

## Kabeljau

### 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.

Fleisch ist alles separat zusammen gefasst

Jeweils am Ende einer Fischart bei Word + PDF

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Dienstag, 4. Juli 2006

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

### Index

Alkohol .....	4
Alles andere.....	25
Fleisch .....	92

### Inhaltsverzeichnis

Kabeljau .....	1
PS .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Alkohol .....	4
Fisch- Gulasch 1 Eigelb M.....	4

Fischfilet mit Räucherlachs M.....	5
Fischtopf mit Fenchel M.....	6
Gebratener Kabeljau süß - sauer M.....	6
Kabeljau - badisch - mit wilden Kräutern M.....	7
Kabeljau - Kartoffel - Püree M.....	8
Kabeljau auf Gemüse M.....	9
Kabeljau auf Paprikagemüse M.....	10
Kabeljau im Gemüsebett.....	11
Kabeljau im Gemüsesud und Schnittlauchbutter.....	11
Kabeljau in Curry M.....	12
Kabeljau in Dillsauce I M.....	13
Kabeljau in Dillsauce II M.....	14
Kabeljau in Käsesoße.....	15
Kabeljau mit Kartoffeln M.....	15
Kabeljau mit Schmorgurke.....	16
Kabeljau mit Sherrygemüse.....	17
Kabeljau mit Sherryschaum 1 Ei + 2 Eigelb M.....	18
Kabeljau-Auflauf M.....	18
Kabeljaukoteletts mit Tomaten.....	19
Kabeljaupäckchen mit Rahmkartoffeln M.....	20
Knuspriger Fisch mit Ananas und Gemüse.....	21
Mediterraner Fischtopf.....	22
Pilz-Kräuter-Fisch M.....	23
Spanische Fisch-Kartoffel-Pfanne 1 Ei.....	23
Zwiebelfisch M.....	24
Alles andere.....	25
Auflauf mit Kabeljaufilet und Äpfeln M.....	25
Ausgebackene Fischfrikadellen 1 Ei.....	25
Brokkoli - Kabeljau Pfännchen.....	26
Fenchel - Fisch - Auflauf 1 Ei M.....	27
Fisch, mit Bergkäse überbacken 2 Ei M.....	28
Fischauflauf mit Bratkartoffeln M.....	28
Fischauflauf mit Mozzarella M.....	29
Fischauflauf Spezial 1 Ei M.....	30
Fischauflauf Popeye 1 Eigelb.....	31
Fischbällchen 2 Ei M.....	32
Fischfilet auf Möhren M.....	33
Fischfilet Florentiner Art M.....	33
Fischfilet in Kräuter - Ei - Hülle 2 Ei M.....	34
Fischfilets mit Limettensauce.....	34
Fischfilet mit Parmesanhaube 1 Ei M.....	35
Fischgulasch.....	36
Fischgulasch mit Kabeljau M.....	36
Florentiner Fischauflauf M.....	37
Florentiner Fischfilet 1 Eigelb M.....	38
Gabrik Omelette 4 Ei F.....	39
Veränderung zum Auflauf 3 Ei.....	40
Gebackener Kabeljau M.....	41

Gebackenes Fischfilet auf Gemüsebett M .....	41
Gebackenes Kabeljaufilet mit Mandarinen .....	42
Gegrillte Kabeljau - Koteletts 1 Eigelb M.....	43
Gemüse - Fischragout M.....	43
Gewürz - Kabeljau .....	44
Heavy Metal Spargel - Kabeljau .....	45
Kabeljau 1 Eigelb M.....	46
Kabeljau - Auflauf mit Sauerkraut M.....	46
Kabeljau - Filet mit Ingwer - Möhren .....	47
Kabeljau - Kartoffel Eintopf M.....	48
Kabeljau - Paprika Auflauf M.....	49
Kabeljau auf scharfem Curry.....	50
Kabeljau auf Tomatensoße .....	50
Kabeljau auf Wurzelgemüse .....	51
Kabeljau exotisch .....	52
Kabeljau gekocht .....	53
Kabeljau in Aspik .....	53
Kabeljau in Chinakohl 1 Eiweiß M.....	54
Kabeljau in Folie .....	55
Kabeljau in Knoblauch - Sauce.....	55
Kabeljau in Kokossoße.....	56
Kabeljau in Limettensauce.....	56
Kabeljau in Mandarinen - Curry - Soße M.....	57
Kabeljau in Orangen-Soße M.....	58
Kabeljau in Paprika-Aprikosen-Soße.....	59
Kabeljau in Petersilienöl .....	59
Kabeljau in Senfsahne I M .....	60
Kabeljau in Senfsauce II M .....	61
Kabeljau in Sesamhülle 2 Ei M.....	61
Kabeljau in Tomatensahne M.....	62
Kabeljau in Tomatensoße M.....	63
Kabeljau in Wacholderbutter .....	64
Kabeljau mit Gänseblümchen.....	64
Kabeljau mit Möhren und Kartoffeln .....	65
Kabeljau mit Senfsoße 2 Eigelb M .....	66
Kabeljau mit Tomaten M .....	67
Kabeljau mit würziger Joghurtkruste M.....	68
Kabeljau mit Zucchini - Mozzarella M.....	68
Kabeljau provenzalisch .....	69
Kabeljau süß - sauer I .....	70
Kabeljau süß - sauer II .....	71
Kabeljau-Gemüse.....	71
Kabeljau-Quark-Buletten auf Gemüse 1 Ei M.....	72
Kabeljau-Terrine mit Brokkoli 1 Eiweiß M .....	73
Kabeljau-Würfel mit Curry 2 Eiweiß .....	74
Kabeljaufilet auf Gemüsebett M.....	75
Kabeljaufilet aus dem Backofen.....	75
Kabeljaufilet im Chinakohlmantel .....	76

Kabeljaufilet im Maishemd auf Selleriegemüse 1 Ei M.....	77
Kabeljaufilet mit Spinat M.....	78
Kabeljaufilets mit Orangen-Sahne-Sauce M.....	78
Kabeljauragout mit Champignons.....	79
Meeresfrüchtesalat M.....	80
Möhren - Kartoffel - Fischragout M.....	81
Nudel - Kabeljau - Auflauf mit Fenchel M.....	81
Pfannengerührtes Fisch - Frucht - Curry M.....	82
Pfannfisch mit Senfsauce M.....	83
Paprika-Fisch-Auflauf M.....	84
Reis mit Fischbällchen und Gemüse.....	85
Schlemmerfilet à la Bordelaise M.....	86
Schnelles Fischgratin M.....	87
Tansanische Fischpfanne mit Spinat.....	87
Tomatenfisch.....	89
Überbackener Kabeljau M.....	90
Ungarischer Kartoffeltopf Fisch M.....	90
Urlaubsfisch M.....	91
Fleisch.....	92
Ausgebackener Fisch mit süß saurer Sauce 1 Ei.....	92
Falsche Schildkröte mit Fischklösschen 4 Eiweiß M.....	93
Kabeljau in Curry M.....	94
Kabeljau mit Apfel-Sahne-Haube 2 Ei M.....	95
King - Klipp - Saltimbocca M.....	96
Meeresfrüchtesalat M.....	97
Spanische Fischpfanne.....	98
Hinweis für Word.....	99

## Alkohol

Fisch- Gulasch 1 Eigelb M

250 g. Kabeljaufilet

250 g. Rotbarschfilet

250 g. Seelachsfilet

Salz

Pfeffer, frisch, gemahlen

Saft einer Zitrone

250 g. Schalotten

1/8 l Weißwein, trocken

200 ml Sahne

## 1 Eigelb

1 Bd. Petersilie

1/2 Bd. Brunnenkresse

Fischfilets waschen und trocken tupfen, mit Zitrone beträufeln, würfeln. Salzen und pfeffern.

Schalotten abziehen und halbieren. Die Schalotten in einer Pfanne bei mittlerer Stellung erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen.

Fisch und Wein zugeben. 15 Minuten garen.

Sahne dazugeben, etwas zurückbehalten.

Eigelb damit verrühren und unter den Fisch ziehen. Abschmecken.

Mit den gehackten Kräutern bestreuen.

Dazu passt dann als Beilage Reis und Kopfsalat.

## Fischfilet mit Räucherlachs M

Kabeljau, Rotbarsch, Lachs, usw.

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

## Fischtopf mit Fenchel M

750 g Kabeljaufilet  
2 El Zitronensaft  
100 g Langkornreis  
2 Fenchelknollen (600g)  
40 g Butter oder Margarine  
1/2 l Instandbrühe  
1/8 l Weißwein

200 g Schlagsahne

Salz  
Pfeffer  
Zucker  
3 El Soßenbinder

Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen und grob würfeln. Säuern.  
Reis nach Packungsanweisung kochen.  
Fenchel putzen (Grün aufbewahren), waschen und in Streifen schneiden.  
Im heißen Fett ca. 5 Minuten andünsten. Brühe, Wein, Sahne und Gewürze zugeben. Aufkochen und binden. Fisch salzen, in die Suppe geben und ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Abgetropften Reis zugeben. Abschmecken.  
Mit Fenchelgrün anrichten.

Pro Person ca. 580 kcal (2440 kJ)  
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

## Gebratener Kabeljau süß - sauer M

Zutaten für 4 Portionen

1 Kabeljaufilet (à 700 g)  
100 ml Olivenöl  
300 g Lauch, nur das Weiße  
100 g Butter  
100 ml Essig (Sherryessig)  
50 g Honig  
1 Schalotte(n)  
50 ml Wein, weiß, trocken  
10 ml Essig (Weißweinessig)

1 El Crème fraîche

Salz  
Pfeffer, frisch gemahlen  
Mehl

## Zubereitung

Das Kabeljaufilet in 4 große Stücke schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in 3 cm lange, schräge Stücke schneiden.

Den Sherryessig und den Honig zusammen in einem Topf bei schwacher Hitze erwärmen und köcheln lassen, bis die Mischung eine karamellartige Konsistenz bekommen hat. Durch ein Spitzsieb passieren und beiseite stellen.

Die Lauchstücke in 50 g Butter und einem halben Glas Wasser etwa 20 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Schalotte schälen und hacken. Weißwein und Weinessig in einen Topf geben und die Schalotten darin dünsten. Die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze um die Hälfte einkochen lassen, dann die Crème fraîche zugeben. Erneut um die Hälfte reduzieren und unter ständigem Rühren 50 g Butter zufügen. Salzen, pfeffern und durch ein Spitzsieb streichen. Diese Sauce bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren mit der Karamellsauce vermischen und beiseite stellen.

Die Kabeljaustücke leicht in Mehl wenden, salzen, pfeffern und bei schwacher Hitze 2 Minuten auf jeder Seite in Olivenöl braten. Den Kabeljau auf vorgewärmte Teller legen, drum herum einen Streifen der Sauce gießen und den Lauch gleichmäßig verteilen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
17.01.05 Judith

## Kabeljau - badisch - mit wilden Kräutern M

Zutaten für 4 Portionen

### 4 Kabeljaufilet

200 ml Fischfond, (kann fertig gekauft werden)

200 ml Wein, weiß

100 ml Sahne

100 g Butter

150 g Champignons

### 2 Sardellenfilet(s)

2 Ei Öl

2 Stange/n Lauch

2 m.-große Zucchini

4 große Fleischtomate(n)  
2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückte  
2 Schalotte(n), fein geschnittene  
1 Zitrone(n)  
2 Lorbeerblätter  
2 TL Tomatenmark  
Pfeffer, weißer aus der Mühle  
Salz  
Kräuter, gemischte (Petersilie, Schnittlauch, Sauerampfer, Pimpernelle -  
oder im Paket 'Frankfurter Grüne S

## Zubereitung

Gemüse putzen, Tomaten schälen, entkernen und würfeln, Lauch in Streifen schneiden, Zucchini und Champignons in Würfel schneiden.  
Fischfilet mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft würzen, mit Küchentrepp abtupfen. In der heißen Pfanne mit Öl auf beiden Seiten nur kurz, aber scharf anbraten. Sofort auf 4 vorgewärmten Tellern anrichten und im vorgeheizten Ofen bei niedriger Temperatur warm halten.  
Knoblauch, Zwiebeln und gehackte Sardellenfilets in Butter andünsten, mit Weißwein ablöschen und mit Fischfond auffüllen  
Champignons, Lauch, Lorbeerblatt und Tomatenmark in den Sud geben und aufkochen. Danach die Zucchini- und Tomatenwürfel dazugeben und wieder aufkochen lassen. Lorbeerblatt entfernen.  
Zum Schluss die Sahne mit dem Mixstab einrühren, den klein gehackten Kräutern bestreuen und über die gebratenen Kabeljaufilets verteilen.  
Dazu Salzkartoffel und einen schönen bunten Salat

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
05.06.05 otto42

## Kabeljau - Kartoffel - Püree M

mit karamellisiertem Knoblauch

Zutaten für 5 Portionen  
750 g Knoblauch, jung  
2 Zehe/n Knoblauch

800 g Kabeljaufilet

1.25 kg Kartoffeln, festkochend

350 ml Milch

250 ml Wein, weiß, trocken

125 ml Öl (Olivenöl)

30 g Oliven, mit Stein, trockene schwarze



½ Zitrone(n), nur den Saft  
1 El Zucker  
Salz  
Pfeffer, weiß  
Muskat

## Zubereitung

Äußere Haut vom jungen Knoblauch entfernen, Zehen vom Wurzelansatz lösen und in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Die zwei anderen Knoblauchzehen pellen und in 100 ml Olivenöl pürieren.

Oliven entsteinen und fein hacken. Kartoffeln schälen und wie gewohnt als Salzkartoffeln garen. Kabeljau salzen und mit Zitronensaft beträufeln.

Den Weißwein mit etwas Salz in einen flachen Topf oder eine Pfanne geben, aufkochen.

10 Minuten, bevor die Kartoffeln gar sind, den Fisch in den Wein geben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten gar ziehen lassen.

Milch aufkochen und von der Kochstelle nehmen. Mit Salz, Pfeffer und etwas geriebener Muskatnuss würzen.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, die ganzen Knoblauchzehen darin unter Schwenken bei starker Hitze anbraten. Mit Zucker bestreuen, weiter schwenken und karamellisieren lassen, dann vom Herd nehmen und warm stellen.

Kartoffeln abgießen, dann auf der heißen Kochplatte kurz aufdämpfen lassen. Die Kartoffeln durch eine Presse in eine große Schüssel drücken und mit der Milch und  $\frac{3}{4}$  des Knoblauchöls zu einem glatten Püree verarbeiten. Fisch aus dem Wein heben, gut abtropfen lassen und vorsichtig unter das Püree heben, dabei sollte er in feine Stücke zerfallen.

Das Püree auf einer Platte anrichten. Mit dem karamellisierten Knoblauch und den Olivenstückchen bestreuen und das restliche Knoblauchöl darüber träufeln.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

17.09.03 Liesbeth

## Kabeljau auf Gemüse M

Zutaten für 4 Portionen

800 g Fisch (Kabeljau/Dorsch)

250 g Kirschtomate(n)

250 g Karotte(n)

2 Zehe/n Knoblauch

Paprikapulver

Zitrone(n)  
Salz  
Pfeffer  
Mehl  
80 g Butter

100 g Crème fraîche  
1 Zweig/e Thymian  
20 Körner Pfeffer, rosa  
Petersilie  
Wein, weiß

### Zubereitung

Die Karotten in kleine Streifen schneiden und fast bissfest garen, den Knoblauch fein hacken, die Tomaten vierteln.  
Den Fisch säubern, säuern, salzen und pfeffern anschließend in Mehl wenden. Dann in einer Pfanne den Fisch in Butter braten, gleichzeitig in einem flachen Bräter das Gemüse mit dem Thymian, der Petersilie anbraten, dann mit dem Weißwein ablöschen und die Creme fraîche unterrühren. Den rosa Pfeffer hinzugeben und ca. 5 min leicht köcheln lassen, mit viel Paprika schärfen. Den Thymian herausnehmen und die Petersilie untermischen. Den frisch gebratenen Fisch auf dem Gemüse anrichten und servieren!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
04.08.03 Chrischan

### Kabeljau auf Paprikagemüse M

ZUTATEN:

600 g Kabeljaufilet  
1 Zitrone; Saft  
Salz  
1 rote Paprikaschote  
1 gelbe Paprikaschote  
1 grüne Paprika Paprikaschote  
2 Zwiebeln (100 g)  
20 g Butterschmalz  
1/8 l Instant- Brühe  
1/8 l Weißwein  
Pfeffer  
Paprika

2 El. Creme fraîche (60g)

2 El. Soßenbinder

### Zubereitung:

Fischfilet waschen, trocken tupfen und in vier Portionen teilen. Säuern und salzen. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebelringe und Paprika im heißen Fett andünsten. Brühe und Wein zugeben, würzen. Fisch drauflegen und ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Alles herausnehmen. Creme fraiche in den Fond geben, binden und abschmecken.

Dazu passt: Butterkartoffeln.

**Pro Person** ca. 280 kcal (1180 kJ)

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

## Kabeljau im Gemüsebett

4 Kabeljaukoteletts (a 200g)

2 El Zitronensaft

250 g Champignons

400 g Zucchini

2 Zwiebeln (100g)

30 g Butter oder Margarine

Salz

Pfeffer

**1/8 l Weißwein**

1/8 l Instandbrühe

1 Bund glatte Petersilie

Fisch säubern und säuern. Pilze und Gemüse putzen und waschen. Champignons halbieren, Zucchini in Scheiben schneiden, Zwiebeln in Ringe schneiden. Gemüse im heißen Fett andünsten, würzen. Fisch salzen. Auf das Gemüse geben. Wein und Brühe zugießen. Alles ca. 15 Minuten dünsten. Gehackte Petersilie unter das Gemüse heben. Dazu: Butterkartoffeln.

**Pro Person** ca. 280 kcal (1180 kJ)

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten.

## Kabeljau im Gemüsesud und Schnittlauchbutter

Zutaten für 4 Portionen

1 Liter Gemüsebrühe (s. meine Rezepte)

**1/2 Liter Wein, weiß, trocken**

½ Zitrone(n), Saft und Schale  
½ TL Pfeffer - Körner, weiße  
½ TL Koriander - Körner  
½ TL Senfkörner  
½ TL Fenchelsamen  
1 Lorbeerblatt  
2 Gewürznelken  
1 Spritzer Essig (Weißweinessig)  
Salz  
Zucker  
1 Stange/n Lauch, geputzt  
3 Stange/n Sellerie, gewaschen  
2 Karotte(n), geschält  
1 Zwiebel(n), geschält

1 kg Kabeljaufilet

200 g Butter  
Spritzer Worcestersauce  
Pfeffer, schwarzer aus der Mühle  
etwas Zitronensaft  
1 TL Zitrone(n) - Schale, fein geschnitten  
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten,

## Zubereitung

Sud mit Weißwein und den Gewürzen zum Kochen bringen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Essig, Salz und Zucker süß-säuerlich abschmecken. Lauch, Selleriestangen, Karotten und Zwiebeln in schmale Streifen schneiden, zum Sud geben und weitere 2 Minuten köcheln. Den Kabeljau hineinlegen und etwa 10 Minuten darin ziehen lassen. Die Butter mit einem Schneebesen schaumig aufschlagen, mit Worcestersauce, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft abschmecken, Schnittlauch unterrühren. Kabeljau mit Gemüsestreifen und etwas Sud in tiefen Tellern anrichten, Schnittlauchbutter auf dem heißen Fisch verteilen und mit Butterkartoffeln oder Dampfkartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
16.03.04 Brigitte

## Kabeljau in Curry M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Kabeljaufilet  
250 ml Bier, hell

125 ml Fleischbrühe

125 ml Sahne

1 Zitrone(n)

Salz und Pfeffer

2 Zwiebel(n)

1 Apfel

1 Banane(n)

40 g Butter

2 TL Curry

1 EI Mehl

### Zubereitung

Kabeljaufilet waschen und trocknen, in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln, den geschälten Apfel und die Banane ganz fein schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Butter heiß machen, die Zwiebel eine Weile darin dünsten (aber nicht braun werden lassen), Curry, Apfel, Banane dazugeben und noch ein wenig dünsten. Dann kommen Bier und Fleischbrühe hinzu, kurz aufkochen lassen. Fisch hineinlegen, er darf zugedeckt 15 Minuten leicht kochen. Die Sahne mit dem Mehl verrühren und dazugeben. Weitere 10 Minuten schwach kochen.

2.5.02 Biene62 CK

### Kabeljau in Dillsauce I M

Zutaten für 4 Portionen

4 Kabeljaufilet

3 EI Zitronensaft, frisch gepresst

Salz

Pfeffer

200 ml Wein, weiß, trocken; oder Gemüsebrühe

300 g Mangold

150 g Schmand

3 EI Dill, (TK)

1 Prise Muskat

### Zubereitung

Die Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen, mit dem Zitronensaft beträufeln und mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Den Weißwein oder die

Gemüsebrühe im Wok erhitzen. Inzwischen den Mangold putzen, dabei eventuelle grobe Blattrippen flach schneiden und die Blätter gut waschen. Große Blätter längs halbieren und quer in Streifen schneiden. Die Mangoldstreifen in den Wok geben und bei geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten zusammenfallen lassen. Die Kabeljaufilets auf den Mangold legen und alles etwa 5 Minuten dünsten. Das Fischfilet aus dem Wok nehmen und warm stellen. Den Schmand und den gefrorenen TK-Dill in den Weinsud geben, umrühren und die Sauce im offenen Wok etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Fisch mit dem Mangold servieren.

**Brennwert p. P.:** 300 Eiweiß 38 g Fett 9 g Kohlenhydrate 5 g

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
30.11.04 Seehuhn

## Kabeljau in Dillsauce II M

Zutaten:  
600 g Kartoffeln  
Salz

4 Kabeljaufilets  
Saft von 0,5 Zitrone  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
250 ml Weißwein  
300 g Mangold

150 g Schmant, 24 %  
3 EI TK-Dill  
1 Prise Muskatnuss

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden in wenig Salzwasser in 20 Minuten gar kochen, den Fisch kalt abbrausen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Den Weißwein in einem breiten Topf erhitzen, den Mangold putzen, grobe Blattrippen flach schneiden, waschen, große Blätter längs halbieren und quer in Streifen schneiden. Die Mangoldstreifen in den Topf geben und bei geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten zusammenfallen lassen. Die Kabeljaufilets auf den Mangold legen und ca. 5 Min dünsten. Fischfilets aus dem Topf nehmen und warm stellen. Den Schmant und Dill in den Weinsud geben und einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Fisch mit dem Mangold und den abgeschüttelten Kartoffeln servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Min  
Für 4 Personen  
295 kcal, 9 g Fett = 28 % 25 g KH

## Kabeljau in Käsesoße

### ZUTATEN:

800 g Kabeljaufilet  
1 El Zitronensaft  
1 Zwiebel (50g)  
20 g Butter oder Margarine  
  
1 Päckchen Doppelrahmfrischkäse (200g)  
1/8 l Weißwein  
3 El Kapern  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung:

Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen und in acht gleich große Stücke teilen. Mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel abziehen und würfeln. Zwiebelwürfel im heißen Fett andünsten Frischkäse zufügen und unter Rühren schmelzen lassen. Wein zugießen, 10 Minuten köcheln lassen. Kapern zufügen, Soße abschmecken. Fisch salzen, in die Soße legen und ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Fisch mit der Soße anrichten. Nach Wunsch mit Dill und Zitronenscheiben garnieren. Dazu passen Salzkartoffeln.  
Pro Person ca. 370 kcal (1550 kc)  
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

## Kabeljau mit Kartoffeln M

### , Zwiebeln und Tomaten

Zutaten für 4 Portionen  
12 kleine Kartoffeln, festkochende  
60 ml Olivenöl  
Salz, n. G.  
Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen  
250 g Zwiebel(n), gehackt  
2 Zehe/n Knoblauch, feingehackt  
1 Tl Oregano, getrocknetes  
375 g Tomate(n), gehäutet, entkernt und gewürfelt

125 ml Wein, weiß, trockener

1 Prise Zimt

4 Kabeljaufilet (je 155 - 185g)

90 g Semmelbrösel

60 g Parmesan, gerieben

3 El Petersilie, gehackt, zum Garnieren

### Zubereitung

Die Kartoffeln halbweich kochen, ca. 8 Min; abseihen.

Die Haut abziehen und die Kartoffeln in 6mm-dicke Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Eine Gratinform ausfetten. Die Hälfte vom Öl zu den Kartoffeln geben, gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. In die Form füllen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Das restliche Öl in eine Bratpfanne geben und auf mittlere Flamme erhitzen. Die Zwiebeln weich anbraten, ca. 10 Min. Knoblauch und Oregano beifügen und 2-3 Min weiterkochen. Tomaten, Wein und Zimt hinzufügen und zum schnellen Köcheln bringen; nicht zudecken, da die Sauce leicht einkochen sollte. Abschmecken.

Die Hälfte der Tomatenmischung über die Kartoffeln geben und die gewürzten Fischfilets darauf setzen, mit dem Rest der Tomaten bedecken.

Die Bröseln und den Käse zusammen mischen und obenauf verstreuen.

Den Fisch 10-12 Min backen, der Fisch sollte durch und die Kartoffeln gar sein. Mit Petersilie bestreuen vor dem Servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

26.12.04 Quargl

### Kabeljau mit Schmorgurke

Zutaten für 4 Portionen

600 g Kabeljaufilet

80 g Butter

100 ml Wein, weiß

2 kleine Salatgurke(n)

2 kleine Zwiebel(n)

Salz und Pfeffer

### Zubereitung



Die Kabeljaufilets mit etwas Weißwein und 10 g Butter in einer Pfanne zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten dünsten.

Gurken schälen, halbieren, entkernen und in große Würfel schneiden. Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in der restlichen Butter glasig dünsten. Gurkenwürfel dazugeben und 5 Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Beilage: kleine Salzkartoffeln, in Petersilienbutter geschwenkt.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

03.06.05 Pelikan

## Kabeljau mit Sherrygemüse

2 Portionen

170 g Naturreis,

2 Kabeljaufilets (300 g)

1 Zitrone ( 60 g),

Pfeffer, Salz

1 Zwiebel ( 60 g),

1 grüne Paprikaschote (150 g)

100 g Champignons,

1 kleine Karotte (100 g)

2 Tomaten (160 g),

1 El Weizenkeimöl (12 ml)

125 ml Gemüsebrühe,

50 ml trockener Sherry

Kräutersalz,

100 g Weintrauben

1 Bund Dill (5 g)

Reis nach Packungsanleitung kochen. Kabeljaufilets abspülen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Pfeffer und Salz würzen. Im Kühlschrank 10 -15 Min. ziehen lassen, die Zwiebel schälen und achteln. Paprika halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Champignons putzen, in Scheiben schneiden. Karotte putzen, in Würfel schneiden. Tomaten enthäuten, die Stängelansätze herausschneiden und achteln. Weizenkeimöl in Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Paprikawürfel, die Karottenwürfel und Champignonscheiben zugeben, andünsten. Mit Gemüsebrühe und Sherry ablöschen. Mit Pfeffer, Kräutersalz und Zitronensaft abschmecken. Kabeljaufilets auf das Gemüse legen, zugedeckt bei mäßiger Hitze 10-15 Min. gar dünsten. Weintrauben halbieren, entkernen und mit den Tomatenwürfeln 5 Min. vor Gar-Ende mitdünsten. Gemüse und Kabeljaufilets anrichten. Mit fein gehacktem Dill bestreuen und garnieren. Den gegarten Naturreis dazu servieren.

Tipp: Statt Kabeljau kann man auch Rotbarsch oder Seelachs verwenden.  
**Pro Portion:** 614 kcal 37 g Eiweiß 11 g Fett (17%) 82 g Kohlenhydrate

### Kabeljau mit Sherryschaum 1 Ei + 2 Eigelb M und Paranüssen

Zutaten für 1 Portionen

2 Kabeljaufilet oder -koteletts (ca. 200 g)

1 Zitrone(n)

1 Ei(er)

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

80 g Nüsse, Paranusskerne (ersatzweise Haselnüsse)

1 Ei Butterschmalz

2 Eigelb

125 ml Sherry, trockener

Cayennepfeffer

1 Ei Wasser

Fisch abspülen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Stehen lassen.

In der Zwischenzeit das Ei mit Salz, Pfeffer und einem Ei Wasser verrühren.

Die Nusskerne in dünne Scheiben schneiden. Den Fisch zuerst im Ei, dann in den Nusscheiben wenden. Im heißen Butterschmalz bei milder Hitze auf jeder Seite ca. 3 - 4 Minuten (je nach Dicke) braten. Herausnehmen und warm stellen.

Eigelb und Sherry in einen Topf geben und bei kleinster Hitze, bzw. im Wasserbad mit dem Handrührgerät dicklich und schaumig schlagen. Mit Cayennepfeffer abschmecken und dann sofort zum Fisch servieren.

Als Beilagen zu empfehlen sind Petersilienkartoffeln und Broccoli oder Zucchini.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

06.02.06 simply

### Kabeljau-Auflauf M

Zutaten für 2 Portionen

2 Kabeljaufilet

6 m.-große Kartoffeln  
Wein, trockener Weiswein  
1 große Zwiebel(n), Gemüsezwiebel  
3 große Fleischtomate(n)  
Öl (Oliven)  
Butter  
1 Bund Dill  
etwas Thymian, Zitronenthymian  
Butter  
Sahne  
Salz und Pfeffer

Käse, gerieben

## Zubereitung

Kartoffeln schälen und gar kochen. Auflaufform mit Olivenöl einpinseln, mit in Scheiben geschnittene Tomaten und Zwiebeln den Boden belegen, gepfefferte und gesalzene Kabeljaufilets drauflegen, auf die Filets nochmals Tomaten und Zwiebeln, frische Kräuter (Thymian, Dill,...) dazwischen verteilen, mit Sahne und Weißwein übergießen und ab in den Ofen. Zwischendurch einige Butterflocken oder etwas Olivenöl darüber, damit es nicht anbrennt! Kurz vor dem Servieren geriebenen Käse drüberstreuen und noch mal für 5 Min. in den Ofen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
09.11.01 Zooropa

Kommentar von Zooropa 25.01.2002 15:39  
... nach mehrfacher Nachfrage:  
die Kartoffeln werden als Beilage serviert ;- ) !!!

## Kabeljaukoteletts mit Tomaten

2 Portionen

0,5 Bund Frühlingszwiebel  
300 g kleine feste Tomaten

400 g Kabeljaukoteletts

2 El Zitronensaft  
3 El trockener Weißwein oder Fischfond  
0,5 Bund Basilikum  
extrastarke Alufolie zum Garen

Frühlingszwiebel in Ringe, Tomaten in Scheiben schneiden. Fisch mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Den Backofen auf 200 °C vorheizen, ein großes langes Stück Alufolie dünn mit Butter einpinseln, Tomatenscheiben überlappend auf eine Hälfte auslegen, mit Frühlingszwiebel bestreuen, salzen und pfeffern, Fisch drauflegen. Folienrand hochbiegen, mit Wein oder Fond über den Fisch gießen, Basilikumblättchen darüber streuen. Die zweite Hälfte des Alustreifens über den Fisch legen, Ränder zusammenfalten, Vorsichtig auf ein Backblech heben und den Fisch im Ofen (Mitte), 35 Min garen.

Raffiniert - Gelingt leicht - Zubereitungszeit 20 Min + 35 Min zum Garen

**Pro Portion:** 220 kcal, 38 g Eiweiß, 4 g Fett, 9 g KH

## Kabeljaupäckchen mit Rahmkartoffeln M

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kabeljaufilet

Salz

150 g Lachs, geräuchert, in Scheiben

4 Tomate(n)

1 Schalotte(n)

1 El Öl, Olivenöl

200 ml Wein, weiß, trocken

200 ml Fischfond

500 g Kartoffeln, festkochend

100 ml Sahne

1 Bund Basilikum

2 El Butter, kalt

### Zubereitung

Kabeljaufilet in vier kompakte, gleich große Stücke schneiden, salzen und mit Räucherlachsscheiben umwickeln, sodass sich diese leicht überlappen, abdecken und kühl stellen. Tomaten einritzen, blanchieren, häuten, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte schälen, fein würfeln und in Öl dünsten, mit Weißwein ablöschen und kurz reduzieren lassen. Fischfond zugießen, auf ein Drittel einkochen lassen, Kabeljaupäckchen in den Sud setzen und bei geringer Hitze 5-6 Min. zugedeckt pochieren. Backofen auf 80°C vorheizen. Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und 10-15 Min. in Salzwasser bissfest kochen. Kabeljaupäckchen auf eine hitzebeständige Platte legen, mit Alufolie abdecken und im Ofen auf der mittleren Schiene 15 Min. garen. Sud durch ein Sieb gießen und mit der Sahne sämig einkochen. Butterflöckchen nach und nach in die Soße

rühren. Kartoffel- und Tomatenwürfel darin erhitzen. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden, untermischen und die Rahmkartoffeln evtl. noch mit Salz abschmecken. Die Kabeljaupäckchen aufschneiden und auf den Rahmkartoffeln servieren.

**Brennwert p. P.: 400**

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

24.07.04 Sofi

## Knuspriger Fisch mit Ananas und Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)

3 Zehe/n Knoblauch

1 große Paprikaschote(n), rot

200 g Karotte(n)

2 Stange/n Sellerie

200 g Zucchini

200 g Ananas, frisch oder ungesüßt aus der Dose

**400 g Kabeljaufilet**, am besten TK

4 El Sherry

200 ml Wasser

0,5 TI Honig

2 El Tomatenmark

3 El Sojasauce

1 TI Ingwer, frisch, fein gehackt

2 El Cashewnüsse

1 El Speisestärke

Salz

Chili

## Zubereitung

Gemüse putzen und wo nötig schälen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Paprika in 1/2 cm breite Streifen, Karotten in 1/2 cm dicke Stifte, Sellerie und Zucchini in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Fisch in große Würfel schneiden, salzen und in Stärke wenden. Im Wok ca. 3 Finger hoch Öl erhitzen. Die Fischstücke in 3 - 4 Arbeitsgängen darin goldgelb backen, mit einem Siebschöpfer herausnehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Öl abgießen, Wok säubern. Sherry, Wasser, Honig, Tomatenmark und 1 Prise Chili gut verrühren. 2 El Öl im Wok erhitzen, Zwiebel darin unter Rühren anbraten. Knoblauch, Ingwer, Paprika und Karotten zugeben, salzen und ca. 2 Minuten unter Rühren braten. Sellerie, Ananas, Zucchini und Cashewnüsse zugeben und weitere 2 Minuten unter Rühren braten. Sherrymischung zugießen, das Gemüse zudecken und ca. 4 Minuten dünsten. 1 TI Stärke mit 2 El Wasser glatt rühren und untermischen. Fisch be-

hutsam unterheben. Gericht nochmals kurz erhitzen, bis die Sauce bindet, dann anrichten und eventuell mit kleinen Koriander- oder Petersilieblättern garnieren

### 3.1.03 Angi25 CK

#### Mediterraner Fischtopf

Zutaten für 10 Portionen

1 kg Seeteufel, mundgerecht würfeln

500 g Fisch, kaltgeräuchert (Kabeljau)

500 g Garnele(n), gekocht

2 Zwiebel(n), rote, in Scheiben

8 Zehe/n Knoblauch, fein gewürfelt

2 Chilischote(n), rote, fein gewürfelt

1 Chilischote(n), grüne, fein gewürfelt

4 Zucchini, in Scheiben geschnitten

50 ml Wein (Weißwein)

50 ml Fischfond

12 Tomate(n), gewürfelt

4 El Petersilie, gehackt

3 El Koriander, gehackt

2 Paprikaschote(n), rote

2 Paprikaschote(n), grüne

2 Paprikaschote(n), gelbe

Fett, zum Anbraten

#### Zubereitung

In einer ofenfesten Pfanne Knoblauch, Zwiebeln und Chilis dünsten, dann Paprika (vorher in mundgerechte Stücke schneiden) und Zucchini zugeben und weich dünsten. Wein, Fischsud und Tomaten zugeben.

In einer zweiten Pfanne den Seeteufel und Kabeljau ganz kurz anbraten, um die Poren zu schließen - dauert nur wenige Sekunden. Zusammen mit den Garnelen zum Gemüse geben. Deckel drauf und bei 180°C etwa 15-20 Minuten kochen. Mit Petersilie und Koriander bestreut und viel frischem Brot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

02.12.05 Cappuccino

## Pilz-Kräuter-Fisch M

(herzhaft)

4 Portionen

300 g Champignons in Scheiben,  
2 Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.  
In einer beschichteten Pfanne anbraten.

50 ml Gemüsebrühe und  
50 ml Weißwein angießen.

Mit Muskat und  
1/2 TL abgeriebener Zitronenschale würzen.  
Zum Kochen bringen.

2 Kabeljaufilets (à 150 g) salzen, pfeffern, in die Soße legen.  
Zugedeckt 8 Minuten dünsten.

Fisch aus der Pfanne heben.

20 g Creme fraiche mit den Pilzen mischen.  
Soße einkochen.

Je 1 EL gehackte Petersilie und Dill unterrühren.

Mit Zitronensaft abschmecken.

Fisch mit Pilzsoße übergießen.

Pro 212 kcal, 5 g Fett (ohne Beilage). 21 %

## Spanische Fisch-Kartoffel-Pfanne 1 Ei

2 Portionen

400 g Kabeljaufilet

2 EL Zitronensaft

400 g kleine gekochte Kartoffeln

1 rote Paprikaschote

1 große Zwiebel

1 EL Olivenöl,

Salz,

1 TL süßer Senf,

1 Ei

4 EL trockener Weißwein oder Wasser  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 TL Paprika edelsüß

2 EL frische gehackte Petersilie

1 EL schwarze Oliven,

4 Zitronenachtel zum Garnieren.

Fisch mit Zitronensaft beträufeln, Kartoffeln schälen, Paprikaschote in breite Streifen schneiden, Zwiebel würfeln. Zwiebel in Öl glasig braten, Kartoffeln einige Minuten mitbraten Paprikaschote untermischen. Fisch in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und mit Senf bestreichen, in die Pfanne geben und 5 Min zugedeckt bei mittlerer Hitze mitdünsten. Das Ei mit Wein, Salz, Pfeffer und Paprika verquirlen und in die Pfanne gießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 4 Min stocken lassen. Petersilie mit den Oliven über die Fischpfanne streuen, mit Zitronenachteln garniert servieren.

Preiswert - gelingt leicht - Zubereitungszeit 25 Min

**Pro Portion:** 375 kcal, 42 g Eiweiß, 8 g Fett, 31 g KH

### Zwiebelfisch M

4 Portionen

500 g Gemüsezwiebeln

1 TI Öl,

1/8 l Weißwein, trocken

Salz, weißer Pfeffer

1-2 El Senf,

1 Prise Zucker

800 g Kabeljaufilet

2 El Zitronensaft

2 Fleischtomaten

1 großer Bund Dill

100 g Gouda 45 %

Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Schnitze teilen. In dem heißen Öl glasig werden lassen. Wein angießen und die Zwiebeln etwa 15 Minuten dünsten. Erst dann mit Salz, Pfeffer, Senf und Zucker abschmecken. Fisch abspülen, trocken tupfen und mit Zitronensaft bestreichen. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Dill abspülen, trocken tupfen, fein schneiden und unter Die Zwiebeln mischen. Käse reiben. Eine Hälfte der Zwiebelmasse in eine feuerfeste Form geben und mit der Hälfte vom Käse bestreuen. Fisch darauf anrichten, schwach salzen und pfeffern, mit den restlichen Zwiebeln bedecken und mit dem übrigen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200\_C etwa 30 Minuten garen. Mit dem restlichen Dill bestreuen und servieren.

Beilagen: Stangenweißbrot

**Nährwerte pro Portion:** 342,02 kcal, 9,77g Fett, 25,71 Fett %

04.04.2004



## Alles andere

### Auflauf mit Kabeljaufilet und Äpfeln M

Zutaten für 4 Portionen

700 g Kabeljaufilet  
0,5 Zitrone(n), den Saft  
2 Zwiebel(n)  
2 Paprikaschote(n), rot  
500 g Äpfel  
2 Ei Butter

250 g Schmant

2 Ei Dill, fein gehackt  
Salz und Pfeffer  
Paprikapulver

### Zubereitung

Fisch salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Paprikaschoten waschen und putzen, halbieren, entkernen, weiße Häute entfernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln in heißer Butter glasig schwitzen und ca.4 Min. mitgaren lassen. Die Hälfte dann in eine Auflaufform geben, dann Fisch darüber verteilen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in Spalten schneiden und mit dem restlichen Gemüse auf dem Fisch verteilen, Dill mit Schmant verrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und auf den Auflauf geben. Im vorgeheizten Backofen (200°C)ca.40 Min. garen.  
Mit Pellkartoffeln servieren.

10.3.03 Ragdoll CK

### Ausgebackene Fischfrikadellen 1 Ei

Portion 4

500 g Kabeljaufilet-- oder Rotbarschfilets  
15 g Ingwerwurzel; frisch  
2 Bund Schnittlauch  
50 g Möhre; evtl. wenig mehr  
2 Ei Sesamsamen

150 g Rettich; evtl. etwas mehr  
1 Zitrone

1 Ei

3 Ei Mehl

1 Ei Sojasauce

500 ml Pflanzenöl; zum Ausbacken

Gegebenenfalls die Fischfilets auftauen lassen. Den Ingwer schälen und fein hacken, Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Die Möhre schälen und in 2 mm dünne und 1 cm lange Streifen schneiden.

Die Sesamsamen in einer trockenen Pfanne unter Rühren aromatisch rösten. Den Rettich schälen und fein reiben, die Zitrone vierteln.

Die Fischfilets klein schneiden und mit einem Mixstab oder im Mixer pürieren. Ingwer, Schnittlauch, Möhre, Sesamsamen, Ei und Mehl gut mit dem Fischpüree mischen und mit der Sojasauce würzen.

Das Öl in einem hohen Topf auf 160 Grad C erhitzen, die Fischmasse zu Frikadellen formen und im heißen Fett goldgelb ausbacken.

Die fertigen Frikadellen auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Rettich, den Zitronenvierteln und etwas Sojasauce servieren.

## Brokkoli - Kabeljau Pfännchen

Zutaten für 1 Portionen

150 g Kabeljaufilet

100 g Brokkoli

¼ Zwiebel(n)

½ Paprikaschote(n), gelbe

50 g Reis

Zitronensaft

etwas Sojasauce

Salz und Pfeffer

Petersilie

Öl (Olivenöl)

Chilipulver

## Zubereitung

Fisch in kleine Stücke zerteilen und in Zitronensaft marinieren. Zwiebel und Paprika fein würfeln, Petersilie hacken. Reis in Salzwasser kochen. Fisch in erhitztem Olivenöl anbraten, salzen, pfeffern, wieder herausnehmen und warm stellen.

Nun im Bratfett Zwiebeln, Paprika und Brokkoli dünsten, etwas Wasser zufügen und etwa 10 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Chili abschmecken. Fisch und Petersilie dazugeben, heiß werden lassen und mit Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

16.08.03 Chrissy79

Kommentar von jrieken 25.10.2003 19:19

Hilfreicher Kommentar:

Super Rezeptidee!!

Wir haben noch Champignons dazu gemacht, weil wir sie gerade da hatten und Lachs anstatt dem Kabeljau... lecker, lecker, lecker!!

Petersilie hatten wir auch keine da, aber der anstelle verwendete Estragon hat auch gut dazu gepasst. (Mein Männchen mag eh keine Petersilie ;) ) Auf jeden Fall zu empfehlen!

## Fenchel - Fisch - Auflauf 1 Ei M

Zutaten für 2 Portionen

200 g Kabeljaufilet

Zitronensaft

Salz und Pfeffer

1 Knolle/n Fenchel

1 El Öl (Olivenöl)

100 ml Sahne

1 El Senf

1 Ei(er)

1 El Dill, fein gehackt

Käse (Edamer), gerieben

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

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

20.12.02 Zooropa

### Fisch, mit Bergkäse überbacken 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

600 g Kartoffeln, gekocht

150 g Käse (Bergkäse), gerieben

2 Ei(er)

100 g Creme fraiche oder Schmant

2 Ei Wasser

500 g Spinat, frisch od. tiefgefroren

600 g Kabeljaufilet

30 g Butter, geschmolzen

2 Ei Minze oder Zitronenmelisse, gehackt

Salz und Pfeffer

Zitronensaft

### Zubereitung

Die gekochten Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden. Den frischen Spinat verlesen, waschen und ca.3 Min. blanchieren. Gefrorener Spinat im Topf leicht dünsten, bis er aufgetaut ist. Das Fischfilet waschen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln.

Die Minze oder Melisse (Geschmacksache) waschen, trocknen und klein hacken. In einer Schüssel den Käse, die Eier, die Creme fraiche, die Kräuter und das Wasser zu einer Käsecreme rühren. Eine Auflaufform ausfetten und die Kartoffelscheiben einschichten. Die Hälfte der Käsecreme auf den Kartoffeln verteilen, darauf den Spinat schichten.

Salzen, pfeffern und die geschmolzene Butter darüber gießen.

Das Fischfilet auf den Spinat legen und mit der restlichen Käsecreme abdecken.

Den Backofen auf ca. 220°C aufheizen und den Auflauf ca.20-30 Minuten backen.

27.6.02 Flegrea CK

### Fischauflauf mit Bratkartoffeln M

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kartoffeln

400 g Möhre(n)

500 g Porree, (Lauch)  
Salz  
250 ml Hühnerbrühe (Instant)

250 ml Milch

100 g Schlagsahne

4 El Senf (Vollkornsenf)  
4 El Saucenbinder, hell  
Pfeffer  
1 Prise Zucker

600 g Kabeljaufilet

2 El Zitronensaft  
2 El Öl

### Zubereitung

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

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

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

Brennwert p. P.: 440

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

03.06.02 Elli K.

### Fischauflauf mit Mozzarella M

Pesca al forno

Zutaten für 4 Portionen

4 Kabeljaufilet

Zitrone(n), unbehandelt, den Saft  
Salz und Pfeffer, Pfeffer  
250 g Kirschtomate(n)  
1 m.-große Zucchini

3 Stange/n Staudensellerie

1 Aubergine(n)

200 g Mozzarella

2 Zehe/n Knoblauch

4 El Olivenöl

25 g Kräuter, italienische, (TK)

2 El Tomatenmark

### Zubereitung

Das gewaschene und abgetrocknete Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Tomaten halbieren, Zucchini, Staudensellerie und Auberginen in Scheiben schneiden.

Auberginenscheiben mit Salz bestreuen und 10min ziehen lassen, anschließend das Salz wieder abspülen. Knoblauchzehen zerdrücken.

Drei El Olivenöl erhitzen Knoblauch, it. Kräuter und das Gemüse darin 10min anschwitzen.

Gemüse mit dem Tomatenmark vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und zuletzt die Tomaten dazu geben.

Auflaufform mit restlichen Olivenöl einfetten, Fischfilet hineinlegen. Gemüsemischung ringsherum verteilen, Mit Mozzarellascheiben belegen und im vorgeheizten Backofen bei 175°C ca. 20 min garen.

Dazu kann man Thymiankartoffeln reichen (Kart. mit Olivenöl beträufeln, mit Thymianzweigen belegen und im Backofen backen).

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

27.01.04 christina49

### Fischauflauf Spezial 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

600 g Kabeljaufilet

2 El Zitronensaft

1 Bund Petersilie

2 m.-große Zwiebel(n)

75 g Haferflocken, kernig

Senf, mittelscharf

150 g Crème fraiche

1 Ei(er)

Salz und Pfeffer, weiß

250 ml Milch

1 Pkt. Kartoffelpüreepulver, für 750 ml Flüssigkeit

Fett für die Form

### Zubereitung

Gewaschenes Filet mit Zitronensaft beträufeln. Petersilie hacken, Zwiebeln würfeln. Beides mit Haferflocken, Senf und Crème fraîche verrühren. Würzen.

500 ml Wasser und 0,5 Tl Salz aufkochen. Vom Herd ziehen, Milch zugießen. Püreeflocken unterrühren. Nach 1 Minute kräftig durchschlagen. In eine gefettete Auflaufform füllen.

Fisch würzen und auf das Püree legen. Kräutermasse darauf streichen. Im vorgeheizten Backofen (Umluft 175°C) 30 Minuten goldbraun überbacken. Dazu schmeckt ein bunter Salat mit Buttermilchmarinade.

Tipp: Wenn man kein fertiges Kartoffelpüree mag, kann man natürlich auf selbst zubereitetes nehmen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

04.06.05 GoldDrache

### Fischauflauf Popeye 1 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

750 g Fischfilet (z.B. Scholle oder Kabeljau)

600 g Blattspinat, Tiefkühl

2 Zehe/n Knoblauch, fein gewürfelt

1 große Zwiebel(n), gewürfelt

20 g Butter

1 Pkt. Sauce, hell

### 1 Eigelb

1 Tl Semmelbrösel

Salz und Pfeffer

Muskat

Zucker

Zitronensaft

### Zubereitung

Spinat und Fisch (falls tiefgefroren antauen lassen), Zwiebel und Knoblauch in der Butter andünsten. Spinat zufügen, auftauen lassen. Mit Salz, Zucker, Muskat würzen. Fischfilets der Länge nach teilen, mit Zitronensaft säuern, salzen, pfeffern. Aufrollen. Spinat in gefettete Auflaufform geben. Fischrollen darauf setzen.

Sauce nach Vorschrift zubereiten. (Man kann auch eine Bechamelsauce selbst zubereiten). Mit Eigelb legieren und über den Auflauf gießen. Semelmehl darüber streuen, mit Butterflöckchen belegen. Im vorgeheizten Ofen 20 Min. bei 225° garen.

#### 13.5.01 Sommersonne CK

Fischbällchen 2 Ei M

Benin

Zutaten für 4 Portionen  
250 g Fisch, getrocknet

250 g Kabeljaufilet

2 Ei(er)

1 Tasse/n Mehl (Weizenmehl)

½ Liter Milch

1 Zwiebel(n), gehackt

1 Zehe/n Knoblauch, gehackt

Paniermehl

3 Ei Butter

1 Bund Petersilie

1 Zitrone(n)

Den Trockenfisch über Nacht wässern. Am nächsten Tag in wenig Wasser 20 Min. dünsten.

Den Trockenfisch zerpfücken, den Kabeljau sehr klein schneiden. Die Eier schaumig schlagen. Das Weizenmehl unter ständigem Rühren beifügen, damit sich keine Klümpchen bilden. Nach und nach die Milch zugießen. Zwiebel, Knoblauch sowie eine Prise schwarzen Pfeffer hinzufügen. Gut durchrühren. Trockenfisch und Kabeljau beifügen und erneut gut durchrühren. Sollte die Masse zu weich sein, etwas Paniermehl zugeben. Abkühlen lassen. Aus der Fischmasse zwölf Bällchen formen und in Paniermehl wälzen.

Butter erhitzen und die Bällchen darin braten, bis sie eine braune Farbe annehmen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Dann könnt ihr sie auf einer Platte anrichten und mit Petersilienstängel sowie Zitronenscheiben garnieren und servieren. Einfach lecker.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

09.03.02 Edeltraud44



## Fischfilet auf Möhren M

mit Pesto- Sahne

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Möhre(n)

1 EI Butter, oder Margarine

750 g Fischfilet, (z.B. Kabeljau)

2 EI Zitronensaft

3 Scheibe/n Toastbrot

3 EI Pesto, ( Kräuter in Öl aus dem Glas)

125 g Schlagsahne

Basilikum, zum Garnieren

### Zubereitung

Möhren schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Im heißen Fett ca. 2 Minuten andünsten. Mit Salz und Zucker würzen. 4-5 EI Wasser zugeben. Zugedeckt 5 Minuten dünsten.

Fischfilet waschen, trocken tupfen in 4 Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Toastbrot fein zerbröseln.

Möhren in einen flachen Bräter geben. Fisch darauf legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Pesto darauf vereilen. Mit Toastbrotbrösel bestreuen. Sahne darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen Umluft 175\_C ca. 25 Minuten backen. Mit Basilikum garnieren. Dazu schmecken Petersilien-Kartoffeln oder Baguette.

22.11.01 Sonnenb CK

## Fischfilet Florentiner Art M

Portionen: 4

2 Zwiebeln, mittelgroße

1 EI Öl

600 g Tiefkühl-Blattspinat

Salz, Pfeffer, Muskat

200 g Tomaten

1 Zitrone, unbehandelte

125 g Mozzarella- Käse

600 g Kabeljaufilet

2 TI Thymian, frischer

Zwiebeln schälen, klein schneiden. In Öl andünsten. Spinat in 100 ml Wasser ca. 10 Minuten dünsten. Abtropfen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2. Tomaten und Zitrone waschen. Mozzarella abtropfen. Alles in Scheiben schneiden. Fisch waschen und in Stücke schneiden.

3. Spinat, Fisch, Tomaten, Zitrone und Käse in eine Auflaufform schichten. Mit Zwiebeln und Thymian bestreuen und würzen.

4. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200° Grad / Umluft: 180° Grad ) ca. 20 Minuten backen.

300 Kalorien pro Portion, 41 g Eiweiß, 10 g Fett, 5 g KH = 30,0 %

## Fischfilet in Kräuter - Ei - Hülle 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

4 Kabeljaufilet, Zander, Schollenfilet oder nach Wahl

2 Ei(er)

2 Ei Milch

4 Ei Dill, Petersilie, Schnittlauch

Salz und Pfeffer

Mehl

Fett

Zuerst werden die gewaschenen Fischfilet mit Salz und Pfeffer gewürzt, danach verquirlt man mit der Gabel die Eier, gibt die Milch und die feingeschnittenen Kräuter dazu.

Die Fischfilet im Mehl wenden, gut abklopfen, die Fischfilets in die Kräuter-Ei-Mischung geben, wenden. Danach werden die Filets in eine Pfanne mit heißem Fett gegeben. Noch besser eine gute beschichtete Pfanne, dann braucht man so gut wie kein Fett.

Evtl. restliche Ei-Mischung über alle Filets gießen, ca. 1-2 mal wenden, in ca. 7-10 Minuten je nach Fisch (Kabeljau ist ja zum Beispiel dicker als Schollenfilet) wird der Fisch knusprig gebraten.

Dazu passt entweder Kartoffelsalat, Kartoffelpüree oder Bratkartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

03.02.06 Delphinella

## Fischfilets mit Limettensauce

Zutaten:

1 Knoblauchzehe

3 Schalotten

1 große rote Chilischote  
1 TL Honig  
2 EL Sojasauce  
1 TL Honig  
Saft von 1 Limette  
4 Fischfilets (à 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.

Zubereitungszeit ca. 30 Min  
Für 4 Personen  
124 kcal, 1,3 g Fett = 7 %, 7 g KH

04.04.2004 Hans60 getestet

## Fischfilet mit Parmesanhaube 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

8 Kabeljaufilet je ca. 100 g  
1 Zitrone(n), den Saft davon  
6 Scheiben Toastbrot  
4 Tomate(n), getrocknet, eingelegt

50 g Parmesan, gerieben

1 Ei(er)

1 Bund Basilikum  
Salz  
Pfeffer  
Worcestersauce  
Fett für das Blech

Die Fischfilets abbrausen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und anschließend im Kühlschrank kurz ziehen lassen. Toastbrot entrinden und sehr fein würfeln. Tomaten klein schneiden, Basilikum fein hacken. Alles mit Parmesan und Ei mischen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Worcestersauce würzen.

Ofen auf 200°C vorheizen.

Kabeljaufilet auf ein gefettetes Blech setzen und die Kräutermasse gleichmäßig auf dem Fisch verteilen.

Das Blech für ca. 15 Min. in den Backofen schieben.

Schnelle Variante für die Kräutermasse: Genannte Zutaten in einen Multi-zerkleinerer geben und von der Maschine zerkleinern lassen.

**Brennwert p. P.: 480**

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

21.03.06 schnurps

## Fischgulasch

Zutaten für 4 Portionen

700 g Fischfilet, z.B. Kabeljau, Seelachs, Lachs

150 g Möhre(n)

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

200 ml Gemüsebrühe, (inst.)

2 Ei Saucenbinder, hell

1 Becher Creme fraiche mit Kräutern

2 Ei Dill

125 g Krabben - Fleisch

0,5 Zitrone(n), den Saft

Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Fisch in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und würzen. Gemüse waschen und putzen. Möhren in dünne Stifte und Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Mit Butter in einer Glasform dünsten. Gemüsebrühe und Fischfilet hinzufügen und geschlossen garen. Zwischendurch einmal umrühren. Anschließend Soßenbinder einrühren Creme fraiche, Dill und Krabbenfleisch dazugeben und erhitzen.

1.7.03 Achim20 CK

## Fischgulasch mit Kabeljau M

Zutaten für 4 Portionen

800 g Kabeljaufilet

250 g Zwiebel(n)  
6 Zehe/n Knoblauch  
4 El Paprikapulver  
5 El Öl  
1 Liter Suppe

### 1 Becher Crème fraîche (Kräuter)

Salz und Pfeffer  
evtl. Mehl

Klein gehackte Zwiebel in Öl anrösten, Paprikapulver begeben und sofort mit Suppe aufgießen. Fisch in Stücke geschnitten und Knoblauch (gepresst) dazu und ca. 5 Minuten dünsten. Creme fraîche unterrühren, salzen und pfeffern.

Wenn die Sauce etwas dicker sein soll, dann Creme fraîche mit etwas Mehl und 2 Esslöffeln Wasser vermischen und kurz aufkochen lassen.

Dazu passen sehr gut Salzkartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
05.12.05 mima53

## Florentiner Fischauflauf M

Zutaten für 4 Portionen  
450 g Blattspinat, TK (1Packung)  
Butter  
200 ml süße Sahne, (1 Topf)  
Salz  
Pfeffer, frisch gemahlener  
Muskat, frisch geriebene  
3 m.-große Tomate(n)  
1 Bund Frühlingszwiebel(n)  
400 g Kabeljaufilet oder Lachsfilet, frisch oder gefroren  
2 El Zitronensaft

### Zubereitung

Den Blattspinat und ev. den Fisch auftauen. Eine ofenfeste Auflaufform fetten, den Backofen auf 200°C vorheizen.

Den Blattspinat mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, in die Auflaufform legen und mit etwas Sahne begießen. Die Fischfilets auf den Spinat legen, mit Salz würzen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Tomaten in Scheiben schneiden und dachziegelartig über den Fisch legen, salzen. Die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden und darüber streuen.

Die Form auf die Mittelschiene im Backofen schieben und 20-25 Minuten garen, die Tomatenscheiben sollen an den Rändern etwas angebräunt sein. Dann die Form herausnehmen, den geriebenen Käse darüber streuen und die restliche Sahne zugießen. Das Ganze nochmals im Backofen 10 Minuten überbacken.

Dazu kann man Salzkartoffeln oder Curryreis reichen.

**Brennwert p. P.: 500**

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

26.05.05 schaumloeffel

**Florentiner Fischfilet 1 Eigelb M**

4 Portionen

500 g Spinat

**3 EI Sahne**

1 TI ; Salz

1/4 TI ; weißer Pfeffer

1 Prise ; Muskat

20 g Butter

3 md Tomaten

4 Frühlingszwiebeln

400 g TK- Kabeljau

**Für die Käsesauce**

20 g Butter

20 g Mehl

1/4 l Milch

100 g Gouda; mittelalt

**1 Eigelb**

; Salz

Den Spinat waschen, verlesen, kurz in kochendem Wasser blanchieren. Auf einem Sieb abtropfen lassen.

Butter und Sahne erwärmen, den Spinat und die Gewürze dazugeben, mischen.

Das Ganze in eine ausgefettete, feuerfeste Form geben.

Die Haut von den Tomaten abziehen, die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln säubern, die festen grünen Blätter entfernen, das Weiße in feine Ringe schneiden.

Die Tomaten mit den Zwiebelringen auf den Spinat verteilen. Fischfilets mit etwas Zitronensaft beträufeln, mit Salz bestreuen, dann auf das Gemüse legen.

Die Form mit Alufolie abdecken, in den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen schieben. Auf mittlerer Schiebe 15 Minuten garen lassen.

Für die Käsesauce Butter und Mehl hellgelb anschwitzen, die lauwarme Milch zugießen, mit dem Schneebesen kräftig verrühren. Auf kleiner Flamme einige Minuten kochen. Käse reiben, unter die Sauce rühren. Mit Eigelb legieren, mit Salz abschmecken.

Fisch aus dem Ofen nehmen, Sauce über den Fisch gießen. Noch 8 Minuten überbacken.

03.02.2004 Hans60 getestet

Gabrik Omelette 4 Ei F

glutenfrei / kuhmilchfrei



Zutaten für Portionen

2 Kabeljaufilet, à 220 g

½ Zitrone(n), den Saft davon

2 handvoll Paprika, in Streifen, TK

2 handvoll Lauch, in Scheiben, TK

200 g Champignons, braune, Stiele entfernen, in Scheiben

2 Ei Margarine, ungehärtete

6 Feigen, getrocknete, klein würfeln

2 TI Salz (Gewürzsalz)

½ TI Curry o. Salz

4 Ei(er), trennen

Salz

## Zubereitung

Fisch mit Zitronensaft beträufeln, ungehärtete Margarine heiß werden lassen, Paprika + Lauch andünsten, Pilze dazugeben, bisschen anbraten, Feigen dazu, untermischen. Den Fisch drauflegen, ob ganz oder geschnitten ist egal.

Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, Eigelb dazu. Mit den Gewürzen pikant abschmecken. Die Eimischung auf das Gemüse geben, die Hitze etwas höher stellen + stocken lassen. Dazu NT-Reis + Salat der Saison. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

29.05.05 Hans60

Kommentar von Hans60 15.06.2006 12:09

## Gabrik Omelette

### Veränderung zum Auflauf 3 Ei

Für 4 Portionen

2 Tassen Naturreis mit/ in

4 Tassen kochendes Wasser ca 40 min

### 1 kg Kabeljaufilet

1 Zitrone(n), den Saft davon

3 rote Paprika klein geschnitten +

1 Bund Lauch Zwiebeln, klein geschnitten +

1 Dose ganze Champignons ( 230 g Abtropfgewicht ) geschnitten +

4 frische Aprikosen\*, klein geschnitten +

in Butter ca 5-20 min gedünstet , ( je nach Bedarf, wir mögen es weich )  
mit den Gewürzen pikant abschmecken, siehe obiges Rezept

3 Eier +

ca 50 ml Wasser verquirlen.

4 feuerfeste 0,75 l Auflaufformen mit Olivenöl eingepinselt, den fertig gekochten Reis, drin verteilt, ein wenig Gemüse darauf, Fischfilet drüber legen, dann das restliche Gemüse verteilen, das verquirlte Ei/ Wassergemisch drüber gießen, Deckel drauf, in den kalten Backofen, bei 160°C Umluft 30-50 min, bis das Eigemisch gestockt ist.

\*musste Aprikosen nehmen, da ich keine Feigen mehr hatte.  
Schmeckte so ein bisschen fruchtig.

Mit freundlichen Grüßen



Hans

## Gebackener Kabeljau M

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Kabeljaufilet

10 g Butter

2 Knoblauchzehen

2 Bundglatte Petersilie

60 g Kräuter-Creme fraiche

40 g Pistazien gehackt

Salz

Pfeffer frisch gemahlen

4 El Zitronensaft

2 Fleischtomaten, große

30 g Parmesankäse frisch gerieben

720 g Kartoffeln

Zubereitung Das Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen und in eine mit Butter ausgestrichene Gratinform (8 28 cm) legen. Den Backofen auf 225 Grad vorheizen. Knoblauch abziehen, Petersilie waschen. Beides fein hacken. Mit Creme fraiche und Pistazien verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch leicht salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Die Petersiliencreme darauf verteilen. Die Tomaten grob würfeln und um den Fisch legen. Parmesan darüber streuen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben - mittlere Schiene. 20 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen.

### Nährwerte pro Portion:

kcal 446

KJ 1866

Eiweiß 44 g

Fett 15 g

Kohlenhydrate 31 g

## Gebackenes Fischfilet auf Gemüsebett M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Möhre(n)

Salz

750 g Kabeljaufilet

3 Scheibe/n Toastbrot  
2 El Zitronensaft  
Pfeffer, frisch gemahlen  
3 El Pesto ( a.d. Glas)

125 g Schlagsahne

Basilikum

### Zubereitung

Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Inzwischen Fischfilet waschen, trocken tupfen, in 4 Portionen schneiden. Toastbrot im Universalzerkleinerer fein mahlen. Möhren in eine gefettete Auflaufform geben. Das Fischfilet darauf legen. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Pesto punktuell auf dem Fisch verteilen. Brösel darüber streuen und mit Sahne übergießen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200\_C / Umluft: 175\_C)ca. 25 Minuten schmoren. Mit frischem Basilikum garniert servieren.

Dazu passen Petersilienkartoffeln oder frisches Baguette.

28.5.02 Elli K. CK

### Gebackenes Kabeljaufilet mit Mandarinen

in Currysoße

Zutaten für 2 Portionen

300 g Kabeljaufilet, TK

1 Pkt. Currysoße, für 1/4 l Wasser

1 Dose/n Mandarine(n) (314 ml)

1 Bund Lauchzwiebel(n)

200 g Champignons

2 El Zitronensaft

Salz

1 El Pfeffer, rosa

### Zubereitung

Fischfilets antauen lassen. 1/4 Liter Wasser aufkochen, Soßenpulver einrühren und 1 Minute kochen lassen. Die Mandarinenorangen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. 2 El Saft unter die Soße rühren. Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Mandarinenorangen, Lauchzwiebeln und Champignons zur Soße geben. Den Fisch mit Zitronensaft beträufeln und salzen. In eine kleine Auflaufform legen, Soße darüber füllen. Mit zerstoßenem rosa

Pfeffer bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad ca. 20 bis 25 Minuten überbacken.

Brennwert p. P.: 270

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

07.09.04 Molly43

## Gegrillte Kabeljau - Koteletts 1 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

4 Kabeljaufilet, je ca. 250 g

2 El Zitronensaft

1 Zwiebel(n)

1 Bund Dill

Pfeffer

Salz

2 El Öl

100 g Krabben - Fleisch

1 Eigelb

50 g Käse, geriebenen, zum Überbacken

## Zubereitung

Fisch säubern.

Zitronensaft, gehackte Zwiebel, Dill, Pfeffer und Öl verrühren, den Fisch damit beträufeln und ca. 30 Min abgedeckt ziehen lassen. Einmal wenden. Den Fisch unter dem vorgeheizten Grill ca.8 Min. von jeder Seite grillen, danach mit Salz würzen.

Krabben, Eigelb und Käse verrühren, auf die Koteletts geben und nochmals ca. 2 Min. goldgelb grillen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

06.07.05 Kochlöffelschwinger

## Gemüse - Fischragout M

mit gebratenen Nudeln

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)

2 Paprikaschote(n), rote und grüne  
2 kleine Zucchini  
3 EI Butter  
0,5 Tasse/n Essig (Obstessig)  
0,5 Liter Gemüsebrühe

600 g Kabeljaufilet oder anderes festes Fischfilet

Salz und Pfeffer  
Majoran

1 Becher Sahne

400 g Bandnudeln, gekocht  
2 Zehe/n Knoblauch  
2 EI Öl (Olivenöl)  
2 EI Petersilie, gehackt  
Thymian

### Zubereitung

Die Zwiebel fein hacken, Die Paprikaschoten und die Zucchini in Würfel schneiden, Das Gemüse in der Butter andünsten, mit dem Essig ablöschen, mit der Brühe aufgießen und alles 10 min leicht köcheln lassen. Den Fisch würfeln, dazugeben und 5 min. ziehen lassen. Zum Schluss die Sahne angießen und erhitzen.

Dazu gibt es gebratene Nudeln: im Olivenöl werden der feingehackte Knoblauch und die Zwiebel angebraten. Die gekochten Nudeln dazugeben und kurz mitbraten. Den Fisch mit den Nudeln anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

8.11.02 Sivi CK

### Gewürz - Kabeljau

Zutaten für 4 Portionen

600 g Kabeljaufilet

1 EI Öl  
1 Zitrone(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
1 TI Curry, gehäuft  
¼ TI Fenchel, gemahlen  
¼ TI Anis, gemahlen  
½ TI Nelken, gemahlen  
½ TI Kümmel, gemahlen  
½ TI Salz

## Zubereitung

Fisch säubern, in Portionsstücke schneiden. Öl, Zitronensaft, durchgepressten Knoblauch und Gewürze zu einer Marinade verrühren. Fischstücke gleichmäßig damit bestreichen und ca. 2 Stunden zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Den Fisch in eine Auflaufform legen, dabei die während des Marinierens auf den Schüsselboden getropfte Marinade noch zurückbehalten. Den Fisch 20 min garen. In den letzten 5 min mit restl. Marinade beträufeln. Dazu schmeckt Reis.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

13.06.03 angie17

## Heavy Metal Spargel - Kabeljau

Zutaten für 4 Portionen

### 4 Kabeljaufilet ( à 120 gr.)

500 g Spargel, weißer

500 g Spargel, grüner

300 g Karotte(n)

2 Stange/n Lauch

16 Kirschtomate(n)

Salz und Pfeffer

Koriander, ( gemahlen)

Kräuter, frische

Zucker

Butter

Olivenöl

## Zubereitung

Spargel schälen und in 3 - 4 cm lange Stücke schneiden. Karotten schälen und mit dem Lauch in Scheiben schneiden. Das Gemüse in einen Topf geben, mit Salz und Zucker würzen und für 10 min. zur Seite stellen.

Butter leicht erwärmen. Gemüse auf 4 großen Stücken Alufolie anrichten, mit Butter und Olivenöl beträufeln.

Kabeljau-Filet salzen, pfeffern und auf das Gemüse legen. Je 4 Gewürz-Kirschtomaten pro Portion auf dem Kabeljau verteilen, mit den restlichen Gewürzen frischen Kräutern bestreuen. Alufolie luftdicht verschließen und ca. 15 min. auf dem Grill garen. ( Im Backofen ca. 7 - 9 min. bei 180 Grad )

Dazu Ciabatta Brot.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
20.10.05 votobi

Kabeljau 1 Eigelb M

ofengedämpft

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Fisch (Kabeljau oder Schellfisch)

100 g Butter

1 Eigelb

1 Tasse/n Wasser

1 kleine Zwiebel(n)

2 El Weißbrot, geriebenes

1 Tl Salz

1 El Zitronensaft

1 Tasse/n Kondensmilch

### Zubereitung

Möglichst nehme man einen ganzen oben genannten Fisch. Nach dem Reinigen und salzen, lässt man ihn gut eine Stunde ruhen. In einem Fischkocher oder einer Bratpfanne lässt man die Butter hellbraun werden und brate den Fisch kurz an, nun kommen die gewürfelten Zwiebel hinzu, füge das erhitzte Wasser zu und beträufelt den Fisch mit Zitrone.

Dann schiebe man die Pfanne in den Ofen bei 200° und brät alles circa 15 Minuten. In der Zwischenzeit verquirlt man das Eigelb und die Kondensmilch, gieße es nach den 15 Minuten über den Fisch und bestreue alles mit dem geriebenem Weißbrot und lässt alles im Ofen schön braun überbacken.

Vor dem Anrichten lässt man die Sauce mit etwas Wasser aufkochen und streicht sie anschließend durch ein Sieb.

Der Fisch wird mit Bratkartoffeln gereicht, mit Zitronenviertel und Petersiliensträußchen garniert.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
03.08.05 Silkedreier

Kabeljau - Auflauf mit Sauerkraut M

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)  
1 Paprikaschote(n), rot  
400 g Sauerkraut, aus der Dose

500 g Kabeljaufilet

2 El Zitronensaft

125 g Schlagsahne

Salz und Pfeffer

Paprikapulver, edelsüß

Petersilie, gehackt

## Zubereitung

Die Zwiebel putzen, halbieren und in Streifen schneiden. Paprikaschote putzen und ebenfalls in Streifen schneiden. Etwas Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel- sowie Paprikastreifen darin anbraten. Sauerkraut aus der Dose zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 4 Minuten bei starker Hitze schmoren.

In der Zwischenzeit das Kabeljaufilet in mundgerechte Stücke teilen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen. Etwas ziehen lassen.

Das Sauerkraut in einer ofenfesten Form verteilen und die Fischstücke darauf legen. Schlagsahne mit Paprikapulver würzen und über den Fisch gießen. Im vor geheizten Backofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten garen. Anschließend mit Petersilienstreifen bestreut servieren. Dazu schmecken Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

14.11.05 Goodfeels

## Kabeljau - Filet mit Ingwer - Möhren

Zubereitung im Bratschlauch

Zutaten für 4 Portionen

650 g Möhre(n), in Scheiben

10 g Ingwer, frisch, fein gerieben

4 Kabeljaufilet

4 Tl Zitronensaft

50 ml Gemüsebrühe (Instant)

1 El Honig, flüssiger

2 El Sojasauce

1 Bund Koriander (ersatzweise glatte Petersilie)

1 El Butter

Salz, Pfeffer

Koriander, gemahlen

## Zubereitung

Backofen auf 175°C vorheizen.

Möhrenscheiben mit Ingwer, Honig, 2TL Zitronensaft und 1 Prise Koriander vermischen. In heißer Butter 2 Minuten dünsten, mit heißer Brühe ablöschen.

Aufgetaute Fischfilets abbrausen, trockentupfen, salzen und pfeffern.

Vom normalbreiten Bratschlauch ca. 50 cm abschneiden und ein Ende nach Packungsanleitung verschließen. Möhren mit der Brühe darin verteilen und den Fisch drauflegen. Dann das zweite Ende verschließen. Bratschlauch oben ein paar mal einstechen und auf einen kalten Rost legen.

Auf der unteren Schiene im Ofen bei 175°C ca. 20 Minuten garen.

Sojasauce und restlichen Zitronensaft vermischen, Korianderblättchen abzupfen und hacken. Brat-Schlauch oben längs aufschneiden, Fischfilets mit Sojasauce beträufeln und Korianderblätter darüberstreuen.

Dazu passt Kartoffelpüree.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

27.02.02 Liesbeth

## Kabeljau - Kartoffel Eintopf M

Zutaten für 2 Portionen

350 g Kabeljaufilet

1 El Zitronensaft

Salz

Pfeffer, weißer

400 g Kartoffeln

¼ Liter Gemüsebrühe

150 g Möhre(n)

250 g Lauch

1 Bund Dill

100 g Doppelrahmfrischkäse

## Zubereitung

Das Fischfilet kalt abspülen, trocken tupfen und 2 cm groß würfeln. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern und zugedeckt wegstellen.



Die Kartoffeln schälen, waschen und 2 cm groß würfeln. Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, die Kartoffeln hineingeben und 10 Minuten kochen lassen.

Inzwischen die Möhren schälen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Zu den Kartoffeln geben, weitere 5 Minuten garen.

Den Lauch putzen, waschen und in schräge dünne Ringe schneiden. In den Topf geben und alles zusammen noch 5 Minuten kochen lassen.

Dill hacken, mit dem Frischkäse in die Brühe rühren. Den Fisch untermischen, noch 10 Minuten schwach köcheln lassen. Nicht mehr umrühren. Abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

22.09.04 hamster8

## Kabeljau - Paprika Auflauf M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Paprikaschote(n), rote

1 Zwiebel(n)

2 EI Öl

4 Kabeljaufilet je ca. 150 g

200 g Schmand

6 EI Milch

1 TI Thymian

1 TI Paprikapulver, edelsüß

Salz und Pfeffer

etwas Zitronensaft

## Zubereitung

Paprikaschoten putzen und in Stücke schneiden, Zwiebeln fein würfeln. Alles mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und ca. 5 Min. andünsten. Kabeljau mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schmand mit Milch und Paprikapulver verrühren.

Paprika-/Zwiebelmischung in eine Auflaufform geben Den Fisch drauflegen und mit der Schmand-/Milchmischung übergießen.

Das Ganze dann im vorgeheizten Backofen bei 200°C Umluft ca. 15-20 Min. garen.

Dazu schmeckt sehr gut Reis oder auch Ebly.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

03.05.06 Nicki9999

## Kabeljau auf scharfem Curry

- Zucchini - Tomaten Gemüse

Zutaten für 2 Portionen

1 Zucchini  
300 g Tomate(n)  
n. B. Curry  
n. B. Tabasco  
n. B. Zimt

400 g Kabeljaufilet

etwas Salz

## Zubereitung

Die Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten ebenfalls waschen, den Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden. Beides in einem Topf mit etwas Wasser und Salz so lange köcheln lassen, bis das Gemüse halb durch ist (nur 2 - 3 Minuten ungefähr!). Währenddessen die Kabeljaufilets 2 Minuten in einer mikrowellengeeigneten Schale auftauen und anschließend mit Zitronensaft beträufeln. Wenn das Gemüse so weit ist, nach Belieben mit Curry, Tabasco und Zimt (max. 1 gestrichener TL) würzen. Die Fischfilets salzen und auf das Gemüse legen, leicht andrücken. Den Deckel auf den Topf tun und ca. 10 Minuten auf niedriger Temperatur köcheln lassen, bis der Fisch durch ist. Das Gemüse auf zwei Teller verteilen und die Fischfilets oben drauf setzen.

**Brennwert p. P.: 217**

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

29.05.06 Sünde

## Kabeljau auf Tomatensoße

ZUTATEN:

4 Kabeljaukoteletts (ca. 1 kg)  
3 El. Zitronensaft  
500 g Tomaten  
Salz  
Pfeffer  
Zucker

2 El. Tomatenmark  
1/2 Bd. Petersilie (gehackt)

### Zubereitung:

Fisch säubern und säuern. Tomaten häuten, vierteln und entkernen. Fisch salzen. 1/4 l Wasser, Salz und Pfeffer aufkochen. Fisch darin ca. 7 Minuten gar ziehen lassen. Fisch heraus nehmen, warm stellen. Tomaten

in den Fischsud geben, auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Gewürzen und Tomatenmark abschmecken. Fisch darauf anrichten. Mit Petersilie bestreuen.

Dazu schmecken Salzkartoffeln.

**Pro Person ca. 160 kcal (670 kJ)**

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

## Kabeljau auf Wurzelgemüse

### mit Bouillon - Kartoffeln

Zutaten für 4 Portionen

#### 800 g Kabeljaufilet mit Haut

1 Stange/n Lauch  
2 Möhre(n)  
3 Tomate(n), sonnengetrocknete  
1 Bund Petersilie, glatte  
3 Zehe/n Knoblauch  
600 g Kartoffeln  
1 Zweig/e Rosmarin  
1 Zweig/e Thymian  
¼ Liter Wein, weiß, trocken  
1 Liter Fleischbrühe, (auch Instant)  
100 g Butter  
Salz und Pfeffer  
Muskat  
Zucker

### Zubereitung

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden, in eine gebutterte Pfanne geben, kurz anschwelen mit Muskat und etwas Salz würzen mit Fleischbrühe übergießen und garen.

Das Wurzelgemüse in gleichgroße Würfel schneiden und die Tomaten, Rosmarin, Thymian und leicht angedrückte Knoblauchzehen hinzugeben

und in einem Bräter anrösten. Mit Meersalz abschmecken und mit Weißwein ablöschen. Eine Prise Zucker hinzugeben um die Säure des Weins zu neutralisieren. Petersilie hinzugeben. Mit Fleischbrühe auffüllen und köcheln lassen.

Das Kabeljaufilet in Portionsstücke schneiden, mit Pfeffer und Meersalz würzen auf das Gemüse mit der Haut nach oben legen und ca. 8 - 10 min zugedeckt weiterköcheln. Den Fisch in der Mitte des Tellers auf dem Gemüse anrichten und die Kartoffeln als Beilage reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

21.08.04 osslowsky

### Kabeljau exotisch

Zutaten für 4 Portionen

#### 4 Kabeljaufilet (je 200 g)

- 1 Mango(s)
- 1 Paprikaschote(n), grün
- 1 Chilischote(n), rot
- 2 Tl Senfkörner
- 1 Limette(n), den Saft
- 1 El Olivenöl
- 2 El Butterschmalz
- 1 El Minze, Blättchen
- Salz und Pfeffer
- etwas Mehl

Mango schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Paprika in Stückchen, Chilischote in feine Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen, Paprika, Chili und Senfkörner darin andünsten. Mangowürfel und Limettensaft zufügen und alles 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und die Minzeblättchen unterheben.

Butterschmalz in einer ausreichend großen Pfanne heiß werden lassen, Fischfilets auf der Hautseite leicht bemehlen und scharf anbraten. Nach ca. 3 Minuten wenden, Herd abstellen, und mit der Resthitze die Filets durchgaren. Jetzt mit etwas Pfeffer und Salz würzen.

Alles zusammen auf einem Teller anrichten. Dazu passt Reis oder auch ein ofenfrisches Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

20.01.06 Schrat

## Kabeljau gekocht

1 kg Kabeljau

ein mit Zwiebeln, +  
Pfefferkörner + Lorbeerblätter, +  
Gewürznelken  
Salz + Essig  
Pikant gemachter Fischsud

Der Fisch wird geschuppt + gereinigt + in den kochenden Sud gelegt.  
Auf kleiner Hitze in 8-10 min gar ziehen lassen.  
Fischsoße + Salzkartoffeln sind die geeignetste Beigabe.

## Kabeljau in Aspik

Zutaten für 4 Portionen

300 g Kabeljaufilet  
250 g Spargel, grün  
300 g Krabben (Fleisch)  
1 El Zitronensaft  
125 ml Wasser  
1 TI Salz  
1 TI Gemüsebrühe  
12 Scheibe/n Gelatine  
Pfeffer

## Zubereitung

Wasser mit Zitronensaft, Salz und etwas Pfeffer aufkochen und den Fisch darin ca. 8 Min. gar ziehen lassen, dann herausnehmen. Spargel putzen, dabei die unteren Enden abschneiden. Den Spargel garen (ca. 6 Min.). Fischfond und Spargelwasser mischen und 500 ml davon abmessen und die Brühe einrühren. Gelatine einweichen und ausdrücken. Nun die Zutaten in eine Terrine schichten, die Brühe aufkochen, Gelatine darin auflösen und alles über die Zutaten gießen. Im Kühlschrank gut fest werden lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
06.02.01 Sonja\*

## Kabeljau in Chinakohl 1 Eiweiß M

### auf Currysauce

300 g Kabeljaufilets

4 große Chinakohlblätter

1 El fein gehackter Lauch,

1 El fein gehackte Möhre

100 ml Gemüsebrühe

1 Eiweiß

2 El Naturjoghurt

Jodsalz,

Pfeffer aus der Mühle

1 El Zitronensaft,

### Currysauce

2 Schalotten,

0,5 Apfel

1 Tl Butter

2 Messerspitzen Currypulver

1 El Kartoffelmehl

2 El Weißwein

1/8 L Gemüsebrühe

30 g Banane

Das gut gekühlte Fischfilet waschen, trocken tupfen, in große Würfel schneiden, im Mixer pürieren und kalt stellen. Es ist sehr wichtig, dass der Fisch kalt ist, da sonst die Fischfarce nicht bindet. Inzwischen die Chinakohlblätter waschen, 1-2 Minuten blanchieren, sofort abschrecken und trocken tupfen. Die harte Mittelrippe und den dicken Teil des Blattes abschneiden. Den Lauch und die Möhre 1 Minute in der Gemüsebrühe blanchieren und abtropfen lassen. Zuerst das Eiweiß, dann den Joghurt unter das Fischpüree mischen. Die Fischfarce mit etwas Jodsalz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken. Die Hälfte des Gemüses dazugeben. Die Fischfarce auf den Chinakohlblättern verteilen. Die Blätter seitlich über die Füllung schlagen, dann zu Rouladen zusammenrollen. Mit Zahnstochern feststecken. Für die Currysauce die Schalotten abziehen und fein würfeln. Den Apfel schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Beides bei schwacher Hitze in Butter anbraten. Das Currypulver und das Kartoffelmehl darüber streuen. Den Weißwein und die Gemüsebrühe angießen und die Sauce aufkochen lassen. Dabei mehrmals umrühren. Die Fischröllchen in die Sauce geben und 15 Minuten bei geringer Hitzezufuhr dünsten. Anschließend die Fischröllchen aus der Sauce nehmen, die Zahnstocher entfernen und die Röllchen warm halten. Die Banane in die Sauce geben, durch ein Sieb streichen, nochmals aufkochen lassen, abschme-

cken und über die Fischröllchen geben. Mit den restlichen Gemüsewürfeln garnieren. Beilage: Reis

2 Port.. **Fett 4 g, Kcal 334 , Lowfat 11%**

### Kabeljau in Folie

Zutaten für 2 Personen:

240 g Kabeljaufilet  
Saft einer halben Zitrone  
Salz, Pfeffer  
200 g Möhren  
200 g Zucchini  
2 Tl Pflanzenmargarine  
1/2 Bund Estragon  
1/2 kleine Zitrone

### Zubereitung:

Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Möhren und Zucchini putzen, waschen und grob raspeln. Fett in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein großes Stück Alufolie auf das Backblech legen. Gemüse in die Mitte geben, Fisch darauf geben und mit Estragonblättchen bestreuen. Folie zu einem Päckchen verschließen und im vorgeheizten Backofen bei 175°C 30 Minuten garen. Zitrone in dünne Scheiben schneiden und kurz vor dem Servieren auf den Fisch legen.

**Eine Portion** enthält: 180 kcal; 4g Fett; 23g Eiweiß; 9g Kohlenhydrate

### Kabeljau in Knoblauch - Sauce

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kabeljaufilet  
2 El Zitronensaft  
5 Zehe/n Knoblauch  
1 Zwiebel(n)  
3 El Öl (Olivenöl)  
350 g Tomate(n)  
2 El Petersilie, gehackt  
1 El Oregano  
Salz und Pfeffer, weißer

Zucker

Den Fisch waschen, säuern und salzen und in eine gefettete Auflaufform geben. Für die Sauce Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln, im Olivenöl andünsten. Die Tomaten häuten und in Würfel schneiden und mit der Petersilie und dem Oregano zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, über den Fisch verteilen und bei 200-225°C 25-30 min im Ofen backen.  
Dazu passen Ofenkartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
03.03.03 Sivi

### Kabeljau in Kokossoße

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kabeljaufilet  
2 Limette(n)  
Salz und Pfeffer  
2 Tl Speisestärke  
1 Zehe/n Knoblauch  
300 g Blattspinat  
10 Kirschtomate(n)  
2 El Öl  
400 ml Kokoscreme

### Zubereitung

Fisch abbrausen, trocken tupfen und 1-2cm groß würfeln. Limetten waschen, 1 Tl Schale abreiben, auspressen. Fisch mit dem Saft beträufeln, salzen, pfeffern, mit Stärke bestäuben. Knoblauch pressen. Spinat waschen, abtropfen. Tomaten waschen, halbieren. Fisch im Wok in heißem Öl anbraten, herausnehmen, Kokoscreme zugeben, 6 Minuten sämig einkochen, mit Knoblauch, Limettensaft und Schale Salz und Pfeffer würzen. Spinat, Tomaten, Fisch unterheben 2 Minuten köcheln.

**Brennwert p. P.: 220**  
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
16.08.02 Skadel

### Kabeljau in Limettensauce



Für 2 Personen

1 Knoblauchzehe  
2 Schalotten  
1 frische Chilischote  
1 Stängel Zitronengras  
1 gehackte. TL brauner Zucker  
50 g TK-Erbesen  
1 El Sojasauce  
1 El Fischesauce  
Saft von 1 Limette

300 g Kabeljaufilet  
einige Korianderblätter

Den Knoblauch und die Schalotten schälen und fein würfeln, die Chilischoten waschen, entkernen und fein hacken. Von dem Zitronengras nur die unteren 6 cm verwenden, waschen, putzen, längs vierteln und die Viertel in feine Scheiben schneiden. Alle Zutaten zusammen mit 100 ml Wasser, Zucker, Erbsen, Soja- und Fischesauce und Limettensaft in den Wok geben und bei starker Hitze aufkochen. Den Fisch kalt abspülen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und indem Sud zugedeckt 5 Min garen. Die Korianderblättchen waschen und trocken tupfen. Den Fisch vorsichtig aus der Sauce heben und auf Tellern anrichten. Die Korianderblätter über den Fisch streuen. Das Zitronengras aus der Sauce nehmen und die Sauce zum Fisch servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

**Pro Person:** 160 kcal, 1 g Fett, = 6 %, 10,5 g KH

## Kabeljau in Mandarinen - Curry - Soße M

Zutaten für 2 Portionen

400 g Kabeljaufilet

200 ml Milch (Magermilch)

1 Dose Mandarine(n)  
1 Bund Frühlingszwiebel(n)  
200 g Champignons  
Salz  
Zitronensaft  
Currypulver  
Saucenbinder

## Zubereitung

Den Kabeljau salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in eine Auflaufform legen. Die Magermilch mit Currypulver verrühren und 6 El des Mandarinen-saftes aus der Dose dazugeben. Die Frühlingszwiebeln in Ringe und die Champignons in Scheiben schneiden. Beides mit den abgetropften Mandarinen zur Soße geben. Mit Soßenbinder andicken und über den Fisch geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (180 Grad) ca. 15 Minuten überbacken.

Dazu schmecken Reis und grüner Salat.

**Tipp:** Wer nicht auf die Kalorien achtet, kann Sahne anstelle der Magermilch nehmen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

11.05.05 verdandi

## Kabeljau in Orangen-Soße M

4 Portionen

### 4 Kabeljau-Koteletts (a ca. 200 g)

Saft von 1/2 Zitrone

1 Glas (400 ml) Fischfond

Salz, weißer Pfeffer

2 Orangen (unbehandelte)

etwas frischer Estragon oder Petersilie

### 100 g Schlagsahne

2 El heller Soßenbinder

Kabeljau waschen und mit Zitronensaft beträufeln. Fond erhitzen. Fisch salzen, im Fond zugedeckt 12-15 Minuten gar ziehen lassen. Orange waschen. Die Hälfte der Schale in dünne Streifen schneiden. Saft auspressen. Zweite Orange dick schälen, die weiße Haut dabei mit entfernen. Orange in Scheiben schneiden. Estragon waschen und die Blättchen abzupfen. Fisch herausnehmen, warm stellen. Orangensaft und Sahne zum Fond gießen. Aufkochen lassen und bei starker Hitze etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und binden. Estragon, Orangenschale und -scheiben kurz in der Soße erhitzen. Fisch und etwas Soße auf Tellern anrichten. Rest Soße extra reichen.

Beilagen: Wildreis oder Salzkartoffeln

Bemerkung: Vielleicht eine Alternative zur kalorienreichen Weihnachtsgans ?;-) nein !

**Nährwerte pro Portion:** 390 kcal, 9 g Fett, 20,77 Fett %

## Kabeljau in Paprika-Aprikosen-Soße

4 Portionen

50 g Butter  
75 g Mehl zum Wenden  
2 mittelgroße Zwiebeln (ca. 100 g)  
3 rote Paprikaschoten (ca. 600 g)

### 800 g Kabeljaufilet

1 Dose Aprikosen, 425 ml Konserve  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe,  
1 Stück (ca. 20 g ) frischer oder etwas gemahlener Ingwer  
Salz, Cayennepfeffer,  
ca. 3 El Zitronensaft

Paprika putzen, waschen und längs vierteln. 2 Viertel würfeln. Rest Paprika klein schneiden. Aprikosen abtropfen lassen, den Saft auffangen. 3 Hälften würfeln, Rest der Aprikosen klein schneiden. Zwiebeln und Ingwer schälen und fein hacken. Gewürfelte Paprika und Aprikose zu Dekoration aufheben. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen. Ingwer und Zwiebeln darin andünsten. Paprika und Aprikosenstücke zugeben. Ca. 5 Minuten dünsten. Mit 200 ml Wasser und 7 El Aprikosensaft aufkochen. Brühe darin auflösen. Zugedeckt 5-6 Minuten köcheln lassen. Alles fein pürieren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Warm stellen. Fisch waschen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen. In Stücke schneiden. Fisch in Mehl wenden, abklopfen. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Fisch darin 5 Minuten braten, dabei öfters wenden. Fisch mit Soße anrichten und mit Paprika- und Aprikosenwürfel bestreuen. Beilagen Dazu passen Bandnudeln und ein kühler Weißwein.  
Bemerkung: Wer mag, gibt noch 1 El eingelegte grüne Pfefferkörner zu der Soße.

Nährwerte pro Portion 436,89 kcal, 11,64g Fett, 23,98 Fett %

## Kabeljau in Petersilienöl

Zutaten für 4 Portionen

800 g Kabeljaufilet  
6 El Öl (Olivenöl)  
4 Zehe/n Knoblauch  
2 Bund Petersilie  
Salz  
Pfeffer, schwarz

## Zubereitung

Knoblauch abziehen und in dünne Scheibchen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Knoblauch, gehackte Petersilie, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Hälfte der Petersilienmischung in einer Auflaufform verteilen. Fischfilets darauf betten und mit der restlichen Mischung bedecken. Auflaufform abdecken und etwa 30 Minuten kühl stellen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Auflaufform abdecken und 10 Minuten im Backofen garen, dann mit Alufolie bedecken und weitere 10 bis 12 Minuten fertig garen.

Mit frischem Baguette servieren.

**Brennwert p. P.: 260**

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

30.07.03 Liesbeth

## Kabeljau in Senfsahne I M

Sächsische Küche

Zutaten für 5 Portionen

1.5 kg Kabeljaufilet (je 150 g)

200 g Butter

6 El Zitronensaft

4 El Senf, mittelscharf

Pfeffer, weißer

400 ml Sahne, süß

Salz

1 Prise Cayennepfeffer

2 El Mehl

6 El Butter

1 Prise Zucker

## Zubereitung

Die Kabeljaufilets abspülen und mit Küchentuch abtrocknen. Von beiden Seiten mit Zitronensaft beträufeln, pfeffern, salzen und leicht mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Filets etwa 6 bis 8 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten.

Für die Sauce Butter und Senf in ein Töpfchen geben, unter Rühren zerlassen. Die Sahne dazugießen und mit Cayennepfeffer, Salz und Zucker

würzen. Die Sauce aufwallen lassen, dann bei verringerter Hitze etwas einkochen lassen. Mit dem Schneebesen öfter durchrühren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
20.12.02 Dragonfly-Lady

## Kabeljau in Senfsauce II M

Zutaten für 4 Portionen

800 g Kabeljaufilet

1 Zitrone(n), den Saft davon  
1 Ei Mehl  
1 Ei Butter

250 ml Milch

2 Ei Senf (mild)  
½ TL Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
Muskat  
Petersilie, gehackt  
Paprikapulver, rosenscharf  
1 Ei Butter

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Kabeljaufilets waschen, Trockentupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Das Mehl in der zerlassenen Butter anbraten und unter Rühren mit der Milch auffüllen und einige Zeit kochen lassen (Mehlschwitze). Die Sauce mit Senf, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und die Petersilie unterrühren.

Die Fischfilets salzen und in die ausgebutterte Form legen, etwas Paprikapulver darüber. Die Senfsauce über den Fisch gießen und noch einige Butterflöckchen auf die Massen setzen. Im Backofen in etwas 20 Min. bei 180° garen.

Mit Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
23.04.02 monika\_m

## Kabeljau in Sesamhülle 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 kleine Mango(s), reife  
1 Zitronensaft

1 Ei Quark oder Creme fraiche

Salz  
Pfeffer, weißer  
Cayennepfeffer  
100 g Sesam

750 g Kabeljaufilet

5 Ei Mehl

2 Ei(er)

6 El Öl, nach Geschmack Sesamöl

### Zubereitung

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und mit 1 El Zitronensaft und dem Quark oder Creme fraiche pürieren. Mit Salz, Pfeffer und dem Cayennepfeffer abschmecken.

Den Sesam im Blitzhacker oder in der Getreidemühle grob mahlen.

Den Fisch waschen, trocken tupfen und in vier Portionen teilen. Mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

Das Mehl in einen Teller geben, die Eier in einem zweiten Teller verschlagen. Den Fisch zuerst im Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und mit dem gemahlene Sesam panieren.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Fisch darin bei mittlerer Hitze in etwa 8 Minuten goldbraun braten, dabei einmal wenden. Mit der Mangosauce servieren.

**Pro Portion** ca. 500 kcal, 42 g Eiweiß, 27 g Fett, 12 Kohlenhydrate

Dazu habe ich Basmatireis serviert.

**Brennwert p. P.:** 400

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

17.03.04 Baerenkueche

### Kabeljau in Tomatensahne M

in der Ostsee auch Dorsch genannt

Zutaten für 3 Portionen

800 g Kabeljaufilet

2 El Zitronensaft

Salz

500 g Tomate(n)

1 Bund Basilikum

200 g Sahne

Pfeffer, weißer, frisch gemahlen

Butter, für die Form

Backofen auf 200 Grad vorheizen, eine flache, feuerfeste Form mit etwas Butter ausstreichen.

Kabeljaufilets kalt abspülen, trocken tupfen und gleichmäßig mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Filets salzen und nebeneinander in die Form legen.

Tomaten in sehr kleine Würfel schneiden. Das Basilikum waschen und Blättchen abzupfen.

Die Tomaten und das Basilikum mit der Sahne mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomatensahne gleichmäßig über den Kabeljau gießen.

Den Fisch offen im Ofen (Mitte, Umluft 180 Grad) 15 Minuten garen.

Dazu schmeckt Reis oder Kartoffeln.

**Brennwert p. P.: 310**

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

08.02.04 Martine

## Kabeljau in Tomatensoße M

Zutaten für 4 Portionen

400 g Nudeln (Spaghetti)

800 g Kabeljaufilet

600 g Tomate(n), aus der Packung

400 g Zucchini

40 g Joghurt

etwas Basilikum

Oregano

Salz

## Zubereitung

Zucchini schneiden, den Fisch zerstückeln. Die Tomaten in einem Topf zum Kochen bringen und die Zucchinistückchen zugeben. Etwas einkochen lassen und dann den zerstückelten Fisch zugeben. Ca. 10 min einkochen lassen, währenddessen die Nudeln kochen. Den Joghurt unterrühren und würzen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

01.11.03 small\*cook\*girl

## Kabeljau in Wacholderbutter

auch für Diabetiker geeignet

Zutaten für 4 Portionen

600 g Kabeljaufilet, tiefgekühlt

500 g Zucchini

1 Zwiebel(n)

50 g Butter

2 TI Wacholderbeeren

Salz

Pfeffer

1 Zitrone(n), nur den Saft

1 Lorbeerblätter

75 ml Gemüsebrühe (Instant)

1 Bund Petersilie

1 TI Speisestärke

## Zubereitung

Kabeljau auftauen. Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln und in 1 TI Butter andünsten. Zucchini zugeben und 3 Minuten mitdünsten. Salzen und pfeffern. Backofen auf 175 Grad vorheizen, Rost vorher herausnehmen.

Fisch waschen und trocken tupfen. Mit 1 TI Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Ein ausreichend langes Stück Bratschlauch abschneiden und nach Packungshinweisen auf der einen Seite verschließen. Zucchini einfüllen. Fisch darauf legen. 1 TI Wacholderbeeren, das Lorbeerblatt und 3 Petersilienzweige dazufügen. Folie am anderen Ende verschließen. 2 Löcher hineinstecken, Schlauch auf den kalten Rost legen. Im Ofen ca. 20 Minuten bei 175 Grad garen.

Restliche Wacholderbeeren zerdrücken und in der übrigen Butter 10 Minuten dünsten, dann durch ein Sieb geben. Butter mit Brühe auffüllen, erhitzen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Mit angerührter Stärke binden.

Übrige Petersilie fein hacken. Fisch aus der Folie nehmen. Mit Zucchini-Gemüse und Sauce anrichten. Mit Petersilie bestreuen und servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

**Brennwert p. P.: 420**

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

16.05.02 Liesbeth

## Kabeljau mit Gänseblümchen

Auch optisch ein Genuss



Zutaten für 4 Portionen

#### 4 Kabeljaufilet

1 Zitrone(n), den Saft  
300 g Champignons  
300 g Austernpilze  
1 Stange/n Lauch, groß  
500 ml Öl  
4 El Öl (Olivenöl)  
2 Orange(n)  
45 g Butter  
2 handvoll Gänseblümchen

#### Zubereitung

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen.

Die Fischfilets kalt abspülen und trocken tupfen. Die Zitrone auspressen, den Fisch mit dem Saft marinieren.

Champignons und Austernpilze putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Lauch halbieren, putzen und waschen. In etwa 5 cm lange Stücke teilen, diese wiederum längs in feine Streifen schneiden.

Das Speiseöl in einem hohen, schmalen Topf erhitzen, die Lauchstreifen darin zu knusprigem Stroh frittieren.

Den Fisch in einer ofenfesten Pfanne in 2 El Olivenöl beidseitig anbraten, dann im Ofen bei 175 Grad in 15-20 Minuten fertig garen.

Die Orangen auspressen, den Saft einköcheln lassen, kalte Butterwürfel hineinrühren, bis die Sauce abbindet. Die Gänseblümchen waschen und trocken schütteln. Die Pilze im restlichen Olivenöl kurz anbraten, salzen und pfeffern.

Den Fisch aus dem Ofen nehmen, auf den Pilzen anrichten und das Lauchstroh darüber geben, mit Orangensauce und den Gänseblümchen anrichten.

#### Variante:

Statt Kabeljau kann man auch Rotbarsch verwenden. Nach Geschmack zum Schluss einige Röllchen Schnittlauch darüber streuen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

14.08.02 Dragonfly-Lady

#### Kabeljau mit Möhren und Kartoffeln

Zutaten für 4 Portionen:

3 TI Butter

400 g Möhren  
4 Frühlingszwiebeln  
700 g Kartoffeln  
1 Bund Petersilie  
Salz, Pfeffer

600 g Kabeljaufilet  
4 TL Zitronensaft

### Zubereitung

Pro Portion ein Stück Alufolie (30 x 40 cm) schneiden und jeweils mit 0,5 TL Butter bepinseln. Die Möhren schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Streifen schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in feine Stifte schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken. Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln und Petersilie in der Mitte der Folie verteilen, salzen und pfeffern. Das Fischfilet salzen und pfeffern. Auf das Gemüse setzen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Butterflöckchen belegen. Die Folie zu einem Päckchen zusammenfalten. Im auf 200°C vorgeheizten Backofen etwa 35 Minuten garen. Päckchen öffnen und mit Zitronenspalten garniert sofort servieren.

### Nährwerte pro Portion:

Kcal 300  
KJ 1255  
Eiweiß 31 g  
Fett 6 g  
Kohlenhydrate 34 g

### Kabeljau mit Senfsoße 2 Eigelb M

Laberdan in Senfzaus

Zutaten für 4 Portionen

800 g Kabeljaufilet  
1 Bund Frühlingszwiebel(n)  
200 g Butter  
100 g Senf (Dijon)

2 Eigelb

150 g Joghurt (3,5% Fett)

Salz und Pfeffer  
1 Prise Zucker

### Zubereitung

Die Frühlingszwiebeln werden geputzt und in Ringe geschnitten. Mit etwas Butter in der Pfanne glasig dünsten und beiseite stellen. 150 g Butter in einem Topf schmelzen. Senf und die beiden Eigelbe hinzufügen. Alles verrühren und bei geringer Hitze eindicken lassen. Den Joghurt unterrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Warm stellen.

Die Kabeljaufilets waschen und in etwa 5-cm-dicke Stücke schneiden. Salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. In einer Pfanne mit Butter 2-3 Minuten von jeder Seite braten. Mit der Soße und den Frühlingszwiebeln auf dem Teller anrichten.

Fisch ist nach katholischer Tradition ein typisches Freitaggericht.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

19.11.05 Der\_Chefkoch

## Kabeljau mit Tomaten M

ZUTATEN:

800 g Kabeljaufilet

1 Zitrone (Saft)

1 kg Tomaten

Salz

Pfeffer

1 Zwiebel (50g)

1 zerdrückte Knoblauchzehe

2 El. Öl

1 Bd. Thymian

200 g Emmentaler (geraspelt)

### Zubereitung:

Fisch waschen, trocken tupfen, säuern. In mundgerechte Stücke schneiden.

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen. Häuten, vierteln und entkernen.

Fisch und Tomaten abwechselnd in eine gefettete feuerfeste Form geben. Würzen. Zwiebelwürfel und Knoblauch im heißen Öl andünsten.

Thymianblättchen zufügen. Alles über die vorbereiteten Zutaten geben. Mit Käse bestreuen.

Bei 220 Grad ca. 30 Minuten garen.

**Pro Person** ca. 470 kcal (1970 kJ)

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

## Kabeljau mit würziger Joghurtkruste M

Zutaten für 4 Portionen

- 2 El Minze, gehackt
- 1 Zwiebel(n), grob gehackt
- 2 Zehe/n Knoblauch, zerquetscht
- 1 TI Paprikapulver, edelsüß
- 2 El Koriander, Samen
- 2 TI Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 TI Dill

150 g Natur-Joghurt

4 Kabeljaufilet (a 225 g)

### Zubereitung

Minze, Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Koriander, Kreuzkümmel, Dill und Joghurt im Mixer zu einer dicken Paste verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fisch in eine flache Form geben und die Marinade darauf streichen. 3-4 Stunden kaltstellen.

Unter einem Grill garen, bis der Fisch durch ist und eine schöne Kruste hat.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

30.01.06 Cappuccino

## Kabeljau mit Zucchini - Mozzarella M

- Kruste

Zutaten für 4 Portionen

250 g Mozzarella

2 m.-große Zucchini

4 Kabeljaufilet

2 Zwiebel(n)

250 ml Tomatensaft

Zitronensaft

Salz

Thymian, frisch oder getrocknet

Pfeffer

Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Zucchini waschen und 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und etwas stehen lassen. Die entstandene Flüssigkeit wegschütten. Mit Pfeffer würzen.

Die Kabeljaufilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft marinieren.

Die Zwiebeln in Ringe schneiden, in eine Auflaufform geben und mit abgeschmecktem Tomatensaft begießen. Die Fischfilets darauf setzen und mit Zucchini- und Mozzarellascheiben dachziegelartig belegen. Zum Schluss mit Thymian bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 C° etwa 15 Min. garen.

Tipp: Soll der Fisch eine knusprige Kruste bekommen, schaltet man noch wenige Minuten den Grill dazu.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

30.12.05 Schnuffel1971

Kommentar von Jenny86 03.02.2006 13:51

Leckerer Fischrezept, besonders wegen dem überbackenen Mozzarella! Habe die Hälfte gemacht, aber auch 250 g Mozzarella verwendet! Davon kann man gar nicht genug drauf tun! ;-)

Allerdings würde ich das schon 20 bis 25 Minuten in den Backofen tun. Hatte es diesmal 20 Minuten drin und war teilweise noch etwas bissfest! Als Beilage hatten wir Reis! Und wem Kabeljau zu teuer ist, es kann ja auch Viktoria- oder Rotbarsch, etc. verwendet werden! :o)

Wird noch mal gemacht!!!

Lg Jenny

### Kabeljau provenzalisch

(Mikrowelle)

4 Portionen

### 700 g Kabeljaufilet

1 Ei Butter

100 Champignons, in Scheiben

1/2 Zwiebel gehackt

1 zerdrückte Knoblauchzehe

1 Dose Tomaten (Abtropfgewicht. 425 g)

1 TI Zitronensaft

2 Ei Tomaten-Ketchup

1/2 TI getrocknetes Basilikum

## Pfeffer und Salz

Butter, Champignons, Zwiebel und Knoblauch in eine große flache Schale geben. Zudecken und 4 - 5 Min. bei 100 % garen, bis die Zwiebelstücke weich sind. Dabei einmal gründlich umrühren. Tomaten, Zitronensaft, Ketchup, Basilikum, Pfeffer und Salz dazugeben. Alles in die Mitte der Schüssel schieben, die Fischfilets mit den dickeren Teilen nach außen am Schüsselrand anordnen, mit der Soße überziehen. Zugedeckt 8-10 Min. bei 100 % garen. 3 Min. stehen lassen.

Beilagen: Dazu passt Reis oder Nudeln je nach Geschmack, evtl. Baguette  
**Nährwerte pro Portion:** 210 kcal, 4g Fett, 17,14 Fett %

## Kabeljau süß - sauer I

Zutaten für 1 Portionen

2 El Sojasauce

½ TI Fenchelsamen oder Anissaat

½ Zitrone(n)

150 g Kabeljaufilet, frisch oder TK

100 g Austernpilze

100 g Porree

1 Möhre(n)

5 El Saft (Gemüsesaft)

2 El ChilisaUCE, süß

Salz

½ TI Sesam

Schnittlauch, einige Röllchen

## Zubereitung

Sojasoße, Fenchel und Zitronensaft verrühren und über das Fischfilet träufeln. Pilze, Porree und Möhre in Streifen schneiden. Gemüsesaft und Chilisoße aufkochen. Erst Pilze und Gemüse, dann Fisch und Marinade dazugeben, etwas salzen und zugedeckt 5 Minuten garen.

Fisch auf dem Gemüse anrichten, mit Sesam und Schnittlauch bestreuen. Dazu 1 Portion Natur- oder Parboiled-Reis (50 g Rohgewicht).

**Brennwert p. P.: 475**

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

02.06.05 Moppel-Ich

## Kabeljau süß - sauer II

Zutaten für 2 Portionen

400 g Kabeljaufilet

4 dl Gemüsebrühe

2 m.-große Frühlingszwiebel(n), in feinen Streifen

1 dl Orangensaft, frisch gepresst

½ dl Gemüsebrühe

1 El Tomatenmark

1 El Sojasauce

1 El Essig (Weißweinessig)

1 El Rohrzucker

evtl. Saucenbinder, heller

Salz und Pfeffer

Butter

## Zubereitung

4 dl Gemüsebrühe aufkochen lassen, den Fisch hineingeben. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten dämpfen (bei sehr großen Stücken etwas länger), in der Hälfte der Zeit einmal wenden.

Etwas Butter in einer Pfanne heiß werden lassen, Frühlingszwiebeln goldbraun andämpfen. Orangensaft und 0,5 dl Gemüsebrühe begeben. Tomatenmark hineinrühren. Sojasauce, Zucker und Essig dazugeben und etwas einköcheln lassen. Mit etwas Saucenbinder binden, evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Mit Kartoffelpüree und einem Saisongemüse ohne intensiven Eigengeschmack servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

16.04.06 Happiness

## Kabeljau-Gemüse

-Wok

2 Portionen

300 g Kabeljaufilet

1 El Zitronensaft

2 El Helle Sojasauce

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Je 150 g grüne Bohnen und Möhren

100g frische Sojasprossen

1 Knoblauchzehe

1 haselnussgroßes Stück frischer Ingwer

100 ml Fischfond (Glas)

1 TI Speisestärke

1-2 TI Öl zum Wenden

3 TI Öl,

1 TI gemahlener Koriander

Fisch würfeln, mit Zitronensaft, 2 El Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Bohnen halbieren, Möhren in Stifte schneiden, Knoblauch und Ingwer fein hacken, Fisch abtropfen lassen, Marinade auffangen und mit der übrigen Sojasauce, dem Fond und der Stärke verquirlen. Fisch mit Mehl bestäuben. 2 TI Öl im Wok erhitzen, Fisch, Ingwer Knoblauch und Koriander unter Rühren bei starker Hitze 2 Min anbraten, alles herausnehmen. Dann Bohnen, Möhren und Sprossen in dem übrigen Öl 3 Min Pfannen rühren, Würzsauce angießen, 10 Min dünsten. Fisch untermischen und abschmecken.

Gelingt leicht, Raffiniert - Zubereitungszeit: 50 Min

**Pro Portion:** 265 kcal, 29 g Eiweiß, 7 g Fett, 19 g KH

Kabeljau-Quark-Buletten auf Gemüse 1 Ei M

1 Portion

125 g Kabeljaufilet

1 Frühlingszwiebel,

2 El Semmelbrösel,

1 El Quark (20 % )

1 Kleines Ei,

abger. Zitronenschale,

Salz, Pfeffer,

2 TI Olivenöl,

200 g Zucchini,

1 Fleischtomate (200g),

1 kleine Zwiebel,

1 kleine Knoblauchzehe,

1 TI getr. Kräuter der Provence,

1 El Aceto Balsamico,

etwas Mehl

Fisch säubern und würfeln, Zwiebel putzen und würfeln, beides zusammen mit Semmelbrösel in der Küchenmaschine fein zerkleinern, dann mit Ei, Quark und Zitronenschale verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen, 30 min



in den Kühlschrank stellen, dann nochmals verkneten. Mit nassen Händen 2 Frikadellen formen, in einer beschichteten Pfanne mit 2 TL Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5-6 Min braten. Frikadelle auf einen Teller legen und auskühlen lassen. Zucchini in 0,5 cm kleine Würfel schneiden, Tomate enthäuten und würfeln. Zwiebel und Knoblauchzehe hacken, im restlichen Öl glasig dünsten, Zucchini dazugeben, 5 Min braten, Tomate untermischen, mit Salz und Pfeffer, Kräutern und Essig würzen. Das Gemüse in ein Glas füllen, die Buletten in Folie einwickeln, kann im Büro mit der Mikrowelle erhitzt werden. Im Sommer kann man das Gemüse auch als Salat essen.

Variation: Die Bulette als Sandwich - kombiniert mit Eisbergsalat, Senf, Kirschtomaten und Basilikum

Preiswert, gut vorzubereiten, Zubereitungszeit 40 Min + 30 Min Kühlen  
**Pro Portion:** 430 kcal, 39 g Eiweiß, 13 g Fett, 37 g KH

## Kabeljau-Terrine mit Brokkoli 1 Eiweiß M

300 g Kabeljaufilet (TK- Ware)

Salz

1 Eiweiß

1 Bund Schnittlauch

175 g Schlagsahne

Pfeffer, frisch gemahlener

250 g Brokkoli

3 EL Tomatenmark

Cayennepfeffer

1/4 l Gemüsebrühe (Instant)

Öl für die Form

Fisch würfeln, 1 Teelöffelspitze Salz und Eiweiß verrühren.

Schnittlauch, bis auf etwas zum Garnieren, in Röllchen schneiden.

Fisch und Eiweiß im Mixer pürieren, dabei 150 g Schlagsahne zugießen. Pfeffer und Schnittlauch bis auf 1 Teelöffel unter 2/3 der Farce rühren.

Tomatenmark unter den Rest rühren, mit Cayennepfeffer würzen.

Eine Form (ca. 400 ml Inhalt) mit Öl außstreichen. Farcen hineinstreichen.

Zugedeckt im heißen Wasserbad im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 150 Grad C / Gasherd: Stufe 1) ca. 30 Minuten gar ziehen lassen.

Terrine ca. 20 Minuten abkühlen lassen. Brokkoli putzen, in Röschen teilen. In kochender Brühe ca. 5 Minuten dünsten. Brokkoli, bis auf einige Röschen, in 1/8 l Gemüsebrühe pürieren.

Restliche Röschen und Sahne zugeben, würzen. Terrine am Rand lösen, stürzen. Brokkolisoße angießen. Mit restlichen Schnittlauch bestreuen. Als Beilage schmeckt frisches Baguette.

Info:

Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden (ohne Wartezeit)

Pro Portion ca. 960 Joule / 230 Kalorien

### Kabeljau-Würfel mit Curry 2 Eiweiß

Portion: 4

750 g Kabeljaurückenfilet, (praktisch grätenfrei)

2 Schalotten

1 Bund glatte Petersilie

Salz

1 El Currypulver (Madrascurry)

1 Tl fein geraffelte Zitronenschale (unbeh.)

2 Eiweiß

2 Tl Speisestärke

3 El Öl

50 g Butter oder Margarine

Das Kabeljaufilet möglichst in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten pellen und sehr fein würfeln, Petersilie waschen, trocknen von den Stielen zupfen und sehr fein hacken. Kabeljauwürfel mit etwas Salz, dem Curry, Schalottenwürfeln, Petersilie und Zitronenschale vermengen und zugedeckt 1 bis 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Danach das Eiweiß etwas aufschlagen, mit den Fischwürfeln vermengen, die Speisestärke darüber streuen. Öl und Butter oder Margarine in einer großen Pfanne erhitzen, einmal aufschäumen lassen, dann die Fischwürfel darin nebeneinanderliegend rasch braten, dabei immer wieder mit zwei Gabeln vorsichtig wenden. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Dazu passen Mangochutney und Reis, der in Butter geschwenkt und kurz vor Servieren mit Cornflakes vermischt wurde.

Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten  
Marinierzeit ca. 1 - 2 Stunden  
Garzeit 8 bis 10 Minuten

## Kabeljaufilet auf Gemüsebett M

4 Personen

480 g Kabeljaufilet

960 g Kartoffeln

400 g Lauch

400 g Möhren

200 g Zucchini

120 g Saure Sahne (10 % Fett)

Zitronensaft

Gewürze:

Salz

Pfeffer

Kräuter

Schneiden Sie das geputzte und gewaschene Gemüse (Lauch, Zucchini und Möhren) in Streifen. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Dünsten Sie nun alles zusammen in einer Pfanne mit Öl an, und löschen Sie mit der Gemüsebrühe ab. Garen Sie das Ganze und verfeinern das herzhaft abgeschmeckte Gemüse mit Saurer Sahne. Diese werden abschließend in eine Auflaufform gegeben und das mit Zitronensaft beträufelte und gesalzene Kabeljaufilet darauf gelegt.

Bei 200 °C im Backofen 15 Minuten ziehen lassen.

Pro Person ca. kcal 419 / 1751 kJ

46 g KH - 12 g Ballastst. - 3 BE ca. - 10 g Fett - 3 g GFS - 2 g EUFS - 4 g MUFS - 83 mg Cholest. - 34 g Eiweiß

## Kabeljaufilet aus dem Backofen

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kartoffeln, junge

2 Bund Frühlingszwiebel(n), schlanke

2 Zitrone(n)

1 Bund Petersilie

4 Kabeljaufilet a 150 g

8 El Zitronensaft

4 Zweig/e Rosmarin

8 Ei Öl (Olivenöl)  
40 g Butter in Flöckchen  
Salz und  
Pfeffer, weißer

### Zubereitung

Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, schälen und längs durchschneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und einmal schräg durchschneiden. Zitronen in 12 dünne Scheiben schneiden. Petersilie abzupfen und hacken. Die Kabeljaufilets entgräten, kalt abspülen, trocken tupfen und einzeln auf Alu-Folie legen. Mit je 2 El Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischfilets 10 Minuten marinieren. Je drei Zitronenscheiben unter die Fischfilets legen. Die Kartoffeln gleichmäßig um den Fisch verteilen, je einen Rosmarinzwig drauflegen und mit je 2 El Olivenöl beträufeln. Zuletzt die Butterflöckchen drauflegen. Die Fischfilets fest in Alu-Folie wickeln, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backrohr bei 200 Grad, auf der 2. Einschubleiste mit Unterhitze 30 - 36 Minuten backen. Kurz vor dem servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

11.1.02 Wienerin CK

### Kabeljaufilet im Chinakohlmantel

4 Personen

600 g Kabeljau  
8 Blätter Chinakohl (80 g)  
40 g Karotten  
40 g Zucchini  
8 g Margarine

80 - 120 g Fischsud  
40 g Sellerie

### Gewürze:

Dill  
Pfeffer  
Salz

Waschen Sie das Fischfilet, und tupfen Sie es mit einem Küchentuch trocken. Beträufeln Sie es nun mit Zitronensaft, und würzen Sie es nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Dill. Danach werden der Chinakohl geputzt und die Blätter 1 Minute in kochendem Salzwasser vorgegart. Die Karotten und den Sellerie waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden, anschließend ebenfalls garen. Schlagen Sie das Fischfilet und das Gemüse in die Chinakohlblätter ein, und geben Sie das Ganze in eine gefettete flache

Auflaufform. Etwas Fischsud, alternativ Gemüsebrühe zugießen. Zum Schluss den Fisch in einer geschlossenen Form im Backofen bei ca. 175 °C etwa 15 Minuten garen.

**Pro Person** ca. kcal 158 / 660 kJ

1 g KH - 1 g Ballastst. - 0 BE - 3 g Fett - 1 g GFS - 1 g EUFS - 1 g MUFS - 92 mg Cholest. - 32 Eiweiß

## Kabeljaufilet im Maishemd auf Selleriegemüse 1 Ei M

1/2 Staude Stangensellerie  
1 Rote Peperoni  
1 Ei Butter  
2 dl Gemüsebouillon

### 500 g Kabeljaufilet

1/2 Zitrone; Saft  
; Salz  
; Pfeffer

### 1 Ei

1 Ei; Wasser  
200 g Maismehl  
1 klein Getrocknete Chilischote  
4 Ei Bratbutter

### 2 dl Creme fraiche

1 Bund Dill  
8 Schwarze Oliven

Den Stangensellerie waschen und rüsten. Die Sellerieblätter entfernen. Die Zweige in etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Die Peperoni halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.

In einer Pfanne die Butter erhitzen. Stangensellerie und Peperon beifügen und andünsten. Mit der Bouillon ablöschen. Das Gemüse zugedeckt 15 bis 20 min weich dünsten.

Inzwischen die Kabeljaufilets halbieren und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Fisch mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Suppenteller Ei und Wasser verquirlen. In einem zweiten Teller das Maismehl bereitstellen. Die Chilischote halbieren, entkernen und in feinste Streifchen schneiden. Mit dem Maismehl mischen. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Die Kabeljaufilets zuerst im Maismehl wenden, dann durch das Ei ziehen und noch einmal im Maismehl wälzen. Die Panade gut andrücken. Die Bratbutter erhitzen. Die Fischfilets in Portionen auf jeder Seite während 2 bis 3 Minuten goldgelb braten. Ungedeckt im vorgeheizten Ofen warm stellen.

Während der Fisch brät, den Dill fein hacken. Mit der Creme fraiche mischen und leicht salzen. Die Oliven halbieren, entsteinen und zum Selleriegemüse geben. Den Kabeljau auf dem Gemüse anrichten. Die Creme fraiche- Sauce separat dazu servieren.

### Kabeljaufilet mit Spinat M

Zutaten für 2 Portionen

2 Kabeljaufilet, a 150 g  
Zitronensaft  
300 g Blattspinat  
1 Zwiebel(n), gewürfelt  
20 g Margarine (Diätmargarine)  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
100 g Tomate(n)

30 g Käse, gerieben

### Zubereitung

Fisch mit Zitronensaft beträufeln. Die Hälfte der Margarine erhitzen und Zwiebelwürfel dünsten. Spinat und etwas Wasser zugeben und kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Tomate häuten und in Scheiben schneiden. Spinat in eine feuerfeste Form geben, Fisch und Tomaten darauf verteilen. Mit etwas Salz würzen. Rest der Margarine in Flocken darauf geben. Die Form mit Alufolie bedecken und auf mittlerer Einschubleiste ca. 25 Minuten garen. Folie entfernen, mit Käse bestreuen und weitere 5 Minuten überbacken.

7.2.04 GudrunN CK

### Kabeljaufilets mit Orangen-Sahne-Sauce M

raffiniert und preiswert

Zutaten für 4 Portionen

650 g Fischfilet (Kabeljaufilet)  
4 Orange(n)  
1 El Zitronensaft  
4 Zwieback

65 g Butter

100 g Schlagsahne, ca. 1/2 Becher

Cayennepfeffer

Salz

Pfeffer, weiß, aus der Mühle

### Zubereitung

Fischfilets abspülen, trockentupfen, mit etwas Orangensaft und dem Zitronensaft beträufelt 10 Minuten ziehen lassen. Die Zwiebacke in einem Gefrierbeutel mit dem Nudelholz fein zerdrücken. Die Fischstücke salzen und pfeffern, in den Zwiebackbröseln wenden und in 30g Butter in 10 Minuten auf beiden Seiten braun braten. Warm stellen. Den Bratensatz mit dem restlichen Orangensaft loskochen, durchsieben und mit der Sahne vermischt in einigen Minuten bei starker Hitze leicht cremig einkochen. Die restliche Butter einschwenken, die Sauce pikant mit Salz und Cayennepfeffer würzen und getrennt zum Fisch reichen. Dazu passen grüner Salat und Petersilienkartoffeln.

1.3.02 Storia CK

### Kabeljauragout mit Champignons

400 g Kabeljaufilet,

Saft von 1 Zitrone,

Salz,

Mehl zum Bestäuben

4 Frühlingszwiebeln,

150 g Champignons,

1 Zweig Rosmarin,

1 Ei Butter, Pfeffer

Das Fischfilet säubern, evt. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Das Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden, mit 1 El Zitronensaft beträufeln, salzen und mit Mehl bestäuben. Die Frühlingszwiebeln grob zerkleinern. Die Pilze putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Die Rosmarinnadeln abstreifen und fein hacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, mit Pfeffer und Rosmarin würzen. Pilze und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten. Die Fischstückchen dazugeben und 5 Min. mitbraten; mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer abschmecken.

## Meeresfrüchtesalat M

Zutaten für 4 Portionen

### 750 g Kabeljaufilet, im Stück

1 El Zitronensaft  
125 ml Wasser  
1 Stiel/e Petersilie  
½ Lorbeerblätter  
1 Prise Salz  
½ TI Pfeffer - Körner, weiße  
65 g Reis (Langkornreis)  
250 ml Hühnerbrühe  
1 Mango(s), vollreife  
1 Limette(n), den Saft

### 300 g Crème fraiche

1 TI Meerrettich, gerieben  
1 TI Zucker  
1 Prise Pfeffer, gemahlener weißer

### 150 g Garnele(n)

### 150 g Fisch (Schillerlocken)

Salat (Kopfsalat), einige Blätter  
1 TI Pfeffer - Körner, rosa  
4 Zweig/e Zitronenmelisse

## Zubereitung

Kabeljau waschen, mit Zitronensaft beträufeln. Wasser mit Petersilie, Lorbeerblatt Salz und Pfeffer aufkochen. Fisch bei schwacher Hitze darin zugedeckt 15-20 Min pochieren.

Reis in Hühnerbrühe 20 Min. garen, abtropfen lassen.

Mango schälen, Fruchtfleisch pürieren. Mit Limettensaft, Creme fraiche Meerrettich und etwas Fischfond zu einer dickflüssigen Soße verrühren, mit Zucker und Pfeffer abschmecken.

Fisch in kleine Stücke teilen, Garnelen kalt abbrausen, abtropfen lassen, Schillerlocken in Streifen schneiden, alles mit Reis mischen.

Salat auf Salatblättern anrichten, Soße darüber geben, mit Pfeffer und Melisse garnieren.

**Brennwert p. P.: 550**

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

11.06.02 HeikeV



## Möhren - Kartoffel - Fischragout M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln

750 g Möhre(n)

30 g Butter

Salz

Pfeffer aus der Mühle

375 ml Gemüsebrühe

250 ml Schlagsahne

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

2 Ei Saucenbinder hell

500 g Kabeljaufilet

2 Bund Dill

### Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Möhren putzen, waschen und schräg in Scheiben schneiden.

Butter in einem Topf schmelzen und die Kartoffeln darin andünsten. Dann die Möhren zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsebrühe und die Sahne zugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Scheiben schneiden. Zu den Möhren geben und weitere 5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Saucenbinder einstreuen und kurz aufkochen lassen.

Den Fisch waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und zugeben. 5 Minuten in dem Gemüse ziehen lassen.

Dill hacken und zum Schluss vorsichtig unter das Ragout heben.

23.4.02 Garfield CK

13.1.03 Cj1967 CK

## Nudel - Kabeljau - Auflauf mit Fenchel M

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kabeljaufilet

300 g Nudeln, (z.B. Orecchiette oder Penne Rigate)  
2 Knolle/n Fenchel

300 ml Schlagsahne

200 ml Milch

Salz  
Pfeffer, frisch gemahlener  
½ Zitrone(n), den Saft  
5 Zehe/n Knoblauch  
2 TL Kurkuma

100 g Parmesan

Olivenöl  
1 Bund Schnittlauch

## Zubereitung

Den Fisch kalt abspülen, mit Küchentuch abtupfen, salzen und pfeffern, in Stücke schneiden. In eine Schüssel tun, mit dem Zitronensaft übergießen, abdecken und beiseite stellen.

In der Zwischenzeit den Fenchel putzen und in Streifen schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelstreifen darin andünsten. Pfanne vom Herd nehmen und 1-2 Esslöffel Zitronensaft (vom Fisch „geklaut“ \*g\*) hinzugeben.

Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen, abgießen und abschrecken. Mit dem Fenchel vermischen und in eine gefettete Auflaufform geben. Darauf den Fisch verteilen.

Backofen vorheizen (200 °C, Umluftherd 180 °C, Gasherd Stufe 4)

Sahne und Milch mit dem gepressten Knoblauch und Kurkuma gut verquirlen, alles über die Nudeln und Fisch gießen. Mit viel frisch geriebenem Parmesan bestreuen (ich habe es nicht genau gemessen, es könnten sogar mehr als 100 g gewesen sein).

Alles im Herd ca. 12 Minuten überbacken. Evtl. ein paar Butterflockchen oben auf den Käse geben.

Vor dem Servieren mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

23.11.03 Goldbek

## Pfannengerührtes Fisch - Frucht - Curry M

Zutaten für 4 Portionen

600 g Fischfilet, (Kabeljau etc.)

4 El Sojasauce

Zitrone(n)  
etwas Salz  
etwas Pfeffer (Szechuan-Pfeffer)  
2 El Öl (Sesamöl)  
0,5 Bund Frühlingszwiebel(n)  
1 Paprikaschote(n), rot  
50 g Kumquat(s)  
1 Mango(s)  
1 Papaya  
2 El Curry

0,5 Liter Fischbrühe

2 El Austernsauce  
2 El Pflaumensauce  
2 El Chilisaucе, chinesische, (scharf)  
etwas Maismehl, zum Binden

1 Tasse/n Sahne

### Zubereitung

Das Fischfilet waschen, in mundgerechte Würfel schneiden, mit Sojasauce und Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Szetschuan- Pfeffer würzen und 10-15 Minuten ziehen lassen.

Das Sesamöl im Wok erhitzen und die in mundgerechte Stücke geschnittenen Frühlingszwiebeln darin unter ständigem Rühren braten. Die Paprikaschote klein schneiden, zu den Zwiebeln geben, weiterbraten.

Die Kumquat putzen, waschen, in Scheiben schneiden, die Mango und die Papaya entsprechend vorbereiten, das Fruchtfleisch klein schneiden, mit den Kumquat zum Gemüse geben und weiterbraten.

Mit Curry bestäuben, mit der Fischbrühe auffüllen, mit Austern-, Pflaumen- und Chilisaucе verfeinern.

Die Fischwürfel dazugeben und das Ganze 6-8 Minuten dünsten.

Das Früchte-Curry mit angerührter Speisestärke binden, mit Sahne verfeinern, nochmals abschmecken, anrichten, servieren.

12.2.03 Judith CK

### Pfannfisch mit Senfsauce M

500 g Kartoffeln

750 g Kabeljaufilet

3 -4 Tl. Zitronensaft  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

300 g Creme fraiche

3 -4 El. mittelscharfer Senf  
etwas helles- Saucenbindemittel  
Zucker  
40 g Butterschmalz  
4 Zwiebeln ( ca. 120 g)  
1 Bund glatte Petersilie

1. Kartoffeln in der Schale garen, abgießen, pellen und in Scheiben schneiden.
2. Den Fisch in 1 cm breite Streifen schneiden und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
3. Creme fraiche zusammen mit dem Senf zum Kochen bringen, Saucenbindemittel einstreuen, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
4. Die Kartoffeln in dem heißen Butterschmalz goldbraun braten. Zwiebeln pellen, halbieren, in Scheiben schneiden, zu den Kartoffeln geben und glasig dünsten.
5. Den Fisch zugeben und in geschlossener Pfanne 8-10 Minuten garen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und mit der Senfsauce servieren.

## Paprika-Fisch-Auflauf M

Zutaten für 3 Portionen

500 g Kabeljaufilet  
3 El Zitronensaft  
3 Paprikaschote(n), rote, gelbe und grüne  
1 Zwiebel(n), Gemüsezwiebel (ca. 250g)  
50 g Butter, oder Margarine  
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle  
30 g Mehl  
250 ml Gemüsebrühe

250 ml Milch

50 g Käse, geriebener, mittelalter Gouda  
Paprikapulver, edelsüß

Fisch waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und etwas ziehen lassen. Paprikaschoten putzen, waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. 20 g Fett in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe

darin leicht anbräunen, herausnehmen und Paprika ca. 2 Minuten in der Pfanne dünsten. Mit den Zwiebeln mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben. Fischfilet mit Salz würzen und auf das Gemüse legen. Restliches Fett in einem Topf schmelzen. Mehl darin anschwitzen. Mit Brühe und Milch ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln. Die Soße über den Fisch und das Gemüse gießen, mit restlichem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°/Gasherd: Stufe 3) 40 - 50 Minuten backen. Dazu schmeckt Reis.

**Brennwert p. P.: 480**

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 10 Minuten

05.11.01 Giela

## Reis mit Fischbällchen und Gemüse

(Gambia)

4 Portionen

1 kg Kabeljaufilet

4 Tomaten

2 Karotten

2 sm Rettiche

1/2 Blumenkohl

1 Schalotte; gehackt

3 Chilis; gehackt

1 Bund Petersilie; gehackt

2 Zitronen; Saft

Frischer Thymian

2 Lorbeerblätter

125 ml Essig

250 ml Wasser

4 c ( ca 1000 g ) Gekochter Reis

Pflanzenöl

Öl erhitzen und den Fisch von allen Seiten darin braten. In kleine Stücke zerteilen. Die Tomaten würfeln; Karotten und Rettiche in Streifen, den Blumenkohl in Stücke schneiden.

Die Schalotte, 2/3 der Chilis, Petersilie, Salz, Zitronensaft und etwas Öl im Mixer zu einer Paste verrühren. Die Hälfte der Tomaten und den Fisch zugeben, weiter pürieren.

Die Hände mit Öl bestreichen und aus der Fischpaste kleine Bällchen formen. Zur Seite stellen.

Die übrigen Tomaten, Möhren, Rettiche, den Blumenkohl, restliche Chili, Thymian sowie Lorbeerblätter in Essig und Wasser aufkochen. Bei geringer Hitze 30 Minuten köcheln.

Den heißen Reis auf einer großen Platte anrichten. Die Fischbällchen gleichmäßig darauf verteilen und vor dem Servieren mit Gemüsesauce übergießen.

### Schlemmerfilet à la Bordelaise M

Für 4 Portionen

#### 4 kleine Kabeljaufilets (a 150 g)

1 El Zitronensaft

Salz

0,5 rote und 2 gelbe Paprikaschoten

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

2 El Paniermehl

1 Tl Basilikum gehackt

1 Tl Thymian, gehackt

abgeriebene Schale einer Zitrone

1 Tl Pflanzenmargarine

#### 1 El Creme fraiche

Pfeffer

350 ml Gemüsebrühe (3,5 Tl Instand)

#### 1 El Sauerrahm (Schmant, 24 %)

300 g Kirschtomaten

1 Bund Frühlingszwiebeln

150 g Zuckererbsenschoten

4 El Tomatenmark

1 El Sojasauce

240 g gegarter Reis

Kabeljaufilets mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Rote Paprika, Schalotte und Knoblauch fein hacken. Paniermehl, Kräuter, Zitronenschale, Paprika, Schalotte, Knoblauch, Margarine und Creme fraiche verkneten. Masse mit Salz und Pfeffer würzen, Fischfilets in eine Auflaufform legen, Paprika-Kräutermasse darauf verteilen und etwas andrücken.

150 ml Gemüsebrühe mit Sauerrahm verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Auflaufform gießen. Schlemmerfilet im Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 15 min grillen. Kirschtomaten halbieren, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Zuckererbsenschoten diagonal

durchschneiden und gelbe Paprika würfeln. Gemüse vermengen, salzen, pfeffern und in einer beschichteten Pfanne anbraten. Restliche Gemüsebrühe angießen und unter Rühren ca. 5 min kochen lassen. Tomatenmark unterrühren, aufkochen lassen und mit Sojasauce abschmecken. Schlemmerfilets mit buntem Tomatengemüse und Reis servieren.

Pro Person: 5 Points

## Schnelles Fischgratin M

Zutaten für 4 Portionen

### 4 Kabeljaufilet

Zitronensaft

3 Tomate(n)

### 150 g Mozzarella

Kräuterbutter

Senf

Kräutersalz

Pfeffer

## Zubereitung

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

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

15.07.03 Colorado

## Tansanische Fischpfanne mit Spinat

Fisch auf exotisch - afrikanische Art

Zutaten für 4 Portionen

4 Fischfilet (Kabeljau oder ähnliches)

1 El Zitronensaft

0,5 Tl Knoblauchpulver

1 Tl Zimt

0,5 TI Thymian  
0,5 TI Paprikapulver  
0,5 TI Pfeffer, frisch gemahlen  
50 g Mehl  
1 Prise Salz  
0,5 TI Curry  
0,5 TI Koriander  
0,5 EI Butter  
1 Zwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
300 ml Kokosmilch  
150 g Blattspinat, frischer

225 g Garnele(n), geschält

1 Prise Chilipulver

### Zubereitung

Die Fischfilets mit dem Zitronensaft beträufeln. Knoblauchpulver, Zimt, Thymian, Paprika, Pfeffer und eine Prise Salz vermischen und den Fisch damit würzen. Etwa eine Stunde zum Marinieren in den Kühlschrank stellen.

Die Sauce ist im Grunde weicher Spinat, der aber hat es in sich: Dazu den Blattspinat in feine Streifen schneiden und mit der Kokosmilch aufsetzen. Um Missverständnisse zu vermeiden, es geht um weiße Kokosmilch, nicht den frischen Saft aus den Nüssen

Spinat und Milch aufkochen und dann sanft weiter köcheln lassen, bis der Spinat weich ist und sich die Flüssigkeit etwas reduziert hat. Dann zum kurzen Abkühlen beiseite stellen. Die Zwiebel fein hacken, den Knoblauch mit dem Messerrücken fein reiben - beides in der Pfanne glasig dünsten, dann die Garnelen dazugeben und kurz durchziehen lassen.

Währenddessen Spinat und Kokosmilch in der Mulinette fein pürieren und dann zu den Garnelen geben. Gut durchrühren und sanft köcheln lassen, während der Fisch gebraten wird.

Den Fisch aus dem Kühlschrank holen und auf dem Brett in großzügige Würfel schneiden. Das Mehl wird mit etwas Salz, Curry und Koriander zur würzigen Panade, in der man den Fisch kurz wendet. Dann den Fisch in der Pfanne etwa 2-3 Minuten pro Seite goldbraun braten.

Den Fisch auf den Tellern anrichten, die Sauce mit den Garnelen an und etwas über den Fisch geben. Dazu passt weiches Fladen- oder indisches Naanbrot und ein leckerer Weißwein.

### 9.2.03 Drumboy CK

Ich habe mich für dieses Gericht entschieden, weil ich schon beim Lesen von den vielfältigen Aromas hingerissen war. Sehr schöne Gewürzkombination. Sehr feine Sauce. Ich habe das Gericht nicht als eine Pfanne serviert, sondern Fisch auf den Tellern angerichtet und dann zum Teil mit der



Sauce begossen, weil ich wollte, dass auch knusprige Fischstücke zur Geltung kommen. Hat extrem lecker geschmeckt! Die Sauce war nicht sehr dick, wer dickflüssiger mag - sollte eventuell binden. Fladenbrot ist eine hervorragende Empfehlung - damit kann man die Sauce bis zum letzten Tropfen genießen...

23.8.03 imbieras

Vielen Dank, liebe imbieras!

Die Sauce soll auch durchaus etwas dünner sein - bzw. eben eher pürrierter Spinat mit Kokosmilch sein - damit man genau das tun kann, was der Afrikaner gerne tut: Brot reinstippen und genießen. Binden würde die ganze Sache zu dick werden lassen und den Fisch erschlagen (meine Meinung).

25.10.03 Drumboy CK

## Tomatenfisch

1 Zwiebel,  
1 Knoblauchzehe,  
200 g Staudensellerie,  
10 g Butter,  
200 g Tomaten,

400 g Kabeljaufilet,  
Salz, Pfeffer,  
Paprikapulver,  
1 El gehackte Petersilie,  
Salzkartoffeln

Den Ofen auf 200° vorheizen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und feinhacken. Den Sellerie putzen und ebenfalls klein hacken. Die Butter in einer großen Auflaufform im Backofen verlaufen lassen, herausnehmen und die Zwiebeln, den Sellerie und den Knoblauch dazugeben, in der Butter wenden und im Backofen hell anschwitzen. Die Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Die Fischfilets trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Petersilie bestreuen. Die Filets in die Auflaufform schichten und mit den Tomatenscheiben belegen. Die Form in den Backofen schieben und auf der Mittelschiene ca. 25 - 30 Min. garen. Die Salzkartoffeln dazu reichen.

## Überbackener Kabeljau M

Zutaten für 4 Portionen

600 g Kabeljaufilet, (frisch oder tiefgefroren)

1 Zitrone(n)

2 TL Salz

40 g Margarine

1 kleine Zwiebel(n)

1 m.-große Lauch - Stange

1 m.-große Möhre(n)

125 ml Wasser, heißes

250 g Sauerrahm

etwas Dill, frischen (geht auch getrocknet)

Pfeffer, aus der Mühle

## Zubereitung

Fischfilet unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen. Von beiden Seiten mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Eine ausreichend große Auflaufform mit Margarine auspinseln.

Margarine in einer Pfanne schmelzen und die kleingeschnittene Zwiebel

darin glasig dünsten. Darauf die feingeschnittenen Lauch- und

Möhrenwürfel geben und mit 125ml heißem Wasser angießen. Alles

dünsten, bis fast keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne ist. Den Fisch auf´s

Gemüse legen mit Dill und Pfeffer würzen, das ganze mit Sauerrahm

bedecken. Ca 5 Min ziehen lassen, dann alles in die Auflaufform

umschichten. Bei 180°C-200°C im vorgeheizten Backofen in ca. 20 Min

überbacken. Dazu schmeckt super lecker ein Feldsalat und mehlig Petersilienkartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

16.05.04 Hekras

## Ungarischer Kartoffeltopf Fisch M

750 g Kartoffeln

Salz

50 g Schmalz

2 Zwiebeln

2 El Tomatenmark

1 El Paprika-Würzpaste

850 g Sauerkraut

750 g Kabeljau- o. Seelachsfilet

2 El Fischgewürz  
1 El Bratkartoffelgewürz

300 g Creme fraiche  
1 El Paprika, edelsüß

Die Kartoffeln waschen und bürsten, dann in reichlich Salzwasser garen, abgießen und abkühlen lassen.  
Schmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln schälen, würfeln und im Schmalz andünsten.  
Tomatenmark, Paprika-Würzpaste und Sauerkraut zugeben, gegebenenfalls mit einer Tasse Wasser angießen, alles etwa 15 Minuten dünsten. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.  
Sauerkraut in eine Auflaufform füllen. Fischfilet in Würfel schneiden, mit Fischgewürz bestreuen und auf dem Sauerkraut verteilen.  
Die abgeschreckten Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden, schuppenförmig über die anderen Zutaten schichten und nach belieben mit Bratkartoffelgewürz bestreuen. Den Auflauf dann gleichmäßig mit dem Creme fraiche bestreichen.  
Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca 50 Minuten garen, mit Paprikapulver bestreut servieren.

Zubereitungszeit: etwa 80 Minuten

## Urlaubsfisch M

Zutaten für 4 Portionen

1000 g Fischfilet, (Kabeljau, Rotbarsch)  
2 Dose/n Tomate(n) (Pizzatomaten)

1 Tüte/n Parmesan

150 g Käse (Gouda), mittelalt

200 ml Sahne

Pfeffer

Salz

Kräuter

Butter

Zitrone(n)

## Zubereitung

Ein schnelles Rezept, geboren im Wohnmobil in Florida, daher der Name.

Fischfilet abspülen und trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, in gebutterte flache Auflaufform legen. Pizzatomaten mit Sahne, Kräutern (Basilikum, Oregano, Thymian, evtl. etwas Estragon) und Pfeffer und Salz verrühren, über den Fisch geben. Parmesan und geriebenen Käse darüber geben. Butterflöckchen aufsetzen. Im Backofen bei 225° ca. 30-40 Min. garen.

Dazu passt Naturreis und ein Meißner Grauburgunder (Schloss Proßwitz)

21.2.02 Rafael CK

## Fleisch

### Ausgebackener Fisch mit süß saurer Sauce 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

800 g Kabeljaufilet

0,5 TI Salz

1 Tasse/n Wein, weiß, für die Marinade und

2 El Sojasauce

3 El Essig

3 El Sauce (Hoisin- Sauce)

1 El Zucker, brauner

1 Msp. Ingwerpulver

2 El Öl (Erdnussöl) für die Sauce und

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

1 kl. Dose Mandarine(n)

100 g Ananas in Würfeln

2 Tasse/n Hühnerbrühe

1 El Stärkemehl

1 El Glutamat

etwas Salz

etwas Pfeffer aus der Mühle

1 Ei(er)

2 El Stärkemehl

Öl zum Ausbacken

### Zubereitung

Die Kabeljaufilets in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und in eine Schüssel legen.

Die Zutaten für die Marinade miteinander verrühren, über die Fischstücke geben und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die in Stücke geschnittenen Frühlingszwiebeln darin kurz anschwitzen.

Die abgetropften Mandarinen und die Ananaswürfel dazugeben und kurz mitschwitzen. Mit der Geflügelbrühe auffüllen und mit dem Stärkemehl binden. Mit dem Glutamat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Fischstücke aus der Marinade nehmen und die Flüssigkeit noch zur Sauce geben.

Das Ei verschlagen und die Fischstücke darin wenden, dann mit dem Stärkemehl bestäuben.

Das Öl erhitzen und die Fischstücke darin ausbacken.

Die Fischstücke anrichten, mit der Sauce überziehen und sofort servieren.

23.4.02 Judith CK

Falsche Schildkröte mit Fischklösschen 4 Eiweiß M

Forloren skildpadde

Zutaten für 12 Portionen

4 kg Kalbsbraten (Brust)

2 Haxe(n) vom Kalb

5 Karotte(n)

0,5 Sellerie

2 Wurzel/n Petersilie

3 Zwiebel(n)

2 Lorbeerblätter

10 Körner Pfeffer

250 ml Sherry, trocken

Zitronensaft

Butter

Mehl

1 kg Fischfilet, Kabeljau

10 Ei Mehl

4 Eiweiß

750 ml Sahne

## Zubereitung

Butter in einem großen Topf schmelzen, etwas Puderzucker in den Topf streuen, schmelzen lassen. Das Wurzelgemüse und die Zwiebel darin wenden, das Fleisch anbraten, mit Wasser aufgießen, bis es bedeckt ist. Pfefferkörner und Lorbeerblätter dazu geben. 2-3 Stunden leicht kochen lassen. Das Fleisch herausnehmen und abkühlen lassen. Die Suppe abgießen.

Fett, Haut und Sehnen von Haxen und Brust entfernen. Das Fleisch von der Haxen und von der Brust in sehr kleine, feine Stücke schneiden.

Die Suppe leicht einkochen, die kleinen Fleischstückchen dazu geben. Mit trockenem Sherry, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Mit 2 El eiskalter Mehlbutter binden, eventuell mehr benutzen, je nach Menge des Gerichts.

Achtung: Da die Menge des Gerichts sehr unterschiedlich groß werden kann, ist das Abschmecken mit Sherry sehr vom Gefühl und vom eigenen Geschmack abhängig.

Fischklößchen zubereiten, während die Suppe kocht:

Die Fischfilets mit dem Mehl und dem Eiweiß in den Mixer geben, langsam die Sahne dazu geben, während der Mixer läuft. Die Farce muss eine feste Konsistenz haben. Salzen und pfeffern. Kleine Klößchen mit einem kleinen Teelöffel ausstechen und in siedendes aber nicht kochendes Salzwasser geben. 4 Minuten im Wasser liegen lassen, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

Kurz vor dem Servieren die Fischklößchen in die Falsche Schildkröte geben. Durch die Mischung von Kalb, Sherry und Fisch entsteht ein Geschmack, wie man ihn früher von Schildkrötensuppe kannte. Das Gericht kann rustikal als eine Art Gulaschsuppe, aber auch „vornehm“ in Blätterteigpasteten serviert werden.

Das Gericht eignet sich sehr gut für größere Portionen, deswegen hier auch das Rezept für 12 Personen, kann aber natürlich auch in wesentlich kleineren Mengen gekocht werden. Eine Kalbshaxen sollte wegen dem Geschmack aber immer dabei sein.

14.9.03 Ingrid R CK

## Kabeljau in Curry M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Kabeljaufilet

250 ml Bier, hell

125 ml Fleischbrühe

125 ml Sahne

- 1 Zitrone(n)
- Salz und Pfeffer
- 2 Zwiebel(n)
- 1 Apfel
- 1 Banane(n)
- 40 g Butter
- 2 TL Curry
- 1 EI Mehl

### Zubereitung

Kabeljaufilet waschen und trocknen, in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln, den geschälten Apfel und die Banane ganz fein schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Butter heiß machen, die Zwiebel eine Weile darin dünsten (aber nicht braun werden lassen), Curry, Apfel, Banane dazugeben und noch ein wenig dünsten. Dann kommen Bier und Fleischbrühe hinzu, kurz aufkochen lassen. Fisch hineinlegen, er darf zugedeckt 15 Minuten leicht kochen. Die Sahne mit dem Mehl verrühren und dazugeben. Weitere 10 Minuten schwach kochen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
02.05.02 Biene62

Kabeljau mit Apfel-Sahne-Haube 2 Ei M

Fisch-Auflauf

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Kabeljaufilet (à 200g)
- 1 EI Zitronensaft
- 250 ml Wein, weiß, trocken
- 1 Knoblauch (Zehen)
- 2 EI Butter

1 Becher süße Sahne

- 2 Ei(er), getrennt
- 3 kleine Apfel, mildsauerlich
- 1 Zwiebel(n)

150 g Schinken, roh

150 g Nordseekrabben

100 g Käse, Emmentaler, gerieben

1 TI Paprikapulver, edelsüß  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Kabeljaufilets waschen, trockentupfen, salzen und in eine Schüssel legen. Mit dem Zitronensaft beträufeln, etwas Weißwein darauf gießen. Zudeckt etwa 2 Stunden ziehen lassen. Die Knoblauchzehe halbieren, eine ofenfeste Form damit ausreiben, mit der Butter einfetten. Die Kabeljaufilets hineinlegen, restlichen Wein daraufgießen. Die Sahne und Eiweiße steif schlagen. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln, die Zwiebel und den Schinken fein würfeln. Die Äpfel-, Zwiebel- und Schinkenwürfel mit den Nordseekrabben, den Eigelben und dem Käse unter die Sahne heben. Mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Eigelbe unterziehen. Die Masse auf den Kabeljaufilets verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 225°C auf der mittleren Schiene 25 bis 30 Minuten überbacken.

Dazu passen Kartoffelpüree und grüner Salat.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

01.03.02 storia

King - Klipp - Saltimbocca M

auf Lauch - Linsen

Zutaten für 2 Portionen

400 g Fischfilet, King-Klipp-Filet

4 Scheibe/n Parmaschinken

2 Stange/n Lauch

¼ Liter Hühnerbrühe

4 Blätter Salbei

100 g Linsen, rot

3 EI Butterschmalz

5 EI Sahne

2 TI Senf

Petersilie, gehackt



Salz und Pfeffer

Lauch in Ringe schneiden und in 1 El Butterschmalz andünsten. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt 5 Minuten garen.

King-Klipp-Filet vierteln und je ein Salbeiblatt darauf legen. Mit je einer Scheibe Parmaschinken umwickeln und mit einem Zahnstocher feststecken. In 2 El Butterschmalz je Seite etwa 4 Minuten braten.

Linzen ca. eine Minute in der Lauchbrühe erhitzen, Sahne und Senf einrühren, kurz aufkochen und kräftig abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

Dazu passt ein Kartoffelpüree mit Muskatnuss abgeschmeckt.

Sollte man keinen King-Klipp bekommen, kann auch Kabeljau, Rotbarsch oder Leng verwendet werden.

**Brennwert p. P.: 540**

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

22.12.05 Schrat

## Meeresfrüchtesalat M

Zutaten für 4 Portionen

### 750 g Kabeljaufilet, im Stück

1 El Zitronensaft

125 ml Wasser

1 Stiel/e Petersilie

½ Lorbeerblätter

1 Prise Salz

½ TI Pfeffer - Körner, weiße

65 g Reis (Langkornreis)

250 ml Hühnerbrühe

1 Mango(s), vollreife

1 Limette(n), den Saft

### 300 g Crème fraiche

1 TI Meerrettich, gerieben

1 TI Zucker

1 Prise Pfeffer, gemahlener weißer

### 150 g Garnele(n)

### 150 g Fisch (Schillerlocken)

Salat (Kopfsalat), einige Blätter

1 TI Pfeffer - Körner, rosa

4 Zweig/e Zitronenmelisse

## Zubereitung

Kabeljau waschen, mit Zitronensaft beträufeln. Wasser mit Petersilie, Lorbeerblatt Salz und Pfeffer aufkochen. Fisch bei schwacher Hitze darin zugedeckt 15-20 Min pochieren.

Reis in Hühnerbrühe 20 Min. garen, abtropfen lassen.

Mango schälen, Fruchtfleisch pürieren. Mit Limettensaft, Creme fraiche Meerrettich und etwas Fischfond zu einer dickflüssigen Soße verrühren, mit Zucker und Pfeffer abschmecken.

Fisch in kleine Stücke teilen, Garnelen kalt abbrausen, abtropfen lassen, Schillerlocken in Streifen schneiden, alles mit Reis mischen.

Salat auf Salatblättern anrichten, Soße darüber geben, mit Pfeffer und Melisse garnieren.

**Brennwert p. P.: 550**

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

11.06.02 HeikeV

## Spanische Fischpfanne

Zutaten für 4 Portionen

450 g Kabeljaufilet

6 Kartoffeln

1 große Zwiebel(n)

2 Scheibe/n Schinken (Serranoschinken)

2 Zehe/n Knoblauch

1 Chilischote(n), rot

1 Tl Senfkörner

1 El Öl (Olivenöl)

120 ml Gemüsebrühe

50 g Käse (Manchego, mittelalt)

## Zubereitung

Die Zutaten vorbereiten: Kartoffeln klein würfeln, Schinken in feine kleine Streifen schneiden, Zwiebeln vierteln und in feine Ringe schneiden, Chili entkernen und fein hacken, Knoblauchzehen mit dem Messerrücken fein reiben. Den Fisch in mundgerechte Würfel schneiden, salzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Senfkörner dazugeben und solange erhitzen bis sie zu springen beginnen. Kurz unter Rühren weiter springen und platzen lassen und dann sofort Kartoffeln, Schinken und Zwiebeln da-

zugeben. Alles 10-15 Minuten von allen Seiten anbraten, bis die Kartoffeln gleichmäßig gebräunt sind. Knoblauch und Chili dazugeben und weitere 2 Minuten braten lassen. Die Fischwürfel dazugeben und 4 Minuten braten, bis der Fisch eine weißliche Farbe hat. Dann die Brühe dazugeben und den Fisch in etwas 5 Minuten gar kochen lassen.

Alles in eine feuerfeste Form geben, den geriebenen Käse darüber streuen und im Ofen 2-3 Minuten auf Grillstufe den Käse goldbraun backen lassen. Mit einem kräftigen Weißwein servieren.

29.5.03 Drumboy CK

### 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