

Aal – Diverses Fischsammlung XIV

Aal

Auflauf + Backofen

Austern

Fleisch

Hummer

Rogen

Scampi

was woanders nicht rein passt + vergessen wurde

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

www.chefkoch.de

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Fleisch +Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Donnerstag, 23. November 2006

www.Hans-joachim60.de

Index nicht aktiv

Aal Alkohol	6
Aal Diverses	14
Aal Räucheraal Info	5
Auflauf + Backofen Alkohol	22
Auflauf + Backofen Diverses	26
Austern.....	49
Fleisch	51
Hinweis für Word.....	98
Hummer.....	63
Rogen	66
Scampi.....	67
was woanders nicht passt + vergessen wurde Alkohol	68
was woanders nicht rein passt + vergessen wurde Diverses	80

Inhaltsverzeichnis

Aal – Diverses Fischesammlung XIV	1
Aal	1
Auflauf + Backofen	1
Austern.....	1
Fleisch	1
Hummer.....	1
Rogen	1
Scampi.....	1
was woanders nicht rein passt + vergessen wurde	1
PS	1
Index nicht aktiv.....	2
Inhaltsverzeichnis	2
Aal Räucheraal Info.....	5
Räucheraal Info	5
Aal Alkohol.....	6
Aal aus der Provence	6
Aal blau 2 Eigelb	7
Aal in Aspik 3 Ei	8
Aal in Salbei M	9
Aal nach römischer Art	9

Aal-Filets mit Balsamessig.....	10
Aalspieß mit Salbei	11
Fischragout auf Elsässische Art Mattelott M.....	11
Räucherfisch - Pfanne mit 8 Ei M.....	12
Tomatensago mit Aalstückchen	13
Aal Diverses	14
Meeraal nach Art des Fischers 1 Eigelb	14
Bouillabaisse Marseillaise	15
Aalschnitten altholländisch E	16
Aal in Salbeibutter	17
Aal in Dillsoße M	17
Aal in Bohnenkraut	18
Aal grün auf flämische Art 3,5 Eigelb	19
Aal geräuchert 3 Ei M.....	20
Aal gebraten I	21
Aal gebraten	21
Aal blau.....	22
Auflauf + Backofen Alkohol	22
Fisch - Auflauf 1 Ei M.....	22
Fischauflauf	23
Porree Fisch Auflauf mit Banane 3 Ei M.....	24
Rotbarsch-Auflauf mit Käsekruste M.....	24
Überbackene Fischstäbchen M.....	25
Auflauf + Backofen Diverses.....	26
Auflauf mit Fischstäbchen und Spagetti.....	26
Fenchel - Fisch - Auflauf 1 Ei M.....	27
Fisch - Gemüse - Auflauf M	27
Fisch - Spinat - Auflauf M.....	28
Fisch-Auflauf 2 Eigelb M.....	29
Fischauflauf 3 Ei M.....	30
Fischauflauf I	30
Fischauflauf mit Bananen und Tomaten M.....	30
Fischauflauf mit Bratkartoffeln M.....	31
Fischauflauf mit Feta- Kruste M	32
Fischauflauf mit Kräutersauce 3 Ei M	33
Fischgratin M.....	34
Fischgratin mit Tomaten M.....	34
Fischspeise 1 Ei + 1 Eigelb M	35
Gemüse Thunfisch Auflauf 2 Ei.....	36
Gemüse- Fisch- Gratin M.....	36
Hering Kartoffel Auflauf 3 Ei M.....	37
Kartoffel Fisch Auflauf 1 Eigelb M	38
Kartoffelauflauf I Nordische Versuchung M.....	39
Lachsauflauf 1 Eigelb M.....	39
Lasagneauflauf mit Regenbogenforelle und Tomaten M.....	40
Matjesauflauf 1 Ei M.....	41
Paprika-Fisch-Auflauf M.....	42
Porreeauflauf 3 Ei M.....	42

Rotbarsch-Auflauf mit Curry-Joghurt 1 Ei M.....	43
Saftiger Fischaufwurf M.....	44
Schillerlockensoufflé 2 Eiweiß M.....	44
Schnelles Fischgratin M.....	45
Tarte mit Krabben und Brunnenkresse 1 Ei + 2 Eigelb M.....	45
Tomaten - Fisch - Fächer M.....	46
Toskanischer- Fischaufwurf mit Gemüse M.....	47
Überbackener Hering M.....	48
Victoriabarschfilet mit Kartoffel Zucchini Gratin M.....	48
Austern.....	49
Lachs - Scaloppine mit Austern M.....	50
Pochierte Austern M.....	50
Fleisch.....	51
Aalrollen 1 Ei M.....	51
Allgäuer Fischaufwurf M.....	53
Fischaufwurf M.....	54
Fischaufwurf mit Schinken M.....	54
Fischhackbraten 2 Ei M.....	55
Fischklößchen 2 Ei M.....	56
Fischpflanzer 1 Ei M.....	56
Gemischte Fischtorte 10 Ei M.....	57
Helgoländer Fischtopf M.....	58
Kabeljau mit Apfel-Sahne-Haube 2 Ei M.....	59
Mexikanisches Krevettengericht M.....	60
Seewolf im Speckmantel.....	60
Überbackener Fisch M.....	61
Überbackener Rotbarsch M.....	62
Hummer.....	63
Hummer - Kürbis - Ragout.....	63
Reis mit Meeresfrüchten.....	64
Potpourri aus Meeresfrüchten.....	65
Rogen.....	66
Spaghetti mit Venusmuscheln und Bottarga.....	66
Scampi.....	67
Sommerlicher Meeresfrüchtesalat.....	67
was woanders nicht passt + vergessen wurde Alkohol.....	68
Cazon mit Vanille Lotte M.....	68
Drachenkopf mit Tomaten und Crostini.....	69
Fischfond.....	70
Gedünsteter Fisch.....	71
Hummer Langusten.....	72
Knurrhahn auf Gemüse.....	73
Lobster Thermidor 3 Eigelb M.....	74
Panzanella.....	75
Penne mit Hummer M.....	75
Rochenfrikassee mit Kapern M.....	76
Salm in Kräutersauce 2 Eigelb.....	77
Sashimi (Roher Fisch).....	78

St. Petersfisch mit zwei Sauce 2 Eigelb M	79
was woanders nicht rein passt + vergessen wurde Diverses	80
Chimichurri	80
Couscous mit Fisch	81
Fisch mit Orangen.....	82
Fischklößchen in Gemüsesauce M	82
Fischreste	83
Gambas in Koriander-Zitronen-Soße.....	84
Gebackene Rotaugen	84
Gefüllter Seewolf 1 Ei M.....	85
Großer Bratfisch M.....	86
Haifischsteak mit Pommes Parissinnes	86
Kefen-Curry mit Goldbutt.....	87
Krebstorte aus dem Ofen 5 Ei M	88
Mayonnaise 1-2 Eigelb	89
Merlanfilet mit Lauch M.....	90
Paprikagulasch vom Waller.....	90
Pescado Guidado	91
Pot-au-feu mit Langostinos und Seezunge.....	92
Räucherfisch aus dem Wok	93
Räucherfisch in Paprikaschoten 2 Ei M F	94
Räucherfischtatar M.....	95
Rettich mit Lachskaviar	95
Riesenkrevetten nach mexikanischer Art.....	96
Seehase M.....	96
Seemannsgurken 1 Eigelb M	97
Senffisch auf indische Art M.....	98
Hinweis für Word	98

Aal Räucheraal Info

Räucheraal Info

Neue Erkenntnisse: Geräucherter Aal ist der einzige Fisch, der nur gesättigte Fettsäuren enthält. Gefährlich fürs Herz!

Pluspunkte: Sehr reich an Vitamin A (Augenvitamin). Knapp 50 g liefern bereits den vollen Tagesbedarf.

Minuspunkte: Schmeckt oft salzig oder trocken- sichere Anzeichen, dass er nicht frisch aus dem Rauch ist.
soviel wie ein ganzes Frühstück.

Stiftung Warentest: RISIKO BEIM FRISCHEN FISCH:

Die gute Nachricht: Sowohl Seefisch wie Süßwasserfisch ist heute kaum belastet. Das ergab ein Studie der Stiftung Warentest. Die Werte von Quecksilber, Blei und Cadmium lagen unter den zulässigen Höchstgrenzen. Aber: Frischer Fisch ist selten frisch. Dreiviertel der Proben waren stark mit Keimen belastet. Grund: Mangelnde Kühlung bei Transport/Lagerung. Frischen Fisch erkennen Sie an klaren, glänzenden Augen, hellroten bis dunkelrosa Kiemen, glatten Schuppen.

Aal Alkohol

Aal aus der Provence

Portion4

100 g Aal

Zitronensaft

Salz

Pfeffer, weiß

5 El Olivenöl

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

1/4 l Weißwein, herb

1 El Sardellenpaste

500 g Tomaten, vollreif

1 Bund Petersilie

Wer französisch, provenzalisch kochen will, muss wissen, dass immer Tomaten und Knoblauch mit im Spiel sind. Auch bei diesem pikanten Gericht.

Aal putzen. In 5 cm lange Stücke schneiden. Mit Zitronensaft säuern, salzen und leicht pfeffern. Öl im Bratopf erhitzen. Gewürfelte Zwiebel und kleingehackte Knoblauchzehe reingeben. Goldgelb werden lassen. Aalstücke darin leicht anbraten. Wein angießen. Mit Sardellenpaste würzen. Tomaten abziehen, halbieren. Zum Fisch geben. Knappe 20 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Ein kräftiges Mittagessen das Sie einmal zu einer besonderen Gelegenheit servieren sollten. Denn Aal ist nicht ganz billig.

Beilagen: Gemischter Salat und neue Kartoffeln.

Vorbereitung 40 Minuten

Zubereitung 25 Minuten

Aal blau 2 Eigelb

1000 g Aal

1/4 l Essig; heiß

Für Den Sud

2 l Wasser

30 g Salz

1 Zwiebel

1 Prise Weißwein

1 Lorbeerblatt

6 Pfefferkörner

1 Zitrone

1 Möhre

1 Petersilienwurzel

Thymian

Für Die Sauce Hollandaise

2 Eigelb

1 Prise Weißwein

120 g Butter

1 Prise Worcestersoße

Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Zum Garnieren

3 Zitronen

1 Dill Bund

2 Tl Kapern

Petersilie

Aal ausnehmen. Nicht häuten. Waschen. Innen leicht salzen. Am Kopf und Schwanz zusammenbinden. Mit heißem Essig überbrühen. Dadurch wird der Fisch blau. Wasser erhitzen. Die Zutaten für den Sud darin aufkochen. Aal reinlegen. 20 bis 30 Minuten darin ziehen, nicht kochen lassen, damit der Fisch nicht zerfällt.

In der Zwischenzeit die Sauce Hollandaise zubereiten. Dazu Eigelb mit

Wein im Wasserbad schaumig schlagen. Die geschmolzene, lauwarmer, abgeschöpfte Butter esslöffelweise unterziehen. Mit Worcestersoße, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Aal aus dem Sud nehmen. Im ganzen auf einer Platte anrichten. Mit halben Zitronenscheiben und Dillsträußchen garnieren. 1 Zitrone halbieren, aushöhlen. Hälften mit Sauce Hollandaise füllen, mit Kapern und gehackter Petersilie garnieren. Oder die Soße in ein Schälchen füllen. In die Aalmitte stellen.

Besser kann man Aal nicht zubereiten behaupten die Feinschmecker.

Beilagen: Petersilienkartoffeln
Als Getränk: Eleganter Weißwein.

Aal in Aspik 3 Ei

100 g Aal

Salz

1/2 l ; Wasser

1/2 Tasse Essig

Pfeffer

1 Lorbeerblatt

6 Wacholderbeeren

5 Pfefferkörner

1 Möhre, groß

8 Gelatine, Blatt, weiße

3 Eier; hartgekocht

2 Tomaten

2 Gewürzgurken

1 Bd. Petersilie

100 ml Madeira

Aal in Aspik eignet sich besonders als Abendessen.

Aal ausnehmen und säubern. Nicht abziehen. In gleichmäßige Stücke schneiden. Leicht salzen. Wasser und Essig aufkochen. Mit Pfeffer, Lorbeerblatt und Pfefferkörner würzen. Geputzte Möhre mit dem Buntmesser in Scheiben schneiden. Reingeben. Den Madeira auch. Aalstücke darin 25 Minuten ziehen lassen. Stücke rausnehmen. Abkühlen lassen. Inzwischen eine Kranzform mit Möhren-, Eier-, Tomaten- und Gurkenscheiben auslegen. Fischsud mit Gelatine dicken. Davon einen Spiegel (das heißt die erste Schicht) über die Scheiben gießen. Leicht andicken lassen. Dann die Schüssel mit den Aalstücken

füllen, obendrauf noch mit restlichem Gemüse und Eistücke garnieren. Restlichen Gelatine-Fischsud darüber verteilen. Im Kühlschrank kalt werden lassen. Zum Servieren auf eine Platte stürzen.

Beilagen: Toastbrot und Butter oder Bratkartoffeln.

Vorbereitung 30 Minuten

Zubereitung 40 Minuten

Aal in Salbei M

Portion: 1

1 kg frischer Aal

Frische Salbeiblätter

50 g Butter; (1)

30 g Butter; (2)

30 g Mehl

1/8 l Weißwein

1/4 l Sahne

Aal abziehen, ausnehmen, mit Salz abreiben und abtrocknen. Mit Salbeiblättern und Zwirn dicht umwickeln und an Kopf und Schwanz zusammenbinden. Den Aal in Butter (1) kurz anbraten, mit Wein ablöschen, 20 Min. ziehen lassen, herausnehmen und warm stellen.

Restliche Butter (2) mit Mehl verkneten. Damit Weinfond binden und mit Sahne verfeinern. Zwirn entfernen. Aal mit Soße und Salzkartoffeln servieren.

Aal nach römischer Art

1000 g Junge Aale

; Salz

Pfeffer

1 Zitrone; Saft davon

1 lg Zwiebel

30 g Öl

500 g Erbsen; frisch oder TK

1 Bd. Petersilie

1 Tasse Weißwein

; Wasser
Knoblauchsatz
2 TL Speisestärke
20 g Butter

Aale ausnehmen, häuten, waschen. Abtrocknen und in Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Mit Zitronensaft beträufeln. Ziehen lassen. Zwiebel Schalen, hacken, in Öl hellbraun braten. Aalstücke reingeben. Rundherum anbraten. Dann kommen die Erbsen dazu. (TK-Erbsen bitte erst 10 Min. vor Ende der Garzeit zum Aal geben!). Mit reichlich gehackter Petersilie bestreuen (einen Rest zurücklassen). Weißwein, Wasser und Knoblauchsatz dazugeben. Aal gut 20 Min. darin ziehen lassen. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren, Gericht damit binden. Mit Butter verfeinern, mit Zitronensaft abschmecken und mit dem Rest der gehackten Petersilie bestreuen. Dazu kann Stangenweißbrot und/oder frische Kartoffeln gereicht werden.

Aal-Filets mit Balsamessig

italienische Spezialität des Aquila Nigra

Zutaten für Portionen

2 Aal, die Filets, (je ca. 500 g)
100 ml Wein, weiß
3 EL Essig
3 Lorbeerblätter
1 Möhre(n), gehackt
1 Stange/n Bleichsellerie, gehackt
2 Knoblauch, (Zehen), zerdrückt
1 Zwiebel(n), gehackt
1 Zitrone(n), den Saft
Salz
Pfeffer
4 Wacholderbeeren
1 TL Aceto Balsamico
1 Spritzer Öl, (Olivenöl)

Zubereitung

Den Aal filetieren. Die Filets nach Belieben salzen und pfeffern, aufrollen und die Rollen mit Spießen befestigen. Fisch etwa 15 Minuten lang langsam grillen. Aus Wein, Essig, Lorbeer, Möhre, Sellerie, Knoblauch, Zwiebel, Zitronensaft, Salz, grobem Pfeffer und Wacholderbeeren eine Marinade zubereiten und etwa 20 Minuten lang köcheln lassen. Die gerollten Fischfilets in die noch warme Flüssigkeit geben und 24 Stunden marinieren.

ren. Fisch in Scheiben schneiden und kalt jeweils mit einem Schuss Aceto Balsamico und einem Spritzer Olivenöl servieren.

Dies kann man auch mit Seezungen- oder Seehechtsfilets zubereiten.

6.5.02 Bienlein CK

Aalspieß mit Salbei

2 Portion(en)s

1 Aal (ca. 500 g)

3 Butter

3 Schalotten, feingeschnitten

1 Salbei

1 Blatt Petersilie, feingeschnitten.

1/4 l Weißwein

Schale einer unbehandelten Zitrone

Salz

Pfeffer

Muskat

Schaschlikspieße

Vom Fischhändler die Haut des Aals abziehen lassen. Den Aal waschen, ausnehmen und in daumenlange Stücke schneiden. Auf einen Schaschlikspieß

jeweils ein Aalstück und ein Salbeiblatt abwechselnd aufstecken. Pfeffern und salzen. In einer großen Pfanne mit etwas Butter die Spieße von beiden Seiten, bei kleinem Feuer jeweils 5 Minuten anbraten. Die Aalstücke herausnehmen und warm stellen. In derselben Pfanne die Schalotten in etwas Butter andünsten, mit Weißwein ablöschen. Die Aalspieße nochmals 10 Minuten in die Pfanne geben. Zum Schluss etwas Zitronenschale und Petersilie untermischen und den Fond mit Butterflocken abbinden, mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken.

Fischragout auf Elsässische Art Mattelott M

2 3/4 kg Süßwasserfisch, kochfertig -- (Hecht, Schleie, Aal, -- Zander etc.)

-- Köpfe und Schwänze-- für die Brühe aufheben

3 Schalotten

1/2 l Riesling oder Mandelberger

1/2 l ;Wasser

20 g Butter; (1)

50 g Butter; (2)
50 g Mehl

1/4 l Sahne

1 Bouquet garni; pro Bouquet
1 Lorbeerblatt und
3 Nelken auf etwas
Lauchgrün stecken
und Petersilie
; Salz und Pfeffer

Die von den Flossen befreiten, geschuppten, ausgenommenen und gewaschenen Fische in ca. 70 g schwere Stücke schneiden. Diese in eine mit Butter (1) bestrichene feuerfeste Form geben. Die feingehackten Schalotten zugeben.

Leicht salzen und pfeffern. Aus den Fischköpfen und - Schwänzen, dem Bouquet garni, der Hälfte des Weins und Wasser eine Brühe bereiten. Salzen, pfeffern und 30 Minuten kochen. Die kochende Brühe über die Fischstücke gießen. Mit Deckel oder Alufolie abdecken und im Backofen (180 Grad C / Gas: Stufe 6) 12 bis 15 Minuten garen.

Den Fond in eine Edelstahl- oder lebensmittelechte(!) Kupferkasserolle geben. Im Kontakt mit gewissen Metallen wie z.B. Aluminium nimmt die Sauce eine nicht sehr appetitliche graue Farbe an.

Zum Binden der Sauce weiche Butter (2) und Mehl vermischen und diese Mischung unter ständigem Rühren unter die vom Herd genommene Sauce geben. Ca. 30 Minuten eindicken lassen, dann die Sahne zugeben und noch einmal kurz aufkochen.

Den Während der Zubereitung warmgehaltenen Fisch auf einer heißen Platte anrichten. Die Sauce abschmecken und durch ein Sieb passieren.

Räucherfisch - Pfanne mit 8 Ei M

Zutaten für Portionen

200 g Aal, geräuchert
200 g Fischfilet (Makrelenfilet), geräuchert
100 g Nordseekrabben, das Fleisch

8 Ei(er)

8 EL Milch

Salz und Pfeffer, weißer

0,5 Bund Dill
1 EL Butter / Margarine

Zubereitung

Aal längs halbieren und entgräten. Aal und Makrele mit einem spitzen Messer von der Haut lösen. Fisch in Stücke schneiden. Krabben abspülen und abtropfen lassen. Eier und Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Dill waschen und bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden. Danach den Dill unter die Eiermilch rühren. Fett in einer großen Pfanne erhitzen. Ei vorsichtig hineingießen. Krabben und Fisch darauf verteilen. Das Rührei bei schwacher Hitze stocken lassen. Dabei ab und zu mit einem Bratenwender das gestockte Ei zur Mitte hin schieben. Rührei mit restlichem Dill garnieren. Dazu schmeckt dunkles Vollkornbrot.
Getränk: kühles Bier.

15.2.03 Gilla CK

Tomatensago mit Aalstückchen

Umbrien

Sugo d'anguilla, Tomatensago mit Aalstückchen, Umbrien

600 g Aal

1 Bd. Petersilie

1 Knoblauchzehe

100 ml Trockener Weißwein

500 g Vollreife Tomaten

5 EL Olivenöl extra Vergine

; Salz

Diese Aalsauce passt besonders gut zu Spaghetti. Sie ist eine Spezialität aus der Gegend des Trasimener Sees. Was heute als Saucenrezept dient, was früher die "gestreckte" Version eines Fischgerichtes, das sich die einfachen Leute sonst nicht hätten leisten können. Man kann also auch gut einen leckeren Secondo daraus zaubern.

Giovanna Bistoni: Zunächst putze ich den Aal. Dazu trenne ich den Kopf ab und schneide ihn in etwa fünf Zentimeter lange Stücke. Ich hacke Petersilie und Knoblauch fein und dünste sie in etwas Öl in einem Bräter. Nach ein paar Minuten gebe ich die Aalstücke dazu und brate sie rundherum gut an. Ich gieße den Wein dazu, lasse ihn einkochen und salze anschließend.

Nun füge ich noch die Tomaten dazu. Ich habe sie dafür vorher bereits gepellt, entkernt und in kleine Würfel geschnitten. Das Ganze lasse ich nun so lange schmoren, bis sich das Aalfleisch mühelos von den Gräten lösen lässt (etwa 40 Minuten).

Aal Diverses

Meeraal nach Art des Fischers 1 Eigelb

von Ploumanach (Bretagne)

2 Zwiebeln; gewürfelt

50 g Gesalzene Butter

1000 g Meeraal; in etwa 3 cm dicken-- Scheiben geschnitten

15 g Mehl

250 ml Muscadet; Weißwein

250 ml Fischfond

; Salz

Weißer Pfeffer

1 Bd. Kräuter; bestehend aus Karotte, Petersilie, Thymian, Kerbel, Lorbeer

1 Eigelb

2 El Kräuter; gehackt -- Petersilie und Kerbel

Renate Kissel: "(...) Am Strand von Ploumanach steht eine kleine Kapelle, die nur bei Ebbe zu Fuß zu erreichen ist. Mönche der Abtei von Begard hatten sie im 12. Jahrhundert zu Ehren des heiligen Guirec errichtet. Niemand mehr könnte heute sagen, warum der Heilige als Heiratsvermittler gilt. Man(Fräulein) braucht dem Heiligen nur mit einer Nadel in die Nase zu stechen und kann danach die abergläubige Gewissheit mit nach Hause nehmen, noch im gleichen Jahr seinem künftigen Bräutigam zu beegnen.

In der Nähe des Wundertätigen beendeten wir eine ausgedehnte Wanderung entlang des Zöllnerpfades, vorbei an von Wind und Wetter phantastisch geformten riesenhaften Granitblöcken. Ihre Couleur gab der "Cote de Granit rose" ihren Namen. Wir kehrten in ein kleines Fischrestaurant am Hafen ein. Der Besitzer bereitete uns einen Meeraal nach seiner Art, den er in der Nacht zuvor gefangen hatte. Wir waren begeistert. (...)".

Nun das Rezept: Butter in einem Schmortopf erhitzen und die Fischstücke beidseitig anbraten. Den Fisch herausnehmen und Warm halten. Die Zwiebel hineingeben und einige Minuten braten, mit Mehl bestäuben und kurz durchschwitzen lassen. Mit Wein und

Fischfond ablöschen. Aufkochen lassen, den Fisch wieder einlegen, salzen und pfeffern.

Das Kräuterbündel zugeben und etwa 12 bis 15 Minuten köcheln lassen. Das Kräuterbündel entfernen.

Den Fisch herausnehmen, auf eine vorgewärmte Platte legen und Warm stellen.

Etwas Garflüssigkeit mit dem Eigelbn verrühren und unter vorsichtigem Schlagen in die heiße aber nicht mehr kochende Fischbrühe geben. Die Sauce über den Fisch gießen und mit den gehackten Kräutern bestreuen.

Mit Kartoffeln anrichten.

Bouillabaisse Marseillaise

Zutaten für Portionen

1 kg Fisch, (Mittelmeerfische wie Knurrhahn, Merlan, Seeaal, Seeteufel, Kabeljau, Makrele, Schellfisch, Scholl
2 EL Zitronensaft
1 TL Salz
1.25 Liter Wasser

500 g Muschel(n) (Miesmuschel(n))

1 Zwiebel(n)
1 Karotte(n)
1 Stange/n Lauch
1 Stange/n Staudensellerie
4 Zehe/n Knoblauch
100 ml Öl (Olivenöl)
1 Lorbeerblätter
1 Zweig/e Thymian
1 Stück Fenchel - Grün
2 Stiel/e Petersilie
1 Stück Orange(n) - Schale
4 Kartoffeln
3 Tomate(n)
1 Dose/n Safran (0,1g)
Pfeffer, weißer

12 Scampi

Fisch - Abfälle

Zubereitung

Die Fische waschen, von Schwänzen, Köpfen und Flossen befreien, mit etwas Zitrone beträufeln und 20 min. ziehen lassen. Das Wasser mit dem Salz aufkochen lassen und die Fischabfälle (bei Verwendung von Filets vom Fischhändler mitgeben lassen!) hinein geben. Aufkochen lassen und im offenen Topf 15-20 min. leise köcheln lassen, dabei immer wieder den entstehenden Schaum abschöpfen. Die Muscheln waschen und säubern und in einem extra Topf in Salzwasser garen. Inzwischen die Zwiebeln würfeln, die Karotte, Kartoffeln, Sellerie und den Lauch in Scheiben schneiden. Den Knoblauch mit etwas Salz zerdrücken. Die Kräuter zu einem Sträußchen zusammenbinden. Das Öl erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Das Kräutersträußchen dazugeben und mit der inzwischen durch ein Tuch gesiebten Fischbrühe aufgießen. 10 min. garen lassen, dann die Fischfilets dazugeben; die Brühe darf jetzt nicht mehr kochen, nur noch leicht moussieren. Nach 15-20 min. sind die Fische gar. 10 min. vor Ende der Garzeit gibt man die Scampi dazu, kurz vor dem Servieren werden die Muscheln und die in Scheiben geschnittenen Tomaten in der Suppe erwärmt.

Stilecht isst man die Bouillabaisse so: der Fisch und das Gemüse werden vorsichtig aus der Brühe genommen und auf einer Platte angerichtet. Die Brühe wird getrennt dazu in einer Terrine gereicht. Jeder nimmt sich vom Fisch und Gemüse nach Wahl und gießt sich von der Brühe in den eigenen Teller. Dazu passt am besten Baguette und Alioli.

20.8.03 Sivi CK

Aalschnitten altholländisch E

1000 g Aal

; Salz

Zitronensaft

1/2 l Sauce Hollandaise

1 Bd. Petersilie

Holländer machen sich viel Mühe mit der Zubereitung ihres Essens. Die alten Holländer waren da noch genauer. Wollen Sie mal so kochen? Ein Gericht für Mittag oder Abend, mit dem Sie auch gute Freunde überraschen können.

Aal ausnehmen, abziehen, säubern. Vorsichtig entgräten und auseinandergeklappt mit der Bauchseite auf eine Arbeitsplatte legen. Kräftig mit Zitronensaft überall beträufeln. In schräge dünne Scheiben schneiden. Aalscheiben in kochendes, gesalzenes Wasser geben. 10 Minuten gar ziehen lassen. Portionen auf heiße Teller packen. Mit Sauce

Hollandaise, die mit gehackter Petersilie gemischt wird übergießen.

Beilagen: Pariser Kartoffeln und Gurkensalat. Oder nur Toast dazu reichen.

Als Getränk: Ein leichter, spritziger Weißwein

Vorbereitung 30 Minuten

Zubereitung 15 Minuten

Aal in Salbeibutter

Portion/en: 4

1.2 kg grüner Aal (küchenfertig)

100 g Butter oder Margarine

1 unbehandelte Zitrone (Saft und Schale)

Salz

Pfeffer

1 El Kapern

1 Bund Salbei

Aal waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Aalstücke im heißen Fett ca. 10 Minuten braten. Abgeriebene Zitronenschale, - Saft, Salz, Pfeffer, Kapern und Salbeiblätter zugeben. 2 Minuten mitbraten.

Nach Wunsch mit Zitronenscheiben und Salbei anrichten.

Dazu passen Salzkartoffeln.

Pro Person ca. 820 kcal (3440 kJ)

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

Aal in Dillsoße M

1000 g Aal

1 Zwiebel, groß

; Salz

1/2 l ; Wasser

1/4 l Essig

1 Lorbeerblatt

1 Möhre

1 Petersilienwurzel

1 Lauchstange, klein

; Zucker

; Pfeffer, weiß
5 Zitronenschnitze
1 Bd. Dill
40 g Butter
40 g Mehl

1/8 | Sahne

Aal ausnehmen, säubern, in Stücke schneiden, salzen. Geschälte Zwiebel in Scheiben schneiden. Wasser mit Essig aufkochen. Zwiebel, Lorbeerblatt, Möhrenscheiben, Petersilienwurzel, kleingeschnittener Lauch, 1 Prise Zucker, weißen Pfeffer und 5 Zitronenschnitze dazugeben. Aal und ein halbes Bund Dill reingeben. 20 Minuten bei milder Hitze sieden lassen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Fischbrühe auffangen. Butter in einem Topf zerlassen. Mehl hellgelb darin anschwitzen. Mit Fischbrühe aufgießen. Knapp 7 Minuten kochen lassen, damit das Mehl gar wird. Aalstücke darin erhitzen. Vom Herd nehmen. Sahne einrühren. Nicht mehr kochen lassen. Warmhalten. Restlichen Dill zerkleinern, in etwas Butter schwenken und über den Aal geben. Aal in Dillsoße ist ein klassisches deutsches Fischgericht.

Beilagen: Neue Kartoffeln und Gurkensalat.

Als Getränk: Ein spritziger Moselwein.

Aal in Bohnenkraut

1000 g Aal
; Salz
2 Bd. Bohnenkraut
3 Ei Öl
2 Zitronen
500 g Kartoffeln, kleine, neue
1/2 Bd. Petersilie

Aal mit groben Salz abreiben. Ausnehmen. Waschen und trocknen. Innen etwas salzen. Bohnenkraut waschen, putzen. Um den Aal wickeln. Mit Nähgarn befestigen. Kopf und Schwanz zusammenbinden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Aal auf beiden Seiten anbraten. Dann bei kleiner Hitze in gut 30 Minuten gar braten. Zwischendurch für 10 Minuten den Pfannendeckel drauflegen. Nähgarn abmachen. Auf einer großen vorgewärmten Platte anrichten. Mit Zitronenscheiben garnieren. In die Mitte kommen Petersilienkartoffeln. Die kochen Sie bitte Während der Aal gar wird. Schwenken Sie sie in gewaschener, gehackter Petersilie.

Beilagen: Tomaten- Gurkensalat.

Vorbereitung 30 Minuten

Zubereitung 35 Minuten

Aal grün auf flämische Art 3,5 Eigelb

1750 g Aal

140 g Butter

3 1/2 Zwiebel groß

3 1/2 Schalotten

437 1/2 g Spinat, frisch

218 3/4 g Sauerampfer

1 3/4 Bd. Petersilie

1 3/4 Bd. Estragon

1 3/4 Bd. Kerbel

Salz

Pfeffer

Muskat

Zitrone; Saft von

3, 5 Eigelb

Dieses Gericht haben belgische Flamen erfunden. Typisch daran sind Spinat und Sauerampfer. Was in Verbindung mit Aal gut schmeckt.

Aal säubern ausnehmen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Butter im Topf auslassen. Geschälte und gehackte Zwiebeln und Schalotten darin goldgelb bräunen. Aalstücke dazugeben und zugedeckt 10 Minuten dünsten. Spinat, Sauerampfer und Kräuter putzen und waschen. Fein hacken. Zum Fisch geben. Salzen, pfeffern. Mit Muskat würzen, mit Wein auffüllen. Zugedeckt 15 Minuten dünsten. Vom Feuer nehmen. Zitronensaft unterrühren. Mit Eigelb binden. Kalt werden lassen. Mit Zitronenachtel anrichten.

Beilagen: frische knusprige Brötchen.

Als Getränk: Bier und ein Genever

Vorbereitung 35 Minuten

Zubereitung 35 Minuten

Aal geräuchert 3 Ei M

1 Räucheraal; a 1000g.

1 Salat

1 Bd. Radieschen

1 Bd. Räucheraalbund

1 Zitrone

1/2 Bd. Petersilie

2 Eier

Milch

Salz

20 g Butter

1 Bd. Dill

Remouladensoße; aus der Tube

2 Tomaten

1 Maiskolben, kleines Glas

1 Ei; hartgekocht

1 Zitrone

Schwarzbrot

Weißbrot

Butter

Räucheraalschnitten sind eine ganz schön deftige Angelegenheit. Halten Sie auf jeden Fall klaren Schnaps bereit. Und viel Bier.

Eine Holzplatte hinstellen, auf der Sie Aal und Aalschnittchen anrichten wollen. Zuerst den Räucheraal halbieren. Die Hälften abziehen, entgräten, filetieren. Die andere Hälfte in gleichmäßige Stücke schneiden. Auf gewaschenen, getrockneten Salatblättern auf dem Holzbrett anrichten. Daneben kommen die gewaschenen Radieschen und Bundaal mit Zitronenschnitzen und Petersilie anlegen.

Eier mit Milch und Salz verquirlen. In heißer Butter unter Rühren braten. Auf eine Scheibe gebuttertes Schwarzbrot packen. Aalfilets kreuzweise darüber legen. Mit Dill bestecken. Weißbrotscheibe buttern. Auf eine Seite kommt ein Aalfilet, darauf gespritzte Remoulade. Daneben in Scheiben geschnittene Tomaten mit Scheibchen aus Maiskolben legen. Aufs Holzbrett damit.

Wieder Schwarzbrot buttern. Mit Radieschenscheiben belegen. Darauf zwei Aalfilets legen. In der Mitte gewürfeltes Ei streuen. Vorne eine halbe Eischeibe mit Petersilie anlegen.

Noch eine Weißbrotscheibe buttern. Zwei Zitronenscheiben drauflegen. Darauf zwei Aalfilets. Obendrauf eine Zitronenspirale mit Petersilie.

Vorbereitung 45 Minuten

Zubereitung 30 Minuten

Aal gebraten I

875 g Aal

Salz

1 Zitrone

1 Lorbeerblatt

50 g Butter

Aal ausnehmen, säubern. In 10 cm lange Stücke schneiden. Salzen. Nebeneinander in eine feuerfeste Form legen. Zwischen die Aalstücke Zitronenscheiben ohne Kerne und je ein Stückchen Lorbeerblatt legen. Butter über den Fisch verteilen. Im heißen Backofen etwa 30 Minuten schön braun braten.

Ein schnelles kräftiges Mittagessen. Oder ein einfaches Gästeessen für alle Fischliebhaber.

Beilagen: Toastbrot ohne Butter, weil der Aal fett genug ist. Oder Petersilienkartoffeln und Gurkensalat.

Vorbereitung 20 Minuten

Zubereitung 35 Minuten

Aal gebraten

Etwa 1 kg Aal

Salz

Eine Handvoll Salbeiblätter

Zitronenschnitze

60 g Butter

Der abgezogene, gereinigte, in Stücke geschnittene Aal wird mit Salz eingerieben, mit Salbeiblätter umbunden + in offener Pfanne rasch gebraten. Er wird mit o. ohne die Salbeiblätter recht heiß angerichtet + beim Speisen reichlich mit Zitronensaft beträufelt.

Aal blau

750 -1000 g Aal

Fischsud aus

1 Guss Essig,
Pfefferkörner,
Salz,
1 Lorbeerblatt,
2 Gewürznelken,
einige Zitronenscheiben,
1 zerschnittene Zwiebel,
1 gelbe Rübe,
0,5 Selleriewurzel,
je etwas Petersilie,
Thymian,
Estragon.

Nachdem der Aal getötet + abgezogen ist, entfernt man den Kopf + Eingeweide + schneidet die Rücken- + Bauchflossen mit der Schere ab. Dann teilt man den Aal in Stücke + legt sie in den kochenden Fischsud, in dem man den Fisch 20- 25 min langsam ziehen lässt. Sobald er gar ist, wird der Aal auf heißer Platte angerichtet, mit Zitronenschnitzen verziert + mit Salzkartoffeln + einer Kaper-, Holländer- o. Vinaigrettesoße gereicht.

Auflauf + Backofen Alkohol

Fisch - Auflauf 1 Ei M

Zutaten für Portionen

750 g Rotbarschfilet

3 Paprikaschote(n), Farbe nach Belieben

500 g Kartoffeln, festkochend

6 große Tomate(n)

100 g Schmant

1 Tüte/n Suppe (Zwiebelsuppe)

0,5 Liter Wein, weiß

1 Ei(er)

Salz und Pfeffer

Schnittlauch oder Rosmarin

Zubereitung

Kartoffeln gar kochen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika und Tomaten ebenfalls in Scheiben schneiden. Rotbarschfilet in schmale Streifen schneiden.

Kartoffeln, Paprika, Tomaten und Fisch in eine gefettete Auflaufform geben.

Schmant, Zwiebel-Tütensuppe, Weißwein und das Ei verrühren. Nach Belieben etwas Wasser beifügen. Gewürze zugeben und die Flüssigkeit über die restlichen Zutaten gießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft) ca. 30-35 min backen.

19.3.03 Lulu33 CK

Fischauflauf

Zutaten für Portionen

4 Rotbarschfilet

1 Zitrone(n)

6 Frühlingszwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

1 Bund Petersilie, glatt

6 El Öl (Olivenöl)

240 ml Wein, weiß, trocken

2 Lorbeerblätter

6 El Semmelbrösel

Butter

Salz und Pfeffer

Zucker

8 Tomate(n)

Zubereitung

Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Tomaten enthäuten und würfeln, davon ca. 4-5 Stck. in Scheiben schneiden.

Den Fisch in die Auflaufform legen und mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten, kleingehackten Knoblauch, Tomatenwürfel, Lorbeerblatt und eine Prise Zucker hinzu geben, dann den Wein angießen und alles ca. 5 Min. köcheln lassen. Die Petersilie kleingehackt untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce auf dem Fisch verteilen, das Paniermehl darüber verteilen und Tomatenscheiben darauf legen. Butterflöckchen auf den Auflauf verteilen und für ca. 30 Min. bei vorgeheiztem (175 Grad) Backofen geben. Nach

einer halben Stunde die Temperatur auf 225 Grad erhöhen und nochmals 10 Min. überbacken.
Dazu passt Reis und Kartoffeln.

21.8.03 Motschi CK

Porree Fisch Auflauf mit Banane 3 Ei M

Zutaten für Portionen

1 Paprikaschote(n), rot

2 Tomate(n)

250 g Porree

2 m.- große Banane(n)

600 g Rotbarschfilet

0,5 Zitrone(n), den Saft

300 g Schmant

50 ml Wein, weiß

3 Ei(er)

1 Ei Speisestärke

Salz

Pfeffer

1 TI Curry

2 Ei Kokosraspel

Zubereitung

Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. In 1/8 l Salzwasser ca. 8 Minuten dünsten. Inzwischen Bananen schälen und in dicke Scheiben schneiden. Fisch waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Fisch auf das Gemüse legen und ca. 5 Minuten mitdünsten. Fisch und Gemüse aus dem Sud heben. Alles zusammen mit den Bananen in eine Auflaufform schichten. Schmant, Speisestärke, Wein und Eier verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Über den Auflauf gießen. Kokosraspeln darüber streuen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200_C ca. 15 Minuten überbacken.

28.12.02 Drossel CK

Rotbarsch-Auflauf mit Käsekruste M

Für 1 Portion

200 g Rotbarschfilet (TK oder frisch)

150 g Blattspinat (TK)

100 g Doppelrahm- Frischkäse

2 EI Weißwein

2 EI Sahne

1/2 TI Basilikum (gerekelt)

Salz

Pfeffer

1 sm Knoblauchzehe

100 g gekochten Reis

1 TI Butter für die Form

30 g geriebenen Mittelalten Gauda

Fisch und Spinat antauen lassen. Den Frischkäse mit Weißwein und Sahne glattrühren und mit den Gewürzen einschließlich zerdrückter Knoblauchzehe pikant abschmecken. Kleine Auflaufform ausfetten. Reis, Spinat und Fisch einschichten. Jede Schicht salzen und pfeffern. Käsesauce darüber gießen und mit Gauda bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C 20 Minuten garen.

Ca. 1071 kcal.

Überbackene Fischstäbchen M

Zutaten für Portionen

20 Fisch - Stäbchen

0,5 Pck. Frischkäse mit Kräutern

1 Glas Champignons, besser noch frische (dann ca. 250 g)

1 Zwiebel(n)

2 Becher Sahne

150 ml Wein, weiß

Butter oder Margarine

Salz und Pfeffer

Brühe (Instant)

Worcestersauce

Zubereitung

Die Zwiebel würfeln und in der Butter (Margarine) anschwitzen, Pilze hinzugeben salzen und pfeffern. Zwischenzeitlich die Sahne in einem Topf erhitzen. Die Pilze mit Wein ablöschen und einreduzieren lassen, anschließend in die Sahne geben und ein wenig einkochen lassen. Das ganze mit Worcester, Salz und Pfeffer abschmecken. Zwischenzeitlich die Fischstäbchen in einer Pfanne goldbraun anbraten. Die gebratenen Fischstäbchen in eine gefettete Auflaufform legen, so dass der Boden bedeckt ist. Kann man im gefrorenen Zustand ausprobieren. Danach die Fischstäbchen mit der Champignon-Sahne Mischung übergießen. Das ganze mit dem Gratinkäse überstreuen und im Backofen bei ca. 200°C 20 Minuten überbacken. Das ganze sollte eine schöne goldbraune Farbe annehmen.

24.6.02 Thomas1 CK

Auflauf + Backofen Diverses

Auflauf mit Fischstäbchen und Spagetti

Seemannsbraut

Zutaten für Portionen

250 g Nudeln (Spagetti)

300 g Bohnen, grüne, tiefgekühlt

10 Fisch - Stäbchen

2 Tüte/n Sauce (Carbonnarasöße)

100 g Käse (Emmentaler), gerieben

1 Becher Sahne

Zubereitung

Spaghetti bissfest kochen. Eine Auflaufform ausbuttern. Carbonnarasöße nach Vorschrift kochen, aber statt Wasser mit der Sahne. 50 g Käse mit unterrühren.

Bohnen ca. 8 Min. dünsten. Fischstäbchen kurz von beiden Seiten anbraten. Spaghetti im Wechsel mit den Bohnen in die Form geben. Als letzte Lage sollten die Spaghetti hineinkommen. Alles mit der Soße übergießen. Danach die Fischstäbchen auf dem Auflauf verteilen mit dem restlichen Käse bestreuen und in den Ofen schieben.

Backen bei 200-220°C Backzeit 30-40 Min.

7.5.02 Friedel47 CK

Fenchel - Fisch - Auflauf 1 Ei M

Zutaten für Portionen

200 g Kabeljaufilet

Zitronensaft

Salz und Pfeffer

1 Knolle/n Fenchel

1 El Öl (Olivenöl)

100 ml Sahne

1 El Senf

1 Ei(er)

1 El Dill, fein gehackt

Käse (Edamer), gerieben

Zubereitung

Kabeljaufilets säuern, salzen und pfeffern. Fenchel waschen und putzen, der Länge nach achteln und in kochendem Salzwasser 8 - 10 Minuten garen. Herausnehmen, abtropfen lassen. Eine Auflaufform mit dem Öl ausfetten. Fenchelachtel und Kabeljaufilets abwechselnd hineinlegen. Sahne in einem Topf erhitzen, etwas abkühlen lassen. Senf, Ei und feingehackten Dill unterrühren, abschmecken und über den Auflauf gießen. Mit Edamer bestreut im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 30-40 Minuten goldbraun überbacken. Dazu passen Salzkartoffeln.

20.12.02 Zooropa CK

Fisch - Gemüse - Auflauf M

Zutaten für Portionen

500 g Kartoffeln

0,5 Blumenkohl

500 g Brokkoli

1 Paprikaschote(n), gelb

5 Tomate(n)

600 g Rotbarschfilet

Salz und Pfeffer

1 TI Rosmarin

100 g Käse (Emmentaler), gerieben

200 g Schlagsahne

Zubereitung

Ofen auf 175 Grad vorheizen.

Kartoffeln in Wasser 15 Minuten gar kochen, pellen und in dünne Scheiben schneiden.

Blumenkohl und Brokkoli waschen, putzen, in kleine Röschen teilen. Blumenkohl 4 Minuten, Broccoli 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren.

Paprika und Tomaten putzen Paprika in Streifen, Tomaten in Scheiben schneiden.

Fischfilets salzen, pfeffern, in 4 Portionen teilen.

Eine große rechteckige Auflaufform fetten. Abwechselnd Kartoffeln, Blumenkohl, Brokkoli, Fisch einschichten. Jede Schicht mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Abschließend mit Tomaten und Paprika belegen. Emmentaler überstreuen und Sahne übergießen.

Ca. 40-45 Minuten backen.

17.5.02 Skadel CK

Fisch - Spinat - Auflauf M

Zutaten für Portionen

1 Pck. Blattspinat, TK (225g)

1 El Knoblauch - Butter

2 kleine Rotbarschfilet

1 TI Zitronensaft

2 TI Pesto Genovese

125 g Mozzarella, fettarm

Salz

Muskat

Zubereitung

Den Spinat auftauen lassen, in der erhitzten Knoblauchbutter andünsten, mit Salz und Muskat würzen. den Backofen auf 160_C vorheizen. Den

Fisch abbrausen und vorsichtig trocken tupfen, mit dem Zitronensaft, Pesto und etwas Salz würzen. Fisch in eine mittelgroße Auflaufform legen, den Spinat auf den Filets verteilen. Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und auf den Spinat geben. Den Auflauf ca. 20 Minuten lang im Backofen garen lassen.

12.2.04 Fairyangel CK

Fisch-Auflauf 2 Eigelb M

4 Rotbarschfilet (je Person 1)

1/4 l leicht gesalzenes Wasser

20 g Butter oder Margarine

20 g Mehl

Fischbrühe

2 Eigelb

1/2 B. saure Sahne

Zitronensaft

Salz

Pfeffer

6 - 8 Tomaten aus der Dose

evtl. einige in Scheiben geschnittene Oliven

1 - 2 El. Kapern

50 g geriebener Käse

Fischfilet unter fließendem Wasser abwaschen. Salzwasser zum Kochen bringen, Fischfilets darin ganz kurz kochen, herausnehmen, in eine Auflaufform legen. Tomaten in Scheiben schneiden, die Hälfte davon zusammen mit Oliven und Kapern auf den Fisch legen, Fett im Topf zerlaufen lassen, das Mehl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 darin leicht anschwitzen, mit der Fischbrühe ablöschen, unter Rühren einmal aufkochen lassen. Den Topf von der Kochstelle ziehen. Die Sauce mit Eigelb legieren, d.h. Eigelb mit saurer Sahne und 3 - 4 El. heißer Sauce verrühren, dann diese Mischung in die Sauce einrühren, nicht mehr kochen lassen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut abschmecken. Die Sauce über Fisch und Tomaten geben, mit den restlichen Tomatenscheiben belegen. Geriebenen Käse darüber streuen, goldbraun überbacken.

Schaltung

200 - 220°C, 2. Schiebeleiste v.u.

180 - 200°C, Umluftbackofen

ca. 30 Minuten

Fischauflauf 3 Ei M

800 g kochfertiger Fisch, am besten Filet

Den im Sud gedünsteten Fisch in Blättchen zerrupfen

3 Ei Butter +

5 Ei Mehl eine helle einbrenne bereiten, kalt ablöschen mit +

250 ml Rahm +

Sud zu einer dicken Buttersoße aufgießen + gut durchkochen,

Zitronensaft + mit

Meersalz + mit

Muskat abschmecken + erkalten lassen.

3 Eier die zerklepperten Eigelb + den Fisch gut damit vermischen, den Eischnee drunter heben, + die Masse in eine gebutterte Auflaufform füllen, +

2 Ei Parmesan drüberstreuen

Butter + Brösel für die Form

Wer es etwas feiner machen will, mischt 1-2 Handvoll feinblättrig geschnittene in Butter geröstete, gesalzene Champignons darunter

Fischauflauf I

750 g Seelachs

750 g Kartoffeln

6 Tomaten

2 Zwiebeln

2 Paprikaschoten

Salz

Pfeffer

Seelachs in Würfel schneiden, Kartoffeln in feine Scheiben schneiden, Tomaten (zuerst Haut abziehen) und Zwiebeln achteln und Paprika in feine Streifen schneiden. Dann alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei 200 C Grad (Heißluft) oder 220 C Grad (konventionell) ca. 45 min. garen.

Fischauflauf mit Bananen und Tomaten M

Süßer Fisch

Zutaten für Portionen

250 g Schlagsahne

250 g Schmant oder saure Sahne

250 g Joghurt (Magermilchjoghurt)

1 Banane(n)

4 m.- große Tomate(n)

4 Fischfilet nach Geschmack (Scholle, Rotbarsch, Seelachs)

50 g Butter

Salz und Pfeffer

Zitronensaft

Zubereitung

Eine Auflaufform nehmen und den gefrorenen oder auch aufgetauten Fisch hineinlegen. Nicht vergessen! Den Fisch natürlich vorher etwas salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Je nachdem ändert sich nur die Zubereitungszeit.

Bananen klein schneiden und zwischen und auf den Fischfilets anordnen, ebenso die Tomaten. Jetzt die Schlagsahne darüber gießen und Schmant oder die saure Sahne löffelweise darüber verteilen. Den Magermilchjoghurt darüber gießen. Wer den Joghurt nicht mag, kann ihn auch ohne weiteres weglassen. Zum Schluss einfach die Butter in Flöckchen auf dem Auflauf verteilen. Fettärmer geht es natürlich ohne Butter.

Die Auflaufform in den Ofen stellen. Auf höchster Stufe garen, bis alle Zutaten kochen. Dann herunter regeln auf 200 Grad und ca. 20 Minuten weitergaren. Zwischendurch einfach einmal den Fisch mit der Gabel pieken, ob er weich ist. Die Garzeit variiert also etwas. Eine leichte Bräunung auf der Oberfläche des Auflaufes macht das Ganze noch leckerer.

Serviert wird der Auflauf am besten mit Kartoffelpüree oder auch Salzkartoffeln. Auch Reis schmeckt dazu durchaus lecker.

2.5.02 Madita CK

Fischauflauf mit Bratkartoffeln M

Zutaten für Portionen

400 g Kartoffeln

400 g Möhre(n)

500 g Porree, (Lauch)

Salz

250 ml Hühnerbrühe (Instant)

250 ml Milch

100 g Schlagsahne

4 El Senf (Vollkornsenf)

4 El Saucenbinder, hell

Pfeffer

1 Prise Zucker

600 g Kabeljaufilet

2 El Zitronensaft

2 El Öl

Zubereitung

Kartoffeln in kochendem Wasser garen. Abgießen, kalt abschrecken, pellen und auskühlen lassen. Möhren und Porree putzen. Möhren in grobe Stift, Porree in Ringe schneiden.

Möhren in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Porree 5 Minuten vor Ende der Garzeit zufügen. Hühnersuppe, Milch, Sahne und Senf aufkochen. Soßenbinder einrühren, nochmals aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzig abschmecken. Fisch waschen, trocken tupfen, in Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten.

Gemüse, Fisch und Kartoffeln in eine Auflaufform geben. Soße darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd 200_C / Umluft 175_C / Gas Stufe 3) ca. 25 Minuten überbacken.

3.6.02 Elli K. CK

Fischauflauf mit Feta- Kruste M

Zutaten für 4 Portionen

4 Stangen Lauch

2 El Sonnenblumenöl

4 Fleischtomaten

800 g Rotbarschfilet

400 g Patros- Feta (Kuhmilchfeta) am Stück

Pfeffer

Salz

250 g Creme fraiche

Muskatnuss

Backofen auf ca. 200°C vorheizen

Lauch in Ringe schneiden und waschen.

Tomaten in Scheiben schneiden, salzen und pfeffern.

Rotbarschfilet waschen und trocken tupfen.

Feta in dünne Scheiben schneiden.

Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Lauch darin 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauch in eine gefettete Auflaufform geben und die Hälfte des Feta darüber verteilen.

Rotbarschfilet darauf verteilen und kräftig mit Pfeffer und Salz würzen.

Zum Schluss die Tomaten darüber verteilen.

Crème fraîche glatt rühren, mit Muskatnuss würzen und über die Tomaten streichen.

Auflauf mit den restlichen Fettscheiben belegen und ca. 35 Minuten backen.

Dazu passen Salzkartoffeln.

Fischauflauf mit Kräutersauce 3 Ei M

500 g Kartoffeln

250 g gelbe Rüben

Salz

Pfeffer

300 g TK-Erbesen

700 g Fischfilet (z.B. Kabeljau, Seelachs- und Rotbarschfilet)

2 El Zitronensaft

Salz

3 Eier

250 g Sahne

100 ml Gemüsewasser

etwas Salz

1 El gehackte Petersilie

100 g ger. mittelalter Gouda

Kartoffeln und gelbe Rüben schälen, in dünne Scheiben schneiden und in wenig Salzwasser ca. 8 Minuten vorgaren lassen. Das Gemüsewasser aufheben. Kartoffeln und gelbe Rüben in eine große gefettete Auflaufform geben. Unaufgetaute Erbsen darüber verteilen.

Fischfilets waschen, säuern, salzen, in große Stücke schneiden und auf die Erbsen legen. Mit Käse bestreuen. Eier, Sahne, Gemüsewasser, Salz und Petersilie verrühren und den Auflauf mit der Sauce übergießen.

Fischgratin M

Zutaten für Portionen

500 g Fischfilet, (Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs)

2 El Zitronensaft

1 Zwiebel(n)

5 Möhre(n)

2 Stange/n Lauch

100 g Schmant

100 g Käse, gerieben

Salz

Muskat

Öl

Zubereitung

Fisch wässern, säuern, salzen.

Zwiebel würfeln, Möhren grob raffeln, Lauch in feine Streifen schneiden.

Zwiebel in Öl andünsten, Möhren und Lauch dazugeben, kurz dünsten,

Schmant dazugeben, mit Salz und Muskat abschmecken.

Auflaufform einfetten, Fisch hineinlegen, mit der Gemüsemischung bedecken, mit Käse bestreuen.

In der offenen Form bei 160 Grad Umluft 20 bis 30 Minuten überbacken

9.3.03 Mutter CK

Fischgratin mit Tomaten M

Zutaten für Portionen

4 Rotbarschfilet

Salz

Pfeffer

2 El Balsamico

600 g Tomate(n) (Flaschentomaten)

1 Bund Basilikum

1 Bund Lauchzwiebel(n)

3 El Öl (Olivenöl)

150 g Mozzarella

Zubereitung

Rotbarschfilets kalt abbrausen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer würzen und dem Balsamico beträufeln. Tomaten in Scheiben schneiden, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Basilikumblätter von den Stängeln zupfen. Backofen auf 200_C vorheizen. Eine flache Auflaufform mit 1 Ei Olivenöl einfetten, zwei Drittel Tomaten, alle Lauchzwiebeln und Basilikum einschichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch auf das Gemüsebett legen, mit 2 Ei Öl beträufeln. Mit den restlichen Tomaten bedecken. Mozzarella in Scheiben schneiden und darauf verteilen. 20 Minuten überbacken und mit ein paar Basilikumblättchen garnieren.

12.9.03 Rince CK

Fischspeise 1 Ei + 1 Eigelb M

1 1/2 Pfund gekochte Kartoffeln,
1 Ei Salz,
30 g Butter,

1 Ei,
2 Ei Mehl,

1 1/2 Pfund Fischreste,
333 ml Bechamel

Bechamel

30 g Butter,
30 g Weißmehl,

500 ml Milch

Zum Bestreichen

1 Eigelb

Für die Form-
Butter,
1 Ei Weckmehl

Bechamel

30 g Butter schmelzen,
30 g -Weißmehl drüberstreuen, gut -verrühren, 5 dl Milch nach -
unterrühren
Mit den gekochten, geriebenen Kartoffeln,

-Salz, Ei, Butter und Mehl

Gemüse Thunfisch Auflauf 2 Ei

Zutaten für Portionen

2 kleine Zucchini

5 m.- große Kartoffeln

2 große Tomate(n)

1 Aubergine(n)

1 Dose/n Thunfisch, natur

1 Glas Kapern

2 Zwiebel(n)

2 Ei(er)

1 El Oregano

1 Tl Zimt

250 ml Bechamelsauce

6 El Tomatenketchup

Tabasco oder gemahlene Chili

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das Gemüse in dünne Scheiben schneiden. Bechamelsauce, Ketchup, Eier und die Gewürze verrühren und herzhaft abschmecken. Eine Auflaufform mit Olivenöl auspinseln. Zu unterst die Zucchini geben. Darauf Thunfisch, Kapern und Zwiebeln. Dann folgen die Kartoffeln, die Tomaten und zum Schluss die Aubergine. Auf jede Schicht etwas von der Sauce geben. Bei 160-180 Grad im Umluftofen mind. 45 min backen.

30.9.02 Käthe CK

Gemüse- Fisch- Gratin M

Portion 4

750 g Kartoffeln

Salz

4 Schollenfilets a 75 g

400 g Lachsfilet

250 g Zucchini

2 Zwiebeln
Fett für die Form
Zitronensaft zum Beträufeln
Pfeffer

200 g Schlagsahne (1 Becher)

4 Ei Creme fraiche

1 Töpfchen Kerbel

Kartoffeln waschen und in kochenden Salzwasser zirka 15 Minuten garen. Inzwischen Fisch waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Zucchini putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Kartoffeln kalt abschrecken und die Schale abziehen. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Auflaufform fetten. Zwiebeln hineinstreuen, Kartoffel- und Zucchini-Scheiben darauf verteilen. Schollenfilets zu Röllchen formen. Lachs in kleine Stücke schneiden und auf das Gemüse setzen.

Die Sahne dicklich anschlagen und Creme fraiche untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne gleichmäßig über den Auflauf verteilen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd 200Grad C/Gasherd Stufe 3) zirka 20 Minuten goldgelb backen. Kurz vor dem Servieren den Kerbel waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Kerbel über den Auflauf streuen und servieren.

Zubereitungszeit zirka 1 Stunde. Pro Portion etwa 2560 Joule/610 Kalorien (Müsste das nicht Kilojoule und Kilokalorien heißen?)

Hering Kartoffel Auflauf 3 Ei M

Zutaten für Portionen

1 kg Kartoffeln

400 g Fischfilet (Heringsfilet) grüner Hering

0,5 Bund Dill

4 Scheibe/n Zwieback

400 g Schmant

3 Ei(er)

Zubereitung

Kartoffeln waschen und mit Schale 15 Minuten vorgaren. Abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Den Hering kalt abrausen und trocken tupfen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Kartoffelscheiben und die Heringsfilets abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten. Den Dill hacken. Die Zwieback zerbröseln. Beides mit dem Schmand und den Eiern verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Auflauf geben und im vorgeheizten Backofen 20-25 Minuten überbacken. Dazu schmeckt Rote Bete Salat

17.2.04 Angelika2603 CK

Kartoffel Fisch Auflauf 1 Eigelb M

Zutaten für Portionen
1 kg Kartoffeln

250 ml Milch

20 g Butter
Salz und Pfeffer
2 Ei Senf
30 g Kapern
500 g Fenchel

500 g Fischfilet (wie Rotbarsch)

1 Eigelb

3 Ei Sahne

Muskat

Zubereitung

Kartoffel, Salz, 1/4 L Milch, 20 g Butter, Pfeffer Muskat - daraus einen Kartoffelpüree herstellen. (oder fertigen nehmen).

1-2 Esslöffel Senf und ca. 30 g Kapern unter das Püree rühren. Fenchel in dünne Scheiben schneiden und in etwas Wasser, Öl und Salz .Zitronensaft dünsten, bis sie etwas weich sind. Fischfilet, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln.

Kurz von beiden Seiten anbraten.

Eine Auflaufform einfetten, mit dem gedünsteten Fenchel füllen. Darüber das Fischfilet verteilen, darüber das gewürzte Püree schön verteilen.

1 Eigelb mit etwas Sahne verrühren und drüberstreichen.

Dann bei 200°C im vorgeheizten Ofen 20 - 30 Minuten überbacken.

21.5.02 UschiG CK

Kartoffelaufbau I Nordische Versuchung M (DK)

Fisch

1 kg Kartoffeln (festkochend)

3 Zwiebeln

50 g Butter

Salz

Pfeffer

1 Prise Pigment

1 Lorbeerblatt

250 g Matjes-Hering (eingelegt)

1/4 l Sahne

1/8 l Milch

Dill

6 El Paniermehl

30 g Butter

Kartoffel- und Zwiebelwürfel bei Mittelhitze unter Wenden anbraten, würzen und die Hälfte in eine Auflaufform füllen. Das Lorbeerblatt (in Stückchen) und den Fisch (2 cm breit Streifen) darauf verteilen und mit den restlichen Kartoffeln abdecken.

Sahne, Milch und Dill verquirlen und darüber gießen. Mit Paniermehl bestreuen, Butterflöckchen auflegen und bei = 220 Grad, 35 min. garen.

Dazu saure Gurken und rote Bete.

Eiweiß 74 g Fett 199 g Kohlehydrate 189 g
Energie 11960 kJ / 2849 kcal

Lachsaufbau 1 Eigelb M

Zutaten

1 kg Kartoffeln

350 g frischer Lachs

Salz, Pfeffer

2 Becher Sahne

1 Eigelb

viel Dill

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden, Lachs (ohne Haut und Gräten) in Stücke schneiden. Kartoffeln und Lachs schichten und salzen (Fischschicht besonders).

Für die Sauce Sahne, Eigelb vermengen und mit Salz, Pfeffer und viel Dill abschmecken, schließlich über den Auflauf geben. Das Ganze 45 min im Backofen bei 220°C backen. Dazu passt ein knackiger Salat wie z.B. Chinakohl etc.!

Lasagneauflauf mit Regenbogenforelle und Tomaten M

Zutaten für Portionen

12 Lasagneplatten

1 Fisch (Regenbogenforelle, ca. 1 kg)

1 Zwiebel(n)

150 g Fenchel (Knolle)

1 El Öl (Olivenöl)

400 g Tomate(n), passiert (Dose)

50 ml Tomatenmark

1 TI Zucker

1 TI Salz

0,5 TI Cayennepfeffer

Für die Sauce

2 El Butter

3 El Mehl

800 ml Milch

0,5 TI Pfeffer

2 Tasse/n Parmesan

Zubereitung

Die Regenbogenforelle ausnehmen, filetieren und in dünne Scheiben schneiden. Nun eine Tomatenmischung herstellen! Dazu die Zwiebel schälen und fein hacken. Jetzt den Fenchel waschen, putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Fenchel in Öl in der Pfanne anschwitzen. Passierte

Tomaten, Tomatenmark, Zucker, Salz und Cayennepfeffer dazu geben. Das alles ohne Deckel etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Jetzt zur Sauce In einem kleinen Topf Butter zerlassen, Mehl dazu geben, umrühren und mit Milch ablöschen. Dies 5 Minuten leicht köcheln lassen und mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Nun wird der Auflauf zusammengebastelt! Die Forelle, die Lasagneplatten, die Tomatenmischung und die Sauce jetzt abwechselnd in eine feuerfeste Form schichten. Die oberste Schicht muss aus Sauce bestehen und darüber den Parmesan streuen. Auf der 2. untersten Einhängung des Ofens bei 200°C ca. 40 Minuten überbacken.

9.8.02 Biene62 CK

Matjesauflauf 1 Ei M

6 Matjesfilets

250 ml Milch (evtl. mehr)

250 g Zwiebeln

30 g Butter

750 g Pellkartoffeln

Pfeffer

150 g saure Sahne

1 Ei

Paniermehl

Butter

Schnittlauch

Matjesfilets in Milch einige Stunden ziehen lassen.

Zwiebeln in Ringe schneiden. Butter erhitzen, Zwiebeln darin andünsten.

Kartoffeln pellen und in Scheiben, Matjes in Stücke schneiden.

Kartoffeln, Zwiebeln und Matjes schichtweise in eine Auflaufform geben, Kartoffeln jeweils mit Pfeffer bestreuen, mit Kartoffeln abschließen.

Sahne mit Ei verquirlen und über den Auflauf gießen.

Paniermehl darüber streuen, mit Butterflöckchen belegen und Auflauf in den kalten Backofen setzen.

E Mitte. T 200°C / 25 bis 30 Minuten, 5 bis 10 Minuten O.

Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Beilage Rote- Beete- Salat.

Paprika-Fisch-Auflauf M

Zutaten für Portionen

500 g Kabeljaufilet

3 Ei Zitronensaft

3 Paprikaschote(n), rote, gelbe und grüne

1 Zwiebel(n), Gemüsezwiebel (ca. 250 g)

50 g Butter, oder Margarine

Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

30 g Mehl

250 ml Gemüsebrühe

250 ml Milch

50 g Käse, geriebener, mittelalter Gouda

Paprikapulver, edelsüß

Zubereitung

Fisch waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und etwas ziehen lassen. Paprikaschoten putzen, waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. 20 g Fett in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin leicht anbräunen, herausnehmen und Paprika ca. 2 Minuten in der Pfanne dünsten. Mit den Zwiebeln mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben. Fischfilet mit Salz würzen und auf das Gemüse legen. Restliches Fett in einem Topf schmelzen. Mehl darin anschwitzen. Mit Brühe und Milch ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln. Die Soße über den Fisch und das Gemüse gießen, mit restlichem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd 200°/Gasherd Stufe 3) 40 - 50 Minuten backen. Dazu schmeckt Reis.

5.11.01 Giela CK

Porreeauflauf 3 Ei M

750 g Porree in 4 cm lange Stücke

Salz mit

Muskat mit einer 0,5 Tasse Wasser ca. 8 min garen

500 g Rotbarschfilet in Stücke schneiden mit

Pfeffer +

Paprika würzen, + mit Porree abwechselnd Auflaufform schichten

500 g Tomaten vierteln + im Porreewasser aufkochen + durch 1 Sieb streichen + mit

150 g Reibkäse +

3 Eier +

1 Tl. Gemüsebrühe verrühren + über den Fisch + Porree gießen
ca. 40 min bei Mittelhitze backen

unten in die Form

Kartoffeln o.

Amaranth

Hirse

Reis

Oder was anderes

Hans60

Rotbarsch-Auflauf mit Curry-Joghurt 1 Ei M

2 Portionen

200 g Rotbarschfilet

1 El Zitronensaft

Salz, schwarzer Pfeffer

200 g gekochte Kartoffeln

250 g Lauch,

1 kleiner Apfel,

1 Zwiebel

3 Tl Curry,

0,5 El Öl

150 g fettarmer Joghurt (1,5 %)

1 Ei

2 Tl Speisestärke,

0,5 Bund Petersilie

1 El Semmelbrösel,

etwas Fett für die Form

Das Fischfilet würfeln, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, Lauch putzen und in Ringe schneiden, Apfel schälen und in Spalten schneiden, Zwiebel schälen und würfeln, Fisch mit 1 Tl Curry bestäuben, im heißen Öl 1 Minute anbraten, herausnehmen Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne andünsten, Lauch 2 Min mitdünsten, Äpfel untermischen, salzen und pfeffern. Den Backofen

auf 200°C vorheizen, Joghurt, Ei und Stärke mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Curry verrühren, Petersilie fein hacken und unterrühren. Fisch, Kartoffeln und Lauch in eine gefettete Form geben, Sauce und Brösel darauf verteilen. Im Ofen bei 180°C 25-30 Min überbacken.

Bemerkung Gut vorzubereiten - Zubereitungszeit 20 Min plus 25-30 Min Backen

Pro Portion 355 kcal, 30 g Eiweiß, 11 g Fett, 34 g KH

Saftiger Fischauflauf M

4 Scheiben Seelachsfilet waschen,(mit Fruti de mare)

Saft 1 Zitrone beträufeln

375 g Zwiebeln, in Scheiben schneiden+ weich dünsten

500 g Tomaten in Scheiben schneiden

150 g Champions putzen, schneiden

Salz, Pfeffer

40 g Kapern (1 Glas)

50 g Gauda

Fisch, Gemüse, + Pilze in eine gefettete Auflaufform einschichten. Salzen + pfeffern, Kapern überstreuen , zugedeckt 15 min im vorgeheizten Backofen, 160°C Umluft, Käse reiben, überstreuen, weitere 5 min garen, bis Käse verlaufen.

Pellkartoffeln dazu , oder in die Auflaufform als erste einschichten

6.3.03 Donnerstag Hans60

Schillerlockensoufflé 2 Eiweiß M

Zutaten für Portionen

200 g Fisch (Schillerlocken), geräuchert

200 g Fischfilet (Zander/Hecht/Kabeljau)

2 Eiweiß

250 g Sahne

Salz und Pfeffer

Butter

Zubereitung

Schillerlocken und Fischfilet sehr fein hacken. Alle Zutaten nochmals sehr gut kühlen, am besten im Tiefkühler. Fisch in der Küchenmaschine schnell zerkleinern und dabei Eiweiß, Gin und Sahne zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In eingefettete Förmchen geben und in 80_ heißem Wasserbad ca. 20 min. gar ziehen lassen.

Sehr gut schmecken in Fischfond gegarte Linsen dazu.

Anstelle der Schillerlocken kann man jeden anderen, mageren Räucherfisch nehmen.

14.11.02 Guru CK

Schnelles Fischgratin M

Zutaten für Portionen

4 Kabeljaufilet

Zitronensaft

3 Tomate(n)

150 g Mozzarella

Kräuterbutter

Senf

Kräutersalz

Pfeffer

Zubereitung

Fisch abspülen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Salzen, pfeffern und mit Senf bestreichen. Auflaufform mit Kräuterbutter ausstreichen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, Stielansatz entfernen. Fischfilets mit den Tomaten fächerförmig in die Auflaufform schichten. Mozzarella in Scheiben schneiden und darauf legen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 C ca. 30 Minuten garen.

15.7.03 Colorado CK

Tarte mit Krabben und Brunnenkresse 1 Ei + 2 Eigelb M

Portion4

Teig

175 g Mehl

75 g Butter

Füllung

2 Bd. Brunnenkresse

2 Eigelb

1 Ei

150 ml Creme fraiche

100 g Krabbenfleisch

3 El Parmesan gerieben

Salz, Pfeffer

Mehl und Butter in einer Schüssel verrühren, bis die Mischung wie Brotkrümel aussieht. Soviel kaltes Wasser zufügen bis ein glatter Teig entsteht, auf einer bemehlten Arbeitsfläche gut durchkneten. Den Teig dünn ausrollen und eine Form mit ungefähr 20cm Durchmesser damit auskleiden, mit einer Gabel mehrmals einstechen. Auf den Teig eine Lage Backpapier legen und mit Erbsen zum Blindbacken bestreuen. Den Teig für 20 Minuten kühlen. Danach für 10 Minuten bei 190 Grad Blindbacken, dann das Papier und die Erbsen entfernen und für weitere 5 Minuten backen. Brunnenkresse, Eigelb und Ei in einem Mixer pürieren, danach Creme fraiche zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Krabbenfleisch gut ausdrücken und auf dem Teig verteilen. Mit dem geriebenen Parmesan bestreuen und die Kressesauce darüber verteilen. Für ungefähr 30 Minuten backen, bis die Tarte goldbraun ist. Warm oder kalt mit einem gemischten Salat servieren.

Tomaten - Fisch - Fächer M

Zutaten für Portionen

750 g Fischfilet (bevorzugt Kabeljau oder Rotbarsch)

Zitronensaft

500 g Tomate(n), feste

100 g Zwiebel(n)

Öl, zum Braten und für die Form

100 g Käse, geriebener

Salz und Pfeffer

Senf

Zubereitung

Fisch säubern, säuern, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Der Länge nach in 2-3 cm breite Streifen schneiden.
Tomaten in Scheiben schneiden. Fischstreifen und leicht gesalzene Tomatenscheiben abwechselnd in sich überlappenden Reihen in eine gefettete Auflaufform schichten.
Gewürfelte Zwiebel in etwas Öl Farbe nehmen lassen, über dem Auflauf verteilen. Zuletzt den geriebenen Käse darüber geben.
Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad etwa 20 min überbacken.
Dazu mögen wir am liebsten kleine Petersilienkartoffelchen

Variante kleine frische Basilikumblättchen zwischen die Reihen stecken und mitbacken

26.7.03 Angie17 CK

Toskanischer- Fischauflauf mit Gemüse M

Zutaten für 4 Personen

4 Dorschfilets je 200 g

250 g Tomaten

500 g Staudensellerie

100 g Taleggio- Käse (es geht auch ein anderer Käse)

200 g helle Sauce (Fertigprodukt ?)

1/2 Bund Basilikum

je 3 Zweige Thymian und Oregano

2 El Zitronensaft

Salz

Pfeffer, weiß

Butter zum Einfetten der Form

1. Den Sellerie putzen, waschen und in Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Tomaten überbrühen, häuten, vierteln und entkernen.

2. die Sauce erwärmen. Den Käse in Würfel schneiden und in der Sauce schmelzen lassen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und ohne stiele fein hacken. Dann in die Sauce rühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

3. Die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform einfetten und das Gemüse einfüllen. Die Fischfilets darauf legen und alles mit der Sauce über-

gießen. Im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten.

Überbackener Hering M

4 lg Heringsfilets

400 g Kartoffeln

2 Zwiebeln

400 ml Kaffeerahm

1 Zerkrümeltes Lorbeerblatt

1 TI Thymian

Salz

Pfeffer

1 ds Anis gemahlen

3 El Fenchelkraut grobgehackt

4 El Semmelbrösel

3 El Greyerzer Käse gerieben

60 g Butter

Kartoffeln und Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, in einen Topf geben und knapp mit Kaffeerahm bedecken. Lorbeerblatt, Thymian, Salz, Pfeffer und Anis hinzufügen und etwa 20 Minuten garen.

Die Hälfte der Kartoffelmischung in eine mit Butter ausgestrichene Auflaufform geben und mit der Hälfte des Fenchelkraut bestreuen. Die Heringsfilets mit Salz und dem Rest des Fenchelkraut würzen und auf die Kartoffeln legen. Mit dem Rest der Kartoffelmischung und dem restlichen Rahm bedecken. Semmelbrösel und Käse vermischt darüber streuen. Mit Butterflöckchen belegen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 20 Minuten backen, bis der Fisch gar und die Kruste knusprig ist.

Victoriabarschfilet mit Kartoffel Zucchini Gratin M

Zutaten für Portionen

2 m.- große Victoriabarschfilets

2 m.- große Kartoffeln, rote

2 m.- große Kartoffeln

1 Becher saure Sahne (10%)

1 Zitrone(n)

1 m.- große Zucchini

3 TI Margarine

Muskat, nach Geschmack

Salz

Pfeffer, schwarz

125 g Käse (Gouda), gerieben

Zubereitung

Backofen vorheizen (U-Luft 170 Grad, Oberhitze 190 Grad.)

Kartoffeln schälen und waschen (sollte es keine roten geben, entsprechend 4 gelbe nehmen). In etwas dickere Streifen (2x längs und 2x quer teilen reicht in der Regel) schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen und auch in dickere Streifen (je nach dicke 3-4 mal längs teilen, 2-3 mal quer teilen) schneiden.

In einer Pfanne Margarine (oder wer will Butter) gut erhitzen. Kartoffelstreifen hinzugeben und ca. 4 Min. scharf anbraten. Dann Zucchinistreifen hinzugeben, nochmals ca. 3-4 Min. scharf anbraten. Die Kartoffeln sollten leicht braun sein, die Zucchini blassbraun. Unterdessen den Victoriabarsch (es geht auch Rotbarschfilet) kalt abwaschen, trocken tupfen und mit etwas Zitronensaft von beiden Seiten einträufeln. Ruhen lassen.

Kartoffeln und Zucchini aus der Pfanne in eine Schüssel geben, mit Muskat, Pfeffer und Salz abwürzen. Ein halbes Töpfchen der sauren Sahne sowie 50 g geriebenen Gouda hinzugeben, umrühren, noch mal abschmecken.

In eine gefettete Auflaufform geben, mit dem restlichen Gouda bestreuen und ca. 10 Min. gratinieren. In dieser Zeit den Fisch (nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen - NACH dem Anbraten!) in der heißen Margarine in der Pfanne braten, das dauert ca. 5-7 Min., je nach Filetgröße. Auf einem Teller, garniert mit Zitronenscheibe und Dill, den Fisch und das Gratin anrichten.

15.5.02 Polemos CK

Austern

Lachs - Scaloppine mit Austern M

Zutaten für 4 Portionen

4 Lachs - Schnitzel, kleine (à 80 g)

16 Austern (Felsenaustern)

2 Bund Brunnenkresse

100 ml Crème double

40 g Butter

Kräuter (Schnittlauch, Kerbel, Estragon), frisch

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

Für die Kresse-Mousse die Kresse waschen und die Blätter blanchieren. Gut ausdrücken und im Mixer zusammen mit der lauwarmen Crème double zu einem glatten Püree verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und im warmem Wasserbad die Temperatur halten. In einer beschichteten Pfanne den Lachs bei schwacher Hitze garen.

Die Austern auslösen und im eigenen Saft erhitzen. Abtropfen lassen und warm stellen, den Saft aufbewahren. Die Lachsschnitzel, sobald sie bis auf halbe Höhe weißlich geworden sind, auf vorgewärmte Teller legen. Etwas von der Kresse-Mousse um den Lachs herum anordnen.

Den Austernsaft erhitzen und die Butter kräftig unterschlagen. Auf jedem Teller vier Austern arrangieren und mit der Sauce übergießen. Die frischen Kräuter waschen, trocken tupfen, fein hacken und die Lachsschnitzelchen damit vor dem Servieren garnieren. Schwierigkeitsgrad: pfiffig

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

17.01.05 Judith

Pochierte Austern M

Warme Vorspeise, die mich bei einem Austern-Festival in Südfrankreich begeisterte

Zutaten für 4 Portionen

16 Austern

500 g Fisch - Abschnitte

200 g Crème fraîche

1 Schuss Wein, weiß, z.B. Sancerre

1 Bund Dill
Pfeffer, weiß
Salz
5 Möhre(n)

Zubereitung

Fischabschnitte, bei Köpfen die Kiemen mit der Schere herausschneiden, in Wasser bedeckt mit den geschnittenen Möhren ca. 20 Minuten kochen. Diesen Fond durch ein Sieb geben und auf ca. 1/4 l einkochen.

Austern auslösen, Austernwasser auffangen und beides zusammen kühl stellen. Austernschalen säubern.

Die Austern zu öffnen ist recht leicht. Mit einem Küchentuch die Auster festhalten und mit einem Küchenmesser, das etwas elastisch ist, rechts kurz über dem "Gelenk" einstechen und zur Öffnung der oberen Schale entlang führen. Splitter von der Auster entfernen. Die meisten Austernöffner sind dick und starr und verführen die Austern fälschlicherweise "knacken" zu wollen.

Den reduzierten Fond mit Creme fraiche, Pfeffer, Wein und evtl. mit etwas Austernwasser abschmecken (ist kein "Fleur de Sel" zur Hand, wird auch gesalzen). Mit dem Mixer aufschäumen.

Austernschalen im Ofen erwärmen.

Das Austernwasser durch ein Sieb geben, bei geringer Temperatur erhitzen und die Austern darin pochieren, etwa 2 - 3 Minuten lang.

Auf die Teller grobes Meersalz geben und die aufgewärmten Austernschalen darauf geben. In jede Schale eine pochierte Auster geben und mit der aufgeschäumten Sauce auffüllen. Etwas Dill oben drauf ("Fleur de Sel" kommt jetzt auf den Dill).

15.5.03 Stefanhome CK

Fleisch

Aalrollen 1 Ei M

2 Aale, je 500 g

; Salz
; Pfeffer

Für Die Füllung

250 g Seelachsfilet

1/2 Zwiebel
1 Brötchen, trocken
30 g Butter

1 Ei

; Salz
; Pfeffer
Muskat

4 El Sahne, saure

50 g Pökeltzunge

2 Gewürzgurken, kleine

Für Den Sud

5 1/2 l Wasser
1 Zwiebel
1 Bd. Suppengrün
Pfefferkörner
1 Spur ; Salz
1/8 l Weißwein
8 Gelatine, weiß, Blatt

Mayonnaise

1/2 Bd. Petersilie

Aal waschen, Flossen abschneiden, häuten, ausnehmen, Kopf abschneiden.

Gräten vorsichtig auslösen. Abfall (außer Eingeweide) aufbewahren. Die vier Filets gut waschen. Auf ein Tuch legen, trocknen etwas breit klopfen. Dann salzen und kräftig pfeffern. Für die Füllung die Seelachsfilets durch den Fleischwolf drehen. Zwiebel Schälen und hacken. Mit eingeweichtem Brötchen in Butter dämpfen. Zum Fischfleisch geben. Ei, Salz und Gewürze einrühren. Leicht verquirlte Sahne, würfelig geschnittenen Zunge und Gurkenwürfel untermischen.

Fischfülle auf die Innenseite der Aalfilets verteilen. Aufrollen. Mit Rouladennadeln zusammenhalten.

Für den Sud Aalkopf, -gräten und -haut im leicht gesalzenem Wasser mit geschälter in Scheiben geschnittener Zwiebel, geputztem zerkleinerte Suppengrün und Gewürzen 20 Minuten kochen. Durchsieben. Wein zugeben.

Aalrollen im Sud gut 30 Minuten sieden lassen. Mit dem Schaumlöffel rausnehmen. Rouladennadeln entfernen. Zwischen zwei beschwerten Brettchen die Rollen auskühlen lassen. Dann quer durchschneiden. Das ergibt acht Aalrollen. 1 Liter Aalsud aufkochen. Eingeweichte, aufgelöste Gelatine dazugeben. Sobald der Sud dick wird (also zu

Aspik) überziehen Sie die Aalrollen damit. Im Kühlschrank aufbewahren. Vorm servieren auf einer Platte anrichten. Mit Mayonnaisetupfer und Petersilie garnieren.

Beilagen: Zu dieser originellen Aalspeise, die man nur zu besonderen Anlässen zubereitet, gibt es Toastbrot oder Vollkornbrot mit Butter. Natürlich können sie die Aalrollen auch mit Bratkartoffeln servieren.

Als Getränk: schwerer Weißwein.

Vorbereitung 60 Minuten

Zubereitung 70 Minuten

Allgäuer Fischauflauf M

600 g Fischfilets

Saft von 1 Zitrone

Salz, Pfeffer

1 Zwiebel

100 g Kochschinken*

125 g Champignons (frisch, TK oder Dose)

1/2 Becher Creme fraiche

1 TI Brühe

ger. Käse

*nach Belieben

Fischfilets säubern, mit Zitronensaft beträufeln und 20 Minuten stehen lassen. Danach salzen und pfeffern und auf beiden Seiten jeweils 2 Minuten in der Pfanne anbraten. In eine gefettete Auflaufform legen und backen.

Backzeit ca. 10 Minuten bei 200°C

Inzwischen Zwiebel und Schinken würfeln, Champignons (frisch) in Scheiben schneiden. Alles zusammen andünsten. Vom Herd nehmen und Creme fraiche unterrühren. Mit Brühe abschmecken. Die Masse auf dem Fisch verteilen, mit Käse bestreuen und überbacken.

Backzeit weitere 10 Minuten bei ca. 220°C

Fischauflauf M

ZUTATEN

500 g Kabeljaufilet

2 El. Zitronensaft

1 kleine Wirsing (800 g)

Salz

Pfeffer

4 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck, 60 g)

1 El. Paniermehl

150 g geraspelter Emmentaler

Zubereitung

Fisch waschen, Trockentupfen, in vier Portionsstücke schneiden und mit Zitronensaft säuern. Wirsing putzen, waschen, achteln und 8 Minuten blanchieren. Fisch und Wirsing in eine gefettete Auflaufform geben, würzen. Bacon darauf verteilen. Paniermehl und Käse mischen, darüber streuen. Bei 200 Grad 30 Minuten backen. Nach Wunsch mit Petersilie garnieren.

Pro Person ca. 380 kcal (1600 kJ)

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

Fischauflauf mit Schinken M

Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln

800 g Seelachsfilet

Zitronensaft von 1 Zitrone

1 Liter Wasser

Salz

Pfeffer

Margarine zum Einfetten

250 g Schinken, gewürfelt

1 Zwiebel, fein gewürfelt

250 ml Sahne, sauer

4 El Semmelbrösel

4 El Butter

Kartoffeln sauber abbürsten. In kaltem Wasser aufsetzen und vom Kochen an in 30 Minuten garen. kalt abschrecken, abziehen und abkühlen lassen. Fisch unter kaltem Wasser abbrausen. Mit Haushaltspapier trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Wasser mit Salz und Pfeffer aufkochen. Den Fisch ins kochende Wasser geben. Hitze reduzieren und in 5 Minuten halbgar ziehen lassen. Auch abkühlen lassen. Eine Auflaufform mit Margarine einfetten. Kartoffeln in Scheiben, Fisch in Stücke schneiden. Auflaufform mit Kartoffelscheiben auslegen. Leicht salzen. Schinken darauf verteilen. Dann eine Schicht Fisch draufpacken, leicht pfeffern. Zwiebel auf den Fisch geben. Dann wieder eine Schicht Kartoffeln drauflegen und mit etwas Salz bestreuen. Dann eine Lage Fisch, eine Lage Kartoffeln und zum Schluss Fisch. Den Fisch jeweils mit Pfeffer, die Kartoffeln mit Salz bestreuen. Sahne verquirlen. Über den Auflauf verteilen. Mit Semmelbrösel bestreuen, mit Butterflöckchen belegen.

E-Herd ca. 200°C

Gas Stufe 5

Backzeit ca. 30 Minuten

Vorbereitungszeit ca. 30 Min. ohne Abkühlzeit Zubereitungszeit 30 Min.

Fischhackbraten 2 Ei M

Portion 4

750 g Fischfilet

200 g Geschabtes Rindfleisch

1 Große Zwiebel

2 Eier

150 g Weißbrot

1 El Senf

50 g Speck

Salz

Pfeffer oder Curry

Paprika

Das durch den Wolf gedrehte Fischfilet mit Rindfleisch, kleingeschnittener Zwiebel, Eiern, eingeweichtem, ausgedrücktem Weißbrot, Senf, Salz und Pfeffer vermischen. Die Hälfte der Masse in eine gefettet Kastenkuchenform füllen. Den in Scheiben geschnittenen Speck kurz anbraten, mit Paprika bestreuen und als Streifen auf die eingefüllte Masse legen. Den restlichen Fischteig darüber geben und den Hackbraten für etwa 50 Minuten in die heiße

Röhre schieben. Anstelle von Speck lassen sich hart gekochte Eier, gare Möhren oder auch Wiener Würstchen verwenden. 1 Ei kann durch 1 gehäuften Esslöffel Vollsoja ersetzt werden.

Fischklößchen 2 Ei M

Fischchrügli

500 g gekochter Fisch (Reste),
2 Scheiben. Toastbrot (ohne -Rinde),

50 g Speck (feine Würfelchen),
Petersilie,
Salz,
Pfeffer,
Muskatnuss,

2 Eier,
Butter (zum Backen)

Für die Sauce

50 g Butter,
2 EI Mehl,
1/2 l Fisch- oder Gemüsebrühe,

2 TI Sauerrahm,
Schnittlauch fein geschnitten)

Fisch, Brot, Speckwürfelchen und Petersilie im Mixer zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Eier darunter rühren. Kleine Klößchen formen und in heißer Butter goldgelb braten.

Für die Sauce Butter erhitzen und unter ständigem Rühren das Mehl goldgelb werden lassen. Die Hitze reduzieren und nach und nach Brühe dazurühren bis die Sauce die richtige Konsistenz hat. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Zum Schluss 2 TI Sauerrahm in die Sauce mischen und mit Schnittlauch bestreuen.

Fischpflanzer 1 Ei M

Zutaten für Portionen
500 g Fischfilet (Weißfischfilet oder Filet von anderem Fisch)
1 Semmeln

1 Ei

100 g Bratwurst - Brät

10 g Salz

2 g Pfeffer, schwarzer

1 g Paprika, scharfer

Zitronensaft

0,5 Liter Milch

1 Zwiebel(n)

0,5 Bund Petersilie

Majoran

Semmelbrösel

Fett (Frittierfett oder Pflanzenöl)

Zubereitung

Man nimmt 500 g filetierte Weißfische oder Filet von anderem Fisch (ohne Haut) und dreht diese durch den Fleischwolf (3-4mm Löcher der Scheibe).

Die Semmel wird in Milch eingelegt und man lässt sie gut aufsaugen.

Wenn die Semmel gut durchfeuchtet ist, drückt man sie mit der Hand aus und lässt sie durch den Fleischwolf, gleichzeitig auch die Petersilie. Nun werden die Zutaten in eine Schüssel gegeben (Fisch und Semmel) jetzt wird das Bratwurstbrät dazugegeben und die Gewürze. Die Masse wird gut durchgeknetet. Es werden Pflänzchen, wie bei Fleischpflänzchen, geformt und in Semmelbrösel gewälzt. Das Frittierfett sollte bis 180 Grad erhitzt werden. Nun gibt man die geformten Pflänzchen in das heiße Fett und lässt sie goldgelb frittieren. Wer aber lieber Öl verwenden will, kann die Pflänzchen auch im heißen Öl goldgelb braten.

15.1.03 Walter CK

Gemischte Fischtorte 10 Ei M

Für Den Teig

500 g Mehl

150 g Butter

2 Eier

Salz

Pfeffer

Wasser

Für Die Füllung

12 Schollenfilets ohne Haut

200 g Shrimps oder Krabben

2 Rote Zwiebeln in Ringen

120 g Speckwürfel durchwachsen

2 Pk. Sahne

8 Eier

Salz

Pfeffer

Muskat

2 EL Kapern gehackt

Außerdem

1 Backform 8 22 cm

Aus den Teigzutaten einen geschmeidigen Teig verkneten und ca. 1/2 Stunde ruhen lassen. Anschließend den Teig ausrollen und eine gefettete Back- oder Auflaufform damit auslegen. Sahne und Eier verrühren, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Estragon würzen. In die ausgelegte Backform Schollenröllchen, Shrimps und Zwiebelringe platzieren, mit dem Eiergemisch übergießen, Speckwürfel darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 180-200 Grad C ca. 40 Minuten backen lassen.

Helgoländer Fischtopf M

Zutaten für Portionen

750 g Fisch, küchenfertig (Seeaal oder Seefisch)

100 g Speck, mager, geräuchert

20 g Butter

Salz

Pfeffer, schwarzer

500 g Erbsen, feine

1 EL Tomatenmark

3 EL Fischfond

3 EL saure Sahne

1 EL Speisestärke

0,5TL Paprikapulver, edelsüß

1 EL Petersilie, gehackt

Zubereitung

Den Aal bzw. Fisch in etwa 3 cm lange Streifen schneiden. Den Speck in feine Würfel schneiden und in einem Topf auslassen, dann die Butter dazugeben und die Fischstücke, mit etwas Salz und Pfeffer bestreut, darin rundherum anbraten. Das Tomatenmark mit dem Fischfond vermischen und zusammen mit den Erbsen zum Aal bzw. Fisch geben. Etwa 4 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Die Sahne einrühren und den Suppenfond mit der Speisestärke binden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika pikant abschmecken. Mit der gehackten Petersilie bestreut servieren. Als Beilage passen Petersilienkartoffeln.

15.11.02 Pasta100 CK

Kabeljau mit Apfel-Sahne-Haube 2 Ei M

Zutaten für Portionen

2 Kabeljaufilet (a200 g)

1 El Zitronensaft

250 ml Wein, weiß, trocken

1 Knoblauch (Zehen)

2 El Butter

1 Becher süße Sahne

2 Ei(er), getrennt

3 kleine Apfel, mildsauerlich

1 Zwiebel(n)

150 g Schinken, roh

150 g Nordseekrabben

100 g Käse, Emmentaler, gerieben

1 TI Paprikapulver, edelsüß

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen, salzen und in eine Schüssel legen. Mit dem Zitronensaft beträufeln, etwas Weißwein darauf gießen. Zudeckt etwa 2 Stunden ziehen lassen. Die Knoblauchzehe halbieren, eine ofenfeste Form damit ausreiben, mit der Butter einfetten. Die Kabeljaufilets hineinlegen, restlichen Wein darauf gießen. Die Sahne und Eiweiße steif schlagen. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln, die Zwiebel und den Schinken fein würfeln. Die Apfel-, Zwiebel- und Schinkenwürfel mit den Nordseekrabben, den Eigelben und dem Käse unter die Sahne heben. Mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die

Eigelbe unterziehen. Die Masse auf den Kabeljaufiletts verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 225°C auf der mittleren Schiene 25 bis 30 Minuten überbacken.

Dazu passen Kartoffelpüree und grüner Salat.

1.3.02 Storia CK

Mexikanisches Krevettengericht M

1/2 c Tiefgefrorene Krevetten

1 Dose Mais (ca. 250 g)

1 1/2 c Buttermilch

3 El Butter

1 1/3 El Quark

1/2 c Champignons aus der Dose

2 El Petersilie gehackt

50 g Gekochter Schinken in Scheiben

1/2 El Salz

1/2 El Weißer Pfeffer

2 ds Tabascosauce

Die Krevetten auftauen lassen. Den Mais auf einem Sieb kalt abspülen und in eine hochrandige Pfanne schütten. Die Buttermilch dazugießen und zum Kochen bringen. Die Butter zerlassen.

Den Quark mit der Speisestärke und der flüssigen Butter verrühren und in die kochende Flüssigkeit in der Pfanne gießen. Dann auf mittlere Hitze reduzieren. Die Champignons in feine Scheiben schneiden und mit der Petersilie und den Krevetten in den Mais mischen. Den Schinken in feine Streifen schneiden und dazurühren. Mit dem Salz, dem Pfeffer und der Tabascosauce abschmecken.

Pro Person etwa 480 kcal/2010 kJ.

Dazu passen ungesüßter Eierkuchen oder Weißbrot und Tomatensaft.

Seewolf im Speckmantel

Portion 2

2 Seewölfe a 500 g

1 El Zitronensaft

2 Zwiebeln

4 Grüne Paprikaschoten

2 El Öl

1 Tl Salz

1 Spur Pfeffer weiß

100 g Speck durchwachsen in dünnen Scheiben

1/2 l Weißwein trocken

4 Fleischtomaten vollreif

Die Fische innen und außen waschen, trocken tupfen und auf jeder Seite drei schräge, fast bis zur Mittelgräte reichende Einschnitte anbringen. Die Seewölfe mit dem Zitronensaft einreiben. Die Zwiebeln schälen in Ringe schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, von Stielansätzen Rippen und Kernen befreien, waschen und in Streifen schneiden. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Das Öl in einer großen Bratereinne erhitzen. Die Zwiebelringe und die Paprikastreifen darin anbraten. Die Fische innen mit Salz und Pfeffer einreiben und auf das Gemüse legen.

Die Speckscheiben fächerförmig auf die Fische legen und 1/4l Weißwein angießen. Die Fische in der Röhre auf der unteren Schiene in ca. 35 Minuten garen.

Während des Garens nach und nach den restlichen Wein hinzufügen. Die Tomaten häuten, dabei die Stängelansätze herausschneiden.

Die Tomaten nach 25 Minuten Garzeit zu den Fischen geben.

Dazu schmeckt Kartoffelpüree

Überbackener Fisch M

Zutaten für Portionen

1 kg Rotbarschfilet

2 g Schinkenspeck

1 g Zwiebel(n)

0,5 Liter Sahne

1 Bund Petersilie

Tomatenmark

Pfeffer

Käse

Zubereitung

Zwiebeln und Schinken in kleine Würfel schneiden, 5 Minuten dünsten, erkalten lassen. Rotbarschfilet in eine gefettete Auflaufform legen, dick mit Tomatenmark bestreichen und pfeffern. Die Schinkenspeck- Zwiebelwürfel und die gehackte Petersilie darauf verteilen. Darüber Pikantje von Gouda streuen bis alles gut bedeckt ist, die süße Sahne darüber gießen. 3/4 Stunde bei 225 Grad im Backofen backen.

10.11.01 Resi* CK

Überbackener Rotbarsch M

Filetti di pesce gratinata

Zutaten für Portionen

800 g Rotbarschfilet

1 Zitrone(n), Saft davon

Salz

Pfeffer

5 Fleischtomate(n)

150 g Schinken, gekochter

100 g Champignons

1 Zwiebel(n)

3 El Öl (Olivenöl)

1 Bund Petersilie

1 Bund Basilikum

250 g Mozzarella

Zubereitung

Das Fischfilet unter fließendem Wasser waschen und trocken tupfen. Sofort mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Fleischtomaten mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Die Tomaten längs halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Den gekochten Schinken ebenfalls in Würfel schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelscheiben darin weich braten, ohne das sie Farbe annehmen. Champignons hinzufügen und mitbraten lassen. Die dabei entstehende Flüssigkeit einkochen. Den gekochten Schinken in die Pfanne geben und anbraten. Zum Schluss die Toma-

tenwürfel darin erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. So lange weiter braten, bis das Gemüse weitgehend trocken ist. Die Kräuter fein hacken und dazu geben. Alles auf dem Fischfilet verteilen. Den Mozzarella gut abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Diese auf dem Fisch verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200_ ca. 15 - 20 Minuten überbacken.

6.5.03 Callista CK

Hummer

Hummer - Kürbis - Ragout

mit Jakobsmuscheln

Zutaten für 4 Portionen

2 Hummer, à ca. 600 g

8 Jakobsmuschel(n)

200 g Kürbisfleisch

½ Schalotte(n)

1 Zehe/n Knoblauch

2 Blätter Zitronengras

1 Chilischote(n), rot

125 ml Wein, weiß, trocken

20 g Butter

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Hummer ca. 5 Minuten in Salzwasser kochen. Das Kürbisfleisch in ½ cm große Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Jakobsmuscheln aus ihrer Schale lösen, den Bart entfernen, waschen und auf ein Tuch legen.

Die Hummer aus dem Wasser nehmen, der Länge nach halbieren und die Scheren abtrennen. Jetzt die Hummer noch ein paar Minuten kochen, bevor der Schwanz in der Schale vom Hummerkörper gelöst wird. 20 g Butter in einem Topf erhitzen und die Hummerkörper mit der Innenseite nach unten hineinlegen. Die Schalotten- und die Knoblauchwürfel dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und mit einem knappen ¼ l Wasser aufgießen. Die Kürbiswürfel zufügen, 10 Minuten bei nicht zu starker Hitze mitkochen. Das Schwanzfleisch vorsichtig aus der Schale lösen und die Scheren brechen. Jakobsmuscheln in ½ cm dicke Scheiben schneiden und in den Schwanzschalen aneinander legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gan-

ze ca. 3 Minuten in einer Pfanne in den heißen Ofen stellen, um sie halbfertig zu garen.

Abschließend die Zitronenblätter und die Chilischote in feine Streifen schneiden und zum Hummer-Kürbis-Ragout gegeben. Das Ragout ist richtig gewürzt, wenn es zitronig-pikant schmeckt.

Pro Person wird ein halber Hummerkörper mit einem halben Schwanz und einer Schere sowie den Jakobsmuscheln angerichtet.

Dazu passt Reis.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

04.11.05 Hobbykoechin

Reis mit Meeresfrüchten

Zutaten für 4 Portionen

250 g Muschel(n), (Lingueirües)

500 ml Wasser

3 El Öl, (Olivenöl)

2 Tasse/n Tomate(n), gewürfelt

3 Zehe/n Knoblauch

1 Tl Paprikapulver

1 Lorbeerblätter

1 Zwiebel(n), gehackt

250 ml Wein, weiß

Salz und Pfeffer

500 g Fisch, - Abfälle, (möglichst der Kopf eines Tamborils (Seeteufels dabei!))

200 g Garnele(n) (Krevetten)

8 große Krabben

12 Muschel(n) (Miesmuscheln)

150 g Muschel(n) (Venusmuscheln)

2 Krebse

1 kleiner Hummer, vorgekocht

4 Tasse/n Reis, gekocht

1 Bund Koriandergrün, gehackt

1 El Essig

Zubereitung

Erst mal muss gesagt werden, dass in Portugal unbedingt zum "Arroz de marisco" Lingueirões gehören. Das ist eine bestimmte Muschelart, die bei uns kaum zu bekommen ist. Als Ersatz kann man jedoch gekochtes Krebsfleisch nehmen.

Die Lingueirões in das kochende Wasser geben, garen lassen, bis sich das Muschelfleisch von der Schale lösen lässt. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten darin anschwitzen lassen, mit Weißwein und Wasser aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und dem Lorbeerblatt (fein zerbröselt) würzen. Die Fischabfälle in diesen Sud geben und ca. 20 Min. kochen lassen, dann die Brühe durch ein Haarsieb seihen, etwas Kochwasser von den Lingueirões zugeben und etwas reduzieren lassen. Die Lingueirões sehr klein schneiden und in dem Sud weiter kochen lassen. Dann, nacheinander, den Hummer, die Krebse, die Krabben dazugeben und gar kochen. Zuletzt kommen die gesäuberten und gewässerten Muscheln dazu. Alles nochmals etwa 10 Min. aufwallen lassen, die Meeresfrüchte aus der Brühe nehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten, den in etwas Fischbrühe gegarten Reis in die Mitte häufeln oder dazu reichen, die heiße Fischbrühe dazu stellen.

Gehackten Koriander und den Essig separat reichen, damit jeder nach Wunsch würzen kann.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Minuten

10.09.01 Sonja*

Potpourri aus Meeresfrüchten

Zarzuela Sarsuela/Zarzuela

Zutaten für Portionen

1 EL Öl (Olivenöl)

1 Zwiebel(n), halbiert

500 ml Wasser

150 ml Wein, weiß

1 Lorbeerblätter

500 g Muschel(n) (Venusmuscheln mit Schale), gesäubert

400 g Tintenfische, gesäubert - oder Ringe

250 g Seeteufel, (oder ein anderer Fisch mit weißem, festem Fleisch)

Mehl, zum Wenden

2 Zehe/n Knoblauch

30 g Mandeln, geröstete, geschält

1 Zwiebel(n), gehackt

500 g Tomate(n), geschält, entkernt, gehackt

1 Msp. Safran, reiner

2 EL Brandy

5 EL Öl (Olivenöl)

400 g Hummer - Krabben, ganz, mit Schale

0,5 Zitrone(n), den Saft
Salz und Pfeffer

Zubereitung

In einem großen Kochtopf 1 EL Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebelhälften leicht anbräunen lassen. Wasser, Wein und Lorbeerblatt zugeben und 5 Minuten einkochen lassen. Dann die Muscheln darin solange kochen, bis sie sich geöffnet haben. Den Muschelsud in einen kleinen Kochtopf passieren. Muscheln beiseite stellen, Zwiebelstücke und Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, entfernen.

Den Tintenfisch in dünne Ringe, den Fisch in große Stücke schneiden und beide in Mehl wenden. Beiseite stellen. Eventuelle Fischgräten, -köpfe, -schwänze und Fischhaut zum Muschelsud geben und bei starker Hitze bis auf 1/4 Liter Flüssigkeit einkochen lassen. In eine Schüssel passieren. Den Knoblauch und die Mandeln in einem Mörser zu einer feinen Paste zermahlen und dann gut unter den Fischsud arbeiten. Beiseite stellen.

Die 2 EL Olivenöl in einer großen, gusseisernen Kasserolle erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Tomaten, Safran und Brandy unterrühren und bei niedriger Temperatur ca. 5 Minuten mit Deckel kochen lassen. Unterdessen 5 EL Olivenöl in einer großen Bratpfanne erhitzen und nacheinander die Kalmar-Ringe und die Fischstücke goldbraun braten und dann in die Kasserolle legen. Hummerkrabben dazugeben und die Knoblauch-Mandel-Mischung mit dem Zitronensaft vorsichtig darunter rühren. Zum Kochen bringen, die Muscheln zufügen und bei niedriger Temperatur ca. 5 Minuten mit Deckel köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort heiß servieren.

Man kann das Gericht auch im Backofen fertig garen lassen. Dann beträgt die Restgarzeit 15 Min. bei 200°.

Das Gericht eignet sich gut für mehr Portionen. Einfach die Zutaten anhand der Personenzahl vervielfältigen. Die Garzeit bleibt die gleiche!!!

22.7.03 Ingepego CK

Rogen

Spaghetti mit Venusmuscheln und Bottarga

Zutaten für 4 Portionen

1.2 kg Muschel(n) (Venusmuscheln)

3 Zehe/n Knoblauch, mittelgroß

1 Bund Petersilie, glatt

2 Chilischote(n), rot

50 g Rogen (Bottarga)
500 g Nudeln (Spaghetti)
Salz
10 EL Olivenöl
Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Venusmuscheln mehrmals gründlich in kaltem Wasser waschen, dabei die beschädigten oder offenen aussortieren. Den Knoblauch pellen und sehr fein würfeln. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Knoblauch und Petersilie noch einmal zusammen sehr fein hacken. Chilischoten entkernen und grob hacken. Den Bottarga häuten und auf der feinen Seite einer Haushaltsreibe raspeln.

Die Spaghetti in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Inzwischen 6 EL Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Die Knoblauch-Petersilien-Mischung darin anschwitzen, sie soll keine Farbe nehmen. Die Muscheln zugeben und im geschlossenen Bräter 6-8 Minuten bei starker Hitze garen, bis alle Muscheln geöffnet sind. Die geschlossenen Muscheln entfernen.

Die Nudeln abgießen und tropfnass zu den Muscheln in den Bräter geben. Mit dem restlichen Olivenöl, Chili und Pfeffer würzen. Mit dem Bottarga bestreuen und sofort servieren. Schwierigkeitsgrad: pfiffig

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
22.03.06 starmoon

Scampi

Sommerlicher Meeresfrüchtesalat mit Fenchel und Mango

Zutaten für 4 Portionen
1 Stange/n Lauch
Salz
1 Knolle/n Fenchel, klein
1 kleine Mango(s)
1 kleine Pfefferschote, rot
Orange(n)
5 EL Öl (Olivenöl, extra Vergine)

250 g Muschel(n) (Miesmuscheln)

125 ml Wein, weiß

100 g Garnele(n), gegarte, geschälte Garnelen

150 g Tintenfische (Tintenfischringe), gegart

1 Zehe/n Knoblauch, fein gehackte
Zitrone(n)
2 El Kräuter, fein gehackte
einige Salat - Blätter

Zubereitung

Von der Lauchstange die Wurzel und das grüne Ende entfernen. Die Stange erst in 5 cm lange Stücke, dann in feine Julienne schneiden. In kochendem Salzwasser kurz blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Fenchelknolle längs halbieren, harten Strunk keilförmig herausschneiden und die Hälften in hauchdünne Streifen schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in schmale Streifen schneiden. Die Pfefferschote fein hacken.

Alle vorbereiteten Zutaten vermischen und in Orangensaft und 3 El Öl marinieren.

Miesmuscheln sorgfältig waschen und putzen.

Den Wein zum Kochen bringen und die Muscheln darin zugedeckt garen, bis sich die Schalen öffnen. Muschelfleisch aus den Schalen lösen und mit Garnelen und Tintenfischringen vermischen.

Das restliche Öl in einer Pfanne mit dem Knoblauch erhitzen und die Meeresfrüchte darin kurz durchschwenken.

Salzen und mit Zitronensaft beträufeln, mit Kräutern bestreuen, dann etwas abkühlen lassen.

Mit den übrigen Salatzutaten vermischen.

Abdecken, kühl stellen und etwa 1 Stunde marinieren lassen. Dann mit den Salatblättern anrichten.

Dazu frisches Pizzabrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

17.07.02 Judith

was woanders nicht passt + vergessen wurde **Alkohol**

Cazon mit Vanille Lotte M

Lotte

Zutaten für Portionen

1 Knoblauch
3 El Marmelade (Aprikosenmarmelade)
100 ml Wein, weiß
2 cl Likör (Cuarenta y tres)
2 Vanilleschote(n)

4 Stück Fisch (Cazon, Lotte)

200 ml Sahne

3 TI Kapern

Salz und Pfeffer, Pfeffer

Zubereitung

Knobi klein schneiden und salzen, in eine Schüssel geben, Aprikosenmarmelade, Weißwein und Cuarenta y tres zugeben.

Vanilleschoten aufschneiden und das Mark herauskratzen und mit den Schoten in die Schüssel geben, einmal aufkochen und abkühlen lassen. Den Cazon darin marinieren.

Den Cazon herausnehmen und von beiden Seiten im Öl anbraten. Nun die Marinade darüber geben, einmal aufkochen und das Feuer ausschalten. Den Fisch herausnehmen und die Sauce mit Sahne einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Fisch zugeben. Vor dem servieren die Kapern zugeben.

10.1.02 Spachi CK

Drachenkopf mit Tomaten und Crostini

4 Portionen

750 g Drachenkopf oder Rotbarsch

1 Schalotte feingehackt

1 Knoblauchzehe feingehackt

1 Knoblauchzehe ganz

2 Fleischtomaten

2 Frühlingszwiebeln

1 Blattpetersilie

1 Zweig Thymian

1/2 l Fischfond

1/4 l Weißwein

1 Ciabatta (ital. Brot)

Olivenöl zum Anbraten

Salz, Pfeffer

Den Fisch ausnehmen, schuppen, waschen und trocken tupfen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Schalotten- und Knoblauchwürfelchen in einer Kasserolle mit Olivenöl andünsten. Mit Fischfond und Weißwein ablöschen und kurz aufkochen

lassen.

Den Fisch in die Kasserolle einsetzen und den Thymianzweig dazugeben. Bei geschlossenem Deckel und kleinem Feuer 20 Minuten dünsten. Die Tomaten enthäuten, entkernen und in grobe Würfel schneiden.

Petersilie grob hacken und die Frühlingszwiebeln in grobe Ringe schneiden.

Kurz vor dem Anrichten die Tomatenwürfel, die Petersilie und die Frühlingszwiebeln zum Fisch geben, kurz durchkochen und mit den Crostini servieren.

Für die Crostini das Ciabattabrot in Scheiben schneiden. Die Brotscheiben in einer Pfanne mit Olivenöl rösten.

Anschließen mit einer Knoblauchzehe abreiben, etwas pfeffern und salzen.

Fischfond

Fumet de Poisson

Zutaten für Portionen

1 kg Fisch (Fischkarkassen)

60 g Butter

3 Schalotte(n)

80 g Lauch, nur das Weiße verwenden

0,5 Knolle/n Fenchel

100 g Petersilie, die Wurzel

80 g Staudensellerie

0,5 Liter Wein, weiß, trocken

2 Liter Wasser, kaltes

1 Lorbeerblätter

2 Zweig/e Thymian

0,5 TL Pfeffer - Körner, weiße

Zubereitung

Zuerst die Kiemen aus den Köpfen entfernen sie würden den Fond bitter machen.

Die Karkassen grob zerkleinern, in einer Schüssel unter fließendem Wasser etwa 20 Minuten gründlich ausspülen, bis das Wasser glasklar und frei von Trübstoffen ist. Die Karkassen sorgfältig in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Butter in einem weiten Topf zerlassen und die Karkassen darin langsam und unter Wenden in 3-4 Minuten anziehen lassen, ohne dass sie Farbe annehmen. So entwickeln sich die Geschmacks- und Aromastoffe.

Das Gemüse putzen und in gleichmäßig kleine Stücke schneiden, die Schalotten fein würfeln.

Hier wurde bewusst auf Möhren verzichtet, um den Fond möglichst hell zu halten. Ihre geschmackliche Aufgabe übernehmen die fast weißen Petersilienwurzeln.

Den Weißwein angießen es empfiehlt sich einen trockenen, recht jungen, spritzigen Wein zu verwenden, der noch genug Säure hat und einen klaren, aber nicht zu ausgeprägten Geschmack. Den Wein angießen, sobald die Gemüsemischung köchelt. Ein mild-aromatischer Fond entsteht.

Mit kaltem Wasser aufgießen. Ob Wein oder Wasser, beides muss beim Zugießen kalt sein. Wird nämlich die Flüssigkeit langsam warm, werden Geschmacks- und Aromastoffe besser aufgeschlossen. Denn beim Fond kommt es darauf an, dass sie in die Flüssigkeit abgegeben werden.

Nun die Gewürze begeben, hier sind es nur ein Lorbeerblatt, 2 oder 3 Zweige Thymian und einige weiße Pfefferkörner. Doch mehr an zusätzlicher Würze ist nicht nötig, denn die Aromaten sollen den Fond nur abrunden, sie dürfen auf keinen Fall alles überdecken und vorschmecken. Mit der Schaumkelle abschäumen.

Zuvor wird die Brühe aufgeköcht. Dabei bindet geronnenes Eiweiß Trübstoffe und Schwebepartikel und steigt als grauweißer Schaum an die Oberfläche. Dieser Schaum muss während des Kochens abgeschöpft werden, damit der Fond klar bleibt.

Nun die Brühe abseihen. Nach 20-30 Minuten leisen köcheln ist der Fond fertig. Nicht länger köcheln, sonst wird er leimig. Ein Spitzsieb in einen Topf hängen, mit einem Passiertuch auslegen und den Fond hineinschöpfen. Gut ablaufen lassen, die im Sieb bleibenden festen Teile aber nicht ausdrücken.

Grundsauce zu Seezungenfilets in Champagnersauce und allen anderen Fischgerichten.

26.6.02 Judith CK

[Gedünsteter Fisch](#)

Portion 4

[1 kg Fisch](#)

2 Ei Margarine
Zitronensaft oder Essig
Salz
Wurzelwerk
Wasser oder Weißwein

Den Fisch nach dem 3-S-System vorbereiten. In eine feuerfeste Ton- oder Glasform mit passendem Deckel die Margarine sowie das kleingeschnittene Wurzelwerk geben und erhitzen. Den Fisch hineinlegen und im eigenen Saft oder unter Hinzufügen von einer Tasse Flüssigkeit (Wasser, Weißwein) etwa 30 Minuten auf kleiner Flamme gar dünsten. Dabei möglichst einen Drahtuntersetzer unter die Form legen (Hitzeverteilung).

Hummer Langusten

2 Hummer oder Langusten

Salzwasser
4 Ei Öl
Salz
Pfefferkörner
Aniskörner
Pigment
Thymian
Lorbeerblätter
Estragon
2 Zwiebeln (evtl. mehr)
2 Knoblauchzehen
1/4 l Weißwein
1 Gläschen Armagnac
1/4 l dunkle Sauce (Salse von Hispanien)

Hummer oder Langusten - nach einem alten bretonischen Fischerrezept, durch klösterliche Aufzeichnungen überliefert. Es handelt sich wahrscheinlich um das Urrezept, welches auch in der römischen Küche schon ähnlich zubereitet wurde

Die beiden Hummer bzw. Langusten mit den Scheren voran in das kochende Salzwasser gleiten lassen und etwa 15 Minuten kochen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Die großen Scheren vom Hummer trennen, den Körper und den Schwanz erst der Länge nach, dann quer in vier Teile schneiden und die Weichteile entfernen.

In einer Kasserolle das Öl mit den Kräutern, den zerdrückten

Knoblauchzehen, zerschnittenen Zwiebeln, Salz und Pfeffer warm werden lassen. Die Hummerteile herausgenommen, von Gewürzteilchen befreit und warm gestellt.

Zum Bratenfond wird der Weißwein, die dunkle Sauce und das Glas Armagnac gegeben. Unter Rühren lässt man die Sauce zwei- bis dreimal aufwallen, streicht sie durch ein Sieb und gibt sie über die Hummerteile.

Knurrhahn auf Gemüse

auch mit Sardinen

Zutaten für Portionen

1.5 kg Fisch

Salz

1 Zitrone(n)

200 g Zwiebel(n), Perlzwiebeln oder kleine Schalotten, geschält

4 Stange/n Staudensellerie, geputzt

1 kg Tomate(n), kleine, reife

8 El Öl (Oliven)

4 Zehe/n Knoblauch

2 Bund Petersilie, glatt

Pfeffer, schwarz aus der Mühle

500 ml Wein, rose

Fenchel - Grün, wenn man hat

Zubereitung

Fische innen und außen mit Salz bestreuen und mit Zitrone beträufeln. Vom Sellerie das Grün hacken und die Stangen in 2 cm große Stücke schneiden. Tomaten häuten und halbieren, entkernen. Backofen auf 200_ vorheizen. Das Öl in eine Bräter oder eine Auflaufform geben. Die Zwiebeln darin glasig dünsten, Selleriestücke zugeben und 5 Min. dünsten lassen. Knoblauchzehen dazupressen. Fische und die Tomaten dazugeben, salzen und pfeffern und mit einem Teil der gehackten Petersilie bestreuen. Den Wein angießen und das Fenchelgrün darüber streuen. Auf der mittleren Schiene alles ca. 20 Min. schmoren, Petersilie darüber geben und mit Weißbrot servieren.

Dieses Gericht kann man auch mit frischen Sardinen zubereiten.

24.9.01 Sonja* CK

Lobster Thermidor 3 Eigelb M

1 Langustenschwanz in Schale

1 sm Zwiebel

1 1/3 TI Mehl

1 Tasse Trockener Weißwein

1 TI Senf

1 Tasse Frische Sahne

60 g Parmesankäse, gerieben

Salz

Pfeffer

3 Eigelb geschlagen

Courbouillon

1 l. Wasser

1 c Essig

Lorbeerblatt

Einige Pfefferkörner

Mohrrübe geschnitten

Mittel Zwiebel

Salz

Weißer Pfeffer, frisch
gemahlen

Die Zutaten für die Courbouillon in einen Topf geben und 10 Minuten kochen.

Gefrorene Langusten- oder Hummerschwänze in der Courbouillon 15 Minuten kochen, frische nur ganz kurz kochen, damit die Schale eine rote Färbung annimmt, und das Fleisch sich leicht aus der Schale lösen lässt. Langustenfleisch aus der Schale lösen, dabei an der Bauchseite den weichen Teil der Schale mit einer Küchenschere längs aufschneiden. Die Schale aufbewahren. Lobsterfleisch in Würfel schneiden, fein gehackte Zwiebel hinzufügen, das Mehl drüberstreuen und alles mixen. Den Weißwein und den Senf hinzufügen. 5 Minuten kochen. Wird die Soße zu dick, mit Milch verdünnen. Die geschlagenen Eigelb hineinrühren, und das Ganze für einige Minuten aufkochen. Die frische Sahne darunter rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in die Langustenschalen füllen, ersatzweise feuerfeste Schälchen nehmen, mit Parmesankäse bestreuen und unter dem Grill goldbraun werden lassen. Mit Reis servieren.

Abwandlung

einige frische, in Scheiben geschnittene Champignons mit dem Eigelb hinzufügen und aufkochen lassen.

Panzanella

Zubereitungszeit ca. 30 Min

Für 4 Personen

Zutaten

750 vollreife Eiertomaten

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

3 Sardellenfilets

1 Bund. Frühlingszwiebeln

4 dicke Scheiben italienisches Weißbrot

2 Knoblauchzehen

0,5 Bund. Basilikum

6 El Weißwein

e El Balsamicoessig

2 El Olivenöl

Tomaten waschen und halbieren, die Stielansätze entfernen und die Tomaten in Scheiben schneiden und mit Pfeffer und Salz bestreuen, dann Saft ziehen lassen und den Saft aufheben.

Die Sardellenfilets sehr fein hacken, Frühlingszwiebeln fein hacken. Brotscheiben würfeln, Knoblauch durchpressen. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Das Brot in eine Schüssel geben, Knoblauch mit Weißwein und 1 El Balsamico-Essig verrühren und über die Brotwürfel gießen. Die Tomatenscheiben auf den Tellern anrichten, den restlichen Essig mit Tomatensaft, Sardellenfilets, Basilikum und Zwiebeln verrühren und auf die Tomaten geben. Die Brotwürfel zugeben, alles mit Öl beträufeln, salzen, pfeffern und servieren.

427 kcal, 8 g Fett = 29 % 33 g KH

Penne mit Hummer M

Portion 4

200 g Penne

1 Hummerschwanz oder Langustenschwanz

1 El Butter

1 Bd. Petersilie

Salz
Weißer Pfeffer
1 TI Gekörnte Hühnerbrühe

200 g Sahne

1 TI Zucker

2 cl Cognac

Penne in viel heißem Wasser nicht zu weich garen. Lieber eine Minute zu wenig als eine zuviel.

Hummerschwanz in nussgroße Stücke zerteilen, dabei in der Schale lassen, das gibt ein zusätzliches Aroma

Die Hummerstücke in einer großen Pfanne mit Butter sautieren. Mit Pfeffer und Salz würzen und zwei Minuten auf dem Feuer lassen.

Die abgeschreckten und abgetropften Penne in die Pfanne geben. Heiße Hühnerbrühe dazugeben und mit Sahne und Cognac abrunden.

Ganz heiß einkochen lassen, so ca. zwei bis drei Minuten, dann auf eine Servierplatte geben, mit weißem Pfeffer nachwürzen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Rochenfrikassee mit Kapern M

(Bretagne)
Portion/en 4

1 1/2 kg Rochenflossen

Salz

Für Den Courtbouillon

1 Zwiebeln

1/2 Lauchstange

1 l Wasser

1 Bund Kräuter, bestehend aus

1 Zweig Thymian

2 Stängel Petersilie

1 Lorbeerblatt

2 El Weißweinessig

Muskatblüte Macis

Für Die Sauce

40 g Gesalzene Butter

20 g Mehl
250 ml Muscadet Weißwein

125 ml Doppelrahm

Schwarzer Pfeffer
3 El Kapern

Frikassee de raie, Bretagne.

Die Rochenflossen säubern, salzen, mit Wasser bedecken und ein Tag abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Zwiebel und Lauch in Ringe schneiden. Rochenflossen aus dem Wasser nehmen und in etwa 5 cm große Stücke schneiden. Frisches Wasser mit Zwiebeln, Kräuterbündel, Essig, Salz und Muskatblüte zum Kochen bringen. Rochen hineingeben und bei geringer Hitze etwa 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.

Rochen und das Kräuterbündel herausnehmen, abtropfen lassen. Haut und Knorpel entfernen.

Die Butter zerlassen, das Mehl hineinstreuen und kurz durchschwitzen lassen. Mit gut 1/4 Liter durchgeseihter Kochflüssigkeit (bei einer Zubereitung für 4 Personen) und Weißwein ablöschen. Doppelrahm zufügen, 8 bis 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kapern und Fischstücke in die Sauce geben und servieren.

Salm in Kräutersauce 2 Eigelb

1000 g Salm

1/2 l trockener Weißwein

4 Zwiebel

2 Möhren

4 -6 El. gemischte Kräuter
(Thymian, Petersilie, Kerbel, Dill)

6 weiße Pfefferkörner

Salz

Zitronensaft

2 Eigelb

Einen Fischsud aus dem Wein, den Kräutern, den in Scheiben geschnittenen Zwiebeln und Möhren sowie 1 Esslöffel Salz und den

Pfefferkörnern kochen. Den ausgenommenen, gesäuberten Salm mit Zitrone abreiben, in den Sud geben und 5-8 Minuten kochen lassen. Den Fisch herausnehmen und zugedeckt warm stellen.

Den Sud mit 2 verquirlten Eigelb legieren und über den portionierten, angerichteten Fisch geben.

Sashimi (Roher Fisch)

125 g Thunfisch

125 g Lachs

4 El Geriebene Möhre

4 El Angerührtes Wasabi

(grüner

125 g Barsch

Meerrettich in Pulverform)

125 g Makrele

Sojasoße

4 T Weißer Riesenrettich Mirin oder trockener

Sherry

In Japan gilt Sashimi als besondere Delikatesse, und auch die meisten Nichtjapaner, die sich einmal ein Herz fassten und Sashimi versuchten haben es meistens sofort akzeptiert. Es schmeckt nämlich keineswegs stark fischig, sondern unbeschreiblich delikates. Man reicht dazu grünen Meerrettich, den man nach eigenem Geschmack mit Sojasoße verrührt. In diese Soße werden die Fischstückchen eingetaucht.

Der Fisch für Sashimi muss absolut frisch sein!!! Und am besten im Stück. Im Geschäft gekaufte Fischfilets eignen sich nicht, tiefgefrorener Fisch ist eine Katastrophe. Den Fisch filetieren, alle Gräten entfernen und die Haut sorgfältig abtrennen.

Mit einem scharfen Messer die Filets in dünne Scheiben schneiden, den Fisch dabei so wenig wie möglich anfassen. Die Scheiben auf einer Platte anrichten. Thunfisch wird meistens in kleine Würfel geschnitten, kleine Fische und Tintenfische in dünne Streifen.

Mit geriebenem Rettich und geriebener Möhre servieren. Zu jeder Portion ein Kleckschen Wasabi und ein Soßen Schälchen mit Sojasoße oder einer Mischung von Soja und trockenem Sherry reichen.

St. Petersfisch mit zwei Sauce 2 Eigelb M

Zutaten für Portionen

2 Fischfilet vom St. Pierre (St. Petersfisch)

100 g Butter

300 ml Wein, rot, fruchtig

3 El Fischfond

2 große Schalotte(n)

1 Zucker

100 ml Wein, weiß

2 Eigelb

3 El Creme double

1 TI Estragon, frischen, gehackten

Salz und Pfeffer

Öl, zum Braten

Cayennepfeffer

Zubereitung

Das Gericht stammt von Freddy Giradet, dem genialen Schweizer Küchenchef, und ist eines meiner liebsten Fischrezepte. Wenn man sich einmal daran begibt wird man feststellen, dass es einfacher zuzubereiten ist, als es sich vielleicht anhört.

Die Schalotten hacken. Estragon hacken.

Für die Rotweinsauce in einer kleinen Kasserolle mit 20 g Butter die Hälfte der gehackten Schalotten etwas andünsten. Mit dem Rotwein und dem Fischfond aufgießen. Das Zuckerstück zufügen und das Ganze um drei Viertel einkochen. Durch ein Sieb geben und beiseite stellen.

Für die Schaumsauce in eine kleine Kasserolle den Weißwein und die restliche Schalotte um die Hälfte einkochen. Ebenfalls absieben und bereitstellen.

Eine kleine Kasserolle mit der Weißwein-Schalotten-Reduktion auf kleine Flamme setzen. Die zwei Eigelb sowie die Creme double zugeben und ganz langsam mit dem Schneebesen aufschlagen - dabei soll die Hitze nie so groß werden, dass man nicht mehr mit der Hand den Boden der Kasserolle berühren könnte (oder man macht das Ganze im Wasserbad). Wenn die Flüssigkeit schaumig dick zu werden beginnt, unter ständigem Schlagen 40 g Butter hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer sowie Cayennepfeffer abschmecken und die Hälfte des Estragons einrühren.

Den eingekochten Rotwein erhitzen und mit dem Schneebesen 40 g Butter unterziehen. (Am besten geht das mit einem Latte- Whip o.ä.)

Die St. Pierre-Filets mit wenig Salz und Pfeffer würzen und in einer gut heißen beschichteten Pfanne ungefähr 1 1/2 Minuten von jeder Seite braten.

In vorgewärmte Teller einen Spiegel von der Rotweinsauce gießen, darauf in der Mitte des Tellers das St.-Peters-Fisch-Filet legen und dieses wiederum mit der Schaumsauce überziehen, mit dem restlichen Estragon bestreuen.

Dazu passt vielleicht ein kleiner Klecks frischer Spinat und kleine Kartoffelchen oder auch einfach solo mit Baguette genießen.

6.11.03 Nearlyheadlessnick CK

was woanders nicht rein passt + vergessen wurde **Diverses**

Chimichurri

Argentinischer Dip/Soße zu gebratenem/gegrilltem Fleisch/Fisch

Zutaten für Portionen

250 ml Öl (Olivenöl oder neutrales Öl)

0,5 Tasse/n Essig (Weinessig oder guten Tafelessigroten), rot

0,5 Tasse/n Zwiebel(n), feingehackt

1 TI Knoblauch, feingehackt

0,5 Tasse/n Petersilie, feingehackt

1 TI Oregano, getrocknet

0,5 TI Cayennepfeffer

0,5 TI Salz

1 TI Pfeffer, schwarz

Zubereitung

Alles sehr fein hacken. Öl + Essig mischen, restliche Zutaten unterrühren, abschmecken.

Vor dem Servieren 2-3 Stunden bei Zimmertemperatur ziehen lassen, um Aroma zu entfalten.

Zu gegrilltem + gebratenem Fleisch oder Fisch servieren.

Nach Geschmack können getrocknete gemahlene Chili untergerührt werden (scharf).

Hält sich einige Tage im Kühlschrank.

22.4.02 Susuko CK

Bitte darauf achten, dass glatte Petersilie genommen wird.

Gruß Manfred

Ich kenne Chimichurri nur mit Tomatenstückchen drin, so habe ich's jedenfalls immer in Argentinien gegessen
Das macht das Ganze auf jeden Fall schön frisch!
Gruß, Annette 13.3.03

Couscous mit Fisch

Zutaten

120 g Kichererbsen über Nacht eingeweicht
Fischschwänze und Köpfe für die Brühe
3 Karotten geschnitten
3 Weiße Rüben geviertelt
1 Paprika
Salz
Schwarzer Pfeffer
Cayennepfeffer
1/4 TL Safran
750 g Couscous, vorgegart

750 g Fisch

3 Quitten enthäutet in Scheiben geschnitten

Zubereitung

Aus den Fischabfällen, allem Gemüse, Salz, Pfeffer, Cayenne Pfeffer und Safran mit 1 bis 2 Liter Wasser (bei 4 Portion) eine kräftige Fischsuppe herstellen.

Couscous nach Packungsanweisungen zubereiten.

Fischabfälle aus der Suppe nehmen und diese durch ein Sieb gießen.

Die Gemüse vorher herausnehmen und anschließend wieder hineingeben.

Den Fisch in die Suppen geben (zerschneiden, wenn er zu groß ist), die Quitten ebenfalls.

Alles gar kochen und evtl. nachwürzen.

Den Fisch und die Sauce über dem Couscous verteilen oder alles getrennt servieren.

Fisch mit Orangen

Zutaten für Portionen

1 große Orange(n), unbehandelt

1 m.- große Zwiebel(n)

1 TL Salz

4 Fischfilet, je 200 g (Pompano, Red Snapper, Wolfsbarsch, Seeteufel oder Kabeljau)

Muskat, frisch gerieben

Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

n. B. Orange(n), die Schalen, für die Garnitur

Zubereitung

Orange waschen, abtrocknen, etwas Schale fein abreiben, halbieren und auspressen.

Zwiebeln schälen, fein würfeln, mit Orangensaft, -schale und Salz in eine breite Schüssel geben.

Fischfilets kalt abwaschen, abtrocknen und in die Orangenmischung legen. Darin wenden und abgedeckt bei Zimmertemperatur ca. 30 Min. marinieren.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Filets nebeneinander in eine Auflaufform legen, leicht mit Muskat und Pfeffer würzen und im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. garen, zwischendurch immer wieder mit der Marinade beträufeln. Mit Orangenscheiben und -streifen garnieren und sofort servieren.

Dazu passt Reis.

17.10.02 Ronomu CK

Fischklößchen in Gemüsesauce M

Mali

6 Portionen

700 g Fischfilet

100 g Weißbrot

Milch

1 Pfefferschote gehackt

3 Zwiebeln gehackt

1 Knoblauchzehe gehackt
1 Bund Petersilie
2 Karotten
2 Weiße Rüben
1 sm Weißkohl
3 El Tomatenmark
Frischer Thymian
1 Lorbeerblatt
Pflanzenöl
1 l Wasser

Den Fisch in Stücke schneiden, das Weißbrot kurz in Milch einweichen.

Fisch, Pfefferschote, 2/3 der Zwiebeln, Knoblauch und gehackte Petersilie im Mixer pürieren. Das Weißbrot ausdrücken, zur Fischmasse geben und durchkneten, bis eine glatte Masse entsteht. Die Hände mit Öl bestreichen und aus der Fischmasse Klößchen formen. Öl erhitzen und die Fischklößchen von allen Seiten darin goldbraun braten.

Möhren, Rüben und Kohl in Streifen schneiden.

Öl erhitzen und restliche Zwiebel darin glasig braten. Das Tomatenmark mit etwas Wasser verrühren und die Zwiebel damit ablöschen.

Die Fischklößchen beifügen, Wasser zugießen und die Temperatur erhöhen. Wenn die Sauce zu kochen beginnt, Gemüse, Thymian und Lorbeerblatt beifügen. Mit Salz abschmecken und bei mittlerer Hitze garen.

Beilage Reis

Fischreste

Werden wie Fleischreste verwendet, man kann die vielseitigsten Gerichte aus ihnen herstellen. Man reicht sie entweder zerkleinert mit Essig o. Öl o. in einer Mayonnaise als Salat, oder verarbeitet die Reste zu Füllen, zu Fischküchlein + Kroketten o. Fischeierkuchen, gibt kleine Reste wohl auch der Hackfleischmasse bei usw. [Jede tüchtige Hausfrau/Mann](#) ist nicht verlegen um Verwendungsmöglichkeiten.

Gambas in Koriander-Zitronen-Soße

4 Portionen

400 g Gambas (ohne Schale)
4 g Knoblauch (2 Zehen)
2 gestr. El Sojasoße
1 Pr. Jodsalz,
1 Pr. Pfeffer
4 g Chilischote (1 Schote),
5 g Zitronengrasstängel (2 Stängel)
200 g Kokosmilch (1/2 Dose),

2 El Fischsauce

2 Zitronenblätter,
30 g Limette (1/2 Frucht)
1/2 Bund Koriandergrün

Gambas unter kaltem Wasser abspülen, danach gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Gambas darin ca. 3 Min. knusprig braten, gegen Ende der Bratzeit Knoblauch zugeben, alles würzen, herausnehmen und beiseite stellen. Chilischote entstielen und entkernen, grob hacken. Zitronengrasstängel etwas zerdrücken. Limette gründlich heiß abwaschen, trockenreiben, in Scheiben schneiden. Bratfett mit Kokosmilch, Fischsauce und 125 ml Wasser ablöschen. Chili, Zitronengras und -blätter sowie Limettenscheiben zugeben. Alles bei starker Hitze ca. 3 Min. einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Fischsauce abschmecken. Gambas kurz in der Zitronensauce erhitzen. Koriandergrün abbrausen, Blättchen von den Stielen zupfen und in die Sauce geben. Dazu schmeckt körnig gekochter Basmatireis.

Pro Portion ohne Reis 77 kcal 17 g Eiweiß 1 g Fett (12%) 1 g Kohlenhydrate

Gebackene Rotaugen

2 kg Rotaugen,
Salz,
Pfeffer,
Öl zum Ausbacken

Die Fische säubern, salzen und im schwimmenden Öl goldgelb backen. (Es muss so viel Öl genommen werden, dass der Topf ca. 6 bis 7 cm hoch gefüllt ist. Am besten eignet sich dazu ein Bräter. Wichtig ist, dass das Öl so heiß wie möglich ist, bevor man die Fische hineingibt. Heiß genug ist das Öl, wenn es beim Hineinlegen der Fische zischt. Bei ausreichender Temperatur ist der Fisch innerhalb 4 Minuten so

knusprig gebacken, dass man ihn problemlos mit den Gräten verzehren kann.) Dazu Weißbrot oder Kartoffelsalat servieren. "Weil Fisch schwimmen muss", empfiehlt sich als Getränk ein trockener Moselwein.

Gefüllter Seewolf 1 Ei M

Portion 1

1 Seewolf etwa 1,5 Kg

1 Zitrone Saft

1/2 TI Pfeffer weiß

200 g Champignons

2 Schalotten

1/2 TI Salz

200 g Creme fraiche

1 Spur Pfeffer weiß

200 g Weißbrot vom Vortag

1 Bd. Kerbel

1 Ei

1 Spur Muskat

Butter f. die Fettpfanne

Den Fisch schuppen, ausnehmen, gründlich kalt abspülen und gut trocken tupfen. Die Flossen und Kiemen abschneiden. Den Fisch innen und außen mit dem Zitronensaft beträufeln und innen mit Pfeffer einreiben. Die Champignons putzen, klein hacken und in einem Küchentuch gut ausdrücken (Der Saft der Pilze wird nicht benötigt). Die Schalotten schälen und ebenfalls klein hacken und mit den Pilzen, dem Salz, 2 Ei. von der Creme fraiche und dem Pfeffer unter Rühren trocken Das Brot entrinden, klein würfeln und mit dem Kerbel im Mixer zerkleinern. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Fettpfanne des Backofens reichlich mit Butter ausstreichen. Die abgekühlten Pilze mit dem Brot, dem Ei und dem Muskat mischen. Den Fisch damit füllen und die Bauchöffnung mit Holzspießchen zustecken oder mit Küchengarn zunähen. Den Fisch in die Fettpfanne legen und auf der unteren Schiene etwa 35 Minuten backen. Den Fisch während der letzten 15 Minuten Garzeit mehrmals mit verquirlter Creme fraiche beträufeln. Gurkengemüse mit Dill und Salzkartoffeln schmecken gut dazu.

Pro Portion ca. 523 kcal/2191 kJ.

Großer Bratfisch M

Portion 4

1 kg Fisch

Zitronensaft oder Essig

65 g Reibkäse

50 g Semmelbrösel

1 Zwiebel

65 g Margarine oder Butter

1/4 l Saure Sahne

1 El Stärkemehl

Den nach dem 3-S-System vorbereiteten Fisch in eine feuerfeste Form oder auf eine geölte Platte legen. Reibkäse, Semmelbrösel und feingeschnittene Zwiebel vermischen und auf dem Fisch verteilen. Zerlassenen Margarine oder Butter drübergießen und den Fisch in die heiße Röhre schieben oder auf kleiner Flamme braten. Nach etwa 15 Minuten die saure Sahne zugießen und den Fisch darin gar werden lassen. Die Flüssigkeit, gegebenenfalls mit wenig Wasser aufgefüllt, mit dem kalt angequirlten Stärkemehl binden. Wein, Mixed Pickles oder Kapern verändern die Soße geschmacklich.

Haifischsteak mit Pommes Parissinnes

2 Portionen

150 g Haifischsteak

2 Kartoffeln

1 Schale Mungobohnensprossen

2 Tomaten

1 Butterflocke

Salz

Mehl

Olivenöl

Zitronensaft

Zubereitung Das Haifischsteak säubern, säuern, salzen, melieren und in einer Grillpfanne mit Olivenöl anbraten. Die geputzten Mungobohnensprossen dazugeben und leicht anschwitzen. Aus den geschälten Kartoffeln mit einem Pariser Löffel Kugeln ausstechen, diese im Salzwasserbad blanchieren, abgießen und mit einer Butterflocke schwenken. Die Tomaten schälen, aushöhlen, kurz in Salzwasser anblanchieren und mit den Kartoffelkugeln füllen.

Aus der Tomatenschale eine Rose formen und dazugeben.

Hierzu empfiehlt unsere Weinfachfrau einen 97er Wolkentanz Riesling Qualitätswein 'trocken' Weingut Kirsten von der Mosel.

Kefen-Curry mit Goldbutt

1 Kokosnuss
300 g Kefen Zuckerschoten

90 g Krevetten

1 TI Maispuder gestrichen voll

4 Goldbuttfillets a je ca. 150 g oder Seezunge, Rotzunge

Salz

Pfeffer

1 El Bratbutter

1 El Erdnuss Öl

50 g Cashew-Kerne

1 El Madras-Curry

175 ml Dose Kokosnuss-Extrakt

Kräutersalz

Bei der Kokosnuss zwei der drei 'Augen' mit einem Schraubenzieher aufstechen. Die Flüssigkeit in ein Schälchen absieben und beiseite stellen. Die Kokosnuss in den 200 o heißen Ofen legen, bis die Schale Risse bekommt und aufspringt. Auf ein Tuch legen. Dort, wo sich die Schale nicht gelöst hat, mit einem Hammer leicht darauf schlagen. Mit dem Sparschäler die braune Rinde entfernen.

Die Kokosnuss abspülen, vierteln und in 1 cm große Würfel schneiden. Kokoswürfel in einer Pfanne ohne Fettzugabe hellbraun rösten.

Die Kefen je nach Groesse in mundgerechte Stücke schneiden. Krevetten abspülen, trocknen und mit Maispuder bestäuben.

Fischfilets salzen und pfeffern. Zwei Backpapiere mit Butter bestreichen und eines davon auf ein Backblech legen. Fischfilets drauflegen und mit dem zweiten Backpapier bedecken. Im 180 o heißen Ofen acht bis zwölf Minuten garen (je nach Dicke).

In einer Bratpfanne das Öl erhitzen. Krevetten, Cashewkerne, Kefen und Curry unter ständigem Rühren drei Minuten braten. Mit dem Kokosnuss-Extrakt und der Kokosflüssigkeit ablöschen und kurz

aufkochen. Mit Kräutersalz abschmecken.

Curry anrichten, die Fischfilets dazulegen und das Ganze mit den Kokoswürfeln bestreuen.

Dazu passen Couscous, gedämpfte Hirse oder Wild Rice Mix.

Tipp Anstelle der frischen Kokoswürfel kann man auch Kokosraspel verwenden.

Krebstorte aus dem Ofen 5 Ei M

250 g Mehl

2 Eier

25 g Schmalz

2 El Wasser (evtl. mehr)

3 Eier

50 g geriebener Käse (Parmesan oder Emmentaler)

125 g geriebener Lebkuchen

1/8 l Milch nach Bedarf

Salz

Safran

Salbei

Petersilie

16 Krebschwänze (evtl. mehr)

1 Apfel

3 getrocknete Feigen

etwas Schmalz zum Bestreichen

Aus dem Mehl, den Eiern und dem erwärmten Schmalz sowie dem Wasser einen trockenen Teig bereiten, in Frischhaltefolie einschlagen, in den Kühlschrank stellen und einige Stunden ruhen lassen.

Aus den Eiern, dem Käse und Lebkuchen und nach Bedarf etwas Milch eine nicht zu dünne Füllmasse bereiten. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Den Teig ausrollen, eine ofenfeste Auflaufform oder Springform damit auskleiden. Die Füllmasse hineingeben, gleichmäßig auftragen und die Krebschwänze sternförmig eindrücken. Den geschälten, entkernten Apfel und die in Streifen geschnittenen Feigen abwechselnd dazwischen geben. Darauf den Rest des Teiges geben und verschließen. Mit Schmalz einstreichen und in den vorgeheizten

Backofen (E 200 _ C, G Stufe 3) schieben. Ca. 45 Minuten abbacken, bis die Kruste goldbraun ist.

Herausnehmen, die Krebstorte in 8-12 Stücke schneiden, auf Tellern anrichten und heiß - als Vorspeise - servieren.

Mayonnaise 1-2 Eigelb

1-2 Eigelb

1 Msp Meersalz
1 TI Senf (Senfkörner frisch gemahlen)
2 TI Essig o. Zitronensaft
0,5 l Öl

Eigelb mit Salz verrühren, unter ständigem weiterrühren Senf, dann Essig/Zitronensaft, zuletzt tropfenweise Öl zugeben, pikant abschmecken. Eigelb + Öl müssen gleiche Temperatur haben

Remouladensoße

Zuletzt 2 Essiggurke
1 Ei Kapern
3-4 Sardellenfilets +
frisch geh. Kräuter
alles feingehackt, darunter geben. Mit Senf abschmecken.

Tatarensoße 1 Ei

Wie Remouladensoße,

zusätzlich 1 hartgekochtes, gehacktes Ei untermischen + mit Cayenpeffer würzen.

Schwedische Mayonnaise

Zuletzt 1- 2 Ei dickes Apfelmus
2 Ei geriebenen Meerrettich +etwas
frischen Orangensaft untermischen

Merlanfilet mit Lauch M

Zutaten für Portionen

4 Fischfilet (Merlan) a 150 g

4 Stange/n Lauch

50 g Butter

3 El Öl (Oliven)

3 El Sahne

100 ml Fischbrühe (Fond)

1 Bund Estragon

1 Tomate(n)

Salz und Pfeffer

Zitronensaft

Zubereitung

Die Lauchstangen putzen in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, der Länge nach halbieren und in dünne Stifte schneiden. Den Lauch in der Butter anschwitzen, mit dem Fischfonds übergießen und ca. 15 Min. im offenen Topf köcheln. Die Fischfilets von beiden Seiten mit Olivenöl bepinseln und in der Pfanne braten. Salzen, pfeffern.

Das Lauchgemüse mit der Sahne und dem Estragon vermischen, salzen, pfeffern. Wer mag, kann das Gemüse pürieren. Tomate überbrühen, Haut abziehen, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Den Fisch auf das Gemüsebett setzen, mit den Tomatenwürfeln verzieren. Dazu entweder nur Baguette oder Kartoffeln.

Tipp Wer mag, kann statt des Estragons auch Koriandergrün nehmen.

12.5.01 Nearlyheadlessnick CK

Paprikagulasch vom Waller

2 Portionen

2 Paprikaschoten

3 Öl

1/2 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Zucker

1 Msp. Paprikapulver (edelsüß)

1/4 l Geflügelbrühe / Gemüsebrühe

Cayennepfeffer

Salz

Pfeffer

350 g Wallesfilet (ersatzweise Lengfisch oder -Seeteufelfilet)

1 Zitronensaft

2 Grieß

2 Stiele Petersilie

Paprikaschoten der Länge nach vierteln, entkernen und die Hautseite mit 1 Tl Öl einpinseln. Unter dem vorgeheizten Grill auf der 2. Schiene von unten so lange grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Backofen nehmen und ein paar Minuten mit einem feuchten Tuch bedecken.

Dann die Haut abziehen und die Paprikaviertel in Rauten schneiden.

Zwiebel und Knoblauch pellen, fein würfeln und mit 1 Prise Zucker in 1 Tl Öl auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 glasig andünsten. 2/3 der Paprikarauten und das Paprikapulver dazugeben. Mit Brühe auffüllen und mit Cayenne, Salz und Pfeffer würzen. 3 Min. auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 einkochen lassen und mit dem Schneidstab pürieren.

Fischfilet in Würfel schneiden und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Im Grieß wenden, abklopfen und in 2 El Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 goldbraun braten. Paprikasoße mit restlichen Paprikarauten erhitzen und mit Fischwürfeln und gehackter Petersilie servieren.

Zubereitungszeit

40 Minuten

Pro Person ca. 530 kcal

Pro Person ca. 2120 kJoule

Pescado Guidado

(Porto Rico)

Portion 4

1500 g Fisch

1 Knoblauchzehe

1 Große Zwiebel

1 Grüne Paprikaschote

4 Kartoffeln

2 El Öl

600 ml Brühe

4 Pfefferkörner

2 Tl Salz

Den Fisch in Scheiben schneiden und mit 1 Tl. Salz abreiben. Die zerdrückte Knoblauchzehe, die in Scheiben geschnittene Zwiebel und die fein geschnittene Paprikaschote in das erhitzte Öl geben und unter Rühren garen lassen, bis die Paprikaschote weich ist. Dann die Brühe auffüllen und 1 Tl. Salz und die Pfefferkörner dazugeben. Aufkochen lassen. In einer Kasserolle werden die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln und die Fischeiben abwechselnd geschichtet. Die Gemüsebrühe auffüllen und alles bei mittlerer Hitze etwa 40 Minuten in der Röhre backen.

Pot-au-feu mit Langostinos und Seezunge

Portion 6

18 Langostinos Kaisergranat mit Kopf, a je 50 g
4 Seezungenfilets a je 60 g Gräten vom Fischhändler mitgeben lassen
100 g Schalotten
2 sm Knoblauchzehen
1 Bd. Suppengrün a ca. 300 g
3 Tomaten

1200 ml Fischfond

4 dl Wasser
100 g Karotten
100 g Petersilienwurzeln
Salz
100 g Rote Bete
1 Handvoll Kerbel
Cayennepfeffer

Die Langostinoschwänze aus den Schalen brechen, jeweils den Darm entfernen, Schwänze beiseite legen. Die Seezungengräten grob zerkleinern. Die ungeschälten Langostinfokörper und die Seezungengräten unter kaltem Wasser gründlich abbrausen, gut abtropfen lassen.

Schalotten und Knoblauch pellen. Suppengrün putzen und waschen. Alles klein würfeln, die Tomaten halbieren.

Langostinfokörper, Seezungengräten, Schalotten, Knoblauch, Suppengrün und Tomaten in einen großen Topf geben und mit dem Hummerfond und Wasser auffüllen. Einmal aufkochen lassen, dann im offenen Topf bei milder Hitze ca. 25 Minuten leicht sieden lassen, damit die Suppe nicht trübe wird. Dabei öfter mit einer Schaumkelle

die Trübstoffe abschöpfen.

Inzwischen Karotten und Petersilienwurzeln putzen, waschen und in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen, dann in dünne Scheiben schneiden. Rote Bete waschen und in dünne Streifen schneiden, in wenig gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten kochen.

Jedes Seezungenfilet schräg in 5 Stücke schneiden, Kerbelblättchen von den Stielen zupfen.

Die Suppe durch ein Mulltuch gießen, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Servieren die Suppe einmal mit den Karotten- und Petersilienwurzelscheiben und den Rote-Bete-Stiften aufkochen lassen, dann die Seezungenstücke und Langostinfoschwänze dazugeben. Die Suppe vom Herd nehmen, Seezungenstücke und Langostinfoschwänze darin 3-4 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss die Kerbelblättchen dazugeben, den Pot-au-feu in vorgewärmten Tellern servieren.

Räucherfisch aus dem Wok

Zutaten für Portionen

2 TI Zucker

1.5 TI Salz

0,5 Liter Wasser

450 g Fischfilet mit festem weißen Fleisch, frisch

1 TI Gewürzmischung (Fünf-Gewürz-Pulver)

1 TI Thymian

0,5 TI Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

Öl

50 g Reis (Langkornreis)

3 El Zucker, braun

25 g Tee, schwarzer

Zubereitung

Zucker, 1 TI Salz und Wasser vermischen, Fisch dazugeben und zugedeckt 30 Minuten kalt stellen.

Fünf-Gewürzpulver, Thymian, den Rest Salz und Pfeffer vermengen. Den Fisch trocken tupfen und die Gewürzmischung gleichmäßig auf beiden Seiten verteilen.

Das Wok-Innere mit Alufolie auskleiden. Reis, Zucker und Teeblätter hineingeben. Ein Rost einölen und über der Räuchermischung befestigen. Den Wok langsam erhitzen.

Wenn die Mischung zu rauchen beginnt, den Fisch auf das Rost legen und den Wok mit Alufolie fest verschließen. Bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten räuchern (je nach Fischdicke).

Den Wok vom Feuer nehmen und zugedeckt noch 2 Minuten ziehen lassen.

Wenn der Fisch ausreichend abgekühlt ist, in Scheiben schneiden. Räuchermischung und Folie natürlich wegwerfen.

Geeignete Fischarten sind z.B. Seebarsch oder Kabeljau.

Anstelle eines Woks kann auch eine Kasserolle benutzt werden.

3.3.04 Ronomu CK

Räucherfisch in Paprikaschoten 2 Ei M F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei

4 Portionen

0,5 kg Räucherfisch

4 große Paprikaschoten

zur Füllung

1 Tasse körnig gek. Naturreis

2 geschälte, säuerliche Äpfel

2 Gewürzgurken

2 hartgekochte Eier

einige entkernte Oliven

Kapern,

Salz+ Pfeffer aus der Mühle

Etwas ger Käse

Fisch von Haut + Gräten befreien, + in kleine Stücke. mit dem Reis + den übrigen kleingeschnittenen Zutaten vermengen. Schoten Deckel abschneiden, entfernen, innen würzen + etwas Öl o. Butter hineingeben. Die pikant abgeschmeckte Füllung in die Schoten geben, mit etwas Käse + einer Butterflocke überstreuen + in Öl/Butter anbraten. Brühe zugießen, + das Gericht auf dem Herd oder im Ofen ca. 30 min schmoren. Mit Tomatensoße servieren.

26.10.06 Hans60 getestet

Räucherfischtatar M

Zutaten für Portionen

1 kg Fisch, geräuchert, 3 Sorten

etwas Creme fraiche

Schnittlauch

Salz

Pfeffer

Dill

Zubereitung

Den Räucherfisch (falls nicht bereits geschehen) enthäuten und auf einem Hackbrett sehr fein hacken. Die Creme Fraiche und den Schnittlauch unterrühren, bis eine formbare Masse entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer und Dill abschmecken.

Dieser Räucherfischtatar hält sich einige Tage im Kühlschrank und ist somit ideal für Vorspeisen oder als Teil von Fischvariationen.

19.9.03 Huettenbaer CK

Rettich mit Lachskaviar

Portion 4

200 g Rettich

50 g Lachskaviar

1 Zweig Zitronenmelisse

Sojasauce, japanische

Rettich Schälen, reiben und etwas andrücken. 4 Bällchen formen und auf der Oberseite mit dem Daumen eindrücken.

Lachskaviar in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und mit einem Teelöffel auf die Rettichbällchen verteilen. Mit Melisseblättchen dekorieren.

Zum Essen mit etwas Sojasauce beträufeln.

Riesenkrevetten nach mexikanischer Art

2 EI Butter

600 g Riesencrevetten

Soße

2 EI Olivenöl

100 g Zwiebeln fein gehackt

2 Knoblauchzehen dito

600 g Tomaten geschält, gehackt

1 Lorbeerblatt

1/2 TL Getrockneter Thymian

2 EI Petersilie fein gehackt

2 EI Chiliöl Menge je nach Schärfe anpassen !!

Salz

Pfeffer

Zum Garnieren

1 EI Frische Korianderblätter fein gehackt

Sauce das Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch anziehen. Die Tomaten beifügen. Bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren 5 Minuten köcheln lassen.

Die restlichen Zutaten zu den Tomaten geben, zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Minuten ziehen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Butter erhitzen. Die Riesencrevetten leicht anbraten. In die heiße Sauce geben und 3-4 Minuten köcheln lassen.

Auf vorgewärmte Teller anrichten. Mit dem gehackten Koriander bestreuen.

Seehase M

Zutaten für Portionen

1 kg Fisch (Seehase), filetiert

1 Möhre(n), klein und geraffelt

1 Zwiebel(n), klein und gehackt

200 g Sahne

Dill, geschnitten
Estragon, geschnitten
Pfeffer
Salz
Butter, zum Dünsten

Zubereitung

Zwiebel und Möhren in Butter glasig dämpfen.
Den gewaschenen und gesalzenen Fisch in Mehl wälzen und zu den Zwiebeln geben, andünsten und mit Sahne aufgießen.
Pfeffer, Dill und Estragon einrühren und den Seehasen bei geschlossenem Deckel und kleiner Flamme langsam fertig dünsten. Dazu Salzkartoffeln oder Petersilienkartoffeln.

5.9.03 Herta CK

Seemannsgurken 1 Eigelb M

Zutaten für Portionen
1 Salatgurke(n), groß
500 ml Wasser
1 El Essig
1 Dill, den Blütenstand (ersatzweise 1 El Dill)
1 Lorbeerblätter
1 El Senfkörner
1 El Salz
6 Pfeffer (Körner), schwarz

200 g Lachs, Räucherlachs

1 Eigelb

8 El süße Sahne

80 g Fisch (Schillerlocken)

2 Tl Meerrettich, aus dem Glas oder frisch gerieben
3 Zweig/e Dill

Zubereitung

Die Salatgurke dünn schälen und in sechs gleichgroße Stücke schneiden. Für den Sud Wasser, Essig, Dillblütenstand, Lorbeerblatt, Senfkörner, Salz und schwarze Pfefferkörner aufkochen. Die Gurkenstücke hineinlegen und 3 Minuten kochen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Mit einem kleinen Löffel die Kerne entfernen, dabei nach Möglichkeit einen dünnen Boden stehen lassen, damit die Füllung später nicht auslaufen kann.

Für die Füllung den Räucherlachs klein schneiden, mit dem Eigelb und der Sahne pürieren, dabei die Sahne Portionsweise zugeben, damit die Lachsfarce nicht zu dünn wird. Die Schillerlocken in feinste Würfelchen schneiden und unter die Lachsmasse rühren. Die Gurkenstücke mit der Masse füllen. Mit frisch geriebenem Meerrettich oder Meerrettich aus dem Glas und Dillzweigen garniert servieren.

Tipp Die Füllung schmeckt auch sehr lecker als Brotaufstrich.

13.11.01 Aurora CK

Senffisch auf indische Art M

1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
Kardamom
Zimt
Curryblätter oder- Lorbeerblätter
Butterschmalz oder Ghee
500 g Fisch das Filet eines festen Fisches nehmen
1/2 Tasse Wasser
1/2 Tasse Essig
1/2 TL Kurkuma
1 Zitrone Saft davon
1 El Schwarzer Senf gemahlen
Salz
1/2 Tasse Joghurt bei Bedarf

Zwiebel und Knoblauchzehen in kleine Würfel schneiden und zusammen mit Kardamom, Zimt, Curry- oder Lorbeerblättern in etwas Butterschmalz oder Ghee andünsten.

Den Fisch gut waschen, in große Stücke schneiden und dazugeben.

Wasser, Essig und Kurkuma hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Fisch fast gar ist.

Zitronensaft und die gemahlene Senfkörner hinzufügen und das Ganze noch ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Wer die Sauce etwas dicker mag, kann noch etwas Joghurt dazugeben.

Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis ,
erst Inhaltsverzeichnis, dann Index,
mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren.
Dann speichern, O K.

Donnerstag, 23. November 2006

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de