

## Barsch

### PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

[www.chefkoch.de](http://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.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Dienstag, 4. Juli 2006

[www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)

### Index

Barsch.....	4
Flussbarsch.....	9
Goldbarsch.....	9
Meerbarsch .....	13
Rotbarsch .....	14
Seebarsch .....	77
Viktoriabarsch .....	80
Wolfsbarsch.....	94

### Inhaltsverzeichnis

Barsch.....	1
PS .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Barsch.....	4

Fischklößchen 1 Ei M.....	4
Fisch im Bananenblatt .....	5
Filetti di pesce alle erbe M .....	6
Borschtsch aus Karausche, .....	7
Tilapia-Filets auf einem Fenchelbett M.....	8
Flussbarsch .....	9
Flussbarsch mit Chicoree .....	9
Goldbarsch.....	9
Fischgulasch asiatisch .....	10
Goldbarsch Atlantis 5 Ei.....	10
Goldbarsch auf badische Art M.....	11
Goldbarsch Rouladen mit Wildreis M.....	11
Goldbarschfilet süß- sauer 2 Ei .....	13
Meerbarsch .....	13
Gedünsteter Meerbarsch.....	13
Rotbarsch .....	14
Afrikanischer Fischeintopf .....	14
Balkantopf .....	15
Bärlauch - Spaghetti mit Rotbarsch .....	16
Buchweizencrepes mit Fischfüllung 2 Ei M.....	16
California - Rotbarsch .....	17
Cordon bleu von Rotbarsch 2 Ei M.....	18
Curry - Apfel - Fisch.....	19
Fastensgericht zum Karfreitag.....	19
Feines Rotbarschfilet M.....	20
Fisch im Silbermantel .....	21
Fischauflauf mit Feta- Kruste M .....	22
Fischcurry M .....	22
Fischfilet auf Porree M.....	23
Fischfilet aus dem Ofen M.....	24
Fischfilet im Kartoffelbett 2 Ei M.....	24
Fischfilet mit Mango - Chutney M.....	25
Fischfilet mit Räucherlachs M.....	26
Fischpfanne mit Pfifferlingen M .....	26
Fischragout mit Paprika Mais Gemüse M.....	27
Fischtopf.....	28
Gebratenes Fischfilet mit Kokos & Basilikum .....	28
Gedämpfter Rotbarsch Aphrodite.....	29
Gedämpfter Rotbarsch mit Fenchel.....	30
Gedünsteter Rotbarsch auf provenzalische Art M.....	31
Gefüllte Rotbarschschnitten 2 Ei M.....	32
Indischer Zimtfisch M .....	33
Knusperfisch mit Wasserkastanien 1 Eiweiß.....	34
Kurkuma Fisch.....	35
Leichte Gemüsepfanne mit Rotbarsch.....	35
Mangold - Rotbarsch Röllchen M.....	36
Mangoldröllchen mit Fischfüllung M.....	37
Marinierter Rotbarsch im Gemüsebett .....	38

Marinierter Rotbarsch im Gemüsebett .....	39
Pariser Zwiebelfisch M.....	40
Porree Fisch Auflauf mit Banane 3 Ei M.....	41
Porreeauflauf 3 Ei M.....	41
Reis Fisch Frikadelle 1 Ei M.....	42
Rotbarsch - Filets aus der Mikrowelle .....	43
Rotbarsch - Spinat - Raclette M.....	43
Rotbarsch auf Kartoffeln aus der Folie M.....	44
Rotbarsch auf Sahnewirsing M.....	45
Rotbarsch Gratin.....	46
Rotbarsch Houston M.....	46
Rotbarsch im Käsemantel 4 Ei M.....	47
Rotbarsch in Eihülle 1 Ei M.....	48
Rotbarsch in Käsesauce M.....	49
Rotbarsch in Kräuter 1 Eigelb M.....	49
Rotbarsch in Kräuter-Sauce 1 Eigelb M.....	50
Rotbarsch in Kräutersauce M.....	51
Rotbarsch in Nussiger Kruste.....	52
Rotbarsch in Rahmsoße M.....	53
Rotbarsch in Safransoße M.....	54
Rotbarsch in Weinschaumsauce 1 Eigelb M.....	54
Rotbarsch in Zimtpanade 1 Ei M.....	55
Rotbarsch mit Ananas - Zwiebel - Gemüse.....	56
Rotbarsch mit Möhrenhaube 1 Ei M.....	57
Rotbarsch mit Paprika - Aprikosen - Sauce.....	57
Rotbarsch mit Paprikagemüse .....	58
Rotbarsch mit Petersilienschäum 1 Ei M.....	59
Rotbarsch mit süß - saurer Soße.....	60
Rotbarsch mit Tomate M.....	61
Rotbarsch á la Christo.....	61
Rotbarsch gebraten M.....	62
Rotbarschauflauf mit Gnocchi M.....	63
Rotbarschfilet im Gemüsepackchen .....	63
Rotbarschfilet in Weinsud.....	64
Rotbarschfilet Stroganoff M.....	65
Rotbarschfilet mit Birnensahne M.....	66
Rotbarschfilet, gratiniert mit Tomaten M.....	66
Rotbarschfilets in Senfschaum M.....	67
Rotbarschfilets mit Spinatkruste M.....	68
Rotbarschragout in Safran Sauce M.....	68
SABO - Spinat und Rotbarsch 2 Eigelb M.....	69
Schnelle Fischpfanne M.....	70
Schrats warmer Salat vom Rotbarsch .....	70
Tomaten Fisch Fächer M.....	71
Tomaten Rotbarsch in der Folie .....	72
Überbackener Fisch M.....	73
Überbackener Rotbarsch M.....	73
Überbackener Rotbarsch mit Mozzarella M.....	74

Wirsingröllchen mit Fischfüllung 1 Ei M .....	75
Zwiebelfisch M .....	76
Seebarsch .....	77
Bouillabaise a la monsieur Louis .....	77
Fisch in Bananenblatt, indonesisch .....	78
Seebarsch in Päckchen .....	79
Viktoriabarsch .....	80
Barsch an Frucht Sauce.....	80
Fischfilet mit Ananas - Salsa .....	81
Gebackener Viktoriabarsch mit Kräuter 1 Ei.....	81
Rouladen vom Victoriabarsch M.....	82
Rouladen vom Victoriabarsch an pikanter Sauce M.....	83
Seeteufel in Wermut - Schnittlauchsahne M.....	84
Süßsaurer Fisch .....	85
Victoriabarsch gegrillt .....	85
Viktoria im Wok M.....	86
Viktoriabarsch in Mandelkruste 1 Ei M .....	87
Viktoriabarsch mit Avocado im Nest .....	88
Viktoriabarsch mit Ratatouillebällchen 2 Ei.....	90
Viktoriabarsch á la Kerstin.....	91
Viktoriabarsch, mexikanische Art 2 Ei M .....	92
Viktoriarotbarschfilet in Tomatensauce M.....	93
Wolfsbarsch.....	94
Fischfilets mit Limettensauce .....	94
Loup de Mer mit Salbei .....	94
Wolfsbarsch in Weißweinsauce 3 Ei M.....	95
Wolfsbarsch-Filet gedünstet an Champagner-Senfsauce .....	97
Wolfsbarschfilet auf der Haut gebraten .....	98
Wolfsbarschfilet im Orangen-Basilikumsud .....	99
Hinweis für Word.....	100

## Barsch

Fischklößchen 1 Ei M

Portionen: 2

1/2 Brötchen (20 g),

250 ml Milch, 1,5 % Fett,

300 g Barsch

Muskat, Pfeffer, Salz,

1 EL Zitronensaft ( 15 ml),

1 Bund Petersilie (10 g),

1 Ei ,

1 EL Butter (10 g) ,  
1 EL Weizenmehl ( 10 g),

60 g Krabben,

1 TL Olivenöl (5 ml) ,  
1 Schalotte (30 g),  
120 g Langkornreis ,  
1 TL Olivenöl (5 ml),  
300 ml Gemüsebrühe,  
2 Karotten (200 g),  
100 g Erbsenschoten oder  
50 g TK Erbsen,  
1/2 Bund Basilikum (3 g) oder 1/2 Bund Dill (3 g),  
Kräutersalz

Brötchen würfeln, in eine Schüssel geben, 50 ml aufgekochte Milch darüber träufeln, 10 Min. ziehen lassen, gut ausdrücken, fein hacken. Fisch waschen, häuten, entgräten, würfeln. Mit Muskat, Pfeffer, Salz Zitronensaft würzen. 20 Min. kalt stellen, dann 2x durch den Fleischwolf drehen. Petersilie fein hacken. Ei trennen. Brötchenmasse, die Hälfte der Petersilie und Eigelb zur Fischmasse geben, alles gut mischen. Eiweiß steif schlagen, unter Fischmasse ziehen. Abschmecken, die Masse 1/2 Stunde kaltstellen. Butter erhitzen. Mehl dazugeben, unter Rühren hellgelb anschwitzen lassen, bis sich Blasen bilden. restliche Milch unter rühren, mit Schneebeeren nach und nach dazugeben, die Sauce aufkochen lassen. Bei milder Hitze 10 Min. köcheln lassen. Mit Pfeffer, Zitronensaft und Salz abschmecken. Das Krabbenfleisch dazugeben, kurz ziehen lassen. Öl in einem Topf erhitzen. Die geschälte und fein gewürfelte Schalotte mit dem Reis darin andünsten. Mit Brühe auffüllen, bei mittlerer Hitze etwa 20 Min. garen. Karotten putzen, waschen und in Würfel schneiden. Erbsenschoten auspülen, mit den Karottenwürfeln nach 10 Min. Garzeit zum Reis geben. Aus dem Fischteig kleine Klößchen formen. Klößchen in siedendem Salzwasser 4-5 Min. gar ziehen lassen. Fischklößchen herausnehmen, auf Tellern mit Krabbensauce und dem Reis anrichten. Petersilie über den Gemüseris streuen und das Ganze mit Basilikum oder Dill garnieren.

Zubereitung ca. 90 Min.:

**Pro Portion: 650 kcal** 50 g Eiweiß 17 g Fett (24% ) 73 g Kohlenhydrate

## Fisch im Bananenblatt

Portionen: 10

300 g Frühlingszwiebeln  
2 rote Peperoni  
8 Limetten (unbehandelt)

3 EL gehackter Koriander  
8 Knoblauchzehen  
Salz Pfeffer

### 500 g Barschfilet

1 Pack. Bananenblätter (Asialaden)  
5 EL Öl  
1 Dose Palmherzen (500 g Abtropfgewicht)  
1 TL gemahlener Ingwer  
1/8 l Gemüsebrühe  
1 TL abger. Orangenschale (unbehandelt)  
4 EL Orangensaft

Ofen auf 240°C vorheizen. Zwiebeln und Peperoni putzen, hacken. Zwiebeln, die Hälfte der Peperoni, Saft von 6 Limetten und den Koriander mischen. Knoblauch dazupressen, salzen, pfeffern. Fisch in 10 Stücke teilen, salzen, pfeffern. Bananenblätter waschen, in 10 Stücke (20 x 20 cm) schneiden. Je 1 EL Korianderfüllung auf der Blattmitte verteilen, 1 Fischstück darauf legen, mit 1 EL Korianderfüllung bedecken. 2 Limetten in feine Scheiben schneiden und je 1 Scheibe auf die Füllung legen. Blech mit 1 EL Öl bestreichen, Blätter zu Päckchen einschlagen, mit der Nahtseite nach unten auf das Blech setzen. Im Ofen ca. 25 Minuten garen. Palmherzen abspülen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Mit Ingwer, Brühe, Orangenschale, -saft, übriger gehackter Peperoni, 4 EL Öl vermischen. Den Fisch mit Palmherzen- Salsa anrichten.

Zubereitung: ca. 45 Minuten

**Kalorien/Portion:** 120, **Fett/Portion:** 1 g = 7,5 %

### Filetti di pesce alle erbe M

#### 4 Fischfilets (Forelle, Felchen oder Barsch)

1/2 Zitrone (Saft und Schale der unbeh.)  
Frische Kräuter Dill Petersilie Basilikum Salbei Thymian Schnittlauch  
Salz Pfeffer

#### 1 geriebener Parmesan (evtl. mehr)

1 Stück Weißbrot (ohne Rinde)  
1 Paniermehl (evtl. mehr)

#### 1/2 B. Sahne (100 g)

wenig Mehl  
Margarine oder Butter zum Braten

Fischfilets säubern, mit Zitronensaft säuern, mit abgeriebener Zitronenschale bestreuen. Alle Kräuter sehr fein hacken, Schnittlauch mit einer Schere in feine Ringe schneiden. Einen Teelöffel dieser Kräutermischung auf die Fischfilets streuen, zugedeckt 1/2 Stunde kühl stellen. Restliche Kräutermischung mit Parmesankäse, zerpfücktem Weißbrot, Paniermehl, Sahne, Salz und Pfeffer zu einer feuchten Füllung vermischen, kurz stehen lassen, dann auf 2 Fischfilets verteilen, mit den beiden anderen Filets bedecken und mit je 2 Rouladenhölzchen zusammenstecken. Die gefüllten Filets in wenig Mehl wenden. Butter oder Margarine in einer Pfanne zerlaufen lassen, Fischfilets auf 2 oder Automatik-Kochstelle 7 - 9 von jeder Seite ca. 3 Min. braten.

Dazu schmecken Risotto oder körniger Reis und ein Salat.

80 g Eiweiß, 53 g Fett, 25 g Kohlenhydrate, 3916 kJ, 935 kcal.

## Borschtsch aus Karausche,

### Kaulbarsch oder Renke

Portion/en: 4

800 g Karausche; Kaulbarsch oder Renke

1 l ; Wasser

300 g Weißkraut

200 g Rote Bete

50 g Getrocknete Steinpilze  
oder

200 g Frische Champignons

1 Karotte

1 Petersilienwurzel

1 Zwiebel

¼ Knolle Sellerie

30 g Oliven

100 g Butter

2 El Mehl; oder Paniermehl

250 ml Rote-Bete-Saft

; Salz

10 Weiße Pfefferkörner

2 Lorbeerblätter

Essig

Borschtsch is karasei

Karotte, Sellerie, Petersilienwurzel und die Hälfte der Zwiebel grob zerteilen und mit Pilzen, Salz, Pfefferkörnern und Lorbeerblättern zu einer Brühe aufkochen und abseihen.

Weißkraut und geschälte rote Bete klein schneiden und in der Brühe

weich kochen.

Restliche Zwiebel hacken, in etwas Butter goldbraun rösten, mit der Hälfte vom Mehl verrühren und zur Suppe geben. Rote-Bete-Saft und Oliven zugeben und mit Essig abschmecken.

Gesäuberte Fisch in Portionsstücke teilen, leicht in Mehl oder Paniermehl wenden und in reichlich Butter braten. Auf Küchenkrepps abtropfen lassen. Unmittelbar vor dem Servieren den gebratenen Fisch in dem Borschtsch einmal aufkochen.

## Tilapia-Filets auf einem Fenchelbett M

Barsch

Zutaten für 2 Portionen

2 Fischfilet (Tilapia-Filets) á 120 g-150 g

1 m.-große Zwiebel(n)

2 m.-große Fenchel

125 g Basmati

1 Prise Zucker

Salz

Pfeffer aus der Mühle

125 ml Wein, weiß, trocken

½ Zitrone(n)

Sojasauce

2 EL Crème fraiche

Die Fischfilets eine halbe Stunde vor dem Kochen waschen, säubern, beidseitig mit dem Saft der halben Zitrone beträufeln und mit Salz, Pfeffer und etwas Chinagewürz würzen und ziehen lassen. Die Zwiebel schälen und in kleine, den Fenchel putzen und in mittelgroße Würfel schneiden. Das Fenchelgrün feinhacken und beiseite stellen. Gemüsewürfel in Butter leicht anbraten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Den Weißwein angeben und mit einigen Spritzern Sojasoße würzen. Die Flüssigkeit in ca. 5 Min. etwas reduzieren lassen. Die Fischfilets auf das Gemüse legen, einen Deckel auflegen und etwa 8 Minuten mitgaren lassen, bis der Fisch gar ist. Den Fisch auf vorgewärmte Teller legen, das Fenchelgrün und Creme Fraiche unter das Gemüse rühren, noch mal erhitzen und auf die Teller dazugeben. Dazu serviert man Basmati-Reis (laut Anleitung zubereitet) und einen leicht gekühlten Riesling. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

28.11.01 EarlGrey

## Flussbarsch

### Flussbarsch mit Chicoree

600 g Flussbarschfilet

80 g Butter Salz

600 g Chicorée Saft von 2 kleinen unbehandelten Orange davon etwas Orangenschale zum Dekorieren

1/4 Zucker

schwarzer Pfeffer adM.

### 3 Crème fraîche

Die Fischfilets kurz kalt abspülen, mit Küchenpapier trocknen. Die Filets in größere Stücke schneiden. Den Elektroofen auf 100 Grad vorheizen. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen, bis sie schäumt. 2. Die Fischstücke hineingeben und 1 Minute unter Wenden bei guter Mittelhitze braten. Leicht mit Salz bestreuen, auf einen tiefen Teller legen und im Backofen warm halten (Gas: Stufe 1, nur ganz kurz anschalten). 3. Chicorée abspülen und mit einem spitzen Messer am Strunk keilförmig den bitteren Kern herausschneiden. Große Chicoréeblätter in Streifen schneiden, die kleinen Blätter ganz verwenden. Restliche Butter erhitzen und unter Wenden den Chicorée kurz anbraten. 4. Orangensaft zugießen, zugedeckt bei Mittelhitze 5 Minuten dünsten. Orangenschalen in feine Streifen schneiden und zugeben. Chicoree mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und offen noch 1-2 Minuten dünsten, bis fast die gesamte Flüssigkeit verdunstet ist. Die Crème fraîche unterrühren. 5. Fischstücke mit ihrem Saft unter den Chicorée rühren. Alles nochmals kurz erhitzen, abschmecken und servieren. Dazu passen kurze Nudeln, in etwas Butter geschwenkt, oder auch Bratkartoffeln. Unsere Getränkeempfehlung: ein trockener Weißwein, ein Silvaner oder Riesling aus Rheinhessen. Tipp: Chicorée ist ein Saisongemüse, das nur bis ins Frühjahr zur Verfügung steht. Das ist jedoch kein Grund, auf die Zubereitung von Barsch (oder auch Zander) nach diesem Rezept zu verzichten. Verwenden Sie statt Chicorée zum Beispiel Chinakohl, den es das ganze Jahr über gibt. Besonders gut schmeckt dazu auch junger Sommerwirsing. Beide Gemüse werden - wie der Chicorée in Butter angedünstet und mit der Orangensauce verfeinert.

## Goldbarsch

## Fischgulasch asiatisch

400 g Ananas ) in Stücke schneiden, abtropfen  
1 rote Paprika ) waschen, putzen, in Streifen schneiden  
400 g Fischfilet (Goldbarsch/Seelachs) ) säubern, würfeln, mit Zitronensaft beträufeln  
30 g Butter ) in eine Auflaufform geben  
1 Banane ) in Scheiben schneiden und mit den anderen Zutaten in die Schüssel geben. Darüber  
1/8 l Gemüsebrühe oder Ananassaft ) gießen und mit Curry, Pfeffer, Salz, Zucker ) würzen  
30 g Mehl ) darüber streuen. Zugedeckt wird das Gulasch in der Mikrowelle mit 750 Watt ca 12 Min., bei 600 Watt ca. 15 Min. gegart. Zwischendurch mehrmals umrühren. Im Backofen 40 Min. bei 180°C garen.

schmeckt etwas fruchtig.

## Goldbarsch Atlantis 5 Ei

Zutaten für 4 Portionen

4 Fischfilet (Goldbarsch)

1 Zitrone(n), den Saft davon  
Salz

2 EL Mehl

1 Ei(er)

6 EL Semmelbrösel  
Fett

4 Ei(er)

Sardellenfilet(s)

10 Oliven, mit Paprika gefüllt

1 Zitrone(n)

1 Bund Petersilie, kraus

## Zubereitung

Filets waschen, trocken tupfen, in Zitronensaft 10 Minuten säuern. Fischfilets salzen, in geschlagenem Ei, Mehl und Semmelbröseln wenden. In einer großen Pfanne im heißen Fett auf jeder Seite 5 Minuten braten.

In einer zweiten beschichteten Pfanne 4 Spiegeleier braten. Goldbarschfilets auf einer Platte mit den Spiegeleiern belegen. Mit Sardellenfilets, halbierten Oliven, Zitronenscheiben und Petersilie anrichten. Heiß mit Kartoffeln und Tomatensalat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
02.08.05 hemet-nisut-weret

## Goldbarsch auf badische Art M

Zutaten für 4 Portionen

### 4 Fischfilet (Goldbarschfilets)

Zitronensaft

Salz

etwas Butter, für die Form

3 Tomate(n), in Scheiben geschnitten

1 Apfel, klein gewürfelt

1 Salatgurke(n), klein gewürfelt

1 Zwiebel(n), klein gewürfelt

Butter, in Flöckchen

### 4 Scheibe/n Käse (Emmentaler)

1 Glas Wein, weiß

1 Bund Petersilie, gehackt

## Zubereitung

Fischfilets säubern, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Eine ofenfeste Form mit Butter ausstreichen und mit den Tomatenscheiben auslegen, darauf die Fischfilets verteilen. Darüber das gewürfelte Gemüse geben, mit Butterflöckchen belegen und 10 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180° braten, dann die Käsescheiben auf den Fisch legen, den Weißwein darauf verteilen und weitere 10 Minuten im Ofen garen. Das Ganze mit Petersilie bestreuen.

Dazu passt Reis oder frisches Baguette

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
20.07.05 bessy2908

## Goldbarsch Rouladen mit Wildreis M

Zutaten für 4 Portionen

4 Fischfilet, (Goldbarsch), á 100 g

2 EL Zitronensaft

150 g Champignons, Dosenware

1 Zwiebel(n)

30 g Margarine

150 g Krabben

Salz und Pfeffer

1 TL Mehl

2 EL Crème fraîche

2 EL Petersilie, gehackt

## Zubereitung

Die Fischfilets mit Wasser abspülen und trocken tupfen, auf eine Platte legen und mit Zitronensaft beträufeln.

Für die Füllung die abgetropften Champignons in Scheiben schneiden. Die geschälte Zwiebel hacken und in einem Topf etwas Margarine erhitzen. Die Zwiebel darin glasig werden lassen. Anschließend die Krabben und Champignons hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl darüber stäuben und unter vorsichtigem Rühren 2 Minuten lang durchschwitzen. Den Topf vom Herd nehmen und die Creme fraîche einrühren. Mit Petersilie bestreuen und abschmecken.

Die Filets salzen und die Füllung darauf verteilen. Anschließend zusammenrollen und mit Holzspießchen feststecken. Eine feuerfeste Form mit etwas Butter einfetten und die Fischrouladen hineinlegen. Die restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen und die Form in den vorgeheizten Backofen schieben.

Bei 200° (Gasherd Stufe 4) 20 Minuten garen, Fisch aus der Form nehmen, die Holzspieße entfernen und den Fisch auf Tellern anrichten.

Als Beilage Wildreis und grünen Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

13.05.02 storia

Kommentar von A.Ortmann 29.10.2003 20:06

Das Rezept war super.

Mir hat nur die Soße gefehlt.

Meine Familie mag es lieber mit Sauce. Also habe ich kurzerhand eine Remouladensauce zu gemacht. Sahne in den Topf, 2 El. Remoulade dazu und mit etwas gekörnter Brühe und etwas Zitronensaft abschmecken.

Uns hat es geschmeckt.

Vor allem die Füllung der Fischrollen schmeckte köstlich.

kann ich wirklich weiter empfehlen.

Gruß Andrea

## Goldbarschfilet süß- sauer 2 Ei

1.

250 ml Weinessig  
90 g Zucker  
1/3 l Orangensaft  
2 kleine Dosen Tomatenmark  
1 gestrichener Ei Speisestärke

2.

2 Zwiebeln  
125 g frische Champignons

750 g Goldbarschfilet

Salz , Pfeffer aus der Mühle, Mehl

2 Eier

1 Tasse Öl

die Zutaten zu 1 bis auf die Speisestärke mischen + 10 min leise kochen. Die Speisestärke mit 2-3 El kaltem Wasser verquirlen, zur Soße rühren + 1 X aufkochen. Inzwischen die Zwiebeln + Champignons in Streifen schneiden.

Das Fischfilet waschen, salzen pfeffern, in Mehl + verquirlten Eiern wenden + im erhitzten Öl goldgelb backen. Herausheben + abtropfen lassen. Schnell Zwiebeln + Champignons ins Fett streuen + 3-4 min braten. Mit Fisch anrichten + mit der Soße übergießen.

## Meerbarsch

### Gedünsteter Meerbarsch

4 Meerbarschfilets Loup de mer -- ersatzweise Rotbarsch

Salz

1 Zitrone, Saft davon

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

500 g Tomaten

1 Bund Petersilie

4 El Olivenöl, kaltgepresst  
1/2 Tl Zucker  
Pfeffer, schwarz -- aus der Mühle  
2 Lorbeerblätter

1. Den Fisch abspülen, mit Küchenpapier abtrocknen, leicht mit Salz bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln, beiseite stellen.

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, kurz stehen lassen, häuten und in Scheiben schneiden. Dabei die Stielansätze entfernen. Petersilie waschen und die Blättchen hacken. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomaten, einen halben Teelöffel Salz, Zucker, Pfeffer und Petersilie unterrühren und bei Mittelhitze zugedeckt fünf Minuten dünsten.

4. Fischfilets in eine große Form legen und mit dem Gemüse bedecken, die Lorbeerblätter darauf legen. Die Form mit Alufolie verschließen und das Gericht in Ofenmitte, je nach Dicke der Filets, 20 bis 30 Minuten garen. Mit Fladenbrot servieren.

## Rotbarsch

### Afrikanischer Fischeintopf

Für 4 Person

120 g Langkornreis,  
Salz

#### 500 g Rotbarschfilet

400 g in der Schale gekochte Kartoffeln  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 frische Chilischoten  
8 Tomaten,  
1 EL Öl  
je 1 TL gem. Kurkuma und Cayennepfeffer  
1 TL Zucker  
400 ml Gemüsebrühe  
100 g TK-Erbesen,

## Pfeffer

Reis nach Packungsanweisung kochen, abgießen und abtropfen lassen. Fischfilet in 2 cm, dicke Stücke schneiden, Kartoffeln pellen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischoten waschen, längs einritzen, entkernen und sehr fein hacken. (Wenn man nicht mit Handschuhen arbeitet, danach sofort die Hände waschen). Tomaten waschen und halbieren, die Stielansätze entfernen und die Tomaten in Spalten schneiden. In einem großen Topf Zwiebeln, Knoblauch, Chili im heißen Öl braten, bis die Zwiebeln glasig sind, dann Kurkuma, Zucker und Cayennepfeffer dazugeben und mitbraten.

Reis, Kartoffeln, Tomaten und Erbsen in den Topf geben, Brühe dazugießen und alles zugedeckt ca. 15 Min kochen. Zuletzt die Fischstücke dazugeben und noch 3 Min köcheln lassen.

Zubereitung: ca. 50 Minuten

**Pro Person:** 390 kcal, 9 g Fett, 21 %, 47 g KH

## Balkantopf

1 kg Fischfilet; z.B. Rotbarsch,  
Meersalz,  
Zitronensaft,  
4 El. edelsüßes Paprikapulver,  
1 kg Weinsauerkraut  
2 Knoblauchzehen,  
2 Zwiebeln,

100 g magerer Räucherspeck,  
50 g Butterschmalz,  
1 El. Zucker,  
1 Lorbeerblatt,  
1 l Wasser,  
2 grüne Paprikaschoten,  
1 Kartoffel,  
3 El. Tomatenmark,  
Pfeffer aus der Mühle,  
gemahlener Kümmel,

2 El. Vollmilchjoghurt,  
1 El. gehackter Dill

Fischfilets kalt abrausen, Trockentupfen und grob würfeln. Mit Salz, Zitronensaft und Paprikapulver würzen, zugedeckt kalt stellen. Sauerkraut grob hacken. Knoblauch abziehen, durchpressen. Zwiebeln abziehen und mit dem Speck würfeln. Zwiebeln und Speck in heißem Fett glasig braten. Zucker einstreuen und karamellisieren lassen. Sauerkraut, Knoblauch,

Lorbeer dazugeben, andünsten. Die Hälfte des Wassers angießen, zuge-  
deckt bei mittlerer Hitze 40 Minuten köcheln. Paprikaschoten waschen  
putzen und klein würfeln. Die Kartoffel waschen, schälen, fein reiben. Pap-  
rika und Kartoffel unter das Kraut rühren. Das restliche Wasser knapp zu-  
gießen und weitere 20 Minuten köcheln. Fisch unterheben, 5 Minuten im  
Kraut ziehen lassen. Fischtopf mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Kümmel  
abschmecken. Den Balkantopf mit Joghurt und Dill garnieren.

## Bärlauch - Spaghetti mit Rotbarsch

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Nudeln (Spaghetti)

400 g Rotbarschfilet, TK

Salz und Pfeffer  
1 Glas Bärlauch - Pesto

Die Spaghetti in Salzwasser bissfest garen.  
Den Fisch in kleine Würfel schneiden und in etwas Öl anbraten. Dann das  
Pesto dazugeben, kurz erhitzen und mit den Nudeln vermengen.

Schmeckt sicher auch mit anderem Fisch!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
24.10.05 alina1st

## Buchweizencrepes mit Fischfüllung 2 Ei M

Portion: 4

100 g Buchweizenmehl  
1 Spur Salz

2 Eier

250 ml Milch  
2 groß Zwiebeln  
40 g Butter

400 g Rotbarschfilet  
4 El Zitronensaft  
1 Spur fr. gem. weißer Pfeffer

100 g saure Sahne  
2 El Tomatenmark

2 EI Sojasauce  
1 TI Paprikapulver edelsüß  
1 EI frisch feingehackter Dill  
1 TI fr. feingehackt. Liebstöckel

## Zubereitung

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Das Mehl und das Salz mit den Eiern und der Milch verquirlen. Den Teig 10 Minuten Quellen lassen.

Die Zwiebeln schälen, würfeln und in 1 Esslöffel Butter glasig braten. Den Fisch waschen, trocken tupfen, auf die Zwiebeln legen, mit dem Zitronensaft beträufeln und mit dem Pfeffer bestreuen; zugedeckt bei schwacher Hitze in 10 Minuten garen.

In einer kleinen Pfanne jeweils 1/2 Teelöffel Butter zerlaufen lassen und nacheinander darin sehr dünne Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun braten. Die saure Sahne mit dem Tomatenmark, der Sojasauce, dem Paprika und den Kräutern verquirlen. Die Fischpfanne vom Herd nehmen, das Rotbarschfilet zerpfücken und die Sahnesauce unter den Fisch mischen.

Die Crepes mit der Fischfarce füllen.

## California - Rotbarsch

leichtes Fischgericht aus dem Ofen

Zutaten für 4 Portionen

4 Rotbarschfilet  
2 Schalotte(n)  
1 Paprikaschote(n), rote  
1 Paprikaschote(n), gelbe  
1 Paprikaschote(n), grüne  
1 große Zucchini  
100 g Oliven, schwarz, ohne Stein  
Salz und Pfeffer  
Basilikum und Petersilie, getrocknet  
Zitronensaft

Die Fischfilets von beiden Seiten gut mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln.

Die Schalotten schälen, fein hacken und in etwas Olivenöl glasig dünsten.

Währenddessen die Paprikaschoten in Würfel schneiden und die Zucchini in dünne Scheiben schneiden.  
Paprika und Zucchini zu den Schalotten geben und mitdünsten.  
Oliven und etwas Zitronensaft zugeben, mit Basilikum, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.  
Die Fischfilets in eine Auflaufform legen und das Gemüse darauf verteilen.  
Nochmals mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Bei 200°C etwa 25 min überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
01.11.05 alina1st

## Cordon bleu von Rotbarsch 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Scheibe/n Rotbarschfilet, je 150 g
- 1 Zitrone(n), den Saft  
Salz und Pfeffer
- 1 TI Senf
- 4 Scheibe/n Schinken, gekocht
- 4 Scheibe/n Käse, Edamer
- 2 Ei Mehl
- 2 Ei(er)
- 6 EI Semmelbrösel
- 60 ml Öl
- 60 g Butter
- 4 Zitrone(n) (Scheiben), zur Dekoration

## Zubereitung

Filets waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und einige Minuten stehen lassen. Danach salzen, pfeffern und mit Senf bestreichen. Jedes Filet mit einer Scheibe Schinken und einer Scheibe Käse belegen, zusammenklappen und mit 2-3 Holzstäbchen feststecken. Unmittelbar vor dem Braten in Mehl wenden, dann in verquirltem Ei, dann in Semmelbrösel und leicht andrücken. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von jeder Seite ca. 5 Minuten goldbraun braten. Mit einer Scheibe Zitrone servieren. Als Beilage passen Salzkartoffeln, Remouladen-sauce und ein gemischter Salat.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

16.03.01 Icefire

Kommentar von Matti 21.12.2001 19:30

Hilfreicher Kommentar:

die Garzeit für den fisch halte ich für zu knapp. da man fisch sehr kalt verarbeitet...muss er etwas länger garen...

Kommentar von Biene62 06.08.2002 17:11

War wirklich gut. Dank Matti hab ich noch jeweils eine Minute ungefähr zugegeben.

## Curry - Apfel - Fisch

Zutaten für 2 Portionen

### 300 g Rotbarschfilet

½ Zitrone(n)

2 Zwiebel(n)

2 Äpfel, säuerliche

1 Bund Lauchzwiebel(n)

3 EL Butter

2 TL Mehl

3 TL Curry

150 ml Apfelsaft

200 ml Gemüsebrühe

## Zubereitung

Fisch mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen, würfeln. Zwiebeln würfeln. Äpfel in Ringe schneiden. Lauchzwiebeln in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Äpfel dazugeben. Kurz andünsten und herausnehmen.

Warmstellen.

1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Fisch mit Mehl bestäuben und in die Pfanne legen. Etwa 10 Min. braten. Curry darüber streuen und mit braten. Mit Apfelsaft und Brühe ablöschen. Obst und Gemüse dazugeben. Noch 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

12.9.03 Willi@daybyday.d CK

## Fastensgericht zum Karfreitag

Zutaten für 4 Portionen

400 g Reis, gegart  
700 g Fisch, geräuchert (Rotbarsch, Heilbutt oder fertige Makrelenfilets)  
2 EL Petersilie, gehackt  
Butter

#### Für die Sauce:

3 EL Tomatenketchup  
Sahne

#### Zubereitung

Den Fisch (wenn nötig) 2 Minuten in heißes Wasser legen, enthäuten, entgräten und mit einer Gabel in kleine Stücke zerpfücken. In einer Pfanne mit ein wenig Butter anrösten.

Reis, Fisch und Petersilie in einer Schüssel mischen.

Tomatenketchup mit so viel Sahne verrühren, bis die Sauce rosafarben ist. Über das Gericht geben oder dazu servieren.

Dazu grünen Salat servieren.

16.3.04 Sonja\* CK

#### Feines Rotbarschfilet M

Zutaten für 4 Portionen

400 g Rotbarschfilet

1 Zwiebel(n)

30 g Butter

100 ml Wein, weiß

150 g Crème fraiche

4 EL Tomatenketchup

Petersilie, gehackte

Zitronensaft

Zucker

Salz und Pfeffer

Fisch mit Zitronensaft beträufeln und 15 Minuten ziehen lassen, dann mit Salz bestreuen. Zwiebel in feine Würfel schneiden und in der Butter glasig dünsten.

Fisch und Wein hinzufügen, den Fisch nach 10 Minuten herausnehmen und warm stellen. Crème fraiche und Ketchup in den Fischsud rühren, kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Sauce über den Rotbarsch geben und mit Petersilie bestreut servieren

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

21.08.03 Chrissy79

Kommentar von Ingerose 16.01.2004 17:14

Ein schnelles, gesundes Fischgericht, dass ich auch lieber mit Creme fraiche, Basilikum, Knoblauch und Tomate abgerundet habe. Dazu gab es Basmatireis mit Naturreis gemischt. Uns hat es geschmeckt.

Ingrid.

Kommentar von tomraider 16.01.2004 21:22

Als Fischfan finde ich das Rezept sicherlich empfehlenswert, aber ...

100 g Fisch pro Person finde ich zu wenig.

Meiner Meinung sollten es doch das doppelte pro Person sein, sprich 200 g Rotbarschfilet vergönnen ich mir und meine Gästen schon

Kommentar von che\_2 13.01.2005 14:32

ach ja.....hab das alles am Ende noch mit Kurkuma abgeschmeckt. Probiert mal....

## Fisch im Silbermantel

Zutaten für 4 Portionen

4 Fischfilet, (Rotbarsch, Kabeljau, Seelachs, à 200 g)

Zitronensaft

Öl, für die Alufolie

4 EL Tomatenmark

½ EL Meerrettich, gerieben (Glas)

1 Zwiebel(n)

20 g Butter

Dill, gehackt (nach Belieben)

Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Fischfilets säubern, säuern, salzen. 4 Rechtecke Alufolie einölen, Filets darauf verteilen. Tomatenmark und Meerrettich (nach Geschmack auch mehr davon verwenden) verrühren, gewürfelte Zwiebel darunter mischen und auf dem Fisch verteilen. Butterflöckchen darauf setzen und die Folienpäckchen gründlich verschließen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 20 min garen. Nach Belieben mit frischem Dill bestreut servieren. Nach Belieben zusätzlich frische Tomatenscheiben verwenden.

8.8.03 Angie17 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.  
Creme fraiche glatt rühren, mit Muskatnuss würzen und über die Tomaten streichen.  
Auflauf mit den restlichen Fetascheiben belegen und ca. 35 Minuten backen.

Dazu passen Salzkartoffeln.

## Fischcurry M

( 2 Pers. / 20 g Fett / Low Fat 30)

400 g Rotbarschfilet

Salz  
Saft von ½ Zitrone  
1 EL Mehl  
1 EL Butterschmalz  
1 EL gehackte Mandeln  
250 g geschälte Äpfel, in Würfel geschnitten

50 g Rosinen  
1-2 TL Currypulver

150 g Joghurt ( 1,5 % Fett)

etwas Zucker  
300 g gedämpfter Reis

Fischfilets salzen, mit Zitronensaft beträufeln und etwa 10 Min. durchziehen lassen. Trocken tupfen, in Würfel schneiden und mit Mehl bestäuben. Fett in einer Pfanne erhitzen. Fisch und Mandeln darin von allen Seiten anbraten. Äpfel hinzufügen und mitdünsten.

Alles mit Curry bestäuben. Rosinen und Joghurt zufügen, alles durchschmoren lassen und mit Curry und Zucker abschmecken.

Reis nach Packungsanleitung zubereiten und zum Fisch servieren.

### Fischfilet auf Porree M

3 Stangen Porree  
30 g Butter

150 g süße Sahne

750 g Rotbarschfilet

Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
6 Tomaten  
3 Scheiben geröstetes Roggentoastbrot

150 g geriebener Emmentaler

1 Päckchen Tk-8-Kräuter  
Salz  
Pfeffer

Porree in Ringe schneiden. Butter erhitzen, Porree darin andünsten. Sahne hinzufügen und 5 bis 6 Minuten dünsten.

Fisch säubern, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Porree in eine Auflaufform geben, Fisch drauflegen. Tomaten in Scheiben schneiden und auf den Fisch legen.

Toast zerbröseln, mit Käse und Kräutern vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mischung auf dem Fisch verteilen und Form in den vorgeheizten Backofen setzen.

E: Unten. T: 200 Grad C / 30 bis 35 Minuten, 5 Minuten O.

Beilage: Salzkartoffeln.

## Fischfilet aus dem Ofen M

Zutaten für 4 Portionen

4 **Fischfilet** (z.B. Kabeljau oder Rotbarsch)

Salz

Pfeffer

Senf, (ungewöhnliche Sorten laden zum experimentieren ein, z.B. Estragon-  
senf, Senf Provençal mit Knoblauch

4 Tomate(n)

2 Pck. **Mozzarella**

evt. Knoblauch

evt. Basilikum

Butter (Kräuterbutter), für die Form

## Zubereitung

Eine Auflaufform mit Kräuterbutter fetten. Fischfilets mit Senf bestreichen und pfeffern. Filets in die Form legen. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden und auf dem Fisch verteilen, (wobei der Käse die oberste Schicht bildet). Salzen und pfeffern. Wer mag, gibt eine zerdrückte Knoblauchzehe auf Käse und Gemüse. Form in den auf 200°C vorgeheizten Ofen schieben und 30 Minuten garen. Vor dem Servieren kann das Gericht mit frischem Basilikum bestreut werden. Dazu schmeckt Baguette.

23.4.02 Wilsdorff CK

## Fischfilet im Kartoffelbett 2 Ei M

Zutaten für 8 Portionen

1.5 kg Kartoffeln, , gebraten, (Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln, selbstgemacht oder aus dem Kühlregal)

6 EL Öl (Olivenöl)

Salz und Pfeffer

60 g Semmelbrösel

2 **Ei(er)**

150 g **Crème fraiche**

2 EL Senf (Dijon-Senf)

200 g Käse (geraspelten Gouda)

1 kg Rotbarschfilet

Paprikapulver, edelsüß

### Zubereitung

Bratkartoffeln in einer mit Olivenöl gefetteten Fettpfanne verteilen, evtl. noch mit den Gewürzen etwas nachwürzen. Semmelbrösel mit den Eiern, Crème fraîche, Senf und Käse verrühren. Evtl. noch etwas Milch oder Sahne angießen, wenn die Masse zu dick sein sollte. Gesäuberten und trockengetupften Fisch auf die Kartoffeln legen und die Eiermasse gleichmäßig darauf verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei E-Herd: etwa 200 °C / Umluft: etwa 180 °C / Gas: Stufe 3 - 4 etwa 35 Min. backen.

Beilage: Blattsalat

5.8.03 Pasta100 CK

### Fischfilet mit Mango - Chutney M

Zutaten für 4 Portionen

800 g Fischfilet, (am besten Rotbarsch)

300 g Crème fraîche

50 ml Wein, weiß

1 Glas Mangochutney

1 Apfel

¼ TL Salz

1 TL, gestr. Zucker

1 TL Curry

30 g Mandeln (Blättchen), geröstet

Zitronensaft, zum Säuern

### Zubereitung

Das Fischfilet säubern, säuern, salzen. In grobe Stücke teilen und in eine gefettete Auflaufform geben. Den Apfel schälen, würfeln und mit Mangochutney, Wein, Creme Fraiche und den Gewürzen zu einer dickflüssigen Soße verrühren. Die Soße auf dem Fisch verteilen und ca. 25 Min. im Backofen überbacken. Vor dem Servieren mit den gerösteten Mandelblättchen bestreuen. Dazu schmeckt Reis.

16.4.03 Viola. CK

## Fischfilet mit Räucherlachs M

Rotbarsch,

Zutaten für 4 Portionen

500 g Fischfilet

1 Zwiebel(n)

100 ml Wein, Weißwein

400 ml Fond, Fischfond

Sahne

4 Tomate(n)

Basilikum, frisches

5 Kartoffeln, gekochte

1 Pck. Lachs, Räucherlachs

Fischfilet ( Kabeljau, Rotbarsch Lachs ) leicht salzen und mit Räucherlachs belegen. Die Zwiebel würfeln, andünsten und mit Wein und Fischfond ablöschen. Fischfilets darauf legen und bei kleiner Hitze garen lassen, ca. 10 Minuten. Filets rausnehmen und warm halten. Die Soße mit hellem Soßenbinder und Sahne etwas einkochen lassen. Tomaten häuten, entkernen würfeln und dazugeben. Frisches Basilikum und gekochte gewürfelte Kartoffel dazugeben und durchziehen lassen. Fischfilets drauflegen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

21.11.01 UschiG

## Fischpfanne mit Pfifferlingen M

4 Portionen

1 Salatgurke

1 Packung Pfifferlinge (1 78 g EW)

1 Zwiebel

500 g Rotbarschfilet

1 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

2 EL Mehl

30 g Butterschmalz

100 ml Weißwein

2 El Senf

150 g Crème fraîche

1 Bund Dill (gehackt)

Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Pilze abtropfen lassen. Zwiebel würfeln.

Fisch säubern, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und im Mehl wenden. Anschließend im heißen Butterschmalz von jeder Seite 2 - 3 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 braten, herausnehmen.

Zwiebel im Bratfett glasig dünsten. Gurke und Pilze dazugeben und 5 Min, bei gleicher Schaltung dünsten.

Wein, Senf und Crème fraîche unterrühren und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Dill würzen. Fisch dazugeben, zugedeckt 5 Min. auf 0 fertig garen. Zu dem Gericht passt eine Wildreismischung.

: : Zubereitungszeit

: : 25 Minuten

: Pro Person ca. : 457 kcal

: Pro Person ca. : 1919 kJoule

## Fischragout mit Paprika Mais Gemüse M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Rotbarschfilet

3 EL Zitronensaft

Salz und Pfeffer, weißer

1 Bund Lauchzwiebel(n)

1 Paprikaschote(n), rot

30 g Butter

125 ml Wein, weiß, trocken

100 g Crème fraîche

125 ml Sahne

2 TL Senf (Dijon-Senf)

1 Dose/n Mais

evt. Saucenbinder, hell

Kerbel oder Petersilie

## Zubereitung

Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in 3 cm große Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.  
Lauchzwiebeln putzen und samt dem zarten Grün in feine Ringe schneiden. Paprika putzen, waschen und in sehr kleine Würfel schneiden.  
Die Butter erhitzen und die Zwiebelringe darin glasig braten. Fischstücke und Paprika zufügen und zugedeckt 5 Minuten garen.  
Wein mit Creme fraiche und Sahne (2 EL zurücklassen) sowie Senf und Saucenbinder (oder 1 TL Mehl) verrühren, samt dem abgetropften Mais zum Fisch geben und einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit Kerbel- oder Petersilienblättchen bestreuen. Dazu passen Bandnudeln.

19.10.03 Sivi CK

## Fischtopf

2 Portionen  
5 g Distelöl  
250 g Kartoffeln  
125 g Möhren (Karotten)  
125 g Zwiebeln  
125 g Porree (Lauch)  
10 g Petersilie

500 g Rotbarsch  
250 ml Klare Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer und Paprika

## Zubereitung

Das Gemüse putzen und in Ringe bzw. Würfel schneiden. Gemüse in dem Öl kurz andünsten und mit der Brühe ablöschen. Mit den Gewürzen abschmecken. Ca. 10 Min. köcheln lassen. Filet auftauen, falls gefroren, und würfeln. Auf das Gemüse geben, und 15 Min. gar ziehen lassen. Pikant abschmecken, mit gehackter Petersilie servieren.

Beilagen Evtl. Brot

Bemerkung: Die Kalorienzahl ist für beide Portionen.

**Nährwerte gesamt:** 450 kcal, 12,3g Fett, 24,6 Fett %

## Gebratenes Fischfilet mit Kokos & Basilikum

Zutaten für 4 Portionen

4 Fischfilet (Rotbarsch, ca. 560 g)

3 El Mehl  
2 TI Öl (Sonnenblumenöl)  
200 ml Kokosmilch  
2 TI Sambal Oelek, scharf  
2 TI Wasser  
1 TI Stärkemehl  
8 Blätter Basilikum  
400 g Basmati Reis  
Salz und Pfeffer  
2 El Sojasauce  
1 TI Curry

### Zubereitung

Die Rotbarsch-Filets (aufgetaut) pfeffern und salzen und mit etwas Mehl bestäuben. Anschließend in einer Pfanne mit wenig Öl bei mittlerer Hitze braten. Nach 5 Minuten wenden und die andere Seite ebenso braun braten. Aus der Pfanne nehmen, in Rauten schneiden und warm stellen. Kokosnussmilch und Sambal Oelek in die Pfanne geben und aufkochen lassen. Mit der in 2 TI Wasser angerührten Stärke abbinden. Mit Sojasauce, Curry und Salz abschmecken. Die Fischfilets auf den Tellern anrichten, die Sauce darüber geben und das klein geschnittene Basilikum darüber streuen. Basmati Reis nach Packungsangabe zubereiten und dazu servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
20.12.04 Medineit

### Gedämpfter Rotbarsch Aphrodite

Zutaten für 3 Portionen

1 kg Rotbarschfilet  
Ingwer, frisch, 10 cm  
7 Frühlingszwiebel(n) mit dem Lauch  
4 El Sesam - oder Maiskeimöl (-5)  
2 El Sojasauce, (-3)  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Das Rotbarschfilet soll schonend gegart werden, deshalb dämpft man es am besten in einem Topf mit einem Dämpfsieb oder in einem Wok mit einem Bambusdämpfer. Das Wasser zum Sieden bringen, den Deckel

schließen und bei niedriger Temperatur etwa 8 Minuten leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Ingwer schälen, in feine Streifen schneiden oder auch raspeln, die Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden. Den Fisch herausnehmen und mit dem Ingwer und den Zwiebeln dekorieren. Zum Schluss das in der Pfanne getrennt erhitzte Sesam- oder Maiskeimöl darüber gießen. Die Sojasauce in einem kleinen Schälchen servieren und den Fisch vor dem Verzehr eintauchen. Als Beilage passt Basmatireis. Tipp: Natürlich können Sie dieses Rezept auch mit anderen Fischarten ausprobieren, beispielsweise mit Forellenfilets oder Lachs. Dazu passt besonders gut warmer Reiswein, der Sake.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
04.08.04 Dragonfly-Lady

## Gedämpfter Rotbarsch mit Fenchel

- Zitronen - Paste

Zutaten für 4 Portionen

### 4 Rotbarschfilet

2 Knolle/n Fenchel mit viel Grün

1 große Zitrone(n), unbehandelt

1 kg Kartoffeln (Frühkartoffeln), klein, fest kochend

1 Bund Petersilie, glatte, fein gehackt

1 Zehe/n Knoblauch

¼ Liter Wein, weiß, trocken

50 g Butter

Olivenöl

Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Die Kartoffeln gut bürsten und in einem Topf mit kaltem Salzwasser kochen.

Das feine Grün der Fenchelknollen fein hacken und das Weiße über dem Herz in Achteln schneiden.

Die Schale der Zitrone abraspeln und mit der zerdrückten Knoblauchzehe sowie dem gehackten Fenchelgrün mischen. Mit etwas Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer Paste vermengen.

Den Fisch auf der Hautseite leicht einritzen und die Fenchel-Zitronenschalen- und Knoblauchpaste auf beiden Seiten gut einmassieren.

Die Fenchelstücke nun in das kochende Kartoffelwasser geben und mit den Kartoffeln gar kochen. Erfahrungsgemäss muss man so den Fenchel noch etwa 15 Min. mitgaren lassen.

Die Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen, der Länge nach halbieren und zusammen mit den Fenchelachteln in einen vorher gut gewässerten Römertopf geben. Butter und die gehackte Petersilie untermischen, und einige Minuten ruhen lassen.

Jetzt den Fisch auf das Kartoffel-Fenchel-Bett legen, den Weißwein hinzugeben und die Zitrone in Scheiben geschnitten auf den Fisch legen. Den Römertopf verschließen und in den noch kalten Backofen geben. Dabei sollte der Fisch keinen Kontakt mit der Flüssigkeit haben. Im Backofen bei 250°C nach der Aufheizphase etwa 15-20 Min. fertig garen.

Zum Servieren den Fisch herausnehmen und auf einer Platte anrichten. Die Kartoffeln mit Salz und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
12.03.06 WolfgangB

Kommentar von Matanitu 31.03.2006 12:14

Hallo WolfgangB,  
klasse Rezept!

Allerdings mache ich mir nicht die Arbeit die Kartoffeln und den Fenchel vorzukochen.

Alles zusammen in den Römertopf legen 1 Stunde bei 200°C garen (nehme allerdings auch Seelachs der ja eh etwas fester ist).

Exotisch und einen Kick gibt es wenn man eine Mango mit hinzugibt. Da bleibt nix übrig!

Matanitu.

## [Gedünsteter Rotbarsch auf provenzalische Art](#) M

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Stange/n Lauch
- 1 Aubergine(n)
- 1 Zucchini
- 1 Paprikaschote(n), rote
- 1 Zwiebel(n)
- 3 Tomate(n)

**400 g Rotbarschfilet**

- 1 El Zitronensaft
- 3 El Butter
- Salz

Zucker  
Pfeffer, aus der Mühle  
500 ml Fischfond  
400 ml Gemüsebrühe  
1 Schalotte(n)  
100 ml Wein, weiß  
150 g Muschel(n) (Venusmuscheln, TK-Produkt)  
0.1 g Safranfäden

3 Ei Crème fraiche

## Zubereitung

Den Lauch putzen, waschen und in Stücke schneiden. Die Aubergine waschen, putzen und in Würfel schneiden. Den Zucchini waschen, putzen und in Würfel schneiden. Die Paprika putzen, halbieren, waschen, die Kerne entfernen und Schote in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden, kurz in siedendes Wasser tauchen, enthäuten und in Würfel schneiden. Den Fisch waschen, trocken tupfen. Anschließend mit Zitronensaft beträufeln und ca. 5 Min. ziehen lassen.

2 Ei Butter in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin andünsten. Den Lauch, Die Aubergine, den Zucchini und die Paprika dazugeben. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Das Ganze mit dem Fischfond begießen und der Gemüsebrühe nachgießen. Danach den Fisch und die Tomaten dazugeben und ca. 10 Min. dünsten. Die Schalotte schälen und in Würfel schneiden. Die restliche Butter in einem Topf erhitzen, die Schalotte darin andünsten. Das Ganze mit dem Weißwein angießen. Die Muscheln dazugeben und ca. 8 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Safran und Crème fraiche unter die Sauce rühren. Den Fisch herausnehmen und warm stellen. Das Gemüse mit dem Fisch auf einem Teller anrichten und mit der Sauce garniert servieren.

Brennwert p. P.: 414

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

20.07.04 priese

Gefüllte Rotbarschschnitten 2 Ei M

2 Scheiben Rotbarschfilet (je- 200 g)

Saft einer Zitrone

Salz

weißer Pfeffer

2 Scheiben Emmentaler

100 g Mehl

2 Eier

5 EL helles Bier

Frittierfett

Rotbarschfilets abspülen. Mit Haushaltspapier trocken tupfen, Filets seitlich mit einem scharfen Messer einschneiden, so dass Taschen entstehen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Käsescheiben in die Taschen geben. Zustecken.

Aus Mehl, Eiern, Bier und Salz einen glatten Teig rühren. Rotbarschfilets darin wenden. Frittierfett auf 180 Grad C erhitzen. Schnitten darin in 8 Minuten goldbraun ausbacken.

Dazu gibt's einen Kartoffelsalat.

## Indischer Zimtfisch M

Zutaten für 4 Portionen

600 g Rotbarschfilet oder Seelachsfilet

Salz

Zitronensaft

400 g Tomate(n)

100 g Zwiebel(n)

1 Msp. Zucker

Pfeffer

2 Stange/n Zimt

3 EL Essig

40 g Mehl (Weizenvollkornmehl)

40 g Käse (Gouda), gerieben

2 TL Paprikapulver, edelsüß

## Zubereitung

Fischfilet waschen, trocken tupfen, in Stücke schneiden, salzen und mit Zitronensaft beträufeln.

Tomaten enthäuten, in Würfel schneiden, mit der feingehackten Zwiebel, Zucker, Pfeffer, Zimt und Essig kurz aufkochen. Zimt aus der Brühe nehmen. Fisch etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze mitgaren. Fisch herausnehmen.

Brühe sämig schlagen und durchsieben, mit Wasser auf 1/2 l Wasser auffüllen. Weizenvollkornmehl mit etwas Wasser anrühren; in die Sauce einrühren und kräftig durchkochen (evtl. nochmals mit Zimt und Zucker abschmecken).

Fisch in eine feuerfeste Form geben, mit der Sauce übergießen, mit Paprika und geriebenen Käse bestreuen.

Dazu passen Salzkartoffeln und Salat.

15.2.02 Manu CK

## Knusperfisch mit Wasserkastanien 1 Eiweiß

Zutaten für 4 Portionen

### 500 g Rotbarschfilet

1 EL Essig

100 g Zuckerschote(n)

70 g Kastanien (Wasserkastanien), aus der Dose

2 Paprikaschote(n), rote, à 200 g

10 g Ingwer, frisch

### 1 Eiweiß

25 g Speisestärke

Salz und Pfeffer

1.5 Liter Öl zum Frittieren

4 EL Sojasauce

4 EL Reiswein

3 EL Sauce (süßsaure Soße aus der Flasche)

2 TL Speisestärke

## Zubereitung

Fisch trocken tupfen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden, mit Essig beträufeln. Zuckerschoten und Paprika in Stücke, Wasserkastanien in Scheiben schneiden. Ingwer fein würfeln.

Eiweiß, Speisestärke und etwas Salz verrühren. Frittierfett erhitzen, ca. 3 EL davon abnehmen und in einer Pfanne erhitzen. Paprika darin ca. 3 Min. dünsten, Zuckerschoten, Wasserkastanien und Ingwer zufügen, 3 Min. weiterdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Inzwischen Fischfilet trocken tupfen, würzen und im Eiweißteig wenden. Etwas abtropfen lassen und Portionsweise im heißen Frittierfett ca. 3 Min. ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Wasser, Sojasoße, Reiswein, süßsaure Soße und Speisestärke verrühren, zum Gemüse geben, aufkochen lassen, abschmecken. Fisch dazugeben.

### 5.5.02 Hobbykoechin CK

#### Kurkuma Fisch

#### mit Reis und Tomaten

Zutaten für 2 Portionen

3 Zehe/n Knoblauch

1 Zwiebel(n)

3 El Öl

1 Tl Salz

1 Tl Kurkuma

3 Tl Kokosraspel

1 Tl Gewürzmischung (Garam Masala)

2 Tl Zitronensaft

3 Tomate(n)

#### 500 g Rotbarschfilet

1 El Butter

150 g Reis

400 ml Wasser oder Gemüsebrühe

#### Zubereitung

Öl erhitzen. Knoblauch und Zwiebel schälen, fein hacken und im Öl anbraten. Salz, Kurkuma, Kokosflocken und Garam Masala zugeben und vorsichtig mit anbraten. Mit Zitronensaft ablösen. Enthäutete und gewürfelte Tomaten zugeben und 5 Minuten rühren.

Rotbarsch waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In die Sauce geben, einmal aufkochen und dann bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten garen lassen.

Reis mit der Butter anzuschwitzen, mit 400 ml Wasser (dann etwas salzen) oder Gemüsebrühe ablöschen und 20 Minuten garen.

Reis mit dem Fisch anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

09.01.06 Pederl

#### Leichte Gemüsepfanne mit Rotbarsch

Zutaten für 4 Portionen

400 g Rotbarschfilet

2 Stange/n Lauch, (Porree)

1 kg Tomate(n)

500 g Pellkartoffeln, vom Vortag

2 TI Sojasauce

Salz und Pfeffer

Öl

Die Rotbarschfilets in Würfel schneiden und in etwas Öl leicht anbraten. Lauch in Ringe schneiden, Tomaten achteln und zu dem Rotbarsch geben und dünsten, bis das Gemüse weich und der Fisch gar ist. Die Kartoffeln pellen, in Würfel schneiden und untermengen. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

Lässt sich prima mit anderem Gemüse wie z.B. Paprika ergänzen.

Brennwert p. P.: 275

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

15.11.05 alina1st

Mangold - Rotbarsch Röllchen M

in Zitronen - Knoblauch Sauce

Zutaten für 4 Portionen

1 großer Mangold

1 Zitrone(n), unbehandelte

600 g Rotbarschfilet

Salz und Pfeffer

40 g Butter

Für die Sauce:

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

1 Tomate(n)

20 g Butter

1 Zitrone(n), unbehandelte

Salz und Pfeffer

1 TI Honig

100 g Crème double

Zubereitung

12 schöne Mangoldblätter abtrennen, waschen und abtrocknen. Die weißen Stiele ab- und die dicken Rippen flach schneiden. Die Zitrone waschen und in dünne Scheiben schneiden, mit 750 ml Wasser in einen Topf geben.

Rotbarschfilet in 12 Stücke teilen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Je ein Filetstück in ein Mangoldblatt wickeln, dabei die Seiten einschlagen, so dass kleine Röllchen entstehen. Mit der Nahtstelle nach unten in einen Siebeinsatz über das Zitronenwasser setzen und 10 Minuten bei guter Mittelhitze dämpfen.

Die Mangoldröllchen auf eine Platte legen, mit der geschmolzenen Butter beträufeln und bei 75°C in der Röhre warm halten.

Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebel und Knoblauch darin anbraten. Mit Zitronensaft und 300 ml Dämpfflüssigkeit ablöschen und bei hoher Hitze etwas einkochen lassen. Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zitronenschale in feine Juliennestreifen schneiden. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken, die Creme double und die Tomatenwürfel unterrühren. Mit den Zitronenschalenstreifen garniert zu den Mangoldröllchen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

28.07.04 Elan

## Mangoldröllchen mit Fischfüllung M

Zutaten für 6 Portionen

2 Mangold - Stauden, (nach Größe unterschiedlich!)

2 Rotbarschfilet (oder ähnlichen Fisch)

1 Lachsfilet

2 Schalotte(n)

2 rote Peperoni

1 Zehe/n Knoblauch

30 g Butter

1 EL Fischsauce, (asiatisch)

1 EL Austernsauce, (asiatisch)

etwas Pfeffer

etwas Salz

250 g Schlagsahne

Hühnerbrühe

## Zubereitung

Mangold putzen, die grünen Blätter von den Stielen trennen, beides blanchieren. Die blanchierten Stiele längs in Streifen trennen, nach Belieben in Stücke schneiden und die gebutterte Auflaufform damit auslegen.

Schalotten klein würfeln und anschwitzen, kleingewürfelten Knoblauch dazu geben, ebenfalls die kleingewürfelte Chili (nur ganz kurz!).

Fisch säubern, entgräten, in Würfel schneiden und in der Küchenmaschine zu Mousse verarbeiten. Nach und nach dabei die Schalotten-Knoblauch-Chili-Mischung zugeben, mit Fischsauce, Austernsauce, Pfeffer und Salz (vorsichtig!) abschmecken. Sahne mitmixen.

Diese Farce auf die Mangoldblätter verteilen und aufrollen. Die Röllchen auf die Stiele in der Auflaufform geben (falls man mal Mangold erwischt, der leicht einreißt, kann man auch einen geschichteten Auflauf machen: in diesem Fall Mangoldblätter abwechselnd mit der Fischfarce schichten). Mit Hühnerbrühe angießen, im Ofen bei ca. 200° etwa 1 Std..

Dazu passen Pell- und Salzkartoffeln, Reis und sogar Pasta.

[Den Fisch kann man variieren, auch bei den Gewürzen ist jede Menge Spielraum drin!]

22.2.04 Utee CK

## Marinierter Rotbarsch im Gemüsebett

Zutaten für 4 Portionen

1 Fisch (Rotbarsch), küchenfertig etwa 1,8 kg

### Für die Marinade:

- 2 Zehe/n Knoblauch, gepresst
- 25 g Ingwer, frisch geschält
- 3 Chilischote(n), rot, frisch, entkernt
- 1 Bund Petersilie, glatt
- 1 Bund Koriandergrün
- 1 Grapefruit, davon den Saft
- 2 El Wermut, Noilly Prat
- 2 El Sojasauce
- 4 El Öl, Olivenöl
- 1 TI Zucker

### Für das Gemüse:

- 3 Knolle/n Fenchel, mittelgroß
- 600 g Porree
- Öl
- 3 Grapefruit, rosa
- 3 El Sesam
- Petersilie

## Zubereitung

Rotbarsch schuppen und innen und außen gründlich waschen und trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer die Haut von beiden Seiten kreuzweise etwa 0,5 cm tief einschneiden. Ingwer, Chilischoten, Petersilie und Koriander fein hacken und mit den übrigen Zutaten für die Marinade verrühren, in einen großen Tiefkühlbeutel geben und den Fisch darin 3-4 Std. im Kühlschrank marinieren.

Fenchel und Porree putzen und klein schneiden. Backofen auf 200°C vorheizen, Fettpfanne gut ölen. Gemüse hineingeben, Rotbarsch darauf legen und mit der Marinade übergießen und im Backofen 35-40 Min. garen. In der Zwischenzeit die Grapefruits filetieren und 5 Min. vor Ende der Garzeit zum Gemüse geben, alles mit dem Sesam bestreuen und fertig garen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
30.09.02 Sofi

## Marinierter Rotbarsch im Gemüsebett

Zutaten für 4 Portionen

1 Fisch (Rotbarsch), küchenfertig etwa 1,8 kg

### Für die Marinade:

2 Zehe/n Knoblauch, gepresst  
25 g Ingwer, frisch geschält  
3 Chilischote(n), rot, frisch, entkernt  
1 Bund Petersilie, glatt  
1 Bund Koriandergrün  
1 Grapefruit, davon den Saft  
2 El Wermut, Noilly Prat  
2 El Sojasauce  
4 El Öl, Olivenöl  
1 Tl Zucker

### Für das Gemüse:

3 Knolle/n Fenchel, mittelgroß  
600 g Porree  
Öl  
3 Grapefruit, rosa  
3 El Sesam  
Petersilie

## Zubereitung

Rotbarsch schuppen und innen und außen gründlich waschen und trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer die Haut von beiden Seiten kreuzweise etwa 0,5 cm tief einschneiden. Ingwer, Chilischoten, Petersilie und Koriander fein hacken und mit den übrigen Zutaten für die Marinade verrühren, in einen großen Tiefkühlbeutel geben und den Fisch darin 3-4 Std. im Kühlschrank marinieren.

Fenchel und Porree putzen und klein schneiden. Backofen auf 200°C vorheizen, Fettpfanne gut ölen. Gemüse hineingeben, Rotbarsch darauf legen und mit der Marinade übergießen und im Backofen 35-40 Min. garen. In der Zwischenzeit die Grapefruits filetieren und 5 Min. vor Ende der Garzeit zum Gemüse geben, alles mit dem Sesam bestreuen und fertig garen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
30.09.02 Sofi

## Pariser Zwiebfisch M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Fischfilet, z. B. Rotbarsch oder Kabeljau

Zitronensaft

Fett, für die Form

500 g Zwiebel(n), (Gemüsezwiebeln)

1 EL Öl

1 TL Zucker

½ Tasse/n Wein, weiß

½ Tasse/n Gemüsebrühe

100 g saure Sahne

100 g Käse, gerieben

Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Fischfilet säubern, säuern, leicht salzen und pfeffern, in gefettete Auflaufform legen.

Gemüsezwiebeln schälen, in mittelfeine Streifen schneiden, in einer Pfanne im heißen Öl mit Zucker bestreut etwas karamellisieren lassen. Mit Wein und Brühe ablöschen, 10 - 15 min köcheln lassen. Die saure Sahne unterrühren, pfeffern und evtl. noch etwas salzen.

Masse auf dem Fisch verteilen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 20 min goldbraun überbacken. Dazu Baguettebrot und Weißwein.

2.3.03 Angie17 CK

## Porree Fisch Auflauf mit Banane 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Paprikaschote(n), rot
- 2 Tomate(n)
- 250 g Porree
- 2 m.- große Banane(n)

600 g Rotbarschfilet

½ Zitrone(n), den Saft

300 g Schmant

50 ml Wein, weiß

3 Ei(er)

- 1 EL Speisestärke
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Curry
- 2 EL 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

## Porreeauflauf 3 Ei M

750 g Porree in 4 cm lange Stücke

Salz mit

Muskat mit einer ½ 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

2003 Hans60

### Reis Fisch Frikadelle 1 Ei M

Zutaten für 12 Portionen

300 g Rotbarschfilet

2 EL Crème fraîche

1 Ei(er)

200 g Reis, gekocht

2 kleine Zwiebel(n), rote

1 Chilischote(n)

1 Orange(n), unbehandelt

½ TL Kreuzkümmel

Salz

Butterschmalz

### Zubereitung

Gut gekühltes Fischfilet trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Fisch, Crème fraîche, Ei und 50 g Reis mit dem Stabmixer pürieren. Zwiebeln abziehen, Chilischote halbieren, entkernen und alles sehr fein hacken. Orange heiß abspülen und kräftig trocken reiben. Fischfarce, abgeriebene Orangenschale, restlichen Reis, Chili, Zwiebeln und Kreuzkümmel gründlich vermischen und mit Salz abschmecken. Aus der Masse mit nassen Fingern zwölf Frikadellen formen. Im heißen Butterschmalz bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa drei Minuten braten.

6.2.03 Sasima CK

## Rotbarsch - Filets aus der Mikrowelle

Zutaten für 4 Portionen

- 480 g Rotbarschfilet
- 12 Oliven, schwarze, entkernt
- 1 El Kapern, (aus dem Glas)
- 1 Peperoni, (scharf)
- 1 Zweig/e Thymian
- 1 Paprikaschote(n)
- 1 große Zwiebel(n)
- 4 Tomate(n) (Strauchtomaten)
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 2 El Olivenöl, natives
- ½ Zitrone(n)
- Salz

### Zubereitung

Filets säubern, säuern, salzen. In Würfel ca. 2x2 cm schneiden, in eine mikrowellen-geeignete Glasform geben (wegen dem schöneren Aussehen, da hieraus serviert werden soll), ALLE Zutaten hinzufügen (Peperoni und Paprikaschote zerkleinern, Knoblauch schälen und nur anquetschen, Tomaten in Scheiben schneiden u. Kerngehäuse entfernen), Olivenöl darüber träufeln (kann etwas mehr sein, nach Belieben), Thymianzweig hinzufügen, abgedeckt in die Mikrowelle für ca. 8-10 Min./600°.

Am Tisch servieren.

Dazu reicht man Pellkartoffeln mit Butterflöckchen und/oder Baguette (frisch aus dem Ofen oder getoastet).

Ein passender Wein, 2004er Riesling aus Rheinhessen wäre nicht schlecht!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

27.04.06 klausdewittene

## Rotbarsch - Spinat - Raclette M

Zutaten für 4 Portionen

- 300 g Blattspinat, (frisch oder TK)
- 1 El Butter
- 1 Zehe/n Knoblauch
- Salz und Pfeffer, schwarzer

600 g Rotbarschfilet

Zitronensaft

150 g Käse (Roquefort oder Gorgonzola)

4 El Crème fraîche

### Zubereitung

Den frischen Spinat verlesen, in stehendem Wasser waschen und die Stiele abknipsen. Tiefgekühlten Spinat auftauen lassen.

Die Butter in einem Topf erhitzen, den Spinat dazugeben und etwa 5 Minuten (tiefgekühlten Spinat nur etwa 3 Minuten) bei mittlerer Hitze dünsten. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat aus dem Topf nehmen und in eine Schüssel füllen. Das Raclettegerät vorheizen.

Das Rotbarschfilet kurz abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. In etwa 2 cm breite Streifen schneiden und auf einer Platte bereitstellen.

Den Käse in eine Schüssel bröckeln und mit einer Gabel zerdrücken. Die Crème fraîche dazugeben und beides gut miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Spinat in die Raclettepfannchen verteilen, die Fischstreifen darauf legen; mit der Käsecrème bedecken und im Raclettegerät in 12-15 Minuten garen.

Dazu passen Salzkartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

18.05.03 Dragonfly-Lady

### Rotbarsch auf Kartoffeln aus der Folie M

Zutaten für 4 Portionen

300 g Kartoffeln

4 Rotbarschfilet

1 große Zwiebel(n)

4 Frühlingszwiebel(n)

200 g Sauerrahm

200 ml Tomate(n), passiert

1 Dose Thunfisch, im eigenen Saft

1 Bund Petersilie

2 El Kräuter, gemischt

Salz

Pfeffer

## Zubereitung

Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Kräuter hacken. Thunfisch fein zerdrücken oder hacken. Alles mit pürierten Tomaten und Sauerrahm mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Pro Portion ein Stück Alufolie doppelt legen. Als erstes Kartoffeln, dann Soße und dann ein Stück Fischfilet (gesalzen und gepfeffert) darauf geben. Als Abschluss noch einmal von der Soße. Alufolie gut verschließen (zuerst oben aufwickeln und dann die Seiten aufwickeln). Ofen auf 180°C Umluft vorheizen und ca. 20-25 Minuten garen.

Die Füllung schmeckt auch gut mit Oliven oder Gemüseresten vom Vortag.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

29.01.05 tk0815

## Rotbarsch auf Sahnewirsing M

2 Portionen

500 g Wirsing

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe

350 g Rotbarschfilet

2 TL Zitronensaft

Salz, weißer Pfeffer

1 Prise Chilipulver

1 TL Öl,

1/8 l Gemüsebrühe

frisch geriebene Muskatnuss

1 Bund Schnittlauch

2 EL saure Sahne

Wirsing waschen, putzen und in feine und kurze Streifen schneiden, Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Fischfilet säubern und in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauchzehe darin andünsten, Wirsing und Brühe in die Pfanne geben, mit etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt einmal aufkochen lassen. Die Fischstücke auf den Wirsing legen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 4-5 Min garen. Fisch herausheben und warm stellen. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden, mit der sauren Sahne unter das Gemüse rühren, abschmecken und mit dem Fisch anrichten.

Bemerkung: Preiswert - Gelingt leicht - Zubereitungszeit: 35 Minuten

**Pro Portion:** 255 kcal, 36 g Eiweiß, 8 g Fett, 10 g KH =

## Rotbarsch Gratin

Zutaten für 4 Portionen

### 400 g Rotbarschfilet

10 Kartoffeln, festkochend  
2 Zwiebel(n)  
1 Tasse Fleischbrühe  
1 Tasse Olivenöl  
1 Bund Petersilie  
Salz  
Pfeffer  
1 große Zitrone(n), den Saft davon

## Zubereitung

Das Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und etwas trocken tupfen. Zwiebeln in Scheiben schneiden, die Auflaufform mit etwas Olivenöl einstreichen und mit Kartoffelscheiben belegen. Salzen und pfeffern. Dann das Rotbarschfilet dazugeben, darüber Zwiebeln und Petersilie geben, anschließend nochmals salzen und pfeffern. Diese Schicht leicht mit Zitronensaft beträufeln. Wieder eine Kartoffelschicht draufgeben, salzen und pfeffern, mit Olivenöl und Brühe aufgießen. 40 Minuten im Backofen bei 200°C backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.12.05 guapa

## Rotbarsch Houston M

Zutaten für 4 Portionen

### 4 Rotbarschfilet

Salz und Pfeffer  
Zitronensaft  
3 Ei Mehl  
60 g Butter  
1 Zehe/n Knoblauch  
500 g Tomate(n)  
1 Paket Spinat (TK)

250 ml saure Sahne

## 2 Ei Käse, gerieben

Fischfilets trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Filets in Mehl wenden und in einer Pfanne in 30 g Butter auf beiden Seiten goldbraun braten. In der restlichen Butter die gehackte Knoblauchzehe 1 Minute bräunen, dann die geschälten und in Scheiben geschnittenen Tomaten zugeben und bei guter Mittelhitze 10 Minuten dünsten, pfeffern und salzen.

Den aufgetauten Spinat mit der sauren Sahne und dem Käse mischen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Den Boden einer feuerfesten Form mit Butter bepinseln und mit Tomaten belegen. Die Fischfilets darauf legen und mit dem Spinat bedecken. Das Gericht im vorgeheizten Backofen bei 220°C ca. 15 Minuten überbacken (oberste Schiene).

Mit Salzkartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
04.08.05 hemet-nisut-weret

## Rotbarsch im Käsemantel 4 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

4 Ei(er)

80 g Mehl

100 ml Milch

160 g Ofenkäse

750 g Fischfilet

Salz

Zitronensaft

Eier, Milch und Mehl miteinander verrühren und den Ofenkäse anschließend unterheben.

Fischfilets (Rotbarsch) mit Zitronensaft und etwas Salz würzen. Die Filets durch die Ei-Käsemasse ziehen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ausbacken.

Mit Langkorn- oder Wildem Reis und einem Salatteller servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
27.02.01 Margarete

Kommentar von fag0r 06.10.2004 10:53

Ich denke, mit Ofenkäse ist dies hier gemeint:

<http://www.ofenkaese.de/>

## Rotbarsch in Eihülle 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 Pkt. Erbsen und Möhren, tiefgekühlt

### 4 Rotbarschfilet

½ Zitrone(n), davon den Saft

4 EI Mehl

### 1 Ei(er)

50 g Butter

2 Tasse/n Püree (Flockenpüree mit Milch)

1 Zwiebel(n)

1 Bund Schnittlauch

Salz und Pfeffer

Muskat

## Zubereitung

Ca. 600 ml Salzwasser aufkochen und TK Gemüse darin 10 Min. bei geringer Hitze garen. Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Mehl mit Salz und Pfeffer würzen. Ei in einem Teller ver schlagen. Fischfilets zunächst im Mehl, dann im Ei wenden. Fett in einer großen Pfanne erhitzen und die Filets darin ca. 3 Min. pro Seite braten. Flockenpüree in das Gemüse einrühren, mit Salz und Muskat abschmecken. Zwiebel in Ringe schneiden. Fischfilets aus der Pfanne nehmen. Zwiebelringe kurz im Bratfett andünsten. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Gemüse und Fischfilets auf Tellern anrichten. Zwiebelringe und Schnittlauch darüber geben. Eventuell mit Zitronenspalten und Schnittlauchhalmen garnieren.

**Brennwert p. P.: 570**

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

16.05.01 Dine

Kommentar von niedlich 31.10.2004 20:31

Beim panieren immer erst in Ei, oder Sahne, oder Ei-Sahne-Gemisch wenden. Dann in Mehl wenden, auch etwas Mondamin unters Mehl mischen, damit die Panade besser abbindet.

## Rotbarsch in Käsesauce M

Zutaten für 4 Portionen

600 g Rotbarschfilet, frisch oder gefroren

6 El Butter

4 El Mehl

2 Pck. Sahne-Schmelzkäse

200 g Champignons

1 Zitrone(n)

Salz und Pfeffer

½ Liter Brühe

Paprikapulver

## Zubereitung

Fischstücke roh in die Auflaufform geben und Zitrone darüber. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Das Mehl mit Schneebesen verrühren und die Brühe zugeben. Schmelzkäse dazu und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce über den Fisch gießen, die Champignons darüber, Paprika (für Auge) darüber streuen. 200 Grad Umluft 30 Min. Frische Salzkartoffeln sind ein muss zu der Sauce.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

26.02.04 cookie60

## Rotbarsch in Kräuter 1 Eigelb M

Sauce mit Kartoffelrand

Zutaten für 3 Portionen

1 Liter Wasser

1 TL Salz

1 Liter Milch

10 g Butter

1 Eigelb

1 Beutel Kartoffelpüreepulver

3 Fischfilet

1 Beutel Kräutersauce

200 ml süße Sahne

## Zubereitung

Backofen auf 200°C vorheizen. Wasser mit Salz aufkochen. Topf von der Kochstelle nehmen, kalte Milch, Butter und Eigelb zugeben. Kartoffelpüreepulver mit einem Kochlöffel einrühren. Ca. 1 Min. quellen lassen und noch einmal durchrühren.

Rotbarschfilets (à 150 g) in eine Auflaufform legen. Kartoffelmasse in einen Spritzbeutel füllen und einen Rand um die Filets spritzen. MAGGI Meisterklasse Kräuter-Sauce mit Sahne verrühren und die Sauce über den Fisch gießen. Im Backofen ca. 20 Min. backen.

Für die Teller garnitur Limonenscheiben verwenden.

Eiweiß: 7

Kohlenhydrate: 32

Fett: 30

11.3.01 UteG CK

An sich nicht schlecht - aber was mache ich mit 2 l Kartoffelpüree-Suppe? Irgendwie scheinen die Mengenangaben nicht zu stimmen.

27.10.03 JörgD CK

Rotbarsch in Kräuter-Sauce 1 Eigelb M

mit Kartoffelrand

Zutaten für 3 Portionen

1 Liter Wasser

1 TI Salz

1 Liter Milch

10 g Butter

1 Eigelb

1 Beutel Kartoffelpüreepulver

3 Fischfilet

1 Beutel Kräutersauce

200 ml süße Sahne

## Zubereitung

Backofen auf 200°C vorheizen. Wasser mit Salz aufkochen. Topf von der Kochstelle nehmen, kalte Milch, Butter und Eigelb zugeben. Kartoffelpü-

reepulver mit einem Kochlöffel einrühren. Ca. 1 Min. quellen lassen und noch einmal durchrühren.

Rotbarschfilets (à 150 g) in eine Auflaufform legen. Kartoffelmasse in einen Spritzbeutel füllen und einen Rand um die Filets spritzen. MAGGI Meisterklasse Kräuter-Sauce mit Sahne verrühren und die Sauce über den Fisch gießen. Im Backofen ca. 20 Min. backen.

Für die Teller garnitur Limonenscheiben verwenden.

Eiweiß: 7

Kohlenhydrate: 32

Fett: 30

**Brennwert p. P.: 419**

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

11.03.01 UteG

## Rotbarsch in Kräutersauce M

Zutaten:

**600 g Rotbarschfilet**

1 unbehandelte Zitrone

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Bund Basilikum

1 Bund glatte Petersilie

2 Zweige frischer Thymian

1 Zwiebel

1 EL Butterschmalz

**100 ml trockener Weißwein**

100 ml Brühe

**100 g Doppelrahm-Frischkäse**

100 g Kirschtomaten

### Zubereitung:

1. Die Rotbarschfilets kalt abbrausen, gut abtrocknen. In 3-4 cm große Würfel schneiden. Mit 2-3 EL Zitronensaft säuern, salzen und pfeffern. Einige Kräuterblättchen beiseite legen. Die übrigen fein hacken.

2. Die Zwiebel sehr fein hacken. Das Butterschmalz in einem breiten Topf aufschäumen, die Zwiebel glasig dünsten. Die gehackten Kräuter einrühren, mit dem Wein und der Brühe ablöschen.

3. Den Frischkäse einrühren, mit Salz, Pfeffer und etwas abgeriebener Zitronenschale würzen, 2-3 Minuten kräftig durchkochen.

4. Die Hitze reduzieren, die Fischstücke vorsichtig unter die Sauce mischen. Zugedeckt etwa 8 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen.

5. Die Kirschtomaten waschen und halbieren oder vierteln. Unter die Sauce rühren und nochmals etwa 2 Min. erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und evt. Zitronensaft abschmecken, mit den Kräuterblättchen garniert servieren.

## Rotbarsch in Nussiger Kruste

Zutaten für 4 Portionen

2 Zehe/n Knoblauch, gehackt  
75 g Haselnüsse oder Mandeln, geröstet  
105 g Sesampaste (Tahini)  
60 ml Zitronensaft  
Salz

### 4 Rotbarschfilet (à 155-185 g)

15 ml Olivenöl  
Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen  
20 g Sesam  
2 El Petersilie, gehackt  
Zitrone(n), Spalten, zum Anrichten  
Wasser

## Zubereitung

Den Backofen auf 230 Grad vorheizen. Die Fischfilets auf Zimmertemperatur erwärmen. Knoblauch und Nüsse in die Küchenmaschine geben und solange verarbeiten, bis die Nüsse feinst zerkleinert sind. Tahini und Zitronensaft begeben und weiter zu einem Mus verarbeiten. Nun nur soviel kaltes Wasser zugeben, bis sich eine streichfähige Paste bildet und dieses solange pürieren, bis es glatt wird. 0,5 TL Salz untermischen.

Mit dem Olivenöl einen Bräter ausfetten. Den zimmerwarmen Fisch hineinlegen (in einer Lage), würzen mit Salz und Pfeffer. Nuss-Tahini-Gemisch darauf verstreichen. Zehn bis fünfzehn Minuten backen.

Bei mittlerer Hitze, in einem trockenen Pfännchen, die Sesamkörner rösten, dabei öfter das Pfännchen schütteln, ca. 3-4 Minuten oder bis der Sesam duftet. Im Rohr würden die Körner verbrennen.

Wenn der Fisch gar ist, bestreut man die Filets mit Petersilie und die Sesamkörnerchen, und verziert ihn mit Zitronenspalten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

15.11.04 Quargl

Kommentar von Schattenfell0811 16.11.2004 08:43

Sehr schönes Fischrezept!

Wo bekomme ich denn die Sesampaste?

LG

Schattenfell

Kommentar von stinkpig 26.11.2004 15:00

Sesampaste bekommst Du bei türkischen Lebensmittelhändler. Es heißt dort Tahin.

( im Reformhaus + im Bioladen auch erhältlich Hans60 )

### Rotbarsch in Rahmsoße M

Zutaten für 6 Portionen

1000 g Rotbarschfilet

2 Zwiebel(n)

5 Tomate(n)

300 ml saure Sahne

1 Zitrone(n)

Dill

Salz

Rotbarschfilet in Portionsstücke schneiden und mit Salz einreiben. Zwiebeln in Scheiben schneiden und mit wenig Fett andünsten. Tomaten schälen und in Scheiben schneiden.

Die Filetstücke in eine gefettete Auflaufform legen und mit den Zwiebel und Tomatenscheiben belegen, die saure Sahne darüber geben.

Die Auflaufform schließen und bei 200°Grad 1 Stunde im Backofen garen. Zum Schluss den Fisch mit Dill garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

01.11.03 frank62

1 Stunde ist für den armen Rotbarsch viel zu lange. Länger als 1/2 Stunde würde ich ihn nicht in den Ofen geben...

19.11.03 Ronomu CK

## Rotbarsch in Safransoße M

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Rotbarschfilet
- 4 Möhre(n)
- 2 Lauch
- 2 Frühlingszwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch

$\frac{3}{4}$  Liter Hühnerbrühe

250 g süße Sahne

- 1 Safran
- Lorbeerblätter
- 2 Ei Speisestärke
- Wacholderbeeren
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Lauch putzen und in feine Ringe schneiden, ebenso den Lauch. In einer großen Pfanne oder Bratentopf die Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe geben. Ebenso 2 - 3 Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und die geviertelte Knoblauchzehe. Aufkochen lassen, Möhrenscheiben hinzugeben, ca. 3 Min. mitkochen. Die nur gesalzene Fischfilets und die in Ringe geschnittenen Lauch- und Frühlingszwiebeln in die Brühe geben. Elektroplatte ausschalten, die Filets ca. 5 - 8 Min. gar ziehen lassen. Vorsichtig aus der Brühe nehmen. Die Brühe mit Sahne auffüllen, mit der Speisestärke etwas binden und vorsichtig den Safran (ein Töpfchen) hineinrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu Pell- oder Dampfkartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

19.11.01 Matti

## Rotbarsch in Weinschaumsauce 1 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Stange/n Lauch, dünnen
- 1 kleine Zucchini
- 1 Möhre(n)
- 2 Schalotte(n)

600 g Rotbarschfilet

1 Ei Zitronensaft  
Salz und Pfeffer, weißer  
50 g Butter  
100 g Erbsen, TK  
1/8 Liter Wein, weiß, trockener  
400 ml Fischfond, (Fertigprodukt)

1 Eigelb

125 g Sahne  
etwas Kerbel, zum Garnieren

### Zubereitung

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Lauch und Zucchini waschen und putzen, die Möhre schälen und alles in feine Stifte schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Das Filet gut abbrausen, trocken tupfen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. In einer feuerfesten Form die Hälfte der Butter erhitzen, Schalotten zugeben und glasig braten. Das vorbereitete Gemüse und die Erbsen zufügen und 1 Minute mitbraten. Das Fischfilet darauf legen und mit Wein und Fischfond umgießen. Die restliche Butter in Flöckchen aufsetzen. Im Ofen bei 180 Grad 15 Min. dünsten. Herausnehmen und die Flüssigkeit abgießen. Fisch und Gemüse in der Form warm halten. 1/4 l der Garflüssigkeit in einen Topf geben und auf dem Herd ohne Deckel auf die Hälfte einkochen lassen. Das Eigelb mit der Sahne schaumig schlagen und in den NICHT mehr kochenden Fond einrühren. Den Fisch und das Gemüse mit der Sauce begießen, den Kerbel darüber streuen und sofort servieren.

Tipp: Das Rezept lässt sich auch mit anderen Fischarten, wie Dorsch, Seelachs oder Seeteufel besonders gut zubereiten.

Brennwert p. P.: 400

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
05.09.03 LATITIA

### Rotbarsch in Zimtpanade 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

4 Rotbarschfilet  
80 g Cornflakes  
1/2 Tl Zimt

1 Ei(er)

1 Limette(n)

## 1 Becher Schlagsahne

### Zubereitung

Die Cornflakes mit dem Mixer oder in einer Plastiktüte mit einem Nudelholz \*grob\* zerkleinern, d.h. mit kleineren Stücken aber gröber als Paniermehl.

Den Zimt und etwas Salz untermischen und mit dem Ei den Fisch normal panieren (vorher in Mehl wenden).

Der Fisch wird dann in Butter ausgebraten, bzw. ausgebacken, da bei Butter der Geschmack am besten zur Geltung kommt.

Als Sauce einfach die Limette auspressen (bei kleineren Exemplaren können es auch gerne 2 werden) und in die Sahne geben. Wer's mag kann die Sauce kalt servieren - wir mögen's lieber etwas angewärmt; natürlich nicht aufkochen.

Als Beilage hat sich bei dem feinen Geschmack ein leichtes Gemüse wie z.B. Petersilie, Wurzelgemüse und Reis bewährt.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.03.03 tillwood

## Rotbarsch mit Ananas - Zwiebel - Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

1 Ananas

6 Zwiebel(n), rot

50 g Butterschmalz

3 El Wein, weiß

4 Rotbarschfilet je ca. 150 g

Zitronensaft

Semmelbrösel

Pfeffer

Salz

### Zubereitung

Die Ananas schälen, vierteln, den harten Strunk entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

Ca. 20 g Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, die Ananasscheiben hinzugeben und mit dem Weißwein ablöschen. Das Gemüse ca. 15 Min. dünsten und anschließend nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Fischfilets säubern, mit Zitronensaft beträufeln und salzen (wer mag kann auch ein wenig Pfeffer zugeben). Die Filets in den Semmelbröseln wenden, dabei die Brösel leicht andrücken. Anschließend den Fisch von beiden Seiten ca. 3 - 4 Min. im restlichen Butterschmalz goldbraun braten.

Mit dem Ananas-Zwiebel-Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

01.06.06 HBlaschke

## Rotbarsch mit Möhrenhaube 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Rotbarschfilet

150 g Möhre(n), gerieben

100 g Käse, gerieben

1 Ei(er)

½ Bund Petersilie

½ Bund Basilikum

Zitronensaft

Fett, für die Form

Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Fisch säubern, mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und pfeffern. In eine gefettete Auflaufform legen. Für die Haube Möhren, Käse, Ei, Kräuter und wenig Streuwürze oder Salz mischen, auf dem Fisch verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad etwa 20 Minuten überbacken. Dazu schmeckt Baguette- oder Ciabattabrot und ein leichter Weißwein.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

23.02.03 angie17

## Rotbarsch mit Paprika - Aprikosen - Sauce

von fruchtig - süß - sauer bis scharf

Zutaten für 4 Portionen

800 g Rotbarschfilet

- 3 Paprikaschote(n), rot
- 1 Dose Aprikose(n) (425 ml)
- 2 Zwiebel(n)
- 20 g Ingwer, frisch
- 60 g Butter
- 3 El Zitronensaft
- Mehl
- 1 Chilischote(n), rot, evtl.
- 1 El Gemüsebrühe (Instant)
- Salz
- Cayennepfeffer

## Zubereitung

Fisch waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und im Mehl wenden. Paprika waschen, vierteln und entkernen. 2 Viertel würfeln, Rest sehr klein schneiden. Aprikosen abtropfen lassen, Saft auffangen, 8 Aprikosenhälften vierteln und den Rest sehr klein schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Ingwer schälen, fein hacken.

Zwiebel und Ingwer in einem Topf mit der Hälfte der Butter andünsten. Die kleinen Paprikastücke und die kleinen Aprikosenstücke mit in den Topf geben und 5 Minuten andünsten. 200 ml Wasser, 7 El Aprikosensaft und 1 El Gemüsebrühe mischen, in den Topf geben und ca. 15 Minuten zuge- deckt weich köcheln lassen. Wer mag, die Chilischote entkernen, klein schneiden und mitkochen.

Die Sauce im Topf pürieren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Wer es fruchtiger mag, kann den Aprikosensaft mit in die Sauce geben. Die Sauce warm stellen, kochen muss sie nicht mehr. Den Fisch in der restlichen Butter braten.

Dazu empfehle ich Bundnudeln, am besten grüne. Alles auf Tellern (vor- gewärmt) anrichten, mit den Paprika- und Aprikosenwürfeln garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

07.02.06 Etikette

## Rotbarsch mit Paprikagemüse

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Rotbarschfilet (à 150 g)
- 1 El Zitronensaft
- 200 g Paprikaschote(n), gegrillte, eingelegte (Glas)
- 5 El Öl (Olivenöl)
- ½ Bund Estragon
- 1 TI Paprikapulver, edelsüß

Salz  
Pfeffer

## Zubereitung

Fischfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und auf die Alufolien-Stücke verteilen.

Paprika abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Estragon waschen, trocken schütteln und grob hacken. Paprikastreifen und Estragon mit Öl vermengen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und über die Fischfilets verteilen.

Alufolie über dem Fisch zu Päckchen zusammenfalten und die Seiten einrollen.

Auf dem Grill bei kräftiger Glut 8 - 10 Minuten garen.

**Brennwert p. P.: 285**

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

18.09.02 Liesbeth

## Rotbarsch mit Petersilienschaum 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln, (vorw. fest kochend)

1 Wurzel/n Petersilie

Salz

Pfeffer

**1 m.-großes Ei(er)**

Öl, zum Braten

1 Zwiebel(n)

**4 Rotbarschfilet (a etwa 150 g)**

2 Ei Butter

**100 ml Wein, weiß, trocken**

200 ml Gemüsebrühe, ( Instand)

**200 g Schlagsahne**

1 Bund Petersilie

## Zubereitung

Elektroofen auf 150 Grad vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen. Petersilienwurzeln putzen, schälen. Beides fein reiben. Masse salzen, pfeffern,

mit Ei mischen. Öl in einer Pfanne erhitzen. 8 Rösti- Taler darin von beiden Seiten goldgelb braten. Im Ofen bei 150 Grad warm halten. Inzwischen Zwiebeln abziehen, würfeln. Rotbarsch abrausen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. 1 El Butter in einer Pfanne erhitzen, Fisch von beiden Seiten anbraten, in gebutterte Alufolie wickeln und im Ofen (neben den Rösti) in 10 min. gar ziehen lassen. Zwiebel ins Bratfett geben, andünsten. Mit Wein ablöschen. Brühe und Sahne zugeben, in 5 Minuten sämig einköcheln. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen, mit der Sauce in einen Topf geben, schaumig pürieren. Übrige Butter zugeben, salzen und pfeffern. Rotbarsch mit Sauce anrichten. Rösti dazureichen.

**Brennwert p. P.: 585**

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

20.02.05 claussen

## Rotbarsch mit süß - saurer Soße

Zutaten für 4 Portionen

### 4 Rotbarschfilet

15 g Margarine

1 Zwiebel(n), klein geschnitten

1/8 Liter Fischfond, (alternativ: Gemüsebrühe)

1/8 Liter Orangensaft, frischer

2 El Balsamico

1 El Sojasauce

2 Tl Zucker

1 El Maismehl

## Zubereitung

Rotbarsch in einen Topf geben der groß genug ist, um sie nebeneinander zu legen. Kaltes Wasser hinzu, bis sie bedeckt sind und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Margarine inzwischen in einem Topf schmelzen, Zwiebel etwa 5 Minuten sautieren, bis sie weich ist. Brühe, Orangensaft, Essig, Sojasoße, Zucker hinzufügen und verrühren. Das Maismehl mit wenig Wasser zu einer Paste verrühren und hineintun, alles noch 5 Minuten kochen lassen.

Die Filets auf Teller, Soße darüber geben.

Ich serviere den Fisch mit Kartoffelbrei und Paprikagemüse.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.02.06 bufana

17.05.06 bufana

## Rotbarsch mit Tomate M

### Mozzarella in Folie

Zutaten für 4 Portionen

4 Rotbarschfilet

50 g Pinienkerne

4 El Zitronensaft

Salz und Pfeffer

1 Zehe/n Knoblauch

1 Bund Basilikum

50 g Parmesan, gerieben

150 ml Olivenöl

4 Tomate(n)

2 Kugel/n Mozzarella

Den Rotbarsch unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit Zitronensaft, Salz sowie Pfeffer würzen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Knoblauch pellen und mit Basilikum, Parmesan, Olivenöl und den Pinienkernen im Mixer fein pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer würzen (wir haben es schon mal ohne die Pinienkerne probiert, aber es fehlt dann etwas am Geschmack).

Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. 4 Alufolienstücke auf dem Tisch ausbreiten, die Rotbarschfilets drauf setzen. Mozzarella und Tomaten dachziegelartig auf den Fisch legen. Das Pesto darüber verteilen. Die Folie zusammenklappen und oben Pfalzen, die Seiten einschlagen. Die Päckchen bei Umluft 150°C ca. 20-30 Minuten, je nach Dicke der Filets, im Ofen garen (Garprobe machen).

Dazu passen z.B. ein grüner Salat und Reis.

**Brennwert p. P.: 900**

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

23.11.05 seahorse

## Rotbarsch á la Christo

Zutaten für 4 Portionen

4 Rotbarschfilet

Öl (Olivenöl)  
2 Limette(n), (ungespritzt)  
4 Zweig/e Rosmarin  
Pfeffer, aus der Mühle

## Zubereitung

Filets waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Je zwei Blätter Butterbrotpapier übereinander legen, mit Öl einpinseln. Limettenschale abraspeln, in einem Schälchen aufbewahren. Limetten von weißen Schalenresten befreien und in dünne Scheiben schneiden. Filets auf die Butterbrotpapiere verteilen. Limettenscheiben darauf legen, die geraspelte Schale und Rosmarin darüber dekorieren. Mit Pfeffer bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Das Papier um die Filets zu einem Päckchen falten und bei 200 Grad im vorgeheizten Ofen backen. Nach 20 Minuten herausholen, öffnen, vom Papier befreien, dabei den Limettensaft auffangen.

Mit einem frischen Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
12.09.03 dolly17

## Rotbarsch gebraten M

Zutaten für 4 Portionen

4 Scheibe/n Rotbarschfilet á 200 g

Zitronensaft  
Salz und Pfeffer  
Worcestersauce  
30 g Butter  
etwas Mehl  
125 ml Brühe  
125 ml Wein, weiß

100 ml Sahne

Filets mit Zitrone, Salz, Pfeffer, Worcestersauce würzen. Butter erhitzen, Filets ca. 12 Minuten von beiden Seiten sanft braten. Fisch aus der Pfanne nehmen, warm stellen. Mehl anschwitzen, mit Brühe und Weißwein ablöschen, gut kochen, Sahne zugeben.

Mit buntem Gemüse und Salzkartoffeln reichen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
12.03.02 Sonja\*

## Rotbarschauflauf mit Gnocchi M

Zutaten für 4 Portionen

### 500 g Rotbarschfilet

- 1 El Zitronensaft
- 750 g Tomate(n), frisch oder aus der Dose
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 2 El Öl
- 1 Prise Zucker

### 75 g Parmesan

- Basilikum
- 400 g Gnocchi, aus dem Kühlregal
- Salz und Pfeffer
- Butter

Die Fischfilets abwaschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

In einem Topf das Öl erhitzen und darin die klein geschnittenen Tomaten und den Knoblauch anschwitzen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Vom Herd nehmen und die Basilikumblätter unterheben.

Eine Auflaufform buttern und die Hälfte der Tomatensoße darin verteilen. Den klein geschnittenen Rotbarsch und die Gnocchi darauf verteilen. Nun die restliche Tomatensoße darüber geben. Den geriebenen Parmesan auf dem Auflauf verteilen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und ca. 30 Minuten garen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

01.11.05 Kangoo

## Rotbarschfilet im Gemüsepackchen

Zutaten für 2 Portionen

### 2 Rotbarschfilet, à 150 g

- 60 g Tomate(n)
- 4 Möhre(n)
- 1 Zitrone(n)
- 1 Bund Thymian
- 1 Knoblauch (Zehen)

2 EL Öl  
100 ml Wein, weiß  
250 g Bandnudeln, dünn

### Zubereitung

Tomaten blanchieren, entkernen und in kleine Würfel hacken. Die Möhren mit dem Sparschäler schälen und in hauchdünne Streifen schneiden. Das Gemüse im heißen Öl andünsten. Den Knoblauch nach Geschmack gepresst hinzugeben oder die geschälte Zehe ganz mit dünsten und später wieder entfernen. Den Wein zugeben und im geschlossenen Topf 5 Minuten dünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die restliche Zitronenhälfte in Scheiben schneiden und zur Seite legen. Den Fisch von beiden Seiten mit Zitronensaft bestreichen und mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Ordentlich Thymian an den Fisch geben.

Mit dem Alufolie zwei Quadrate auslegen. Das Gemüse in die Mitte legen und den gewürzten Fisch darauf setzen. Die restlichen Zitronenscheiben auf den Fisch legen. Das Papier zusammenfalten und fest verschließen. Die Nudeln laut Packungshinweis und Geschmack 8 - 15 Minuten im heißen Wasser kochen und anschließend abgießen.

Die Päckchen im Backofen auf mittlerer Stufe bei 200 Grad 25 Minuten backen. Das Alupapier auf einen Teller geben und öffnen. Die Nudeln auf dem Alupapier anrichten und mit Alupapier servieren (aber nicht mit essen!).

19.4.01 Martin CK

### Rotbarschfilet in Weinsud

Zutaten für 4 Portionen  
4 Rotbarschfilet  
125 ml Wein, weiß  
1 EL Essig - Essenz  
2 Zehe/n Knoblauch, gepresst  
3 Zwiebel(n)  
2 EL Öl  
4 Tomate(n)  
Salbei, einige Blättchen  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung

Die Filets in eine feuerfeste Form legen. Eine Marinade aus Wein, Essig-Essenz und Knoblauch herstellen und über den Fisch gießen. Dann 20 Minuten ziehen lassen.

Zwiebeln in Spalten schneiden und in Öl glasig dünsten. Die Tomaten in Streifen schneiden und entkernen. Beides über die Filets geben, salzen, pfeffern und mit Salbeiblättchen belegen.

Alles mit Alufolie bedecken und im vorgeheizten Backofen (225°) ca. 20 Minuten garen.

Passt warm zu Salz- und kalt zu Pellkartoffeln.

19.8.02 Ronomu CK

## Rotbarschfilet Stroganoff M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Fischfilet, (Rotbarsch)

1 EL Öl

1 Tasse/n Gemüsebrühe, (Instant)

75 g Crème fraiche

150 g Gurke(n) (Senfgurken)

250 g Tomate(n), (Cocktailtomaten)

1 TL Zitrone(n) - Schale, abgerieben, unbehandelt

Salz und Pfeffer

Dill, frisch, gehackt

## Zubereitung

Fischfilet in Würfel schneiden. Im heißen Öl in der Pfanne rundherum kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen.

Brühe und Creme fraiche in die Pfanne geben, gut verrühren. Senfgurken und (halbierte) Cocktailtomaten sowie Zitronenschale zugeben, abschmecken. Die Fischwürfel zugeben und alles noch einige Minuten durchziehen lassen. Kurz vor dem Auftragen den gehackten Dill darüber streuen.

Dazu je nach Geschmack Bandnudeln oder Reis servieren.

Bei uns gibt es allerdings Ciabattabrot dazu - auch sehr lecker!

Dieses Rezept ist leicht und kalorienarm; wer es etwas "üppiger" möchte, nimmt doppelt soviel Creme fraiche oder fügt noch etwas süße Sahne hinzu.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

12.12.03 angie17

## Rotbarschfilet mit Birnensahne M

Lässt sich gut vorbereiten - ideal wenn sich Besuch angesagt hat.

Zutaten für 2 Portionen

4 Rotbarschfilet (à 200 g)

2 EL Butter

Salz und Pfeffer

2 TL Orangensaft

2 TL Zitronensaft

1 Bund Schnittlauch

1 Bund Petersilie

2 große Birne(n), weiche

4 EL Crème fraîche

1 EL Meerrettich (geriebener Sahnemeerrettich)

## Zubereitung

Den Backofen auf 225 Grad vorheizen, die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Zwei Gratinformen mit etwas Butter einfetten und den Fisch hineinlegen.

Leicht salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Butter in Flöckchen darauf setzen. Die Formen nebeneinander auf dem Rost in den Backofen schieben. Acht Minuten backen.

Inzwischen die Petersilie hacken und den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die gewaschene Birne grob in eine Schüssel raffeln. Alles mit Creme fraîche, Meerrettich und Pfeffer verrühren. Die Birnensahne auf die Fischstücke füllen. Zehn Minuten weiterbacken.

15.8.02 Dragonfly-Lady CK

## Rotbarschfilet, gratiniert mit Tomaten M

und Fetakäse

Zutaten für 2 Portionen

2 Rotbarschfilet

1 Tomate(n)

1 Zwiebel(n)

1 Pck. Feta-Käse

Salz  
Butter zum Anbraten  
Pfeffer nach Belieben  
etwas Oregano

## Zubereitung

Rotbarschfilets von beiden Seiten salzen und pfeffern.  
Man zerlasse die Butter in einer Pfanne und brät die Filets kurz in der heißen Butter an. Vorsicht beim Wenden, der Rotbarsch zerfällt leicht.

Während die Filets braten, Zwiebel und Tomaten in kleine Würfel und den Feta-Käse in Scheiben schneiden.

Nach ca. 5 Minuten die Zwiebeln in der gesamten Pfanne verteilen, damit sie noch ein wenig mitschmoren können.

Tomatenwürfel auf den Filets verteilen und die Fetascheiben obenauf legen. Etwas Oregano darüber streuen.

Danach wird die Pfanne mit einem Deckel abgedeckt und das Ganze schmort so lange vor sich hin, bis die Zwiebel glasig und der Feta zerlaufen sind.

Auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
05.04.06 TeutscheSpezerey

## Rotbarschfilets in Senfschaum M

Zutaten für Portionen

400 g Rotbarschfilet, auch gefroren  
1 Bund Frühlingszwiebel(n) in Scheiben  
2 EL Schalotte(n), gehackt  
100 ml Wein, weiß

200 ml Sahne

¼ Tasse/n Gemüsebrühe  
2 EL Senf  
Petersilie  
1 Zitrone(n)

## Zubereitung

Den Fisch säuern, salzen und pfeffern. Den Fisch in einer Auflaufform auf die Schalotten und die Frühlingszwiebel legen. Wein zugießen (Menge reicht aus, cool bleiben).

Für ca. 10-15 Min. 360 Watt Mikrowelle + Grill Stufe 2 (Ober- und Unterhitze ca. 20 Min. bei vorgewärmten Backofen).

Fisch warm stellen, Flüssigkeit (Sud) in einen Topf geben, Sahne, Gemüsebrühe und Senf zugeben, dann reduzieren lassen. Mit etwas Soßenbinder fixieren bis Konsistenz stimmt.

Soße über den Fisch in Auflaufform geben und ca. 5 Min. nachgaren. Abgarnieren mit geschälter Zitrone (dünn schneiden) und Petersilie.

Gelingt leicht und schmeckt super. Auch ideal, wenn Gäste kommen.

10.5.02 Harald Knebel CK

### Rotbarschfilets mit Spinatkruste M

Zutaten für Portionen

4 Rotbarschfilet, TK

250 g Blattspinat, TK

200 ml Sahne

1 Pck. Suppe (Spinatsuppe)

Zitronenpfeffer

Salz

### Zubereitung

Den unaufgetauten Fisch in eine Auflaufform legen und mit Zitronenpfeffer würzen. Den Backofen auf 160°Celsius vorheizen(Umluft). In einem Topf den tiefgekühlten Blattspinat mit etwas Wasser dünsten, ¼ l Wasser und das Päckchen mit der Spinatsuppe zugeben (die von der Marke mit den verschlungenen Löffeln), gut verrühren und zum Schluss den Becher Sahne zugeben. Die Masse auf den Fisch streichen und für 40 Minuten ab in den Ofen.

Dazu passt Reis oder Weißbrot ganz gut.

17.6.03 Lillibrö CK

### Rotbarschragout in Safran Sauce M

Zutaten für 4 Portionen

600 g Rotbarschfilet

4 Tomate(n)

1 Zitrone(n), (den Saft davon)

1 m.- große Gurke(n)  
1 Zwiebel(n)  
1 EL Butter  
1 TL Safranpulver  
100 ml Fischfond  
5 EL Wein, weiß, trocken

1/8 Liter Sahne  
Salz und Pfeffer  
Thymian

### Zubereitung

Fischfilets in mittelfingergroße Streifen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und ziehen lassen.

Tomaten entstielen, in kochendem Wasser kurz brühen, häuten, vierteln, entkernen und würfeln. Gurke schälen, längs halbieren und ebenfalls würfeln. In kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren, abtropfen lassen. Zwiebel schälen und würfeln. Butter zerlassen und die Zwiebeln darin glasig werden lassen, mit dem Safran bestreuen, durchschwitzen lassen mit dem Fischfond ablöschen. Dann den Wein angießen, aufkochen lassen und die Fischstreifen einlegen. Zugedeckt ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze gar ziehen lassen. Fisch herausnehmen und warm halten. Den Fond bei starker Hitze aufkochen und mit der Sahne zusammen einkochen lassen. Ein wenig Butter dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Tomaten- und Gurkenwürfel ebenfalls hinzugeben und heiß werden lassen. Fischstreifen auf Tellern verteilen und Sauce darüber geben.

8.2.04 Barcelona2002 CK

SABO - Spinat und Rotbarsch 2 Eigelb M

### Gratin mit Schafkäse

Zutaten für 4 Portionen  
2 El Olivenöl  
3 Schalotte(n)  
3 Zehe/n Knoblauch, gehackt  
700 g Blattspinat

150 ml Sahne  
Salz  
Cayennepfeffer

4 Rotbarschfilet

## 2 Eigelb

250 g Schafskäse, gerieben

Schalotten und Knoblauch in Olivenöl andünsten. Spinat dazutun zusammenfallen lassen, würzen, Sahne zugießen und vom Feuer nehmen. Spinat in eine Form tun. Fisch würzen und auf den Spinat tun. Eigelbe und Schafskäse verrühren und über den Rotbarschfilets verteilen. Bei 200 Grad ca. 20-25 Minuten gratinieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

13.05.04 S.B. 5

## Schnelle Fischpfanne M

Zutaten für 6 Portionen

350 g Zwiebel(n)

300 g Paprikaschote(n), rot

3 Zehe/n Knoblauch

850 g Fleischtomate(n) (Pelati), gehackt

1 kg Fischfilet, z.B. Kabeljau oder Rotbarsch

300 g Shrimps

250 ml Crème double

Salz

Pfeffer, weiß

Butter oder Öl zum Anbraten

## Zubereitung

Zwiebeln in Ringe oder Streifen schneiden und in Öl oder Butter anbraten. Paprika ebenfalls in schmale Streifen schneiden und dazugeben sowie die Knoblauchzehen und alles andünsten. Tomaten und das Fischfilet zugeben und kurz schmoren lassen, dann den Fisch zerzupfen und die Shrimps zugeben und kurz erhitzen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Zuletzt die Creme double unterrühren. Mit Weißbrot servieren.

2.5.02 Turandot CK

## Schrats warmer Salat vom Rotbarsch

Zutaten für 1 Portionen

200 g Fischfilet (Rotbarschfilet)

100 ml Fischfond  
30 g Schinken, Kräuter-Pancetta (ersatzweise geräucherter Bauchspeck)  
1 Zitrone(n)  
1 El Balsamico Bianco  
2 Gewürzgurke(n), klein, süß-sauer  
½ Bund Radieschen  
10 Stiel/e Schnittlauch  
Zucker  
Pfeffer, weiß aus der Mühle  
Salz

Gurke fein würfeln, Radieschen in Stifte schneiden.

Fisch waschen, trocken tupfen und würfeln. Im Fond bei schwacher Hitze mit geschlossenem Deckel 2 Minuten garen. Herausnehmen und den Fond auf die Hälfte einkochen.

Pancetta sehr fein würfeln und in einem Topf knusprig ausbraten. Mit dem Fond ablöschen. 1 El Zitronensaft und den Balsamico einrühren, kurz aufkochen lassen. Mit Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken.

Fisch, Gurke und Radieschen auf einem Teller platzieren und mit der Marinade beträufeln. Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüber streuen.

Dazu passt Vollkornbrot.

**Brennwert p. P.: 500**

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

24.07.05 schrak

## Tomaten Fisch Fächer M

Zutaten für 4 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

## Tomaten Rotbarsch in der Folie

Zutaten für 2 Portionen

350 g Rotbarschfilet

4 TI Zitronensaft

6 Zweig/e Petersilie

4 Zweig/e Thymian

2 Zweig/e Basilikum

2 Zehe/n Knoblauch

4 TI Olivenöl

300 g Tomate(n)

Salz

Pfeffer

## Zubereitung

Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 200°C, Umluft 180°C).

Das Fischfilet kalt abspülen, abtupfen und mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie, Thymian und Basilikum waschen, die Blätter bzw. Nadeln abzupfen und mit den durchgedrückten Knoblauchzehen und der Hälfte des Öls mit dem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten.

Die gewaschenen Tomaten vom Stielansatz befreien und in dünne Scheiben schneiden.

Pro Portion ein großes Stück Alufolie mit dem restlichen Öl bepinseln, die Tomatenscheiben leicht überlappend auf die Folie legen und den Fisch darauf legen. Den Fisch nun mit der Kräutermasse bestreichen.

Die Alufolie gut verschließen und den Fisch für 15 - 20 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

20.03.06 malakan-fisch

## Überbackener Fisch M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Rotbarschfilet

2 g Schinkenspeck

1 g Zwiebel(n)

½ 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 4 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 Tomatenwürfel 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.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
06.05.03 Callista

### Überbackener Rotbarsch mit Mozzarella M

Zutaten für 4 Portionen

4 Port. Rotbarschfilet (à 200 g)

250 g Kirschtomate(n)

500 g Zucchini

1 Aubergine(n)

3 Stange/n Sellerie

2 Zehe/n Knoblauch

2 Ei Tomatenmark

250 g Mozzarella

1 Zitrone(n), den Saft davon  
Salz und Pfeffer

25 g Kräuter, italienische (TK)

4 Ei Olivenöl

## Basilikum

Fisch abbrausen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Aubergine in Stücke schneiden, mit Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend trocken tupfen. Zucchini ebenfalls in Stücke, Sellerie in Scheiben schneiden. Tomaten halbieren. Knoblauch zerdrücken und mit Zucchini, Aubergine, Sellerie und den Kräutern in 3 EL Olivenöl ca. 10 Minuten dünsten. Tomatenmark und die halbierten Tomaten dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Auflaufform mit dem restlichen Öl ausstreichen, das Gemüse und den Fisch hinein geben, mit Mozzarellascheiben bedecken und mit etwas Basilikum bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C ca. 20 Minuten garen.

**Brennwert p. P.: 450**

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

13.01.05 schmunzelchen

## Wirsingröllchen mit Fischfüllung 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

12 Blätter Wirsing, große

300 g Fischfilet, z.B. Steinbeißer, Kabeljau, Rotbarsch, gewürfelt

3 Scheibe/n Toastbrot od. 1 1/2 Brötchen gewürfelt

200 ml Milch

1 Ei(er)

½ TL Kümmel, gemahlen

Salz und Pfeffer

1 Zitronensaft

1 EL Petersilie

1 TL Öl

80 g Käse (Emmentaler oder Leerdamer), geraspelt

150 g Crème fraîche

2 EL Semmelbrösel

250 ml Sauce (Tomatensauce), würzig

1 m.- große Zwiebel(n)

## Zubereitung

Zuerst die Fischfilet-Würfel mit Zitronensaft marinieren. Ruhen lassen. Währenddessen das Brot mit Milch überbrühen, quellen lassen. Von 8 Wirsingblättern die Hauptrippe abflachen. Im Ganzen lassen. Von 4 Wirsingblättern die Hauptrippe entfernen. Grob zerkleinern. Den Fisch, die zer-

kleinerten Wirsingblätter, die Zwiebel und die Petersilie pürieren. Danach mit dem eingeweichten Brot, 50 g des Käses und dem Ei vermischen und würzen. Erst mit einem Teil der Tomaten-Paprikasoße in einer Auflaufform einen Spiegel gießen. Dann die 8 ganzen Wirsingblätter füllen. Nur einschlagen, müssen nicht gebunden oder geklammert werden. Die Wirsingröllchen hineinlegen, restliche Soße übergießen. Ca. 40 Min. im Backofen bei 180 g garen.

Die Form herausnehmen. Den restlichen Käse aufstreuen und die Creme Fraiche in Tupfern verteilen. Alles mit Semmelbrösel abdecken. Nochmals ca. 10 Min. in den Backofen oder mit dem Grill gratinieren.

10.9.03 Witwebolte CK

## Zwiebelfisch M

Rotbarsch mit Zwiebelgemüse

Zutaten für 4 Portionen

4 Fisch(e) (Rotbarsch, à 150 g)

2 El Zitronensaft

600 g Zwiebel(n) (Gemüsezwiebeln)

100 g Speck, durchwachsen

1 El Butter

Salz und Pfeffer, frisch gemahlen

1 Becher Crème fraîche

Paprikapulver, edelsüß

## Zubereitung

Fisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, etwa 15 Minuten stehen lassen.

Zwiebeln abziehen, vierteln, in Streifen schneiden. Speck in Würfel schneiden, Butter erhitzen. Die Speckwürfel darin ausbraten, die Zwiebelstreifen hinzufügen, gut darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika edelsüß würzen, im geschlossenen Topf etwa 5 Minuten dünsten lassen. Creme fraîche unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Paprika abschmecken. Die Fischfilets trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika bestreuen, auf das Zwiebelgemüse legen, im geschlossenen Topf 7-9 Minuten dünsten lassen. Die Fischfilets nach etwa der Hälfte der Garzeit wenden.

Brennwert p. P.: 150

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

05.07.05 Insider

## Seebarsch

### Bouillabaise a la monsieur Louis

Portion: 6

1 Meeraal

1 Roter Drachenkopf

1 Peterfisch

1 Seebarsch

1 Seeteufel

1 Drachenfisch

500 g Klippfische; kleine Poissons de roche  
; Salz

Schwarzer Pfeffer; fadM.

2 TI Safranfäden; mehr nehmen

500 g Kartoffeln; überwiegend festkochend

200 g Zwiebeln

8 Knoblauchzehen

½ Tas. Olivenöl

500 g Tomaten

2 l Wasser

1 Bd. Petersilie

2 TI Thymian; getrocknet

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch andünsten.

Die geschälten und kleingeschnittenen Tomaten (es gehen auch die aus der Dose) dazugeben und aufkochen lassen, Hitze etwas reduzieren. Salzen, pfeffern und mit Wasser auffüllen.

Die kleinen Klippfische unzerteilt durch eine Reibe pressen (oder pürieren). Zu den Tomaten geben. Aufkochen und 30 Minuten leise köcheln lassen, dabei mehrmals abschäumen.

Die Fische in der Zwischenzeit ausnehmen, Flossen und Schuppen entfernen.

In die Fischsuppe geben, 2/3 des Safrans zufügen und 15 Minuten bei kleiner Flamme mitkochen lassen.

Von der Fischsuppe gut ein Viertel Flüssigkeit abnehmen und darin die geschälten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln garen. Die Kochflüssigkeit der Fischsuppe wieder zufügen.

Petersilie fein hacken und mit dem Thymian zufügen. Mit Salz und Pfeffer eventuell nachwürzen.

Die Fische aus der Suppe nehmen, zerteilen und auf einer warmen Platte anrichten.

Die Kartoffeln Portionsweise auf vorgewärmte Teller anrichten, Suppe in einen Topf gießen und zusammen mit den Fischfilets dazustellen.

Jeder nimmt sich nun nach Geschmack Suppe und Fisch.

### Fisch in Bananenblatt, indonesisch

Zutaten für 4 Portionen

1 großes Banane(n) - Blatt, tiefgekühlt (alternativ Alufolie)

etwas Öl zum Einpinseln

Öl für den Bräter

1 EL Tamarindenpaste

1 kg Fisch (Seebarsch, Seehecht oder Dorsch), küchenfertig

2 Schalotte(n)

3 Zehe/n Knoblauch

1 Stück Ingwer, frisch (ca. 4 cm)

5 Zweig/e Koriandergrün, frisch

1 EL Sojasauce, süße (Ketjap Manis)

2 TL Sambal Oelek

½ TL Kurkuma

2 TL Koriander, gemahlen

1 Prise Salz

50 ml Wasser, heiß

### Zubereitung

Tiefgekühltes Bananenblatt auftauen lassen, dann kurz in kochendes Wasser tauchen und trocken tupfen. Mit etwas Pflanzenöl auf der glatten Seite einpinseln.

Backofen auf 200°C (Gas Stufe 3) vorheizen.

Tamarindenmark in einer Schüssel mit 50 ml heißem Wasser einweichen. Inzwischen den Fisch unter fließendem, kaltem Wasser gründlich abspülen und trocken tupfen. Dann in Abständen von etwa 1 cm auf beiden Seiten schräg einschneiden.

Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. Ingwer schälen und fein raspeln. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und fein hacken. Tamarindenmark im Einweichwasser verrühren, bis dieses braun und dick wird, dann durch ein Sieb streichen und den Saft auffangen.

Sämtliche Würzzutaten und das vorbereitete Gemüse zu einer Paste verrühren und den Fisch damit von beiden Seiten bestreichen. Den Rest in die Bauchhöhle füllen. Seebarsch in das Bananenblatt oder in Alufolie einwickeln und mit Holzspießchen verschließen.

Bräter (Kasserolle) mit Öl ausgießen (wer mag, gibt noch 2 halbierte Zehen Knoblauch, ein Stück Ingwer und etwas Koriandergrün dazu).

Den Fisch hineinlegen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene ca. 30-50 Minuten backen.

Den fertig gegarten Fisch erst am Tisch aus dem Bananenblatt (oder der Alufolie) auspacken.

**Brennwert p. P.: 200**

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

10.01.05 Gwyn

13.03.06 Gwyn

## Seebarsch in Päckchen

- Kagitta levrek,

4 Seebarsch Filets -- a je ca.200 g

200 g Zwiebeln; feingehackt

100 g Butter

1 kg Tomaten; enthäutet -- und entkernt

1 Zimtstange; a ca 1.25 cm

3 Nelken

1 Lorbeerblatt

4 Tränen Mastixharz

1/4 TL ; Salz

Die Zwiebeln drei Minuten in der Butter braten, dann Tomaten, Salz, Gewürze und Lorbeer zugeben. Den Topf zudecken und die Tomaten zum Kochen bringen. Die Hitze verringern und zehn Minuten köcheln lassen. Die Sauce durch ein Sieb streichen.

Jedes Fischfilet auf ein Stück Folie legen. Mastixharz mit dem Salz zerkleinern, gut vermischen und über den Fisch streuen. Sauce über jedes Filet gießen, die Folie verschließen und die Päckchen auf ein Backblech legen. Mit Wasser bestreichen und im vorgeheizten Ofen

bei 200 o C etwa zehn Minuten backen.

Die Päckchen sofort servieren und erst bei Tisch öffnen.

## Viktoriabarsch

### Barsch an Frucht Sauce

Zutaten für 2 Portionen

#### 2 Fischfilet (Victoria-Barsch)

- 1 Tasse/n Naturreis, kleine
- 1 Tasse/n Reis (Langkornreis), kleine
- 1 handvoll Bohnen (Princess)
- 1 Mango(s)
- 500 ml Maracujasaft
- 3 Msp. Meersalz
- ½ TL Pfeffer, frisch gemahlene
- 1 kl. Bund Koriander, frischen
- ½ Zehe/n Knoblauch
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Butter

### Zubereitung

2 Töpfe mit je 2,5 kl. Tassen Wasser zum kochen bringen, je 1 Messerspitze Salz einstreuen. Natur- und Langkornreis getrennt gar kochen. (Natur-Reis ca. 30 - 40 Min., Langkorn-Reis 20 - 30 Min.)

1 Prise Meersalz, den Knoblauch und den Koriander (einige Blätter für die Deko aufbewahren) in einem Mörser zerstoßen, so dass es einen Brei ergibt. Mit einem EL Olivenöl glatt rühren.

Die Barsch-Filets waschen, trocken tupfen und mit der Paste aus dem Mörser bestreichen. Den eingeriebenen Fisch zur Seite stellen.

Die Mango schälen, in kleine Stücke schneiden und in einen Topf geben, Mit Maracuja-Saft soweit auffüllen, bis die Früchte bedeckt sind. Kurz aufkochen, von der Flamme nehmen und pürieren, eine Messerspitze Salz und einen halben, gestrichenen TL frisch gemahlene Pfeffer hinzufügen. Abschmecken und auf kleinster Flamme heiß halten.

Die Barsch-Filets 10-13 Min. im Backofen leicht braun backen. Die Prinzess-Bohnen 4 Min. dünsten.

Den garen Reis abgießen und mit 1 TL. Butter zusammenrühren.

Den Reis, die Bohnen und den Fisch in einer Richtung auf den Teller drapieren und mit einer Schnabelkelle zwei Spuren von der Sauce quer darüber gießen. Die restlichen Korianderblätter zerrupfen und darüber streuen. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
25.04.05 Strobinsky

## Fischfilet mit Ananas - Salsa

Zutaten für 4 Portionen

- 1 große Limette(n) oder Zitrone
- 4 **Fischfilet** (Viktoriabarsch- oder Rotbarschfilets, á 150 g)
- Salz und Pfeffer
- 2 Ananas (Baby-Ananas)
- 1 reife Papaya
- 1 Chilischote(n), grüne
- ½ Bund Koriander oder Petersilie
- Butterschmalz, zum Braten

## Zubereitung

Limette oder Zitrone waschen, trocken reiben, 1/2 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Fischfilet abbrausen, trocken tupfen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

Die Ananas längs halbieren und das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen. Harte Mittelstücke wegschneiden. Das Fruchtfleisch von der 1/2 Ananas in Scheiben schneiden, das übrige sehr fein schneiden.

Papaya schälen, halbieren, die Kernchen entfernen. Fruchtfleisch fein würfeln und zu den Ananaswürfelchen geben.

Chili längs aufschneiden, putzen, entkernen, abbrausen und fein würfeln. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.

Chili mit Kräutern, restlichem Zitronensaft und übriger Zitronenschale verrühren. Salzen und die gewürfelten Früchte untermischen.

Fisch in einer beschichteten Pfanne in heißem Butterschmalz von jeder Seite 3-5 Minuten braten. Mit Salsa und den Ananas-Scheiben servieren.

27.4.03 Missas CK

## Gebackener Viktoriabarsch mit Kräuter 1 Ei

Zutaten für 3 Portionen

- 3 **Fischfilet** (Viktoriabarschfilets), a 150-200 g; gefroren oder frisch
- 1 Zitrone(n)
- 1 Tasse/n Basmati oder Langkornreis

1 Ei(er)

etwas Mehl  
1 TL Dill - Spitzen, getrocknete, oder frisch  
½ TL Rosmarin, getrockneten, oder frisch  
Salz und Pfeffer  
Butter  
Lorbeerblatt  
Gemüsebrühe, Instant  
Öl (Rapsöl)

Die Viktoria-Filets abwaschen, abtupfen mit Küchentuch und in Stücke schneiden. Dann den Fisch salzen, pfeffern und mit Zitrone beträufeln. Die so vorbereiteten Fischstücke in Mehl wälzen, auf beiden Seiten und dann im Ei wenden. Das Ei wurde auf einem Teller aufgeschlagen und mit einer Gabel aufgeschäumt und dann die getrockneten Kräutern, wie Dillspitzen und Rosmarin, untergehoben unter das Ei. Ruhig nicht mit dem Dill geizen.

Nachdem die Fischstücken in Ei gewendet wurden, werden sie goldgelb in Rapsöl ausgebacken.

Nebenbei wird der Reis aufgesetzt. Dazu nimmt man eine Kaffeetasse voll gewaschenen Reis und 2-3 Tassen Wasser in den Topf und lässt ihn aufkochen und dann 15-20 min. auf kleiner Flamme weich kochen. Zum Reis gibt man als Würze, Gemüsebrühpaste, Salz und ein Lorbeerblatt. Dies kocht man alles mit.

Wenn der Reis gut weich ist, gibt man noch die Butter zur Geschmacksverfeinerung dazu und macht das Gas (oder andere Feuerung) aus und lässt den Reis nachquellen. Jetzt kann man den fertigen Reis in eine kleine Tasse als Form geben und auf den Teller stürzen, den Fisch zugeben mit Tomaten oder anderen Gemüse verzieren und den Bratenfond des Fisches über Reis und Fisch geben. Zitronenscheiben mit auf den Teller anordnen. Guten Appetit!

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
14.06.05 Kräuterjule

## Rouladen vom Victoriabarsch M

Zutaten für 4 Portionen

### 800 g Filet vom Victoriabarsch

Senf, mittelscharf  
2 Bund Kräuter, (Basilikum, Oregano oder Thymian)  
1 Zitrone(n), den Saft davon  
Salz  
Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen  
1 gr. Dose Tomate(n)  
Wein, weiß, trocken

200 ml Fischfond

200 ml Sahne

### Zubereitung

Das Filet quer in 4 Stücke schneiden, dann säubern, säuern, salzen und leicht pfeffern. Auf der Innenseite mit Senf bestreichen und gehackte Kräutern darauf geben. Nun zu Rouladen aufrollen und mit Zahnstochern fixieren.

Tomaten, Wein, Fond und den Rest der Kräuter in einem ofenfesten Gefäß verrühren und kräftig abschmecken. Die Rouladen dazulegen und alles bei 180°C eine gute halbe Stunde in den Ofen geben.

Die Rouladen warm stellen. Die Sauce aufkochen, einen Becher Sahne dazugeben und evtl. pürieren und leicht binden. Auf das Pürieren verzichte ich in der Regel.

Den Fisch mit der Sauce anrichten. Dazu schmeckt Reis, aber auch einfach nur Baguette.

Manchmal gebe ich auch noch einige ganze, geschälte Knoblauchzehen mit der Flüssigkeit in den Ofen.

1.9.03 Ronomu CK

### Rouladen vom Victoriabarsch an pikanter Sauce M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Fisch (Victoriabarsch)

2 EL Zitronensaft

1 Zwiebel(n)

50 g Speck, mager

2 Gurke(n) (Essiggurken)

2 TL Senf

150 g Crème fraîche

2 EL Portwein

30 g Käse (Greyerzer), gerieben

Butter

Salz

Pfeffer

### Zubereitung

Victoriabarsch mit Zitronensaft 30 Minuten lang marinieren, danach salzen und pfeffern. Fisch in gleich große Stücke schneiden, daraus Rouladen fer-

tigen, mit einem Holzspießchen durchstechen und damit befestigen. Eine Form einfetten und die Fischrouladen in diese Form geben.

#### Sauce:

Zwiebel und Speck klein schneiden, in einer Pfanne goldgelb anbraten, danach Pfanne vom Feuer nehmen, Essiggurken in kleine Würfel schneiden und mit dem Speck und den Zwiebeln mischen. Senf, Crème fraîche, Portwein, Salz und Pfeffer dazu geben.

Sauce zum Fisch in die Form geben, Greyerzer Käse und Butterstückchen dazu geben und im Backofen 25 - 35 Minuten bei 220° C überbacken.

17.5.02 Ziegler Arbez CK

#### Seeteufel in Wermut - Schnittlauchsahne M

Fischalternativen: Lachs, Merlan, St. Pierre, Viktoriabarsch

Zutaten für 4 Portionen

800 g Seeteufelfilet

2 EL Butter

150 ml Wein, weiß

200 ml Fischfond

Salz und Pfeffer

2 EL Wermut (Noilly Prat)

200 ml Sahne

30 g Butter, kalt, in Stückchen

1 Bund Schnittlauch

Den Seeteufel in 2-3 cm große Würfel, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Die Butter zerlassen und die Fischwürfel kurz anziehen lassen. Mit Weißwein ablöschen und zugedeckt 2-3 Minuten ziehen lassen. Die Fischwürfel aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen. Wermut und Fischfond angießen, auf die Hälfte einkochen. Dann die Sahne zugeben und sämig einkochen. Die Sauce mit der kalten Butter montieren, abschmecken, eventuell eine Prise Zucker hinzufügen. Fischwürfel und Schnittlauchröllchen in die Sauce geben und vorsichtig erwärmen. Nicht mehr kochen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

19.08.05 UlrikeM

Kommentar von Babel 24.10.2005 10:38

Hilfreicher Kommentar:

Hallo Ulrike,

das gab's am Wochenende bei uns und es war super lecker!!

Da ich die Fischstücke vor dem Braten noch ganz leicht meliert hatte, brauchte ich auch keine weitere Bindung mehr, die Sauce wurde so auch ohne Buttermontierung schön cremig!

Vielen dank fürs Rezept!

LG Babel

### Süßsaurer Fisch

Portionen: 4

400 g [Victoriabarschfilet](#) oder ein anderes festes Fischfilet

1 EL Kartoffelmehl (Stärkemehl)

2 EL Sojasauce, Pfeffer

1 Gemüsezwiebel

4 Tomaten

1 TL Sonnenblumenöl

1 EL Weißweinessig

1 EL [Fischsauce](#)

1 EL Zucker

1 EL Tomatenketchup

Fisch abwaschen, trocken tupfen und in ca 20x20 cm große Streifen schneiden, mit Speisestärke, Sojasauce und etw. Pfeffer vermischen und stehen lassen. Die Tomaten achteln, Gemüsezwiebel in Ringe schneiden. In einer Pfanne oder Wok das Öl erhitzen und den Fisch ca 3-5 Min. durchbraten, herausnehmen u. zur Seite stellen. Nun die Zwiebel in Pfanne/Wok geben, anbraten lassen. Die Tomaten dazugeben und kurz anbraten lassen. Jetzt den Fisch dazugeben und alles verrühren. Zum Schluss mit Weißweinessig, Fischsauce, Zucker und Ketchup abschmecken.

**Nährwerte pro Portion** 178,3 kcal, 4,8g Fett, 24,23 Fett %

### [Victoriabarsch gegrillt](#)

Portionen: 2

## 600 g Victoriabarschfilet

Marinade:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Honig
- 1 TL Olivenöl
- 2 EL Sojasoße
- 1 Glas Orangensaft
- Dill (wer möchte)

## Zubereitung

Fischfilet waschen und trocken tupfen, evtl. in kleinere Stücke schneiden (sollte in die "Fischzangen" passen - ich lege in jede Zange zwei Stück). Knoblauchzehe auspressen und mit den anderen Marinadezutaten vermischen, dann den Fisch einen reichlichen halben Tag darin einlegen (im Kühlschrank). Kurz vor dem Grillen den Fisch abtupfen, in die "Zangen" packen und ab auf den Grill.

Beilagen: Salat

Bemerkung: Wenn der Fisch lange genug eingelegt war und nicht zu lange auf dem Grill brät, bleibt er schön saftig. Übrigens, die Zutaten der Marinade sind seltsam - der Fisch schmeckt aber klasse.

Eingetragen von bia.

## Viktoria im Wok M

Viktoriaseebarschfilet mit Gemüserisotto im Wok

Zutaten für 2 Portionen

### 500 g Fischfilet (Viktoriaseebarschfilet)

- 1 große Zwiebel(n)
- 2 Paprikaschote(n)
- 400 g Champignons, (frisch)
- 1 Tasse/n Reis
- 2 Tasse/n Gemüsebrühe
- 100 ml Wein, weiß
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Curry
- 1 Msp. Sambal Oelek
- 1 EL Sojasauce

3 EL Sahne

Das Fischfilet unbedingt auf Gräten untersuchen, diese zur Not ausschneiden.

Fisch in mundgerechte Happen portionieren, im Wok schön braun anbraten. Dabei immer wieder so viel Zitronensaft zugeben, wie gerade vom Fisch aufgenommen wird. Wenn der Fisch schön braun ist, einen weiteren Schuss Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Curry zugeben. Fisch aus dem Wok nehmen und beiseite stellen.

Zwiebeln im Wok glasig bis leicht braun anbraten.

Paprika in Würfel schneiden (nicht zu klein, damit das Gemüse noch etwas knackig bleibt) und Champignons in Scheiben schneiden und dazugeben. Alles leicht anbraten, mit Weißwein ablöschen, kurz köcheln lassen und dann den Reis über alles verteilen.

In die Gemüsebrühe Sambal Olek und Sojasauce einrühren und in den Wok schütten.

Alles gut durchmischen und 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Ggf. etwas Gemüsebrühe nachgießen, wenn die Flüssigkeit bereits vorher verdampft ist.

Herd aus, Sahne einrühren (nur als Geschmacksverstärker, kann man auch weglassen, wenn man Kalorien zählt), alles abschmecken.

Fisch zugeben, leicht unterheben und 3-4 Minuten ziehen lassen.

Heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

18.11.04 picard66

## Viktoriabarsch in Mandelkruste 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

4 Fischfilet, (Viktoriabarschfilets à 200 g)

3 EL Öl

50 g Butter

1 Ei(er)

80 g Mandeln, gemahlene mit Schale

80 g Semmelbrösel

Für die Sauce:

20 g Sardellen

5 cl Wermut, Noilly Prat, trockener

250 g Crème double

50 g Joghurt (3,5% Fett)

2 EL Schnittlauch, in Röllchen

½ Bund Kerbel, in Blättchen gezupft

2 EL Petersilie, gehackte

1 EL Basilikum, in Streifen geschnitten  
Salz  
Pfeffer, gemahlener schwarzer  
50 g Möhre(n)  
20 g Butter  
120 g Reis (Langkornreis)  
30 g Reis (Wildreis)  
200 ml Gemüsebrühe  
50 g Erbsen  
Salz  
Pfeffer, frisch gemahlener schwarzer

## Zubereitung

Die Fischfilets salzen und pfeffern. In einem Teller das Ei mit einer Gabel verquirlen. In einem zweiten Teller die Mandeln und die Semmelbrösel miteinander vermischen. Die Fischfilets zunächst in dem verquirlten Ei, dann in Mandel-Semmelbrösel-Mischung wenden.

Kühl stellen.

Für die Sauce die Schalotten schälen und fein hacken. Den Noilly Prat in einer Kasserolle bis auf 1 EL einkochen. Die Crème double und den Joghurt einrühren und 2 Minuten köcheln lassen. Die Schalotten und die Kräuter zur Sauce geben. Salzen und pfeffern.

Für den Reis die Möhre schälen und ein würfeln. Die Butter in einer Kasserolle zerlassen und die Möhrenwürfel darin anschwitzen. Beide Reissorten zugeben und glasig anschwitzen.

Den Fond angießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und etwa 20 Minuten garen, nach Bedarf noch etwas Fond zugießen.

Die ausgepalteten Erbsen in den letzten 5 Minuten zugeben.

Das Öl und die Butter in einer entsprechend großen Pfanne erhitzen und die panierten Fischfilets darin von jeder Seite 3 Minuten braten.

Mit dem Reis und der Sauce auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

05.01.05 Judith

## Viktoriabarsch mit Avocado im Nest

Zutaten für 2 Portionen

2 Fischfilet (Viktoriabarsch)  
2 Kartoffeln, festkochende  
1 Avocado(s)  
1 Zwiebel(n), rot

1 Tomate(n)  
250 ml Wein, weiß, trocken  
1 Limone(n)

## Zubereitung

Die Zwiebel in Scheiben schneiden, in Butter andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets auf die gedünsteten Zwiebeln geben, mit Wein ablöschen und im Ofen garen. Die Kartoffeln schälen, in sehr dünne Streifen (Julienne) schneiden oder raspeln und zwischen zwei halbkugelförmigen Küchensieben verschiedener Größe frittieren, so dass ein Nest entsteht.

Die Avocado entkernen, Kügelchen ausstechen und in Butter und Limonensaft andünsten. Die Tomate achteln und mit dem Filet und Avocado im Kartoffelnest servieren, mit Limonenzesten dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
22.08.04 Pfefferich

Kommentar von Jeannie72 18.07.2005 09:06  
Hallo Marix,

Limonenzesten sind ganz dünne Streifen von der Limonenschale. Man bekommt diese Stücke mit einem Zestenreißer oder eben der Einfachheit halber mit einem Messer. Es ist wichtig, dass man darauf achtet, wirklich nur die reine Schale der Limone abzuschälen und nicht das Weiße unter der Schale, denn das würde die ganze Angelegenheit bitter machen.  
LG Jeannie

Kommentar von Fitiavagna 15.02.2006 23:04  
Als ich angefangen habe das Rezept zu kochen, hätte ich gar nicht gedacht, dass es was wird. War schließlich aber angenehm überrascht. Hab zunächst die Zwiebeln angedünstet, dann in eine Form gegeben, den Fisch (Hab normalen Barsch genommen) darauf und den Weißwein darüber.

Den Fisch muss man auf jedenfalls zunächst kräftig Salzen und Pfeffern!  
Unbedingt rote Zwiebeln nehmen!

Das ganze stellte ich bei 200°C in den Backofen bis der Rest auch fertig war. Ich habe ca. 1 Stunde gebraucht.  
Da ich keine Küchensiebe habe, frittierte ich die Kartoffelscheiben so in der Pfanne. Dann dünstete ich die Avocadowürfel wie beschrieben an. Noch besser schmeckten sie mir mit ein wenig Salz.

Das ganze hatte einen angenehm säuerlichen Geschmack.

## Viktoriabarsch mit Ratatouillebällchen 2 Ei

### Seebarsch mit Ratatouillebällchen

Zutaten für 4 Portionen

#### Für die Sauce:

250 ml Wein, Riesling  
50 ml Wermut, Noilly Prat  
150 g Butter, kalt  
50 g Basilikum, in Streifen  
Salz und Pfeffer, aus der Mühle frisch  
etwas Zitronensaft

#### Für das Gemüse:

120 g Aubergine(n)  
50 g Schalotte(n), fein gewürfelt  
120 g Zucchini, in kleine gewürfelt  
3 Zehe/n Knoblauch  
120 g Paprikaschote(n), bunt, klein gewürfelt  
Salz und Pfeffer, frisch gemahlen  
4 Zweig/e Thymian  
5 Lorbeerblätter  
1 EL Tomatenmark  
20 g Grieß  
2 Ei(er), verquirlt  
Mehl, zum Bestäuben  
600 g Kartoffeln, kleine  
4 Fischfilet, Viktoriabarsch oder Seebarsch mit Haut (je ca 140 g)  
Salz und Pfeffer  
Olivenöl und Butter zum Braten

#### Für die Garnitur:

1 m.-große Zucchini, grün  
1 m.-große Zucchini, gelb  
Salz und Pfeffer, frisch gemahlen  
Safran für die Kartoffeln  
Butter

**Sauce:** Riesling und Noilly Prat bei mittlerer Hitze um 2/3 einkochen lassen. Die Butter in Würfeln nach und nach kräftig einrühren und die Sauce mit Salz und Zitronensaft würzen. Vom Herd nehmen und die Basilikumblätter zugeben. Beiseite stellen, und 1 St. ziehen lassen und durch ein Sieb gießen.

**Ratatouillebällchen:** Die Aubergine schälen, das Fleisch und die Schale in kleine Würfel schneiden. Schalotten, Knoblauch und Zucchini in einer

Pfanne unter Rühren weich braten. Das Auberginenfleisch und die Paprikawürfel zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Thymian, Lorbeerblätter und Tomatenmark würzen. Ungefähr 5 Min. leicht kochen lassen. Beiseite stellen und kalt werden lassen.

Eine kleine Menge des Ratatouille mit dem Gries aufkochen, um es einzudicken. Beiseite stellen und auskühlen lassen.

Daraus kleine Bällchen formen, in Mehl, Eiern und der gewürfelten Auberginenschale wenden und einige Minuten kross frittieren.

**Seebarsch:** Die Fischfilets würzen und die Haut mit einem scharfen Messer einritzen. In Olivenöl und Butter mit der Hautseite nach unten kross braten. Nochmals Butter zugeben und auf der anderen Seite fertig braten.

**Garnitur:** Die gelbe und die grüne Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken. Auf Küchenpapier trocknen lassen und anschließend in Butter 1 Min. sautieren.

Die Kartoffelchen mit Safran in Salzwasser gar kochen und anschließend in Butter schwenken.

Präsentation: Einen Ring von 10 cm Durchmesser auf die Tellermitte legen und außen herum abwechseln die gelben und grünen Zucchini anlegen. Den Ring mit dem Ratatouille füllen, Ring entfernen und den Fisch darauf anrichten. Mit einem Löffel die Sauce ringsum angießen. Mit frittierten Basilikumblättern, frittierten Ratatouillebällchen und Pariser Kartoffelchen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 40 Minuten  
27.02.06 Feuervogel

## Viktoriabarsch á la Kerstin

Zutaten für 2 Portionen

400 g Fischfilet (Viktoriabarsch)

50 g Schinken, Würfelchen

½ Bund Petersilie, glatt

150 g Schafskäse, gewürfelt

3 Frühlingszwiebel(n)

Kräuterbutter

Salz

Zitronensaft

Olivenöl

Viktoriabarsch (oder anderes Fischfilet) mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Zwei nicht zu kleine Stücke Alufolie mit flüssiger Kräuterbutter bestreichen, Fischfilet jeweils zur Hälfte draufsetzen. Das Weiße von den geputzten Frühlingszwiebeln in schräge, ca. 1 cm breite Stücke schneiden und zusammen mit den Schinkenwürfelchen in Olivenöl anbraten. Gewaschene Petersilie klein schneiden und einen Moment mitbraten. Das Ganze auf dem Fisch verteilen. Die Schafskäse-Würfelchen ebenfalls auf dem Fisch verteilen. Ganz obendrauf kommt jeweils noch ein Stück Kräuterbutter.

Die Folien über dem Fisch fest verschließen. Im auf 200°C vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.

Dazu schmeckt Baguette und Salat.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

18.01.05 hauchzart

## Viktoriabarsch, mexikanische Art 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

2 große Zwiebel(n)

8 Peperoni, eingelegte, (a.d. Glas)

½ Paprikaschote(n), rote, grüne und gelbe Paprika

700 g Fischfilet (Viktoriabarschfilet)

60 g Speck, fein gewürfelt

1 Zitrone(n)

Salz

Pfeffer

100 ml Milch

2 Ei(er)

80 g Butter

etwas Öl (Olivenöl & Biskin)

6 m.-große Kartoffeln

etwas Mehl, zum Panieren

## Zubereitung

Den Fisch würfeln und mit dem Saft der Zitrone marinieren.

Die Zwiebeln fein würfeln, die Paprika in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem gewürfelten Speck mit etwas Butter kross anbraten und warm stellen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen.

In der Zwischenzeit die Fischfiletstücke durch die mit den Eiern verquirlte Milch ziehen, in Mehl wenden, abermals durch die Milch-Mischung und das Mehl ziehen und zu letzt ein drittes Mal durch die Milch ziehen.

Das Olivenöl, die restliche Butter und Biskin in einer großen Pfanne stark erhitzen, die Fischfiletstücke darin goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz vor dem Bratende mit frischem Zitronensaft ablöschen.

Die gekochten Kartoffeln in Scheiben schneiden und zu der warmgestellten Paprika-Zwiebel-Speck-Masse geben.

Nochmals erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem Fischstücken sehr heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.11.02 kampfkäetzchen

Kommentar von hexenmeister5 31.08.2003 08:11

Schmeckt ausgezeichnet, allerdings reicht die Anzahl der Eier für die Panade nicht aus. Habe vier Eier und auch etwas mehr Mehl gebraucht. Der Fisch hat auch kalt noch sehr gut geschmeckt.

## Viktoriarotbarschfilet in Tomatensauce M

Zutaten für 2 Portionen

2 Fischfilet (Viktoriabarschfilet, je ca. 200 g)

5 Tomate(n)

½ Becher Crème fraîche

etwas Tomatenmark

Gewürze (z.B. Honig-Pfeffer)

Kräuter

Zitronensaft

Salz

## Zubereitung

Die Tomaten abkochen, die Schale entfernen und die Kerne. Die Tomaten pürieren und in eine Pfanne geben. Etwas reduzieren lassen und das Crème fraîche hinzugeben. Ebenso etwas Tomatenmark. Mit Kräutern und Gewürz abschmecken. Das Filet in kleine Stückchen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, etwas Salz darauf und den Fisch mit in die Pfanne geben. In 5-10 min gar kochen.

Dazu passt: Salat und Ciabattabrot

1.10.02 EvyM CK

## Wolfsbarsch

### Fischfilets mit Limettensauce

Zubereitungszeit ca. 30 Min

Für 4 Personen

124 kcal, 1,3 g Fett = 7 %, 7 g KH

Zutaten:

1 Knoblauchzehe

3 Schalotten

1 große rote Chilischote

1 TL Honig

2 EL Sojasauce

1 TL Honig

Saft von 1 Limette

4 **Fischfilets** (a 150 g), z.B. Wolfsbarsch, Petersfisch, Kabeljau

2 EL Korianderblättchen

Den Knoblauch und die Schalotten schälen und fein hacken. Die Chilischoten waschen, längs einritzen und sehr fein hacken. (Wenn man nicht mit Handschuhen arbeitet, danach sofort die Hände waschen). Knoblauch, Schalotten und Chilischoten in einen Wok oder eine Pfanne geben, 75 ml Wasser, Honig, Sojasauce und Limettensaft zufügen, alles zum Kochen bringen. Inzwischen die Fischfilets kalt abspülen, mit Küchentuch abtrocknen und in den Wok geben, alles im Sud zugedeckt bei milder Hitze 5-10 Min gar ziehen lassen. Die Fischfilets vorsichtig aus der Sauce heben und auf 4 Tellern anrichten. Etwas Sauce darüber gießen und das Gericht mit den Korianderblättchen bestreut servieren.

### Loup de Mer mit Salbei

#### auf gedünsteten Gemüse

Zutaten für 2 Portionen

2 **Fisch(e)**, Loup de Mer (Wolfsbarsch) aus Aquakultur, ca. 400 gr.

2 Möhre(n)

1 Staudensellerie

20 Blätter Salbei

1 EL Thymian

20 g Butter

200 ml **Wein**, Pinot Grigio oder anderer Weißwein

Salz und Pfeffer

2 Tomate(n)

## Zubereitung

Seit Loup de Mer auch aus Aquakultur angeboten wird ist er, weil bezahlbar, zu einen meiner Lieblingsfische geworden.

Vor Kurzem hatte ich diese Zutaten übrig und bereitete den Wolfsbarsch folgenderweise zu.

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Die Fische vom Fischhändler ausnehmen lassen und von außen und innen säubern. Mit Pfeffer und Salz würzen und jeweils 5 Salbeiblätter in den Bauch stecken.

Die Möhren und den Staudensellerie kleingeschnitten mit einem Teil der Butter und etwas Öl andünsten. Dann mit dem Wein ablöschen.

Das Gemüse weiterhin 15 Minuten Dünsten lassen. Tomaten anschließend vierteln und dazugeben.

Jetzt die restlichen Kräuter untermischen, die Fische auf das Gemüse legen und das Ganze ohne Deckel für ca. 15 Minuten in den Ofen geben.

Eventuell noch mal Wein zugießen.

Wenn die Fische gar sind, alles aus dem Ofen nehmen und den Sud mit der restlichen Butter binden. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Fische mit dem Gemüse und etwas Brot servieren und schmecken lassen.

Bei den Garzeiten kann sicher noch experimentiert werden und da ich es nicht gewohnt bin, Rezepte zu schreiben muss wohl noch einiges verbessert werden.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

30.09.04 Handlexikon

## Wolfsbarsch in Weißweinsauce 3 Ei M

### an Dicken Bohnen

Zutaten für 4 Portionen

1 Fisch, (Wolfsbarsch von 1.000 - 1.200 g)

2 kg Meersalz, grobes

3 Ei(er)

1 Zweig/e Rosmarin

1 Bund Dill

### Für die Sauce:

200 ml Fischfond und 200 ml Hummerfond (Glas)

100 ml Wein, weiß, trocken

2 cl Wermut (Noilly Prat, trockener)

150 ml Sahne

1.5 kg Bohnen, Dicke frisch oder 500 g tiefgefroren  
1 Zitrone(n)  
2 EL Butter

### ½ Becher Crème fraîche

Der Wolfsbarsch wird im Mittelmeer "Loup de mer" und im Atlantik "Bar" genannt. Er zeichnet sich durch ein sehr schmackhaftes weißes Fleisch aus. Er ist als Speisefisch sehr beliebt und entsprechend teuer. Ein "Loup de mer" ist nicht zu verwechseln mit dem "Seewolf", der auch Katfisch genannt wird und auch nur ohne Kopf gekauft werden kann.

Eischnee von 3 Eiweißen schlagen und mit dem Salz verkneten. Von Hand geht das am besten. Sollte der Salzteig noch zu krümelig sein, einige Esslöffel Wasser hinzufügen.

Loup vom Fischhändler ausnehmen lassen. Schwanz- und Rückenflossen abschneiden. Kiemen (innen) entfernen, da sie Bitterstoffe enthalten.

Beim frischen Fisch sind die Kiemen rosa.

Fisch mit Dill und Rosmarinzweig füllen.

Tiefes Backblech mit der Alufolie auslegen und das Salz darauf verteilen.

Fisch darauf legen, Salz darüber und sehr sorgfältig verschließen, dass keine Löcher bleiben (wichtig).

Ca. 30 Minuten in den mit 220° C vorgeheizten Backofen schieben. Ein paar Minuten länger oder kürzer schaden dem Fisch nicht, da kein Saft austreten kann.

Weitere Fische, die sich für diese Zubereitungsart eignen sind z.B.: Lachsforelle, Dorade, Goldbarsch und Zander.

Weißweinsauce:

Fischfond, Hummerfond, Weißwein und Noilly Prat in einer Kasserolle zum Kochen bringen und um die Hälfte reduzieren. Die Sahne zugießen und die Sauce bei geringer Hitze sämig einkochen lassen.

Dicke Bohnen:

Bohnenkerne in Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Anschließend werden sie aus der Schale gepresst. Das ist zwar zunächst etwas mühselig, aber das Ergebnis lohnt diesen Aufwand.

Butter in einer Pfanne heiß werden lassen und die inneren Bohnenkerne hineingeben. Etwas salzen und mit reichlich Zitronensaft aromatisieren.

Nach wenigen Minuten sind sie gar. Zum Schluss die Crème fraîche dazu und verrühren ohne das es noch einmal kocht.

Süße Sahne statt der Crème fraîche geht auch, aber muss etwas verkochen, weil sie sonst die Zitronenbutter zu sehr verdünnt.

Dieses Gemüse passt zu Hummer, Jacobsmuscheln und allen Fischen mit festem Fleisch. Es harmoniert aber auch mit Hühner- oder Putenbrust.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 45 Minuten

12.10.04 Schrat

Kommentar von fine 13.10.2004 12:22

Das dicke Bohnengemüse ist so zubereitet wirklich eine Wucht - aber die Arbeit ist nicht zu unterschätzen!!

Wer also ungeduldig ist, sollte das tunlichst unterlassen ; -))

Gruß, fine

Kommentar von schmitzebilla 13.10.2004 14:52

Schrat, auf diese Weise habe ich bisher mein Roastbeef gemacht (Rezept verschusselt) und zu den dicken Bohnen kann ich mich nur Fine anschließen.

Habe neulich 1,5 Std. gebuddelt für einen Beutel tiefgefrorener Bohnen. Hinterher meinte mein Mann: "mit Schalen schmecken sie eigentlich doch ein bisschen besser und kerniger!".

Schönes Rezept.

Biggi

## Wolfsbarsch-Filet gedünstet an Champagner-Senfsauce

600 g Wolfsbarsch-Filets

; in 4 Portionen zerteilt

1 El Butter

1 Schalotte

; gewürfelt

Weißwein (trocken)

250 ml Fisch- Veloute

100 ml Champagner

2 El Mittelscharfer Tafelsenf

1 Möhre, geschält

1 Sellerieknolle, geschält

1 Lauchstange, gewaschen

### Vorbereiten:

Möhren, Sellerie und Lauch in feine Streifen (Julienne) schneiden.

### Zubereitung:

Die Schalotte in Butter andünsten, die Filetstücke draufsetzen, salzen, etwas trockenen Weißwein angießen, mit gebuttertem Pergamentpapier abdecken und im Ofen bei 180 Grad C 4-5 Minuten gar ziehen lassen. Für die Sauce die Veloute aufkochen, den Senf einrühren, mit Champagner und geschlagener Sahne vollenden

(siehe Rezept: Veloute). Die Gemüsestreifen in Butter gar schwitzen lassen; mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Anrichten: Den Wolfsbarsch auf die Teller legen. Die Gemüsestreifen auf die Fischstücke setzen und mit der Sauce nappieren.

Beilagen: Blattspinat und Salzkartoffeln

Getränk: Trockener, weißer Burgunder

## Wolfsbarschfilet auf der Haut gebraten

### an vier Beilagen

Zutaten für 2 Portionen

1 Fisch, Wolfsbarsch von ca. 700 g

4 Seeteufel - Bäckchen

100 g Algen, Passepierre-Algen

3 Tomate(n)

1 Tasse/n Reis (Wildreismischung)

1 Schalotte(n)

1 Zehe/n Knoblauch

Staudensellerie, einige Blätter

Olivenöl

1 EL Butter

Salz und Pfeffer

Kaviar, Forellenkaviar (Deko)

Wolfsbarsch vom Fischhändler ausnehmen, schuppen und von den Seeteufelbäckchen die Haut abziehen lassen. Fisch filetieren und die restlichen Gräten mit einer Pinzette oder Flachzange sorgfältig entfernen. Filets und Bäckchen waschen, trocknen und kühl stellen.

Tomaten häuten, das Dünne und die Samen entfernen, und das Fleisch in kleine Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch pellen und in klitzeklein würfeln. Sellerieblätter klein hacken. 2 EL Olivenöl in einer Stielkasserolle erhitzen, Schalotte und Knoblauch kurz anschwitzen, Tomatenwürfel und Sellerie dazu geben und mischen. Kurz erwärmen, aber nicht kochen lassen, sonst zerfallen die Tomatenstücke. Topf von der Herdplatte schieben. Reis in zwei Tassen kochendem Wasser mit etwas Salz gar ziehen lassen. Algen ¼ Stunde wässern, waschen und mit Küchentrepp trocknen. Sortieren, indem man die dunklen Stellen wegschneidet. In einer kleinen Pfanne ein EL Olivenöl erhitzen und die Algen bei mittlerer Hitze etwa zwei Minuten darin schwenken.

Fischfilets auf der Hautseite ganz leicht mehlieren, salzen und in 1 EL Butter und 2 EL Olivenöl auf der Hautseite etwa drei Minuten scharf anbraten.

Beim Anbraten zieht sich die Haut zusammen, dadurch wölbt sich der Fisch. Mit Pfannenheber und Gabel die Filets für etwa 20 Sekunden fest auf den Pfannenboden drücken, dann bleiben sie plan liegen. Filets wenden, Pfanne von der Platte schieben, die Resthitze gart den Fisch durch. Die Seeteufelbäckchen salzen und von jeder Seite ca. zwei Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Fisch und Beilagen auf einem Teller platzieren und mit Forellenkaviar oder Krabben dekorieren.

Statt der Seeteufelbäckchen kann man auch Jacobsmuscheln verwenden und sie dekorativ in der Schale servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

12.10.05 Schrat

## Wolfsbarschfilet im Orangen-Basilikumsud

### 4 Wolfsbarsche

1 Liter Fischfond

1 Liter Weißwein (trockener Riesling)

1 Bund Basilikum

4 Orangen (unbehandelte Schale und Filets)

1/4 Liter Orangensaft

Salz,

Pfeffer

1 Zitrone; den Saft

Dille, Petersilie

Butter

Mehl

Olivenöl

Gemischten Blattsalat

Essig und Öl zum Marinieren

Croutons

Fischfond und Weißwein in einem Topf auf die Hälfte der ursprünglichen Flüssigkeitsmenge einkochen lassen, zum Schluss etwas Dille und Orangenschale dazugeben. Wolfsbarsch schuppen, gründlich säubern und filetieren. Aus einem Fisch sollten 4 kleine Filets entstehen. Fischfilets beidseitig mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz, Pfeffer, gehackter Dille und Petersilie würzen. Fischfilets in Mehl wenden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Fischfilets darin beidseitig braten. (Alternativ dazu kann man Fische auch dämpfen.)

Die Orangen filetieren.

Den Fond abseihen, salzen und pfeffern. Den Orangensaft und die Orangenfilets dazugeben. Mit eiskalter Butter montieren und zum Schluss den nicht zu klein geschnittenen Basilikum dazugeben. Nochmals abschmecken.

Etwas Fond in einem tiefen Teller geben, die Wolfsbarschfilets darauf anrichten. Mit mariniertem Salat garnieren, mit Croutons bestreuen.

### 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.

Dienstag, 4. Juli 2006

Mit freundlichen Grüßen

Hans