

Euro Land Fisch

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

www.chefkoch.de

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

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

Bitte um Verständnis.

Fleisch + ist alles separat zusammen gefasst

Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Vegetarisch ist alles separat zusammen gefasst

Hier nur Fisch

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Montag, 29. Januar 2007

www.Hans-joachim60.de

Index

Belgien Fi.....	4	Italien Fi	14
Bulgarien Fi	6	Lettland Fi.....	16
Dänemark Fi	7	Litauen Fi	16
Deutschland separat	7	Luxemburg Fi	16
England Fi.....	7	Malta Fi	16
Estland Fi.....	8	Niederlande Fi	16
Finnland Fi	8	Norwegen Fi.....	18
Frankreich Fi.....	8	Österreich Fi	19
Griechenland Fi.....	9	Polen Fi	20
Hinweis für Word.....	54	Portugal Fi	21
Irland Fi.....	14	Rumänien Fi	26

Schweden Fi.....	27	Ungarn Fi	52
Slowenien Fi	29	Vereinigtes Königreich Fi	52
Spanien Fi.....	29	Zypern Fi.....	52
Tschechin + Slowakei Fi.....	49		

Inhaltsverzeichnis

Euro Land Fisch	1
PS	1
Hier nur Fisch	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	2
Belgien Fi.....	4
Karpfen Brüsseler Art	4
Miesmuscheln in Curry - Weißweinsahne M	5
Miesmuscheln in Currysahne M.....	6
Bulgarien Fi.....	6
Muschelbuletten (Frikadellen) 1 Ei	6
Dänemark Fi.....	7
Deutschland separat.....	7
England Fi.....	7
Fisch` n Chips 1 Prise Eiweiß.....	7
Estland Fi.....	8
Finnland Fi	8
Frankreich Fi	8
Tapenade	8
Tomatentarte mit Ziegenfrischkäse gratiniert 1 Eigelb M.....	8
Griechenland Fi.....	9
Garnelen - Saganaki.....	9
Gegrillte Rotbarben.....	10
Loup de Mer auf Tomaten - Confit.....	11
Tintenfisch (Sepia) - Ragout.....	13
Tintenfisch (Sepia) mit Reis.....	13
Tintenfisch (Sepia) mit Spinat	14
Irland Fi.....	14
Italien Fi	14
Spaghetti alle Vongole	15
Lettland Fi.....	16
Litauen Fi.....	16
Luxemburg Fi	16
Malta Fi	16
Niederlande Fi	16
Gebratener Aal.....	16
Matjesfilets süß-sauer	16
Panharing	17
Norwegen Fi	18

Giverea`s Fischauflauf.....	18
Mariniertes Skreifilet	18
Österreich Fi.....	19
Liptauer M.....	20
Polen Fi	20
Häckerli 5 Ei.....	20
Portugal Fi	21
Alse in Dachziegeln.....	21
Fischaufstrich aus Portugal M.....	22
Gegrillte Dorade ganz einfach.....	23
Portugiesische Teigtaschen 2 Ei M.....	23
Reis mit Meeresfrüchten	25
Rumänien Fi	26
Stör - gegrillt und gekocht.....	26
Schweden Fi.....	27
Bosses Hecht M.....	27
Smörgastorta 3 Ei M.....	28
Slowenien Fi.....	29
Spanien Fi.....	29
Fischauflauf M.....	29
Fischpfanne mit Reis.....	30
Fischsalat.....	30
Fischsuppe.....	31
Fischtopf M	32
Gambas.....	33
Gambas al pil pil	33
Gegrillte Rotbarben.....	34
Kabeljau aus dem Kräuterdampf mit spanischer Mayosauce.....	34
Kleine Seehechte, frittiert M	35
Kräuterrahmsuppe M	36
Lachs-Souffle 2 Eiweiß M	37
Meerbrassenfilets mit Mandeln	37
Miesmuscheln, gedämpft	38
Ofenkartoffeln	39
Oktopus auf Galizische Art.....	40
Orangensalat 2 Ei.....	41
Potpourri aus Meeresfrüchten.....	42
Reis und Fisch nach Art von Valencia	43
Seehecht, baskische Art.....	44
Spanischer Nudelsalat	45
Thunfischsalat M.....	46
Wolfsbarsch an roter Paprikasauce M	46
Wolfsbarsch aus dem Ofen	47
Zucchini mit Garnelen auf spanische Art M	48
Tschechin + Slowakei Fi.....	49
Eier im Schlafrock 6 Ei M.....	49
Eier mit Sardellenfüllung 6 Ei.....	50
Karpfen, schwarz	51

Ungarn Fi.....	52
Vereinigtes Königreich Fi.....	52
Zypern Fi.....	52
gelber oder roter Fischrogen Dip	52
Oktopus mit Zwiebeln.....	52
Tintenfisch, Zypern.....	53
Hinweis für Word.....	54

Belgien Fi

Karpfen Brüsseler Art

Rezept aus Belgien

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Karpfen, küchenfertig
- 6 EL Essig

etwas Speck - Schwarte

- 1 Bund Suppengrün
- 1 Msp. Thymian
- 1 Lorbeerblätter
- 1 Tasse/n Bier
- 2 TL Zucker
- 1 Msp. Muskat
- 2 TL Honig
- ½ TL Ingwerpulver
- 1 Scheibe/n Kuchen (Sandkuchen)
- 1 EL Stärkemehl
- 3 EL Butter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Fisch in Essigwasser auf kleiner Flamme etwa eine Stunde ziehen lassen und dann abtropfen.

Speckschwarte, kleingeschnittenes Suppengrün, Thymian und Lorbeer in einen Topf geben, den Karpfen darauf legen mit Bier und Wasser übergießen, bis er knapp bedeckt ist. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat würzen und zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und 30 Minuten ziehen lassen.

Karpfen vorsichtig herausnehmen und auf eine Wärmeplatte legen. Schwarte und Lorbeer aus dem Sud nehmen. Sandkuchen zerbröseln und mit Honig und Ingwer in den Sud geben. Sud durch ein Sieb geben und mit kalt angerührtem Stärkemehl zu einer Sauce binden. Butterflöckchen in die Sauce rühren. Diese über den Fisch geben und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
18.03.03 Liesbeth

Miesmuscheln in Curry - Weißweinsahne M

Zutaten für 4 Portionen

2 kg Muschel(n) (Miesmuscheln)

2 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

Lorbeerblätter

250 ml Sahne

Curry

Wein, weiß, trocken

g Butter

1 EL Mehl

Zucker

Salz

Pfeffer

Schnittlauch und/oder Kerbel

Die Miesmuscheln waschen und von Bärten befreien. Beschädigte und geöffnete Muscheln aussortieren und wegwerfen. In einem Topf mit ca. 1 Tasse Wasser, etwas Weißwein, Salz und Pfeffer, einem Lorbeerblatt, einer kleingehackten Zwiebel und einer gehackten Knoblauchzehe ca. 10 min köcheln lassen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben. Den entstandenen Muschelsud abgießen und ca. 1-2 Tassen auffangen.

Eine Zwiebel klein hacken. In einem Topf Butter schmelzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Currypulver in die Butter geben und mitdünsten, so entwickelt er sehr viel Aroma. Mit 1-2 EL Mehl eine Mehlschwitze machen und mit dem Muschelsud ablöschen. Die Sahne und einen Schuss Weißwein hinzugeben und die Sauce etwas köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die heiße Soße über die Miesmuscheln geben und alles umrühren, bis sich die Soße gut verteilt hat. Mit Schnittlauch oder Kerbel bestreuen und genießen.

Dazu schmecken Brot oder Fritten (Ich komme aus Belgien :)))

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
05.06.03 Perchlorat

Miesmuscheln in Currysahne M

Zutaten für 4 Portionen

3 kg Muschel(n) (Miesmuscheln)

1 Pck. Sahne

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 Lorbeerblatt

Mehl und Butter für Mehlschwitze

Curry

Salz

Pfeffer

Wein, weiß

evtl. Fischfond

Zubereitung

Muscheln waschen und in einem Topf mit 1/4 l Wasser, dem Lorbeerblatt und einem Schuss Weißwein ca. 15 min kochen. Den Sud abgießen und 1/4 l auffangen.

Zwiebel und Knoblauch klein würfeln und in Butter andünsten. Currypulver zugeben. (Curry unbedingt mit andünsten, dann schmeckt es doppelt so gut!) Mit dem Mehl eine Mehlschwitze herstellen und den Muschelsud und die Sahne hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Wein, Zucker abschmecken (evtl. Fischfond zugeben) und sämig einkochen lassen. Über die Muscheln geben und noch 5 min. ruhen lassen.

Bei mir gibt`s dazu Fritten, aber ich komme auch aus Belgien. Weißbrot tut's auch!! Das Gericht ist ideal für kalte Wintertage, erinnert an Urlaub!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

02.04.04 Perchlorat

Bulgarien Fi

Muschelbuletten (Frikadellen) 1 Ei

Rezept aus Bulgarien

Zutaten für 5 Portionen

500 g Muschel(n) (Miesmuscheln)

1 Liter Gemüsebrühe

1 Zwiebel(n)

1 Ei(er)

Semmelbrösel
Salz und Pfeffer
1 Tasse/n Wein, weiß

Zubereitung

Miesmuscheln in Brühe und Weißwein garen. Abkühlen lassen.
Aus den Schalen nehmen, mit Ei, Zwiebeln, Salz, Pfeffer und etwas Semmelmehl vorsichtig vermengen, damit die Muscheln nicht zermatschen.
Aus der Masse Kugeln formen und in der Pfanne braten. Schmeckt warm und kalt.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
18.03.04 Diemosa

Dänemark Fi

Deutschland separat

England Fi

Fisch` n Chips 1 Prise Eiweiß

Zutaten für 4 Portionen
250 ml Mehl
250 ml Bier (Hell oder Dunkel, Dunkel ist kräftiger)

1 Prise Eiweiß

4 Fischfilet, nicht zu groß (z.B. Viktoriabarsch)
Salz
Öl, zum Frittieren
Champagneressig
4 Port. Pommes Frites

Zubereitung

Mehl, Bier und eine Prise Salz zu einem sämigen Teig schlagen. Das Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. Teig für ca. eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
Die Fischfilets durch den Teig ziehen und in ausreichend heißem Öl frittieren (ca. 3-4 Minuten). Den Fisch mit Essig, wie in England, beträufeln (Vorsicht) und mit Pommes servieren. Schwierigkeitsgrad: normal

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
18.12.04 Buzz

Estland **Fi**

Finnland **Fi**

Frankreich **Fi**

Tapenade

Brotaufstrich

Zutaten für 1 Portionen
250 g Oliven, schwarz, fleischig, entkernt
100 g Kapern

50 g Sardellen, in Öl

4 Knoblauch
3 EL Olivenöl
einige Basilikum - Blätter
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Sardellen, falls erforderlich, entgräten und mit den restlichen Zutaten im Mixer zu einer glatten Paste pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
03.02.05 Tapenade

Tomatentarte mit Ziegenfrischkäse gratiniert **1 Eigelb** **M**

Zutaten für 4 Portionen
200 g Mehl
100 g Butter
10 g Salz

1 Eigelb

12 Tomate(n) (Roma)

20 g Parmesan, frisch geriebenen

120 g Ziegenfrischkäse
1 Zehe/n Knoblauch
1 EL Thymian - Blättchen, frisch gezupfte
Salz und Pfeffer
Zucker
Butter

Aus dem Mehl, der Butter, Salz und Eigelb einen Mürbeteig herstellen. Zu einer Kugel zusammendrücken, in Frischhaltefolie einschlagen und mindestens eine Stunde ruhen lassen.

Die Tomaten überbrühen, abschrecken, enthäuten, halbieren und entkernen. Die Tomatenhälften (innere Seite nach oben) auf ein Backblech legen. Mit den Thymianblättchen bestreuen, salzen, etwas Pfeffer aus der Mühle darüber geben. Einige tropfen Olivenöl sowie Aceto Balsamico über die Tomaten träufeln und mit wenig Zucker bestreuen. Bei 90 Grad im Backofen 1 - 1 ½ Std. trocknen lassen.

4 Tartelettförmchen ausbuttern, den Mürbeteig ausrollen und die Förmchen damit auskleiden. Die Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen, bei 200 Grad im Backofen ca. 10 Minuten lang „blind“ backen.

Von den Tomaten 8 Hälften beiseite legen, die restlichen Tomaten grob hacken, mit dem Parmesan und dem fein gehackten Knoblauch mischen, ggf. noch einige Tropfen Olivenöl zugeben. Die Tomatenmischung in die Tartelettes füllen mit je 2 halben Tomaten (Außenseite oben) abdecken. Den Ziegenfrischkäse durch ein Sieb streichen und mit der Crème fraîche verrühren. Die Tartelettes mit der Käsemischung bedecken und unter den Grill schieben. Solange grillen bis sich auf dem Käse kleine braune Stellen bilden. Warm servieren.

In Frankreich benutzt man zum gratinieren "Brousse", das ist ein quarkähnlicher Frischkäse, den es sowohl von Ziege und Schaf als auch von der Kuh gibt.

Anstelle von Thymian kann man auch die entsprechende Menge kleingehackte Rosmarinnadeln verwenden.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

04.08.04 Nearlyheadlessnick

Griechenland Fi

Garnelen - Saganaki

Zutaten für 4 Portionen
4 Tomate(n) oder
1 Dose/n Tomate(n)
2 Zwiebel(n)

1 Knoblauchzehe(n)
1 Paprikaschote(n), grün
12 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

½ kg Garnele(n), große
2 Stiel/e Petersilie
150 g Feta-Käse
Paprikapulver

Zubereitung

Die frischen Tomaten waschen, mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch oder die Dosentomaten im Mixer pürieren. Die Zwiebeln schälen, den Knoblauch abziehen und beides fein hacken. Die Paprikaschote waschen, Stielansatz und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Den Knoblauch und die Paprikastücke zugeben und kurz mitdünsten. Die Tomaten zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis alles zu Brei verkocht ist.

Die Garnelen am Körper schälen, dabei Kopf und Schwanz daran lassen, aber darauf achten, dass der schwarze Darm entfernt wird. Kurz kalt waschen, abtropfen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen. Die Garnelen in eine Auflaufform legen und mit der Tomatenzubereitung bedecken. Die Petersilie waschen, die Blätter von den Stängeln zupfen und in die Form legen. Den Feta zerbröckeln und darüber streuen.

Die Form in den Backofen stellen und das Gericht in etwa fünf bis zehn Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
04.09.06 tgehaas

Gegrillte Rotbarben

Barboúnia sti skáras

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Fisch (Rotbarben)
1 Zitrone(n), den Saft
Salz und Pfeffer
6 EL Öl (Olivenöl)
1 TL Oregano, gerebelt
1 EL Petersilie, gehackt
1 Zitrone(n)

Zubereitung

Nach diesem Rezept kann man auch andere Fische wie Makrelen, Meerbarben, Doraden und Sardinen zubereiten.

Die Fische können klein oder groß sein. In Griechenland grillt man sie über dem Holzkohlenfeuer. Die Fische werden während des Grillens mit einer Zitronen- Öl-Sauce (in der Rezeptdatenbank!) bestrichen und gelegentlich auch mit Oregano gewürzt.

Die Fische schuppen, ausnehmen und waschen; Kopf und Schwanz am Fisch belassen. Die Rotbarben salzen und mit etwas Zitronen-Olivenöl-Sauce einreiben und mit Oregano bestreuen. Die Stäbe des Grillrostes mit Olivenöl einpinseln und die Fische auf dem Rost des heißen Grills braten. Das dauert je nach Größe der Fische 10-15 Minuten. Nach der Hälfte der Grillzeit den Fisch mit Zitronen-Olivenöl-Sauce bestreichen und wenden. Die Zitronen-Olivenöl-Sauce mit der Petersilie vermischen und den gegrillten Fisch damit begießen. Mit Zitronenachteln servieren. Den Grillfisch heiß oder, wie es die Griechen lieben, auch lauwarm servieren. Gegrillte Rotbarben schmecken um so besser, je mehr man sie bei Tisch mit Zitronensaft beträufelt.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

13.08.02 Sonja*

Loup de Mer auf Tomaten - Confit

Zutaten für 4 Portionen

800 g Fischfilet (Loup de mer)

- etwas Salz
- 2 EL Mehl
- etwas Fett, z. Braten
- 500 g Fisch - Karkassen mit Köpfen
- 2 Zwiebel(n)
- 100 g Staudensellerie
- 100 g Fenchel
- 1 Zweig/e Rosmarin
- 1 Zweig/e Thymian
- 4 Blätter Basilikum
- 1 EL Tomatenmark
- 500 ml Wein, weiß (trocken)
- 250 ml Wasser
- 250 ml Orangensaft, (frisch gepresst)
- 1 EL Honig
- 1 TL Sambal Oelek

1 EL Balsamico, (dunkel)
2 Knoblauchzehe(n)
etwas Salz und Pfeffer
2 Zwiebel(n)
8 Tomate(n), (Strauch-)
8 Blätter Basilikum
1 TL Balsamico, (dunkel)
2 Knoblauchzehe(n)
etwas Salz und Pfeffer
300 g Kartoffeln, gewürfelt (festkochend)
100 g Butter, gewürfelt (eiskalt)

Zubereitung

Die Sauce hat als Grundlage einen Fischfond:
Dafür werden die Fischkarkassen kurz in Olivenöl kräftig angebraten.
Dann kommen die gewürfelten Gemüse nebst Knoblauch dazu. Kurz anziehen lassen. Das Tomatenmark einrühren ebenfalls kurz anrösten. Den Weißwein angießen, kurz aufkochen lassen, dann die Kräuter, Honig, Balsamico, Orangensaft und Wasser dazugeben. 20 min. ohne Deckel kräftig kochen lassen. Den Fond durch ein Sieb passieren. Anschließend so lange weiter köcheln, bis sich die Flüssigkeit auf einen viertel Liter reduziert hat. Den Topf vom Herd nehmen, mit dem Schneebesen die kalte Butterwürfel einrühren (montieren). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüsebett:

Die Tomaten häuten, entkernen und grob würfeln. Zwiebelwürfel in einer Pfanne in heißem Olivenöl glasig anschwitzen. Tomatenwürfel und fein gekackten Knoblauch dazu geben. Leicht salzen und pfeffern. Alles noch eine Minute schmoren, dann einige Spritzer Balsamico und die in Streifen geschnittenen Basilikumblätter dazu geben. Die Fischfilets salzen, mit etwas Mehl bestäuben und in heißem Fett je Seite 1 bis 2 Minuten braten.

Anrichten:

Auf die Mitte des Tellers 2 geh. EL geschmorte Tomaten geben, darauf das Fischfilet setzen, rundherum einen breiten Streifen mit Sauce geben. Mit Basilikumblättern garnieren.
Alles mit frittierten oder gebratenen Kartoffelwürfeln bestreuen.

Getränk:

Amethysts (trockener fruchtiger Wein aus Griechenland)

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

25.05.06 SCHLEMMER_MÄULCHEN

Tintenfisch (Sepia) - Ragout

Soupies jachni aus Griechenland

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Tintenfische

1 Tasse/n Öl, (Olivenöl)

1 große Zwiebel(n), kleingeschnitten

1 Tasse/n Wein, weiss, trocken

375 ml Tomatensaft

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Tintenfische säubern und in Stücke schneiden. Öl und Zwiebel in einem Topf erhitzen. Wenn die Zwiebel gelb ist, die Tintenfische zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tintenfische mehrmals umrühren und mit dem Wein löschen. Dann den Tomatensaft und soviel Wasser zugießen wie nötig ist, damit die Tintenfische kochen.

Brennwert p. P.: 430

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

09.03.02 Sonja*

Tintenfisch (Sepia) mit Reis

Soupies Pilavi aus Griechenland

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Tintenfische

1.5 Tasse/n Tomatensaft

1 Tasse/n Öl, (Olivenöl)

2 Tasse/n Reis

2 Zwiebel(n), feingeschnitten

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Von den Tintenfischen behutsam die Tintenblasen entfernen. Die Tinte mit Wasser in einen Behälter geben. Die Tintenfische in Stücke schneiden und gut waschen. Die Zwiebel in Öl anbraten und die Tintenfische zugeben. Den Tomatensaft zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gericht etwa eine Stunde kochen lassen. Anschließend die Wasser/Tintenmischung über das Gericht gießen, noch mit etwas Wasser ergänzen. Wenn die Flüssigkeit kocht, den Reis zufügen und auf schwacher Flamme weich kochen.

Brennwert p. P.: 540

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

09.03.02 Sonja*

Tintenfisch (Sepia) mit Spinat

supies me spanaki aus Griechenland

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Tintenfische

1 kg Spinat

1 Tasse/n Öl, (Olivenöl)

4 Zwiebel(n)

300 ml Wein, weiss, evtl. etwas mehr

1 Bund Dill

Minze

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Tintenfische säubern, Knochen und "Tintenblase" entfernen. Die Tinte in einen kleinen Behälter füllen, dem 3 Tassen Wasser zugegeben werden. Stehen lassen, damit sich die Tinte absetzt. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die kleingeschnittenen Zwiebeln, Dill und Minze zufügen. Danach die kleingeschnittenen Tintenfische zugeben. Mit wenig Salz und mit Pfeffer würzen. Vom Wasser mit der Tinte soviel entnehmen, wie ohne Umrühren möglich ist, damit nicht Sand und andere Unreinheiten, die sich abgesetzt haben, aufgewirbelt werden.

Etwas Wasser mit Tinte in die Pfanne geben und das Gericht kochen lassen. Wenn die Tintenfische fast weich sind, den kleingeschnittenen Spinat zugeben. Nach und nach das übrige Wasser mit Tinte zugießen, bis der Spinat weich ist. Das fertige Gericht mit Weißwein löschen.

Brennwert p. P.: 440

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

03.02.02 Sonja*

Irland Fi

Italien Fi

Spaghetti alle Vongole

Spezialität aus Italien

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Muschel(n) (Venusmuscheln - Vongole)

6 EL Olivenöl, kaltgepresst

1 kleine Zwiebel(n)

3 Zehe/n Knoblauch

12 Blätter Basilikum

350 g Fleischtomate(n), reife

2 Prisen **Peperoncini**, gemahlener (kleine scharfe Pfefferschote) oder Cayennepfeffer

Salz

400 g Nudeln (Spaghetti)

Die Venusmuscheln unter fließendem Wasser gründlich waschen. Alle Muscheln, deren Schalen geöffnet oder zerbrochen sind, wegwerfen. Die Vongole in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Muscheln mit einem Esslöffel Öl in einen Topf geben und zudecken.

Bei starker Hitze so lange garen, bis sich fast alle Schalen geöffnet haben (etwa 20 Minuten). Den Topf zwischendurch kräftig rütteln, damit die Vongole gleichmäßig garen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen (den Kochsaft auffangen). Geschlossene Muscheln wegwerfen.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Die Basilikumblätter, wenn nötig, waschen, trockentupfen und klein hacken.

Die Tomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, vierteln, dabei die Stielansätze und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch klein hacken.

Das restliche Öl erhitzen. Die Zwiebel etwa 5 Minuten unter Rühren braten, den Knoblauch und das Basilikum etwa 2 Minuten mitbraten (der Knoblauch darf dabei nicht braun werden). Die Tomaten dazugeben und etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen.

Den Muschelsud durch ein feines Haarsieb oder ein Tuch filtern, damit der Sand entfernt wird. Dann zur Tomatensauce gießen. Mit dem Peperoncino pikant abschmecken und bei Bedarf mit Salz würzen (das Muschelwasser ist bereits salzhaltig!).

In einem großen Topf die Spaghetti in reichlich Salzwasser "al dente", bissfest, kochen. Inzwischen die Muscheln aus ihren Schalen lösen und das Muschelfleisch noch 2 - 3 Minuten in der Tomatensauce ziehen lassen. Eine Schüssel vorwärmen.

Die Nudeln in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Dann in der vorgewärmten Servierschüssel gründlich mit der Muschelsauce vermischen.

Brennwert p. P.: 550

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

07.06.04 juergenhold

Lettland Fi

Litauen Fi

Luxemburg Fi

Malta Fi

Niederlande Fi

Gebratener Aal

500 g Aal

Salz

1 c Wasser

2 EI Butter oder Margarine

2 EI Rübensirup

Den abgezogenen Aal in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Aalstücke nebeneinander in eine Bratpfanne legen, salzen, Wasser angießen, auf 3 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 alles zum Kochen bringen, dann auf 1 zurückschalten, das Wasser in der offenen Pfanne verkochen lassen. Das Fett zufügen, die Aalstücke goldbraun braten. Nun den Sirup in dünnen Fäden über den Aal träufeln. Die Stücke wenden und rundum knusprig braten.

Dazu schmecken Bratkartoffeln und grüner Salat.

78 g Eiweiß, 150 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 7622 kJ, 1819 kcal.

Zubereitungszeit

25 Minuten

Matjesfilets süß-sauer

Menge: 4

8 Matjesfilets

2 Möhren
2 Zwiebeln
1 Bd. Dill

Marinade

1/8 l Wasser
1/4 l Weißweinessig
100 g Zucker
4 Pfefferkörner
4 Pimentkörner
1 Lorbeerblatt

Matjesfilets kurz wässern.

Möhren in Scheiben, Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Dill hacken.

Für die Marinade Wasser mit Essig, Zucker und Gewürzen aufkochen, Möhren und Zwiebeln hineingeben und 8 Minuten fortkochen. Marinade abkühlen lassen.

Matjesfilets mit der Marinade begießen und 2 Tage durchziehen lassen.

Panharing

4 Heringe (küchenfertige junge, grüne)

Essig
1 TL Salz
weißer Pfeffer
2 EI Mehl
4 EI Öl

Die Heringe, wenn nötig, schuppen, innen und außen kalt abspülen, mit Essig beträufeln und 5 min., einwirken lassen, danach gut trockentupfen, innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben.

Mehl auf einen flachen Teller geben, die Heringe darin wenden, überschüssiges Mehl abklopfen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Heringe auf 2 oder Automatik-Kochplatte 8 - 10 von beiden Seiten je 7 Min. knusprig braten.

Dazu gibt es frischen Salat und Salzkartoffeln.

110 g Eiweiß, 138 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 7754 kJ, 1851 kcal.

Tipp: Durch das Säuern mit Essig wird der Fischgeruch gebunden, und das Fischfleisch wird etwas fester.

Zubereitungszeit
20 Minuten

Norwegen Fi

Giverea`s Fischauflauf

Rezept stammt aus Norwegen

Zutaten für 5 Portionen

600 g Fischfilet (Dorsch, Seelachs,...)

1 Stange/n Lauch

1 Paprikaschote(n)

2 Tomate(n)

3 EL Margarine

2 EL Petersilie, gehackte

1 Zehe/n Knoblauch

1 TL Salz

Zubereitung

Vorheizen auf 200 Grad.

In eine Auflaufform 1 Essl. der Margarine geben und im Backofen schmelzen lassen, dabei aufpassen, dass die Margarine nicht braun wird.

Tomaten in Scheiben schneiden, Lauch hacken und Paprika schneiden.

Dann zuerst die Tomaten in die Auflaufform geben, dann den Lauch und die Paprika. Obendrauf den Fisch legen.

Aus der restlichen Margarine, der Petersilie, dem Knoblauch, Salz & Pfeffer eine "Kräuterbutter" herstellen und auf dem Fisch etwas verteilen. Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und bei 200 Grad ca. 30 min garen.

Dazu passt hervorragend Reis und Salat. Man kann in den Auflauf auch Pilze geben, probiert einfach mal aus, was euch so schmeckt! Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

09.01.06 giverea

Mariniertes Skreifilet

Zutaten für 4 Portionen

200 g Fischfilet, (Skreifilet, Schwanzstück)

4 cl Apfelsaft

4 cl Schnaps (Aquavit)

1 TL Zucker, braun
80 ml Olivenöl
1 Bund Lauchzwiebel(n)
2 Limone(n)
Pfeffer, schwarz, gemahlen
Meersalz, grobe
Butter

Der Skrei gehört zu der Gattung der Dorschfische und wird auch Wander- oder Winterkabeljau genannt. Er begibt sich jedes Jahr von Januar bis Ende März von der kalten Barentssee in die südlicheren Gewässer um die Inselgruppe der Lofoten, um dort abzulaichen. Die Inselbewohner gaben diesem Fisch den Namen Skrei, was so viel wie „Wanderer“ bedeutet. Dieser Winterkabeljau besitzt mehr mageres, feines weißes Muskelfleisch als seine Artgenossen aus Nordsee und Nordwestatlantik und wird nicht nur in Norwegen als besondere Delikatesse geschätzt.

Zubereitung:

Zesten von einer Limone in feine Streifen schneiden, kurz in kochendem Wasser blanchieren und abtropfen lassen. Anschließend mit Apfelsaft, Aquavit, dem Saft beider Limonen, Zucker und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Zum Schluss das Olivenöl kräftig unterrühren, so dass es leicht emulgiert.

Das Skreifilet in feine Streifen schneiden und in der Marinade mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, mit Küchenkrepp trocknen und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Lauchzwiebeln kurz darin anschwitzen. Pfanne von der Platte schieben und die Zwiebeln mit Pfeffer und Salz würzen.

Die marinierten Fischstreifen aus der Marinade nehmen und kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen. In die Mitte der Teller setzen, mit grobem Meersalz, am besten Fleur de Sel, würzen, und die gebratenen Lauchzwiebeln darüber verteilen.

Das ist je nach Menge ein Amuse Gueule oder eine Vorspeise serviert mit gemischtem Salat. Dazu klassisch ein norwegisches Knäckebrötchen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

02.07.06 Schrat

Österreich Fi

Liptauer M

herzhafter, österreichischer Brotaufstrich

Zutaten für 4 Portionen

50 g Butter

250 g Quark (Topfen oder Brimsen)

½ Zwiebel(n), sehr fein geschnitten

50 g Gewürzgurke(n), sehr fein geschnitten

1.5 EL Paprikapulver, edelsüß

1 TL Senf

1 TL Sardellenpaste, optional

1 TL Tomatenmark, optional

1 TL Kapern, gehackt, optional

1 TL Schnittlauch, optional

1 Msp. Chilipulver, optional

1 Peperoni, eingelegte, sehr fein geschnitten, optional

½ Knoblauchzehe(n), optional

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Butter und den Topfen gut verrühren (es dürfen keine Butterklümpchen in der Masse bleiben). Die fein geschnittene Zwiebel, die Essiggurken und den Senf zugeben und alles gut durchmischen.

Jetzt das Paprikapulver nach und nach zugeben, bis die Masse richtig schön orange ist.

Die optionalen Zutaten können nach persönlichem Geschmack zugefügt werden.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Der "original" Liptauer wird in Österreich mit Brimsen gemacht. Das ist Frischkäse aus Schafsmilch. Da man den aber nicht immer bekommt, verwendet man meistens Topfen (Quark).

Liptauer ist ein traditioneller Brotaufstrich, den man bei jedem Heurigen (Weinlokal) bekommt, wobei jeder Heurige sein eigenes Hausrezept hat. Schmeckt gut zu Laugengebäck, Schwarzbrot und als Dip für Salzgebäck und Salzstangen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

15.12.06 agaragar

Polen Fi

Häckerli 5 Ei

ein Brotaufstrich mit Fisch aus Polen

Zutaten für 4 Portionen

500 g Fisch (Matjes)

200 g Butter

5 Ei(er)

1 TL Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Matjes fein zerkleinern. Eventuell davor etwas wässern, wenn sie zu salzig sind. Die Eier hart kochen und feinkwürfelig schneiden. Alles mit weicher Butter zu einem Teig verkneten. Mit Pfeffer aus der Mühle gewürzt werden. Im Kühlschrank 1 Tag ruhen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

22.02.06 reiner15

Portugal Fi

Alse in Dachziegeln

Sável na Telha

Zutaten für 6 Portionen

2 kg Fisch (Alse)

Pfeffer, weißer oder Cayennepfeffer

Salz

3 Zwiebel(n)

1 EL Paprikapulver, edelsüß

1 Bund Petersilie

200 g Speck

2 EL Butter

2 EL Butter

1 Zitrone(n), Saft davon

Zubereitung

Die Fische säubern, waschen und gut abtrocknen. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen.

In einem Mixer die in Stücke geschnittenen Zwiebeln mit Paprika, Petersilie und etwas Wasser pürieren. Die Fische innen und außen mit dieser Mischung einreiben.

Den Speck in nicht allzu dicke Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form mit der Hälfte der Speckscheiben auslegen. Die Fische darauf legen und mit den restlichen Speckscheiben belegen. Im vorgeheizten Ofen bei 220° goldbraun braten.

Butter zerlaufen lassen, mit Zitronensaft und etwas Salz würzen. Zum Fisch reichen.

Varianten:

Statt der Aise kann Dorsch oder Seehecht genommen werden.

Die Butter zusätzlich mit Kapern würzen.

In Portugal wird der Fisch zwischen zwei Dachziegeln direkt auf Holzkohle gebraten. Die Ziegel haben die Form eines Zylinders, der der Länge nach aufgeschnitten ist.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

20.11.06 Heimwerkerkönig

Fischaufstrich aus Portugal M

Zutaten für 4 Portionen

250 g Kabeljaufilet

¼ Liter Fischbrühe

1 Bund Dill

1 EL Zitronensaft

2 EL Crème fraîche

1 Prise Cayennepfeffer

Salz und Pfeffer

½ TL Paprikapulver, edelsüßes

Zubereitung

Die Kabeljaufilets kalt abspülen und gegebenenfalls mit einer Pinzette von den Gräten befreien. Den Fischsud oder das Wasser mit den Gewürzen in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Den Kabeljau hineingeben und bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten kochen, bis er bei Berührung mit einer Gabel blättrig zerfällt. Die Fischfilets aus dem Fischsud nehmen, abtropfen lassen.

Den Dill waschen, trocken schwenken und von den groben Stielen befreien. Etwa zwei Drittel des Dills fein hacken, die restlichen Sträußchen zum Garnieren beiseite legen.

Die Kabeljaufilets im Mixer pürieren oder ganz fein hacken. Dann in einer Schüssel mit dem Zitronensaft, dem Dill und der Crème fraîche verrühren. Den Aufstrich mit dem Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer pikant abschme-

cken. Den Fischeaufstrich mit dem Paprikapulver bestäuben und mit den restlichen Dillsträußchen garniert servieren.
Er passt gut zu Toastbrot oder Weißbrot.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
19.09.06 Heimwerkerkönig

Gegrillte Dorade ganz einfach

schmeckt wie im Urlaub

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Fisch(e), Doraden oder Goldbrassen à ca. 300 g
- 4 Zehe/n Knoblauch
- 4 Zweig/e Petersilie, glatte
- Salz und Pfeffer
- etwas Olivenöl
- 4 EL Olivenöl mit Limone
- 1 Zitrone(n), unbehandelt

Zubereitung

Die Doraden ausnehmen, schuppen und waschen oder gleich vom Fischhändler küchenfertig machen lassen.

Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch schälen und grob schneiden, die Petersilie waschen und trocken tupfen. Knobi und Petersilie in den Bauch der Fische füllen. Die Doraden von außen mit einem scharfen Messer 3-4 Mal schräg etwa bis zur Mittelgräte einschneiden und rundum mit dem Olivenöl einpinseln.

Die Fische von jede Seite etwa 10 min grillen.

Zum Servieren werden die Fische mit je einem EL Olivenöl mit Limone beträufelt und mit einem Zitronenviertel serviert.

Dazu passen Sivi's Rosmarinkartoffeln (siehe dort) und ein knackig-frischer Blattsalat mit Balsamicodressing und ein spritziger Weißwein, z.B. ein Vino Verde aus Portugal oder ein Pinot Grigio aus dem Friaul.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
21.10.06 Sivi

Portugiesische Teigtaschen 2 Ei M

mit Fisch- oder Krabbenfüllung

Rissois - werden in Portugal als Vorspeise serviert

Zutaten für 4 Portionen

Für den Teig:

½ Tasse/n Wasser

½ Tasse/n Milch

1 Tasse/n Mehl

1 EL Butter

2 Ei(er)

Öl

Salz

Für die Füllung:

250 g Krabben, gekochte (man kann auch 1 Scheibe gekochten Fisch nehmen)

1 EL Butter

1 EL Mehl

250 ml Milch

1 kleine Zwiebel(n), gewürfelt

etwas Petersilie, gehackte

Zitrone(n)

Salz und Pfeffer

Muskat

Zubereitung

Alle Zutaten für den Teig miteinander verrühren, auf der Arbeitsplatte durchkneten und ruhen lassen.

Für die Füllung die Zwiebeln in Butter oder Margarine anschwitzen, das Mehl darüber stäuben und die Milch angießen. Die Soße andicken lassen, den Fisch (von den Gräten befreien und mit einer Gabel zerkleinern) oder die Krabben, die Petersilie und die Eigelb hinzufügen und mit Zitrone, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Füllung abkühlen lassen. Den Teig ausrollen, darauf kleine Häufchen der Füllung verteilen und kleine halbmondförmige Taschen formen. Die Teig-Taschen in verschlagenem Ei wenden und mit Semmelbröseln panieren. Anschließend in heißem Fett frittieren.

In der Regel werden die Rissois kalt gegessen, deshalb sind sie ideal zum Vorbereiten. Natürlich kann man die Rissois aber auch warm essen.

In Portugal isst man sie auch oft bei einem Empfang, da man sie gut aus der Hand essen kann. Dazu noch einen leckeren Portwein.

Rissois gibt es übrigens auch mit Fleischfüllung, sind aber in Portugal nicht so weit verbreitet.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

08.08.05 Bienemaya

Reis mit Meeresfrüchten

Arroz de marisco

Zutaten für 4 Portionen

250 g Muschel(n), (Lingueirões)

500 ml Wasser

3 EL Öl, (Olivenöl)

2 Tasse/n Tomate(n), gewürfelt

3 Zehe/n Knoblauch

1 TL Paprikapulver

1 Lorbeerblätter

1 Zwiebel(n), gehackt

250 ml Wein, weiß

Salz und Pfeffer

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

200 g Garnele(n) (Krevetten)

8 große Krabben

12 Muschel(n) (Miesmuscheln)

150 g Muschel(n) (Venusmuscheln)

2 Krebse

1 kleiner Hummer, vorgekocht

4 Tasse/n Reis, gekocht

1 Bund Koriandergrün, gehackt

1 EL Essig

Zubereitung

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

Die Lingueirões in das kochende Wasser geben, garen lassen, bis sich das Muschelfleisch von der Schale lösen lässt. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten darin anschwitzen lassen, mit Weißwein und Wasser aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und dem Lorbeerblatt (fein zerbröselt) würzen.

Die Fischabfälle in diesen Sud geben und ca. 20 Min. kochen lassen, dann die Brühe durch ein Haarsieb seihen, etwas Kochwasser von den Lingueirões zugeben und etwas reduzieren lassen. Die Lingueirões sehr klein

schneiden und in dem Sud weiter kochen lassen. Dann, nacheinander, den Hummer, die Krebse, die Krabben dazugeben und gar kochen. Zuletzt kommen die gesäuberten und gewässerten Muscheln dazu. Alles nochmals etwa 10 Min. aufwallen lassen, die Meeresfrüchte aus der Brühe nehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten, den in etwas Fischbrühe gegarten Reis in die Mitte häufeln oder dazu reichen, die heiße Fischbrühe dazu stellen.

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

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Minuten

10.09.01 Sonja*

Rumänien Fi

Stör - gegrillt und gekocht

Rumänien - Saramura de Pastruga

Zutaten für 6 Portionen

2 Zehe/n Knoblauch

1 Peperoni, frische oder getrocknete scharfe

5 Lorbeerblätter

Salz und Pfeffer, ganz

2 kg Fisch (Stör), in 2 cm dicke Scheiben geschnitten

5 Zehe/n Knoblauch

1 Bund Petersilie

3 Stück Zitrone(n), unbehandelt

Zubereitung

Man zieht die Knoblauchzehen ab und schneidet sie klein; die Peperoni aufschneiden, Kerne herauskratzen, wegwerfen. Mit dem Lorbeer und etwas Salz und dem Pfeffer in 1 Liter Wasser geben, auf großer Flamme aufkochen und 15 Min. auf kleiner Flamme ziehen lassen.

Man zieht die Knoblauchzehen ab und hackt sie fein. Grillen Sie die Störscheiben auf einem Holzkohlegrill über großer Hitze auf jeder Seite 1-2 Min. Sie sollten beidseitig gebräunt sein. Das Holzkohlefeuer muss wirklich sehr heiß sein. So erreichen Sie, dass die Außenseite schnell bräunt, ohne dass die Hitze ins Innere der Scheiben vordringt.

Geben Sie die Störscheiben in eine flache, feuerfeste Auflaufform, die groß genug ist, die Scheiben nebeneinander zu fassen. Streuen Sie den feingehackten Knoblauch darüber und gießen Sie den kochenden Gewürzsud an. Auf kleiner Flamme, am besten über einem Flammsieb, oder im Backofen

(130° C, Umluft: 110° C) etwa 15 Min. ganz schwach kochen lassen. Die Flüssigkeit sollte sich nur am Rande bewegen. Überprüfen Sie nach 10 Min. an einer Scheibe, ob der Fisch durchgegart ist. Mit Zitronenscheiben und feingehackter Petersilie, die man im letzten Augenblick darüber streut, servieren.

Tipp

Das hervorragende Fleisch des Störs schmeckt gegrillt besonders gut. Das gilt besonders für die kleineren Arten. Fisch selbst allerbesten Qualität zerfällt leicht beim Grillen. Verwenden Sie spezielle Grillkörbe für ganze Fische oder Wendegräter für kleine Fische und Fischkoteletts. Ölen Sie Körbe und Bräter gut ein, damit das Fischfleisch nicht daran haften bleibt. Achten Sie beim Kauf von Störkoteletts auf Frische. Sie dürfen auf keinen Fall nach Fisch riechen. Frischer Fisch hat keinen ausgeprägten Eigengeruch.

Die Kombination zweier Garmethoden ist das Besondere an diesem Fischgericht. Beim Grillen bilden sich Röststoffe, die das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen. Im Gewürzsud wird der Fisch dann fertiggegart. Sie können Saramura de pastruga bereits am Vortag zubereiten. Erwärmen Sie den Fisch auf schwacher Flamme. So machen es die Nonnen von Celic Dere, die den Sonntag ohne Arbeit verbringen wollen. Den Stör, einen in Westeuropa selten gewordenen Fisch, können Sie durch andere Süßwasserfische wie Hecht oder Karpfen ersetzen. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

22.02.06 Homer222

Schweden Fi

Bosses Hecht M

Rezept aus Schweden

Zutaten für 6 Portionen

- 1 Hecht, ca. 2,5 kg, küchenfertig
- 1 Zitrone(n), nur den Saft
- 30 g Butter
- 4 Tomate(n), gewürfelt
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- 1 Zwiebel(n), gewürfelt
- Senf, süßer
- 5 EL Curry - Ketchup

200 ml Sahne

100 ml Milch

Salz

Pfeffer

Den Hecht abspülen und trocken tupfen, mit dem Saft der Zitrone beträufeln, salzen und pfeffern.

Eine Fettpfanne diagonal mit Butterstückchen auslegen, darauf Zwiebel- und Tomatenwürfel verteilen sowie gehackte Petersilie.

Den Hecht mit der Bauchseite auf das Gemüsebett setzen, anschließend mit süßem Senf und Curry-Ketchup bestreichen, im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 160 - 180 °C etwa 50 bis 55 Minuten garen.

Sahne und Milch vermischen, den Fisch ab und an während des Garens damit beträufeln, erstmals nach etwa 15 Minuten, wenn der Fisch beginnt, trocken zu werden.

Den Fisch auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Sauce mit dem Gemüse in einer Sauciere extra dazu reichen und mit Salzkartoffeln und Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

08.09.03 Liesbeth

Smörgastorta 3 Ei M

ein Rezept aus Schweden

Zutaten für 8 Portionen

12 Scheibe/n Toastbrot

250 g Quark, Magerstufe

350 g Mayonnaise

300 ml Schlagsahne

1 Dose/n Thunfisch

300 g Schinken, gekocht

500 g Krabben, geschält

3 Ei(er), hartgekocht

1 Bund Dill

Schlagsahne steif schlagen und danach mit dem Quark und der Mayonnaise vermengen. Diese Masse in drei Teile teilen. Einen Teil mit klein geschnittenen Thunfisch in einer Schüssel verrühren.

Den anderen Teil mit klein geschnittenem gekochten Schinken in einer Schüssel verrühren. Den 3. Teil benötigen wir zum Bestreichen. Eine Scheibe des Toastbrottes mit der Masse aus Teil 1 bestreichen, darauf eine Toastbrottscheibe legen und diese mit der Masse aus Teil 2 bestreichen, dann wieder eine Scheibe Toastbrot. Diese Torte wird nun mit dem 3. Teil der Sahne bestrichen (auch an den Seiten). Diese wird nun in den Kühlschrank bis zum Servieren gestellt. Den 4. Punkt wiederholen wir, bis alle Toastbrottscheiben aufgebraucht sind.

Kurz vor dem Servieren garnieren wir diese mit Krabben, dem gehackten Dill und die Viertel geschnittenen hartgekochten Eiern. Schwierigkeitsgrad: normal

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

09.10.01 Peter Anders

Slowenien Fi

Spanien Fi

Fischauflauf M

Menge: 4 Portionen

- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Rote Paprikaschoten
- 3 Fleischtomaten
- 400 Gramm Mehlig kochende Kartoffeln
- 600 Gramm Fischfilet z.B. Rotbarsch, Lengfisch, Kabeljau
- 10 Oliven; entkernt
- 1 Zitrone; den Saft
- Salz
- Pfeffer
- 2 Essl. Olivenöl
- 1 Teel. Gerebelter Thymian
- 2 Essl. Gehackte Petersilie

125 ml Fischfond; aus dem Glas

2 Essl. Saure Sahne

1/2 Teel. Paprika; edelsüß

Gemüsezwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel in hauchdünne

Scheiben schneiden. Knoblauchzehen fein hacken.

Die Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Die Tomaten blanchieren, häuten und in Scheiben schneiden, die Oliven vierteln oder halbieren.

Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 200GradC vorheizen. Eine Auflaufform mit 1 El Öl ausstreichen.

Abwechselnd eine Schicht Kartoffeln, Paprika, Zwiebeln, Oliven, Tomaten und Fisch hineingeben, bis alles verbraucht ist. Jede Lage mit Pfeffer, Thymian, Salz und Petersilie würzen. Mit Fischfond begießen. Die Form mit Alufolie verschließen und ca. 30-40 Min. auf mittlerer Schiene garen.

Nach ca.20 Min. die Folie abnehmen. Restliches Öl, saure Sahne und Paprika verquirlen und den Auflauf damit bestreichen. Ohne Abdeckung fertig garen und vor dem Servieren ruhen lassen.

Fischpfanne mit Reis

Zutaten:

800 g Fischfilet, gewürfelt

1 Zwiebel, in Würfel geschnitten

1 Paprika, in Würfel geschnitten

4 Tomaten, enthäutet und geachtelt

1 Lorbeerblatt

1 TI Paprikapulver

2 TI gekörnte Brühe

375 ml Wein

125 ml Wasser

200 g Reis

Fischfilet in heißem Fett 5 Minuten dünsten, dann aus dem Topf nehmen. Zwiebel und Paprika zufügen und weitere 5 Minuten dünsten. Tomaten, Gewürze, Bouillon, Wein und Wasser zugeben und dann aufkochen. Reis einstreuen, ca. 10 Minuten kochen lassen, dann das Fischfleisch einlegen und das Gericht fertig garen.

Fischsalat

Zutaten:

500 g Fischfilet nach Wahl mit

2 El Zitronensaft beträufeln und 30 Minuten marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

1 El Butter zerlassen,

2 El Wasser hinzufügen und den Fisch darin gar dünsten (ca. 15-20 Minuten).

Erkalten lassen und mit einer Gabel vorsichtig in mundgerechte Stücke zupfen.

2 Apfelsinen schälen und in feine Scheiben schneiden.

1 Banane in Scheiben schneiden

1 Apfel in Würfel schneiden.

1 kleines Glas grüne Oliven mit Paprikafülle abtropfen lassen.

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.

Fischsuppe

4 Personen

8 rohe Garnelen mit Schale (ca. 250 g)

500 g frische oder TK- Venusmuscheln

400 g Kabeljaufilet, in mundgerechte Stücke geschnitten

3 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt

3-4 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten

je 1 rote und grüne Paprikaschote, gewürfelt

500 g Tomaten, gehäutet, entkernt und gewürfelt

4 El Olivenöl

3 El Zitronensaft

40 g gemahlene Mandeln

6 El trockener Weißwein

Salz,

Pfeffer,

Safran,

3 Lorbeerblätter,

Bund Petersilie

Garnelen aus Schale lösen, Darm entfernen und waschen

Muscheln waschen und offene Muscheln wegwerfen

Zwiebelwürfel, Knoblauchscheiben und Paprikawürfel in Olivenöl andünsten

Safran in 1 Tl heißem Wasser auflösen und mit gemahlenden Mandeln Zitronensaft und Lorbeerblättern zufügen

Alles mit 1 l Wasser ablöschen und aufkochen lassen
Kabeljaustücke salzen, zusammen mit den Muscheln zufügen und zuge-
deckt bei schwacher Hitze 5-10 Minuten ziehen lassen.
Geschlossene Muscheln entfernen, Tomatenwürfel und Garnelen zufügen
und weitere 5 Minuten ziehen lassen .
Mit Weißwein, Salz und Pfeffer abschmecken und gehackte Petersilie dar-
über streuen

Beilagentipp: Stangenbrot

Getränketipp: kräftiger Weißwein, z.B. aus Spanien

Fischtopf M

Zutaten:

200 ml Fischfond (Glas)

300 ml spanischen Sekt

1 Zweig Estragon

200 g Rotbarsch-Filet

200 g Heilbutt (oder Zander-Filet)

200 g Zuckerschoten

100 g Sahne

2 TL Akazien-Honig

1 Ei Butter

2 TL Sherry-Essig

200 g Shrimps

Den Estragon waschen und die Fischfilets in große Würfel teilen. Die Zu-
ckerschoten an den Enden abknipsen, dann schräg halbieren. Die Butter in
kleinen Flöckchen im Tiefkühlfach bereitstellen. Die Zuckerschoten in
sprudelndem Salzwasser 4-5 Minuten blanchieren, abgießen und in Eis-
wasser abschrecken. Den Fischfond und den Sekt in einem Topf erhitzen,
etwas Salz, Pfeffer und den Estragon zugeben. Die Fischwürfel im Sud 4
Minuten ziehen lassen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und Warm-
stellen. Die Flüssigkeit bei großer Hitze auf die Hälfte einkochen. Die Sah-
ne und 1 TL Honig in den Fond rühren, dann 5 Minuten kochen lassen. Die
eiskalte Butter unterziehen (der Fond sollte dann aber nicht mehr ko-
chen!). Die Soße mit Salz, Sherry-Essig und 1 TL Honig abschmecken,
dann Fisch, Shrimps und Zuckerschoten in der Soße heiß werden lassen.

Gambas

Zutaten:

1 kg rohe Garnelen,
Salz,
50 g Butter,
80 ml Olivenöl,
3 gehackte Knoblauchzehen,
Paprika,
Chilipulver.

Zubereitung:

Garnelen schälen und Darm entfernen. In einer Schüssel gut salzen und 30 min. kühl stellen. Butter und Öl in einer feuerfesten Form erhitzen. Wenn das Fett schaumig ist, Chilipulver (Messerspitze) und Knoblauch dazugeben. Die Garnelen in dem Fett braten, am Ende mit Paprika bestreuen. Mit viel Brot zum eintunken servieren!

Gambas al pil pil

Zutaten für 4 Personen

400 g geschälte Garnelen,
100 ml Olivenöl,
4 getrocknete Chilischoten,
Petersilie,
Salz,
5 Knoblauchzehen,
4 Tonschalen (backofenfest)

Zubereitung

Tonschalen im Backofen vorwärmen (ca. 200 C). Öl in eine Pfanne geben, erhitzen (Das Öl muss richtig heiß sein!) Garnelen in die Pfanne geben und salzen, etwa 30 Sekunden brutzeln lassen und dabei leicht vermengen.

Gehackten Knoblauch und die Chilischoten zufügen, etwa 10 Sekunden rühren. Gambas in die warmen Tonschalen füllen und mit den heißen Knoblauchöl aufgießen. Je 1 Chilischote pro Tonschale. Sofort heiß servieren. Schlichtes Weißbrot mundet vorzüglich zu dieser andalusischen Spezialität.

Getränketipp

Ein trockener spanischer Sherry

Gegrillte Rotbarben

Zutaten:

4 Rotbarben (je 250 - 300 g), ausgenommen und geschuppt
Salz
4 kleine Rosmarinzweige
4 El Olivenöl
4 Tl Butter
1 El gehackte Petersilie

Zubereitung:

Die Barben unter kaltem, fließendem Wasser säubern und mit Küchentuch trocken tupfen. Die Fische innen mit Salz würzen und je einen kleinen Rosmarinzweig in den Bauch stecken. Außen mit Olivenöl bestreichen und mit Salz bestreuen. Auf dem Holzkohlegrill (oder unter einem normalen Grill) 5 bis 6 Minuten auf jeder Seite grillen. Die Fische auf einer Servierplatte anrichten, mit je 1 Teelöffel Butter bestreichen und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Ergibt 4 Portionen

Kabeljau aus dem Kräuterdampf mit spanischer Mayosauce

2 große Grillkartoffeln
2 rote Paprika
2 Knoblauchzehen
1 Peperoni
1/2 Tl Kreuzkümmel, gemahlen
ca. 1/8 l Olivenöl, kalt gepresst
6 Zweige Thymian
1 Tl Petersilie, fein geschnitten
1 El Essig
1 Zweig Rosmarin

400 g Kabeljaufilet mit Haut

1 Lorbeerblatt
1 Stange Zitronengras
1 Tl schwarze Pfefferkörner, zerstoßen
etwas grobes Meersalz
Salz,

Pfeffer
Olivenöl
Alufolie,
Backpapier

Die Kartoffel waschen, bürsten und rundherum mit einem Holzstäbchen einstechen. Dann einzeln in leicht geölte Alufolie einpacken.

Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Backblech legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Alufolie abdecken. Im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen die Paprikahälften 40 Minuten garen. Die Kartoffeln mit in den Ofen geben und garen.

Von den Paprikahälften die Haut abziehen, die Hälften grob zerkleinern und mit einer Knoblauchzehe, einer klein geschnittenen Peperoni, Kreuzkümmel und etwas kalt gepresstem Olivenöl in einen Mixer geben und pürieren. Nach und nach

Olivenöl zugeben, bis die Sauce eine cremige Konsistenz hat. Dann einen Zweig Thymian abzupfen und die Blättchen fein hacken. Thymian und Petersilie untermischen und mit Essig, Pfeffer und Salz abschmecken.

Die gut ausgekühlten Kartoffeln aus der Folie packen und in Scheiben schneiden. In einer leicht geölten Grillpfanne von beiden Seiten bräunen. Dann auf ein Blech legen, Rosmarinnadeln und in Scheiben geschnittenen Knoblauch darüber streuen. Mit einer Alufolie abdecken und bei 160 Grad 10 Minuten vor dem Servieren in den Ofen geben.

Das Fischfilet in zwei Portionen teilen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf zwei gefettete Stücke Backpapier (diese sollten die Größe der Fischfilets haben) legen.

Einen Topf mit Dämpfeinsatz mit Wasser zum Kochen bringen. Dann das Lorbeerblatt, Zitronengras, Pfefferkörner und die restlichen Thymianzweige ins Wasser geben. Den Fisch mit dem Backpapier auf den Siebeinsatz legen und ca. 8-10 Minuten dämpfen.

Anschließend den Fisch anrichten, die Kartoffeln mit Meersalz bestreuen und mit der Sauce dazu reichen.

Kleine Seehechte, frittiert M

Zutaten:

800 g kleine Seehechte, ausgenommen (oder kleine Sardinen oder andere kleine Fische)

1/10 l Milch

1/4 Tl Salz

Mehl zum Wenden

Olivenöl zum Braten

1 Zitrone, in Scheiben geschnitten (Garnitur)

Zubereitung:

Die Fische unter kaltem, fließendem Wasser waschen, trocken tupfen und in eine flache Schüssel legen. Die Milch mit dem Salz verrühren und über die Fische gießen; sie sollten auf beiden Seiten mit Milch benetzt sein. Die überschüssige Flüssigkeit von den Fischen abtropfen lassen und sie dann in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl ebenfalls abschütteln.

Olivenöl in eine große, tiefe Bratpfanne ungefähr 4 cm hoch einfüllen und auf ca. 180 °C erhitzen. Die Fische dann mit Hilfe einer Schaumkelle in das heiße Öl legen und von beiden Seiten goldbraun braten. Mit der Schaumkelle aus der Pfanne heben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Nacheinander die Fische herausbraten, die bereits gebratenen Fische warm halten. Mit Zitronenstückchen garnieren und sofort servieren.

Ergibt 4 Portionen

Kräuterrahmsuppe M

Zutaten für 4 Personen:

800 ml Gemüsebrühe,

200 g Sahne,

Salz,

Pfeffer,

Cayennepfeffer,

75g frischen Schnittlauch,

1 Knoblauchzehe,

2 Scheiben Vollkornbrot,

2 Scheiben Räucherlachs,

100 g stichfeste saure Sahne

Brühe mit der Sahne in einem Topf aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Schnittlauch waschen und trocken schütteln. 4 Stängel zur Seite legen, den Rest sehr fein schneiden, in die Brühe geben und 5 min ziehen lassen (darf nicht mehr kochen!). Knoblauch schälen. Das Brot toasten und mit der Knoblauchzehe einreiben. Dann das Brot in kleine Würfel schneiden. Den Lachs und die übrigen Schnittlauchstängel in feine Streifen schneiden. Zum Servieren die Suppe mit Brotcroupons, Lachsstreifen und frischem Schnittlauch bestreuen und je einen Klacks saure Sahne draufgeben.

Lachs-Souffle 2 Eiweiß M

Zutaten:

600 g Lachs

2 Eiweiß

300-400 ml kalte Schlagsahne

1 kleine Messerspitze frische gemahlener Muskat

Butter für die Förmchen

frische Kräuter zum Garnieren

Zubereitung:

Lachsfilet in Stücke schneiden und 45 Min. ins Gefrierfach legen. Backofen auf 120 vorheizen. Lachs aus dem Gefrierfach nehmen. Mit dem Pürierstab erst grob zerkleinern. Eiweiß dazugeben und alles fein zermahlen. Dabei nach und nach Sahne hinzugeben, bis eine homogene Masse entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Vier kleine Souffleformchen mit Butter fetten. Lachsmasse einfüllen. Förmchen mit Alufolie abdecken.

Eine Auflaufform zweifingerhoch mit kochendem Wasser füllen. Förmchen hineinsetzen und das Lachs- Souffle 50 Min. im vorgeheizten Backofen garen.

Nach Ende der Garzeit Souffle aus dem Ofen nehmen.

Lachs-Souffle mit einem Scharfen Messer aus der Form lösen. Jedes Souffle auf einen Teller stürzen und nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

Tipp: Wer möchte, kann jedes Souffle mit etwas Kaviar dekorieren.

Ergibt 4 Portionen

Meerbrassenfilets mit Mandeln

Zutaten:

2 El Olivenöl

2 El Mandelsplitter

100 g Zwiebeln, feingehackt

1 El Mehl

1/10 l Weißwein

1 El Petersilie, gehackt

Salz, Pfeffer

Saft einer Zitrone

4 Meerbrassenfilets (je 150-200 g)

Mehl zum Wenden
2 El Olivenöl

Zubereitung:

Olivenöl in einem mittelgroßen Kochtopf erhitzen und darin die Mandeln goldbraun braten.

Die Mandeln mit einer Schaumkelle herausheben und beiseite legen. Im gleichen Öl die Zwiebeln und den Knoblauch glasig braten. Mit Mehl bestäuben und etwas anbräunen lassen. Weißwein und Brühe mit einem Schneebesen einrühren, Petersilie zugeben und die Sauce unter ständigem Rühren etwas eindicken lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Fischfilets mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht in Mehl wenden. In einer großen Bratpfanne Olivenöl erhitzen und den Fisch auf beiden Seiten goldbraun braten.

Die Fischfilets in eine feuerfeste Form legen, mit der Sauce überziehen und im vorgeheizten Ofen 10 Minuten überbacken. Mit den gerösteten Mandelsplittern bestreut servieren.

Ergibt 4 Portionen

Miesmuscheln, gedämpft

Zutaten:

1 kg Miesmuscheln

1/10 l Olivenöl

150 g Frühlingszwiebeln, in dünne Ringe geschnitten

2 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten

1 Lorbeerblatt

150 ml Weißwein

Salz, Pfeffer

2 El gehackte Petersilie

Saft einer Zitrone

Zubereitung:

Die Muscheln mit einer Bürste unter fließendem, kaltem Wasser gründlich säubern. Das Olivenöl in einem großen Kochtopf erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch und das Lorbeerblatt solange braten, bis die Zwiebeln goldbraun sind. Mit Weißwein aufgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gesäuberten Muscheln in den Topf geben, den Deckel fest darauf setzen und bei starker Hitze die Muscheln 5 Minuten kochen lassen. Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, wegwerfen. Petersilie und Zitronensaft zu den Muscheln geben, gut umrühren und das Gericht heiß servieren.

Ergibt 4 Portionen als Appetitanreger oder 2 Portionen als Hauptgericht

Ofenkartoffeln

Menge: 4 Portionen

4 Fleischtomaten, groß
2 Gemüsezwiebeln, groß
1 Bund Petersilie
1 Zweig Thymian, frisch (oder 1 TL getr.)

5 Sardellenfilets

2 Knoblauchzehen
5 Essl. Öl
1 Kilo Kartoffeln
Fett für die Form
Pfeffer, frisch gemahlen
100 Gramm Schafs- oder Ziegenkäse, frisch

Die Tomaten mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken und häuten. Die Früchte in grobe Stücke schneiden, dabei den Stielansatz entfernen.

Die Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Die Petersilie und den Thymian unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und trocken schwenken. Die Petersilie fein hacken, die Thymianblättchen abstreifen.

Die Sardellen abspülen und mit einer Gabel zerdrücken. Den abgezogenen Knoblauch dazupressen, mit der Petersilie, dem Thymian und 2 El Öl zu einer Paste vermischen.

Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Dann die Tomaten zugeben und ca. 5 Min. mitdünsten.

Eine Auflaufform fetten und etwa ein Drittel der Zwiebel-Tomatenmischung hineinfüllen. Die Hälfte der Kartoffeln darauf verteilen, leicht pfeffern und darauf die Hälfte der Sardellenpaste geben. Eine zweite Lage ebenso einschichten, mit der Tomaten-Zwiebelmischung abschließen.

Den Käse über den Auflauf bröckeln, dann in der auf 200 °C vorgeheizten Röhre ca. 60 Min. backen.
:Notizen (*): Dazu passt ein grüner Salat.

Oktopus auf Galizische Art

Zutaten:

750 g - 1 kg Oktopus (wenn nicht erhältlich, durch Tintenfisch oder Sepia ersetzen)
1 Zwiebel, geviertelt
1 Lorbeerblatt
1 El zerstoßene Pfefferkörner
175 ml Olivenöl
3 Knoblauchzehen, feingehackt
1 El mildes Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Oktopus gründlich säubern und alle inneren Organe sowie Maul und Augen entfernen. Das Fleisch 10 bis 12 mal auf eine harte Oberfläche schlagen, damit es weich wird.

In einem großen Kochtopf Wasser zum Kochen bringen und den Oktopus dreimal in das sprudelnd kochende Wasser tauchen.

Zwiebel, Lorbeerblatt, Pfefferkörner und den Oktopus dazugeben und ihn bei mittlerer Hitze zugedeckt 2-3 Stunden weich kochen. Den Fisch im Sud abkühlen und anschließend gut abtropfen lassen.

Das Olivenöl, den Knoblauch und das Paprikapulver in einer Schüssel zusammenrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Oktopus mit einer Schere in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden, in die Olivenölsauce geben und gut vermischen.

Ergibt 4 Portionen

Tipp: Wenn anstelle von Oktopus eine Sepia oder ein Tintenfisch verwendet werden, diese in Wasser mit den obengenannten Zutaten in ca. 30 Minuten weich kochen.

Orangensalat 2 Ei

Zutaten:

200 g weißer Thunfisch aus der Dose (original wird dieser Salat mit in Scheiben geschnittenem oder zerpfücktem Klippfisch zubereitet)

6 kernlose Orangen, geschält, in dünne Scheiben geschnitten

8-10 Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten

50 g entsteinte, gehackte, grüne spanische Oliven

5 El Olivenöl

1 El Weinessig

1 Große Knoblauchzehe, feingehackt

1/2 Tl scharfer Paprika

1/4 Tl Salz

Garnitur:

2 hartgekochte Eier, feingehackt

spanischer milder Paprika

Zubereitung:

Thunfisch, Orangenscheiben, Frühlingszwiebeln und Oliven in eine große Schüssel geben. Olivenöl darüber träufeln und vorsichtig mischen, bis alle Stücke mit Öl benetzt sind. In einer kleinen Schüssel Weinessig, Knoblauch, scharfen Paprika und Salz verrühren. Die Sauce über die Salatzutaten geben und alles vorsichtig vermengen. Den Salat auf einer Servierplatte oder auf einzelnen Salatteller anrichten. Mit den gehackten Eiern garnieren und als Farbtupfer eine Prise milden Paprika darüberstäuben. Sofort servieren!

Ergibt 8 Portionen als Vorspeise oder Beilage oder 10-12 Tapa-Portionen.

Tipp: Wenn Sie den Salat originalgetreu zubereiten wollen, ersetzen Sie den Thunfisch durch 500 g Klippfisch. Klippfisch auf einem Backblech oder auf einem Holzkohlegrill rösten, bis er rundherum gleichmäßig braun und weich ist. Den Fisch einige Minuten in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen, dann mit der Hand zerpfücken (Haut und Gräten entfernen) und unter den Salat heben.

Äußerst dekorativ wirkt Remojön, wenn man ihn mit viel frischem, grünen Salat anrichtet.

Potpourri aus Meeresfrüchten

Zutaten:

Für den Sud:

- 1 Ei Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Wasser
- 150 ml Weißwein
- 1 Lorbeerblatt

Für das Gericht:

- 500 g Venusmuscheln mit Schale, gesäubert
- 400 g Kalamare (Tintenfisch), gesäubert
- 250 g Seeteufel (oder ein anderer Fisch mit weißem, festem Fleisch)

250 g Seehecht

- Mehl zum Wenden
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g geröstete Mandeln, geschält
- 2 Ei Olivenöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 500 g Tomaten, geschält, entkernt, gehackt
- 1 Messerspitze reiner Safran
- 2 Ei Brandy
- 5 Ei Olivenöl

400 g Hummerkrabben, ganz, mit Schale

- Saft einer halben Zitrone
- Salz,
- Pfeffer

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

Den Kalamare in dünne Ringe, den Fisch in große Stücke schneiden und beide in Mehl wenden. Beiseite stellen. Eventuelle Fischgräten, -köpfe, -schwänze und Fischhaut zum Muschelsud geben und bei starker Hitze bis

auf 1/4 Liter Flüssigkeit einkochen lassen. In eine Schüssel passieren. Den Knoblauch und die Mandeln in einem Mörser zu einer feinen Paste zermahlen und dann gut unter den Fischsud arbeiten. Beiseite stellen.

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

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

Das Gericht eignet sich gut für mehr Portionen. Einfach die Zutaten anhand der Personenzahl

Reis und Fisch nach Art von Valencia

Zutaten:

500 g (oder mehr) Karkassen von Fisch und Schalentieren

1 1/4 l Wasser

2/10 l Weißwein

1 Zwiebel, geviertelt

1 Tl Salz

500 g Fischfilets (von einem weißfleischigen Fisch)

500 g Krabben, ganz

5 El Olivenöl

250 g Kalamare, gesäubert, in ca. 2,5 cm große Stücke geschnitten

1 Zwiebel, feingehackt

2 Tl mildes Paprikapulver

2 mittelgroße Tomaten, gehäutet, entkernt, feingehackt

2 große Knoblauchzehen, feingehackt

400 g Rundkornreis

1/8 Tl reiner Safran

Zitronenschnitze (Garnitur)

Alioli-Sauce

Zubereitung:

Für den Fischsud die Karkassen mit Wasser, Weißwein, Zwiebelvierteln und Salz in einem großen Kochtopf zum Kochen bringen. Den Schaum abschöpfen und zugedeckt bei niedriger Hitze 30 bis 40 Minuten köcheln lassen. Den Sud durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen.

Den Fischsud erneut zum Kochen bringen und die Fischfilets darin 8 bis 10 Minuten pochieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und beiseite stellen. Die Krabben 5 Minuten garen, herausheben und beiseite stellen. Den Fischsud aufheben.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne mit ca. 30 cm Durchmesser oder noch besser einer Paellapfanne erhitzen und die Kalmarstücke und die gehackte Zwiebel dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Paprikapulver darüber stäuben und kurz mitbraten. Dann die Tomaten und den Knoblauch dazugeben und 3 bis 4 Minuten mitbraten lassen. Reis zugeben und gut umrühren. Den Fischsud mit Safran würzen, aufkochen lassen und zum Reis gießen. Zum Kochen bringen und ohne Deckel 10 Minuten köcheln lassen. Nicht umrühren. Die Hitze etwas reduzieren und weitere 10 Minuten ohne Umrühren garen, bis der Reis fast alle Flüssigkeit aufgenommen hat. Pfanne vom Herd nehmen, mit Alufolie zudecken und 5 bis 10 Minuten ruhen lassen. Den Reis als Vorspeise servieren. Den Fisch und die Krabben mit Zitronenschnitzen und "alioli"-Sauce garniert als zweiten Gang auftragen.

Ergibt 4-6 Portionen

Seehecht, baskische Art

Zutaten:

8-12 Venusmuscheln in der Schale (frisch oder tiefgekühlt)

4 Scheiben Seehecht (je 150 bis 180 g)

Salz

Mehl zum Bestäuben

1/10 l Olivenöl

1 Zwiebel, feingehackt

3 Knoblauchzehen, feingehackt

1/10 l Weißwein

4 El feingehackte Petersilie

120 g gekochte, grüne Erbsen

Salz,

weißer Pfeffer

8 gekochte, grüne Spargelspitzen

Zubereitung:

Die Muscheln unter kaltem, fließendem Wasser sauber abbürsten und mit 150 ml kaltem Wasser in einen kleinen Kochtopf geben. Den Topf zudecken, das Wasser zum Kochen bringen und die Muscheln solange kochen, bis sich alle geöffnet haben. Kochtopf vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Die Seehechtscheiben leicht salzen und in Mehl wenden. Das Olivenöl in einer großen, flachen, gusseisernen Kasserolle erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch bei mäßiger Hitze darin glasig dünsten. Zwiebel jedoch nicht braun werden lassen. Temperatur höher schalten, die Seehechtscheiben dazugeben und je eine Minute auf jeder Seite anbraten. Hitze reduzieren und mit Wein und Muschelsud aufgießen. Petersilie und Erbsen zugeben und mit einer kleinen Prise Salz und Pfeffer würzen.

Bei niedriger Temperatur ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dabei die Kasserolle vorsichtig schwenken, damit sich die Zutaten gut vermischen und zu einer dicken Sauce einkochen.

Nach Hälfte der Garzeit den Fisch einmal vorsichtig wenden. Vor dem Servieren die Kasserolle mit den gekochten Muscheln und den Spargelspitzen garnieren und kurz mit den restlichen Zutaten durchwärmen lassen. Heiß servieren.

Ergibt 4 Portionen

Spanischer Nudelsalat

Zutaten für 4-6 Personen:

250 g Gabelspaghetti

Salz

1 kleine Salatgurke

je 1 kleine rote und gelbe Paprikaschote

1 Dose Thunfisch in Öl (150 g)

4-5 in Öl eingelegte Sardellen

2 El kleine Kapern

2-3 El Sherryessig

Pfeffer

1 Msp geriebener Knoblauch

2 El Olivenöl

Zubereitung:

Die Gabelspaghetti in sprudelndem Salzwasser al dente kochen.

In ein Sieb schütten und kalt abbrausen. Die Gurke schälen, Paprikaschoten halbieren, die Kerne entfernen und die Hälften in kleine Würfel schneiden. Das Thunfischfleisch zerpfücken, das Öl aufbewahren. Die Sardellen und Kapern hacken und mit den übrigen Salatzutaten vermischen. Sherryessig, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Öl und Thunfischöl verrühren und den Salat damit anmachen.

Thunfischsalat M

Zutaten:

300 g TK-Erbesen,
300 g TK- Karotten,
4 El Wasser
Salz,
2 Dosen Thunfisch in Öl (Abtropfgewicht je etwa 185g),

125g gekochter Schinken,
1 Dose Champignons (Abtropfgewicht etwa 170 g),
10 gefüllte grüne Oliven,
1 Zwiebel,
75g Mayonnaise,

1 El Joghurt,
2 El Tomatenmark,
3 El Weinbrand,
Salz,
Zucker,
Worcestersoße

Zubereitung:

Gemüse im Wasser mit Salz ankochen, 5 Minuten fortkochen und abkühlen lassen. Thunfisch abtropfen lassen und zerpfücken. Schinken in Streifen, Champignons und Oliven in Scheiben schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden, mit Mayonnaise, Joghurt, Tomatenmark, Weinbrand und den Gewürzen verrühren, abschmecken, über die Salatzutaten geben und mischen.

Wolfsbarsch an roter Paprikasauce M

Zutaten:

800 g Wolfsbarschfilet
4 Schalotten, gehackt

1/4 l Weißwein

2 rote Paprikaschoten
2 Knoblauchzehen, feingehackt
Petersilie, feingehackt

Sahne,

Thymian, Majoran, Salz, Pfeffer
Butter

Wolfsbarschfilet portionieren, mit Zitronensaft beträufeln, salzen. Eine Form ausbuttern, klein gehackte Schalotte und Fischfilets hineingeben, Weißwein auffüllen. Mit Alufolie abdecken und den Fisch garziehen lassen. Danach herausnehmen und warm halten. Fond kräftig einkochen, mit Sahne und Gewürzen abschmecken.

Rote Paprikaschoten abziehen, klein schneiden, mit Schalotten anschwitzen. Eingekochten Fischfond zufügen und die Masse mit dem Mixer pürieren. Soße mit Butterflöckchen verfeinern.

Fischfilets auf Tellern anrichten, mit der Soße überziehen und mit Basilikumblättchen garnieren. Dazu passen Kartoffeln.

Ergibt 4 Portionen

Wolfsbarsch aus dem Ofen

Für 4 Pers.:

4 gleich große, dicke Filets @200-250 g von der Mitte eines großen Wolfsbarschs

600 g Kartoffeln
300 g Tomaten
250 g weiße Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1/2 Bund glatte Petersilie

1/4 l Weißwein

9 El Olivenöl
Salz Pfeffer

Kartoffeln schälen, waschen, abtrocknen. Zwiebeln und Knoblauch schälen.

Tomaten häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie abzupfen und zusammen mit dem Knoblauch fein hacken. Zwiebeln halbieren und längs in dünne Streifen schneiden. Kartoffeln in ein bis zwei Millimeter dünne Scheiben schneiden.

Einen flachen Bräter mit 3 El Öl ausstreichen, mit Zwiebeln auslegen. Darauf kommen, etwas überlappend, die Kartoffelscheiben, darüber die Tomatenwürfel. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch salzen, mit der Haut nach unten aufs Gemüse legen.

Gehackten Knoblauch und Petersilie drüberstreuen, mit dem verbliebenen Öl beträufeln. Form auf den Boden des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens stellen, den Wolfsbarsch etwa 20 bis 25 Minuten garen. Nach 10 Minuten den Weißwein angießen. Auf Tellern anrichten und heiß servieren.

Wolfsbarsch (Lubina / Loup de mer) vom Grill mit Fenchel

Wolfsbarsch vom Grill mit Fenchel

Zutaten für 4 Pers.: 1 ganzer Wolfsbarsch von etwa 1,6 kg 3 Zweige frischer und 8 Zweige getrockneter Fenchel , 500 g gegarte Kartoffeln 1 Gläschen Cognac oder Brandy, Olivenöl Salz

Fisch beim Händler küchenfertig machen lassen (am besten die Zubereitungsart nennen: „a la brasa“, die geschuppte Haut soll dranbleiben). Zu Hause waschen, abtrocknen, innen und außen salzen und mit Olivenöl bestreichen. Mit den frischen Fenchelzweigen füllen.

Holz anfachen, wenn das Feuer richtig ist, ein paar getrocknete Fenchelzweige dazugeben. Wolfsbarsch auf den sauberen, mit Öl bestrichenen Rost legen. Wenn er auf einer Seite fertig gegrillt ist, Fisch vom Rost nehmen. Rost abschaben und wieder mit Öl bestreichen. Die Lubina von der anderen Seite grillen; dabei mit einem Fenchelzweig als Pinsel immer wieder mit Öl bestreichen.

Ein Backofenblech mit den restlichen getrockneten Fenchelzweigen belegen, kurz erhitzen. Ist der Fisch gar, über den Fenchel aufs Blech geben. Nun kann man ihn noch mit Brandy oder Cognac flambieren. Dazu wird der Alkohol erhitzt, über den Wolfsbarsch gegossen und kurz vor dem Servieren angezündet.

Fisch mit den Kartoffeln anrichten, einzige Soße ist bestes jungfräuliches Olivenöl.

Zucchini mit Garnelen auf spanische Art M

(4 Portionen)

750 g Fleischtomaten

2 Zwiebeln

5 El Olivenöl

4 Knoblauchzehen

Salz

schwarzer Pfeffer

1 Tl frischer Thymian

700 g mittelgroße Zucchini

2 - 3 El Mehl

200 g geschälte Garnelen

100 g milder Manchego-Käse

Tomaten kurz blanchieren, enthäuten und halbieren. Von den Kernen befreien und das Fruchtfleisch grob hacken.

Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in 2 EL Olivenöl in einer Pfanne glasig werden lassen. Den Knoblauch schälen und dazupressen, dann die Tomaten einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und offen bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Den Backofen auf 200 C vorheizen. Zucchini waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Mehl bestäuben.

Die Zucchinischeiben Portionsweise im restlichen Öl von beiden Seiten kurz anbraten. Die angebratenen Scheiben auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Eine Auflaufform mit Olivenöl ausfetten. Die Garnelen unter die Tomatensauce mischen und abschmecken. Die Hälfte der Sauce in die Form geben, die Zucchini einschichten und restliche Sauce darüber verteilen. Den Käse reiben und darüber streuen. Das Gericht im Ofen in etwa 20 Minuten knusprig überbacken.

Tschechin + Slowakei Fi

Eier im Schlafrock 6 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

Für den Teig:

120 g Butter

120 g Mehl

1 TL Zitronensaft

½ Eigelb

1 Prise Salz

3 EL Wasser

5 Ei(er)

1 Fisch (Anchovis)

30 g Butter

etwas Milch

½ Brötchen

Salz und Pfeffer

Senf

Petersilie

Zubereitung

Die Butter mit einem Drittel des Mehls zu einer Fettkugel verarbeiten und kalt stellen.

Das restliche Mehl mit Zitronensaft, Eigelb, Salz und Wasser zu einem geschmeidigen Teig gut verarbeiten und rasten lassen.

Den Teig leicht ausrollen, in die Mitte die Fettkugeln legen, den ausgerollten Teig darüber schlagen, ausrollen, dreiteilig zusammenschlagen, wieder ausrollen und zusammenschlagen und nochmals ausrollen.

4 Eier hart kochen, abschrecken, halbieren und die Eigelbe herauslösen.

Anchovisbutter mit in Milch eingeweichter und passierter Semmel, Salz, Pfeffer, Senf und gehackter Petersilie verrühren. Die Eiweißhälften damit

füllen und aneinander drücken. Jedes Ei in ein Teigquadrat wickeln, die Ecken nach oben klappen und zusammendrücken (wie bei Äpfeln im Schlafrock). Mit verquirltem Ei bestreichen, auf ein Blech setzen und goldgelb backen. Mit Spinat servieren.

Tipp: Man kann auch fertigen Blätterteig nehmen!

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

25.03.02 Sonja*

Eier mit Sardellenfüllung 6 Ei

Zutaten für 4 Portionen

6 Ei(er), hartgekocht

6 Sardellenfilet(s)

50 g Butter

1 EL Mayonnaise

Salat

Kapern

Zubereitung

Die Eier in kaltem Wasser abkühlen und schälen. Der Länge nach aufschneiden und die Eigelbe vorsichtig herausheben. Die Sardellenfilets hacken, mit Butter und Eigelben schaumig rühren, etwas Mayonnaise und Pfeffer zugeben. Aus der Masse Kügelchen formen, die in die ausgehöhlten Eiweißhälften gelegt werden. Obenauf mit Kapern verzieren.

In einer Schüssel oder auf einer Platte auf Kopfsalatblättern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

25.03.02 Sonja*

Karpfen, schwarz

traditionelles Weihnachtsgericht in Tschechien

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Karpfen

100 g Wurzelwerk

1 Zwiebel(n)

500 ml Bier, dunkel

1 Tasse/n Essig

100 g Margarine

4 Körner Pfeffer, schwarz

2 Körner Piment

1 Lorbeerblätter

50 g Pflaumenmus

30 g Zucker

50 g Pfeffer - Kuchen

6 Backpflaumen

30 g Rosinen

30 g Mandel(n), abgezogen,

4 Walnüsse

Zitrone(n) - Schale, abgerieben

Salz

Zubereitung

Trockenpflaumen einweichen und einige Stunden stehen lassen.

Nüsse knacken, Walnuskerne und Mandeln hacken und beiseite stellen.

Wurzelwerk putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Pfefferkuchen reiben.

Vom frisch geschlachteten Karpfen das Blut auffangen und gut mit 1 Esslöffel Essig verrühren, damit es nicht gerinnt.

Den vorbereiteten Karpfen in Portionen schneiden, salzen und in erhitzter Margarine auf beiden Seiten anbraten, dann herausnehmen und warm stellen. Im verbliebenen Fett Wurzelwerk und Zwiebeln rösten. Mit Bier und Blut ablöschen, Gewürze, restlichen Essig, Pflaumenmus, Salz, Zucker und geriebenen Pfefferkuchen zugeben. (Ersatzweise kann statt Pfefferkuchen auch dunkle Brotrinde verwendet werden.) Sauce gut durchkochen und etwas eindicken lassen, dann durchsieben.

Die eingeweichten Trockenpflaumen entkernen und in Stücke schneiden und zur Sauce geben. Rosinen, Mandeln, Nüsse sowie die abgeriebene Zitronenschale ebenfalls zur Sauce geben. Fischstücke hineingeben und etwa 15 Minuten garen.

Alles abkühlen lassen und etwa 24 Stunden kalt stellen und ziehen lassen. Dann wieder erwärmen und mit Semmelknödeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

25.06.03 Liesbeth

Ungarn Fi

Vereinigtes Königreich Fi

Zypern Fi

gelber oder roter Fischrogen Dip

Taramosalata
4 Portionen

- 1 kleine, gehackte Zwiebel
- 1 1/2 c eingeweichtes Brot
- 1 1/2 c Olivenöl
- 1 c Zitronensaft
- 1/2 TI Salz
- 1/2 c Taramas (gelber oder roter Kaviar, im griechischen oder türkischen Geschäft erhältlich)

Wenn der Taramas nicht aus der Büchse ist, kommt er zuerst in lauwar-
mes Wasser für ungefähr 10 Minuten, damit er entsalzt wird reinigen und
gut abtrocknen lassen. Rogen aus der Büchse kann man unmittelbar
verwenden: Er kommt zusammen mit dem eingeweichten Brot in den Mi-
xer, wo eine weiche Masse entstehen sollte. Dann gibt man in den laufen-
den Mixer abwechselnd und tropfenweise Zitronensaft und Olivenöl. Sal-
zen.

Den Taramas mit gehackter Petersilie bestreuen.

"Taramosalata" ist sehr appetitanregend und wird mit Brot, das in den
Dip getaucht wird, gegessen es passt auch zu verschiedenen Salaten
und gekochtem Gemüse

Oktopus mit Zwiebeln

Oktopodi

4 Portionen

1 kg Oktopus
1/2 kg Karotten
1/2 kg Stangensellerie
1/2 kg Zwiebeln
10 Schwarze Pfefferkörner
1 Stück Zimt
10 Nelken
4 Lorbeerblätter
3 El Tomatenmark
1 Glas Weißwein (herb)
1 Glas Olivenöl
Salz

Falls notwendig werden Schnabel, Augen und Innereien des Oktopus entfernt. Dann wird er in mundgerechte Stücke geschnitten.

Karotten, Sellerie und Zwiebeln werden geputzt und grob zerkleinert. (Auch das Grün des Sellerie.)

Nun kommen zuerst die Oktopusstücke in den heißen Topf (ohne Fett), bis die Flüssigkeit des Oktopus verdunstet ist, dann kommen die Gemüse dazu, das Tomatenmark, der Wein. Das Olivenöl und die Gewürze. Alles wird gut vermischt und muss jetzt zugedeckt auf mittlerem Feuer ca. 2 Stunden kochen. Heiß servieren!

Tintenfisch, Zypern

Soupies Scharas

Menge: 6

250 g Soupies Tintenfische
1 Tas. Trockenem Rotwein
1/4 Tas. Olivenöl
2 Tomaten gehäutet, gerieben evtl. die Hälfte mehr
1 Lorbeerblatt
Zimt grobgemahlen
3 Gewürznelken evtl. 1/3 mehr
10 Pfefferkörner
Salz
Pfeffer

Die Tinte gilt z.B. auf Zypern oder auch auf dem Peloponnes als besondere Delikatesse. Vergleichbar vielleicht dem (roten) Rogenanteil bei Jakobsmuscheln.

Soupies Scharas (sprich: ssuupjes s-charas)

Die Tintenfische unter fließendem Wasser gründlich waschen. Den Tintenbeutel entfernen und beiseite stellen, damit er später beim Kochen verwendet werden kann. Die Augen und weichen Knochen entfernen und die Haut abziehen. Wenn die Tintenfische zu groß sind, halbieren.

Die Tintenfische in einen Topf geben und ohne Zugabe von Wasser auf dem Herd kochen, bis die sich bildende Flüssigkeit verdampft ist. Das Olivenöl und die Tinte zugeben, die Tintenfische andünsten und mit Wein ablöschen. Geriebene Tomaten, Zimt, Gewürznelken zufügen und bei milder Hitze schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm oder kalt servieren.

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.

Montag, 29. Januar 2007

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de