

Pannfisch

Rotbarsch siehe Barsch

Saibling

Sardellen

Sardinen

Scampi

Snapper

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

www.chefkoch.de

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

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

Bitte um Verständnis.

Fleisch +Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Donnerstag, 28. September 2006

www.Hans-joachim60.de

Index

Fleisch Alkohol.....	6
Fleisch diverses	19
Hinweis für Word.....	157
Pannfisch.....	34
Rotbarsch, siehe Barsch.....	36
Saibling.....	36
Sardellen Alkohol.....	44
Sardellen Diverses	46
Sardinen Alkohol.....	60
Scampi Alkohol	97
Scampi Diverses	122
Snapper	150

Inhaltsverzeichnis

Pannfisch	1
Rotbarsch siehe Barsch.....	1
Saibling.....	1
Sardellen.....	1
Sardinen	1
Scampi	1
Snapper	1
PS	1
Index	2
Inhaltsverzeichnis	2
Fleisch Alkohol.....	6
Crostini mit Hähnchen Sardellen Leber	6
Edelfische auf Blattspinat M.....	7
Entengeschnetzeltes mit Scampi 1 Eiweiß	9
Gefüllte Paprikaschoten 2 Ei	10
Grillspieße Hydra Speck.....	11
Lauwarmer Spargel mit Scampi und Vinaigrette.....	12
Omelette Cardinale 4 Ei	13
Paella.....	14
Paella mit Fleisch und Meeresfrüchten.....	15
Radicchio Safran Risotto mit Scampi M.....	16
Scampi - Risotto M.....	17
Scampi mit Ingwer	18
Fleisch diverses	19
Asiatische Tomatensuppe M.....	19
Chilireis mit Meeresfrüchten.....	20
Crevetten Djakarta 2 Eigelb.....	21
Eier - Frikassee 7 Ei M.....	22

Fleisch - Küchlein 3 Ei M.....	22
Gebratene Sardinen mit Kartoffel-Oliven-Salat.....	23
Gegrillter Scampispiß.....	24
Gerollte Ofenschnitzel M.....	24
Grünes Entencurry mit Heed Hom und Bambus.....	26
Holsteiner Schnitzel 4 Ei.....	27
Maissuppe mit Scampi M.....	28
Paella Valenciana.....	28
Panne - Fisch 3 Ei M.....	29
Red Snapper Suppe.....	30
Reispfanne mit Fleisch und Scampi.....	31
Roter Linsensalat mit Scampi.....	31
Shanghai-Huhn mit Scampi und Walnüssen.....	32
Pannfisch.....	34
Panne - Fisch 3 Ei M.....	34
Pannfisch.....	34
Pannfisch Mecklenburger Art M.....	35
Rotbarsch, siehe Barsch.....	36
Saibling.....	36
Bachsaibling im Möhren-Sellerie-Nest.....	36
Bachsaibling, gefüllt.....	36
Feiner Saibling nach Art.....	37
Filet vom Bachsaibling auf M.....	38
Gefüllter Saibling.....	38
Japanischer Saibling vom Teppan Yaki Grill.....	39
Saibling an Topinambur.....	40
Saibling in der Folie.....	41
Saibling in Folie.....	42
Saibling souffliert mit Kräutern 2 Ei M.....	42
Sardellen Alkohol.....	44
Gefüllte Kalmare 3 Eigelb M.....	44
Gebratener Seeteufel mit Tomaten.....	45
Sardellen Diverses.....	46
Blumenkohlsoße.....	46
Blumenkohlsuppe mit Mandelbällchen 2 Ei + 1 Eiweiß M.....	46
Bucatini mit Brokkoli.....	47
Chicoree mit Sardellen.....	48
Crostini mit Mozzarella M.....	48
Crostini à la Toscana M.....	49
Die beste Thunfisch - Sauce der Welt.....	50
Dressing Mayo M.....	50
Eingelegte Paprikaschoten mit Oliven.....	51
Eingelegte Sardellen.....	52
Frühlingszwiebelkuchen 1 Eigelb M.....	52
Fusilli aus Syrakus.....	53
Gefüllte Auberginen mediterran M.....	54
Gegrilltes Gemüse mit Pinienkernen.....	55
Green Goddess Dressing Mayo.....	55

Griechischer Hirtensalat mit frittierten Sardellen M.....	56
Griechischer Kartoffelsalat mit Feta 2 Ei M.....	57
Pizza auf Seemannsart,.....	58
Tapenade.....	59
Zutaten für 4 Portionen.....	59
Sardinen Alkohol.....	60
Gegrillte Sardinen mit Fenchel.....	60
Gegrillte Sardinen mit Kräutern.....	61
Golden gebratene Sardinen 2 Ei M.....	62
Marinierte Sardinen I.....	62
Marinierte Sardinen II.....	63
Sardinen in Weinteig.....	64
Sardinen Diverses.....	65
Antipasti Fantasia 4 Ei M.....	65
Bandnudeln mit Sardinen.....	66
Fischaufstrich.....	67
Fischbutter.....	67
Frittierte kleine Sardinen.....	68
Fritto misto di mare 1 Eiweiß.....	68
Gebackene kleine Fische.....	70
Gebackene Sardinen.....	70
Gefüllte 4 Ei.....	71
Gefüllte Sardinen.....	71
Gefüllte Sardinen 3 Ei M.....	72
Gefüllte Sardinen mit Spinat M.....	73
Gegrillte Sardinen.....	74
Gemischter Salat mit Sardinen 4 Ei M.....	74
Grillsardinen.....	75
Hamsi Pilavi.....	76
Kleine Sardinenpäckchen 1 Ei M.....	77
Kräuter - Sardinen a la mediterrane.....	78
Mamas Fischaufstrich 1 Ei M.....	79
Mozzarella mit Tomaten und Sardinen M.....	79
Ölsardinen.....	80
Ölsardinen - Radieschen - Feta Salat.....	81
Patricias delikater Fischsalat.....	81
Radieschen - Sardinen Salat.....	82
Rührei Sardinen Baguette 4 Ei.....	83
Sarde Fritte a la ligure M.....	83
Sardinen - Eiaufstrich 3 Ei M.....	84
Sardinen auf Gartenlattich.....	84
Sardinen in Orangensauce.....	85
Sardinen in Weinblättern.....	86
Sardinen mit Pestofüllung.....	86
Sardinen mit Zitronenpesto M.....	88
Sardinen- Pizza M.....	88
Sardinenaufstrich.....	89
Sardinenaufstrich 3 Ei.....	90

Sardinenbrotaufstrich.....	90
Sardintoast Albufera 2 Eigelb M.....	91
Spaghetti Siciliana mit Sardinen.....	92
Spinatpfanne mit Sardinen 2 Ei M.....	92
Südländische Sardinen.....	93
Tatar von Sardinen.....	94
Thunfischsalat mit Mais und Eisbergsalat.....	95
Tunesischer Salat 2 Ei.....	95
Überraschungszitronen.....	96
Würzige Sardinen.....	97
Scampi Alkohol.....	97
Cappuccino von Curry M.....	97
Cazuela Mallorquin M.....	98
Fisch Bouillabaisse Madeleine.....	99
Fisch for Friend M.....	100
Fischpfanne mit Gemüse M.....	101
Gefüllte Seezungenröllchen auf Champagnersauce M.....	101
Kleiner Snack aus dem Meer.....	102
Leckere Langoustine.....	103
Makkaroni mit Scampi in Curry - Rahm M.....	103
Marinierte Cigalas.....	104
Maryland - Suppe M.....	105
Meeresfrüchtesalat II.....	106
Nudeln mit Käsesauce an Scampi M.....	107
Riesengarnelen in Knoblauchöl.....	108
Risotto al Scampi M.....	109
Risotto mit Meeresfrüchten.....	110
Risotto mit Scampi.....	110
Salat mit gebratenen Scampi und.....	111
Sautierte Scampi mit Kräutern.....	112
Scampi al forno.....	113
Scampi an Lauchsauce M.....	113
Scampi auf Busara Art.....	115
Scampi auf Zuckerschoten.....	115
Scampi in Cognac - Hollandaise 3 Ei.....	116
Scampipfanne.....	117
Scampiragout auf Teigmuscheln M.....	117
Scampis nach eigener Art M.....	118
Scampis Zingara.....	119
Schwarze Spaghetti mit Scampisugo.....	120
Seeteufel - Scampi - Spieße.....	121
Überbackene Riesenscampi M.....	121
Scampi Diverses.....	122
Ananas - Curry - Scampi M.....	122
Bouillabaisse Marseillaise.....	123
Brennesselcremesuppe M.....	124
Bunter Salat von Scampi.....	125
Curry di Scampi M.....	125

Dominikanischer Meeresfrüchte - Reis Topf.....	126
Filet vom Petersfisch mit Tomatensauce.....	127
Fischsuppe.....	128
Gebratene Scampi mit Salat.....	129
Gnocchi con Spinaci e Scampi M.....	130
Meeresfrüchte - Torte.....	130
Meeresfrüchtepfanne.....	131
Meeresfrüchtesalat I.....	132
Nudeln mit Scampi.....	133
Nudeln mit Scampi I M.....	134
Penne in Safransoße M.....	135
Provenzalische Garnelenspieße M.....	135
Ravioli mit Scampifüllung 4 Ei.....	136
Scampi - Brötchen M.....	138
Scampi - Lachsspieß.....	139
Scampi - Mango Cocktail 3 Eigelb.....	140
Scampi - Nudeln mit Zitronensoße M.....	140
Scampi - Pfanne.....	141
Scampi - Salat mit grünem Spargel.....	142
Scampi - Spieße.....	143
Scampi a la Petra M.....	143
Scampi auf Salat.....	144
Scampi aus dem Ofen.....	145
Scampi mit scharfen Tomaten - Spaghetti.....	145
Scampisalat mit Paprikaschaum M.....	146
Scampispieße.....	147
Scampispieße mit Mangodipp.....	148
Scharfe Nudeln mit Scampi und Pesto Genovese.....	149
Spaghetti Ferrari.....	149
Snapper.....	150
Grillfisch aus dem Korb.....	150
Red Snapper auf Ingwer.....	151
Red Snapper in Pergamentpapier.....	152
Red Snapper mit Macadamia- Salsa.....	153
Red Snapper mit Paprikaragout.....	153
Red Snapper Veracruz.....	154
Risotto mit Muscheln M.....	155
White Snapper auf der Haut.....	156
Hinweis für Word.....	157

Fleisch Alkohol

Crostini mit Hähnchen Sardellen Leber

Zutaten für 4 Portionen

250 g Hähnchenleber

2 Sardellenfilet(s)

2 El Petersilie, gehackt

125 ml Wein, weiß, halbtrocken

2 Schalotte(n)

Stangenweißbrot(e)

50 g Butter

Die Butter schmelzen, die gehackten Schalotten und die Hähnchenleber von allen Seiten anbraten. Mit Weißwein - der lieber zu süß, als zu herb sein sollte - aufgießen. Petersilie dazu geben. 15 Minuten leicht köcheln lassen. In eine Schüssel geben, die Sardellen dazu geben und mit einem Pürierstab fein hacken, evtl. etwas Wein nachgießen. Geröstete Weißbrotscheiben damit bestreichen.

Die Hähnchenleberpaste hält sich einen Tag im Kühlschrank und kann gut vorbereitet werden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

30.04.02 Ingrid_R

Edelfische auf Blattspinat M

in Roter - Bete - Sauce

Zutaten für 2 Portionen

Für die Sauce:

1 El Olivenöl

1 m.-große Rote Bete

40 g Lauch

1 Tomate(n)

1 El Sahne

150 ml Fleischbrühe oder Gemüsebrühe

50 ml Wein, weiß

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

Spinat :

20 g Butter

3 El Sahne

1 m.-große Zwiebel(n), klein gehackt

1 Zehe/n Knoblauch, klein gehackt

250 g Blattspinat (geputzt, gewaschen und geschleudert)

Muskat, gerieben

Fisch :

20 g Butter

125 g Fischfilet (Zanderfilet)

125 g Fisch (Seewolf, Loup de mer)

8 Scampi

1 El Zitronensaft

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für dieses Rezept können auch andere Fische verwendet werden, die eher ein festes Fleisch haben. Es passt auch gut mit Seezungenfilets, Lotte (Seeteufel) oder Lachs

Die Rote-Bete-Sauce:

Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch halbieren, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Tomate schälen (mit heißem Wasser überbrühen) und Kerne entfernen und klein schneiden. Lauch in 1 El Olivenöl andünsten, die Rote Bete und die Tomate zugeben. Mit 150 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe und 50 ml Weißwein ablöschen und weich kochen lassen (je nach Größe der Roten Beete kann das schon 20 min dauern). Im Mixer das Ganze pürieren und mit 1 El Sahne, sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Das sieht eher aus wie ein flüssiges Püree und so soll es auch sein. Wenn es zu dick ist, einfach mit etwas Brühe verdünnen.

Der Spinat:

Die Butter in einer hochwandigen Pfanne zergehen lassen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch glasig dünsten. Den rohen Spinat mit 2 El Wasser in die Pfanne geben und sofort den Deckel auf die Pfanne und den Spinat kurz andünsten. Dann mit zwei Löffeln den Spinat umwenden und rühren bis er ganz zusammengefallen ist. 3 El Sahne zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und noch leicht 5 min köcheln lassen.

Der Fisch:

Den Fisch mit Zitronensaft und Salz marinieren und in einer Pfanne die Butter erhitzen. Den Fisch und die Scampis auf jeder Seite ca. 2 - 3 min leicht braten. Da das Ganze nicht zu heiß sein sollte, ist es fast ein „dünsten“.

So und nun das Ganze anrichten. Zuerst die Rote-Bete-Sauce auf den Teller, dann den Spinat in die Mitte und auf den Spinat den Fisch anrichten. Dazu passt Weißbrot oder ein Langkornreis. Schwierigkeitsgrad: pfiffig

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
09.03.06 Pawö-Provence

Entengeschnetzeltes mit Scampi 1 Eiweiß

Zutaten für 2 Portionen

2 Entenbrust

6 Scampi

- 1 Stück Ingwer
- 2 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt
- 1 Chilischote(n), rot
- 2 Paprikaschote(n), rot und grün

100 ml Brühe (Geflügel)

- 2 El Speisestärke (Maisstärke)
- 4 El Sojasauce

1 Eiweiß

- 2 Lauchzwiebel(n)

3 El Sherry

- etwas Öl (Sesam)
- etwas Öl (Erdnuss)
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Zubereitung

Entenbrust waschen und trocken tupfen. In 1cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch, Sojasoße, etwas Sesamöl, fein gehackter Ingwer mischen und die Entenbrust ca. 30 Min darin ziehen lassen. Scampi schälen und den Darm entfernen. Chili und Paprika, halbieren und Samen entfernen und in dünne Streifen schneiden. Eiweiß und Maisstärke zu dem Fleisch geben und gut verrühren. Lauchzwiebel in Stücke schneiden. Etwas Erdnussöl in einem Wok erhitzen, das Fleisch zugeben und ca. 3 Min. braten. Scampi dazutun und nochmals 1 Min. braten. Alles heraus nehmen. Paprika- und Chilischoten sowie Lauchzwiebel in den Wok geben und unter Rühren alles 3-4 Min braten. Zucker(1 Prise), Sherry und Geflügelbrühe angießen. Fleisch und Scampis dazu geben und erhitzen. Alles mit in etwas Wasser gelöster Maisstärke abziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, etwas Sesamöl darüber träufeln.

Dazu schmeckt Basmatireis.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
06.05.01 Dine

Gefüllte Paprikaschoten 2 Ei

Zutaten für 6 Portionen

800 g Hackfleisch (Tatar)

7 Paprikaschote(n), rot

3 Sardellenfilet(s)

250 g Schalotte(n)

60 g Kapern

½ Bund Petersilie, glatt

6 El Öl (Olivenöl)

2 m.-große Ei(er)

2 El Worcestershiresauce

½ Bund Dill

1.5 Tl Paprikapulver, edelsüß

100 ml Wein, weiß

400 ml Kalbsfond

2 große Lorbeerblätter

1 Tl Speisestärke

Zucker

Salz

Pfeffer

Zubereitung

6 Paprikaschoten waschen und trocken tupfen. Auf ein Backblech legen und unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der 2. Einschubleiste von oben etwa 10 Minuten lang grillen. Die Schoten dabei mehrmals wenden, damit sie gleichmäßig grillen.

Die Schoten auf Handwärme abkühlen lassen und die oberen Viertel samt Stiel mit einem waagerechten Schnitt als Deckel abschneiden. Schoten innen putzen und entkernen.

Sardellen und Kapern abtropfen lassen. Sardellen und 1 El Kapern zusammen fein hacken. 100 g Schalotten abziehen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten darin anbraten. Petersilie zugeben und leicht abkühlen lassen. Mit den gehackten Kapern und Sardellen, den Eiern, Tatar, Salz, Pfeffer und Worcestershiresauce gut mischen. Die Hackmasse in den Schoten verteilen, Deckel aufsetzen und leicht andrücken.

Restliche Schalotten abziehen, in feine Streifen schneiden, restliche Paprika waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Dill waschen, trocken

schütteln und fein schneiden. Restliches Öl in einem Bräter erhitzen, Schallotten und Paprika darin anschwitzen und mit Paprikapulver bestäuben. Gefüllte Paprikaschoten darauf geben, mit Wein und Fond auffüllen. Lorbeer zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 25 - 30 Minuten garen.

Den Bräter aus dem Backofen nehmen und auf dem Herd den Fond noch mal aufkochen. Stärke in etwas kaltem Wasser anrühren und Sauce damit binden. Restliche Kapern und Dill zugeben und gleich servieren.

Dazu passen Pellkartoffeln mit creme fraîche und frischen Kräutern.

Brennwert p. P.: 342

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

13.01.03 Liesbeth

03.04.06 Koelkast

Grillspieße Hydra Speck

Portion: 4

200 g. Scampischwänze

250 g. Champignons, frische

3 Ananas-Scheiben

200 g. Speck durchwachsener

3 Zwiebeln

2 Paprikaschoten, rote

Für die Marinade

2 El Weißwein

1 El Zitronensaft

2 El Sojasauce

Pfeffer geschroteter

Salz

1 El Pfefferminzblätter

4 El Öl

Die Scampischwänze abspülen und trocknen, tiefgekühlte vorher auftauen lassen.

Die Champignons kurz unter fließendem Wasser waschen und putzen. Ananasscheiben abtropfen lassen und trocken tupfen.

Den Speck in etwa 2 x 2 cm große Stückchen schneiden. Die Zwiebeln schälen und vierteln.

Die Paprikaschoten halbieren, die Kerne entfernen, waschen und in mundgerechte Stückchen schneiden. Alles abwechselnd auf vier Spieße stecken.

Für die Margarine alle angegebenen Zutaten mit nur 2 El. Öl vermischen und die Spieße darin ca. 40 Minuten marinieren lassen.

Herausnehmen, abtropfen lassen, erneut mit Öl bestreichen und auf dem Holzkohlegrill etwa 10 Minuten grillen.

Lauwarmer Spargel mit Scampi und Vinaigrette

Zutaten für 4 Portionen

24 m.-große Spargel, weiß und grün

1 Scheibe/n Zitrone(n)

250 ml Kalbsfond

2 Frühlingszwiebel(n)

50 ml Essig (Sherryessig)

70 ml Öl (Walnussöl)

1 Zehe/n Knoblauch

2 cl Sherry (Amontillado)

½ TL Salz

Pfeffer, weiß, frisch gemahlen

12 Scampi, Schwänze

30 g Butter

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

1 handvoll Löwenzahn oder Rauke (Rucola)

Zitronenmelisse, zum Garnieren

Zubereitung

Von beiden Spargelsorten das untere Ende abschneiden, die weißen Stangen mit einem Messer oder Spargelschäler von oben nach unten schälen, den grünen Spargel nur schälen, wenn die Schale sehr dick ist. Beide Sorten zu kleinen Bündeln binden und in kochendem Salzwasser mit der Zitronenscheibe in 10-15 Minuten gar kochen. Herausnehmen und warm stellen.

Für die Vinaigrette den Kalbsfond in einer Kasserolle bei mittlerer Hitze auf 3-4 El einkochen. Die Frühlingszwiebeln waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. In einer Schüssel den reduzierten Fond mit dem Sherryessig und dem Walnussöl verrühren. Die Knoblauchzehe schälen, ganz fein hacken und zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Sherry

Amontillado unterrühren. Die Frühlingszwiebelringe unter die Vinaigrette mischen.

Die Scampi mit einer feinen Schere oder einem kleinen, scharfen Messer auf der Unterseite aufschneiden und die Schale mit beiden Händen auseinander drücken, damit das Schwanzfleisch herauskommt. An der Oberseite leicht einschneiden und den Darm entfernen. Ganz leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Scampischwänze darin von allen Seiten kurz goldbraun braten.

Den Salat waschen und trocken schleudern. Mit den lauwarmen Spargelstangen auf 4 Teller anrichten, die gebratenen Scampischwänze drauflegen, alles mit der Vinaigrette überziehen und mit der Zitronenmelisse garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

04.01.05 Judith

Omelette Cardinale 4 Ei

Zutaten für 4 Portionen

Für die Füllung:

2 Ei Butter

1 Stange/n Lauch

1 Zehe/n Knoblauch

2 Stängel Bleichsellerie

½ Knolle/n Fenchel

70 g Champignons

2 Tomate(n), geschält

4 Ei Wein, weiß, trocken

1 Bund Petersilie

½ Bund Dill

1 Tl Basilikum

2 Msp. Salz

Pfeffer, weiß

1 Pck. Safran

1 Scheibe/n Schinken, gekocht

150 g Scampi, gekocht

Für den Teig: (Omelett)

4 Ei(er)

1 Schuss Mineralwasser

Salz und Pfeffer

1 Ei Butter

Zubereitung

Die Knoblauchzehe sehr fein hacken. Lauchstange, Bleichsellerie, Fenchel und Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Butter in einer Kasserolle schmelzen, Knoblauch und Lauch darin andünsten, die anderen Gemüse zugeben. Geschälte Tomaten zerhacken und zusammen mit dem Weißwein anrühren. Die Mischung 8-10 Minuten köcheln lassen. Mehrmals umrühren. Die fein gehackten Kräuter, die Gewürze und den in kleine Streifen geschnittenen Schinken zugeben. Zuletzt die Scampi untermischen und den Topf bei kleinster Hitze warm halten.

Die Eier mit Mineralwasser, Salz und Pfeffer kräftig schlagen. In einer großen Stielpfanne die Butter zerlassen und die Eimasse einfüllen. Bei geschlossenem Deckel das Omelett ca. 4 Minuten fest werden und aufgehen lassen. Wenn das Omelett fast durch gebacken ist, die abgetropfte Scampi-Gemüsemischung darauf verteilen. Einen schmalen Rand freilassen. Die Pfanne wieder verschließen und das Omelett weitere 3 Minuten backen. Dann aus der Pfanne auf eine vorgewärmte Servierplatte gleiten lassen und sofort auftragen. Das Omelett Cardinale bei Tisch tortenförmig aufschneiden. Dazu Weißbrot reichen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

02.08.05 hemet-nisut-weret

Paella

Zutaten für 4 Portionen

500 g Muschel(n) (Mies- oder Herzmuscheln)

250 g Schweinefleisch, mager

2 Stück Wurst (kleine geräucherte Mettwürste)

2 Zehe/n Knoblauch

1 Huhn, à 1000 g

2 Zwiebel(n)

1 Paprikaschote(n), rot

3 Tomate(n)

etwas Salz

etwas Pfeffer

etwas Öl (Olivenöl)

4 Artischockenherzen

200 g Reis (Langkornreis)

250 ml Fleischbrühe

125 ml Wein, weiß

½ TI Safran

150 g Erbsen, ausgepalte

4 Scampi

1 Zitrone(n)

Muscheln waschen, bürsten und die Bartbüschel entfernen. Offene Muscheln wegwerfen.

Würste in Scheiben, das Schweinefleisch in Stücke, Huhn in Portionsstücke schneiden.

Die Knoblauchzehen und Zwiebeln abziehen und würfeln. Paprika putzen, waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Tomaten überbrühen, enthäuten, vierteln und entkernen. 4 El Öl in einem Topf erhitzen, das Hühnerfleisch leicht mit Salz würzen und ca. 10 Minuten anbraten. Das Schweinefleisch zufügen, etwa 5 Minuten mitbraten, mit etwas Salz würzen. Knoblauch- und Zwiebelwürfel, Paprikastreifen, Tomatenviertel und abgetropfte Artischockenherzen zufügen und ca. 5 Minuten mitschmoren. Muscheln und Wurstscheiben zufügen und rund 2 Minuten mitschmoren. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Öl in einer Paellaform oder einer großen geeigneten Pfanne stark erhitzen.

Reis, Brühe und Weißwein zugeben und Safran unterrühren. Fleisch, Gemüse und Muscheln, Erbsen und Scampi zugeben und zum Kochen bringen.

Die Paellaform in den Backofen stellen, das Gericht ca. 15 - 20 Minuten garen.

Wenn die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen ist, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronenscheiben garnieren und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

27.02.02 Judith

Paella mit Fleisch und Meeresfrüchten

Zutaten für 8 Portionen

50 g Oliven

800 g Hähnchen

150 g Tintenfische

150 g Zwiebel(n)

200 g Peperoni

1.5 Liter Brühe

250 g Tomate(n), gewürfelt

100 g Krabben - Fleisch

5 Zehe/n Knoblauch

200 g Schweinefleisch

20 große Scampi

300 g Seezunge(n)

500 g Reis

3 dl Wein, weiß

Salz

Gewürze, (Safranblüte)

20 Muschel(n) (Miesmuscheln)

100 g Erbsen

Öl erhitzen, zerquetschte Knoblauchzehen kurz anziehen, heraus nehmen. Geflügel und in Würfel geschnittenes Fleisch anbraten. Gehackte Zwiebeln und in Würfel geschnittene Peperoni begeben, 10 Minuten dünsten, ohne Farbe nehmen zu lassen. Reis zugeben, auf starkem Feuer durchrühren, bis er glasig ist. Ablöschen mit Weißwein und Bouillon. Fische und übrige Zutaten zugeben, aufkochen. 15 Minuten zugedeckt garen.

Am Ende der Garzeit die Erbsen darüber streuen, garnieren mit Miesmuscheln, Zitronenscheiben, Scampi und in der Pfanne (ich nehme immer einen Wok) servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

19.03.05 tzara

Radicchio Safran Risotto mit Scampi M

Zutaten für 4 Portionen

1 Knoblauch

20 g Butter

250 g Reis (Risottoreis - Carnaroli)

1 Zweig/e Thymian

3 Safranfäden

500 ml Geflügelbrühe

6 cl Wein, weiß, trocken

60 g Butter, eiskalt

1 El Parmesan, frisch gerieben

1 Radicchio, klein

Öl (Olivenöl)

Salz und Pfeffer, Salz

8 Scampi (evtl. auch mehr)

Zubereitung

Den Topf mit der Knoblauchzehe ausreiben, die Schalotten in der Butter glasig dünsten, den Reis hinzugeben und rühren, bis er gleichmäßig glänzt. Etwas Brühe angießen und unter gelegentlichem Rühren einko-

chen, restliche Brühe und Wein nach und nach zugießen und unter Rühren in ca. 20 Min. bei milder Hitze fertig garen.

Den Radicchio in feine Streifen schneiden. Die Scampi in Olivenöl braten oder grillen, wenn gewünscht, salzen.

Die eiskalte Butter und den Parmesan unter den Reis mischen mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Radicchio vor dem Servieren unterheben. Mit den Scampi anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

05.07.03 Bono

07.07.2003 12:36Kommentar von Bono

...und die Safranfäden werden natürlich in der heißen Brühe eingeweicht...sorry

10.01.2005 17:18Kommentar von fine

Hallo Bono!

Habe ich gestern gemacht... super!!!

Ich nehme allerdings immer Safranpulver (bringe ich aus Italien oder Spanien mit, da viel günstiger) - dann spare ich mir das umständliche Auflösen der Fäden. Geschmacklich kann ich wirklich überhaupt keinen Unterschied feststellen.

Grüßchen,
fine

18.01.2005 09:31Kommentar von Bono

Das stimmt, Fine. In Spanien kaufe ich immer sowohl Fäden, als auch Pulver. Allerdings sollte man sicher sein, dass einem keine Fälschung in Form von Kurkuma untergejubelt wird. ;-)

Scampi - Risotto M

Zutaten für 4 Portionen

250 g Reis (Risottoreis)

1.5 Liter Geflügelbrühe

3 El Öl (Olivenöl)

1 kleine Zwiebel(n)

45 g Butter

80 g Parmesan, frisch geriebener

1 Zehe/n Knoblauch

350 g Scampi, geschälte mittelgroße, oder King Prawns

2 El Petersilie
etwas Safran
1 Prise Curry
2 El Cognac oder Weinbrand
1 Tomate(n)
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Scampi im Ganzen oder in Stücke geschnitten (je nach Größe) mit Salz und Pfeffer würzen, 2 El Olivenöl erhitzen, den Knoblauch bräunlich anschwitzen, wieder herausnehmen. Scampi im Olivenöl rundum anbraten. Safran, fein gehackte Petersilie und Currypulver zu den Scampi geben, gut durchrühren. Cognac dazuleeren und flambieren.

Das gehäutete und gewürfelte Tomaten-Fleisch begeben und alles ca. 1 Minute kochen lassen. Vom Herd nehmen und warm stellen.

1 El Olivenöl in einem Topf erhitzen und die klein gehackte Zwiebel darin andünsten. Reis dazugeben und wenden, bis er ganz vom Öl überzogen ist. Danach immer wieder mit Geflügelfond aufgießen und unter ständigem Rühren etwas 20 Minuten garen. Kurz bevor der Reis gegart und schön cremig ist, die Scampi kurz dazugeben, Butter und Parmesan einrühren.

Brennwert p. P.: 673

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

16.05.03 Wienerin

Scampi mit Ingwer

Zutaten für 3 Portionen

500 g Scampi, küchenfertig

1 Paprikaschote(n), grün

4 cm Ingwer

2 Zehe/n Knoblauch

3 El Öl (Erdnussöl)

1 El Sherry

etwas Ketchup

1 TI Zucker

2 TI Sherry

1 TI Speisestärke

1 El Sojasauce

1 Tasse Hühnerbrühe

Salz

Zubereitung

Paprikaschote in kleine Würfel schneiden, den Ingwer schälen und fein raspeln. Knoblauch klein hacken. Aus dem Ketchup, dem Zucker, Speisestärke, Sojasauce, Hühnerbrühe und 2 Teelöffel Sherry die Sauce zubereiten.

In einem Wok 1 El Erdnussöl geben und die Paprikawürfel darin 1 Minute unter Rühren dünsten, herausnehmen. 2 El Öl in die Pfanne geben, den Knoblauch und den Ingwer anrösten, ebenfalls herausnehmen und beiseite stellen. Jetzt die Scampi so lange in dem Wok braten, bis sie leicht gebräunt und gar sind. 1 El Sherry und etwas Salz hinzufügen und knapp 1 Minute unter Rühren weitergaren.

Die Ketchup-Sauce darübergießen und so lange Rühren, bis die Sauce durch die Speisestärke gebunden ist. Dann wieder Paprika, Ingwer und Knoblauch in den Wok geben, salzen und alles gut vermengen. Sehr lecker mit Basmatireis und eines meiner Lieblingsgerichte.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
24.02.06 Alisea75

Fleisch diverses

Asiatische Tomatensuppe M

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Zwiebel(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1.2 kg Tomate(n)
- 2 Stängel Zitronengras
- 2 El Öl

500 ml Hühnerbrühe, (Instant)

- 10 g Ingwer, gehackt
- 1 Lorbeerblätter
- 2 Stange/n Staudensellerie
- 1 Frühlingszwiebel(n)
- 2 Chilischote(n), rote

200 g Scampi, rohe, in der Schale

200 ml Sahne

- Salz und Pfeffer
- Zucker

Zubereitung

Zwiebeln sowie Knoblauch abziehen und würfeln. Tomaten waschen, putzen und zerteilen. Zitronengras abbrausen und in Ringe schneiden. Öl erhitzen und Zwiebeln sowie Knoblauch darin anrösten. Tomaten, Brühe, Zitronengras und Gewürze hinzufügen, bei schwacher Hitze etwa 60 Min. köcheln lassen.

Sellerie sowie Frühlingszwiebeln abbrausen und in Ringe schneiden. Chilis waschen, längs halbieren, entkernen, hacken. Scampi abbrausen, schälen, am Rücken einritzen und vom dunklen Darm befreien.

Tomatensuppe durchsieben. Sellerie, Frühlingszwiebel, Chilis sowie Scampi hineingeben und ca. 10 Min. köcheln lassen. Sahne unter die Suppe ziehen und mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Evtl. mit Zitronengras und Kräutern garnieren.

Extra-Tipp:

Statt Zitronengras können Sie auch 1/2-1 TL abgeriebene Schale von einer unbehandelten Zitrone verwenden.

Brennwert p. P.: 330

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

08.01.03 vera61

Chilireis mit Meeresfrüchten

Zutaten für 10 Portionen

4 Hähnchenbrustfilet, gewürfelt

2 Zwiebel(n), gewürfelt

6 Zehe/n Knoblauch, gewürfelt

2 Paprikaschote(n), gewürfelt (rot und gelb)

8 Chilischote(n), in feine Streifen

300 g Erbsen, heiß ab gespült (TK)

1.5 kg Muschel(n) (Miesmuscheln)

400 g Scampi, roh, ohne Schale

500 g Reis (Risottoreis)

2 Liter Hühnerbrühe

¼ TI Kurkuma

Salz und Pfeffer

Öl

n. B. Limette(n), geachtelt

Petersilie, gehackt

Zubereitung

Fleisch in etwas Öl anbraten, rausnehmen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili in den Topf geben, ca. 5 Minuten leicht anbraten. Den Reis zugeben und

weitere 5 Minuten unter rühren anbraten. Mit 1 Liter Brühe aufgießen. Bei Bedarf Brühe nachgießen. Kurkuma zugeben, salzen und pfeffern. Gut 10 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Paprika, Erbsen und das Fleisch rein, ca. 5 Minuten weiterköcheln - rühren nicht vergessen. Den Reis probieren, er sollte "al dente" sein, sonst noch etwas köcheln. Scampi und die in einem anderen Topf 3 Minuten gegarten Muscheln zugeben. Nun 5 Minuten bei kleiner Hitze ganz leicht köcheln. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Chilipulver abschmecken. Mit Limetten und Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
09.12.05 rabarbara

Crevetten Djakarta 2 Eigelb

Scampi Indonesische Art

Zutaten für 4 Portionen
20 Crevetten (Riesencrevetten), Scampi oder Langostinos

2 Eigelb

2 EI Maismehl
4 Paprikaschote(n), rot und grün
4 EI Öl

250 ml Hühnerbrühe

Salz
2 TI Sojasauce
1 Bund Petersilie
1 Liter Öl

Zubereitung

Crevetten trocken tupfen. Aus geschlagenem Eigelb, Maismehl und 0,5 TI Salz einen Brei bereiten und die Crevetten darin wenden. Paprikaschoten waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden.

Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die Paprikastreifen darin anrösten. Häufig wenden, mit Hühnerbrühe aufgießen. Salz und Sojasauce zufügen und die Paprikaschoten zugedeckt 10 Minuten dünsten. Inzwischen die Crevetten im heißen Öl ausbacken und auf fettsaugendem Papier abtropfen lassen.

Das Gemüse auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit gehackter Petersilie bestreuen und die Crevetten darauf verteilen.

Sehr heiß mit Wildreismischung und Chutney servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
15.07.05 hemet-nisut-weret

Eier - Frikassee 7 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

300 g Reis, gekocht

1 Ei Fett

1 Ei Mehl

½ Tasse/n Milch (oder Dosenmilch)

1 Salz

1 Sardellen, gehackt (ersatzweise Sardellenpaste)

1 Ei Kapern

7 Ei(er), eins davon getrennt

1 Stück Kalbsbries (Broschen, Milchner)

1 Tasse/n Essig

1 Spritzer Zitronensaft

1 Spritzer Gewürzmischung (Suppenwürze)

200 g Käse (Hartkäse)

Zubereitung

Man bereitet zuerst aus Fett und Mehl eine weiße Schwitze und gießt mit etwas Milch oder dicker Dosenmilch auf. Die Soße wird mit Salz, einer gehackten Sardelle (oder Sardellenpaste) und Kapern gewürzt. Zuletzt legiert man sie mit einem verklopften Eidotter.

In der Zwischenzeit kocht man 6 Eier hart, schreckt sie mit kaltem Wasser ab, schält sie und schneidet sie in nicht zu kleine Würfel.

Ein Kalbsbries (Broschen, Milchner) wird, von aller Haut befreit und in gefällige Scheiben geschnitten, in Essig-Salzwasser 10 Minuten gekocht. Man gibt es mit den Eiern an die Soße und würzt noch mit Zitronensaft und etwas Suppenwürze nach.

Das Frikassee füllt man entweder in einen Reisring, oder mir dem Reis in kleine Pastetchenförmchen oder in Naturmuscheln. Es kann nach Belieben noch Hartkäse überstreut und in der Röhre goldgelb überbacken werden.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

23.10.04 Trang

Fleisch - Küchlein 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 Brötchen, vom Vortag

2 Zwiebel(n)

500 g Hackfleisch, gemischt

1 Ei(er)

1 TL Salz, gestrichener

1 TL Paprikapulver, gestrichener

½ TL Cayennepfeffer

2 EL ChilisaUCE

4 EL Öl

2 Ei(er), hart gekocht

4 Scheibe/n Käse, nach Wahl

12 Oliven, gefüllt

8 Sardellenfilet(s)

Zubereitung

Das Brötchen in warmem Wasser einweichen und ausdrücken. Die Zwiebel schälen und hacken. Unter das Hackfleisch das Ei, das zerrupfte Brötchen, Salz, Paprikapulver, Cayennepfeffer, ChilisaUCE und die Zwiebel kneten. Aus der Masse flache Küchlein von etwa 10 cm Durchmesser formen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fleischküchlein darin von beiden Seiten knusprig braun braten und dann auf ein Backblech legen. Den Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Die Eier schälen und, ebenso wie die Tomaten und Oliven, in Scheiben schneiden. Den Käse in Streifen schneiden. Alles mit den Sardellen auf den Küchlein verteilen und so lange überbacken, bis der Käse schmilzt. Dazu passen: frischer Salat und Knoblauchbaguette

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

17.03.06 Meirapilot

Gebratene Sardinen mit Kartoffel-Oliven-Salat

12 frische Sardinen (so frisch, wie irgend möglich oder gute tiefgefrorene),

400 g Pellkartoffeln,

50 g schwarze Oliven

50 g grüne Oliven,

1 Zwiebel und

1 EL Petersilie fein geschnitten,

1/8 l Geflügelbrühe,

2 EL Olivenöl,

1 EL Kräuteressig,

Saft einer Zitrone,
etwas Mehl,
Salz,
Pfeffer,
Butter zum Anbraten.

Die Kartoffeln abkochen und pellen. Die Oliven in Scheiben schneiden. Die Sardinen entgräten. Dabei die Sardinen mit der einen Hand am Rücken halten und mit der anderen Hand den Kopf samt der Rückengräte ablösen, so dass die beiden Filets beieinander bleiben. Die Filets waschen, trockentupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In Mehl wenden, in Butter goldbraun braten und warm stellen. Die noch lauwarmen Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Mit den schwarzen und grünen Oliven mischen und mit der Brühe, Zwiebel, Essig und Öl abschmecken. Den Kartoffelsalat in der Tellermitte anrichten und die Sardinen anlegen. Mit Petersilie garnieren.

Gegrillter Scampispiß

Zutaten für 1 Portionen

4 Scampi, geschälte, gekochte

4 Scheibe/n Schinkenspeck

1 Paprikaschote(n)

1 Zwiebel(n)

Zubereitung

Die Paprika entkernen und in 8 Teile schneiden, anschließend die Zwiebel vierteln und einzelne Zwiebelscheiben ablösen.

Die Scampi in den Schinkenspeck einrollen und im Wechsel mit den Zwiebeln und dem Paprika auf Schaschlikspieße stecken. Anschließend dann die Spieße auf dem Grill braten.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

03.03.04 kakaiser

Gerollte Ofenschnitzel M

ganz ohne Tüte

Zutaten für 8 Portionen

Für die Marinade:

250 ml Olivenöl

1 Knoblauchzehe(n), klein, gehackt
1 Zweig/e Thymian
1 Zweig/e Rosmarin
2 Chilischote(n), getrocknet, leicht zerkrümelt
Pesto : (zum Bestreichen)
50 g Tomate(n), getrocknete, in Olivenöl, fein gehackt
40 g Pinienkerne
20 g Käse, Pecorino

20 g Parmesan

1.5 El Öl, (von dem Tomatenöl)
1 Knoblauchzehe(n)
¼ Tl Salz
½ Peperoni, frisch, grün, ohne Kerne, sehr fein gehackt
etwas Pfeffer, schwarzer (aus der Mühle)
2 Sardellenfilet(s) in Salzlake (auf Restgräten kontrolliert u. ev. entfernt)

Für die Füllung:

8 Scheibe/n Schinken, Prosciutto toscano
80 g Käse, Pecorino aus der Siena (oder milderer aus der Pienza)
8 Schweineschnitzel aus dem Schinken (ja ca. 150 g)

Für die Sauce:

100 g Tomate(n), getrocknete, in Olivenöl, fein gehackt
400 ml Bratensaft, selbst hergestellt oder aus dem Glas
250 g Mozzarella (Büffelmozzarella), fein gewürfelt
1 Zweig/e Thymian
1 Zweig/e Rosmarin
1 kleine Knoblauchzehe(n), klein, gepresst
6 Sardellenfilet(s) in Salzlake (auf Restgräten kontrolliert u. ev. entfernt)
2 Tl Tomatenmark
Salz, nach Gusto
Pfeffer, schwarz, aus der Mühle, nach Gusto

Die Schnitzel waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen.
Dann jedes Schnitzel, der Reihe nach, in einen großen Gefrierbeutel legen (6 L Fassungsvermögen sind optimal). Alternativ kann man auch Müllbeutel oder feste Frischhaltefolie verwenden. Jedes Schnitzel mit einer schweren Pfanne gut platt klopfen. Die Fleischscheiben sollen ihr Volumen deutlich vergrößern.
Diese dann in die Marinade legen. Dafür einfach nur alle Zutaten miteinander verrühren. Die Schnitzel sollten mindestens 24 Std. in der Marinade bleiben. Bis 3 Tage geht aber auch.
Dann die Fleischscheiben aus der Marinade nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, und auf einer erneuten Lage Küchenpapier gut trocken tupfen.

Für das Pesto alle Zutaten im Mörser zermahlen oder in der Küchenmaschine vermengen.

Dann mit dem Pesto bestreichen (ähnlich wie bei Senf auf Rinderrouladen) Nun belegen mit einer Scheibe Schinken und dem Pecorino und fest aufrollen, dabei aber trotzdem vorsichtig sein, und nicht so fest aufrollen das dass Pesto ausgedrückt wird.

Die fertigen Röllchen in eine Auflaufform schichten.

Die Saucenzutaten in einem Topf aufkochen lassen und gut verrühren.

Dann über die Röllchen gießen und im Ofen bei 200°C 20 Min. garen.

Dann die Rouladen aus dem Sud heben und in einer weiteren Form (oder ähnlichem Geschirr) im nunmehr ausgeschaltetem Ofen warm halten.

Die Sauce aufkochen, durch ein Sieb gießen, und noch ein wenig einkochen lassen.

Dazu passen prima die Backrohr-Kartoffelpuffer hier aus der Datenbank, zusätzlich aber mit geriebenem Käse unter der Masse, und, in der Winterzeit, Rosenkohl mit einer Kruste aus halb gemahlene Haselnüssen und halb Paniermehl, geröstet in Butter überzogen. Oder, im Sommer, ein frischer gemischter Salat mit einem Cremedressing, wie z.B. Cocktail o.ä.

Im Gegensatz zu den im Handel angebotenen Tüten, ist dieses Rezept sicherlich aufwändiger, aber der Geschmack und das Aroma sind unübertrefflich.

Ich habe dieses Rezept auch schon mit einfachem Schwarzwälder Schinken und normalem Gouda gekocht.

Ebenso die Sauce einfach nur aus Tomatenmark, Mozzarella und den Gewürzen bereitet, oder die Sardellen durch fertige Sardellenpaste ersetzt.

Auch habe ich das Tomatenpesto schon durch fertig gekauftes ersetzt und für die Soße nur den Kuhmilchmozzarella verwendet.

Aber immer war das Ergebnis gut, und aromatischer als der Tütenkram.

Auch ohne das Einlegen in der Marinade schmecken die Röllchen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

30.04.06 M4162

Grünes Entencurry mit Heed Hom und Bambus

scharf

Zutaten für 4 Portionen

1 große Entenbrust

1 handvoll Pilze, chinesisches, getrocknet (Heed Hom)

150 g Bambussprosse(n), in breiten Streifen

1 El Currypaste, grün, thailändisch

3 Sardellen

1 Dose Kokosmilch
Honig, flüssig
Salz und Pfeffer
Pfeffer - Ästchen, schwarz und grün
Zitronensaft

Zubereitung

Heed Hom Pilze sind runzlige Hutpilze mit dunkelbraunem Hut, die nach dem Einweichen viel größer werden und einen kräftigen Geschmack und eine feste Konsistenz haben.

Die Pilze in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser übergießen und mindestens 20 Minuten einweichen lassen, dann in Scheiben schneiden. Die Entenbrust in Scheiben schneiden. Die Sardellen hacken.

Etwas Öl in einem Wok heiß werden lassen, die Currypaste hineingeben und rühren, die Paste löst sich jetzt auf. Ca. 30 Sekunden rösten, dann das Entenfleisch dazugeben und bei hoher Temperatur von allen Seiten scharf anbraten, dabei mit schwarzem Pfeffer übermahlen. Die Sardellen und Honig dazugeben (am besten mit einer Spendertube), auflösen und umrühren.

Mit der Kokosmilch ablöschen. Das Gemüse und die Pfefferästchen dazugeben, kurz aufkochen lassen. Danach köcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwa zur Hälfte reduziert ist und das Curry eine cremige Konsistenz hat, ca. 20 Minuten. Das Curry mit Salz, Pfeffer, Honig und Zitronensaft abschmecken.

Dazu einen aromatischen Jasminreis reichen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

06.02.06 Zwergenkoch

Kommentar von Zwergenkoch

was ich hier mit heed hom bezeichnet habe, sind übrigens getrocknete Shitake-Pilze

Holsteiner Schnitzel 4 Ei

Zutaten für 4 Portionen

4 Steak(s) vom Kalb

Salz und Pfeffer
60 g Margarine

4 Ei(er)

Sardellenfilet(s) oder Anchovisfilets

Kapern
etwas Mehl

Zubereitung

Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. In der Margarine auf beiden Seiten braten.

Die Schnitzel auf einer heißen Platte anrichten. 4 Spiegeleier braten und auf die Schnitzel legen.

Mit Sardellen- oder Anchovisfilets und Kapern garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

11.07.06 sungirl15

Maissuppe mit Scampi M

Zutaten für 4 Portionen

1 Schalotte(n)

4 El Öl

2 Dose/n Mais

500 ml Hühnerbrühe

200 ml Milch

Salz

Pfeffer

8 Scampi

Öl (Sesamöl)

Zubereitung

Schalotte fein würfeln, in Öl anschwitzen, abgetropfte Maiskörner, Brühe und Milch zufügen. 10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Scampi vorsichtig braten. Suppe auf 4 Suppenteller aufteilen und jeweils 2 Scampi und etwas Sesamöl darauf geben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

21.06.02 Jenny1

Paella Valenciana

Zutaten für 6 Portionen

2 kleine Paprikaschote(n), rote

2 Fleischtomate(n)

5 Knoblauchzehe(n)

1 Zwiebel(n)

1 Hähnchen (küchenfertig, 1kg)

250 g Schweinelende

8 El Olivenöl

Salz und Pfeffer

1 Lorbeerblatt

Paprikapulver

2 kl. Dose/n Safran

500 g Reis (Rundkorn)

1 Liter Fleischbrühe

400 g Muschel(n) (Venusmuscheln)

6 Scampi, geschälte, gegarte

1 Zitrone(n) zum Garnieren

Zubereitung

Paprikaschoten waschen, halbieren und entkernen. Bei 250°C 10-15 Minuten grillen, bis die Haut braune Blasen wirft. Die Hälften kurz mit einem feuchten Tuch bedecken, häuten und in 1cm breite Streifen schneiden.

Tomaten überbrühen, kalt abschrecken, häuten und halbieren, dabei den Stielansatz entfernen. Die Tomatenhälften in 2cm große Stücke schneiden. Dann Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken.

Hähnchen in 12 Stücke teilen.

Die Schweinelende in 3cm große Würfel schneiden.

Geflügelstücke und Schweinefleisch in 6 El Olivenöl anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben, 2 Minuten mitbraten. Tomaten und Paprika zufügen, kurz mitdünsten. Gewürze und Reis dazugeben und mit Brühe ablöschen. 25 Minuten köcheln lassen ohne umzurühren.

Inzwischen Muscheln unter fließendem Wasser abbürsten. Die Muscheln in 2 El Öl anbraten, bis sie aufgehen. Nicht geöffnete wegwerfen. Scampi und Muscheln zum Fleisch-Reis-Gemisch geben, 5 Minuten köcheln lassen. Das fertige Gericht mit Zitronenachteln garnieren.

Als Reis eignet sich z.B. der original spanische Calasparra, der bleibt wunderbar körnig.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

18.07.06 pebbles4

Panne - Fisch 3 Ei M

ostfriesische Art

Zutaten für Portionen

125 g Speck, durchwachsen

500 g Pellkartoffeln, geschält

400 g Fisch (Reste)

½ Bund Petersilie, fein gehackt

Salz

125 ml Milch

3 Ei(er)

Zubereitung

Den Speck würfeln und die Kartoffeln in Scheiben schneiden, den Fisch grob zerpfücken. Den Speck in einer Pfanne auslassen, die Kartoffeln dazugeben, einige Minuten später den Fisch. Salzen und kurz braten. Die Milch mit den Eiern verrühren, darüber gießen und stocken lassen. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Typisches Resteessen!

23.2.02 Sonja* CK

Red Snapper Suppe

Zutaten für 5 Portionen

30 ml Olivenöl

3 m.-große Paprikaschote(n), rot, grob gehackt

1 Zwiebel(n), gehackt (soll 240 ml ergeben)

1 Zehe/n Knoblauch, gehackt

1.3 Liter Hühnerbrühe

Salz und Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

Erbsen (TK)

1 Prise Cayennepfeffer

560 g Fisch (Red Snapper), ohne Haut, in 2,5 cm - große Stücke gewürfelt

120 ml Petersilie, gehackt

Zubereitung

Öl auf mittlerer Flamme erhitzen, Paprika und Zwiebel 4 Minuten darin anbraten, den Knoblauch beifügen und eine weitere Minute braten. Vorsichtig 250 ml Brühe anschütten. Aufkochen und die Temperatur hinunterregeln. Zudecken und 20 Minuten köcheln lassen, bis die Paprika sehr weich sind. Etwas auskühlen lassen. Die Hälfte der Menge nun im Mixer oder in der Küchenmaschine fast glatt pürieren, in eine Schüssel abschütten und dies mit der restlichen Menge im Topf wiederholen. Alles nun zurück in den Topf geben.

Die restliche Brühe, Salz, Pfeffer, und Cayenne einrühren, aufkochen und die Flamme hinunterdrehen. Den Fisch und die TK-Erbesen einrühren und den Topf zudecken. 5 Minuten köcheln, dabei ein- bis zweimal umrühren. Petersilie begeben.

Sehr heiß servieren. Manchmal geben wir 2-3 kleine, gekochte Kartoffeln in jeden Suppenteller, ehe wir die Suppe aufschütten. Schwierigkeitsgrad: normal

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
29.12.04 Quargl

Reispfanne mit Fleisch und Scampi

Zutaten für 2 Portionen

2 Putenschnitzel

- 1 Zwiebel(n)
- Salz und Pfeffer
- Curry
- 200 g Reis
- Gemüsebrühe, nach Bedarf
- 1 Tomate(n)
- 100 g Erbsen
- 1 Paprikaschote(n), rot

100 g Scampi

Fleisch in Streifen schneiden, mit der kleingehackten Zwiebel leicht anbraten und gut mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Dann Reis dazugeben und ebenfalls leicht andünsten. Mit Gemüsebrühe nach Bedarf ablöschen und den Reis darin weichkochen. Wenn der Reis fast fertig ist, Tomatenstückchen, Erbsen, Paprika und Scampi dazugeben und noch kurz weiterkochen. Nochmals abschmecken und nachwürzen.

Variante: Ich mache in einer weiteren Pfanne aus 4 Eiern Rührei fertig und hebe das kurz vor dem Servieren unter die Reispfanne.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
18.11.01 Meike

Roter Linsensalat mit Scampi

Zutaten für 8 Portionen
200 g Linsen, rot
250 g Möhre(n)

300 ml Brühe
400 g Scampi (TK)
1 Salat, krauser, grüner (Lollo Bionda, Frisee oder gemischte Blattsalate)
1 Bund Frühlingszwiebel(n)
5 El Essig (Sherryessig)
1 Tl Senf
125 ml Öl
Salz und Pfeffer

evtl. Bacon, kleine, magere Würfel

Chilisauce, süß - scharfe, asiatische
Zucker
Öl, zum Braten

Zubereitung

Scampi auftauen. Die Möhren putzen, in sehr feine Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Dann abschrecken und abtropfen lassen.

Die Linsen kalt abspülen, abtropfen und in die kochende Brühe geben, bei mittlerer Hitze offen 7-8 Minuten garen. Die Linsen im Sieb abtropfen und abkühlen lassen. Salat putzen, in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden, waschen und trocken schleudern. Frühlingszwiebeln putzen und in sehr feine Ringe schneiden.

Essig, Senf, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker glatt rühren. Langsam Öl dazu gießen. Eine Hälfte der Vinaigrette mit den Möhren, Linsen und Frühlingszwiebeln mischen, durchziehen lassen. Vor dem Servieren Scampi waschen, trocken tupfen, evt. Darm entfernen. In einer (beschichteten) Pfanne in etwas Öl schnell von beiden Seiten braten (sind gar, wenn sie nicht mehr glasig aussehen), mit einem Schuss asiatischer Chilisauce ablöschen. Den Rest der Vinaigrette mit den Blattsalaten mischen, in eine große flache Salatschüssel geben, Linsenmischung darüber, warme Scampi obendrauf und sofort servieren.

Auch lecker: Feine, magere Baconwürfel knusprig braten und über die Scampi geben (oder statt der Scampi, falls man die nicht mag). Als Vorspeise reicht das für ca. 8-10 Personen, zum Sattessen für 4.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
22.01.05 marysue

Shanghai-Huhn mit Scampi und Walnüssen

Portion: 6

1 Suppenhuhn, ca. 2 kg
1 Karotte

1 Petersilienwurzel
Sellerieknolle, etwas
1 Lauchstange
1 Zwiebel
1/2 TL Salz
4 Pfefferkörner
6 Tongu- Pilze, getrocknete, chinesische Champignon
1 Paprikaschote, grün, große
1 Chilischote, rot, frische
4 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe

3 Ei Schweineschmalz

8 Scampi, geschälte, große
1 Ei Speisestärke
2 El Sojasauce, chinesische, helle

2 El Hühnerbrühe

150 g Walnuskerne

Das Suppenhuhn waschen und mit dem geputzten Suppengrün (Karotte, Petersilienwurzel, Sellerie und Lauch) in kaltem Wasser ansetzen.

Die geschälte Zwiebel, das Salz und den Pfeffer zugeben, aufwallen und dann ca. 90 Minuten leise kochen lassen. Hin und wieder den Schaum abschöpfen.

Die Pilze im kaltem Wasser ca. 30 Minuten einweichen. Wenn das Huhn weich ist, die Brühe abgießen und aufheben. Das Hühnerfleisch von den Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Pilze gut ausdrücken und die Hüte in feine Streifen schneiden.

Die Paprikaschote und die Chilischote putzen, waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden, den Knoblauch Schälen und durch die Presse drücken.

Das Schweineschmalz in den Wok geben, erhitzen und zuerst das Hühnerfleisch, die Pilze, die Paprika- und Chilischote, die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch zugeben und 3 Minuten Pfannenrühren. Zum Schluss die Scampi zugeben und unterrühren.

Die Speisestärke mit der Sojasauce und der Hühnerbrühe glattrühren, dann in den Wok geben und unter Rühren aufkochen lassen, so dass die Sauce eindickt.

Die Walnüsse klein hacken und über das fertige Gericht streuen.

Tipp:

Die restliche Brühe lässt sich hervorragend für weitere chinesische Gerichte auf Vorrat einfrieren.

04.04.2004 erstellt

Pannfisch

Panne - Fisch 3 Ei M

ostfriesische Art

Zutaten für Portionen

125 g Speck, durchwachsen

500 g Pellkartoffeln, geschält

400 g Fisch (Reste)

½ Bund Petersilie, fein gehackt

Salz

125 ml Milch

3 Ei(er)

Zubereitung

Den Speck würfeln und die Kartoffeln in Scheiben schneiden, den Fisch grob zerpfücken. Den Speck in einer Pfanne auslassen, die Kartoffeln dazugeben, einige Minuten später den Fisch. Salzen und kurz braten. Die Milch mit den Eiern verrühren, darüber gießen und stocken lassen. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Typisches Resteessen!

23.2.02 Sonja* CK

Pannfisch

Zutaten für Portionen

750 g Pellkartoffeln

2 Ei Butter

Salz

300 g Fisch, gekocht

3 TI Senf

250 ml Wasser oder Fischsud

1 Bund Petersilie, gehackt

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Den Fisch zerpfücken. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln anbraten und salzen. Den Fisch dazugeben und dann den mit Wasser oder Fischsud verrührten Senf darüber gießen. Durchrühren, abdecken und 10 Minuten braten. Mit Petersilie bestreuen und in der Pfanne servieren.

Das ist das ursprüngliche Rezept, eindeutig zur Resteverwertung gedacht, und die Senfsauce soll ein bisschen helfen, den Fisch vom Vortag geschmacklich bei Laune zu halten.

14.1.02 Sonja* CK

Pannfisch Mecklenburger Art M

Zutaten für Portionen

750 g Kartoffeln, mehlig kochende

etwas Milch

600 g Fischfilet (oder Reste)

50 g Butter

Salz und Pfeffer, weiß

Zubereitung

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser weich kochen.

Die Kartoffeln zerdrücken und mit Milch zu Püree verarbeiten. Den Fisch zerpfücken und zusammen mit der Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ein Festessen wird aus diesem schlichten Gericht, wenn man gepökelte Rinderbrust kocht und dazu serviert. Auf jeden Fall passen Salzgurken als Beigabe dazu.

18.3.02 Sonja* CK

Rotbarsch, siehe Barsch

Separat

Saibling

Bachsaibling im Möhren-Sellerie-Nest

2 Portionen

1 Bachsaibling

1 Schale Himbeeren

1 Staudensellerie,

1 Salatherzen

1 Knoblauchzehe

1 Senf

Salz, Pfeffer

Mehl

Butter

Balsamico

Puderzucker

Zubereitung:

Den Bachsaibling säubern, vom Kopf trennen, entgräten, filetieren, säuern, Melieren und in Olivenöl und einer Butterflocke anbraten. Die Salatherzen halbieren, würzen und in Olivenöl und einer Knoblauchzehe ansautieren. Die übrigen, in Scheiben geschnittenen Möhren und den geschälten, zerkleinerten Sellerie mit einer Marinade aus einem Teil Olivenöl, zwei Teilen Balsamico, einem Esslöffel Senf, Salz und Pfeffer überziehen und in der Tellermitte anrichten. Den gebratenen Bachsaibling in das Möhren-Sellerie-Bett setzen und mit in Puderzucker marinierten Himbeeren garnieren.

Bachsaibling, gefüllt

Zutaten für Portionen

4 Stück Fisch (Bachsaiblinge)

200 g Zucchini

200 g Champignons, frisch

40 g Schalotte(n)
50 g Butter
5 g Estragon

100 g Crème fraîche
50 g Öl
12 Oliven, schwarze

Zubereitung

Bachsaibling waschen und von innen und außen würzen. Die in feine Würfel geschnittenen Schalotten in der Butter mit dem Gemüse anschwitzen. Dazu den geh. Estragon und das Creme fraiche, sowie die Oliven zugeben. Kurz durchschwenken. In die Saiblinge füllen und mit einem Zahnstocher schließen. Ofen auf 200°C vorheizen. Ein Blech einölen und den Fisch darauf legen. Mit dem restlichen Öl bestreichen. 15-20 Min. garen.

Einen kleinen Salat und Dillkartoffeln dazu reichen.

30.9.02 Joachim CK

Feiner Saibling nach Art

des höfischen Meisterkochs

2 Saiblinge

Salz
Pfeffer
350 g Steinpilze
1/4 l trockener Weißwein
50 g Butter
Saft von 1 Zitrone

Den ausgenommenen, abgeschuppten und gewaschenen Fisch innen und außen mit wenig Salz und reichlich Pfeffer würzen. In eine ausgefettete, ofenfeste Form geben.

Die Steinpilze putzen, möglichst aber nicht waschen, sondern nur abwischen und in Scheiben schneiden, um den Fisch verteilen, mit dem Weißwein übergießen und mit Butterflocken belegen. Den Saft der Zitrone darüber geben und den Fisch im vorgeheizten Backofen (E: 200Grad C, G: Stufe 3) 15-20 Minuten garen.

Filet vom Bachsaibling auf M

Spargel à la crème

4 Personen

800 g Bachsaiblingsfilet, filetiertes

1 kg Spargel, frischen

1/4 l Sahne

200 g Nudeln, feine weiße

35 g Mehl

35 g Butter

2 Ei Sahne, geschlagene

Den Spargel schälen und mit einer Prise Salz und Zucker aufkochen lassen, den Topf vom Herd nehmen und im Sud (ca. 15 min) gar ziehen lassen.

Für die Sauce 35 g Butter in einem Topf erhitzen und mit 35 g Mehl verrühren (Mehlschwitze), 1/4 Liter Spargelsud und 1/4 Liter Sahne aufgießen, bis zur sämigen Bindung einkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spargelstangen werden je nach Gefallen durchgeschnitten oder ganz gelassen, im restlichen Spargelsud noch einmal erwärmt und mit der fertigen Sauce übergossen.

Die Bachsaiblingsfilets in Mehl wenden und in schäumender Butter von beiden Seiten gleichmäßig anbraten. Die Garzeit richtet sich nach der Dicke der Filets, wird aber 5 Minuten sicher nicht übersteigen.

Die Nudeln kochen und in Butter schwenken.

Gefüllter Saibling

Zutaten für Portionen

1 großer Fisch (Saibling)

500 g Champignons, braune

3 Schalotte(n)

1 Zweig/e Rosmarin

1 kl. Bund Petersilie, glatte

1 Glas Wein, weiß

1 Peperoni, frisch, rote

1 Zehe/n Knoblauch
3 El Öl (Olivenöl)
30 g Butter
Pfeffer
Muskat
Salz

Zubereitung

Die Schalotten ganz fein schneiden und in Olivenöl in der Pfanne anschwitzen. Die feinblättrig geschnittenen Champignons mit anbraten, zum Schluss die feingehackte Knoblauchzehe und das feingehackte Peperoni (nicht zu viel!) dazugeben, vom Herd nehmen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Saibling säubern und trocken tupfen. Salzen und pfeffern. Alufolie mit Butter ausstreichen und die Füllung in die Mitte geben. Den Saibling aufrecht darauf setzen, ein Glas Wein angießen, die Folie locker schließen und im Herd bei 250° dünsten. Er ist gar, wenn man die Rückenflosse abziehen kann. Die genaue Zeit hängt von der Größe ab.

Saibling ist nicht überall bekannt und/oder leicht zu bekommen. Das Rezept schmeckt auch sehr gut, wenn man statt dessen Forelle, Lachsforelle oder Lachs nimmt.

12.7.03 Utee CK

Japanischer Saibling vom Teppan Yaki Grill

Für alle Benutzer eines Teppan Feldes

Zutaten für 4 Portionen

2 Fischfilet, vom frischen Bachsaibling, alternativ Lachsforelle, entgrätet mit Haut, in mundgerechte Stücke

2 Bund Mangold

200 g Pilze, Shitake, frisch

1 EL Sesam, schwarze und weiße Körner

100 ml Reiswein, süß (Mirin)

100 ml Sake

100 ml Sojasauce

3 EL Zucker

1 EL Gewürzpaste, Miso - Paste (dunkel)

Öl

Zubereitung

Mangold putzen, Strunk entfernen, Blätter der Länge nach halbieren. Shitakepilze putzen, Kopf kreuzweise leicht einritzen

Teppan Grill auf 220 Grad vorheizen. Aus Mirin, Sake, Soja-Sauce, Zucker und eventuell Misopaste bei kleiner Hitze in ca. 30 Minuten eine Reduktion herstellen. Gegebenenfalls mit Zucker abschmecken. Das Teppan mit wenig Öl bepinselt.

Die Fischfilets auf der Hautseite anbraten. Gleich die Shitake Pilze auf den Köpfe mit anbraten. Die Fischfilets nach ca. 2 Minuten wenden. Pilze zusammenschieben und den Mangold auf dem Teppan verteilen. Nach ca. 3 Minuten Teppan ausschalten.

Den Mangold auf den Teller anrichten und die Fischfilets darauf platzieren. Die Shitakepilze an der Seite anrichten. Mit der Soja Tunke drapieren und die Sesamkörner dekorativ auf den Tellern verteilen.

Auf Wunsch mit japanischem Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
30.12.05 brambilla

Saibling an Topinambur

ZUTATEN FÜR ZWEI PERSONEN:

4 Tomaten

12 Kirschtomaten

2 Saiblingfilets, je ca. 150 g

Salz, Pfeffer

2 TI Olivenöl

300 g Topinambur

2 El gehackter Schnittlauch

etwas Limonensaft

20 g Butter

ZUBEREITUNG:

Tomaten im Mixer zerkleinern, auf einem Sieb mit Tuch abtropfen lassen. Kirschtomaten vierteln, Strunk entfernen. Wasser auf ca. 70 Grad erhitzen, Fischfilets würzen, mit Öl beträufeln, in hitzebeständigen Kunststoffbeuteln (z.B. Vakuumbutel vom Metzger) mit Öffnung nach oben ins Wasser gleiten lassen. Topinambur würfeln, mit Öl anbraten, Tomatenviertel kurz mitschwenken, mit Schnittlauch würzen. Tomatensaft mit etwas Öl und Butter zu sämiger Soße verkochen. Nach ca. 3-5 Minuten Fisch herausnehmen, mit Limonensaft und Saft aus den Beuteln beträufeln. Restlichen Saft zur Soße geben, aber nicht mehr kochen lassen.

WAS STECKT IN EINER PORTION?

ca. 400 Kilokalorien

23 g Fett

35 g Eiweiß

6 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

0,5 BE/KH

Saibling in der Folie

Zutaten für Portionen

2 Fisch(e) (Saiblinge - Lachsforelle oder Forelle geht auch)

Zitronensaft

Salz

Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

2 Zehe/n Knoblauch

1 Zitrone(n), unbehandelt, geachtelt

2 Zweig/e Rosmarin

Zubereitung

Die Fische mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer von innen und außen einreiben. Dann je Saibling eine halbierte Knoblauchzehe, einen Stängel Rosmarin und 2 Zitronenachtel in den Bauch schieben und den Fisch auf mit Olivenöl bestrichene Alufolien setzen. Die Folie locker schließen. Den Saibling für 30 Minuten bei 180°C in den Ofen.

Dazu passt Baguette mit Aioli und in Alufolie gebackene Tomaten (gewürzt mit Knoblauch, grünem Pfeffer, Salz und Thymian).

28.2.04 Ronomu CK

Saibling in Folie

Zutaten für Portionen

2 Stück Fisch (Saiblinge)

6 Zehe/n Knoblauch

2 Zweig/e Rosmarin

10 Zweig/e Thymian

8 Blätter Basilikum

6 Wacholderbeeren

1 Zwiebel(n)

etwas Wein, rot

Salz und Pfeffer

Öl (Olivenöl)

Zubereitung

Saiblinge waschen, mit Salz und Pfeffer würzen, in den Bauchraum jeweils 1 Knoblauchzehe zerdrückt und einen Rosmarinzweig geben. Alufolie ausbreiten, mit Olivenöl beträufeln, die Hälfte der zuvor gehackten Knoblauchzehen, Thymian, Wacholderbeeren und Basilikum hinzugeben. die Saiblinge darauf legen mit den restlichen Kräutern bedecken, den in Ringe geschnittenen Zwiebel darüber geben und mit Rotwein benetzen. Alufolie einschlagen (nicht zu fest) und in das mit 200 Grad vorgeheizten Backrohr geben und ca. 30 Min. dünsten.

Dazu Petersielkartoffel servieren.

18.11.01 Masala CK

Saibling souffliert mit Kräutern 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

100 g Fischfilet (Hechtfilet)

100 g Fischfilet (Zanderfilet)

2 Ei(er)

200 g Crème double

Muskat

30 g Gemüse, gewürfelt, (Karotten, Lauch, Sellerie)

30 g Butter

3 EL süße Sahne

1 Fisch, Saibling ca. 400g schwer
1 handvoll Kerbel
1 handvoll Petersilie
1 handvoll Kresse (Kapuzinerkresse)
20 g Butter
1 Schalotte(n)
2 EL Wein, weiß

200 ml Sahne
Zitronensaft

Für die Sauce:

100 ml Wein, weiß
2 cl Wermut, Noilly-Prat
1 Schalotte(n)

500 ml Fischfond

200 ml Crème double
30 g Butter
Salz und Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Farce: Das gekühlte Hecht- und Zanderfilet in Stücke schneiden, salzen, zweimal durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen, mit Ei, Creme double und den Gewürzen Cuttern, durch ein Haarsieb streichen und kühl stellen.

Die kleingeschnittenen Gemüsewürfel in Butter weich dünsten, abkühlen lassen, unter die Farce rühren und die Sahne unterziehen.

Den Saibling auslösen, filieren, entgräten, die Haut abziehen und den Fisch in fingergroße Stücke schneiden.

Kräutermousse: Die gezupften Kräuter in einer Sauteuse geben, mit der Butter und den feingewürfelten Schalotten anziehen lassen und mit Weißwein ablöschen. Die Sahne dazugeben, kurz aufkochen lassen und im Mixer pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und kalt stellen.

Sauce: Weißwein, Noilly Prat und die feingeschnittene Schalotte ankochen, mit dem Fischfond auffüllen und auf ein Viertel reduzieren. Crème double und Butter dazugeben, 10 Min. leicht köcheln lassen, abpassieren und im Mixer aufschlagen, abschmecken, evtl. nachwürzen.

Aus Alufolie vier Hüllen formen (ähnlich einer Torten-Kapsel), die Fischfarce mit dem Spritzbeutel zur Hälfte einfüllen, die gewürzten Saiblingsfiletstücke einlegen, mit der Kräutermousse überziehen und mit der restlichen Fischfarce schließen.

Fertigstellung: Das Backrohr auf 220 Grad vorheizen und den Saibling darin etwa 5 Min. garen. Mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern einen Spiegel gießen, die soufflierten Filets aus der Folie nehmen, darauf anrichten und mit frischen Estragonblättern garnieren. Schwierigkeitsgrad: normal

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
27.04.06 sanye

Sardellen Alkohol

Gefüllte Kalmare 3 Eigelb M

Gefüllte Kalmare in pikanter Sauce

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kalmar(e)

2 El Olivenöl

10 cl Weinbrand

1 Zehe/n Knoblauch

2 El Petersilie

4 Sardellenfilet(s)

2 El Kapern

1 El Mehl

30 cl Wein, trocken

1 Zwiebel(n)

4 El Olivenöl

3 Tomate(n)

100 g Brot, ohne Rinde, in Milch eingeweicht, ausgedrückt

Milch

2 El Petersilie

3 Eigelb

Zubereitung

Ca. 1 kg Kalmare säubern, die Tentakel abschneiden und hacken. Für die Füllung die Zwiebel kurz in Olivenöl anbraten. Die gehackten Tentakel, je nach Größe 5-10 Minuten braten. Von der Kochstelle nehmen und Tomaten, eingeweichtes Brot, Knoblauch, Petersilie und Eigelb dazu und gründlich vermischen. Die Kalmare mit der Mischung füllen. Die Füllung

nicht zu fest in die Kalmare füllen, da sie während des Garens quillt. Die Kalmare zunähen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die gefüllten Kalmare 1-2 Minuten anbraten. Den Weinbrand angießen, flambieren und sobald die Flammen erloschen sind, Knoblauch, Petersilie, Sardellen und Kapern hinzufügen.

Mehl darüber streuen, gut verrühren und mit Wein ablöschen. Zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze auf dem Herd oder im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad 1 Stunde garen.

Dazu reiche ich Reis.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

14.11.05 Schängel

Gebratener Seeteufel mit Tomaten

einfach, schnell aber dennoch festlich

Zutaten für 6 Portionen

6 Scheiben Seeteufelfilet (alternativ Kabeljau, Seehecht oder Schwertfisch)

Zitronensaft (zum Säuern)

3 Tomate(n)

3 Sardellen

2 Zehe/n Knoblauch

1 El Zitronensaft

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Petersilie

1 El Olivenöl

½ Glas Wein, weiß

einige Kapern

Zubereitung

Fisch mit Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten ziehen lassen.

Tomaten waschen und gemeinsam mit den Sardellen, dem geschälten Knoblauch, den Kapern und der Petersilie fein hacken. Mit Salz Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl abschmecken.

Den Fisch salzen, mit Tomaten-Küchenkräuter-Masse bedecken, etwas Weißwein darüber gießen und mit Alufolie gut verschließen.

Bei vorgeheiztem Rohr bei 180° Grad ca. 35 Minuten garen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

13.01.06 xf30607

Sardellen Diverses

Blumenkohlsoße

für Nudeln

Zutaten für 4 Portionen

750 g Blumenkohl

1 Zwiebel(n)

3 Zehe/n Knoblauch

5 Sardellenfilet(s)

3 El Olivenöl

2 El Butter

250 Tomate(n), aus der Dose

Salz

Oregano

Zubereitung

Blumenkohl säubern, in Röschen teilen und in Salzwasser bissfest garen - danach abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Sardellen (wässern nach Geschmack) in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Öl, Butter erhitzen und Zwiebel, Knoblauch darin andünsten. Sardellen, Blumenkohl und Tomaten zufügen - kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Oregano würzen und über die Nudeln geben.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

16.01.04 Rince

Blumenkohlsuppe mit Mandelbällchen 2 Ei + 1 Eiweiß M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Blumenkohl

1 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

2 Sardellenfilet(s) in Öl

1 El Öl (Olivenöl) und Butter

1.2 Liter Gemüsebrühe

40 g Paniermehl

60 g Mandel(n), gemahlene

2 Ei(er)

1 Eiweiß

Salz und Pfeffer
1 Bund Petersilie
süße Sahne, flüssige (nach Geschmack)
Zitronensaft

Zubereitung

Blumenkohl, putzen, in Röschen teilen und waschen. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Sardellen abtropfen lassen und fein hacken. Butter und Öl erhitzen und die vorbereiteten Zutaten kurz anschmoren. Brühe hinzugießen und alles bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen. Danach einen Teil vom Blumenkohl herausnehmen und warm stellen. Die restliche Suppe pürieren. Paniermehl und Mandeln mit Eiern, Salz und Pfeffer vermengen. Eiweiß steif schlagen und unterheben. 15 Minuten quellen lassen. Danach mit feuchten Händen kleine Bällchen formen und in leicht kochendem Salzwasser 10 Minuten gar ziehen. Blumenkohl, Sahne und gegarte Bällchen in die Suppe geben, aber nicht mehr kochen lassen. Mit Salz Pfeffer, Zitronensaft abschmecken und mit Petersilie bestreut auf großen Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
10.07.03 Ma.S.

Bucatini mit Brokkoli

Zutaten für 4 Portionen
400 g Nudeln, Bucatini oder Makkaroni
800 g Brokkoli
Salz
8 El Olivenöl, extra Vergine
½ Peperoni, rot
1 Zehe/n Knoblauch

40 g Sardellenfilet(s), eingelegte

Brokkoli waschen und putzen, die Stiele abschneiden. Die Brokkoliröschen in Salzwasser gut bissfest garen, herausnehmen, abtropfen lassen und warm stellen.

Im selben Kochwasser die Bucatini kochen. Kurz vor Ende der Garzeit den Brokkoli wieder zu den Nudeln geben, 1 min. mitkochen und abgießen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Pfefferschote und den Knoblauch sehr fein wiegen und im Öl leicht anbraten. Unter Rühren die fein gehackten Sardellen hinzufügen und zergehen lassen. Dann die Nudeln mit dem Brokkoli zufügen, umrühren und kurz ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

11.04.06 Sivi

Bucatini mit Kapernsauce

Chicoree mit Sardellen

Beilage oder Vorspeise

Zutaten für 4 Portionen

2 Chicoree

4 Sardellenfilet(s)

1 Zehe/n Knoblauch

Salz und Pfeffer

etwas Minze

2 El Olivenöl

½ Zitrone(n)

Zubereitung

Die Chicorées waschen und in Salzwasser etwa 10 Minuten kochen (nicht zu weich, je nach Größe). Abtropfen lassen, der Länge nach halbieren und abkühlen lassen. Knoblauchzehe schälen und klein hacken. Sardellenfilets abspülen und pürieren.

Olivenöl in einer Pfanne erwärmen und den Knoblauch kurz andünsten.

Die Sardellenpaste, anschließend Chicorée hinzugeben und in der Mischung ca 5 Minuten schmoren. Mit Salz, Pfeffer und etwas frischem Zitronensaft abschmecken.

Auf vier Teller anrichten und mit gehackter Minze bestreuen. Kann warm oder kalt serviert werden.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

03.04.06 Headeache

Crostini mit Mozzarella M

Crostini con Mozzarella

Zutaten für 6 Portionen

2 Zehe/n Knoblauch

75 g Sardellenfilet(s)

3 El Rosmarin

140 g Butter, weiche

12 Scheibe/n Ciabatta

2 Kugel/n Mozzarella, (à 125 g)

Salz
Pfeffer

Zubereitung

Knoblauch pellen und zusammen mit den Sardellen und 1 Ei Rosmarinnadeln fein hacken. Mit der Butter vermischen und die Brotscheiben damit bestreichen. Für 1-2 Minuten unter dem Backofengrill (obere Einschubleiste) anrösten.

Mozzarella trocken tupfen und in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden. Die Brote damit belegen und mit den restlichen Rosmarinnadeln bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. weitere 3-4 Minuten unter dem Grill überbacken und möglichst heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
01.02.04 GioachinoCGN

Crostini à la Toscana M

Zutaten für 4 Portionen

100 g Mozzarella

2 Zehe/n Knoblauch, gepresste
½ Bund Petersilie

35 g Sardellen

1 Ei Kapern
Pfeffer, grob gemahlener
8 Scheibe/n Toastbrot oder Toskanabrot

Zubereitung

Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Die Brotscheiben entrinden und halbieren. Die Sardellenfilets mit den Kapern und den Knoblauch pürieren. Fein gehackte Petersilie unterrühren. Öl unterrühren, würzen.

Die Hälfte der Brotstücke mit der Paste bestreichen, darauf die Mozzarellascheiben legen und mit den übrigen Brothälften bedecken. Auf ein Backblech legen und bei ca. 140 Grad goldbraun backen. Während der Backzeit einmal wenden.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
01.10.04 simply

Die beste Thunfisch - Sauce der Welt

Pasta mit Tomaten - Thunfisch - Sauce

Zutaten für 4 Portionen

400 g Nudeln (Spiirelli oder Penne)

1 Dose Thunfisch in Olivenöl

1 Zitrone(n) - Schale, unbehandelt
Olivenöl

1 Bund Basilikum, fein gehackt
Salz und Pfeffer

1 Dose Sardellen

Kapern

2 Zehe/n Knoblauch

1 Pck. Tomate(n), gestückelt

1 Bund Petersilie, fein gehackt
Zitronensaft

Nudeln al dente kochen.

Den Thunfisch in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel zerpfücken. Zitronenschale, Zitronensaft, 2 El Olivenöl, Basilikum, 1 Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und kurz ruhen lassen.

Inzwischen 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Sardellenfilets darin braten. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden, zusammen mit den Kapern (Menge nach Belieben) zu den Sardellen geben, unter ständigem Rühren ein paar Minuten braten, dann die Thunfischmischung sowie die Tomaten dazugeben. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die Nudeln abseihen und sofort mit der heißen Sauce vermischen, dabei Petersilie hinzufügen.

Bei Bedarf noch ein paar Schuss Olivenöl und etwas Nudelkochwasser dazugießen, damit die Sauce schön locker bleibt.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

18.02.06 Daniela1979

Dressing Mayo M

Zutaten für 6 Portionen

225 ml Mayonnaise

1 Zehe/n Knoblauch, fein gehackter frische

3 Sardellenfilet(s)

3 El Schnittlauch, geschnittenen

2 El Petersilie, fein gehackte frische
1 El Essig (Estragonessig)

100 ml saure Sahne

Zubereitung

Mayonnaise, Knoblauch, klein geschnittene Sardellen, Schnittlauch, Petersilie, Zitronensaft, Essig und saure Sahne in einer Schüssel gut verrühren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
15.07.05 Kochlöffelschwinger

Eingelegte Paprikaschoten mit Oliven

Zutaten für 8 Portionen
1350 g Paprikaschote(n), rot (ca. 7 Stück)
125 g Oliven, schwarz, mit Stein

8 Sardellenfilet(s), in Öl
3 Zehe/n Knoblauch
250 ml Olivenöl
12 Stiel/e Bohnenkraut
Pfeffer, schwarz

Zubereitung

Die Paprikaschoten vierteln, putzen und nebeneinander mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Auf der obersten Einschubleiste acht Minuten unterm Grill rösten, bis die Haut fast schwarz wird und Blasen wirft. Die Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen, mit einem feuchten Tuch bedecken und fünf Minuten stehen lassen. Die Schoten häuten.

Die Oliven vom Stein schneiden und das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Sardellenfilets kalt abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch ins Olivenöl pressen und verrühren. Bohnenkrautblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden.

Ein Drittel der Paprikaschoten in ein flaches Gefäß legen. Je ein Drittel Bohnenkraut, Oliven, Sardellen und Knoblauchöl darauf verteilen und pfeffern. Die restlichen Zutaten in zwei Lagen ebenso darauf schichten.

Die Paprikaschoten fest mit Frischhaltefolie bedecken und mindestens 24 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Zwei Stunden vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.

Brennwert p. P.: 259

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

05.02.06 Hobbykoechin

Eingelegte Sardellen

BROQUERONES EN VINAGRE

Zutaten für 4 Portionen

600 g Sardellen, frische

1/8 Liter Essig (Sherryessig)

10 Zehe/n Knoblauch

1 Bund Petersilie, glatte

Salz

Pfeffer, schwarzer, frisch gemahlen

¼ Liter Olivenöl, kaltgepresst

Zubereitung

Sardellen am Bauch entlang aufschlitzen, Gräten lockern und samt dem Kopf entfernen. Sardellen gründlich unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und flachdrücken.

Die Fische in eine flache Auflaufform legen. Sherryessig mit 1/4 l Wasser mischen, über die Sardellen gießen und 1 - 1 1/2 Stunden ziehen lassen, bis das Fleisch der Sardellen hell geworden ist.

Inzwischen Knoblauch schälen und fein hacken, nicht durch die Presse drücken. Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und nicht ganz fein hacken.

Die Marinade wegkippen und die Sardellen nochmals unter kaltem Wasser kurz abspülen, wieder in die Form schichten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem gehackten Knoblauch und der Petersilie bestreuen. Zum Schluss Olivenöl darüber gießen und etwa eine weitere Stunde ziehen lassen.

Dann mit Weißbrot (Baguette oder Ciabatta) servieren.

Brennwert p. P.: 1000

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

15.01.04 frosch18

Frühlingszwiebelkuchen 1 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

250 g Mehl, gesiebt

200 g Butter

1 Eigelb

1 Tl Salz

1 El Parmesan, frisch, gerieben

3 Bund Frühlingszwiebel(n)

12 Oliven, schwarz

4 Tomate(n), getrocknet

2 Sardellenfilet(s)

Kräuter, frisch (Estragon, Thymian, Rosmarin)

Pfeffer, schwarz aus der Mühle

Olivenöl

Zubereitung

Aus dem Mehl, Butter, Eigelb, Salz, Parmesankäse und nach Bedarf eiskaltem Wasser einen Teig kneten und für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank legen.

Frühlingszwiebeln großzügig putzen (sollte fast nur Weißes und Hellgrünes übrig bleiben) und schräg in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden, Tomaten in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Tomaten in Olivenöl andünsten, zum Schluss die feingehackten Kräuter dazu geben.

Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer bemehlten Fläche auswalzen, entweder in 4 kleine eingeeölte Tartellettformchen oder eine 20 cm große eingeeölte Tarteform geben, mit einer Gabel anstechen und noch einmal 15 min kalt stellen (Kühlschrank oder auch Gefriertruhe).

Zwiebel-Tomatenmasse auf den Teig geben.

Tarte(lettes) in den auf 200° vorgeheizten Backofen geben, ca. 15 min backen, dann auf jedes Tortelettchen 3 Oliven bzw. alle Oliven auf die Tarte geben, ebenso die Sardellenstückchen, mit Olivenöl beträufeln und pfeffern, noch 5 min backen.

Schmeckt heiß, kalt und lauwarm.

Dazu passt ein weißer AOC Provence oder ein Viognier von der Rhône.

Statt der Sardellen kann man auch Räucherlachsstreifen nehmen!

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

06.05.06 Susa_

Fusilli aus Syrakus

Fusilli alla Siracusana

Zutaten für 4 Portionen

400 g Nudeln (Fusilli - Spiralnudeln)

1 kg Fleischtomate(n)

50 g Oliven, schwarze

- 4 Sardellenfilet(s)
- 3 Zehe/n Knoblauch
- 1 große Aubergine(n)
- 1 Paprikaschote(n), grün
- 1 Ei Kapern
- 1 Bund Petersilie
- 100 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer, a.d.M.

Zubereitung

Oliven entsteinen, Aubergine putzen und würfeln. Tomaten häuten und pürieren. Sardellen zum Entsalzen wässern.

Paprika über einer Flamme oder im Grill rundum anrösten, bis die Haut Blasen wirft. Die Haut abziehen, Paprika in kleine Stücke schneiden.

Die ganzen Knoblauchzehen in einem großen Topf in Öl leicht bräunen, herausnehmen. Die Auberginenwürfel ins Öl geben. Tomatenpüree zugeben und unter Rühren 10 Minuten kochen. Paprika, Kapern, Oliven, feingehackte Sardellen und Petersilie hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und unter Rühren etwas einkochen lassen.

Fusilli al dente kochen und mit der Sauce vermischt servieren.

Fleischtomaten können gut durch Pomodori Pelati ersetzt werden.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

20.12.03 schorsch12

Gefüllte Auberginen mediterran M

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Aubergine(n)
- 1 Glas Sardellen
- 1 Glas Oliven, grüne

300 g Parmesan

- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitung

Die Auberginen halbieren, kreuzweise einschneiden, dabei nicht die Haut verletzen. In einer Pfanne ohne Öl auf der Schnittseite gut anbräunen, herausnehmen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus den Hälften kratzen,

hacken, in eine Schüssel geben. Mit den gehackten Sardellen, den gehackten Oliven, dem geriebenen Parmesan mischen, mit den Gewürzen abschmecken. In die Hälften einfüllen, mit Parmesan bestreuen, mit einem Tropfen Olivenöl überziehen, bei großer Hitze im Ofen gratinieren, servieren.

Dazu passt ein kühles Bier, Salat, Brot. Oder ein junger kräftiger Wein, am besten rot.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

04.03.04 Corny

Gegrilltes Gemüse mit Pinienkernen

Zutaten für 8 Portionen

1 Zweig/e Rosmarin

5 Zehe/n Knoblauch

5 Sardellenfilet(s), eingelegt

200 ml Öl (Olivenöl)

3 kleine Paprikaschote(n)

200 g Brokkoli

1 Aubergine(n)

1 kleine Zucchini

200 g Champignons

2 El Pinienkerne

3 El Balsamico

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Knoblauch, Rosmarinnadeln und Sardellen miteinander fein hacken. Mit dem Öl vermischen. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Marinade vermischen. Abgedeckt 6 Std. marinieren lassen. Gemüse aus der Marinade nehmen und in einer Pfanne kräftig anbraten, so daß es Farbe bekommt. Hitze reduzieren und nach und nach die Marinade dazugießen und das Gemüse in 5 Min. fertig grillen. Pinienkerne goldbraun rösten und mit dem Essig zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

26.02.02 Hobbykoechin

Green Goddess Dressing Mayo

Zutaten für 6 Portionen

500 ml Mayonnaise

8 Sardellenfilet(s)

- 2 Frühlingszwiebel(n) (mit Grün)
- 3 El Schnittlauch, fein geschnittenes
- 3 El Petersilie, fein gehackte, glatte
- 2 El Estragon, frisch gehackten
- 3 El Essig (Estragonessig)

Zubereitung

Sardellen und Zwiebeln fein hacken und mit allen Kräutern und dem Essig in die Mayonnaise einrühren. Passt zu frischem Thunfisch, Chicoree und als Ersatz für Tatarsauce

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

11.01.04 aloha_cg

Griechischer Hirtensalat mit frittierten Sardellen M

Zutaten für 4 Portionen

24 Sardellen

- 2 El Mehl
- 300 ml Pflanzenöl
- 600 g Tomate(n), reif
- ½ Kopf Salat
- ½ Eisbergsalat
- 1 Paprikaschote(n), rot
- 1 Zwiebel(n)
- ½ Bund Schnittlauch
- 50 g Oliven, schwarz

200 g Feta-Käse

- 1 TI Senf
- 2 El Pflanzenöl, geschmacksneutral
- 3 El Olivenöl
- 2 El Essig (Weißweinessig)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 Prise Zucker
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Sardellen waschen, putzen, pfeffern und salzen. 2 El Mehl in eine Papier- oder Plastiktüte einfüllen. Die Sardellen portionsweise in die Tüte geben,

schütteln, bemehlte Sardellen herausnehmen, abklopfen und auf einen Teller legen. Topf oder Friteuse mit reichlich Öl zum Frittieren vorbereiten. Salat waschen, trocken schütteln, zerzupfen und auf 4 große Teller verteilen. Tomaten waschen, Stielansätze herausschneiden, in Scheiben schneiden und auf dem Salat anordnen.

Paprika entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel in dünne Ringe hobeln. Beides auf den Tomaten verteilen. Mit Oliven bestreuen. Die 5 El Öl, Essig, Salz, Zucker und Senf verquirlen. Knoblauchzehen schälen und durch eine Knoblauchpresse in die Salatsauce drücken. Schnittlauch waschen, Schnittlauchröllchen unter die Marinade rühren. Salat auf jedem Teller damit beträufeln. Schafskäse in 8 etwa gleiche Stücke schneiden, auf jeden Teller 2 Stücke legen.

Zum Schluss die Sardellen frittieren und auf jeden Teller 6 Sardellen von der Mitte aus radial über den Salat legen. Möglichst sofort servieren, so lange die Sardellen noch warm und knusprig sind.

Tipp: Die Sardellen können problemlos mit Haut und Haaren, also einschließlich Kopf, Schwanz und Gräten, gegessen werden.

Dazu Baguette und trockenen Weißwein servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

06.01.06 bearbite

Griechischer Kartoffelsalat mit Feta 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Pellkartoffeln, neu

8 Frühlingszwiebel(n)

2 Ei(er), hart gekocht

200 g Feta-Käse

150 g Oliven, schwarz

½ Bund Petersilie, glatt

evtl. Minze, frisch

Für das Dressing:

100 ml Olivenöl

1.5 Zitrone(n)

3 Sardellenfilet(s), eingelegt

7 El Joghurt, griechisch (10 % Fett)

4 El Dill, fein gehackt

1 El Senf

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln schälen und noch lauwarm verarbeiten. Kleine Kartoffeln halbieren und größere vierteln (keine Scheiben). Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Eier in Scheiben, Feta in großen Würfeln schneiden und alles zu den Kartoffeln geben. Oliven, Petersilie, Dill und evtl. Minze dazugeben. Olivenöl mit dem Zitronensaft und dem Joghurt verrühren (z.B. im Mixer). Sardellen zum Salat geben und das Dressing darüber geben. Vorsichtig verrühren und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
22.11.05 esmeralda2

Pizza auf Seemannsart,

Pizza Marinara,
Portion4

Für den Teig

400 g Mehl
1 TI Salz; gestrichen
20 g Hefe; oder
1 Tüte Trockenhefe
190 ml Wasser; lauwarm
2 EI Olivenöl; kaltgepresstes
Sonnenblumenöl; oder
Maismehl; fürs Blech

Für den Belag:

1 kg Tomaten; frische vollreife
Salz
100 g Oliven; schwarz

4 Sardellenfilets

3 EI Kapern; kleine
Pfeffer; schwarz, fadM.
2 TI Oregano; getrockneter
6 EI Olivenöl; kaltgepresst

Den Teig zubereiten wie im Grundrezept beschrieben.

Ofen vorheizen auf 250 Grad. Blech oder Pizza-Formen mit Öl einpinseln oder dünn mit Maismehl bestreuen.

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz stehen lassen, kalt abschrecken und pellen. Halbieren, Stängelansätze herausschneiden. Tomatenhälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein Schneidebrett

drücken, so dass Kerne und Flüssigkeit herauslaufen. Tomatenfleisch in kleine Würfel schneiden und salzen.

Oliven entsteinen, große halbieren oder in Ringe schneiden. Die Sardellenfilets in feine Streifen schneiden.

Teig in Blechgröße ausrollen,, auf das Blech legen und rundum einen schmalen Wulst bilden (bei runden Portionsblechen Teig entsprechend aufteilen).

Zuerst die Tomatenpaste, dann Oliven, Sardellenstreifen und Kapern auf dem Teig verteilen. Pfeffer und Oregano darüber streuen, Olivenöl gleichmäßig darauf träufeln. Pizza 20-30 Minuten backen, bis die Kruste hellgelb ist.

Tapenade

150 g schwarze o. grüne kernlose Oliven

6 Sardellenfilet

1 Knoblauchzehe (entfiel) gehackt

3 El Kapern

2-3 El frisches Basilikum gehackt

½ Kl Zitronenpfeffer nach belieben, stattdessen Pfeffer

1 El Zitronensaft

4-6 E Olivenöl

als Dip, als Belag für Plätzchen usw.

Donnerstag, 5. Dezember 2002

Zutaten für 4 Portionen

400 g Nudeln (Bucatini oder Maccheroni)

Für die Sauce:

40 g Kapern, in Salz eingelegt

100 g Oliven, schwarz, entsteint

2 Zehe/n Knoblauch

50 g Schalotte(n)

10 Sardellenfilet(s), gesalzen

500 g Tomate(n) oder 1 Dose Pizzatomaten.

2 Peperoncini

6 El Öl (Olivenöl)

80 g Käse (Pecorino)
Oliven, schwarze, zum Garnieren

Zubereitung

Die Kapern und die entsteinten Oliven fein hacken. Die Knoblauchzehen und die Schalotten auch fein hacken.

Die Sardellenfilets in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten häuten, Stielansätze und Samen entfernen. Die Peperoncini von Samen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Das Öl in einer entsprechend großen Pfanne erhitzen. Die Kapern, Oliven, Knoblauch- und Schalottenwürfel und Sardellen hineingeben. 2-3 Minuten unter ständigem Rühren anschwitzen. Die Tomaten und die Peperoncini untermischen und alles zusammen weitere 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Nudeln in sprudelnd kochendem Salzwasser "al dente" kochen, abseihen, gut abtropfen lassen und mit der Sauce vermischen.

Auf Tellern anrichten und mit gehobeltem Pecorino und Oliven garnieren

Brennwert p. P.: 320

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

03.03.03 UschiG

Sardinen Alkohol

Gegrillte Sardinen mit Fenchel

Zutaten für 4 Portionen

8 kleine Sardinen, frische
3 Knolle/n Fenchel
1 Zitrone(n), den Saft
1/8 Liter Wein, weiß, trocken
1 El Fenchelsamen
4 Zehe/n Knoblauch
50 ml Öl (Olivenöl)
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Sardinen ausnehmen, gründlich waschen und mit Küchenkrepp abtrocknen. Innen und außen mit Salz bestreuen, in eine flache Schüssel legen. 3 Knoblauchzehen fein hacken, mit 50 ml Olivenöl verquirlen, 1 El Fenchelsamen einrühren.

Über die Fische träufeln. 1/8 Liter Wein angießen, zugedeckt im Kühlschrank mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.
In einem Topf etwa 1 Liter Salzwasser aufkochen.
Fenchelknollen putzen, 5 Minuten im kochenden Wasser blanchieren. Kalt abschrecken und gut abtrocknen lassen. Quer in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Von beiden Seiten salzen und pfeffern.
Fische aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und etwas abtrocknen. Sud auffangen.
Sardinen mit den Fenchelscheiben auf einen Grillrost legen, mit einem Teil der Marinade einstreichen.
Überm Holzkohlegrill langsam 10-15 Minuten garen (oder stattdessen 10 Minuten in der Grillpfanne braten).
Fisch und Gemüse ab und zu mit der Marinade bestreichen, 1-2 mal wenden.
Vorm Servieren mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
26.07.03 Judith

Gegrillte Sardinen mit Kräutern

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Sardinen, frisch oder gefroren
6 El Olivenöl
2 El Zitronensaft
2 El Brandy, spanischen oder Weinbrand
1 El Thymian, frisch, gehackter
1 Kl Pfeffer, frisch gemahlener schwarzer
1 Kl Salz
1 Flasche Chilisaucе, (ca.250 ml.)
0,5 Kl Fenchelsamen, zerstoßener
1 El Rosmarin, frisch, gehackt

Zubereitung

Die Sardinen schuppen, waschen und ausnehmen.
Aus dem Öl, Zitronensaft, Brandy, Kräutern und Gewürzen eine Marinade rühren. Die Sardinen mindestens 2 Stunden darin ziehen lassen.
Dann aus der Marinade nehmen und mit einem Küchentuch trocken tupfen.
Den Grillrost mit Alufolie bedecken. Die Sardinen drauflegen, von jeder Seite ca. 6 Min. grillen. Dabei immer wieder mit der Marinade bestreichen.
Die Chilisaucе und den Fenchelsamen verrühren und als Sauce verwenden.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
06.07.05 Kochlöffelschwinger

Golden gebratene Sardinen 2 Ei M mit Sambuca

Zutaten für 4 Portionen
8 kleine Sardinen, frische
etwas Mehl, zum Bestäuben
2 Ei(er)
2 El Petersilie, klein geschnittene
2 El Parmesan, geriebener
2 El Likör (Sambuca)
etwas Pfeffer, frisch gemahlener schwarzer
60 g Butter
Zitrone(n), in Scheiben

Zubereitung

Fischköpfe abschneiden. Die Sardinen auf der Unterseite entlang aufschneiden, aufklappen und flachdrücken, die Seite mit der Haut oben. Am Rückgrat entlang fahren und entfernen. Die Fische waschen und abtrocknen.

Die Sardinen leicht mit Mehl bestäuben. Die leicht verquirlten Eier mit der Petersilie, dem Parmesan, dem Sambuca und dem Pfeffer vermischen. Die Fische darin wenden. In heißer Butter jeweils eine Lage Fisch von beiden Seiten ca.1 Min. braten lassen. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Mit Zitrone und Petersilie servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
02.02.06 Editina

Marinierte Sardinen I

Zutaten für 4 Portionen

400 g Sardinen (Sardinensfilets)
1 Möhre(n)
1 Zwiebel(n)
3 Blätter Salbei
200 ml Wein (Weißwein), trocken
1 Zitrone(n), unbehandelt
1 Peperoni, rote
1 Bund Petersilie

1 Zehe/n Knoblauch
Öl (Olivenöl)
Pfeffer, schwarz, gemahlen
Salz

Zubereitung

Möhre fein hacken, Zwiebel grob hacken, mit ¼ l Wasser und dem Wein in einen Topf geben, Zitrone heiß waschen, in Streifen schneiden und hinzufügen, Salbeiblätter dazu, alles gut salzen und aufkochen. Herdplatte abdrehen. Wenn die Flüssigkeit nur noch sanft siedet, die Fischfilets dazu geben und 2 Min. gar ziehen lassen (bei sehr kleinen Filets nur 1 Min.). Mit einem Schaumlöffel herausheben, abtropfen lassen und abkühlen lassen.

Peperoni, Petersilie und Knoblauch sehr fein hacken. Alles mit dem Öl mischen, salzen, pfeffern, 1 El vom Kochsud zufügen. Alles über die Sardinen geben und zugedeckt 4 - 5 Std. ziehen lassen. Zwischendurch ein- bis zweimal wenden.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
12.11.01 Susa_

Marinierte Sardinen II

Zutaten für 2 Portionen

300 g Sardinen

1 Zitrone(n)
1 Zehe/n Knoblauch
1 kleine Zwiebel(n) oder Schalotte
100 ml Wein, weiß, trocken
70 ml Essig, z.B. Melfor oder milder Kräuteressig
2 El Olivenöl
2 El Mehl
1 Kl Rosmarin
1 Kl Thymian (alternativ auch Petersilie oder Estragon)
1 Lorbeerblatt
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die Sardinen ausnehmen, Köpfe abschneiden, entschuppen, waschen, trocknen und mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln. In Mehl kurz

wälzen und im Olivenöl je nach Größe der Sardinen 2 - 4 Minuten von jeder Seite bei mittlerer Hitze braten.

Für die Marinade wird die Knoblauchzehe und die kleine Zwiebel oder Schalotte geschält, fein gewürfelt und mit dem Weißwein, dem Essig (z. B. Melfor mit Kräuterauszügen, Honig, 3,8 % Säure) und den Kräutern in einem geschlossenen Topf wenige Minuten erhitzt (bei Verwendung von frischer Petersilie diese erst nach Abkühlen der Marinade begeben). Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Sardinen mit Zitronenscheiben in eine Form geben und mit der Marinade bedecken. Je nach Geschmack zwischen 10 Minuten bis 12 Stunden ziehen lassen.

Geeignet als warme oder kalte Vorspeise.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
20.05.06 Sonnenschweif

Sardinen in Weinteig

Zutaten für 4 Portionen

20 Sardinen

125 ml Wein, weiß

100 g Mehl

1 Zitrone(n)

Salz

Pfeffer

Öl (Olivenöl)

Zubereitung

Die Sardinen (gerne TK)vorsichtig schuppen, da die Haut der Sardinen sehr zart ist. Wenn die Haut trotzdem kaputt geht, ist es jedoch auch keine Katastrophe. Den Bauch mit einem scharfen Messer aufschneiden und die Innereien entfernen. Unter fließend kaltem Wasser säubern.

Die Fische gut abtrocknen.

Weißwein in einen tiefen Teller geben, Mehl in einen Teller geben und salzen und pfeffern. Die Fische jeweils erst im Wein, dann in Mehl, dann wieder in Wein und schließlich wieder im Mehl wenden. In sehr heißem Olivenöl herausbraten. Dabei möglichst nur einmal vorsichtig wenden.

Mit Zitronenscheiben servieren. Dazu passen Tsatsiki, gemischter Salat, Bauernbrot oder ein mit Bärlauch gewürztes Kartoffelpüree.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
01.07.02 Ingrid_R

Sardinen Diverses

Antipasti Fantasia 4 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

3 Paprikaschote(n), rot, gelb und grün

4 Ei(er)

Salz

Pfeffer

Olivenöl

400 g Sardinen

Mehl

Petersilie, gehackte

2 Zitrone(n), den Saft

Salz

Pfeffer

Olivenöl

300 g Blüten von Zucchini

100 g Mehl, glattes

4 Ei(er)

125 ml Milch

Salz

Pfeffer

Olivenöl

Zubereitung

Paprika mit Ei , Peperoni e uova (

Paprika waschen, vom Kerngehäuse befreien, würfelig schneiden. Eier in einer Schüssel etwas verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. In eine größere Pfanne großzügig Öl einfüllen und dieses erhitzen. Paprikawürfel ins Öl und öfters umrühren. Die Paprika sollten etwas Farbe annehmen. Eier zugeben, ständig umrühren bis die Eier stocken.

Warm oder kalt servieren. Am besten mit Bruschetta genießen.

frittierte Sardinen): Sardine Fritte

Sardinen waschen und putzen, Kopf abtrennen, anschließend mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit dem Saft einer Zitrone und etwas Salz & Pfeffer marinieren. In einer großen Pfanne reichlich Öl erhitzen. Sardinen in Mehl wenden und sofort ins heiße Öl geben, goldbraun frittieren. Danach he-

rausnehmen und auf einem Teller mit Küchenpapier abtropfen lassen. Vor dem Servieren mit etwas Zitronensaft beträufeln, mit gehackter Petersilie bestreuen.

Zucchini Blüten , Fiori di zuccine -

Zucchini Blüten waschen und vom grünen Stiel abtrennen. Eier, Mehl und etwas Milch zu einem flüssigen Teig rühren und die Zucchini Blüten dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und das Zucchini Blütenmischung in schöpfergroßen Portionen eingießen. Zucchini Blütenmischung goldbraun frittieren und auf einem Teller mit Küchenpapier abtropfen lassen.

Am besten noch heiß servieren.

Getränk: Kalabresischer Landwein, fruchtiger Rotwein.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

16.07.06 Bärchenmama

Bandnudeln mit Sardinen

(für 4 Personen):

10 filetierte Sardinen,

400 g Linguine (Bandnudeln),

1 Fenchelknolle,

4 Knoblauchzehen,

4 EL Olivenöl,

1 TL Chiliflocken,

2 EL geröstete Pinienkerne,

1 EL Zitronensaft,

0,5 TL fein ger. Zitronenschale,

2 EL frisch geh. Petersilie,

Salz und Pfeffer.

Filets abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen. In große Stücke schneiden, beiseite stellen.

Fenchel putzen, in dünne Scheiben schneiden.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Chiliflocken und Knoblauch darin 1 Minute andünsten und Fenchelscheiben zugeben. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren in 5 Minuten weich dünsten. Sardinenstücke zugeben und bei mittlerer Hitze 4 Minuten garen, bis sie durch sind.

In der Zwischenzeit einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Nudeln zugeben, aufkochen lassen und in 8-10 Minuten bissfest garen. Abgießen, abtropfen lassen und wieder in den Topf geben.

Zitronenschale, -saft, Pinienkerne und Petersilie unter die Sardinen heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sardinensauce mit dem übrigen Olivenöl unter die Nudeln geben, vorsichtig unterheben.

In eine vorgewärmte Schüssel geben und sofort servieren.

Fischaufstrich

Zutaten für 10 Portionen

1 Dose/n Sardinen

1 El Senf

1 El Tomatenketchup

Zubereitung

Sardinen (scharf) abtropfen lassen, Gewürznelke und Lorbeerblatt entfernen. In eine Schüssel geben, Senf (Estragon) und Ketchup dazugeben. Mit dem Mixer gut durchrühren.

Am besten auf dunklem Brot aufstreichen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 4 Minuten

25.02.01 BBHo

Fischbutter

Zutaten für 1 Portionen

3 Dose/n Sardinen, ohne Haut und Gräten

125 g Butter, weich

1 Schalotte(n), gehackt

Zitronensaft

Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

Sardinen mit einer Gabel zermatschen. Die weiche Butter und die gehackte Zwiebel untermengen. Mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken. Toller Brotaufstrich für Partys oder Picknicks. Hält sich im Kühlschrank mehrere Tage.

Tipp: Statt der Schalotte eine rote Zwiebel verwenden.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

02.02.06 Melusine1

Frittierte kleine Sardinen

Zutaten für 4 Portionen

500 g Sardinen, kleine, (ersatzweise Sardellen)

2 Zitrone(n)

Salz und Pfeffer

Mehl, zum Wenden

Öl, zum Frittieren

Zubereitung

Sardinen waschen und im Küchenpapier abtrocknen. Die Köpfe entfernen. Wenn die Sardinen größer als ca. 8 cm sind, die Gräten entfernen.

Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Von einer Zitrone die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Den Saft mit Salz und Pfeffer mischen und in die Fische träufeln. Die Fische außen in der Zitronenschale wenden, dann im Mehl wälzen. Überschüssiges Mehl abklopfen.

In einem Topf Öl erhitzen. Die Fische darin unter Wenden 3-4 min. frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die verbliebene Zitrone achteln und zu den heißen Sardinen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

26.05.04 zuckerschnute16

Fritto misto di mare 1 Eiweiß

Zutaten für 12 Portionen

250 g Kalmar(e), kleine

12 große Garnele(n)

8 kleine Tintenfische

16 Jakobsmuschel(n), gesäubert

12 Sardinen, frische, ausgenommen und ohne Kopf

250 g Fischfilet, festes weißes, (z.B. Lengfisch, Kabeljau oder Schnapper), ohne Haut,

Knoblauch -Sardellen-Sauce:

125 ml Öl (kaltgepresstes Olivenöl)

2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

3 Sardellenfilet(s), zerkleinert

2 El Petersilie, fein gehackt

1 Prise Chili

Für den Teig:

200 g Mehl

80 g Öl (Olivenöl)

1 Eiweiß

Zum Verzieren:

Zitrone(n), in Spalten

Petersilie

Zubereitung

Den Backofen auf 140°C (Gas 1) vorheizen.

Kalmare reinigen; Kopf und Tentakel mit den Innereien aus dem Körper ziehen. Die Köpfe unterhalb der Augen abschneiden und wegwerfen, die Tentakel beiseite stellen. Die Mäntel spülen, das transparente Fischbein herausziehen und die Mäntel in Ringe schneiden.

Garnelen auspülen, Schwänze intakt lassen.

Tintenfische säubern: Den Kopf aufschneiden und die Innereien entfernen.

Die Augen und den harten Kiefer herauschneiden. Oktopusse spülen.

Sind sie relativ groß, halbieren oder vierteln.

Für die Sauce das Öl in einer Pfanne erhitzen. Alle Zutaten bei schwacher Hitze 1 Minute dünsten, bis der Knoblauch bissfest, aber nicht braun ist.

Warm oder gekühlt servieren.

Für den Teig: das Mehl und ¼ Kl Salz in eine Schüssel sieben. Mit einem Holzlöffel das Öl

Einrühren, dann langsam 315 ml warmes Wasser zugießen. Wird der Teig flüssig, mit einem Schneebesen zu einem glatten, dicken Teig verarbeiten. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.

In einer Friteuse oder tiefen Pfanne Öl auf ca. 190°C erhitzen (bis ein Brotwürfel darin in 10 Sekunden goldbraun wird).

Die Meeresfrüchte mit Küchenpapier trocken tupfen, damit der Teig haftet.

Eine Sorte nach der anderen verarbeiten. Erst in den Teig tunken, etwas abtropfen lassen. Dann vorsichtig in das Öl geben. Je nach Größe 2-3 Minuten frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen; im Ofen warm stellen. Nicht aufeinander legen! Nun die nächsten Meeresfrüchte frittieren.

Alle Meeresfrüchte mit Zitrone und Petersilie garnieren und mit der Sauce sofort servieren

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 20 Minuten

28.12.02 Judith

Gebackene kleine Fische

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Sardinen, frische, Breitling oder Stint

120 g Mehl

6 El Wasser, kaltes, bis evtl. 8 El

Salz

Öl, zum Ausbacken

Zubereitung

Das Mehl und 1 Prise Salz mit soviel Wasser mischen, dass ein dickflüssiger Teig entsteht. Genug Öl in einer möglichst tiefen Pfanne erhitzen. Immer 3 Fische gleichzeitig in den Teig tauchen. Die Schwanzflossen fest zusammendrücken, um eine fächerartige Form zu erhalten.

Wichtig: Den Fisch erst direkt vor dem Braten in den Teig tauchen!!!! Die Fische können natürlich auch einzeln ausgebacken werden.

Die Fische BEHUTSAM in die Pfanne legen und braten bis sie goldbraun und knusprig sind. Mit allen anderen Fischen genauso verfahren. Backzeit für jede Lage ca. 3 Minuten. Gare Fische leicht salzen!

Die Fische sollten direkt nach dem Braten verzehrt werden. Evtl. mit einer leichten Knoblauchsauce und Zitronenscheiben garnieren. Zum Warmhalten der einzelnen Lagen, Fische auf ein Gitter legen, mit Küchenpapier bedecken und in den leicht warmen Ofen stellen. Türe nicht schließen. Guten Appetit!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

14.11.05 Schwalbe

Gebackene Sardinen

800 g ausgenommene frische Sardinen,

Salz,

Pfeffer,

4 Blatt Alufolie (ca. 30 x 40 cm),

2 Zwiebeln (in Ringe geschnitten),

1 Paprika (in Streifen geschnitten),

4 Tomaten (in Achtel geschnitten),

200 g Champignons (blättrig geschnitten),

2 Zitronen (mit der Schale in Scheiben geschnitten),

20 Lorbeerblätter

Die Fische innen und außen unter fließendem Wasser spülen, trocken tupfen, innen und außen würzen. Auf die Alublätter verteilen. Dann die restlichen Zutaten ebenfalls dazulegen.

Jedes Alublatt zu einem losen Paket wickeln, dabei beachten, dass die Seiten und Enden gut verschlossen sind. Auf einem heißen Grill 5 Minuten backen.

Gefüllte 4 Ei

Ovos recheados

Zutaten für 4 Portionen

4 Ei(er), hart gekocht

225 g Sardinen in Tomatensauce aus der Dose

Mayonnaise

Paprikapulver

Zitronensaft

Salz und Pfeffer

Petersilie, gehackte, zum Garnieren

Zubereitung

Die Eier schälen und längs halbieren. Die Eigelbe herauslösen und in einer Schüssel mit den Sardinen mischen. Genügend Mayonnaise hinzufügen, so dass eine geschmeidige Paste entsteht. Paprika, Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen.

Die Sardinenmischung mit gehackter Petersilie auf den Eihälften verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

17.05.06 Heimwerkerkönig

Gefüllte Sardinen

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Sardinen, frische

3 El Olivenöl

100 g Brot (Vollkornkrumen)

50 g Sultaninen

50 g Pinienkerne

50 g Sardellen aus der Dose, abgetropft

4 Ei Petersilie, gehackte
1 Zwiebel(n), fein gehackt
Salz und Pfeffer, frisch gemahlener

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die ausgenommenen Sardinen innen sorgfältig mit Küchenkrepp auswischen. 1 El. Öl in der Pfanne erhitzen und die Brotkrumen goldbraun braten.

Sultaninen, Pinienkerne, Sardellen, Petersilie, Zwiebel sowie Salz und Pfeffer dazugeben und alles gut mischen. Mit einem Teelöffel die Sardinen nacheinander vorsichtig mit der Kräuter-Brotkrumen-Mischung füllen. Die gefüllten Sardinen an der Schnittstelle fest andrücken und in eine ofenfeste Form legen. Die gefüllten Sardinen mit der restlichen Füllmasse bestreuen und mit dem übrigen Olivenöl beträufeln. Die Fische in den vorgeheizten Backofen stellen. 30 Minuten backen und sofort servieren. Dazu passt ein knackiger grüner Salat mit Zitronen-Vinaigrette-Dressing.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
28.07.04 Marylie

Gefüllte Sardinen 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Sardinen

3 Ei(er)

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

30 g Parmesan

30 g Semmelbrösel

Salz

Petersilie

Öl

1 Zitrone(n)

Zubereitung

Die Sardinen ausnehmen, Kopf und Mittelgräte entfernen, waschen und die Filets offen hinlegen. Knoblauch, Zwiebel und Petersilie hacken, Zwiebel in Öl andünsten. Hitze herunterschalten. Semmelbrösel, Petersilie, Knoblauch und Parmesankäse dazu geben. Gut vermischen und Topf vom Herd nehmen, die verschlagenen Eier untermischen.

Die Sardinen mit der Mischung füllen und zusammenklappen. In eine Auflaufform legen, mit etwas Öl beträufeln, noch eine Handvoll Semmelbrösel

und Petersilie darüber streuen und etwa 20 Minuten in den auf 200°C vorgeheizten Ofen geben.
Mit Zitronenspalten servieren.

Tipp: Die Füllung auf eine geöffnete Sardine geben und mit einer weiteren Sardine bedecken. Diese "Sandwichs" mit Öl in der Pfanne von beiden Seiten braten.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
02.10.05 provolina

Gefüllte Sardinen mit Spinat M

500 g große Sardinen

300 g tiefgefrorener Blattspinat

1/2 Teel. Salz,

1 Zwiebel

1 Tasse Milch,

5 El. Olivenöl

1 El. Mehl

je 1 Msp. weißer Pfeffer und geriebene Muskatnuss

2 Knoblauchzehen

2 Teel. Semmelbrösel

Die Sardinen ausnehmen, waschen und die Köpfe abschneiden. Die Fische an der Bauchseite aufschneiden und die Mittelgräte entfernen; auf ein Tuch legen.

Den Spinat mit dem Salz erwärmen, gut ausdrücken und hacken. Die Zwiebel schälen und würfeln.

Die Milch erhitzen. Die Zwiebelwürfel in 2 Esslöffel Öl glasig braten, den Spinat zugeben und einige Minuten dünsten. Das Mehl über den Spinat stäuben, umrühren, die Milch zugießen und mit dem Pfeffer und dem Muskat würzen. Den Spinat bei milder Hitze weitere 10 Minuten zugedeckt kochen lassen. Die Knoblauchzehen schälen, zerdrücken und unter den Spinat mischen.

Den Backofen auf 250°C vorheizen.

Je 2 Teelöffel Spinat auf 1 Sardine geben und die Sardinen vom Kopf zum Schwanz hin aufrollen. Eine feuerfeste Form mit Öl ausstreichen. Den restlichen Spinat in die Form geben und die Sardinenrollen auf den Spinat setzen. Mit den Semmelbröseln bestreuen und das restliche Öl darüberträufeln; 10 Minuten überbacken.

Gegrillte Sardinen

Sarde arrosto

Zutaten für 2 Portionen

12 Sardinen

200 ml Olivenöl

2 Zehe/n Knoblauch

1 Zitrone(n)

80 g Kräuterbutter

Meersalz

Pfeffer

Paprikapulver

12 Zweig/e Rosmarin, klein

2 El Thymian

12 Blätter Basilikum

Zubereitung

Die Sardinen waschen und säubern (am besten das Innere vorsichtig mit Hilfe der Finger unter fließendem Wasser herausspülen). Die Köpfe nach Belieben entfernen.

Sardinen in eine flache Form legen und mit Olivenöl und etwas Zitronensaft beträufeln. Mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer, Thymian und Paprikapulver würzen. Die Knoblauchzehen häuten, in Scheiben schneiden und mit jeweils einem kleinen Rosmarinzweig auf die Fische legen. Die Form mit Alufolie bedeckt für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Holzkohlegrill anfeuern.

Die Sardinen aus der Form nehmen und jeweils eine kleine Scheibe Kräuterbutter und ein Basilikumblatt in den Bauch füllen. Die Fische mit Meersalz würzen und auf dem Grill unter behutsamen Wenden knusprig braten.

Mit Zitronenspalten, Aioli (Knoblauchsauce), Baguette und Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

24.02.06 Alisea75

Gemischter Salat mit Sardinen 4 Ei M

Spezialität aus Ghana

Zutaten für 4 Portionen

4 Ei(er)

0,5 Kopf Eisbergsalat

- 1 Papaya
- 3 Tomate(n)
- 1 Zwiebel(n), rot
- 1 Dose Sardinen in Öl
- 1 Dose Bohnen (Baked Beans)

5 Ei Mayonnaise

4 Ei Joghurt

- 2 Ei Senf, mittelscharf
- Salz
- 0,5 Bund Petersilie

Zubereitung

Eier hart kochen, schälen und halbieren. Salat putzen, abspülen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke schneiden. Papaya schälen, halbieren, Kerne herauslösen und die Fruchthälften in Spalten schneiden. Tomaten abspülen und vierteln, dabei den Stängelansatz herausschneiden. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Sardinen abtropfen lassen.

Bohnen und die vorbereiteten Zutaten in eine große Schüssel geben. Mayonnaise, Joghurt, Senf und Salz verrühren. Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blättchen grob hacken. Die Mayonnaise-Joghurt-Soße über den Salat geben und mit Petersilie bestreuen.

Dazu schmeckt frisch gebackenes Fladenbrot.

Brennwert p. P.: 330

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

15.10.05 TexMexHex

Grillsardinen

Zutaten für 4 Portionen

24 Sardinen, frische

- 4 Ei Butter
- 1 Zitrone(n), den Saft
- Salz

Zubereitung

Die Sardinen ausnehmen und unter fließenden Wasser waschen. Je nach belieben die Köpfe entfernen.

Die Fische trocken tupfen, leicht salzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Fünf Minuten ziehen lassen. Die Butter zerlassen und mit der Hälfte die Fische bestreichen. Sardinen ein bis zwei Minuten grillen. Beim servieren geben Sie die restliche Zitrone und die verbliebene Butter darüber.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
14.05.02 Bienlein

Hamsi Pilavi

Anchovis-Pilaf

1 kg Anchovis oder Sardinen
2 El Olivenöl (1)
Salz

FÜR DEN PILAF

250 g Reis
1 El Salz (1)
250 g Zwiebeln, in feine Scheiben geschnitten
3 El Wasser (1)
1/2 TI Salz (2)
6 El Olivenöl (2)
50 g Rosinen
50 g Pinienkerne
500 ml kochendes Wasser (2)
1 El Zucker
1/2 TI schwarzer Pfeffer, gemahlen
1/2 TI Zimtpulver
1/2 TI getrockneter Thymian
1 El Minze, gehackt

ZUM GARNIEREN

100 g Butter

Köpfe und Rückengräten der Fische entfernen. Dann die Fische öffnen und Auseinander klappen, abspülen, mit etwas Salz bestreuen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Den Reis in einen Topf geben, mit warmem Wasser, dem Salz (1) zugefügt wurde, bedecken und stehen lassen, bis das Wasser abkühlt. Dann spülen, bis das Wasser klar bleibt, und abgießen.

Die Zwiebeln, das Wasser (1) und Salz (2) in einen Topf geben, bei mittlerer Hitze ab und zu umrühren und 10 Minuten oder so lange garen, bis die

Flüssigkeit eingekocht ist. Das Öl (2) angießen und 4-5 Minuten braten, dann den Reis zugeben und unter gelegentlichem Rühren 5-6 Minuten braten, bis der Reis am Topfboden zu kleben beginnt. Die Rosinen und Pinienerkerne untermischen, das kochende Wasser (2) angießen und den Zucker zugeben. Den Topf zudecken, 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, dann die Hitze reduzieren und etwa 10 Minuten leise köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist und sich auf der Oberfläche Löcher bilden. Vom Feuer nehmen, die Gewürze und Kräuter unterrühren, den Topf zudecken und 10 Minuten ruhen lassen.

Eine große Kasserolle mit glattem Boden mit Olivenöl auspinseln. Den Boden mit etwa der Hälfte der Anchovis bedecken, Hautseiten nach unten, und eine Reihe Anchovis rings um die Seiten der Kasserolle legen (wie für einen Kuchenboden). Füllen Sie diesen "Boden" mit dem Reis und bedecken Sie die Oberfläche mit den restlichen Anchovis, Hautseite nach oben. Mit Öl (1) beträufeln.

Den Ofen auf 200 °C (Gas Stufe 4) erhitzen und die Mischung 30-40 Minuten backen, bis die Anchovis goldbraun sind.

Die Butter in einem Topf schmelzen und erhitzen und vorsichtig über die ganze Oberfläche träufeln. Die Fische in der Form servieren.

Info: Anchovis sind an der Schwarzmeerküste außerordentlich beliebt, und

verschiedene Methoden, sie zuzubereiten, werden heiß diskutiert.

Tatsächlich neckt man die Leute dieser Region oft damit, sie würden aus Anchovis sogar Marmelade machen. Dieses Rezept, das aus Trabzon stammt, verbindet Anchovis mit Reis in einem ungewöhnlichen, pastetenähnlichen Pilaw. Sie können die Menge der Gewürze nach Geschmack verringern und statt der Anchovis auch kleine, frische Sardinen verwenden.

Anmerkung: Die Mengenangaben in diesem Rezept basieren auf der Annahme, dass ein fünfgängiges türkisches Menü geplant ist. Besteht das Menü aus weniger Gängen, kann die Menge pro Person erhöht werden.

Kleine Sardinenpäckchen 1 Ei M

Zutaten für 1 Portionen

250 g Mehl

0,5 Kl Salz

0,5 Kl Oregano

125 g Butter

1 El Zitronensaft

60 g Joghurt

Für die Füllung:

1 Dose Sardinen (Ölsardinen), ohne Haut und Gräten

100 g Zwiebel(n)

1 Kl Currypulver
1 El Öl
1 El Schnittlauch - Röllchen

50 g Creme fraiche

Zum Bestreichen:

1 Ei trennen
1 El Wasser
1 Msp. Oregano

Zubereitung

Aus Mehl, Salz, Oregano, Butter, Zitronensaft und Joghurt einen Mürbe-
teig herstellen, 30 Minuten ruhen lassen.

Ölsardinen abtropfen lassen. Zwiebeln würfeln und mit Curry würzen. In
dem Öl zugedeckt dünsten. Schnittlauch und Creme fraiche unterheben.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsplatte dünn ausrollen und in 24
Quadrate ausschneiden. Teigländer mit dem Eiweiß bestreichen. Füllung
in die Mitte der Quadrate geben, dann zu Päckchen zusammenklappen und
die Ränder andrücken.

Eigelb, Wasser und Oregano verrühren und die Päckchen damit bestrei-
chen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 15 Minuten backen.

Ergibt 24 Stück.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

15.08.05 E948

Kräuter - Sardinen a la mediterrane

Zutaten für 2 Portionen

3 El Zitronensaft

1 Kl Senf

Salz und Pfeffer

400 g Sardinen, alternativ kleine Makrelen

2 Frühlingszwiebel(n)

3 El Petersilie, gehackte

3 El Basilikum, geschnitten

3 Kl Oregano, gehackt

1 Kl Zitrone(n) - Schale, gerieben

Zubereitung

Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Die Sardinen damit auf der Innenseite einstreichen.

Frühlingszwiebeln klein schneiden und mit den Kräutern und der Zitronenschale vermischen. Die Sardinen damit füllen und mind. 2 Std. kalt stellen.

Die Sardinen von beiden Seiten grillen.

Brennwert p. P.: 268

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

13.04.06 afejza

Mamas Fischaufstrich 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 Dose Sardinen, in Öl

1 kleine Zwiebel(n)

100 g Schmelzkäse

1 Ei(er), hartgekocht

Salz und Pfeffer

Tabasco/ Chili

Zubereitung

Ölsardinen gut abtropfen lassen. Zwiebel in ganz feine Würfel schneiden. Ölsardinen und Ei mit der Gabel klein drücken. Schmelzkäse und Zwiebelwürfel dazu geben und alles zu einer homogenen Masse verarbeiten (kann natürlich auch im Cutter gemacht werden). Dann mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken. Vor dem Servieren etwas ziehen lassen. Schmeckt super auf Baguette. Gab es bei Mama immer an Silvester.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

04.02.06 bibino

Mozzarella mit Tomaten und Sardinen M

Zutaten für 4 Portionen

2 Fleischtomate(n) oder 4 Strauchtomaten

3 Pkt. Mozzarella

2 Dose/n Fisch (Ölsardinen ohne Haut)

1 m.-große Zwiebel(n)

Balsamico oder Weinessig

Olivenöl
Pfeffer
Basilikum
Oregano
Salz
Oliven

Zubereitung

Gewaschene Tomaten vierteln, vom Stielansatz befreien und in Würfel schneiden. Mozzarella würfeln. Die Dosen mit den Ölsardinen öffnen und das Öl ablaufen lassen. Die Sardinen in kleine Stücke zerpfücken, zu den Tomaten und dem Käse in eine Schüssel geben. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden und untermischen. Salz, Pfeffer, Essig, Oregano und Öl nach Belieben untermengen. Mit Basilikumblättern und evtl. mit schwarzen Oliven garnieren.

Dazu Peperoni Weisbrot oder normales Weißbrot.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

11.01.06 Pepperotti

Ölsardinen

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Sardinen, mittelgroß

3 Tasse/n Öl (Olivenöl)

2 Tasse/n Essig

1 El Salz, fein

Zubereitung

Die Sardinen waschen und säubern, dabei die Köpfe und die Innereien entfernen. In einem Sieb 2 bis 3 Stunden gut abtropfen lassen.

Sardinen salzen und in eine schmale Schale oder Schüssel legen und den Essig zugeben. Abdecken und 4 Stunden ruhen lassen.

Dann die Sardinen herausnehmen und sie mit einem kleinen Messer längs in zwei Hälften teilen, Rückgrat entfernen. Filets wieder in den Essig zurücklegen und dort noch einmal 5 Stunden ruhen lassen.

Die Sardinen herausnehmen, auf Küchentrepp abtropfen lassen und in ein Glas geben. Mit Olivenöl bedecken und an eine kühlen, dunklen Ort lagern. Sie sind 5 bis 6 Monate haltbar.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.09.03 Liesbeth

29.07.2004 23:13 Kommentar von Muschelkoch

Ich säubere die Sarde so, dass ich mit Daumen und Zeigefinger den Kopf abzwicke und gleichzeitig die Innereien mit herausnehme. Dann kann man auch gleich das Rückgrat entfernen und kann in 2 Hälften teilen. Alles ohne Messer und nur unter fließendem Wasser. Diese Methode habe ich immer bei den Sarde ripiene angewandt und von den Italienern übernommen. Geht auch bei den Alice hervorragend.

Grüße vom Muschelkoch

Ölsardinen - Radieschen - Feta Salat

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Bund Radieschen
- 1 Dose/n Sardinen (Ölsardinen)
- 200 g Feta-Käse oder Schafskäse
- 1 Bund Schnittlauch
- 3 Zehe/n Knoblauch
- 1 Chilischote(n)
- 1 Salz, nach Geschmack

Radieschen in Stifte, Ölsardinen in Stücke, Käse in Würfel, Knoblauch ganz fein gehackt, Schnittlauch in Röllchen (am besten mit der Schere schneiden), Chilischote ganz fein geschnitten.

Alles miteinander mischen. Das Öl der Sardinen hinzu. Etwa eine Stunde ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

29.12.03 pro-vit

Patricias delikater Fischsalat

Mariposa

Zutaten für 4 Portionen

- 1 m.-große Salatgurke(n)
- 4 große Tomate(n) (Strauchtomaten)
- 1 Bund Frühlingszwiebel(n)

1 Dose/n Makrele(n)

2 kl. Dose/n Anchovis

2 Dose/n Sardinen

1 Dose/n Mais

300 g Nudeln (Spiralnudeln, ungefähr 2/3 einer 500g Packung)

Öl
Salz und Pfeffer
Essig

Zubereitung

Die Nudeln kochen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Salatgurke schälen, halbieren, die Kerne entfernen und alles in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten gründlich waschen und ebenfalls nach dem Entkernen (Glibbermasse weg) in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln in sehr feine Scheiben schneiden. Die abgekühlten Nudeln mit dem vorbereiteten Gemüse (Tomaten/Gurke/Frühlingszwiebeln) und dem Inhalt sämtlicher Dosen (Fisch ohne das Dosenöl, Mais abgegossen) vermengen, mit Öl, Essig, Pfeffer und Salz kräftig würzen. Den Salat ein paar Stunden durchziehen lassen. Dazu Baguette und Weißwein reichen. Ein wunderbares Rezept für laue Sommerabende.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
07.08.03 Mariposa

Radieschen - Sardinen Salat

frisch, schnell und gesund

Zutaten für 2 Portionen
1 Bund Radieschen

1 Dose/n Sardinen (Ölsardinen)

100 g Schafskäse und/oder
100 g Ziegenfrischkäse
1 Bund Schnittlauch
Pfeffer, bunter
Knoblauch
Salz

Zubereitung

Radieschen in feine Stifte schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden. (Am besten mit einer Schere). Ölsardinen halbieren und in Stücke teilen. Käse in kleine Würfel. Alles locker untereinander heben. Mit Salz, buntem Pfeffer und Knoblauch würzen, nach Geschmack. Etwas eine Stunde ziehen lassen. Etwas Öl von den Sardinen hinzu - Fertig.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
12.10.03 pro-vit

Rührei Sardinen Baguette 4 Ei

1 Schalotte
1 Fleischtomate

1 Dose Ölsardinen

½ Baguettebrot
4 Salatblätter
4 schwarze Oliven, geh.

4 Eier,

Pfeffer,
Salz Butter zum Anbraten

Schalotte und Tomate in hauchdünne Scheiben schneiden. Sardinen aus der Dose auf ein Sieb geben, das Öl abtropfen lassen und auffangen. Das Baguettebrot der Länge nach durchschneiden und mit dem aufgefangenen Öl die Brotseiten beträufeln. Die Brothälften mit Schalotten- und Tomatenscheiben, Salatblättern und gehackte Oliven belegen. Die Eier verquireln und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Butter die Eier unter ständigem Rühren garen. Sie sollten nicht völlig fest werden, sondern noch weich und fast ein klein wenig flüssig bleiben. Das Rührei auf den Brothälften verteilen. Die Sardinen der Länge nach an der Filet-naht teilen, evtl. Flossen und Gräten entfernen. Sardinen auf das Rührei geben und die Baguettes servieren. Nach Belieben noch etwas Mayonnaise darauf geben.

Sarde Fritte a la ligure M

Zutaten für 3 Portionen

12 Sardinen, frische

150 g Käse (Provolone), gerieben

2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

1 Bund Petersilie, glatt, gehackt

Salz und Pfeffer

1 Ei(er), verquirlt

Mehl

Paniermehl

Öl

Zubereitung

Sardinen ausnehmen, Mittelgräte entfernen, Kopf abschneiden, am Schwanz aber zusammen lassen. Waschen.

Eine Fülle aus ger. Käse, Knoblauch und Petersilie herstellen. Sardinen mit etwas Füllung füllen. In Mehl, dann in Ei, dann in Paniermehl wenden und vorsichtig in Öl oder Margarine anbraten. Dabei 1x wenden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

26.09.04 norbertnewyork

Sardinen - Eiaufstrich 3 Ei M

Verwertung von Ostereiern

Zutaten für 4 Portionen

3 Ei(er), hart gekocht

1 kleine Zwiebel(n)

3 Gurke(n) (Essiggurken)

2 Ei saure Sahne

1 Dose/n Sardinen, in Öl

Salz

Pfeffer

Kräuter der Provence

Zwiebel, Essiggurken und Eier fein hacken. Die Sardinen abtropfen lassen und zerkleinern und alles gut vermischen. Soviel saure Sahne dazugeben, dass der Aufstrich streichfähig wird. Mit Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn man den Aufstrich in der Küchenmaschine macht, bitte nicht zu fein mixen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

20.03.04 masu

Sardinen auf Gartenlattich

(Sommerendivie)

Kleine türkische Schwarzmeer Sardinen (Hamsi genannt) auf Gartenlattich (Marul genannt)

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Sardinen, frisch (Sprottengröße)

2 Köpfe Salat (Gartenlattich - gibt es bei jedem türkischen Gemüsehändler)

75 g Maismehl, mittelfein (alternativ normales Weizenmehl)

Öl zum Frittieren (z.B. Maisöl)

- 1 Prise Salz
- 1 Kl Pfeffer, rot, geschrotet (im türkischen Laden = Pul Biber)
- 4 Frühlingszwiebel(n), frisch, grün (alternativ Schalotten)
- 1 Bund Dill
- 3 El Olivenöl
- 1 Zitrone(n)

Zubereitung

Sardinen ausnehmen, auseinander falten und immer zwei Stück so zusammenlegen, dass nur Außenseiten zu sehen sind. Das sieht nicht nur besser und appetitlicher aus, sondern beim frittieren bleibt das Innere schön weiß, während es außen knusprig braun wird.

Die auf diese Art filetierten Fische werden vorsichtig im Mais (oder Weizen-Mehl) mit etwas Salz und rotem scharfen Pfeffer gewälzt und dann in der Frittierpfanne (z. B. in einem Wok) für 3 - 4 Minuten gebräunt.

Aus dem Gartenlattich wird ein ganz normaler Salat angerichtet, zusammen mit Zitrone, Salz, Frühlingszwiebeln, Dill, Schalotten und Olivenöl.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

17.01.06 Drfey

Sardinen in Orangensauce

Zutaten für 4 Portionen

600 g Sardinen, möglichst klein

- 3 Orange(n), unbehandelt
- 2 Tomate(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 2 Lorbeerblätter
- 6 Zweig/e Thymian
- 4 El Oliven, schwarz
- 2 El Essig (Honigessig oder Balsamessig)
- 1 El Petersilie, glatt
- Salz und Pfeffer, a. d. M.

Zubereitung

Sardinen waschen und putzen dabei den Kopf entfernen, Mittelgräte entfernen (wenn du das noch nie gemacht hast, evtl. den Fischhändler bitten oder ein paar Sardinen mehr kaufen und üben, die Dinger fallen ziemlich leicht auseinander, salzen und pfeffern.

Die Orangenschale fein abreiben, Orangen dick schälen und filetieren, dabei den Saft auffangen. Tomaten blanchieren, häuten, entkernen und würfeln, Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einer weiten Pfanne erhitzen, Sardinen anbraten (jede Seite ca. 2 min.) und zur Seite stellen. In einer zweiten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, Lorbeerblatt angehen lassen, Knoblauch, Thymian und vom Stein geschnittene schwarze Oliven dazugeben und kurz anschwitzen. Orangenfilets, den Saft und die Tomatenstückchen zugeben, mit Salz, Pfeffer, Essig + Orangenabrieb abschmecken über die Sardinen geben, mit Petersilie bestreuen und lauwarm servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

09.10.05 grassi

Sardinen in Weinblättern

Sardalya türkisch

Zutaten für 4 Portionen

700 g Sardinen, küchenfertig

250 g Weinblätter, eingelegt

6 El Olivenöl

3 El Zitronensaft

16 Lorbeerblätter

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Sardinen gut waschen, abtrocknen und von innen und außen leicht salzen. Weinblätter kalt abspülen und trocken tupfen. 4 El Öl mit Salz und Pfeffer verrühren, die Sardinen damit innen und außen bestreichen und jeweils mit 1 Lorbeerblatt in 2 Weinblätter einwickeln. Sardinen in eine Form legen und mit dem restlichen Öl bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 15 Minuten garen.

Zum Servieren die Weinblätter etwas öffnen und mit dem Sud und etwas Zitronensaft beträufeln.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

11.03.05 schnuckeputzi

Sardinen mit Pestofüllung

Zutaten

für die Fische:

8 bis 12 Sardinen

4 Tomaten
8 bis 12 kl. Scheiben Ciabattabrot
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Schale von 1 Limone, gehackt
3 EL Semmelbrösel

für das Pesto:

2 Bund Basilikum
150 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer
3 Knoblauchzehen, gehackt
100 g Pinienkerne, geröstet und gehackt
50 g ger. Pecorino

Zubereitung

Die Sardinen ausnehmen und schuppen. Die Köpfe mit den Gräten vorsichtig herauslösen, so dass die Schwanzflossen die Filets zusammenhalten. Die Fische gründlich auswaschen und mit dem Küchentuch trockentupfen.

Die Basilikumblätter im Mixer mit Olivenöl, Salz und Pfeffer fein pürieren. Dann den Knoblauch, die Pinienkerne und den Pecorino in die Masse einrühren. Nochmals abschmecken.

Die Sardinen ausbreiten, salzen, mit etwas Füllung bestreichen und dann von der Kopfseite her aufrollen.

Die Tomaten über Kreuz einritzen, kurz überbrühen, abschrecken und enthäuten. Sie dann von den Stielansätzen befreien, vierteln und entkernen.

Den Backofen vorheizen auf 200 Grad. Die Brotscheiben in einer Pfanne im heißen Olivenöl knusprig rösten. Den Boden einer feuerfesten Form damit auslegen.

Das restliche Pesto auf den Brotscheiben verteilen und darauf die gefüllten Sardinen setzen. In die Zwischenräume die Tomatenviertel legen. Alles mit Salz, Pfeffer und der Limonenschale würzen und mit den Semmelbröseln bestreuen. Im Ofen unter dem Backofengrill etwa 12 Minuten gratinieren.

Sardinen mit Zitronenpesto M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Sardinen, kleinere
2 EI Mehl
2 EI Olivenöl
4 Zehe/n Knoblauch
2 KI Tomate(n), getrocknet
Salz und Pfeffer, Saft von einer Zitrone
1 Bund Petersilie, glatt
3 Zehe/n Knoblauch
1 KI Zitronenthymian, gerebelt
1 EI Senf (Dijon)
80 ml Olivenöl

125 g Sauerrahm

Salz und Pfeffer, Saft von einer Zitrone

Zubereitung

Die Köpfe der Sardinen entfernen, Sardinen waschen, trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und im Öl beidseitig goldbraun backen. Die gebratenen Sardinen aus der Pfanne nehmen und darin den gehackten Knoblauch und die gehackten getrockneten Tomaten kurz anbraten.

Zitronenpesto:

Die gewaschene Petersilie abzupfen, Knoblauch schälen und beides fein hacken. Mit Zitronenthymian, Senf, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl zu einer Paste verarbeiten. Zum Schluss den Rahm unterrühren.

Die Sardinen auf Tellern anrichten, die Knoblauch-Tomatenmischung darüber geben. Das Zitronenpesto rundum auf die Teller träufeln.

Dazu Kartoffeln oder Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

10.12.04 Talmida

Sardinen- Pizza M

Für 3-4 Personen

1 Hefeteig für Pizzas

Für den Belag

2 Dosen Sardinen in Öl (Je 120 g), abgetropft
1 Dose Tomaten, abgetropft und gehackt (etwa 425 g)
1 Zwiebel, gehackt
1 EL Tomatenmark
1 EL Mehl
1 TL getrockneter Majoran
Salz
Pfeffer

75 g Gouda, fein gerieben
schwarze Oliven

1. Einen großen oder drei kleine Pizzaböden vorbacken. Tomaten, -
Zwiebel, Tomatenmark, Mehl, Majoran, Salz und Pfeffer mit einem
Schneebeesen in einer Schüssel gründlich vermischen und 5-6 Min. bei
100% erhitzen, dabei einmal umrühren.

2. Auf 50% herunterschalten und alles noch 6-8 Min. einkochen lassen, bis
die Masse dicklich ist, dabei zweimal umrühren.

3. Den Boden bis auf einen 2 cm breiten Rand mit dem Belag bedecken.

4. Mit Käse bestreuen und mit Sardinen und Oliven belegen. 3-4 Min. bei
100% fertig backen.
putzen, in dünne Scheiben schneiden.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Chiliflocken und Knoblauch darin 1
Minute andünsten und Fenchelscheiben zugeben. Bei mittlerer Hitze unter
gelegentlichem Rühren in 5 Minuten weich dünsten. Sardinenstücke
zugeben und bei mittlerer Hitze 4 Minuten garen, bis sie durch sind.

In der Zwischenzeit einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen
bringen. Nudeln zugeben, aufkochen lassen und in 8-10 Minuten bissfest
garen. Abgießen, abtropfen lassen und wieder in den Topf geben.

Zitronenschale, -saft, Pinienkerne und Petersilie unter die Sardinen heben.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sardinensauce mit dem übrigen Olivenöl unter die Nudeln geben, vorsich-
tig unterheben.

In eine vorgewärmte Schüssel geben und sofort servieren.

[Sardinenaufstrich](#)

Zutaten für 6 Portionen

3 Dose/n Sardinen Ölsardinen (o. Haut und Gräten, je 90 g
Abtropfgew.)

1 Zwiebel(n), klein

1 Bund Petersilie

1 Ei Tomatenmark

1 KI Meerrettich aus dem Glas, gerieben

Salz und Pfeffer

etwas Zitronensaft

Zubereitung

Für den Sardinenaufstrich die Sardinen abtropfen lassen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Die Zwiebel schälen, fein hacken und dazugeben. Die Petersilie waschen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseite legen, die restlichen abzupfen, fein hacken und mit dem Tomatenmark und dem Meerrettich unter die Sardinen mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen. Mit Petersilienblättchen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

08.05.02 Elli K.

Sardinenaufstrich 3 Ei

Zutaten:

4 dag Butter

3 hartgekochte Eier

2 Dosen Sardinen

4 dag Essiggurken

Salz

Pfeffer

etwas Senf

Zubereitung:

Die Butter cremig rühren. Eier und Essiggurken fein hacken. Die Sardinen halbieren und zerdrücken.

Alle Zutaten gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken.

Sardinenbrotaufstrich

Zutaten für 4 Portionen

2 Dose/n Sardinen

- 1 Kartoffeln, gekocht
- 1 Zwiebel(n)
- Salz
- Pfeffer
- Schnittlauch
- etwas Öl, frisches

Zubereitung

Ölsardinen abtropfen lassen und mit zerdrückter gekochter Kartoffel mischen, geschnittene Zwiebel mit dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch würzen. Mit einem Schuss frischem Öl verrühren und auf Weißbrot genießen. Passt gut für Brunch.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
10.10.02 Kimba

Sardintoast Albufera 2 Eigelb M

2 Dosen Ölsardinen ohne Haut und Gräten

3 El. Mayonnaise (50 % Fett)

- 1 Bund Petersilie
- 2 Zweige Estragon
- 2 Zweige Dill

2 Eigelbe

- 4 Scheiben Toastbrot

2 gehäufte El. geriebener Hartkäse

- 2 El. Butter

Die Sardinen mit dem Öl aus der Dose und der Mayonnaise gründlich zerdrücken und glattrühren. Die Kräuter fein hacken und zufügen. Dann die Eigelbe darunter rühren. Die Brotscheiben im Toaster rösten. Das Sardellenmus auf die warmen Toastbrote streichen. Den Käse darüberstreuen und die Butter in Flocken darauf verteilen. Die Toasts auf eine feuerfeste Platte legen und 5 Minuten bei starker Oberhitze im Ofen oder Grill goldgelb überkrusten.

Dazu passen: mit Gemüse oder Fleischsalat gefüllte Tomaten und Bier

Unser Tipp

Sehr delikat schmeckt der Toast auch, wenn Sie statt der Ölsardinen Krabben aus der Dose verwenden. Die Krabben auseinander zupfen, kurz kalt abbrausen, gut abtropfen lassen, aber nicht mit der Mayonnaise zer-musen, sondern nur locker mit allen Zutaten mischen.

Spaghetti Siciliana mit Sardinen

Zutaten für 4 Portionen

12 Sardinen, frische , entgrätet und gesäubert
250 ml Öl (Olivenöl)
1 Zwiebel(n)
25 g Dill
50 g Pinienkerne
25 g Rosinen, gewässert
50 g Brot (frische Brotkrumen)
450 g Nudeln (Spaghetti oder Spaghettini)
Mehl, zum Bestäuben

Zubereitung

Die Sardinen waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Flach ausbreiten und längs halbieren. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebel goldgelb braten. Den Dill zugeben und ein bis zwei Minuten sachte mitdünsten. Die Pinienkerne und Rosinen zugeben und salzen. Die Brotkrumen in einer Pfanne oder Fettzugabe knusprig rösten und beiseite stellen.

Die Spaghetti nach den Anweisungen auf der Packung in reichlich Salzwasser al dente kochen.

Das restliche Öl in einem Topf erhitzen.

Die Sardinen mit Mehl bestäuben und 2-3 Minuten in dem Öl braten.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Spaghetti abschütten und in den Topf zurückgeben. Die Zwiebeln hinzufügen und gründlich vermengen. Die Nudeln in einer Schüssel anrichten und mit den gebratenen Sardinen belegen.

Mit den gerösteten Brotkrumen bestreut sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

21.02.02 Judithchen

Spinatpfanne mit Sardinen 2 Ei M

etwas exotisch

Zutaten für 2 Portionen

einige Sardinen, ausgenommen

500 g Spinat

1 Zwiebel(n)

40 g Butter

1 El Rosinen, besser getrocknete Maulbeeren

0,5 Kl Koriander, frisch gemahlen

1 Stück Ingwer, geschält und sehr fein geschnitten

2 Zehe/n Knoblauch, geschält und durchgepresst

¼ Kl Cayennepfeffer

etwas Gemüsebrühe

200 ml Sahne

2 Ei(er)

Zitronensaft

Salz

1 El Mehl

Zubereitung

Sardinen entschuppen und waschen. Mit Salz und Zitronensaft innen und außen einreiben. Knoblauch mit etwas Sahne mischen und in die Sardinen geben. Etwas ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Spinat putzen, dabei die Stiele entfernen. Waschen und trocken schleudern. Dann grob zerteilen.

Die Zwiebel in 20 Gramm Butter glasig dünsten. Dann die Gewürze zugeben und kurz mitbraten.

Den Spinat und die Rosinen dazugeben und einige Minuten mit geschlossenem Deckel dünsten lassen, bis der Spinat etwas zusammen fällt. Abkühlen lassen. Die Sahne mit den Eiern mischen und über den Spinat geben. Im Backofen ca. 15 Min. bei 180 C Celsius (Umluft) ohne Deckel garen.

Die Sardinen mit Mehl bestäuben und in der restlichen Butter knusprig braten. Mit dem Spinat servieren. Dazu schmeckt Stangenweißbrot.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

15.11.04 pro-vit

Südländische Sardinen

Zutaten für 8 Portionen

350 g Sardinen, in Öl (Dose)

2 kleine Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

1 Bund Petersilie, glatte

- 4 El Olivenöl
- 1 Zitrone(n), den Saft

Zubereitung

Die Sardinen aus der Dose nehmen (vorsichtig, dass sie nicht kaputt gehen). Abtropfen lassen und auf einer Platte anrichten. Das Öl auffangen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, Petersilie waschen, zupfen und zerkleinern. Zwiebeln, Knoblauch, Öl und Zitronensaft mischen und über die Sardinen geben.

Im Kühlschrank ca. 2 Stunden ziehen lassen (abgedeckt).

Dazu schmeckt warmes Baguettebrot.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

09.11.04 Tillaz99

Tatar von Sardinen

Zutaten für 2 Portionen

1 Dose Sardinen, in Öl eingelegte

1 m.-große Zwiebel(n)

1 Kl Zitronensaft (alternativ verdünnte Zitronensäure)

Maggi nach Geschmack

etwas Pfeffer, schwarzer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Dose mit den Ölsardinen öffnen und einen Großteil des Öls abtropfen lassen. Sardinenfilets in eine Schüssel geben. Die mittelgroße Zwiebel in nicht allzu feine Würfel schneiden und mit der Gabel unter die Sardinenfilets geben. Abschmecken mit Zitronensaft oder verdünnter Zitronensäure, schwarzem Pfeffer aus der Mühle und ganz nach Gusto mit Maggi. Alles mit einer Gabel zu Tatar verarbeiten.

Dazu schmeckt am besten frisches helles Brötchen oder Toast.

Hinweis: Funktioniert auch mit eingelegten Makrelenfilets. Es sollten aber auf jeden Fall in Öl eingelegte Sardinen oder Makrelenfilets verarbeitet werden, denn leider geht mit der kalorienarmen Zubereitung "im eigenem Saft" (also nichts anderes als Wasser und Salz) auch der Geschmack verloren, weil der Fisch geschmacklich schlichtweg auslaugt.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

16.05.06 Sonnenschweif

Thunfischsalat mit Mais und Eisbergsalat

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Paprikaschote(n)
- 1 Dose Mais
- 1 großer Eisbergsalat
- 1 Dose Thunfisch, am besten in Öl eingelegt
- 1 Gurke(n)
- etwas Essig
- etwas Öl
- etwas Zitronensaft
- evtl. Sardinen in Öl, zum Verzieren
- Salz und Pfeffer
- evtl. Ei(er), gekocht, zum Verzieren

Zubereitung

Paprikaschoten waschen, entkernen, in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

Mais und Thunfisch zu den Paprikastreifen dazu geben.

Den Eisbergsalat waschen, ebenfalls in Streifen schneiden und in die Schüssel geben.

Die Gurke schälen, in Scheiben schneiden und mit in die Schüssel geben.

Mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft abschmecken.

Ein bisschen ziehen lassen, fertig.

Nach Belieben mit Ölsardinen und Eierscheiben dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

11.06.06 Leckerschmatz

Tunesischer Salat 2 Ei

Zutaten für 6 Portionen

- 4 Fleischtomate(n)
- 1 Salatgurke(n)
- 2 Paprikaschote(n), rot
- 1 Kopf Salat
- 1 Glas Oliven, schwarze
- 1 Zwiebel(n) (Salatzwiebel)
- 1 Knolle/n Fenchel
- 0,5 Bund Petersilie

- 1 Dose/n Sardinen in Öl, mit Haut

- 2 Dose/n Thunfisch in Öl

2 Ei(er), hartgekocht

Salz und Pfeffer

3 El Essig

3 El Öl

Zucker

Zubereitung

Tomaten, Gurken, Paprika und Zwiebel in Würfel schneiden. Fenchel in hauchdünne Scheiben hobeln. Alles mit dem Thunfisch vermengen. Das Dressing anrühren und unterziehen. Salatblätter auf einem großen runden Teller verteilen, den angemachten Salat draufgeben und mit den Sardinen, Eier achteln und den Oliven garnieren. Mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

11.01.02 Monika

Überraschungszitronen

Super an heißen Tagen und als etwas andere Grillbeilage

Zutaten für 6 Portionen

3 Zitrone(n)

2 Dose/n Sardinen

100 g Butter

1 El Kapern

1 El Tomatenketchup

50 g Oliven

1 kleiner Salat (Kopfsalat)

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zitronen halbieren und aushöhlen, dabei den Saft von einer auffangen. Sardinen abtropfen lassen und entgräten. Die Sardinen mit der Butter, Zitronensaft und dem Ketchup pürieren, anschließend die Kapern unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Paste die Zitronen füllen und mit den Oliven garnieren.

Schmeckt als Beilage zu gegrilltem Fleisch, besonders zu Lamm oder einfach als kleine Schweinerei zu frischem Brot an heißen Tagen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

03.04.06 Headeache

Würzige Sardinen

Zutaten für 4 Portionen

2 Dose/n Sardinen, in Öl à 170g

2 Schalotte(n), ersatzweise kleine Zwiebeln,

2 Zehe/n Knoblauch, oder auch mehr....

0,5 Bund Petersilie

4 El Öl (Oliven)

2 El Essig (Weinessig)

Zubereitung

Sardinen vorsichtig aus der Dose heben, abtropfen lassen und auf einer Platte anrichten. Zwiebeln, Knoblauch schälen, Petersilie waschen, Blätter abzupfen. Alles hacken, mit Essig und Öl mischen und über die Sardinen geben. Im Kühlschrank zugedeckt ziehen lassen, mindestens eine Stunde.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

16.04.01 *Hannes**

Scampi Alkohol

Cappuccino von Curry M

und Zitronengras mit Gambarettispieß

Zutaten für 12 Portionen

300 ml Geflügelbrühe

300 ml Rahm

100 ml Wermut (Noilly Prat)

5 cl Portwein

8 cl Wein, weiß

4 Schalotte(n)

½ Stange/n Lauch

1 El Curry

1 Msp. Currypaste, grün

5 Stängel Zitronengras, klein geschnitten

2 Kaffir-Limettenblätter

4 El Kokosraspel

1 Apfel, (Granny Smith)

½ Ananas (Mini-Ananas)

½ Banane(n)

1 Bund Petersilie

60 g Butter, kalt
1 Msp. Salz
80 g Nudeln (Nudelstreifen oder Reismudeln)

36 kleine Scampi (Gambaretti)

Ingwer, in Scheiben, mariniert
Öl (Erdnussöl)
Salz (Currysalz)

Zubereitung

Noilly Prat, Portwein, Zitronengras und Limonenblätter gut einkochen lassen. Mit geschnittenen Schalotten, Lauch und Geflügelfond auffüllen - fünf Minuten köcheln lassen.

Dann Rahm, Currypulver und -paste sowie Kokosflocken hineingeben und weitere zehn Minuten köcheln lassen. Nebenbei Apfel, Mini-Ananas, Banane und Blattpetersilie im Mixer fein pürieren und in die Cremesuppe geben. Alles noch mal fünf Minuten köchelnd kochen lassen, durch ein Tuch passieren und noch heiß die kalte Butter einrühren. Das ganze gut würzig abschmecken.

Die Gambaretti mit Currysalz würzen und in Erdnussöl heiß anbraten, dann mit Ingwerscheibchen auf 12 Holzspieße stecken. Nach Wunsch gekochte, feine Nudeln in heiße Tassen verteilen und die Spieße einlegen. Zum Schluss mit aufgeschäumter Cremesuppe auffüllen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
18.12.03 DaniDeluxe

Cazuela Mallorquin M

Zutaten für 4 Portionen

4 Fischfilet (z.B. Viktoriabarsch)
8 Scampi (auf Wunsch auch 16 Stück)
125 ml Wein, weiß, trocken
2 Paprikaschote(n), rote
2 Zucchini
2 Zehe/n Knoblauch
1 kleine Zwiebel(n)
Frischkäse (Kräuterfrischkäse)
Kräuterbutter oder Knoblauchbutter
Petersilie
Salz
Pfeffer
etwas Zitronensaft
2 Paprikaschote(n), gelbe

Zubereitung

Auflaufform dünn mit Kräuterfrischkäse bestreichen. Darauf die mit Zitrone, Salz und Pfeffer gewürzten Fischfilets legen und den Wein dazugeben. Paprikaschoten, Zucchini, Zwiebeln und Knoblauch in Würfel schneiden und anschließend mit Butter in der Pfanne leicht andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf den Fisch geben.

Das Ganze ca. 20 Minuten bei 190°C im vorgeheizten Backofen garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Scampis in Knoblauch- oder Kräuterbutter anbraten und anschließend über den fertig gegarten Fisch geben.

Die gehackte Petersilie darüber geben und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

04.04.06 pebbles4

Fisch Bouillabaisse Madeleine

8 Personen

250 g Heilbutt

250 g Seelachsfilet

250 g Kabeljaufilet

200 g Scampi

4 Tomaten (250 g)

2 Möhren (80 g)

1 Zwiebel (40 g)

100 g Erbsen (ev. TK Kost)

1/2 Roter Paprika (ca. 30 g)

1/4 Sellerieknolle (ca. 110 g)

1/2 Stange Porree (ca. 60 g)

60 g Olivenöl

300 ml trockener Weißwein

1 Knoblauchzehe

1 Tropfen Süßstoff

Gewürze:

1 Tropfen Tabasco/ Chili

gekörnte Gemüsebrühe

frische Salbeiblätter

frische Petersilie

frischer Dill

Chili

Salz

Als erstes werden die Tomaten geschält, entkernt und gewürfelt. Dann zerlassen Sie die Margarine in einer Pfanne und rösten die gewürfelte Zwiebel darin goldgelb an. Geben Sie nun die Tomatenwürfel dazu, und schwitzen Sie sie mit an. Anschließend mit Wein ablöschen und abkochen lassen. Nun wird Wasser dazugegeben und mit Salz und gekörnter Brühe abgeschmeckt. Das geputzte und in feine Streifen geschnittene Gemüse in die kochende Brühe geben und ca. 2 Minuten kochen lassen. Fügen Sie den gewaschenen und in Stücke geschnittenen Fisch hinzu. Nach dem Aufkochen die Salbeiblätter dazugeben, und die Suppe bei kleiner Flamme ca. 15 Minuten ziehen lassen. Zu guter Letzt kann der Geschmack noch mit der kleingeschnittenen Zwiebel und der zerdrückten Knoblauchzehe sowie mit Salz, Chili, Tabasco, Petersilie, Dill und Süßstoff verfeinert werden.

Bemerkung: Dazu reichen Sie frisches Baguette.

Pro Person ca. kcal 239 / 1000 kJ

5 g KH - 2 g Ballastst. - 0 BE - 9 g Fett - 1 g GFS - 6 g EUFS - 2 g MUFS - 84 mg Cholest. - 27 g Eiweiß

Fisch for Friend M

Zutaten für 4 Portionen

400 Nudeln (schwarze Tagliatelle), al dente

200 g Scampi (TK)

1 Pck. Safran, Fäden

1 Fischfond - Paste

125 ml Wein, weiß

1 Becher Sahne

Olivenöl

Salz und Pfeffer, weiß

Zubereitung

In der Pfanne die Scampis mit etwas Olivenöl anbraten und mit dem Weißwein ablöschen. Die Fischpaste hinzugeben, mit der Sahne auffüllen, kurz aufkochen und die Safranfäden dazugeben. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken und zusammen mit den al dente gekochten schwarzen Nudeln anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

18.11.04 Anitteb

Fischpfanne mit Gemüse M

Es wird Fleisch von verschiedenen Fischen, zum Beispiel Lachs, Seeteufel, Seewolf, Scholle, Zander, Forelle, verwendet.

Zutaten für 4 Portionen

500 g Fischfilet, nach Wahl

100 g Scampi, rohe, ohne Schale

200 g Gemüse, zartes (weißer Lauch, Möhre, Zucchini, grüne Erbsen oder Zuckerschoten)

50 g Butter

1 Schalotte(n), gehackt

100 g Champignons, in Scheiben geschnitten

Salz und Pfeffer, weißer

1 Prise Safranfäden

2 El Wein, weiß, trocken

6 El Sahne

Zitronensaft

Zubereitung

Das Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit den Scampis 30 Minuten in Zitronensaft marinieren.

Das Gemüse sehr fein zerkleinern: Lauch in Ringe schneiden, Möhre raspeln, Zucchini in Stiftchen schneiden, Zuckerschoten abfädeln und quer halbieren.

In einer Pfanne mit hohem Rand die Butter erhitzen, nacheinander Schalotte und Gemüse zugeben und bei guter Hitze unter ständigem Rühren halbweich dünsten. Champignons, Fischwürfel und Scampis zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Safranfäden beifügen. Unter häufigem Wenden etwa 3 Minuten garen.

Wein und Sahne untermischen und bei reduzierter Hitze kurz einkochen lassen. Nochmals abschmecken.

Beilagen: Butternudeln, gedünsteter Reis.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

15.06.06 koche_gerne

Gefüllte Seezungenröllchen auf Champagnersauce M

Hab beim Schaukochen damit 1. Preis gemacht

Zutaten für 4 Portionen

8 Seezunge(n)

8 große Scampi

0.2 Becher Schlagsahne

1/8 Liter Champagner oder Sekt

Salz und Pfeffer

Butter

Mehl

Dill

Zitronensaft

Zucker

Zubereitung

Seezunge salzen, pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln.

Scampi schälen, Darm entfernen, waschen, trocken tupfen, in Dillspitzen wälzen.

Scampi in Seezunge legen und einwickeln, mit Zahnstocher fixieren. Mit Mehl bestäuben.

Röllchen in Butter goldbraun braten, mit Sekt aufgießen, Prise Zucker, Pfeffer, Salz. 6 - 8 Min. dünsten lassen. Röllchen rausnehmen, in Alufolie packen - 7 Min. ruhen lassen.

In der Zwischenzeit: Sauce einreduzieren - zum Schluss noch ein Stück Butter einrühren. Röllchen quer aufschneiden - Scampi soll noch glasig sein.

Dazu Butterkartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

26.04.06 Concordia

Kleiner Snack aus dem Meer

Zutaten für 4 Portionen

4 Krebse (Flusskrebse)

100 ml Wein, weiß, trocken

100 ml Fischfond

8 Riesengarnelen

4 Scampi, (Kaisergranate)

Limette(n) - Scheiben, Dekoration

Dill - Spitzen, Dekoration

Zubereitung

Wein und Fond sprudelnd aufkochen lassen. Krebse hineingeben und den Topf vom Herd ziehen. Dann Garnelen und Scampi dazu und alles 3 Minuten gar ziehen lassen. Garnelen schälen und entdarmen. Portionsweise anrichten, mit Limettenscheiben und Dill garnieren. Dazu eine Cocktailsauce reichen.

Zubereitungszeit: ca. 12 Minuten
07.03.04 Ronomu

Leckere Langoustine

Zutaten für 4 Portionen

32 Scampi (Langoustine), frische

1 Schuss Schnaps (Veterano)

Gewürzmischung für Paella

Öl

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Langoustine putzen; Kopf, Schale, Schwanz und Darm entfernen, unter Wasser abspülen. Öl in der Pfanne erhitzen, Langoustine anbraten mit Paellagewürz, Salz und Pfeffer würzen. Veterano zugeben und flambieren. Dazu Baguette o.ä. Auf Wunsch kann man auch noch mit Fischgewürz würzen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
13.05.02 Kerdi

25.12.2003 09:22Kommentar von Twickers
Hilfreicher Kommentar:

Wollte nur mal anmerken das Langostinos nicht das selbe sind wie Scampis. Liebe Grüße Twickers

Makkaroni mit Scampi in Curry - Rahm M

Zutaten für 4 Portionen

250 g Nudeln (Makkaroni)

2 Ei Butter

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

400 g Scampi, ohne Kopf und Schale

Curry
50 ml Wein, weiß
Sahne
1 Orange(n)
Cayennepfeffer

Zubereitung

Makkaroni in kochendem Salzwasser bissfest garen, abtropfen lassen. Butter erhitzen, in Scheiben geschnittene Frühlingszwiebeln darin andünsten. Scampi zugeben, mit Curry bestäuben und mit Weißwein ablöschen. Ca. 5 Min. leicht köcheln lassen. Sahne steif schlagen, unterrühren. Mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Orange filetieren, die Filets in die Sauce geben. Zu den Makkaroni servieren.

Pro Portion:

30g E
49g KH
32g F
4 BE

Brennwert p. P.: 618

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

09.03.02 Hobbykoechin

Marinierte Cigalas

Cigalas sind hummerähnliche Krebse mit schlanken Scheren

Zutaten für 4 Portionen

4 Scampi

1 El Olivenöl
Salz
Pfeffer

Für die Marinade: ,

Pfeffer schwarz, grob gemahlen
½ Zitrone(n), unbehandelt
100 g Zwiebel(n)
2 Zehe/n Knoblauch
10 El Olivenöl
3 El Sherry, Fino
2 El Essig (Sherryessig)
1 Stängel Petersilie, glatt
Salz
Pfeffer, schwarz, grob gemahlen
Salat:

450 g Paprikaschote(n), grün
250 g Tomate(n)
50 g Zwiebel(n)
1 El Petersilie, gehackt

Für das Dressing:

1 El Essig (Sherryessig)
1 El Essig (Rotweinessig)
3 El Olivenöl
Salz
Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

Zubereitung

Die Scampi mit einem Sägemesser quer halbieren, Magensack und Darm entfernen. Salzen, pfeffern und rundum mit Öl beträufeln. Die Scampihälften mit der Fleischseite nach unten auf dem vorgeheizten Grill 2 Minuten grillen. Wenden und auf der Panzerseite fertig garen, das dauert etwa 1 bis 2 Minuten.

Die Zitrone für die Marinade waschen und quer in hauchdünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in dünne Ringe, den Knoblauch in feine Scheibchen schneiden. In einer großen, ovalen Form Zwiebeln, Knoblauch, Öl, Sherry, Sherryessig, Zitrone, Salz und Pfeffer verrühren. Die gegrillten Scampi und die Petersilie einlegen, mit der Marinade beträufeln und alles zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen. Für den Salat zunächst die Paprikaschoten häuten. Dafür die Schoten im vorgeheizten Ofen bei 220°C backen, bis die Haut Blasen wirft. Herausnehmen und in einer Plastiktüte schwitzen lassen. Anschließend die Schoten häuten, halbieren sowie Samen und Scheidewände entfernen, das Fruchtfleisch 5 mm groß würfeln. Die Tomaten waschen, vierteln, Stielansätze und Samen entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

Paprika-, Tomaten- und Zwiebelwürfel in einer Schüssel vermischen. Aus den angegebenen Zutaten ein Dressing herstellen und über den Salat träufeln. Salat mit Petersilie bestreuen, 10 Minuten ziehen lassen, mit den marinierten Scampi auf Tellern anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
21.01.05 Judith

Maryland - Suppe M

Amerikanische Krabbensuppe

Zutaten für 4 Portionen

400 g Scampi oder Langostinos, gekocht

1 Zwiebel(n)
50 g Butter
2 El Whisky

1 Liter Milch

125 ml Sahne

Salz und Pfeffer
1 Bund Petersilie

Zubereitung

Die Zwiebel schälen, fein hacken und in der Butter glasig dünsten. Das zerkleinerte Krabbenfleisch hinzugeben, einige Minuten dünsten, dann mit Whisky löschen. Milch und Sahne zugießen und die Suppe im geschlossenen Topf 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
05.08.05 hemet-nisut-weret

Meeresfrüchtesalat II

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Muschel(n) (Miesmuscheln), frische
4 El Olivenöl
2 Knoblauchzehe(n)
½ Tl Salz
1 Zwiebel(n)
1 Bund Suppengrün
125 ml Wein, weiß
Pfeffer, weißer
150 g Tintenfische (Ringe), verzehrfertig

150 g Scampi, verzehrfertig

3 El Essig (Sherryessig)

2 cl Sherry

5 El Olivenöl

Salz

½ Bund Dill

1 kl. Glas Oliven, gefüllte

8 Öl - Sardinen

150 g Feldsalat

Kräuter - Zweige zum Garnieren

Zubereitung

Die Muscheln unter fließend kaltem Wasser abspülen und mit einer Bürste säubern. 4 El Olivenöl in einem Topf erhitzen.

Die in einem Mörser mit Salz zerriebenen Knoblauchzehen sowie die feingehackte Zwiebel darin glasig dünsten. Das geputzte und in kleine Würfel geschnittene Suppengrün dazugeben und kurz mitdünsten. Den Wein dazugeben und zum Kochen bringen. Die Muscheln hineingeben, mit Pfeffer kräftig würzen und zugedeckt ca. 5 Minuten kochen, bis die Muscheln geöffnet sind. Anschließend die Muscheln aus dem Sud nehmen, gut abtropfen lassen und das Muschelfleisch, die Tintenfischringe und die Scampis in den erkalteten Sud geben.

Das Ganze mit dem Sherryessig und dem Sherry aromatisieren. Das Olivenöl unterziehen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Den feingeschnittenen Dill unter die Meeresfrüchte heben und das Ganze im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Anschließend die gut abgetropften und in Scheiben geschnittenen Oliven sowie die gut abgetropften und in kleingeschnittenen Ölsardinen unter die Meeresfrüchte heben. Den Feldsalat dekorativ auf Tellern anrichten, die Meeresfrüchte darauf legen und mit Kräuterzweigen garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

16.05.06 lobloch4

24.08.2006 23:01Kommentar von pdries2509

Hallo, - vom Autor

ja, es ist leider mit dem Brandy etwas schlecht beschrieben. - Ich mache es immer so, dass ich mit einem Schuss Brandy das ganze beim anbraten schon ablösche.

Bei den Tomaten sind eigentlich auch kleine Cherry - Tomaten gemeint, weil diese einfach süßer im Geschmack sind und man diese nicht groß behandeln muß.

Ich möchte mich dafür entschuldigen, falls die Beschreibung etwas zu dürftig war und hoffe, ich konnte es mit diesem Kommentar korrigieren.

Guten Appetit wünscht Euch allen

Patric - alias - pdries2509

Nudeln mit Käsesauce an Scampi M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Nudeln, (am besten Farfalle oder Fussili)

200 g Scampi, ohne Schale (ca. 12 Stück)

150 g Krabben

½ Bund Lauchzwiebel(n)

30 g Butter
2 Zehe/n Knoblauch
50 ml Wein, weiß

350 ml Milch

200 g Schmelzkäse

½ Bund Petersilie, glatte
1 Bund Basilikum
Thymian
Salz
Pfeffer

Die Nudeln in kochendem Salzwasser garen, abgießen und abtropfen lassen. Scampi halbieren, entdarmen und abspülen. Wichtig: Trockentupfen mit Küchenpapier oder einem Handtuch nicht vergessen. Krabben ebenfalls abschütten, waschen und abtropfen lassen. Die Lauchzwiebeln waschen und in nicht zu feine Ringe schneiden. Zusammen mit den Scampi in heißem Fett andünsten. Knoblauch schälen und dazupressen. Wein und Milch angießen. Krabben hinzufügen und alles leise aufkochen lassen - Vorsicht aber, dass die Milch nicht verbrennt! Schmelzkäse dazugeben und erneut aufkochen, bis der Käse vollständig in Sauce aufgegangen ist. Kräuter waschen, hacken und zufügen. Wenn die Sauce etwas eingedickt ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln zum Erwärmen unter die Käse-Scampi-Sauce heben und heiß servieren

Brennwert p. P.: 790

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

22.12.05 picard66

Riesengarnelen in Knoblauchöl

Inges Gamberoni aglio - olio

Zutaten für 4 Portionen

24 Garnele(n) oder Scampi ohne Schale, Kopf und Darm

3 El Olivenöl

2 Knoblauchzehe(n)

½ Bund Petersilie

etwas Peperoni, getrocknet

1 Schuss Wein, weiß, trocken

Zubereitung

Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Scampi hinzufügen und mit Peperoni würzen, von beiden Seiten 2 Minuten braten, mit Weißwein ablöschen, Knoblauch und Petersilie hinzufügen und noch mal kurz aufkochen lassen.

Mit Stangenbrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

17.08.06 inge.hinze

Risotto al Scampi M

Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Spargel, grün (ca. 500 g)

2 Zwiebel(n)

Salz und Pfeffer

1 Zehe/n Knoblauch

4 El Olivenöl

200 g Reis (Risottoreis)

50 ml Wein, weiß, trocken

1 Dose Safranfäden, klein

750 ml Gemüsebrühe

200 g Scampi, küchenfertig

1 Zitrone(n), unbehandelt

50 g Parmesan

50 g Rauke

Zubereitung

Untere Spargeldrittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in mundgerechte Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln in feine Spalten schneiden. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken.

2 El Öl erhitzen. Zwiebelspalten, Knoblauch und Reis darin glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Safran würzen. Etwas Brühe zufügen, aufkochen lassen und unter mehrmaligen Rühren köcheln lassen. Nach und nach restliche Brühe angießen und jeweils köcheln, bis die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen ist.

Scampis waschen. Die Zitrone in Spalten schneiden. Parmesan reiben.

Rauke putzen und grob hacken. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Scampis und Zitronenspalten darin ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel, Scampis, Rauke und Parmesan unter das Risotto rühren.

Mit gebratenen Zitronenspalten garniert portionsweise servieren.

Brennwert p. P.: 410

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

23.01.06 Jakordialights

Risotto mit Meeresfrüchten

Risotto ai Frutti di mare

für 2 Personen Zubereitungszeit 60 Min

10 Venusmuscheln

10 Miesmuscheln

100 ml trockener Weißwein

4 Scampischwänze mit Schalen

1 Stange Staudensellerie

1 kleine Möhre

2 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 El Olivenöl

125 Rundkornreis

200 ml Gemüsebrühe

einige Safranfäden

Salz und Pfeffer

1 El gehackte glatte Petersilie

Die Muscheln unter fließendem Wasser gut abbürsten, entbarten und bereits geöffnete Muscheln wegwerfen. Den Wein aufkochen lassen, die Muscheln bei geschlossenem Deckel darin 10 Min garen. Die Scampischwänze dazugeben und alles zugedeckt beiseite stellen. Sellerie, Möhre und Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten den Knoblauch hineinpressen. Den Reis hineingeben und andünsten, Muscheln und Scampis abtropfen lassen, den Sud durchsieben und den Reis damit ablöschen. Sud einkochen lassen und die Hälfte der Brühe dazugießen. Den Safran in der restlichen Brühe auflösen, nach und nach zum Reis geben. Ungeöffnete Muscheln wegwerfen, das Fleisch aus den Muscheln lösen, die Schalen der Scampi entfernen. Den Reis mit dem Muschelfleisch mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Scampi und der Petersilie garniert servieren.

Pro Portion: 420 kcal, 8 g Fett = 17 %

Risotto mit Scampi

Zutaten für 4 Portionen

100 g Wurzelwerk (Möhre, Lauch, Zwiebel)

1 Lorbeerblätter

12 Scampi, je etwa.80g

80 g Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch
40 g Butter
300 g Reis (Risotto)
125 ml Wein, weiß
8 Safranfäden
Salz und Pfeffer, a.d.Mühle

Zubereitung

Das Wurzelgemüse putzen, waschen und grob würfeln. In einem entsprechend großen Topf 1L Wasser mit dem grobgewürfelten Gemüse und Lorbeer zum kochen bringen. Die Scampi in das kochende Wasser einlegen, die Hitze reduzieren und die Scampi 2 Minuten ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen, den Sud durch ein Sieb passieren und auffangen, es sollten etwa 800 ml übrigbleiben. Zum ausbrechen des Scampi mit einer Hand am Kopfteil, mit der anderen Hand am Schwanz fassen und diesen herausdrehen. Zwischen Daumen und Zeigefinger den Panzer kräftig zusammendrücken, bis er zerspringt. Die Panzerschale auf der Unterseite ganz aufbrechen, das Fleisch aus der Schale nehmen, längst halbieren, den Darm entfernen und kühl stellen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, beides fein hacken. In einem Topf die Butter zerlassen und die Zwiebel und Knoblauchwürfel darin hell anschwitzen. Den Reis dazugeben und unter Rühren mitschwitzen, bis die Körner glasig sind. Den Weißwein dazu schütten und einkochen lassen. Die Safranfäden einstreuen und den Reis mit Pfeffer und Salz würzen. Die Hitze reduzieren und den Risotto unter gelegentlichem Rühren noch ca. 18 - 20 Minuten köcheln lassen, dabei nach und nach den Scampisud angießen. Der Reis sollte jeweils nur gerade mit Flüssigkeit bedeckt sein. In den letzten 5 Minuten der Kochzeit die halbierten Scampi einlegen und vorsichtig untermischen. Den Risotto noch mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut, servieren

Brennwert p. P.: 460

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

03.03.03 UschiG

Salat mit gebratenen Scampi und

Tomaten - Wermut - Dressing

Zutaten für 4 Portionen
250 g Bohnen, feine grüne, gekocht
3 große Tomate(n)
1 kleiner Frisee, oder gemischte Blattsalate, geputzt
1 Frühlingzwiebel(n), in Ringe geschnitten
3 El Essig, Rotweinessig oder Balsamico
½ Tl Senf (Dijonsenf)

Salz und Pfeffer
5 EI Öl (Walnussöl)
16 Scampi, roh, geschält, Darm entfernt
20 g Butterschmalz
3 EI Wermut (Noilly Prat)
20 g Butter, kalt, in Stückchen

Zubereitung

Aus Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Walnussöl einen Vinaigrette herstellen. Die Tomaten in Stücke schneiden, vier Esslöffel Tomaten beiseite stellen. Die Scampi in dem heißen Butterschmalz schnell knapp gar braten, würzen, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die restlichen Tomatenwürfel im Bratfett andünsten, den Noilly Prat angießen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, dann die kalte Butter einrühren und die Sauce durch ein Sieb streichen. Die Salatzutaten mit der Vinaigrette mischen und auf Tellern anrichten. Die Scampis drum herum legen und mit der Tomaten-Wermut-Sauce beträufeln.

Anstelle der Scampis kann man auch 500 g Kalbsleberstreifen braten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
22.08.05 UlrikeM

Sautierte Scampi mit Kräutern

Zutaten für 4 Portionen
20 Scampi - Schwänze in der Schale
4 EI Öl
120 g Butter
2 cl Cognac

600 ml Fischfond

4 TI Kräuter, frisch geh. u. a. Estragon
Salz und Pfeffer, weißer aus der Mühle

Zubereitung

Die Scampi waschen, trocken tupfen, der Länge nach halbieren und die Därme entfernen. Das Öl und 40 g Butter in der heißen Pfanne aufschäumen lassen und die Scampihälften, Fleischseite nach unten, darin 2 Min. braten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Umdrehen und auf der Schalenseite etwa 1 Min. braten. Die Scampi warm stellen. Das Fett weg-

gießen, die Röststoffe in der Pfanne mit Cognac lösen, mit dem Fond auflösen und reduzieren. Die Kräuter einrühren mit der restlichen Butter binden. Zu einer kurzen Sauce einkochen, die Scampi darin schwenken, salzen, pfeffern und anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

16.02.05 Akimo

Scampi al forno

Zutaten für 4 Portionen

20 Scampi (Kaisergranat, ersatzweise Riesengarnelen), frisch

100 ml Olivenöl

100 ml Wein, weiß

Oregano

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Ofen auf 250°C vorheizen. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Scampi darin scharf anbraten und durchschütteln. Mit Wein und Oregano besprenkeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen (mit Deckel) ca. 10 Minuten garen.

Herausnehmen und mit dem Sud in tiefen Tellern servieren. Weißbrot reichen zum Saft tunken. Es können entweder ganze Tiere mit Kopf verwendet werden oder auch nur die Schwänze, jedenfalls aber mit der Schale.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

04.01.06 Leu

21.02.2006 16:03 Kommentar von Leu

Nachtrag: die Garzeit betrifft sehr große Exemplare, bei kleineren reichen 6-8 min!

Scampi an Lauchsauce M

Zutaten für 4 Portionen

20 Scampi mit Schale

1 kleiner Lauch - Stängel, zart

100 g Butter

½ dl Wein weiß, trocken

½ dl Wein, Noilly Prat (fanz. weißer Wermut)

2 dl Fond vom Fisch

Pfeffer aus der Mühle
Salz

1.5 dl Rahm

400 g Fisch, -Reste, (Haut. Gräten)

1 Ei Öl

1 kleine Zwiebel(n)

1 Stück Lauch, klein
wenig Sellerie

1 Lorbeerblätter

einige Petersilie - Stängel

4 Pfeffer - Körner

2 dl Wein, weiß

4 dl Wasser

Zubereitung

Die Scampi aus der Schale brechen und den Darm (dunkler Faden auf der Rückseite) entfernen.

Die Hälfte des Lauchs - nur die zarten weißen oder hellgrünen Teile verwenden - mit der Hälfte der Butter im Mixer sehr fein pürieren. Die Lauchbutter im Kühlschrank aufbewahren. Den restlichen Lauch in Julienne schneiden und eine Minute in kochendem Wasser blanchieren. Sofort in Eiswasser geben.

Weißwein und Noilly Prat in ein Pfännchen geben und zur Hälfte einkochen lassen. Den Fischfond (siehe Rezept unten) dazugeben und nochmals zur Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Scampi in der restlichen Butter ganz kurz andämpfen. Sie sollen lediglich nicht mehr glasig sein. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und auf einer vorgewärmten Platte zugedeckt beiseite stellen.

Den reduzierten Fischfond in die Bratpfanne geben und die Lauchbutter einschwenken. Mit Salz und Pfeffer evtl. nochmals abschmecken und den Rahm unter die Sauce ziehen. Die abgetropften Lauchstreifen und die Scampi in die Sauce geben und sofort heiß servieren.

Tipp: Anstelle von Scampi können auch Lachswürfel oder Baudroie, Egliflets, Felchen oder Forellen verwendet werden.

Fischfond: Das Öl in der Pfanne erhitzen und die gewaschenen, in Stücke geschnittenen Gemüse sowie die Zwiebel, die Petersilienstängel und das Lorbeerblatt dazugeben und kurz andämpfen. Die Fischreste unter kaltem Wasser gründlich abspülen und dazugeben. Mit Weißwein und Wasser aufgießen und die Pfefferkörner begeben. Zugedeckt 30 Minuten auf kleinem Feuer köcheln lassen. Den Fond absieben und nach Bedarf etwas einkochen.

Tipp: Dieser Fischfond kann tiefgekühlt werden. Es lohnt sich also, eine größere Menge herzustellen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

05.06.01 Béatrice

Scampi auf Busara Art

Zutaten für 4 Portionen

500 g Scampi, geputzt

1 Zwiebel(n)

4 Zehe/n Knoblauch

1 El Tomatenmark

4 Stängel Petersilie, glatt

4 cl Wein, weiß

Olivenöl

Salz und Pfeffer

Semmelbrösel

Zubereitung

Knoblauch und Petersilie klein hacken. Kleingeschnittene Zwiebel mit etwas Öl anbraten, Knoblauch, Petersilie, Tomatenmark und gewaschene Scampi mit ein wenig Wasser 30 Minuten zugedeckt garen. Nachher mit dem Wein übergießen und noch einige Minuten garen, mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Wenn die Sauce zu dünn ist, etwas Semmelbrösel hinzufügen.

Guten Appetit!

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

06.07.05 loliepop

Scampi auf Zuckerschoten

für Freunde der asiatischen Küche, meine Eigenkreation

Zutaten für 3 Portionen

400 g Scampi

250 g Zuckerschote(n)

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

½ Paprikaschote(n), gelbe + rote

1 Limone(n)

25 g Ingwer

2 El Gewürzmischung (5 - Gewürzpulver)

75 ml Sirup (Zuckersirup)

100 ml Sake

30 ml Sojasauce

½ Peperoni, frische, Lemongras

Öl (Sesamöl)
Gemüsebrühe
4 Kaffir-Zitronenblätter

Zubereitung

Scampi auftauen, aus der Schale lösen und sauber entdarmen.
1 Ei 5 - Gewürzpulver, Sojasauce, Sake, in Würfel geschnittene (1x1 mm große) Peperoni und Ingwer zu einer Marinade verrühren und die aufgetauten und abgetupften Scampi darin 1/2 Stunde ziehen lassen.
Zuckerschoten in mit 1 Ei 5 - Gewürzpulver angereicherter Gemüsebrühe blanchieren anschließend in Eiswasser abschrecken und beiseite stellen.
Die 1/2 Paprika vierteln und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel in feinste Ringe schneiden, die Limone auspressen und aus 2-3 Esslöffeln Zucker ca. 75 ml Zuckersirup herstellen.
Im Wok (oder Pfanne)das Öl mit den Lemongras und den Zitronenblättern heiß werden lassen und dann wieder rausnehmen, bevor sie verbrannt sind.
Die Scampi mit einer Schaumkelle aus der Marinade nehmen und im Wok scharf anbraten rausnehmen und warm halten. Marinade aufheben.
Das Gemüse 1. Paprika, 2. Frühlingszwiebeln, 3. Zuckerschoten nacheinander in den Wok geben und jeweils 1- 2 min dazubraten, rausnehmen und beiseite stellen.
Die Marinade im Wok kurz aufkochen Limonensaft und Zuckersirup dazugeben wiederum aufkochen dann das Gemüse und die Scampi unterheben.
Voila! fertig ist diese leckere Speise.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
29.04.05 fineart

Scampi in Cognac - Hollandaise 3 Ei

Zutaten für 3 Portionen

3 Ei(er)

500 g Meersalz
½ Zitrone(n), unbehandelt
6 Scampi (Kaisergranate)

100 ml Fischfond

2 Ei Cognac

100 g Butter, geschmolzen
Salz
Kräuter, nach Geschmack
Weißbrot, in Streifen, geröstet

Zubereitung

Die Eier köpfen, dann trennen. Schalen kalt ausspülen und in ein Bett aus Meersalz setzen (ich nehme dafür kleine schwarze Schälchen).

Scampi (Kaisergranate) schälen und in Fischfond 3 Minuten gar ziehen, dann abkühlen lassen.

2 El Cognac mit den Zesten der halben Zitrone über einem Wasserbad erwärmen. Eigelbe darin nacheinander cremig aufschlagen, die geschmolzene Butter in feinem Strahl unter die Eigelbe schlagen. Alles mit Salz und dem Saft der Zitrone abschmecken.

Sauce in die Eierschalen füllen, Scampi an den Rand setzen. Mit Kräutern und schmalen Toaststreifen anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

22.07.03 Ronomu

Scampipfanne

viel Knoblauch

Zutaten für 4 Portionen

250 g Cherrytomate(n)

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

10 Zehe/n Knoblauch

2 Chilischote(n), rot

500 ml Wein, weiß, trocken

200 ml Wermut (Martini Bianco)

10 ml Olivenöl

Oregano

800 g Scampi, ohne Schale

Zubereitung

Weißwein, Martini und Olivenöl in eine Pfanne mit dem klein geschnittenen Gemüse und Knoblauch geben. Mindestens 1 Stunde köcheln lassen, bis der Sud etwas sämig ist. Zum Schluss die Scampi im Sud ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Dazu Baguette oder Pasta.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

06.01.06 anvobo99

Scampiragout auf Teigmuscheln M

Scampi alla cannolicchi

Zutaten für 4 Portionen

450 g Scampi, tiefgefroren

160 g Nudeln, (Muscheln)

6 Tomate(n)

4 El Öl, Olivenöl

4 cl Weinbrand

250 g Sahne

80 g Butter

4 El Parmesan, gerieben

Salz

Muskat

Zubereitung

Die Scampi auftauen. Die Teigmuscheln al dente kochen und abtropfen lassen. Die Tomaten brühen, die Haut abziehen und vierteln. Die Scampi abspülen, abtropfen und in heißem Öl ca.4 Min. anbraten. Den Weinbrand darüber und mit der Sahne den Tomaten, Salz und Muskat mischen. Die Butter erhitzen, bräunen lassen und unter die Teigmuscheln mischen. Diese in eine feuerfeste Form füllen. Das Scampiragout darüber und mit dem Parmesan bedecken. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen 10 Min. überbacken.

Als Beilage Chicoreesalat mit Artischockenherzen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

13.11.01 Joachim

Scampis nach eigener Art M

Zutaten für 4 Portionen

24 m.-große Scampi (pro Person 6 Stück)

5 Zehe/n Knoblauch

1 Tasse Wein, weiß (kleine Tasse)

2 cl Cognac

125 ml Sahne, frisch

4 Stängel Petersilie

Pfeffer

Paprikapulver

Olivenöl

Zubereitung

Das Olivenöl in der Pfanne heiß werden lassen, die geschälten Scampis ins heiße Fett legen und anbraten, bis sie rosa sind. Den kleingehackten Knoblauch dazu geben und leicht mitbraten (darf nicht schwarz werden). Dann die Tasse Weißwein dazu geben und einkochen lassen. Mit dem Cognac flambieren.

Dann pfeffern und Paprikapulver dazu geben. Die Sahne beischütten und das Ganze wieder ein paar Minuten einkochen lassen. Zum Schluss die fein gehackte Petersilie darüber streuen.

Mit frischem Baguette servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

16.01.06 AKELLI

Scampis Zingara

Feurig!!

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Scampi in Schale (Garnelen oder Langostinos)

1 Flasche Olivenöl

500 ml Wein, weiß

Knoblauch, frischen

2 Dose/n Mais, (abgetropft)

1 Glas Chili (Piri-Piri, abgetropft)

Dill, Petersilie

2 Würfel Gemüsebrühe, (oder 250ml Gemüfefond)

1 Zitrone(n), ungespritzt

1 Bund Suppengrün

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Scampis auftauen lassen. Einen großen Topf mit Wasser füllen, Suppenbund waschen und grob zerteilen, Zitrone waschen und halbieren und zusammen mit dem Wasser aufkochen lassen. Scampis zufügen und gar ziehen lassen (nicht kochen!!) Scampis dann abkühlen lassen und schälen. Darauf achten, dass der Darm entfernt wird.

Zwei große Pfannen (oder einen großen Bräter) auf den Herd stellen, darin das ganze Olivenöl verteilt erwärmen. Je 125ml Weißwein zufügen und aufwallen lassen. Jetzt den Mais, die Piri-Piri und den Knoblauch (in Zehen) zufügen und wieder aufwallen lassen. Nun die Scampis zufügen und erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Brühe abschmecken. 10-15Min. auf kleiner Flamme ziehen lassen. Üppig mit gehackter Petersilie und Dill bestreuen.

Kann als Vorspeise oder als Hauptgericht gereicht werden. Dazu passt am besten ofenfrisches Baguette und ein eisgekühlter Champagner.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
19.11.04 Rosinenkind

Schwarze Spaghetti mit Scampisugo

Spaghetti neri con Sugo di Scampi

Zutaten für 4 Portionen

16 Scampi oder Garnelen (à ca. 50 g roh oder TK, mit Schale)

4 El Olivenöl

40 ml Weinbrand

250 ml Wein, weiß

1 Zwiebel(n)

1 Knoblauch

2 Lorbeerblätter

300 g Tomate(n), geschält (Dose oder frisch)

1 Tl Balsamico

400 g Nudeln (schwarze Spaghetti)

2 El Petersilie, gehackt

Zucker

Salz und Pfeffer

Rucola und Fenchelgrün, zum Dekorieren

Zubereitung

Scampi oder Garnelen evt. auftauen lassen, waschen, gut abtropfen, aus den Schalen lösen. Am Rücken entlang einschneiden, den Darm entfernen, kühl stellen. Einige schöne Scheren beiseite legen. Übrige Scheren und Schalen klein hacken.

In einer großen Pfanne 1 El Olivenöl stark erhitzen, Scheren- und Schalenstücke anbraten, bis sie sich rot verfärben und kross sind. Mit Brandy und Wein ablöschen, Bratensatz loskochen. Auf die Hälfte einkochen lassen und durch ein feines Sieb abgießen. Beiseite stellen, ausgekochte Schalen wegwerfen.

Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln, im restlichen Öl mit Lorbeer andünsten. Tomaten grob hacken, zugeben und weiterdünsten. Schalenbrühe angießen, mit Balsamico, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf kleiner Hitze noch etwas köcheln lassen.

Spaghetti bissfest kochen. 5 Minuten bevor sie fertig sind Scampi oder Garnelenschwänze und -scheren in die Sauce legen, kurz ziehen lassen. Spaghetti abgießen, in eine vorgewärmte Schüssel füllen, sofort mit der Sauce mischen, Petersilie unterheben, auf tiefe, heiße Teller verteilen. Scampi oder Garnelen obenauf legen, nach Belieben mit Fenchelgrün oder Rucola garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

01.02.05 strega

Seeteufel - Scampi - Spieße

Zutaten für 2 Portionen

12 Seeteufel - Bäckchen

12 Scampi

1 Chilischote(n), getrocknet

1 Ei Speisestärke

1 Glas Fischfond

1 Zehe/n Knoblauch

1 Glas Wein, weiß, trocken

Salz und Pfeffer, schwarzer aus der Mühle

Zubereitung

4 Holzspieße ca. 1 Stunde wässern.

Seeteufelbäckchen von der Haut befreien und abwechselnd mit den Scampi auf die Holzspieße stecken. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Speisestärke in ein Teesieb geben und gleichmäßig über den Spießen (beide Seiten) verteilen. In einer Edelstahlpfanne das Butterschmalz erhitzen (nicht zu heiß), die Spieße, die Chilischote und den Knoblauch anbraten, nach 2 Minuten wenden, nach weiteren 2 Minuten die Spieße aus der Pfanne nehmen, beiseite stellen. Mit dem Weißwein den Bratfond angießen und loskochen, mit dem Fischfond auffüllen, um die Hälfte einkochen lassen, nun die Spieße ca. 5 min in der Soße erhitzen, die Chilischote aus der Soße herausnehmen und, falls nötig, die Soße mit Speisestärke andicken, mit Salz und Pfeffer, abschmecken.

Dazu passen Gemüse- Ratatouille nach Mättis Art (siehe extra Rezept), und Bandnudeln.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

23.10.03 Mättiho

Überbackene Riesenscampi M

Zutaten für 4 Portionen

400 g Scampi (Riesenscampi), tiefgefroren

150 g Champignons

2 Ei Butter

1 TI Currypulver

250 ml Wein, weiß, trocken

20 ml Sahne

1 TI Salz

1 Prise Pfeffer, weiß

5 TI Parmesan, gerieben

Zubereitung

Die Riesenscampi ganz auftauen und mit Küchentuch trocken tupfen. Champignons unter fließendem Wasser putzen, trocknen und in Scheiben schneiden.

1 EI Butter in einem Topf zergehen lassen und den Curry einrühren. Riesenscampi und Champignons kurz in der Currybutter anbraten, den Weißwein zugießen und das Gericht 4 Minuten kochen. Die Sahne einrühren, salzen, pfeffern und alles bei schwacher Hitze weitere 3 Minuten kochen, bis die Sauce glatt und sämig ist.

Das Gericht in 4 feuerfeste Portionsschalen füllen, mit Parmesan bestreuen, mit Butterflöckchen belegen und im vor geheizten Backofen bei 250°C ca. 5 Minuten überbacken, bis der Käse goldbraun ist. Sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

05.08.05 hemet-nisut-weret

Scampi Diverses

Ananas - Curry - Scampi M

Zutaten für 4 Portionen

1 Ananas

1 Apfel

2 EI Kokosraspel

40 g Butter

100 ml Ananassaft

200 ml Fischbrühe oder Hummerfond

200 ml Sahne

2 Schalotte(n)

12 Scampi

Salz und Pfeffer

Koriandergrün

Die geschälte Ananas auf Würfel schneiden. In der Hälfte der Butter kurz andünsten.

Die geschälten Schalotten und den Apfel auf einer Haushaltsreibe (oder besser noch auf einer Röstiraffel) reiben und mit den Kokosflocken und dem Curry in der anderen Hälfte der Butter andünsten.

Mit dem Saft und dem Fond ablöschen und auf die Hälfte reduzieren lassen, dann fügt man die Sahne hinzu, würzt mit Pfeffer und Salz und lässt die Soße noch einmal kurz aufkochen und gibt dann die Ananasstückchen hinzu.

Die Scampi kurz braten, würzen und mit der Soße auf dem Teller servieren.

Brennwert p. P.: 480

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

06.10.05 schmitzebilla

Bouillabaisse Marseillaise

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Fisch, (Mittelmeerfische wie Knurrhahn, Merlan, Seeaal, Seeteufel, Kabeljau, Makrele, Schellfisch, Scholl

2 El Zitronensaft

1 Tl Salz

1.25 Liter Wasser

500 g Muschel(n) (Miesmuscheln)

1 Zwiebel(n)

1 Karotte(n)

1 Stange/n Lauch

1 Stange/n Staudensellerie

4 Zehe/n Knoblauch

100 ml Öl (Olivenöl)

1 Lorbeerblätter

1 Zweig/e Thymian

1 Stück Fenchel - Grün

2 Stiel/e Petersilie

1 Stück Orange(n) - Schale

4 Kartoffeln

3 Tomate(n)

1 Dose/n Safran (0,1g)

Pfeffer, weißer

12 Scampi

Fisch - Abfälle

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

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

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Minuten
20.08.03 Sivi

Brennesselcremesuppe M

Zutaten für 4 Portionen
200 g Brennnesseln, junge
2 kleine Zwiebel(n)
50 g Butter
½ Liter Brühe

½ Liter Schlagsahne

4 Scampi

Zubereitung

Die Brennesselblätter waschen und trocken tupfen. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. In 20g Butter glasig dünsten. Die Scampis aus den Schalen lösen, die Schalen in der Zwiebelbutter kurz durchrösten. 3/8l Brühe und 3/8l Sahne zugießen und alles 20Min. leicht kochen. Die Suppe durch ein Sieb gießen und in einem Topf auffangen. Die Brennesselblätter mit der restlichen Brühe pürieren und in der Suppe verrühren. Restliche Butter in Flöckchen unterschlagen. Die restliche Sahne steif schlagen und kurz

vor dem Servieren unter die Suppe heben oder auf die angerichtete Suppe als Tupper setzen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
06.09.04 angelika2603

Bunter Salat von Scampi

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Eichblattsalat, die Herzblätter davon
- 1 Frisee, die Herzblätter davon
- 8 Pkt. Feldsalat
- 4 TI Tomate(n), Würfel
- 4 TI Möhre(n) (blanchierte Möhrensterne)
- 4 El Essig (Rotweinessig)
- 8 El Olivenöl
- 4 El Olivenöl, zum Braten

12 Scampi, ausgelöst, frisch

- Salz
- Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

Zubereitung

Eichblattsalat sowie den Frisée und Feldsalat verlesen, waschen und im Küchentuch trocken schleudern. Rotweinessig und Olivenöl mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer zur Marinade verrühren und kräftig abschmecken. Die Salatblätter darin wenden und auf 4 Teller anrichten. Die Tomatenwürfel und Möhrensterne in die verbliebene Marinade legen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die frischen Scampi darin rasch sautieren, leicht salzen. Je 3 Stück auf die Teller verteilen und leicht mit schwarzem Pfeffer übermahlen. Die Tomatenwürfel und Möhrensterne draufgeben, die restliche Marinade darüber träufeln, sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
21.01.05 Judith

Curry di Scampi M

Beilage zu Reis, Pasta

Zutaten für 4 Portionen

600 g Scampi oder Crevetten

100 g Butter
1 Zwiebel(n)
3 Zehe/n Knoblauch
2 TL Curry
Salz
Peperoncini

Rahm

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, zerkleinern und in der Pfanne mit der bereits geschmolzenen Butter anbraten. Das Currypulver und die Scampi zufügen und mit Salz und den Peperoncini würzen. Dies auf hoher Flamme für 7-8 Minuten kochen.

Etwas warmes Wasser und Rahm beifügen, um eine Sauce zu bekommen. Dies passt hervorragend zu Reis oder auch Pasta.

Das es weniger scharf ist einfach etwas mehr Rahm nehmen oder auf die Peperoncini verzichten.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
07.06.04 giallorossa

Dominikanischer Meeresfrüchte - Reis Topf

Asopao de Mariscos

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Scampi, Languste, Tintenfisch, Muscheln
2.5 Tasse/n Reis
2.8 Liter Wasser
5 El Olivenöl
4 El Tomatenmark
½ Tasse/n Paprikaschote(n), rote, gelbe, grüne, gewürfelt
1 TL Oregano
1 Prise Pfeffer, schwarzer
1 Stängel Sellerie, gehackt
1 El Petersilie, fein gehackt
1 El Koriandergrün, fein gehackt
1 TL Tabasco / Chili
1 TL Knoblauch, zerdrückt

Zubereitung

In einem Topf das Öl erhitzen und die Paprika, Knoblauch, Pfeffer und Kräuter andünsten. Tomatenmark hinzufügen, kurz mitdünsten. Die Meeresfrüchte in den Topf geben und kurz anbraten. Die Hälfte des Wassers dazugeben und zum kochen bringen. Den Reis dazugeben. Die zweite Hälfte Wasser in einem zweiten Topf zum kochen bringen. Wenn die Flüssigkeit

sigkeit vom Reis aufgesogen wird jedes mal etwas Wasser aus dem zweiten Topf mit einem großen Löffel dazuschütten. Reis ca. 20 bis 25 min gar quellen lassen bis er sehr weich ist und die Konsistenz eines flüssigen Risotto hat.

Dazu passt Salat aus Avocado und Tomaten mit Zwiebelvinaigrette.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

09.02.04 Shampe

Filet vom Petersfisch mit Tomatensauce

Zutaten für 4 Portionen

4 Filet vom Petersfisch

4 Scampi

2 EI Öl

20 g Butter

Salz

Pfeffer, frisch gemahlener

Für die Sauce:

50 g Zwiebel(n)

30 g Staudensellerie

½ Bund Petersilie

2 EI Olivenöl

2 Gewürznelken

¼ Liter Tomate(n), passierte

Salz

Pfeffer, aus der Mühle

Für das Gemüse:

200 g Zucchini

1 EI Olivenöl

Salz

Pfeffer, frisch gemahlener

1 TI Thymian - Blättchen

20 g Kapern, fein gehackte, gesalzene

Zubereitung

Die Petersfischfilets salzen und pfeffern.

Die Scampischwänze vom Kopfteil abdrehen, mit einem scharfen Messer längs halbieren und den Darm entfernen.

Für die Sauce die Zwiebel schälen. Den Stangensellerie putzen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Alles fein hacken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig schwitzen. Sellerie und Petersilie etwa 5 Minuten mitschwitzen. Salzen, pfeffern und mit der Gewürznelke aromatisieren. Die passierten Tomaten unter Rühren zugeben und 10 Minuten köcheln lassen.

Die Zucchini von Stiel- und Blütenansatz befreien, längs in dünne Streifen schneiden und diese längs halbieren.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinistreifen kurz von beiden Seiten braten.

Salzen und pfeffern.

Das Öl und die Butter in einer Pfanne erhitzen und die gewürzten Petersfischfilets darin von jeder Seite etwa 1 Minute braten. Die Scampischwänze mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne zu den Petersfischfilets geben und etwa 1 Minute mitbraten.

Die Petersfischfilets mit den Scampi, Sauce und den gebratenen Zucchini auf Tellern anrichten.

Die Zucchinischeiben mit den Thymianblättchen bestreuen, die Fischfilets mit den gehackten Kapern bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten

05.01.05 Judith

Fischsuppe

Zutaten für 4 Portionen

750 g Fischfilet, verschiedene Sorten

1 Knolle/n Fenchel, klein

1 große Rübe(n), gelbe

1 Stange/n Lauch, klein

2 Stange/n Sellerie

1 Zwiebel(n)

2 Frühlingszwiebel(n)

1 Fleischtomate(n)

1 Paprikaschote(n), rot

3 El Öl (Olivenöl)

2 Gläser Fischfond

½ Liter Gemüsebrühe, (Granulat)

3 El Austernsauce

Salz und Pfeffer, schwarzer

Prise Kreuzkümmel

100 g Scampi oder Krebschwänze

Schnittlauch

Zitronensaft

Chilipulver
Safran

Zubereitung

Tomate und Paprika enthäuten. Die Tomate entkernen, in kleine Würfel schneiden, beiseite stellen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, alles übrige Gemüse in nicht zu kleine Stücke schneiden.

Im Öl das Gemüse leicht angehen lassen (Zwiebel und Knoblauch zuerst). Mit Fischfond und Brühe aufgießen, würzen (Kreuzkümmel und Safran frisch mörsern). Alles ca. 10 min. sanft köcheln.

Inzwischen den Fisch in Würfel schneiden, in Zitronensaft kurz marinieren. Mit den Tomatenwürfeln zur Suppe geben und alles noch mal 10 min. ziehen lassen. Nicht mehr kochen! Zuletzt die Krebschwänze oder Scampi in der Suppe erwärmen und diese mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
22.02.03 petrina

Gebratene Scampi mit Salat

Zutaten für 4 Portionen

12 Scampi, frische, à 80 g
4 Zehe/n Knoblauch
6 El Öl (Olivenöl)
1 Zweig/e Rosmarin
Salz
Pfeffer
5 El Aceto Balsamico
1 Tl Zucker
½ Salat (Römersalat)
1 kleiner Salat (Radicchio)
1 Avocado(s)

Zubereitung

Die Scampi aus der Schale lösen, entdarmen, abspülen und trocken tupfen.

Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Das Öl erhitzen und die Scampi bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Den Knoblauch und das Rosmarin zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Scampi aus der Pfanne nehmen und den Bratfond mit Essig ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Salate putzen, waschen, grob zerpfeifen und auf 4 Tellern anrichten.
Die Avocado schälen, in Spalten schneiden und dazugeben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

11.07.02 Judith

Gnocchi con Spinaci e Scampi M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Gnocchi, aus dem Kühlregal

2 Pkt. Blattspinat, tiefgefrorener

1 Zwiebel(n)

1 Knoblauchzehe(n)

Olivenöl

250 g Crème double

Salz

Pfeffer

12 Scampi

Zubereitung

Blattspinat antauen lassen. Gewürfelte Zwiebel und durchgepresste Knoblauchzehe in 2 El heißem Olivenöl andünsten. Spinat zufügen, mitdünsten. Crème Double einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Scampi aus der Schale lösen, entdarmen und 3 Minuten in 2 El Olivenöl braten. Zur Soße geben. In der Zwischenzeit die Gnocchi kochen.

Jetzt könnt ihr die Sauce auf den Gnocchi verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

17.07.06 Feuermohn

Meeresfrüchte - Torte

Muscheln und Scampi im Mürbeteig

Zutaten für 4 Portionen

250 g Mehl

175 g Butter

1 Prise Salz

4 El Wasser

1 kg Muschel(n) (Miesmuscheln)

500 g Muschel(n) (Jakobsmuscheln)

150 g Scampi, geschält

Salz und Pfeffer

Butter für die Form

1 Msp. Muskat

1 Msp. Knoblauchpulver

1 Bund Petersilie

Zubereitung

Aus 225 g Mehl, 150 g Butter, Salz und Wasser einen Mürbteig zubereiten. Den Teig im Kühlschrank 1 Stunde ruhen lassen.

Die gebürsteten Miesmuscheln 10 Minuten in kochendes Wasser legen, bis sich die Muscheln öffnen. Dann aus dem Wasser heben und die Schalen entfernen.

Aus dem restlichen Mehl und Butter eine helle Schwitze bereiten, mit 1 Tasse durchgeseihtem Muschelsud aufgießen. Durchkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Mürbteig ausrollen und in eine gebutterte Tortenform drücken. Mit einer Gabel mehrmals einstechen und im vor geheizten Backofen bei 220°C auf mittlerer Schiene 15 Minuten hellgelb backen.

Auf dem Tortenboden die Miesmuscheln, die Jakobsmuscheln und die Scampi verteilen, mit Muskat und Knoblauch würzen. Die Mehlsauce darüber gießen und 10 Minuten überbacken.

Mit gehackter Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

02.08.05 hemet-nisut-weret

Meeresfrüchtepfanne

Zutaten für 4 Portionen

4 Zwiebel(n)

10 Zehe/n Knoblauch

6 El Olivenöl, oder Sojaöl

3 El Kräuter, frisch oder getrocknet

500 g Meeresfrüchte, TK, gemischt

500 g Scampi, ohne Schale

Salz und Pfeffer

Chilipulver

Zubereitung

Öl in der Pfanne erhitzen, gewürfelte Zwiebel und grob gewürfelten Knoblauch auf kleiner Flamme ca. 10 Minuten dünsten, nicht anbraten. Dann

Salz, Pfeffer und Kräuter zufügen und alles gut umrühren. Danach Scampi und Meeresfrüchte zugeben, kurz umrühren und ca. 15 - 20 Minuten dünsten. Nachher noch mit Salz und Chilipulver abschmecken. Alternativ kann man auch Fisch (z.B. Thunfisch - fällt nicht so leicht auseinander), Muscheln und kleine Tintenfischtuben zufügen.

Am besten die Meeresfrüchtepfanne auf einer Warmhalteplatte auf dem Tisch servieren oder alles im Elektro-WOK machen und auf den Tisch stellen.

Dazu Baguettebrot, Knoblauchcreme und Rohkost (z.B. Möhrenstäbchen, Gurkenstäbchen und Paprikastücke) reichen. Lecker ist auch eine scharfe Salsasauce.

Brennwert p. P.: 382

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

01.02.06 1Brianna1

Kommentar von JordiTin

Hallo,

ist das richtig - ZEHN Zehen Knoblauch? Da haben die armen Meeresfrüchte ja keine Chance, geschmacklich noch irgendwie in Erscheinung zu treten ; -)

Gruß, Tin

05.02.2006 01:17Kommentar von 1Brianna1

Hallo JordiTin!

Wenn man nicht so auf Knoblauch steht, kann man natürlich auch weniger nehmen - Rezept ist ja problemlos abzuwandeln.

Ich denke aber, mit Knoblauch, Meeresfrüchten und Shrimps ist das so ähnlich wie mit Schnecken in Kräuterbutter?!?

Viele Grüße 1Brianna1

Meeresfrüchtesalat I

Zutaten für 4 Portionen

1 Hummer, gekocht (à 600 g)

4 Scampi, gekocht

12 Muschel(n) (Miesmuscheln), gekocht

12 Schnecken (Strandschnecken, Bigorneaux), gekocht

Salat (Herzblätter von krauser Endivie)

Für die Sauce:

30 g Schalotte(n)

80 g Sellerie, Stangen

1 Tomate(n)
30 g Paprikaschote(n), grün
30 g Paprikaschote(n), gelb
3 El Olivenöl

3 El Fischfond

2 Tl Aceto Balsamico
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

Den gekochten Hummer aufbrechen, das Scheren- und Schwanzfleisch auslösen und in Scheiben schneiden. Die Scampischwänze mit der Schale längs halbieren. Die Salatblätter waschen und trocken schleudern. Für die Sauce die Schalotten schälen und fein hacken. Den Stangensellerie in feine Streifen schneiden. Die Tomate häuten, die Samen entfernen, das Fruchtfleisch würfeln. Die Paprikaschoten von Samen und Scheidewänden befreien, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer entsprechend großen Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin 1 bis 2 Minuten anschwitzen. Stangensellerie und Tomate zufügen und weitere 2 Minuten dünsten. Die Mischung erkalten lassen. Die Paprikawürfel zugeben. Den Fischfond darüber gießen, mit Aceto Balsamico, Salz und Pfeffer würzen. 4 Teller mit den Meersfrüchten und dem Salat dekorativ anrichten und mit der Salatsauce übergießen. Schwierigkeitsgrad: pfiffig

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
06.01.05 Judith

Nudeln mit Scampi

Pasta con Scampi

Zutaten für 4 Portionen
500 g Nudeln, schwarze
3 El Olivenöl
4 Knoblauchzehe(n), fein gehackt

500 g Scampi, küchenfertige

1 Prise Chilipulver
1 Bund Schnittlauch
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Die Knoblauchzehen im Öl glasig schwitzen. Die Scampi würzen und mitgaren, die fertigen Nudeln zugeben, mit Salz, Pfeffer und dem Chilipulver nachwürzen und unter ständigem Rühren erhitzen. Den Schnittlauch fein schneiden und unterrühren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
23.08.06 simone2

Nudeln mit Scampi I M

Zutaten für 4 Portionen
500 g Nudeln (schwarze Spaghetti)

20 Scampi

1 Glas Pesto, rotes

20 g Parmesan

3 Zehe/n Knoblauch

1 Chilischote(n)

Rosmarin

Thymian

Basilikum

Salz und Pfeffer

Öl (Knoblauchöl)

Scampi abpulen und trocken tupfen. Auf Küchenkrepp bereit legen. Rote Sauce (am besten schmeckt Tomate, Basilikum, Parmesan) im Topf erwärmen. Knoblauch schälen, hacken, davon 1 Zehe gehackt behalten, den Rest in die Knoblauchpresse. Chilischoten (je nach Geschmack), Rosmarin, Thymian und gehackten Knoblauch zu der roten Sauce geben. Wer es gern scharf mag, noch mit frisch gemahlenem Pfeffer nachwürzen. Bei kleiner Flamme vor sich hin köcheln lassen
Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und Spaghetti (schwarze Bandnudeln eignen sich auch gut) je nach Anweisung 8-12 Minuten kochen. Knoblauchöl in einer Pfanne erhitzen. Scampis ca. 4-5 Minuten braten. Kurz bevor die Nudeln und die Scampis fertig sind, Rote Sauce noch einmal aufkochen und zerdrückten Knoblauch sowie Parmesan zugeben. Spaghetti auf einen Teller geben, mit Sauce, Scampis und Basilikumblättern garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
14.10.04 Patrischa

Penne in Safransoße M

mit Scampi

Zutaten für 4 Portionen

300 g Penne

1 Zwiebel(n), (weiß)

2 Knoblauchzehe(n)

12 Scampi, (je ca. 40 gr.) ohne Schale

2 Ei Butter

1 Spritzer Zitronensaft

1 Becher Schlagsahne, (200 gr.)

200 ml Gemüsebrühe

125 g TK Erbsen,

1 Dose Safranfäden, (ca. 1/2 Teel.)

2 Ei Saucenbinder, heller

Salz

Pfeffer

Dill

Zubereitung

Nudeln in Salzwasser ca. 8 Minuten kochen.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

Fett erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin anbraten und dann die Scampi dazugeben (insgesamt ca. 5 Minuten). Leicht salzen, pfeffern und mit dem Zitronensaft beträufeln. Scampi warm stellen.

Sahne, Fond und Erbsen ins Bratfett geben und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Safran und Zitronensaft abschmecken. Soßenbinder einstreuen. Erneut aufkochen und gegebenenfalls nochmals abschmecken. Scampi und etwas gehackten Dill (ca. 1 Teelöffel) in die Soße geben.

Nudeln auf Teller geben, die Soße mit den Scampi darauf geben und mit Dillzweigen garnieren.

Brennwert p. P.: 600

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

11.07.06 melly6671

Provencalische Garnelenspieße M

auf Zucchini Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

800 g Kartoffeln

44 Scampi

2 Zucchini, kleine bis mittlere
1 Ei Kräuter der Provence
2 Knoblauchzehe(n)
400 g Champignons
300 g Tomate(n)
2 Zwiebel(n)
1/8 Liter Gemüsebrühe

1 Ei Crème fraîche, 15% Fett

2 Ei Öl, Rapsöl

Zubereitung

Die Kartoffeln ca. 25 min. lang kochen. In der Zwischenzeit die Scampi auf dünne Holzstäbchen spießen und in eine Marinade aus 1 Ei Rapsöl und den Kräutern der Provence für 15 min. einlegen.

Die Zwiebeln schälen, in kleine Stücke schneiden, den Knoblauch schälen und durchpressen.

Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne in 1 Ei Rapsöl andünsten. Anschließend die Scampi-Sticks für ca. 10 min. von beiden Seiten braten (Zwiebeln und Knobi dabei zur Seite schieben). Sticks herausnehmen und die kleingeschnittenen Champignons, kleingeschn. Zucchini und die Tomaten (in Stücke geschnitten) dazugeben und kurz braten. Nach weiteren 10 Minuten mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend die Creme fraîche hinzufügen und unterrühren. Zum Ende hin die Sticks wieder zum Gemüse geben und mit geschlossenem Deckel auf dem Herd nachgaren.

Kartoffeln pellen und dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

29.05.06 malschauen66

Ravioli mit Scampifüllung 4 Ei

á la JaSi

selbstgemachte Ravioli mit Scampi - Farce

Zutaten für 2 Portionen

5 Tomate(n), gehäutet
10 Zuckerschote(n), in Streifen
1 Zwiebel(n), klein gewürfelt
2 Zehe/n Knoblauch, klein gehackt
2 Ei Öl (Sesamöl)
Salz

Pfeffer, aus der Mühle
Fondor
Sojasauce
Curry, (Marsala)
Basilikum - Blättchen, frische
15 Scampi, ohne Schwänzchen, in kleine Scheiben geschnitten
2 Frühlingszwiebel(n), in feine Ringe geschnitten
1 Zehe/n Knoblauch, klein gehackt
Zitrone(n) - Schale, abgeriebene
Zitronensaft, ein paar Spritzer
1.5 El Öl (Kürbiskernöl)
500 g Mehl

4 Ei(er)

4 El Wasser

1 TI Salz

200 g Käse (Pecorino), fein gerieben

10 Scampi, gebratene

Zubereitung

Als allererstes bekommt der Koch natürlich ein Schlückchen Rotwein!

Zubereitung der Tomatensoße:

Tomaten für ca. 10 Min. in heißes Wasser legen. Anschließend mit einem feinen Messer die Haut abziehen, die nun gehäuteten Tomaten vierteln und beiseite stellen. Eine Zwiebel fein würfeln, die Knoblauchzehen mit einer Knoblauchpresse ausdrücken. Die Zuckerschoten klein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Zuckerschoten andünsten. Geviertelte Tomaten zugeben, alles ca. 15 Min. köcheln lassen. Mit Gewürzen abschmecken.

Für den Nudelteig:

500g Mehl und 4 Eier mit einem Schneebesen verquirlen, das Salz im Wasser auflösen und zufügen. Nun wird es ziemlich schwierig, den Teig weiterhin mit dem Schneebesen zu bearbeiten, daher eignen sich am besten die Hände, um den Teig ordentlich durchzuwirken. Das dauert ca. 10 Min., dann hat man einen geschmeidigen Teig. Den Teigkloß für ca. 30 Min. in Frischhaltefolie ruhen lassen.

Für die Scampifarce:

Die vorbereiteten und "entschwänzten" Scampis in kleine Stückchen schneiden. Nun geben wir die kleingehackte Knoblauchzehe, die abgerie-

bene Zitronenschale, den Zitronensaft, die Gewürze und das Kürbiskernöl zu den Scampis und pürieren das Ganze mit dem Pürierstab. Nun erst kommen die in feine Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln dazu und werden mit der Scampifarce vermengt.

In der Zwischenzeit ist der Teig durchgezogen, so dass wir diesen auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche hauchdünn (das ist wichtig!) ausrollen. Mit einem Glas oder einer Ravioliform werden Kreise ausgestochen. Auf diese kleinen Teigfladen wird die Scampifarce direkt in die Mitte gegeben, der Rand mit Wasser eingepinselt, zugeklappt und mit einer Gabel festgedrückt. Bei den Ravioliförmchen, spart man sich das zudrücken mit der Gabel. Die Ravioli werden nun auf ein Brettchen oder einen Teller gegeben und mit einem feuchten Tuch abgedeckt, damit sie nicht austrocknen. In der Zwischenzeit ca. 2,0 L Wasser zum kochen bringen, die Ravioli zugeben und ca. 8-10 Min. kochen lassen. Wenn die kleinen Dinger nach oben steigen, diese mit einem Schaumlöffel herausnehmen, auf einem Teller anrichten, die Tomatensoße darüber geben, mit geriebenem Käse bestreuen, mit ein paar Basilikumblättchen und den restlichen Scampis, die man irgendwie zwischendurch in einer Pfanne mit Öl gargebraten hat garnieren.

Et voila, ein leckeres Essen ist fertig! Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Minuten
02.03.05 JaSi

Scampi - Brötchen M

Zutaten für 2 Portionen
2 Baguette - Brötchen

8 Riesengarnelen
2 Zehe/n Knoblauch
1 Bund Petersilie, glatte

80 g Käse (Cheddar)

4 El Öl
2 El Zitronensaft
Cayennepfeffer
Salz

Zubereitung

Brötchen aufschneiden, Krume herauslösen und hacken. Garnelen in Stücke schneiden. Knoblauch pellen und durchpressen. Petersilie hacken,

Cheddar raspeln. Garnelen in Öl kurz braten, mit Zitronensaft, Cayennepeffer und Salz würzen, herausnehmen. Krume und Knoblauch in die Pfanne geben und anbraten, mit 40 g Cheddar, Petersilie und Garnelen mischen. Mischung in die Brötchen füllen und mit restlichem Käse bestreuen. Die Brötchenhälften unter dem vorgeheizten Grill 5-6 Minuten überbacken.

Brennwert p. P.: 631

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

05.01.03 Galimero

Scampi - Lachsspieß

Zutaten für 4 Portionen

24 Scampi

400 g Lachsfilet

2 große Paprikaschote(n), rot und/oder grün

Für die Marinade:

8 El Öl (Olivenöl)

4 El Zitronensaft

6 Zehe/n Knoblauch

2 Bund Basilikum

1 Bund Petersilie

1 Bund Dill

2 Zwiebel(n)

Salz

Pfeffer, frisch gemahlener

Dies ist ein sehr leckeres Grillrezept. Lachs und Scampi eignen sich sehr gut zum Grillen auf dem Holzkohlegrill.

Zuerst die Marinade zubereiten. Das Öl mit dem Zitronensaft sehr gut vermischen. Die Knoblauchzehen mit dem Salz sehr fein zerdrücken und zusammen mit Pfeffer, der sehr fein gewürfelten Zwiebel und den gehackten Kräutern vermischen. Wer es hat, kann das ganze kurz in einer Küchenmaschine pürieren.

Die Scampis vom Kopf und dem Darm befreien, das Lachsfilet so zerteilen, dass es 16 Stücke ergibt. Die Scampi und den Fisch in die Marinade geben und mindestens 60 Minuten marinieren (ich marinieren sie meistens über Nacht).

Pro Person rechne ich zwei Spieße. Die Scampi und den Lachs auf Spieße in der Reihenfolge aufziehen, Scampi, Paprika, Lachs, Paprika, Scampi, Paprika, Lachs, Paprika, Scampi.

Die Spieße auf den heißen Holzkohlegrill legen und auf jeder Seite 5-6 Minuten grillen, dabei immer wieder mit der Marinade bepinseln.

Dazu passen Folienkartoffeln sowie div. Salate

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
23.11.03 hexenmeister5

Scampi - Mango Cocktail 3 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

2 Mango(s)
1 Orange(n)
2 El Zitronensaft

12 Scampi

2 El Olivenöl
Salz und Pfeffer, aus der Mühle
Paprikapulver
40 g Zucker

3 Eigelb

Pfefferminze, zum Garnieren

Zubereitung

Die Mangos schälen und achteln. Die Orange auspressen und den Saft in einer Schüssel auffangen. 1El Zitronensaft unterrühren und die Mangos darin für etwa 1 Stunde marinieren.

Die Scampi-Schwänze waschen und trocknen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Scampi darin ca. 5 Minuten dünsten. Mit Paprikapulver würzen. Scampi-Schwänze herausnehmen und abkühlen lassen.

Den restlichen Zitronensaft und 6 El Orangensaft in eine andere Schüssel geben. Den Saft mit dem Zucker und dem Eigelb verrühren. Das Ganze im Wasserbad so lange schlagen, bis eine schaumige Masse entsteht. Anschließend die Creme ca. 30 Minuten kalt stellen.

Das Fleisch der Scampi-Schwänze vorsichtig mit den Fingern herauslösen. Die Mangoachtel mit den Scampi in großen Gläsern anrichten und mit der Creme bedecken. Mit Pfefferminze Garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
23.02.05 montana73

Scampi - Nudeln mit Zitronensoße M

Zutaten für 1 Portionen

100 g Porree
3 Scampi, küchenfertige (je ca. 20 g)

1 kleine Knoblauchzehe(n)
125 g Nudeln (Spaghetti)
Salz
Pfeffer
2 EI Olivenöl
1 TI Zitronensaft
1 Msp. Zitrone(n) - Schale, unbehandelt, abgerieben

80 g Schlagsahne

1 Stiel/e Petersilie

Zubereitung

Porree putzen und in sehr feine Ringe schneiden. Scampi waschen. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen. Porreeringe darin 1-2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Porreeringe herausnehmen. Knoblauch im heißen Bratöl kurz andünsten. Scampi zufügen und unter Wenden ca. 1 Minute braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen. Zitronensaft, Zitronenschale und Sahne ins heiße Bratöl geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen lassen. Petersilie hacken. Spaghetti abgießen und abtropfen lassen. Spaghetti, Scampi und Porree kurz in der heißen Soße schwenken. Alles auf einem Teller anrichten und mit der gehackten Petersilie garniert sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

19.06.06 Mamix2

Scampi - Pfanne

auf chinesische Art

Zutaten für 4 Portionen

600 g Scampi

½ TI Salz

300 g Erbsen, gefrorene

100 g Lauch

1 Msp. Cayennepfeffer

1 TI Selleriesalz

½ TI Ingwerpulver

1 TI Zucker

Zubereitung

Die tiefgefrorenen Erbsen in Salzwasser zugedeckt ca. 6 min. garen, dann abgießen. Den Lauch halbieren, putzen gründlich waschen und in feine Scheibchen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin glasig dünsten. Die Scampi dazu geben und von allen Seiten hellbraun anbraten. Die Erbsen zufügen, mit den o. g. Gewürzen würzen und noch mal erhitzen und sofort servieren.

Dazu passt frisches Stangenweißbrot oder gegarte Glasnudeln.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

28.10.05 ulkig

Scampi - Salat mit grünem Spargel

Zutaten für 4 Portionen

40 Stange/n Spargel, grün, zart

2 Möhre(n)

4 El Essig (Estragonessig)

8 El Olivenöl

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

3 El Olivenöl, zum Braten

12 Scampi, ausgelöst, frisch

4 Tl Estragon, geschnitten

4 Estragon, zum Garnieren

Zubereitung

Den Spargel putzen. Nur die Spitzen verwenden, den Rest zu Gemüse verarbeiten. Die Möhren schälen und mit dem Buntmesser in 12 gleichmäßig starke Scheiben schneiden. Beides getrennt in Salzwasser 3 bis 4 Minuten blanchieren. Sofort in Eiswasser abschrecken und in Sieben abtropfen lassen.

Estragonessig, Olivenöl, Salz und schwarzen Pfeffer zur Marinade verrühren und herzhaft abschmecken. Die Spargelspitzen und Möhrenscheiben darin marinieren.

Unterdessen das Olivenöl in einer Pfanne oder in einer kleinen Kasserolle erhitzen und die frischen Scampi darin rasch sautieren, leicht salzen.

Die Spargelspitzen und Möhrenscheiben auf 4 Teller verteilen. Je 3 Scampi drauflegen und mit dem geschnittenen Estragon bestreuen. Mit der Marinade beträufeln und mit je 1 Büschel Estragon garnieren. Sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

19.01.05 Judith

Scampi - Spieße

Zutaten für 4 Portionen

900 g Scampi, geschält

4 El Öl, (Olivenöl)

3 El Öl

75 g Paniermehl, sehr feines

1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

1 El Petersilie, frische, gehackt

Salz

Pfeffer, schwarzer aus der Mühle

Zitrone(n), in Spalten zum Garnieren

Zubereitung

Die Scampi am Rücken einschneiden und den Darm entfernen. In kaltem Wasser waschen.

Das Olivenöl mit dem Pflanzenöl in einer großen Schüssel verrühren und die Scampi darin wenden. Paniermehl, Knoblauch, Petersilie, Salz und Pfeffer zugeben und gründlich vermengen, so dass die Scampi gleichmäßig mit dem Paniermehl überzogen sind.

Zugedeckt eine Stunde ziehen lassen.

Die Scampi zusammengerollt auf Metall- oder Holzspieße fädeln, dabei sollte das Schwanzende in der Mitte liegen.

Den Grill vorheizen.

Die Spieße etwa zwei Minuten von jeder Seite grillen, bis die Kruste goldgelb und knusprig ist.

Mit Zitronenspalten servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

21.02.02 Judythchen

Scampi a la Petra M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Scampi, geputzt und gesäubert

4 Zehe/n Knoblauch, große

4 El Öl (mit Peperoncino aromatisiert)

2 Pck. Petersilie (wenn möglich, frische nehmen)

1 Pck. Kräuter (8-Kräuter)

1 Flasche Sauce (Cocktailsauce)

2 Becher Schmand

2 Becher Crème fraiche (Kräuter)

Salz Pfeffer

3 El Ketchup
Pfeffer

Zubereitung

Die Scampi mit dem klein gehackten Knoblauch, dem scharfen Öl und einer Packung Petersilie gut vermischen und eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.

Dann in einer Pfanne die restlichen Zutaten erwärmen und die eingelegten Scampi einschließlich der Marinade dazugeben. Nun nur noch erwärmen (keine große Hitze, das Ganze nur ziehen lassen).

Dazu reicht man Ciabatta und einen gemischten Salat.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

04.05.06 feisi1

Scampi auf Salat

Zutaten für 1 Portionen

1 Peperoni
1 Knoblauchzehe(n)
1 El Olivenöl
1 TI Limettensaft
100 g Eisbergsalat oder Kopfsalat
100 g Weintrauben
½ Avocado(s)

6 Scampi

1 Kästchen Kresse

Zubereitung

Peperoni aufschneiden, entkernen, Knoblauchzehe abziehen, beides fein würfeln. Mit Öl und Limettensaft verrühren. Salat und Weintrauben waschen, gut abtropfen lassen. Avocado und Weintrauben auf einem Teller anrichten. Scampi in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten kurz erhitzen, mit der Marinade übergießen, kurz marinieren und auf dem Salat anrichten. Mit Kresse bestreuen.

Brennwert p. P.: 357

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

12.06.06 Bärchenmama

Scampi aus dem Ofen

Zutaten für 2 Portionen

- 450 g Scampi, geschält (TK)
- 1 Pck. Kräuter (8 - Kräuter - Mischung, TK)
- 1 Pkt. Butter
- Zehe/n Knoblauch
- Salz und Pfeffer
- 4 Baguette, zum Aufbacken

Zubereitung

Die Scampi auftauen, unter fließendem kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen. Evt. Reste des Darms entfernen, dazu mit einem Kartoffelschäler den Rücken der Scampi einritzen und den Darm herausziehen. Die Butter, z.B. in der Mikrowelle, in einer feuerfesten Glasschüssel schmelzen, bis sie flüssig ist. Dann die Kräuter dazugeben. Die Knoblauchzehen pressen und ebenfalls in das Butter-Kräutergemisch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss die Scampi dazugeben. Bei 180°C Umluft ca. 45 Minuten im Ofen ohne Deckel backen, bei vor geheiztem Ofen etwas kürzer. Wenn die Butter leicht bräunlich aussieht, sind die Scampi fertig.

Die Baguettes gemäß Packungsanweisung im Ofen backen.

Tipp: Am besten isst man die Scampi direkt aus der Schüssel, dann bleiben sie länger heiß, und stipt das Baguette in die leckere Sauce.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

01.08.05 Svedi

Scampi mit scharfen Tomaten - Spaghetti

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Peperoni
- 1 kg Tomate(n)
- 400 g Nudeln (Spaghetti)
- Salz und Pfeffer

16 Scampi, TK

- 2 Zehe/n Knoblauch
- 60 g Butter, (geklärt)
- 20 ml Öl (Olivenöl)
- 1 Zweig/e Thymian

Zubereitung

Peperoni aufschlitzen und gründlich entkernen. Tomaten enthäuten, entkernen und in Würfel schneiden. Spaghetti "al dente" kochen. Knoblauch schälen und durchpressen. Aufgetaute Scampi (2cm große Stücke) salzen, pfeffern und in Butter anbraten. Tomaten, Knoblauch, Peperoni und Olivenöl dazugeben und alles 8-10 Minuten schmoren lassen. Die abgetropften Spaghetti unterheben und auf tiefen, vorgewärmten Tellern anrichten. Mit einigen Thymianblättern noch ganz heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
20.11.03 christina1

Scampisalat mit Paprikaschaum M

Zutaten für 4 Portionen

Für die Sauce:

- 2 Paprikaschote(n), gelbe
- 1 Zehe/n Knoblauch, klein
- 1 Schalotte(n)
- 2 El Öl (Olivenöl extra Vergine)

200 ml Hummer - Fond

- Salz
- Pfeffer, weißer, frisch gemahlen
- Cayennepfeffer
- 1 El Aceto Balsamico

200 ml Sahne, geschlagen

- 200 g Bohnen, junge grüne
- Salz
- 12 Scampi in der Schale
- 3 El Öl (Olivenöl extra Vergine)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 2 kleine Kapern

Zubereitung

Für die Sauce die Paprikaschote waschen, halbieren und Stängelansätze sowie Samenstränge entfernen. Die Hälften in kleine Stücke schneiden. Knoblauchzehe und Schalotte schälen und klein schneiden. Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Mit Hummerfond aufgießen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und zugedeckt 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit von den Bohnen die beiden Enden abknipsen und entfädeln, Salzwasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin in etwa 10

Minuten bissfest garen. In eiskaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Die Paprika mit einem Stabmixer fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Essig, Salz und Pfeffer würzen und kaltstellen.

Scampi mit der Schale halbieren. Den Darm mit einem spitzen Messer herauslösen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchzehe schälen und im Öl goldbraun braten. Herausnehmen und die Scampihälften mit der Schale nach unten bei starker Hitze kurz anbraten. Wenden und bei schwacher Hitze in wenigen Minuten fertig garen.

Die Paprikasauce mit dem Stabmixer nochmals schaumig aufschlagen, die Sahne locker unterziehen.

Bohnen und Scampihälften auf vier Tellern anrichten. Mit Paprikaschaum überziehen und mit den Kapern bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

17.09.02 Judith

Scampispieße

raffinierte Vorspeise

Zutaten für 4 Portionen

4 Zweig/e Rosmarin, kräftige, lange (eig. Garten, Supermarkt o. Florist)

1 Pck. Scampi, (400 g), TK

200 ml Olivenöl

2 El Tomatenmark

12 kleine Champignons, frisch

1 Zucchini

1 Zehe/n Knoblauch, gepresst

1 Chilischote(n), rote, entkernt, in sehr feine Streifen geschnitten

8 Kirschtomate(n)

Pfeffer

Kräutersalz

Zubereitung

Rosmarinzweige waschen, dann den Stängel bis auf 2 cm an der Spitze von allen Nadeln befreien, ca. 1/3 der Nadeln mit Tomatenmark, Olivenöl etwas Salz und Pfeffer, Chilistreifen und Knoblauch verrühren.

Die Marinade in einen ausreichend großen Gefrierbeutel füllen, und die unaufgetauten Scampis darin bei Zimmertemperatur knapp 30 Min. marinieren.

Backofengrill auf 220°C vorheizen

Die Rosmarinstängel unten etwas zuspitzen (scharfes Messer), Champignons mit einem Küchentuch vorsichtig abreiben, unten den Stiel etwa 3 mm abschneiden.

Zucchini waschen, etwa zur Hälfte schälen. Anschl. mit einem Sparschäler 8 breite Streifen abschälen, in jeden Streifen 1 Kirschtomate wickeln. Scampis aus der Marinade nehmen, diese bitte noch aufbewahren! Scampis im Wechsel mit Zucchiniröllchen, Tomaten, Champignons vorsichtig auf die Rosmarinzweige spießen, Grillrost mit Alufolie belegen, die Spieße auflegen, und bei 220°C von jeder Seite knapp 4-5 Min. grillen. 4 Ciabattascheiben toasten oder im Ofen erwärmen, mit der Marinade bestreichen und zu den Spießen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
02.03.05 Bettina

Scampispieße mit Mangodipp

Zutaten für 4 Portionen

16 Scampi, küchenfertig

- 1 El Olivenöl
- 1 Schalotte(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 2 El Chilisauce
- 3 El Sojasauce
- 1 Zweig/e Petersilie

Für den Dip:

- 1 Mango(s)
- 1 El Balsamico
- 1 El Zucker
- 1 Orange(n)
- 1 Zitrone(n)
- Salz
- Chilipulver
- Schnittlauch
- Mango(s) - Scheiben
- Petersilie

Zubereitung

Schalotte und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen und hacken. Je 4 Scampi auf einen Holzspieß stecken, das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Scampi darin an beiden Seiten gut anbraten, die Schalotten- und Knoblauchwürfel beigegeben und kurz mitbraten lassen.

Orange und Zitrone auspressen. Chilisauce zugeben und mit Sojasauce auffüllen, die Petersilie begeben, kurz durchschwenken und von der Kochstelle nehmen, die Scampi in der Flüssigkeit marinieren lassen.

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden, mit Essig, Orangen- und Zitronensaft mit einem Stabmixer fein pürieren, mit Zucker, Salz und Chilipulver würzen. Scampispieße auf Tellern anrichten und mit Mangoscheiben, Schnittlauch und Petersilie garnieren, den Mangodipp in Schälchen anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

10.07.04 Chrissy79

Scharfe Nudeln mit Scampi und Pesto Genovese

Zutaten für 4 Portionen

400 g Scampi

400 g Nudeln (am besten Bandnudeln)

3 Zehe/n Knoblauch

2 El Pesto Genovese

2 El Olivenöl

1 Peperoncini

Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

Nudeln nach Packungsanweisung garen. Knoblauch pressen, im Olivenöl 1 Minute braten, Scampi und klein geschnittene Peperoncini hinzufügen und ca. 8 Minuten braten, bis sie gar sind. Nudeln mit dem Pesto vermischen, auf einer Platte anrichten und die Scampi darauf verteilen. Mit Pfeffer bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

24.11.04 e-hasi

Spaghetti Ferrari

Zutaten für 2 Portionen

12 Scampi, geschält

300 g Kirschtomate(n)

3 Zehe/n Knoblauch

2 Chilischote(n), rot

1 Zwiebel(n)

½ Bund Petersilie
½ Bund Basilikum
250 g Nudeln (Spaghetti)
Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel pellen und mittelfein würfeln, Chilis waschen, die Kerne entfernen, fein hacken. Den Knoblauch pellen und fein hacken.

Etwas Öl erhitzen Scampi ca. 2 Minuten von jeder Seite braten. Beim Wenden Zwiebelwürfel, Chili und Knoblauch dazugeben. Scampi aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Die Cocktailtomaten halbieren und zu dem Zwiebel-Chili-Knoblauchgemisch in die Pfanne geben, ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Die Tomaten sollten leicht zerfallen, aber noch als Tomaten zu erkennen sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum und Petersilie hacken und unter die Sauce mischen.

Spaghetti nach Packungsanweisung garen, nur leicht abtropfen lassen und mit der Sauce vermischen. Zum Schluss mit den Scampi garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
20.08.05 suse2903

Snapper

Grillfisch aus dem Korb

4 Portionen

2 Brassen oder Snapper

; Salz

; Speiseöl

Kräuter der Provence

250 g Baguette

Fisch zuerst schuppen, dann ausnehmen, mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Innen und außen salzen und mit Kräutern bestreuen.

Fisch leicht einölen und in ebenfalls geölte Grillkörbe legen. Unter mehrmaligem Wenden und erneutem Einölen ca. 10 bis 12 Minuten grillen.

Mit frischem Baguette und nach Belieben mit Dips servieren

: Pro Person ca. : 300 kcal
: Pro Person ca. : 1256 kJoule

Red Snapper auf Ingwer

- Zucchini mit Polenta - Talern

Zutaten für 4 Portionen

4 Filet vom Red Snapper à 200 g

½ Limette(n)
Salz und Pfeffer
Olivenöl, zum Braten
2 m.-große Zucchini
1 kleine Zwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch, kleine
100 g Tomate(n), eingelegte getrocknete
1 TL Ingwer, (gehäuft), frischer
50 ml Tomatenmark
100 ml Wasser
Salz und Pfeffer
Oregano, getrockneter
1 Prise Zucker
Olivenöl, zum Anbraten
200 g Mehl (Instant-Polenta-Mehl)
200 ml Wasser
Salz und Pfeffer
Muskat
Butter, zum Ausbacken

Zubereitung

Zucchini waschen und die Enden entfernen; der Länge nach vierteln und in knapp 1 cm starke Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln. Getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden.

Ingwer schälen und sehr fein würfeln.

Bei mittlerer Hitze Öl in eine Pfanne geben und die Zwiebel glasig andünsten. Zucchini, getrocknete Tomaten, Ingwer und Knoblauch dazugeben und andünsten. Tomatenmark dazugeben und mit der doppelten Menge Wasser ablöschen. Oregano mit Zucker im Mörser zerreiben und zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Bei ca. 70 Grad in der Röhre warm halten.

Polenta nach Anweisung in kochendes Wasser einrühren und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Ca. 5 Minuten quellen lassen und in Rollenform (ca. 5-6 cm Durchmesser) bringen (das geht ganz gut

mit schmalen Longdrinkgläsern, gereinigten und beschnittenen Silikonkartuschen oder Tupper-Joghurtbereitungsbechern). Darin heiße Masse fest einfüllen, etwas abkühlen lassen, aus dem Becher kippen und in gut 1 cm starke Scheiben schneiden.

Bei mittlerer Hitze in Butter goldgelb ausbacken. Bei ca. 70 Grad in der Röhre warm halten.

Fischfilets evtl. entgräten, unter kaltem Wasser abspülen und gut abtrocknen. Von beiden Seiten jeweils mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. Bei kräftiger Hitze mit der Hautseite zuerst in der Pfanne anbraten, auf mittlere Hitze zurückschalten und von jeder Seite ca. 5 Minuten fertig braten.

Auf vorgewärmten Tellern die Zucchini verteilen, das Fischfilet darauf legen und die Polenta-Taler an die Seite dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

29.11.05 Boehnchen

Red Snapper in Pergamentpapier

Zutaten für 4 Portionen

1 Fisch (Red Snapper)

Salz

Pfeffer, schwarz

Öl, zum Bestreichen des Pergamentpapiers

30 g Butter

4 Zehe/n Knoblauch, in der Schale zerdrückt

4 Blätter Salbei, frisch

Zubereitung

Den Snapper schuppen und die Kiemen entfernen. Den Fisch ausnehmen und abspülen. Bauchhöhle sorgfältig auswaschen und trocken tupfen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Den Fisch innen und außen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch an der dicksten Stelle mit einem scharfen Messer einige Male einschneiden, damit er gleichmäßig gart.

Ein ausreichend großes Stück Pergamentpapier ausbreiten. Den Fisch mit Öl einstreichen und auf Papier legen. Die Butter in Stückchen darauf verteilen. Knoblauch und Salbeiblätter zufügen. Zu einem luftdichten Päckchen locker verpacken. Die Papieroberfläche auch mit Öl bestreichen, dadurch bräunt das Papier nicht so stark. Das Päckchen auf einem Backblech in den Ofen hineinschieben und den Fisch 20 bis 25 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und erst am Tisch auspacken!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

15.02.05 sundream2

Red Snapper mit Macadamia- Salsa

Zutaten für Portionen

4 **Fischfilet** (Red Snapper- Filets ersatzweise Seebarsch oder Seezunge)

1 Pck. Blätterteig

1 Avocado(s)

2 Tasse/n Spinat, gedünstet, gehackt

100 g Butter, zerlassen

Für die Sauce: (Macadamia- Salsa)

1 Tasse/n Nüsse (Macadamia-), geröstet, nicht zu fein gehackt

½ Avocado(s), nicht zu weich

1 El Chilisaucе, süß

1 El Zitronensaft

Zubereitung

2 Platten Teig übereinander legen und eine Art Nest bilden, mit Butter einpinseln, je 1 Red Snapperfilet in die Mitte setzen und mit überstehendem Teig einen Rand hochziehen. Die Avocado in Scheiben schneiden. Avocado und Spinat zwischen Teig und Fisch verteilen. Nochmals mit Butter einpinseln und im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca.8 bis 10 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Zutaten für die Sauce gut mischen. Die Sauce esslöffelweise über den gekochten Fisch gießen.

14.8.02 Biene62 CK

Red Snapper mit Paprikaragout

Karibisches Rezept

Zutaten für Portionen

400 g Tomate(n), geschält, geviertelt

1 Paprikaschote(n), gelb

1 Paprikaschote(n), rot

3 Schalotte(n)

2 Zehe/n Knoblauch

5 El Öl

2 Msp. Safranpulver

2 Lorbeerblätter

200 ml Wein, weiß, trocken

4 **Fischfilet** (Red Snapper - Filets) á ca. 180 g

Salz und Pfeffer, weißer

Zubereitung

Adobepulver herstellen: ganz einfach!! wie folgt: 4 EL Knoblauchpulver, 4 EL Zwiebelpulver, 3 EL getrockneter Oregano, 1,5 EL Salz, 1,5 EL schwarzer Pfeffer. Alles in eine Dose geben, verschließen und gut durchschütteln, damit alles gut vermischt ist. Verschlossen, kühl und dunkel aufbewahrt, kann man es Monate verwenden.

Paprika in grobe Stücke schneiden, Schalotten und Knoblauch hacken und alles gemeinsam mit den geviertelten Tomaten in Öl anrösten. Safranpulver, Lorbeerblätter und Wein dazugeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warm stellen.

Die Haut vom Red Snapper einritzen und die Filets in dem Adobepulver (siehe ganz oben) wälzen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen und den Fisch bei starker bis mittlerer Hitze ca. je 4 Minuten braten. Auf dem Paprikaragout servieren!

Als Beilage würde ich Wildreis empfehlen!

3.3.04 pachamama1 CK

Red Snapper Veracruz

(Huachinango a la veracruzana)

Zutaten für 4 Portionen

4 Fischfilet (Red Snapper)

500 g Tomate(n), passiert
1 große Zwiebel(n)
2 Zehe/n Knoblauch
100 g Oliven, grün, entsteint
2 EL Kapern
2 Chilischote(n)
150 ml Orangensaft
1 Limette(n) oder Zitrone
1 EL Olivenöl
1 Bund Koriander
Salz
Pfeffer
Kreuzkümmel

Zubereitung

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Limetten- oder Zitronensaft beträufeln. Die Oliven halbieren. Die Peperoni von den Kernen und den weißen Innenwänden befreien und in ganz kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel fein hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Mit einem Schuss

Orangensaft ablöschen. Die passierte Tomate, die Kapern und die Oliven dazugeben und den Knoblauch in die Soße pressen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

Die Fischfilets ca. 6-8 Minuten auf der Soße garen. Mit feingehacktem Korianderkraut bestreut servieren.

Dazu passt Reis und/oder Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

10.12.05 andreaswesch

Risotto mit Muscheln M

Red Snapper und Zanderfilet

Zutaten für 4 Portionen

1 Fischfilet (Zanderfilet, ca. 200 g)

1 Fischfilet (Red Snapper Filet, ca. 200 g)

1 kg Muschel(n) (Miesmuscheln)

½ Bund Petersilie, glatte

500 ml Fond (Krustentierfond)

1 Glas Wein, weiß, trocken

750 ml Gemüsebrühe

1 EL Olivenöl

1 TL Butter

1 Zehe/n Knoblauch

3 Schalotte(n)

2 EL Butterschmalz

2 EL Mehl

200 g Reis (Risotto)

Salz und Pfeffer, weiß a.d.M.

1 Zitrone(n), geviertelt

evtl. Parmesan

Zubereitung

Den Fisch waschen, trocknen und jedes Filet in 4 Tranchen schneiden. Die Muscheln mehrmals unter kaltem Wasser waschen, Härte entfernen, offene Muscheln aussortieren.

1 TL Öl erhitzen, 1 Schalotte fein würfeln und darin anschwitzen, den Krustentierfond (vom Fischhändler oder selbst gekocht) zugeben, aufkochen, die Muscheln zugeben und im geschlossenen Topf bei großer Hitze ca. 5 - 7 min. garen. Muscheln abgießen, den Fond auffangen. Fond durch ein Haarsieb geben, die Muscheln (bis auf 8 Stück) aus der Schale pulen. Restlichen Schalotten, Knoblauch und Petersilie sehr fein hacken. Etwas Butter mit wenig Olivenöl erhitzen, die Schalotten und den Knoblauch zugeben und angehen lassen (keine Farbe nehmen lassen). Den Risotto-

reis zugeben und leicht anschwitzen, mit einem Glas Weißwein ablöschen. Sobald alle Flüssigkeit verdampft ist, löffelweise die kochende Gemüsebrühe zugeben. Immer nur so viel, dass der Reis von Flüssigkeit umgeben ist, er sollte aber nie darin schwimmen. Ist die Flüssigkeit verkocht, neu zugeben. Das dauert ca. 15 - 20 min., je nach Reissorte. Zum Schluss etwas von dem Krustentierfond zugeben. (Es sollte 2/3 Gemüsebrühe und 1/3 Krustentierfond sein). Während des ganzen Garvorgangs die Temperatur möglichst gering halten und ständig rühre, rühren, rühren.... Die Fischfilets auf der Hautseite mehlieren und im heißen Butterschmalz ca. 2 min. auf der Hautseite braten. Pfanne vom Herd ziehen und in den 80 Grad heißen Backofen geben.

Die gepulsten Muscheln nochmals kurz im Krustentierfond erhitzen und unter den fertigen Risottoreis geben. Mit Salz, Pfeffer und einem Stück Butter abschmecken, die Petersilie unterrühren.

Das Risotto auf einem Teller anrichten, die Muscheln in Schale darauf anrichten. Die Fischfilets salzen, dekorativ auf das Risotto geben, mit Zitronenschnitzer servieren. Fertig.

Sehr schön und schmackhaft, wenn man noch eine Riesengarnele dazu brät.

Wer mag, reicht dazu frischen Parmesan.

Die Qualität des Risottos hängt natürlich vom verwendeten Reis aber natürlich genauso von der Gemüsebrühe und dem Krustentierfond ab.

Die Menge ist für 4 Personen, wenn vorweg eine leichte Vorspeise gereicht wird.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

10.01.06 grassl

White Snapper auf der Haut

gebraten an Gemüsejulienne

Zutaten für 2 Portionen

2 Fischfilet, White-Snapper-Filets (je ca. 250 g)

250 g Gemüse, zu Julienne geschnitten, gemischt (TK-Ware)

etwas Zitronensaft

Butterschmalz

Pfeffer, weiß

Salz

1 Prise Zucker

etwas Mehl

Der White Snapper, auch Gray Snapper genannt, ist in Fleisch und Geschmack dem Red Snapper ähnlich. Ich persönlich würde ihn jedoch dem Red Snapper vorziehen. Der Fisch wird 60-80 cm lang, obwohl die Marktgröße deutlich darunter liegt. Die Filets haben ein Gewicht von ca. 250-

400 g. Der White Snapper wird im Indopazifik und besonders häufig vor den Küsten Australiens gefangen.

Die Haut der Filets vorsichtig 3 x schräg einschneiden, möglichst ohne das Fleisch zu verletzen. Hautseite mit etwas Mehl bestäuben und in heißem Butterschmalz scharf anbraten. Da sich die Haut durch Hitzeeinwirkung zusammenzieht und sich die Filets wölben, sollte man sie mit einem, besser zwei Pfannenhebern so lange auf den Pfannenboden drücken, bis sie plan liegen bleiben. Nach etwa 3-4 Minuten die Filets wenden und Herdplatte ausstellen. Die Resthitze gart die Filets durch. Jetzt mit etwas Salz würzen.

Julienne in kochendem Wasser eine Minute blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Julienne hinein geben und gut durchmischen. Mit Pfeffer, Salz, Zucker und Zitronensaft pikant abschmecken.

Julienne und Fisch auf einem Teller platzieren. Als weitere Beilage passt gebratenes Kartoffelpüree gut dazu.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

15.12.05 Schrat

[Hinweis für Word](#)

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

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

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

Donnerstag, 28. September 2006

Mit freundlichen Grüßen

Hans