisefisch, der zu Unrecht bevorzugt in der kalten Jahreszeit gegessen wird.*



## Wildkarpfen mit Pommery-Senfkruste und Rotweibutter, Petersilienwurzelpüree und Mangold

### Rotweibutter

**Zutaten:** 1 EL Butter, 1 EL Mehl, 1/4 l Rotwein, 1/4 l Fischfond, Lorbeerblatt, 4 Wacholderbeeren, 1 Nelke, schwarze Pfefferkörner, 50 ml Kirschessig, 2 cl Cassis, 50 g Crème Fraîche, 50 g kalte Butter

**Zubereitung:** In einem Topf Butter zerlassen, Mehl einrühren und nach und nach Fischfond dazugeben, sowie Essig Cassislikör und Crème Fraîche. Bis zur Hälfte einkochen, kalte Butter einrühren und abschmecken.

### Pommery-Senfkruste

**Zutaten:** 60 g Weißbrot, 1 EL Pommery-Meaux-Senf, 60 g Butter, Salz u. Pfeffer

**Zubereitung:** Butter schaumig schlagen. Senf und fein geriebenes Weißbrot hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Masse zwischen 2 Schichten Backpapier fein ausrollen und kühl stellen.

Guten Appetit wünscht Ihnen  
der Ratskeller!

Rathausmarkt 8  
24340 Eckernförde  
Tel. 04351-2412

### Petersilienwurzelpüree

**Zutaten:** 500 g Petersilienwurzel, eine mittlere Pellkartoffel (mehlig), Salz, Muskat, Pfeffer

**Zubereitung:** Petersilienwurzel waschen, schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In Salzwasser sehr weich kochen, absieben und im Mixer pürieren. Durchgedrückte Pellkartoffel unterheben und abschmecken, mit einem EL Butter verfeinern.


### Mangold

**Zutaten:** 1 kg Mangold, 2 Schalotten, 2 EL. Butter, Salz, Pfeffer, Muskatnuß

**Zubereitung:** Mangold putzen, waschen und in Blätter und Stiele teilen. Die Stiele in feine Streifen schneiden und im kochenden Salzwasser blanchieren, Blätter erst später dazugeben. Den blanchierten Mangold mit gehackten Schalotten in zerlassener Butter schwenken.

### Wildkarpfen

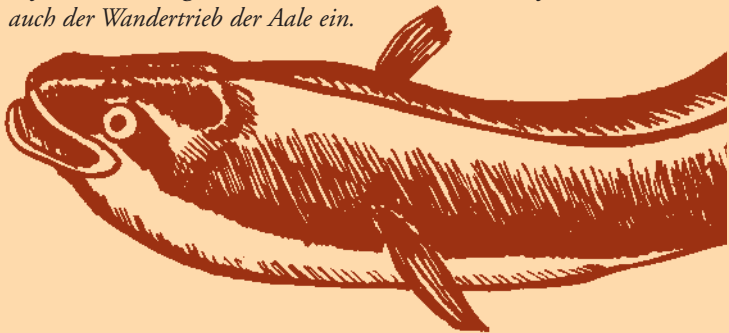
**Zubereitung:** 1 kg Wildkarpfenfilet in der Pfanne braten, die Haut abziehen, mit der Senfkruste bedecken und im Backofen bei starker Oberhitze kurz überbacken bis die Kruste fest und goldgelb ist.



*Der Aal (Anguilla anguilla)*

*Der Aal ist ein außergewöhnlicher, noch nicht ganz erforschter Fisch. Er laicht in der Sargasso-See vor Mittelamerika in ca. 300 m Tiefe, 4000-7000 km von seinen Lebensaufenthaltsorten entfernt, und stirbt.*

*Während seiner Wanderung nach Europa entwickeln sich die Larven zu Glasaalen. Diese werden an den Flussmündungen abgefischt und in Seen ausgesetzt. Dort entwickeln sich die Aale je nach Nahrungsangebot zu breit- oder spitzköpfigen Gelbaalen. Nach 4 -10 Jahren verwandeln sich die Gelbaale in geschlechtsreife, dunkelhäutige Blankaale. Mit der Geschlechtsreife setzt auch der Wandertrieb der Aale ein.*



## Windebyer Noor Aal pochiert

für 4 Personen

**Zutaten:** Aal ca 1,5 kg nicht zu dick, 2 Zitronen 1 Zwiebel, 2 Möhren, 1 Stange Lauch, 1 kl. Sellerie 1 Bund Dill, 1 Bund Petersilie, 200 ml Weißwein, 200 ml Wasser, Salz, 200 ml Sahne, 1 Eisbergsalat, 200 ml Joghurt, etwas frischer Orangensaft, Zitronensaft, Zucker zum Abschmecken

**Zubereitung:** Aal in ca daumenlange Stücke schneiden, mit Salz und Zitronensaft einreiben. Lauch, Karotten, Zwiebeln und den Sellerie waschen, putzen und in feine Streifen, die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Alles zusammen in einen Topf geben, dazu 2 bis 3 ganze Dillstengel und Petersilienstengel und eine in Scheiben geschnittene Zitrone, den Weißwein und das Wasser übergießen und mit Salz abschmecken. Erhitzen und den Aal ca. 15 Min. im Topf ziehen lassen (nicht kochen).

Den Eisbergsalat klein schneiden, waschen und auf Teller verteilen. Joghurt mit dem Orangensaft, Zitronensaft und Zucker glatt rühren und über den Salat geben.

Etwas von dem Fischfond entnehmen und mit der Sahne einkochen. Salz und Dill (gehackt) dazu geben und abschmecken, bei Bedarf binden. Den fertigen Aal, auf einer Platte mit Dill, Zitronen und Petersilie anrichten, dazu Kartoffeln servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen der Domkrug!

Kieler Straße 4, 24340 Eckernförde, Tel. 04351-2861

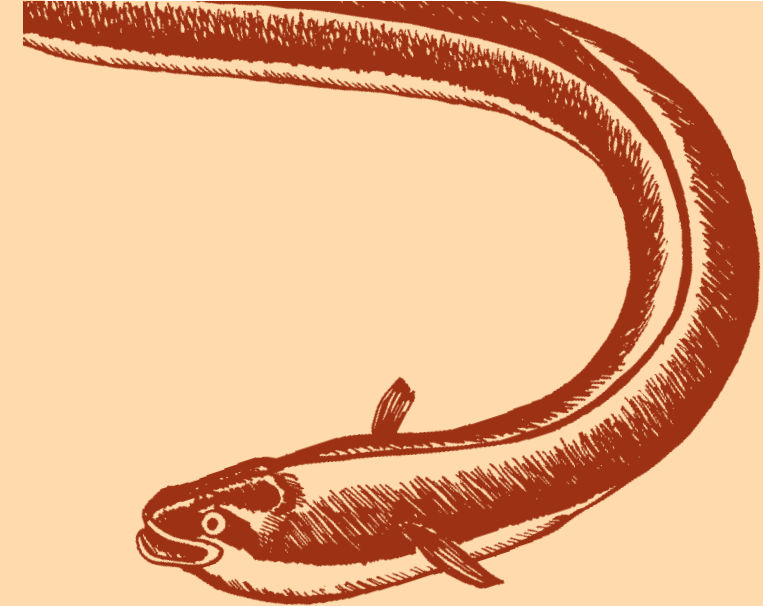
## Fischermeisters Saueraalrezept

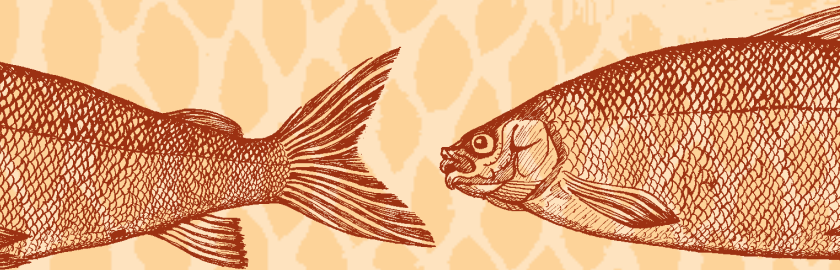
**Zutaten:** 1 kg Aal abgezogen und in Stücke geschnitten,  
1 l 5%igen Essig, 1 EL Salz, 4 EL Zucker, 1 EL Senfkörner,  
1 EL Pfefferkörner, 5 Pimentkörner, 4 Lorbeerblätter,  
1 große Zwiebel, in Ringe geschnitten.

**Zubereitung:** Aale waschen und in einen Topf geben. Essig,  
Gewürze und Zwiebel dazugeben und kalt aufsetzen. Auf 65°  
erhitzen und 15 Min. bei 65° ziehen lassen. Vom Herd nehmen  
und abkühlen lassen. Der Aal geliert von allein.



Guten Appetit wünscht Ihnen Fischermeister Franz Mahrt!





**NOORFISCHEREI**  
Gebrüder Mahrt

Flensburger Str. 14  
24340 Eckernförde  
[www.Noorfischerei.de](http://www.Noorfischerei.de)  
Tel. 04351-6353  
oder 5680

**Sommeröffnungszeiten**  
mo-sa 10.00-18.00 Uhr

**Winteröffnungszeiten**  
mo-sa 10.00-12.30 Uhr  
und mi-fr 14.00-17.00 Uhr

© GraFisch, Katharina Mahrt