

Schellfisch Sammlung XII

Schillerlocken

Schleie

Scholle

Schwertfisch

Seelachs

Seeteufel

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Mit freundlichen Grüßen

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom  
[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

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

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

Bitte um Verständnis.

**Fleisch +Fisch ist alles separat zusammen gefasst**

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Donnerstag, 26. Oktober 2006

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

## Index

Fleisch .....	5
Hinweis für Word .....	97
Schellfisch .....	14
Schillerlocken .....	22
Schleie .....	28
Scholle .....	29
Schwertfisch .....	39
Seelachs .....	46
Seeteufel <b>Alkohol</b> .....	56
Seeteufel <b>Anderes</b> .....	76

## Inhaltsverzeichnis

Schellfisch Sammlung XII .....	1
Schillerlocken .....	1
Schleie .....	1
Scholle .....	1
Schwertfisch .....	1
Seelachs .....	1
Seeteufel .....	1
Hinweis F .....	1
PS .....	1
Index .....	2
Inhaltsverzeichnis .....	2
Fleisch .....	5
Finkenwerder Scholle .....	5
Fisch mit Tomaten und Speck M .....	6
Gegrilltes Saltimbocca von der Scholle M .....	7
Holsteiner Scholle .....	8
Rouladen von der Scholle mit pikanter Füllung M .....	8
Saltimbocca vom Seeteufel .....	9
Scholle im Aquavit - Sud .....	10
Seelachsfilet ,Chinesischer Feuertopf 6 Ei M .....	11
Seeteufelmedaillons auf Linsen-Vinaigrette .....	13
Thymian - Scholle .....	13

Schellfisch.....	14
Gebackener Fisch mit Bananen M.....	14
Meeresfrüchte - Salat mit Zitrone und Limone.....	15
Pochierter Schellfisch mit Muscheln und Spinat.....	16
Schellfisch in Senfsauce 2 Eigelb M.....	17
Schellfisch in Senfsoße M.....	18
Schellfisch mit oder ohne Senfsauce M.....	18
Schellfisch mit Pestokruste.....	19
Schellfisch, ganz einfach 2 Ei M.....	20
Tellersülze von Schellfisch und Krabben.....	21
Schillerlocken.....	22
Fischragout Räucherkatze F.....	22
Meeresfrüchtesalat M.....	23
Pikanter Reis - Salat mit Räucherfisch.....	24
Räucherfisch in Paprikaschoten 2 Ei F.....	25
Schillerlocken mit Gemüse.....	26
Schillerlockensoufflé 2 Eiweiß M.....	27
Seemannsgurken 1 Eigelb M.....	27
Schleie.....	28
Gefüllter Schlei auf Szeker Art.....	28
Schlei pikant.....	29
Scholle.....	29
Fischpfanne mit Gemüse M.....	30
Gratinierte Scholle 1 Eigelb M.....	30
Italienische Schollenröllchen M.....	31
Maischolle.....	32
Safran - Nudelkranz mit Schollenröllchen.....	33
Scholle im Gemüsebett.....	34
Scholle mit Kräuterkruste 1 Eigelb.....	34
Scholle mit Senf - Sahne 1 Ei M.....	35
Scholle mit Süßkartoffelpüree Ei M.....	36
Schollenfilets auf Spinat.....	37
Smorrebrod mit Scholle Mayo.....	37
Überbackene Schollenfilets M.....	38
Schwertfisch.....	39
Crostini mit Schwertfisch.....	39
Gegrillte Schwertfisch - Steaks mit Avocado - Salsa.....	39
Gegrillte Schwertfischrouladen M.....	40
Linguine mit Schwertfisch.....	41
Mediterrane Schwertfischröllchen 1 Ei M.....	42
Schwertfisch mit Tomaten und Sardellen.....	43
Schwertfisch-Spieße.....	44
Schwertfischkoteletts sizilianisch.....	44
Toskanischer Schwertfisch.....	45
Seelachs.....	46
AA siehe Lachs, separat.....	46
Ananas Curry Lachs M F.....	46
Chicoree Auflauf Teheran F.....	47

Fischpfanne Semenovka F.....	48
Mais Fisch Auflauf Kr. Kut M F.....	49
Seelachsauflauf Georgijevka F.....	50
Seelachsauflauf Tatty F.....	52
Seelachsfilet M.....	53
Seelachsfilet Spinat Auflauf 1 Ei M.....	54
Seelachsfilet süß-sauer 2 Ei F.....	55
Seeteufel Alkohol.....	56
Fischragout in cremiger Estragonsauce M.....	56
Gebratener Seeteufel mit Tomaten.....	57
Lotte (Seeteufel) auf Curry - Wirsing.....	58
Mallorquinischer bunter Fischtopf M.....	58
Meeresspieße Sagrado.....	59
Potpourri aus Meeresfrüchten.....	60
Seeteufel - Medaillons mit Roquefort - Sauce M.....	61
Seeteufel - Ossobuco.....	62
Seeteufel auf bretonische Art.....	63
Seeteufel auf geschmortem Weißkohl M.....	64
Seeteufel auf Tomaten - Anissauce.....	65
Seeteufel auf Toscanische Art M.....	65
Seeteufel auf Zucchini - Nudeln M.....	66
Seeteufel in Kräuterkruste 1 Eigelb.....	67
Seeteufel in Pfeffersauce M.....	68
Seeteufel in Safran - Krabben - Sauce M.....	69
Seeteufel in Wermut - Schnittlauchsahne M.....	70
Seeteufel mit Curry - Bananencreme M.....	70
Seeteufel mit Mandelsoße M.....	71
Seeteufel mit Rosmarin M.....	72
Seeteufel mit Rotweinsauce M.....	73
Seeteufel mit Steinpilzen.....	74
Seeteufel Piccata mit Thymiansauce + 1 Ei M.....	75
Seeteufel Anderes.....	76
Baudroie Lucullus M.....	76
Cannelloni mit Krebs- & Krabbenfleischfüllung M.....	77
Fischfilet mit Papaya - Salsa.....	78
Gebackener Seeteufel.....	79
Gebratener Seeteufel.....	80
Gebratener Seeteufel mit Steinpilzen.....	80
Gegrillter Seeteufel.....	81
Gegrillter Seeteufel mit Knoblauch.....	81
Marinierter Seeteufel an Salatbouquette mit Limettenvinaigrette.....	82
Marinierter Seeteufel auf Zitronengras.....	83
Paprikagulasch vom Waller.....	84
Portugiesischer Fischeintopf.....	85
Reis mit Seeteufel.....	86
Salat vom Seeteufel mit Paprika.....	86
Seeteufel - Rucola - Salat.....	87
Seeteufel auf Schnittlauchspargel M.....	88

Seeteufel auf Tomatenbett 2 Ei M .....	89
Seeteufel im Alupäckchen .....	89
Seeteufel im Fenchel - Nuss Sud M .....	90
Seeteufel mit Champignon - M .....	91
Seeteufel mit Grapefruitsauce M .....	92
Seeteufel mit Kichererbsen .....	93
Seeteufel mit Olivenkruste .....	94
Seeteufel mit Orangen und Lavendel .....	95
Seeteufel mit Rahmlinsen M .....	95
Seeteufelmedaillons mit Sauerampfer M .....	96
Hinweis M .....	97
Hinweis für Word .....	97

## Fleisch

### Finkenwerder Scholle

Zutaten für 4 Portionen

4 Fisch(e) (Schollen), küchenfertig, ohne Kopf à 400 g

1 Zitrone(n), den Saft

Mehl, zum Wenden

Butterschmalz, (bei Bedarf)

Salz und Pfeffer

150 g Speck (Frühstücksspeck)

1 Bund Dill

2 Zwiebel(n)

1 Zitrone(n), unbehandelt

Von den Schollen Kopf, Schwanz und Seitengräten abschneiden. Gründlich waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufelt 10 min. ziehen lassen. Den Speck fein würfeln, die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Den Dill fein schneiden. Die Speckwürfel in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auslassen, herausnehmen und beiseite stellen. Dann die Zwiebelringe im Speckfett goldgelb braten, zu den Speckwürfeln geben. Die Schollen trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und nacheinander im Speckfett (falls das Speckfett nicht reicht, noch etwas Butterschmalz zugeben) bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 min. braten und auf einer Platte warm halten. Speck und Zwiebeln nochmals im Bratfett erhitzen und kurz vor dem Servieren über die Schollen geben. Den gehackten Dill darüber streuen und mit Zitronenscheiben oder -spalten garnieren.

Dazu passt ein pikanter Kartoffelsalat.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

15.09.03 Sivi

## Fisch mit Tomaten und Speck M

Seeteufel (Rape) oder Seelachs oder Kabeljau oder Schellfisch

Zutaten für 6 Portionen

1.5 kg Fisch (siehe oben)

1 EL Zitronensaft

1 Zwiebel(n)

8 Tomate(n)

1 große Kartoffeln

1 TL Salz

3 EL Öl

50 g Speck, fetter in dünnen Scheiben

½ Liter Fleischbrühe oder Gemüsebrühe

½ TL Basilikum, getrocknetes

¼ Liter saure Sahne

etwas Basilikum, frisches

## Zubereitung

Preiswert - gelingt leicht

Den Fisch innen und außen unter fließend kaltem Wasser waschen und trocken tupfen. Entlang den Filetsträngen auf jeder Seite zwei schräge, fast bis zur Mittelgräte reichende Einschnitte anbringen und den Seelachs mit dem Zitronensaft einreiben.

Die Zwiebel schälen und in sehr dünne Ringe schneiden. Bei den Tomaten die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln und dabei die harten Stielansätze herausschneiden.

Den Backofen auf 200° vorheizen.

Die Kartoffel schälen und waschen. Den Fisch trocken tupfen und innen mit dem Salz einreiben.

Das Öl in einer großen Bratereinne auf dem Herd erhitzen und die Zwiebelringe darin unter ständigem Umwenden glasig braten.

Die Kartoffel in den Bauch des Fisches stecken und den Seelachs in die Bratereinne setzen; durch die Kartoffel hat der Fisch ausreichend Halt und fällt nicht um.

Den Fisch mit den Speckscheiben belegen. Den Seelachs im Backofen auf der unteren Schiene in etwa 40 Minuten garen.

Die Fleisch- oder die Gemüsebrühe erhitzen. Die Hälfte davon nach 10 Minuten Garzeit um den Fisch gießen. Die Tomaten in die Reine geben und um den Seelachs verteilen. Die restliche Brühe nach und nach während des Garen dazugießen.

Nach 25 Minuten Bratzeit die Speckscheiben entfernen. Das getrocknete Basilikum zerreiben und mit der sauren Sahne verrühren. Die Basilikumsahne über den Fisch gießen und den Seelachs noch weitere 10 bis 15 Minuten braten. Der Fisch sollte zuletzt knusprig goldbraun sein.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

06.10.06 koche\_gerne

## Gegrilltes Saltimbocca von der Scholle M

### mit mediterranem Bohnensalat

einfaches und sehr leckeres Sommergericht

Zutaten für 4 Portionen

500 g Bohnen, grüne

Salz und Pfeffer

2 EL Aceto Balsamico

4 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehe(n), nach Belieben mehr

250 g Kirschtomate(n)

250 g Mozzarella

Basilikum

Salz

8 Fischfilet (Schollenfilets)

8 Blätter Salbei, große

8 Scheibe/n Parmaschinken

Pfeffer

## Zubereitung

Zuerst für den Salat die Bohnen putzen, in kräftigem Salzwasser garen und abgießen.

Mit kaltem Wasser abschrecken, bis sie nur noch lauwarm sind und anschließend in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Balsamico und Öl marinieren.

Die Knoblauchzehen schälen, fein hacken, die Tomaten halbieren und den Mozzarella würfeln. Alles mit den Bohnen vermengen.

Nach Wunsch mit Basilikumblättchen garnieren.

Nun den fransigen Flossenbereich der Schollenfilets abschneiden, ggf. Grätenreste entfernen.

Die Filets mit der Hautseite nach unten auf die Arbeitsfläche legen. Je ein Salbeiblättchen und eine Schinkenscheibe darauf legen, mit Pfeffer würzen und zusammenklappen.

Mit jeweils 1-2 Zahnstochern fixieren.

Die Fische auf Alufolie oder in einer Alu-Grillpfanne von jeder Seite etwa 5 min grillen und anschließend mit dem Bohnensalat servieren.

Gut passt dazu frisches Ciabatta!

**Brennwert p. P.: 490**

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

23.10.06 alina1st

## Holsteiner Scholle

Zutaten für 3 Portionen

3 Fisch(e) (Schollen je 375 g), küchenfertig

2 EL Zitronensaft

2 EL Dill, gehackt

1 EL Pflanzenöl

2 EL Butter

100 g Champignons

100 g Nordseekrabben

50 g Speck, mager

Mehl

Salz

Schollen mit Zitronensaft beträufeln, salzen. 10 Min. ziehen lassen, trocken tupfen und im Mehl wenden. Speck würfeln und in der Pfanne in Öl und Butter erhitzen. Schollen darin von beiden Seiten braten und warm stellen. Champignons putzen, zu Scheiben schneiden und im Bratfond zehn Minuten dünsten.

Krabben hinzufügen, erhitzen und Dill darunter mischen.

Alles auf den Schollen verteilen und servieren.

**Brennwert p. P.: 320**

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

07.02.06 Fran

## Rouladen von der Scholle mit pikanter Füllung M

Zutaten für 4 Portionen

8 Fischfilet (Schollenfilets, je ca. 80-100 g)

8 Scheibe/n Bacon

1 gr. Dose/n Sauerkraut (Champagnerkraut)

200 ml Sahne

1 Bund Petersilie

2 TL Kapern

2 Zwiebel(n)

2 TL Pfeffer, ganz, eingelegt

2 TL Senf, scharf

2 EL Meerrettich (Glas)

Butterschmalz

Pfeffer

Salz

Petersilie und Kapern hacken, Zwiebeln fein würfeln. Die eingelegten Pfefferkörner zerdrücken. Alles mit Senf und Meerrettich verrühren.

Die Schollenfilets auf der Hautseite mit dieser Masse bestreichen, aufrollen, mit je einer Scheibe Bacon umwickeln und mit einem Zahnstocher feststecken.

Butterschmalz (2 EL) in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Rouladen rundherum anbraten, dann rausnehmen.

Sauerkraut und Sahne in dem Bratfett erhitzen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Rouladen darauf setzen und bei geschlossener Pfanne 15 Minuten garen.

Als Beilage passen Petersilienkartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

14.02.06 Schrat

## Saltimbocca vom Seeteufel

Zutaten für 4 Portionen

8 Seeteufel - Medaillons vom Filet, ca 2 cm Dick

4 Scheibe/n Schinken (Serrano)

16 Blätter Salbei, wichtig: kleinen feinen, nicht zu intensiv!

Salz, Fleur du Sel am besten

Pfeffer, weiß, gemahlen

Butterschmalz, zum Ausbraten

1 Zehe/n Knoblauch, gepellt

1 Zweig/e Rosmarin

## Zubereitung

Die Seeteufelmedaillons pfeffern und dezent salzen.  
Eine Serranoschinkenscheibe der Länge nach halbieren. Zwei Blätter Salbei (ein Blatt vorne, eins hinten) auf die halbierte Scheibe legen und ein Medaillon "auf der hohen Seite" damit umwickeln.  
Mit Küchengarn den Schinken am Medaillon fixieren und das Medaillon in eine ansprechende Form bringen. Ist ein klein wenig "fitzelei".

Die Saltimbocca im mit Knoblauch und Rosmarin aromatisierten Öl bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten pro Seite glasig braten.

Dazu passt gebratener Spargel. Auch anderes Gemüse. Oder schlicht ein schöner Salat.  
Beim Servieren evtl. mit einem Spritzer Zitronensaft beträufeln, wobei das eher über die Beilage sollte.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
17.08.06 madb

### Scholle im Aquavit - Sud

Zutaten für 4 Portionen  
4 Zwiebel(n)  
1 Zitrone(n), unbehandelt  
250 ml Essig (Weißweinessig)  
4 cl Schnaps (Aquavit)  
1 TL Koriander - Körner  
1 TL Pfeffer - Körner  
Salz

4 Stück Fisch (Schollen)

150 g Speck, durchwachsen

1 Apfel, säuerlich

### Zubereitung

2 Zwiebeln und Zitrone in Scheiben schneiden.  $\frac{3}{4}$  l Wasser mit Zwiebeln und Zitrone aufkochen, Essig, Aquavit, Koriander, Pfefferkörner und Salz dazugeben. Die Schollen in die Saftpfanne des Backofens legen und mit dem Sud übergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C 10-15 Min. garen. Speck fein würfeln und in einer Pfanne anbraten. Apfel und die restlichen Zwiebeln fein würfeln und im Speckfett andünsten.  
Schollen aus dem Sud nehmen und auf 4 Tellern verteilen, mit etwas Sud beträufeln. Die Speckstippe dazu servieren.  
Dazu passt Kartoffelpüree.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

17.06.02 Hobbykoechin

Seelachsfilet ,Chinesischer Feuertopf 6 Ei M

6 Portionen

300 g Rinderfilet

300 g Hähnchenbrust

300 g Kalbsleber

300 g Seelachsfilet

12 Hummerkrabben

25 g Getrocknete Wolkenohrenpilze

Mu-Err

50 g Glasnudeln

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Rote Paprikaschote

1 Grüne Paprikaschote

3 Karotten

100 g Champignons

100 g Austernpilze

200 g Spinat

1/2 Chinakohl

50 g Bambussprossen aus der Dose

50 g Sojasprossen

6 Eier

## FÜR DAS FONDUE

1 1/2 Ltr. Fondue-Brühe

## BEI LAGE

150 g Klebereis

Süß-saure Ingwersauce

Scharf-süße Pflaumensauce

Schnittlauch-Mayonnaise

Pfefferminz-Sauce

Knoblauch-Sauce

## FÜR DIE SUPPE

## 40 ml Trockener Sherry

Das Fleisch und die Leber von Fettresten und Haut befreien, waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

Das Fischfilet entgräten, waschen, trocken tupfen und in 3 x 3 cm große Würfel schneiden.

Die Hummerkrabben aus der Schale lösen und den Darm entfernen, danach waschen und trocken tupfen. Das Fleisch, den Fisch und die Krabben getrennt in Schälchen anrichten. Die Wolkenohrenpilze und die Glasnudeln getrennt in kaltem Wasser ca. 30 Minuten einweichen. Anschließend abtropfen lassen, die Pilze in Stücke schneiden, die Glasnudeln mit einer Küchenschere zerkleinern und getrennt in Schälchen geben.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und die Hälfte in schräge 3 cm lange Stücke, den Rest in Pinsel schneiden und in kaltes Wasser legen.

Die Paprikaschoten putzen, waschen, halbieren und entkernen, dann in dünne Streifen schneiden. Die Karotten schälen und mit einem Messer der Länge nach Kerben einschneiden, so dass beim Scheibchenschneiden hübsche Blumen entstehen.

Die Champignons und die Austernpilze putzen, wenn nötig waschen, die Champignons in dünne Scheiben schneiden und die Austernpilze in Stücke teilen.

Den Spinat verlesen, waschen und die Stiele entfernen.

Den Chinakohl putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Bambussprossen abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Sojasprossen waschen, in kochendem Wasser 20 Sekunden blanchieren und kalt abschrecken.

Das Gemüse und die Pilze dekorativ auf einer Platte anrichten. Die selbstgemachten Saucen können am Tag vorher zubereitet und am Tisch in kleinen Schälchen serviert werden. Den Feuertopf in die Mitte des Tisches stellen und die vorher erhitzte Brühe hineingeben, erneut zum Kochen bringen.

Jeder Gast bekommt ein kleines Sieb, füllt es mit ein oder zwei Zutaten und hängt es ca. 2 Minuten in die kochende Brühe. In der Zwischenzeit nimmt man sich von den Saucen, in welche die gegarten Zutaten gestippt werden. Die Glasnudeln in die Brühe geben, 2 Minuten kochen lassen und die Nudeln mit dem Sieb herausfischen.

Zum Schluss den Sherry in die Brühe geben und jedem Gast ein aufgeschlagenes, verrührtes Ei in einem Schälchen servieren. Mit der heißen Brühe aufgießen, mit den Stäbchen vorsichtig verrühren und als Chrysanthemen Suppe genießen.

Als Getränk empfiehlt sich Reiswein, Pflaumenwein oder grüner Tee. Zum Dessert eine Gefüllte Eismelone, eventuell mit Lychee-Schnaps.

### Seeteufelmedaillons auf Linsen-Vinaigrette

50 g rote Zwiebeln  
1 Porreestange (125 g)  
1 rote Chilischote  
1 klein Frisbeesalat o anderen  
4 -5 El. Sherryessig  
Salz  
Pfeffer, wie immer a d M. ;)  
Zucker  
100 ml Traubenkernöl  
100 g rote Linsen

250 ml Kalbsfond (a.d. Glas)

500 g Seeteufelfilet  
2 -3 El. Butter

Zwiebeln, Porree und Chili fein würfeln. Hellgrüne Frisbeeblätter zerzupfen. Aus Essig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und dem Öl eine Sauce rühren, mit Zwiebeln, Porree und Salat mischen.

Linsen bei milder Hitze im Fond 10 Minuten garen und untermischen.

Fischfilets in dünne Scheiben schneiden, salzen und von beiden Seiten in der Butter braten. Mit der Linsenvinaigrette beträufeln.

### Thymian - Scholle

geht auch mit anderen Plattfischen

Zutaten für 2 Portionen

2 Stück Fisch (Schollen), in Bratpfannengröße

200 g Speck, geräuchert, durchwachsen

6 Schalotte(n)

Thymian

Salz

Pfeffer, gemahlen, weiß

Butterschmalz

### Zubereitung

Die Schollen gut waschen, mit einem scharfen, spitzen Messer die Haut am Kopf und um den Flossen einschneiden.

Einen Schnitt entlang des Rückgrates machen, diesen mit einen Thymianstängeln füllen und auf der oberen Seite salzen und pfeffern.

Den Speck in Streifen und die Schalotten in Scheiben schneiden, mit Butterschmalz braten und zur Seite stellen.

Die Schollen mit den oberen Seiten nach unten in zwei beschichteten Pfannen einige Minuten braten. Dabei die unteren Seiten salzen, die Fische vorsichtig wenden und fertig braten. Mit Speck und Schalotten servieren und Erbsen und Pommes frites als Beilagen.

Dazu passt ein Silvaner aus dem Fränkischen.

Wenn die Schollen zu groß sind oder die Pfannen zu klein, können sie auf einem Blech im Ofen oder auf einer großen Grillplatte gebraten werden.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

03.05.02 Almi

### Schellfisch

#### Gebackener Fisch mit Bananen M

Zutaten für 4 Portionen

1 Fisch (Schellfisch), klein

1 Tasse/n Öl (Olivenöl)

Salz und Pfeffer

2 EL Petersilie, gehackt

Butter, fürs Blech

2 Banane(n), reif

2 Tomate(n)

10 Oliven, grün, rot gefüllt

2 EL Zwiebel(n), gewürfelt  
50 g Butter  
½ TL Zucker

1 Tasse/n Käse, gerieben

### Zubereitung

Vom Schellfisch Kopf und Flossen abschneiden, ihn ausnehmen, waschen und am Rücken der Länge nach aufspalten. Das macht man mit einem großen Aufschnittmesser, indem man von der Kopfseite her immer an der Hauptgräte entlang schneidet.

Die beiden Innenseiten mit Öl bestreichen, salzen, pfeffern und mit gehackter Petersilie bestreuen. Den Fisch auf ein gebuttertes Blech legen, mit Pergamentpapier bedecken und im Ofen backen. Inzwischen die angegebenen Zutaten für die Masse in Würfel oder Scheiben schneiden und mit der Butter, unter ständigem Umrühren, 5 Minuten lang dünsten. Nach 30 Minuten Backzeit das Pergamentpapier vom Fisch entfernen und ihn mit der Masse bestreichen. Darüber geriebenen Käse streuen und das Gericht bei starker Oberhitze weitere 15 Minuten backen.

Ein Gericht ist aus Spanien. Bei der Zusammenstellung der Zutaten macht sich die Nähe Nordafrikas bemerkbar.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
14.05.02 UschiG

### Meeresfrüchte - Salat mit Zitrone und Limone

Zutaten für 5 Portionen

450 g Fischfilet (Schellfischfilet)

2 Jakobsmuschel(n), frische

225 g Fischfilet (Seeteufelfilet)

175 g Tintenfische

175 g Garnele(n), geschälte

6 EL Petersilie, fein gehackte frische

2 EL Estragon, frisch gehackten

4 EL Minze, fein gehackte frische

3 EL Olivenöl

1 Zitrone(n), den Saft

Salz und Pfeffer, frisch gemahlene

1 Limone(n), den Saft

2 Frühlingszwiebel(n)

## Zubereitung

Den Schellfisch in kleine Stücke schneiden, die Jacobsmuscheln säubern, den Seeteufel würfeln. Den Tintenfisch säubern und in Ringe schneiden. Zusammen in leicht gesalzenem Wasser gar dünsten. Abgießen, abkühlen lassen und mit den Garnelen in eine Rührschüssel geben.

Alle Kräuter zusammen mit dem Öl, dem Saft, den klein geschnittenen Frühlingszwiebeln, Salz und Pfeffer verrühren, über den Fisch gießen und alles leicht vermengen. Ca. 30 Min. ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

16.07.05 Kochlöffelschwinger

## Pochierter Schellfisch mit Muscheln und Spinat

Scotsman's Poached Haddock

Zutaten für 4 Portionen

600 g Muschel(n) (Miesmuscheln)

4 Fischfilet (Schellfischfilets)

900 g Blattspinat, frisch

1 TL Zitronensaft

1 TL Kerbel

Butter zum Braten

## Zubereitung

Die Zutaten vorbereiten: die Muscheln säubern (Bärte entfernen, geöffnete Muscheln wegwerfen), die Zwiebel fein hacken und den Kerbel ebenso. Den Spinat waschen, dabei lange Stiele entfernen. Die Zwiebeln in einem Topf mit einem EL Butter glasig dünsten, dann mit 250 ml Wasser ablöschen und die Muscheln dazugeben. Bei hoher Hitze 3-4 Minuten kochen bis sich die Muscheln geöffnet haben, dann in einem Sieb abgießen, den Sud dabei auffangen.

Sobald die Muscheln etwas abgekühlt sind, das Muschelfleisch mit einer Gabel aus der Schale holen, die 8 Muscheln mit der schönsten Schale komplett zurückbehalten. In einer abgedeckten Schüssel beiseite stellen. Den Muschelsud (außer den letzten zwei bis drei Löffeln, die den sauren Kernsud enthalten) in einen kleinen Kasserollentopf geben, zum Köcheln bringen und die Fischfilets mit der Hautseite nach oben hineinlegen. Abdecken und 3 Minuten sanft köcheln lassen. Dann vom Feuer nehmen (den Deckel geschlossen lassen) und etwa 4 Minuten beiseite stellen.

Währenddessen 1 EL Butter in der Pfanne zerlassen und den Spinat bei hoher Hitze weich dünsten. Solange kochen lassen bis die entstandene Flüssigkeit verkocht ist, dann etwas salzen und pfeffern. Den Spinat auf

vier vorgewärmten Tellern anrichten, die Filets darauf legen und warm stellen.

Die Sauce ist immer die finale Krönung, so auch hier: Die Kasserolle mit dem Muschelsud wieder aufs Feuer, ½ EL Butter dazu und zum Kochen bringen. Etwa 3-4 Minuten durchkochen, bis sich die Flüssigkeit zu einer sämigen Melange entwickelt hat. Jetzt den Whisky und den Zitronensaft dazugeben und noch eine halbe Minute kochen lassen. Den Kerbel einrühren, die Muscheln dazugeben und in der Sauce warm werden lassen. Zum Anrichten Muscheln mit Schale und das Muschelfleisch auf die vier Teller verteilen und zum Schluss mit der Sauce übergießen. Dazu passt Stangenweißbrot und ein kühler Weiß-Burgunder.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

02.10.02 Drumboy

## Schellfisch in Senfsauce 2 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

800 g Fischfilet (Schellfisch)

150 g Butter

100 g Senf (Dijon)

2 Eigelb

150 g Joghurt

1 Prise Zucker

1 Zitrone(n), den Saft davon

Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Die Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen, Senf und Eigelbe darin verrühren. Bei geringer Hitze eindicken lassen, ohne, dass die Eier gerinnen. Dann den Joghurt unterrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch in etwa 5-cm-große Stücke schneiden, mit Zitronensaft säuern, salzen und pfeffern. Die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen und die Fischstücke darin von jeder Seite 2 Minuten braten.

Sauce auf vorgewärmte Teller geben und die Fischstücke darauf anrichten. Dazu passen Blattspinat oder gedünsteter Lauch und Schwenkkartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

02.06.05 Pelikan

## Schellfisch in Senfsoße M

Zutaten für 4 Portionen

800 g Fisch (Schellfisch)

1 Bund Wurzelwerk  
1 Lorbeerblätter  
3 Körner Piment  
Salz  
1 Prise Zucker  
1 Zwiebel(n)  
2 EL Essig  
2 EL Mehl  
2 EL Senf, mittelscharf  
80 g Butter, für die Soße  
80 g Butter

100 ml süße Sahne

### Zubereitung

Salzwasser mit Gewürzen, Wurzelwerk und Essig kochen, den gewaschenen und vorbereiteten Fisch hinzugeben und 20 Min. auf kleiner Flamme garziehen lassen.

Für die Soße: Die Butter zerlassen, Mehl dazu geben und mit kaltem Wasser glatt rühren, mit Senf würzen und mit Sahne und Zucker verfeinern. Den Fisch auf Teller geben und mit der Soße und brauner Butter überziehen. Mit Salzkartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

27.02.02 Bienlein

## Schellfisch mit oder ohne Senfsauce M

Zutaten für 5 Portionen

1 Fisch (Schellfisch, ca. 1500 g)

1 Glas Fischfond  
2 EL Fisch - Suppenpaste  
½ Bund Suppengrün  
1 Zwiebel(n)  
1 EL Zitronensaft  
1 Glas Wein (Riesling)  
2 Blätter Lorbeerblätter  
1 EL Butter

½ Liter Wasser, (etwa je nach Topfgröße)  
Salz, Pfeffer

#### Für die Sauce:

30 g Butter  
30 g Mehl  
2 EL Senf (Dijonsenf)

#### 1 Schuss Sahne

1 Zehe/n Knoblauch, (kann, muss aber nicht)

### Zubereitung

Die Butter in einem zur Form des Fisches möglichst gut passenden Topf (Bräter) zerlassen, die kleingehackte Zwiebel darin anschwitzen, das geputzte und kleingeschnittene Suppengemüse ebenfalls mit andünsten, dann mit Wein ablöschen. Dazu den Fischfond, die Fischsuppenpaste, etwas Zitronensaft, die Lorbeerblätter und so viel Wasser, dass der Fisch damit fast bedeckt sein wird. Wenig Pfeffer und Salz. Gut durchkochen. Den Fisch schuppen (unter Wasser!!!) und säubern, in den Topf geben. Deckel drauf. Hitze soweit reduzieren, dass der Fisch nur noch zieht. Wenn die Rückenflosse sich leicht herausziehen lässt, ist der Fisch gar (allerhöchstens 20 Min., je nach Größe).

Den Fisch herausnehmen, zerteilen und servieren. Schmeckt auch gut mit etwas brauner Butter.

Der übrige Fischsud ergibt dann eine hervorragende Grundlage für Fischsuppen!

Oder man bereitet daraus (oder aus einem Teil davon, denn es ist doch recht viel Flüssigkeit) eine leckere Senfsauce:

Den Fischsud mit einem Pürierstab pürieren. In einem separaten Topf etwas Butter zerlassen, die gleiche Menge Mehl darin anschwitzen und mit soviel Fischsud aufgießen, dass eine sämige Sauce entsteht. Etwa 5 Min. köcheln lassen. Dann 2-3 Essl. Senf je nach Geschmack hinzugeben, mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit einem Schuss Sahne abrunden.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

29.02.04 Utee

### Schellfisch mit Pestokruste

im Pergamentpäckchen gedünstet

Zutaten für 3 Portionen

500 g Fischfilet, frisches Schellfischfilet

3 Paprikaschote(n), rote, gelbe und orange  
2 Zwiebel(n), rote

7 EL Olivenöl  
1 Bund Petersilie, glatt  
1 Bund Basilikum  
1 Zehe/n Knoblauch  
50 g Mandel(n), gehackte  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. (Wer empfindlich ist gegen Paprika sollte diese mit dem Sparschäler schälen oder abflämmen und die Haut abziehen) Zwiebel schälen, in Spalten schneiden und in 2 EL Öl andünsten. Die Paprikastreifen hinzufügen und weitere 3 Minuten dünsten, salzen und pfeffern.

Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Mandeln in der Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Beides mit dem restlichen Olivenöl pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schellfisch unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und die Kräuterpaste darauf streichen. Das Gemüse auf die Pergamentstücke (Backpapier ca. 40 x 35 cm) verteilen und den Fisch obendrauf setzen.

Das Pergamentpapier verschließen und wie ein Bonbon die zusammendrehen, auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 C° ca. 15 Minuten garen. Im geöffneten Päckchen servieren.

Dazu schmecken Salzkartoffeln oder kleine Kartoffelspalten aus der Pfanne.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

20.04.06 Graphiker

Schellfisch, ganz einfach 2 Ei M

aus dem irischen

Zutaten für 3 Portionen

600 g Fisch (Schellfisch), am besten bereits filetiert kaufen

2 Ei(er), hartgekocht

2 Tomate(n)

2 Pck. Sauce, helle (für gesamt 1/2 l Flüssigkeit)

½ Liter Milch

200 g Käse (Streukäse)

Salz

Pfeffer

### Zubereitung

Schellfisch grob zerteilen. In einem Topf mit etwas Wasser (gerade so bedeckt) 4 bis 5 Minuten gar kochen. In ein feines Sieb schütten. In einer kleinen, hohen Auflaufschale einen Drittel Fisch (zerbröseln) verteilen. Ganz leicht salzen und pfeffern. Anschließend Tomaten und Eier in Scheiben schneiden. Die Hälfte der Tomaten und Eier auf dem Fisch verteilen. Das ganze noch mal wiederholen und zum Schluss Fisch oben auf. Milch erhitzen und die helle Soße einrühren. Kurz aufkochen lassen. Einen Drittel des Streukäses in die helle Soße streuen und schmelzen lassen. Anschließend die Soße vorsichtig über den Fisch leeren. Restlichen Streukäse darauf und bei 200° ca. 20 min. im Backofen überbacken. Der Auflauf ist fertig, wenn der Käse geschmolzen ist und die Soße mit "blubbern" anfängt.  
Beilage nach Belieben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
05.12.02 mäusche

### Tellersülze von Schellfisch und Krabben als Amuse Gueule

Zutaten für 8 Portionen

200 g Fischfilet (Schellfischfilet)

30 g Nordseekrabben

150 ml Fischfond

100 ml Wein, Riesling Kabinett, trocken

1 EL Balsamico

1 Lorbeerblatt

¼ Paprikaschote(n), rot

¼ Paprikaschote(n), grün

3 Blatt Gelatine, weiß

2 Zweig/e Dill

Pfeffer, weiß aus der Mühle

Salz

Zucker

Dies ist ein Amuse Gueule, also der Gruß aus der Küche und der Anfang eines Menüs. Für meine Gäste war dies immer eine tolle Überraschung und die meisten hätten gern mehr davon gehabt.

Ob diese Sülze aber nur ziemlich lecker oder ein Gaumenschmaus wird, liegt in erster Linie an der Qualität des Fischfonds, Rieslings und Essigs. Also den Fischfond möglichst selber herstellen und nicht auf die bekannten Fertigprodukte zurückgreifen. Die Gäste werden es euch danken.

Fischfond, Weißwein und Lorbeerblatt zum Kochen bringen. Schellfischfilet waschen, trocken tupfen, in kleine mundgerechte Stückchen schneiden und in dem Sud 2-3 Minuten bei schwacher Hitze gar ziehen lassen.

Schellfischstückchen aus dem Sud nehmen und auf einem tiefen Teller zusammen mit den Krabben verteilen.

Gelatine nach Packungsanweisung einweichen.

Paprika in etwa 5 mm große Würfelchen schneiden und in dem Fischsud 2 Minuten blanchieren. Fischsud durch ein feines Sieb gießen, Lorbeerblatt entfernen und die Paprikawürfel abtropfen lassen. Sud mit Balsamico Bianco, Zucker, Salz und Pfeffer süßsauer abschmecken. Sud aufkochen lassen und Gelatine darin auflösen.

Dill in kleine Zweiglein zerteilen und mit den Paprikawürfeln auf den Teller geben. Heißen Fischsud darüber gießen. Im Kühlschrank ca. 3 Stunden fest werden lassen.

Dazu schmecken kleine Vollkornbrot- oder Pumpernickelquadrate mit einer Garnitur aus Krabben- und Kaviarpaste sowie einer guten Remouladensauce.

(Der ganze Teller hat ca. 300 Kalorien)

**Brennwert p. P.: 38**

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

22.07.05 Schrat

## Schillerlocken

### Fischragout Räucherkatte F

#### Fischragout

Zutaten für 4 Portionen

375 g Fisch, geräuchert, (Seelachs, Makrele, Heilbutt oder Schillerlocken

2 Zwiebel(n)

2 Möhre(n)

1 Stange/n Porree

1 EL Margarine

10 g Mehl

1 kl. Dose/n Tomate(n), geschälte (Pizzatomaten)

1/8 Liter Hühnerbrühe, (Würfel)

Worcestersauce

Zitronensaft

Zwiebeln und Möhren schälen und würfeln.

Porree längs durchschneiden, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden.

Die Margarine in einer Kasserolle zerlassen, das Kleingeschnittene darin 5 Minuten dünsten. Dann mit Mehl bestäuben, umrühren, dabei Tomaten und Hühnerbrühe dazu geben und noch 5 Minuten auf schwacher Hitze kochen.

Inzwischen den Räucherfisch in mundgerechte Stücke schneiden, Haut und Gräten dabei entfernen. Den Fisch in die Soße geben und das Ragout mit Worcestersoße und Zitronensaft abschmecken.

Dazu grünen Salat und Kartoffelbrei oder Reis servieren

Ihr werdet staunen, wie gut Räucherfisch "warm" schmeckt!!

**Brennwert p. P.: 165**

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

28.05.03 Friesin

### Veränderung I



19.03.2004 11:48 Kommentar von Hans60

Hallo Friesin

ach, ich hatte dieses Rezept schon fast vergessen, ich machte es immer mit Schillerlocken, ist wirklich ein Gedicht.

### Meeresfrüchtesalat M

Zutaten für 4 Portionen

**750 g Kabeljaufilet, im Stück**

1 EL Zitronensaft

125 ml Wasser

1 Stiel/e Petersilie

½ Lorbeerblätter

1 Prise Salz

½ TL Pfefferkörner, weiße

65 g Reis (Langkornreis)

250 ml Hühnerbrühe 7 Gemüsebrühe

- 1 Mango(s), vollreife
- 1 Limette(n), den Saft

### 300 g Crème fraiche

- 1 TL Meerrettich, gerieben
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Pfeffer, gemahlener weißer

### 150 g Garnele(n)

### 150 g Fisch (Schillerlocken)

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

### Zubereitung

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

Reis in Hühnerbrühe 20 Min. garen, abtropfen lassen.

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

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

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

**Brennwert p. P.: 550**

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

11.06.02 HeikeV

### Pikanter Reis - Salat mit Räucherfisch

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Beutel Reis
- 1 TL Salz
- 1 Zwiebel(n)
- 250 g Gurke(n) (Cornichons)
- 125 g Paprika, in Streifen, eingelegte
- 1 EL Kapern, kleine
- 4 EL Essig (Kräuteressig)
- Pfeffer, frisch gemahlener
- 4 EL Olivenöl

250 g Fisch (Schillerlocken)

1 Bund Schnittlauch

1 Bund Dill

### Zubereitung

Reis im Kochbeutel nach Anweisung garen und die Beutel abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Cornichons in Scheiben schneiden. Paprikastreifen und Kapern abtropfen lassen. Schillerlocken in feine Streifen schneiden. Dill hacken und Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Essig mit Salz und Pfeffer verrühren, dann das Öl darunter schlagen. Den abgekühlten Reis mit allen Zutaten mischen und etwa eine Stunde durchziehen lassen.

Brennwert p. P.: 530

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

20.05.06 Bärchenmama

### Räucherfisch in Paprikaschoten 2 Ei F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei

4 Portionen



500 g Schillerlocken ODER anderen geräucherten Fisch

8 rote Paprikaschoten

2 Tasse körnig gekochter Naturreis

2 geschälte, säuerliche Äpfel

2 Gewürzgurken

2 hartgekochte Eier

einige entkernte Oliven ( 10 schwarze )  
0- 3 TI Kapern  
Salz ( nicht nötig )  
1 Prise Zucker  
5 Pfefferkörner gemörsert  
ungehärtete Margarine, für die ( 4 ) feuerfeste Formen  
etwas Schafs- oder Ziegenkäse gerieben  
8 a 0,25 TI Butter ( Flocken )  
Gemüsebrühe

Fisch in kleine Stücke zerteilen.

Paprikaschoten, Deckel flach abschneiden, Deckel Kleinwiegen.

Schoten gut entkernen + ca 15 - 20 min vorkochen, wer mag.

Sonst die Schoten mit einem kleinen Flocken ungehärtete Margarine / Butter füllen.

Den Fisch, sowie die kleingeschnittenen Deckel, die kleingeschnittenen Äpfel, Gurken, Eier + Kapern mit dem Reis, Kapern, Zucker + Pfeffer, vermischen, + die Paprikaschoten damit füllen, mit Käse bedecken + auf jede ein Butterflöckchen geben.

Wenn nicht vorgekocht die Schoten in Öl oder Butter anbraten, Brühe zugeießen + das Gericht auf dem Herd oder Ofen ca 30 min schmoren.

Wenn vorgegart die Schoten, in eine oder mehr feuerfeste Schüsseln stellen, mit ein wenig Brühe , in den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.

Donnerstag, 26. Oktober 2006 Hans60

## Schillerlocken mit Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

40 g Butter

500 g Gemüse (Farmer, TK)

2 EL Mehl

Salz und Pfeffer

250 ml Fischfond

500 g Fisch (Schillerlocken)

1 EL Zitronensaft

2 EL Petersilie, gehackt

## Zubereitung

Die Hälfte Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Mit Mehl bestäuben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fischfond dazugießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Schillerlocken in ca.

1,5-cm-große Stücke schneiden. Die restliche Butter in einem Topf erhitzen und die Schillerlocken darin erwärmen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie unterheben.  
Dazu passen Salzkartoffeln.

Tipp: Anstelle des Zitronensaftes kann man auch Zitronenpfeffer nehmen.

Brennwert p. P.: 524

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

11.07.05 Paganini

Schillerlockensoufflé 2 Eiweiß M

Zutaten für 4 Portionen

200 g Fisch (Schillerlocken), geräuchert

200 g Fischfilet (Zander/Hecht/Kabeljau)

2 Eiweiß

250 g Sahne

Salz und Pfeffer

Butter

Zubereitung

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

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

Sehr gut schmecken in Fischfond gegarte Linsen dazu.

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

Brennwert p. P.: 360

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

14.11.02 Guru

Seemannsgurken 1 Eigelb M

Zutaten für 6 Portionen

1 Salatgurke(n), groß

500 ml Wasser

1 EL Essig

1 Dill, den Blütenstand (ersatzweise 1 EL Dill)

1 Lorbeerblätter  
1 EL Senfkörner  
1 EL Salz  
6 Pfeffer (Körner), schwarz

200 g Lachs, Räucherlachs

1 Eigelb

8 EL süße Sahne

80 g Fisch (Schillerlocken)

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

### Zubereitung

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

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

Tipp: Die Füllung schmeckt auch sehr lecker als Brotaufstrich.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
13.11.01 Aurora

## Schleie

### Gefüllter Schlei auf Szeker Art

Portion: 4

4 Schleie (je 200-250g)

200 g Butter oder Margarine  
150 g Kaschkawal (Schafskäse)  
2 Knoblauchzehen  
1 Spur Zimt  
2 Nelken

1 Bd. Petersilie  
2 El Semmelbrösel  
Lorbeerblätter  
Öl, Salz, Pfeffer

Fische putzen, ausnehmen, waschen, abtropfen lassen und eingesalzen eine halbe Stunde stehen lassen.

Geriebenen Schafskäse mit Semmelbröseln, der kleingehackten Petersilie, Zimt, zerstoßenen Nelken und zerdrückten Knoblauchzehen vermengen, etwas salzen und pfeffern. Schlei damit füllen, Öffnung verschließen (Zahnstocher oder zunähen) und gefüllte Fische in eine mit Öl ausgefettete feuerfeste Form legen. Auf jeden Fisch ein Lorbeerblatt und die Butter darüber verteilen.

In der vorgeheizten Röhre bei mittlerer Hitze (180Grad C) unter mehrmaligem Begießen mit dem Bratensaft etwa 60-90 Minuten dünsten, dabei ab und zu vorsichtig wenden, damit die Schleie zum Schluss schön goldbraun werden.

Inzwischen Polenta zubereiten, diese in vorgewärmte längliche Schüssel geben, glattstreichen, gebratene Schleie vorsichtig hineingeben und reichlich mit Bratensaft übergießen (den Bratensaft erhalten wir beim Fischbraten in großer Menge, die Schleie schwimmt geradezu im Saft). Sofort servieren.

Eine sehr feine Spezialität. Statt Schleie können auch Forellen genommen werden.

### Schlei pikant

1 kg Fisch  
1 ½ l Fischesud ( Wasser mit Essig+ Pfefferkörner + Salz gewürzt)

Der vorgerichtete Fisch wird in den kochenden Sud gegeben. Man lässt ihn 15- 20 min ziehen + gibt ihn mit Salzkartoffeln, zerlassener Butter + Senf zu Tisch.

Kalt reicht man Schlei mit Essig, Öl, Pfeffer + Salz, die Schüssel wird mit Petersilie verziert.

### Scholle

## 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

## Gratinierte Scholle 1 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

8 Fischfilet (Schollenfilet)

1 Zitrone(n), davon der Saft

Salz

50 g Mehl

Butter oder Margarine für die Form

Für die Sauce:

40 g Butter oder Margarine

30 g Mehl, glattes

375 ml Milch

Zitronensaft

1 TL Parmesan

Salz

1 TL Senf

etwas Sardellenpaste

1 Eigelb

30 g Parmesan, zum Bestreuen

30 g Semmelbrösel

30 g Butter oder Margarine

### Zubereitung

Scholle mit Zitronensaft beträufeln, salzen, in Mehl wenden, rasch in Butter abbraten, in eine befettete Auflaufform schichten.

Für die Sauce: Mehl in Butter anlaufen lassen, mit Milch aufgießen, langsam gut verkochen lassen, überkühlt Käse und Dotter einrühren, kräftig würzen. Nun den Fisch mit Sauce übergießen, mit Parmesan bestreuen, mit Bröseln abdecken, mit Butter-Flocken belegen, im heißen Rohr gratinieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

18.02.03 Whooly

### Italienische Schollenröllchen M

Zutaten für 4 Portionen

400 g Fischfilet (Schollenfilet)

20 g Butter od. Margarine

Salz

½ Zitrone(n), den Saft

2 Schmelzkäse

4 EL Sahne

4 kleine Tomate(n)

5 EL Wein, weiß

1 EL Petersilie, fein gehackt

## Zubereitung

Die Scholle der Länge nach halbieren, salzen, mit Zitronensaft betropfen, zu Röllchen formen, dicht nebeneinander in eine befettete Auflaufform schieben.

Die Tomaten kreuzweise einschneiden, zwischen die Röllchen setzen; Käse in kleine Stücke schneiden, auf die Fischröllchen legen, mit Weißwein und der Sahne übergießen, ca. 20 Minuten bei 180° garen. Mit Petersilie bestreuen, mit Salzkartoffel servieren

**Brennwert p. P.: 372**

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

12.08.04 todo

## Maischolle

Zutaten für 4 Portionen

**400 g Fisch(e) (Scholle), küchenfertig / pro Person**

2 Zitronensaft

2 Schalotte(n)

1 Zucchini

1 Mehl

1 Öl

10 Kräuterbutter

**150 Nordseekrabben**

1 Dill

Salz und Pfeffer

Die Schollen abspülen, trocken tupfen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Schalotten würfeln und die Zucchini auch würfeln. Schollen in Mehl wenden und im Öl von beiden Seiten kurz anbraten. Im Ofen bei 200 Grad für 5 Minuten weiterbacken.

Kräuterbutter in der Pfanne zerlassen. Schalotten und Zucchini 3 Minuten andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Krabben dazugeben und mit erwärmen. Fein gehackten Dill zufügen, dann alles zur Scholle geben.

Je nach Geschmack, Pell- oder Salzkartoffeln dazu.

**Brennwert p. P.: 285**

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.03.05 pepperstorm

## Safran - Nudelkranz mit Schollenröllchen

Zutaten für 4 Portionen

250 g Bandnudeln, lange  
20 Nudeln (Muschelnudeln)  
12 Nudeln (bunte Schleifennudeln)  
1 g Safranpulver  
10 g Butter

### 6 Fischfilet (Schollenfilets, ca. 600g)

300 g Blattspinat  
600 g Tomate(n), sehr reife  
10 ml Öl (Olivenöl)  
10 g Tomatenmark  
½ Pck. Kräuter, italienische, (TK)  
Lorbeerblätter, Gemüsebrühe

### Zum Verzieren:

150 g Tomate(n) (Cocktailtomaten)  
4 Oliven, schwarz, entsteint

### 100 g Krabben

¼ Bund Petersilie  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Nudelsorten nacheinander separat in Salzwasser garen. Oliven hacken, Tomaten schälen und würfeln, Spinat blanchieren und vorsichtig ausdrücken. Schollenfilets der Länge nach halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Spinat belegen, aufrollen und in Timbaleförmchen (alternativ: Tassen) setzen.

Tomatenwürfel in Olivenöl andünsten und ½ Tasse Wasser, Tomatenmark und Lorbeerblatt zugeben. Italienische Kräuter und Gewürze hinzufügen, aufkochen und vom Herd nehmen. Förmchen mit der Scholle im Dampf garen.

Alle Nudeln zusammen mit Butter und Safran erwärmen und abschmecken. Restliche Zutaten erwärmen. Petersilie waschen und klein hacken. Safrannudeln kranzförmig anrichten, in der Mitte das Tomatenragout anrichten, darauf die Schollenröllchen platzieren und mit den halbierten oder geviertelten Cocktailtomaten dekorieren. Nudelkranz mit Oliven, Muschelnudeln, Schleifchennudeln, leicht angedünsteten Krabben und Petersilie garnieren.

**Brennwert p. P.: 519**

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

17.06.02 Hobbykoechin

## Scholle im Gemüsebett

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Fischfilet, Schollenfilet á ca. 300 g
- 1 Zitrone(n), den Saft davon
- 200 g Champignons
- 1 Bund Frühlingszwiebel(n)
- 200 g Tomate(n)
- 1/8 Liter Wein, weiß, trocken
- 1 Pck. Bacon

### Zubereitung

Die Schollenfilets säubern und mit dem Küchentuch abtrocknen. Die Champignons putzen und je nach Größe entweder ganz lassen oder in Hälften oder Viertel schneiden.

Die Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe oder wer es mag in ca. 1-2 cm große Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln.

Das Gemüse in eine feuerfeste Form geben und mit dem Weißwein angießen. Die Schollenfilets darauf verteilen, mit der Zitrone beträufeln und dann die Bacon-Scheiben darauf verteilen. Das Ganze dann bei 200° im vorgeheizten Backofen für etwa 30 Minuten (bis der Bacon kross ist und die Filets durchgegart sind) backen.

Dazu passt Salat und frisches Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

14.04.06 camaju

## Scholle mit Kräuterkruste 1 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Fischfilet (Scholle)
- 60 g Butter, weich

### 1 Eigelb

- Petersilie, frisch, fein gehackt
- 80 g Semmelbrösel
- ½ Zitrone(n), unbehandelt, die abgeriebene Schale
- Thymian, frisch, fein gehackt
- Basilikum, frisch, fein gehackt
- Dill, frisch, fein gehackt

## Zubereitung

Für die Kräuterkruste Butter mit Eigelb cremig rühren, mit den frischen, fein gehackten Kräutern, Bröseln, Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale verrühren. Masse zudecken und kurz ziehen lassen.

Fischfilets trockentupfen, salzen und pfeffern. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Filets darin beidseitig anbraten (je ca. 1 Minute). Backrohr auf Grillstellung vorheizen. Filets mit der Kräutermasse bestreichen und ca. 7 Minuten im Rohr (mittlere Schiene) überbacken. Dazu passen gekochte, evtl. kurz gebratene Kartoffeln und Salat.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
30.01.06 Daniela1979

## Scholle mit Senf - Sahne 1 Ei M

- Dill - Sauce

Zutaten für 4 Portionen

4 Fischfilet (Schollenfilets)

1 Ei(er)

Salz und Pfeffer  
Mehl und Paniermehl

Für die Sauce:

etwas Öl, zum Anbraten  
1 EL Butter, zum Abraten  
1 kleine Zwiebel(n), (sehr fein gehackt)  
½ EL Senf, (mittelscharf )

75 ml Wein, weiß

1 Becher Sahne, ( wer mag kann auch Schmand oder Creme Fraiche nehmen)

Dill  
Saucenbinder  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Den Fisch salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Das Ei im Teller verrühren und die gemehlten Fischfilets auch noch in Paniermehl wenden. Diese dann in dem Öl und dem EL Butter goldbraun braten.

Die Fischfilets herausnehmen und die Zwiebeln noch kurz in dem Fett anrösten, mit Wein ablöschen und kurz aufkochen lassen. Das Ganze etwas reduzieren lassen.

Nun den Senf und die Sahne gut unterrühren. Mit Dill, Salz und Pfeffer gut abschmecken.

**Tipp:** Dazu passen Salzkartoffeln als auch Reis und ein frischer Salat.  
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
03.05.06 Karaburun

## Scholle mit Süßkartoffelpüree **Ei** **M**

Zutaten für 6 Portionen

500 g Kartoffeln (Süßkartoffeln), orangefleischig

250 g Möhre(n), frisch

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebeln)

100 g Butter

1.5 TL Currypulver

2 Limette(n), den Saft

1.5 EL saure Sahne

250 ml Sauce **Hollandaise** (selbst gemacht oder fertig gekauft)

### 6 Fischfilet (Scholle), ohne Haut

1 Bund Petersilie

etwas Mehl

Salz

Pfeffer

3 EL Öl (Sonnenblumenöl)

### Zubereitung

Die Süßkartoffeln, Möhren und Zwiebel schälen und in gleichgroße Würfel schneiden. In einen Topf mit etwas Salzwasser geben und nach dem Aufkochen zugedeckt ca. 20 Min. leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Schollenfilets waschen und trocken tupfen. Danach die Filets mit Limettensaft einreiben, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und anschließend in Mehl wenden.

Ca. 80g Butter erhitzen, das Currypulver darin unter Rühren anschwitzen und mit dem Saft einer Limette ablöschen.

Nun die mittlerweile fertig gegarten Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln in ein Sieb abgießen und zur Currybutter geben. Das ganze mit der sauren Sahne abrunden, erneut mit Salz und Limettensaft abschmecken und zu einem Püree verarbeiten.

Danach eine beschichtete Pfanne nehmen und die Schollenfilets in einer Mischung aus Sonnenblumenöl und Butter von beiden Seiten bei nicht zu hoher Hitze ca. 3 Min. anbraten. Nach dem Braten der ersten Seite die Filets wenden und die gebräunte Seite mit Limettensaft beträufeln. Zum Schluss die Schollenfilets mit dem Süßkartoffelpüree anrichten, etwas Sauce Hollandaise über die Filets und das Püree träufeln.

Zuletzt die Petersilie unmittelbar vor dem Servieren in nicht zu kleine Stücke hacken und über Scholle, Püree und Sauce streuen.  
Dazu passt ein frischer, halbtrockener Weißwein.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten  
03.02.06 mabu007

### Schollenfilets auf Spinat

Zutaten für 1 Portionen

1 Scheibe/n Toastbrot  
15 g Oliven, in Lake  
etwas Basilikum  
2 TL Öl  
Salz und Pfeffer, weißer  
2 **Fischfilet** (Schollenfilets), á 75 g  
1 EL Zitronensaft  
200 g Blattspinat  
1 m.- große Tomate(n)

### Zubereitung

Brot zerbröseln, mit gehackten Oliven und Basilikum in 1 TL Öl anrösten und würzen. Herausnehmen. Fisch säuern. Spinat putzen, waschen. Tomaten in Scheiben in 1 TL Öl andünsten. Würzen. Spinat und Fisch darauf verteilen. Zugedeckt ca. 8 Min. dünsten. Mit den Bröseln bestreuen.

8.7.02 Angel8854      CK

### Smorrebrod mit Scholle **Mayo**

Zutaten für 4 Portionen

#### 8 kleine **Fischfilet** (Schollenfilets)

etwas Zitronensaft  
Salz und Pfeffer  
Mehl, zum Wenden  
Fett, zum Braten  
4 Scheiben Brot (Schwarzbrot)  
etwas Butter  
etwas Salat (Salatblätter)

#### **50 g Mayonnaise**

1 TL Kapern

½ Zwiebel(n)  
etwas Zitronensaft  
Senf  
Currypulver  
100 g Mixed Pickels  
Salz und Pfeffer  
1 Prise Zucker

### Zubereitung

Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Rest Mehl leicht abklopfen. Die Filets nacheinander in heißem Fett goldbraun braten und nebeneinander abkühlen lassen.

Salatblätter waschen und trocken schütteln.

Für die Remoulade die Kapern, Zwiebeln und Mixed Pickles sehr fein hacken und mit Mayonnaise vermengen. Mit Zitronensaft, Senf, Curry, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Schwarzbrot mit Butter bestreichen, mit Salatblättchen belegen, je 2 Schollenfilets draufgeben und die Remoulade darauf verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.12.05 Bärin

### Überbackene Schollenfilets M

Zutaten für 3 Portionen

6 Fischfilet (Schollenfilets)

350 g Champignons, frische

125 ml Sahne

75 ml Gemüsebrühe oder Fischfond

100 g Käse, geriebenen Emmentaler

Pfeffer

Thymian, frischer

Petersilie, glatte

Die Schollenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. In eine leicht gefettete Auflaufform legen. Die Champignons putzen und halbieren. Über den Filets verteilen. Nun die Sahne, mit der Gemüsebrühe verrühren, Pfeffer, gehackte Petersilie und etwas Thymian dazu hinein. Das alles über die Scholle geben und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Bei 160°C ca. 20-25 min in den Backofen.

Dazu reiche ich immer frisches Baguette und Salat.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
31.03.05 Perlchen02

## Schwertfisch

### Crostini mit Schwertfisch

Crostini di pesce di spada

Zutaten für 5 Portionen

1 handvoll Rucola

0,5 Bund Petersilie, glatte

2 Zehe/n Knoblauch

4 EL Olivenöl

10 Scheibe/n Ciabatta

160 g Fisch (Schwertfisch, schmeckt auch mit Rotbarsch sehr lecker)

1 TL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

### Zubereitung

Rucola verlesen, waschen und abtropfen lassen, Petersilie waschen, Blätter abzupfen und fein hacken. Knoblauch pellen und durch die Presse drücken oder fein hacken.

Petersilie, Knoblauch, Olivenöl, 1 Prise Salz und Pfeffer gut vermischen (lässt sich auch gut vorbereiten).

Brotscheiben (nach Belieben zuvor unter dem Grill kurz angeröstet) mit Petersilien-Knoblauch-Paste bestreichen. Rucola grob hacken und auf den Brotscheiben verteilen. Fischfilet in sehr dünne Scheiben schneiden und darauf legen. Unter dem Backofengrill auf der oberen Einschubleiste 1-2 Minuten gratinieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft nachwürzen.

Tipp: Der Fisch geht besonders leicht dünn aufzuschneiden, wenn man ihn vorher in Klarsichtfolie wickelt und rd. 20 Minuten ins Gefrierfach legt.

Brennwert p. P.: 240

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

01.02.04 GioachinoCGN

### Gegrillte Schwertfisch - Steaks mit Avocado - Salsa

Zutaten für 4 Portionen

#### 4 Fischfilet (Schwertfisch-Steaks, à 180 g)

4 EL Zitronensaft

1 TL Koriander

Thymian, Paprika, Salz & Pfeffer

#### Für die Sauce:

1 Avocado(s)

2 EL Limettensaft

2 Zehe/n Knoblauch

3 Frühlingszwiebel(n)

0,5 Salatgurke(n)

1 EL Koriander, frischer

1 TL Chilisauc

Die Zutaten vorbereiten - die Gewürze mischen, den Fisch mit Zitronensaft beträufeln und würzen.

Die Avocado klein würfeln und sofort mit dem Limettensaft mischen. Die Knoblauchzehen fein reiben, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, die Gurke schälen, den weichen Mittelteil mit dem Löffel auskratzen und klein würfeln. Den Koriander waschen und fein wiegen.

Avocado, Zwiebel und Gurke mit dem Knoblauch und dem Koriander zur Salsa mischen und kaltstellen. Vor dem Servieren mit der Chilisauc und evtl. noch etwas Limettensaft abschmecken.

Den Fisch auf dem Grill (zur Not in der Pfanne) 3 Minuten auf jeder Seite grillen/braten.

Den Fisch mit der Salsa und Weißbrot servieren, dazu passt ein leichter Blattsalat und einen leckerer Weißwein.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

22.01.04 Drumboy

#### Gegrillte Schwertfischrouladen M

Zutaten für 4 Portionen

4 Scheibe/n Fisch (Schwertfisch à 180 g), lange dünne Scheiben

50 g Käse (Provolone)

0,5 Bund Petersilie

1 TL Thymian, frischer

1 EL Kapern

3 EL Semmelbrösel, frisch gerieben

1 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

5 EL Olivenöl

1 Prise Cayennepfeffer

Pfeffer, aus der Mühle

Salz

### Für die Sauce:

7 EL Zitronensaft  
0,5 Bund Petersilie  
0,5 TL Oregano, frischer  
1/8 Liter Olivenöl, bestes  
Salz

### Zubereitung

Schwertfischscheiben enthäuten, kurz abspülen und trocknen. Mit wenig Salz bestreuen und kühl stellen.

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Kapern, 0,5 Bund Petersilie und 1 TL Thymian fein hacken.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin sanft andünsten. 3 EL Semmelbrösel untermischen, unter Rühren kurz anrösten. Die Pfanne vom Herd nehmen, Kräuter und Kapern einrühren. Mischung mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Cayennepfeffer würzen. 50 g Provolo-  
ne in dünne Scheibchen schneiden.

Die Schwertfischscheiben gleichmäßig mit den Kräuterbröseln bestreuen, mit Käsescheiben belegen und aufrollen. Die Rouladen mit Spießchen gut feststecken.

Eine Grillpfanne mit 1 EL Olivenöl ausstreichen und erhitzen. Fischroula-  
den hineinlegen, mit restlichem Öl beträufeln und bei milder Hitze in 7-8  
Minuten rundum garen.

Inzwischen die Sauce zubereiten:

2 Zitronen auspressen. 0,5 Bund Petersilie und 1 TL Oregano fein hacken.  
¼ TL Salz in 100 ml warmem Wasser auflösen. 1/8 l Olivenöl in eine klei-  
ne Schüssel geben und ins warme Wasserbad setzen.

Nach und nach Salzwasser und 7-8 EL Zitronensaft einfließen lassen, mit  
dem Schneebesen kräftig unters Öl schlagen. Kräuter unterrühren, zum  
gegrillten Schwertfisch servieren.

Fisch mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

19.01.04 Judith

### Linguine mit Schwertfisch

Zutaten für 4 Portionen  
400 g Nudeln (Linguine)  
Salz

### 400 g Fisch (Schwertfisch)

1 Bund Petersilie  
1 Bund Minze  
5 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft  
2 Zehe/n Knoblauch  
Pfeffer

Linguine nach Packungsanleitung in Salzwasser bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit Fisch abbrausen, trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Blätter abzupfen und bis auf einige fein hacken. Mit 3 EL Öl und dem Zitronensaft verrühren.

Schwertfisch in 2 EL Öl rundherum ca. 3 Minuten braten. Den Knoblauch schälen, dazu pressen. Das Kräuteröl zufügen. Kurz weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nudeln unter die Kräuter-Fisch Mischung heben. Auf Tellern anrichten und mit den restlichen Kräutern garnieren.

**Brennwert p. P.: 600**

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

06.12.04 redmoon

## Mediterrane Schwertfischröllchen 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Fisch (Schwertfisch), gehäutet, in 4 je 4 x 5 cm große Stücke geschnitten

3 Zitrone(n), unbehandelte

80 ml Olivenöl

1 kleine Zwiebel(n), gehackt

3 Zehe/n Knoblauch, gehackt

2 EL Kapern, gehackt

2 EL Oliven (Kalamata), entsteint, fein gehackt

40 g Parmesan, geriebener

120 g Semmelbrösel

2 EL Petersilie, frische, fein gehackt

1 Ei(er), leicht verschlagen

24 Lorbeerblätter, frische

2 kleine Zwiebel(n), weiß, geviertelt und in einzelne Schichten geteilt

Zitrone(n) - Scheiben zum Servieren

Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Schwertfisch waagrecht in jeweils 4 Scheiben schneiden. Jede Scheibe zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie legen und behutsam mit der Teigrolle flach drücken, ohne den Fisch zu beschädigen. Alle Scheiben halbieren. Mit dem Sparschäler die Zitronen dünn abschälen und die Schalen in 24 gleiche große Stücke schneiden. Aus den Zitronen 60 ml Saft pressen.

2 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zufügen und ca. 2 Minuten braten. Mit Kapern, Oliven, Parmesan, Bröseln und Petersilie in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, das Ei zugeben und gut vermischen.

Die Mischung auf die Fischstücke verteilen und mit geölten Händen den Fisch zu kleinen Päckchen aufrollen. Abwechselnd je 4 Röllchen, Lorbeerblätter, Zitronenschale und Zwiebeln auf 8 Spieße stecken.

Das restliche Öl mit dem Zitronensaft mischen. Die Spieße auf jeder Seite 3-4 Minuten braten oder grillen, dabei mit der Öl-Zitronen-Mischung bestreichen. Mit Zitronenschnitzen servieren.

Tipp: Holzspieße werden beim Braten nicht schwarz, wenn sie vorher 20 Minuten in kaltem Wasser eingeweicht wurden.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

06.01.05 otto42

## Schwertfisch mit Tomaten und Sardellen

Espadarte à lisboeta

Zutaten für 6 Portionen

### 6 Steak(s) vom Schwertfisch, je 220 g

Salz und Pfeffer

75 ml Olivenöl

1 Zwiebel(n), gehackt

375 g Tomate(n) (Eiertomaten), enthäutet, entkernt und gehackt

### 1 EL Sardellen, fein gehackte

2 EL Tomatenmark, aufgelöst in 60 ml trockenem Weißwein

20 Oliven, schwarze, entsteint und grob gehackt

10 g Petersilie, glatte, plus Petersilie zum Garnieren

einige Zitrone(n) - Spalten

## Zubereitung

Den Ofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech, auf dem sämtlicher Fisch nebeneinander Platz hat, mit Öl einstreichen.

Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und bis zur weiteren Verarbeitung in den Kühlschrank stellen.

In einer großen Pfanne das Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Zwiebelwürfel hineingeben und in etwa 8 Min. glasig dünsten. Die Tomaten, Sardellen, das in Wein aufgelöste Tomatenmark, die Oliven und Petersilie dazugeben und alles etwa 5 Min. eindicken lassen.

Den Fisch auf das vorbereitete Backblech legen. Die Tomatenmischung darauf verteilen und im Ofen etwa 15 Min. backen, bis das Fischfleisch

nicht mehr durchscheint. Den Fisch aus dem Ofen nehmen, mit der restlichen Petersilie bestreuen und sogleich direkt vom Blech servieren. Die Zitronenspalten dazureichen.

Wenn man keinen Schwertfisch bekommt, kann man genauso gut einige dicke Scheiben Kabeljaufilet oder Wolfsbarsch nehmen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
09.09.06 Heimwerkerkönig

### Schwertfisch-Spieße

Espetada de espadarte

Zutaten für 4 Portionen

500 g Fischfilet (Schwertfischsteak), in Würfel geschnitten  
2 EL Olivenöl  
3 Knoblauchzehe(n)  
1 Stängel Oregano, getrockneter, zerkrümelt  
1 Chilischote(n), entkernt und fein zerkleinert  
Salz

### Zubereitung

Die Fischwürfel auf 4 Spieße stecken und diese auf einen großen Teller legen.

Die restlichen Zutaten gründlich zu einer Marinade verrühren und über den Fisch gießen. Etwa 2 Std. ziehen lassen, damit der Fisch das Aroma annehmen kann.

Die Spieße aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen. Inzwischen den Grill auf größtmögliche Hitze vorheizen. Den Fisch scharf anbraten.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
17.10.06 Heimwerkerkönig

### Schwertfischkoteletts sizilianisch

Zutaten für 4 Portionen

4 Scheibe/n Fischfilet (Schwertfisch, je ca. 200 g)  
125 ml Olivenöl  
125 ml Wein, weiß, trocken  
2 Zwiebel(n)  
2 Lorbeerblätter

- 2 EL Oregano
- 1 TL Pfeffer, schwarz, grob gemörsert
- 1 TL Meersalz

Schwertfisch ist einer der feinsten und teuersten Mittelmeerfische, der schlicht gebraten, oder noch besser gegrillt, am besten schmeckt. Er sollte nur knapp durchgebraten, evtl. noch ganz leicht rosa in der Fleischmitte sein. Das ist besser als etwas zu lange, weil das zarte Fleisch sonst trocken und hart wird.

Sein Fleisch ist fest und aromatisch, denn schließlich ernährt sich dieser Raubfisch von Leckerbissen wie Hering, Makrele und Hornhecht.

Bevor das Fleisch gebraten wird, marinieren wir es. Dazu werden das Olivenöl und der Wein verrührt. Die mit Küchenkrepp trocken getupften Schwertfischscheiben in eine Schüssel geben und mit der Öl-Wein-Mischung übergießen. Die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln und die klein gezupften Lorbeerblätter mit dem Salz und den Pfefferkörnern darüber streuen und gut verteilen. Schüssel mit Klarsichtfolie abdecken. Etwa 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Anschließend Zwiebel, Lorbeer und die Gewürze von den Fischeiben entfernen und sie mit Oregano bestreuen. In einer Grillpfanne oder auf dem Grill von beiden Seiten garen. Das dauert je nach Hitze etwa 4-5 Minuten. Evtl. Garproben machen, denn wie gesagt, lieber etwas zu kurz als zu lange gegart.

Als Beilage dazu ofenfrisches Baguette mit Olivenöl und Knoblauch ge-toastet oder eine Folienkartoffel mit Kräuterquark.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
20.06.06 Schrat

## Toskanischer Schwertfisch

- Zutaten für 4 Portionen
- 4 Fisch, (Schwertfisch-Koteletts)
  - 1 Zitrone(n)
  - 2 Stange/n Bleichsellerie
  - 1 Zwiebel(n)
  - 1 Zehe/n Knoblauch
  - 100 g Oliven, schwarze
  - 500 g Tomate(n), geschälte
  - 1 Bund Petersilie, glatte
  - 2 Lorbeerblätter
  - 2 EL Kapern
  - 4 Stängel Basilikum
  - 100 ml Wein, weiß, trocken
  - Salz und Pfeffer, schwarz
  - Öl (Oliven)

Zitrone auspressen und den Fisch mit dem Saft beträufeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Sellerie waschen und würfeln. Petersilie und Basilikum waschen, Trockenschütteln und fein hacken. Oliven entsteinen und halbieren.

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen, darin Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und Petersilie andünsten. Tomaten, Oliven, Kapern, Lorbeerblatt und Wein dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles ca. 30 Min. köcheln lassen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne noch etwas Olivenöl erhitzen, darin den Fisch von jeder Seite ca. 5 Min. braten. Den Fisch mit der Soße auf Tellern anrichten und mit Basilikum bestreuen.

Als Beilage eignen sich Kartoffeln oder einfach nur Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

08.11.01 fragola

## Seelachs

AA siehe Lachs, separat

Ananas Curry Lachs M F



Zutaten für 3 Portionen

0,5 große Ananas

1 Apfel

2 EI Kokosraspel

0,5 TI Curry ohne Salz

2 EI (40 g ) Butter

300 ml guten Weißwein

200 ml Sahne

0,5 Bund Frühlingszwiebeln

2 Lachs Filet ca 250 g Natur

2 Seelachsfilet ca 300 g Natur

Salz und Pfeffer  
6 große Pellkartoffeln

Pellkartoffeln mit 0,5 TL Kümmel kochen.

Die geschälte halbe Ananas auf Würfel schneiden. In der Hälfte der Butter kurz andünsten, beiseite stellen.

Die in kleine Ringe geschnittenen Zwiebeln und den Apfel, um den Griesch rum geraspelt, und mit den Kokosflocken und dem Curry in der anderen Hälfte der Butter andünsten.

Mit dem Wein ablöschen und nach Bedarf 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.

Den Fisch, Naturbelassen, in zwei Pfannen in Butter kurz braten, nachdem umdrehen, ein wenig mit Pfeffer + Salz würzen.

Nach einer Idee, vom schmitzebilla 06.10.05 , Rezept

Lg

Mittwoch, 30. August 2006 Hans

mit den Pellkartoffeln, Fisch + Soße zusammen servieren

Chicoree Auflauf Teheran F



1 Tasse Natur Reis ( Mittelkorn)  
2 Tassen Wasser  
4 Chicoree

0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe  
kochendes Wasser  
Balsamico de Modena  
Tamari  
Ziegenkäse reichlich  
Paprikagranulat  
2 a 1 l feuerfeste Schüsseln  
Fett dafür

400 g Seelachsfilet kurz anbraten, auf den Reis

Natur Reis in kochendes Wasser geben, ca 40 min kochen.  
Chicoree vom dicken Ende 1,5 bis 2 cm abschneiden, sowie die äußeren welken Blätter entfernen, soviel kochendes Wasser mit gekörnte Gemüsebrühe aufsetzen das der Chicoree nebeneinander liegend halbwegs bedeckt ist, ca 10 min kochen. Natur Reis in zwei eingefettete feuerfeste Schüsseln geben, abgetropften Chicoree drauf legen. Gemüsebrühe ca 1 cm hoch drüber geben, Gemüsebrühe ca 1 cm hoch + mit Balsamico + Tamari leicht beträufeln. Dick mit geraspelten Ziegenkäse bedecken. Pisen Paprikagranulat drauf streuseln.  
In den kalten Backofen bei 160° C Umluft 30 min.  
Oder mit Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180°- 190° C ca 20 min .

Freitag, 17. Juni 2005 eigenes Rezept Hans60  
Dienstag, 12. September 2006

Fischpfanne Semenovka F

Glutenfrei, Ei- + Milchfrei



1 Tasse Naturreis Mittelkorn  
2 Tassen Wasser  
0,25 TI Kurkuma

400 g Seelachsfilet  
200 g Paprikaschote gewürfelt

100 g Lauch in Ringe  
80 g Butter / ungehärtete Margarine  
1 Prise Zucker  
1 TL Gewürzsalz  
3 cl Balsamico di Modena  
3 cl Tamari ( Sojasoße )  
3 cl Madeira

Wasser mit Kurkuma zum kochen bringen, Reis rein, aufkochen, bei kleiner Hitze 40 min leise kochen lassen.

Butter in einer großen Pfanne heiß werden lassen, Gemüse andünsten, Tamari + Essig + Zucker + Salz beifügen, wenn es für den eigenen Geschmack weich genug, den in Mundgerechte geschnittenen Fisch drauflegen, ca 5-8 min, danach den gekochten Reis, alles untereinander vermengen, vorsichtig damit der Fisch nicht zerfällt, runter von der Hitze den Madeira dazu mischen + servieren. Reicht für 2 Personen.



Sonntag, 22. Oktober 2006, eigenes Rezept, Hans60

Mais Fisch Auflauf Kr. Kut M F





### 1 l Milch

2 Ei Butter  
200 g Mais gem +  
1 rote trockene Chilischote mit mahlen  
0,25 TI Kurkuma  
500 g TK Mais + Paprika  
100 ml Wasser ca  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

### 400 g TK Seelachsfilet

2 cl Tamari ( Sojasoße )  
2 cl Balsamico Bianka  
ungehärtete Margarine / Butter zum ausfetten der drei, ein Liter feuerfeste Schüsseln

### 150 g Bergkäse / mittelalten Gauda geraspelt

Paprikagranulat

In die kalte Milch rührend den gem Mais + Chilischote, Butter aufkochen, Kurkuma begeben, wenn es kocht, Hitze ausstellen, noch ca 5 min weiter rühren, Deckel drauf, ausquellen lassen.

Das TK Gemüse in dem kochendem Wasser mit der 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe geben, ca 5-10 min dünsten lassen ( auftauen ), Brühe abseihen + darin den in Stücke gebrochenen Fisch legen, + auf der mittlerweile ausgeschalteten Hitze ein wenig auftauen.

Den gekochten Mais in drei ausgefettete feuerfeste Schüsseln verteilen, den abgeseihten Fisch drauflegen, das Gemüse verteilen, wer will, noch ein wenig abgeseihete Brühe drüber geben, + mit dem geraspelten Käse bedecken. Paprikagranulat etwas drüber streuen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 35 min backen

Eigenes Rezept Donnerstag, 19. Oktober 2006, Hans60

[Seelachsauflauf Georgijevka](#) F

Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei



1 Tasse Hirsekörner  
heißes Wasser  
2 Tassen Wasser  
0,5 Kl Kurkuma

#### 400 g Seelachs

ca 100 g Ziegenkäse geraspelt  
3 Scheiben Ananas  
300 g TK Mais Paprika Gemisch  
4 El Kokosnus raspel  
2 Kl Gewürzsalz  
ca 100 g Schafskäse geraspelt  
Paprikagranulat

#### Grauer Burgunder

Ungehärtete Margarine / Butter für  
3 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Hirse mit heißem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Dann ins kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, 12 min kochen lassen auf kleiner Stufe, Hitze ausstellen + ausquellen lassen, meist 10 min, ist dann gut körnig + trocken.

In die drei 1 l feuerfeste ausgebutterten Schüsseln verteilen.

Darauf den Seelachs geben.

Je eine Scheibe frische Ananas drauflegen + mit Geriebenen Ziegenkäse bestreuen, Menge nach Bedarf.

TK Mais Paprika Gemisch mit Gewürzsalz + Kokosnus raspel vermischen + auf die Schüsseln verteilen, darüber

Geraspelten Schafskäse geben, Menge nach Bedarf.

Paprikagranulat drüber streuen.

Mit Burgunder übergießen, sollte wenigstens bis über die Hirse stehen.

Deckel drauf, muss sein, weil sonst die Oberfläche austrocknet + der Käse hart wird + ab in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 -60 min backen.

Eigenes Rezept, Freitag, 18. August 2006 Hans60

## Seelachsauflauf Tatty F

3 Portionen



600 g ca Seelachsfilet, gewürfelt

4 cl Tamari

4 cl Balsamico Bianco

1 El flüssigen Honig

2 Tassen Wasser

1 Tasse Hirse

0,5 TI Kurkuma

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

500 g frische grüne Bohnen

1 TI getrocknetes Bohnenkraut

1-2 TI Gewürzsalz

2 cl Balsamico Bianco  
ungehärtete Margarine / Butter  
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
ca 250 ml Wasser

evtl Butter- Schafs- oder Ziegenkäse grobgeraspelt.

### Zubereitung

Den Mundgerechten geschnittenen Seelachs, im gemischten Tamari, Bianco + Honig ca 120 min marinieren.

Die Mundgerechten Bohnen mit dem Bohnenkraut ca 20 min kochen auf kleiner Hitze, sollten noch bissfest sein.

Hirse mit kochendem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden,

2 Tassen Wasser mit Kurkuma + 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe zum kochen bringen, die abgespülte Hirse rein, Hitze runterstellen, Deckel drauf, nach 12 min ausstelle, ausquellen lassen, wird schön trocken + körnig.

Den abgetropften Fisch + grüne abgetropften Bohnen mit der fertigen Hirse mischen mit Gewürzsalz + Balsamico Bianco abschmecken + in die drei, ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Margarine ausgestrichenen, füllen. Wer möchte noch grobgeraspelten . Butter- Schafs- oder Ziegenkäse drauf verteilen,

ca 250 ml Wasser zum kochen bringen + 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe auflösen + in die Schüsseln verteilen, sollte überall ca 1-2 cm hoch, drin stehen. Deckel schließen, ab in den ungeheizten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35-40 min backen..

eigenes Rezept, Montag, 31. Juli 2006 Hans60

### Seelachsfilet M

4 Personen

600 g Fischfilet (Seelachs)

2 kl. Dosen gehackte Tomaten

2 Zwiebeln (80 g)

20 g Mehl

80 g geriebener Käse (Gouda, 45 % Fett i. Tr.)

10 g Margarine

2 EL Essig

Saft von 1 Orange (ca. 125 ml)

Zitronensaft

Gewürze:

2 Zimtstangen

Salz

Paprikapulver

Beträufeln Sie das Fischfilet mit dem Zitronensaft, und salzen Sie es nach Belieben. Die Zwiebeln werden geschält und gewürfelt und anschließend in einer Pfanne mit zerlassener Margarine angedünstet. Geben Sie nun die Tomaten, Orangensaft, Essig und die Zimtstangen hinzu, und lassen Sie das Ganze aufkochen. Nehmen Sie die Zimtstangen nach 5 Minuten wieder heraus. Das Fischfilet wird in der Tomatensauce 7 - 10 Minuten bei mittlerer Hitze angedünstet. Danach den Fisch in eine Auflaufform setzen. Binden Sie nun die Sauce mit dem Mehl, und verteilen Sie sie über dem Fisch. Zum Abschluss noch mit dem geriebenen Käse und dem Paprikapulver bestreuen, und im Ofen bei ca. 180 °C 15 - 20 Minuten überbacken.

**Pro Person** ca. kcal 304 / 1269 kJ

12 g KH - 3 g Ballastst. - 0,5 BE ca. - 10 g Fett - 5 g GFS - 3 g EUFS - 2 g MUFS - 153 mg Chol. - 40 g Eiweiß

**Seelachsfilet Spinat Auflauf** 1 Ei M

FÜR 4 PORTIONEN

500 g Frischer Blattspinat

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

10 g Butter oder Margarine

Salz

Weißer Pfeffer

Frisch geriebener Ingwer

500 g Seelachsfilet

Zitronensaft oder Essig

100 g Sahne

1 Ei

125 g Geriebener Käse

Muskat

Zubereitung

Spinat verlesen, waschen, gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehe fein schneiden. Fett in einem Topf zerlaufen lassen, Knoblauch und Zwiebel auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 darin glasig dünsten. Spinat zugeben, kurz mit andünsten, mit Salz, Pfeffer und Ingwer würzen. Fischfilet säubern, säuern und salzen. Spinat und Fischfilet in eine gefettete Auflaufform einschichten. Sahne, Ei und Käse gut verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, über den Fisch gießen,

Im Backofen 30-35 min. garen. Schaltung: 200-220°, 2. Schiebeleiste v. u. 180-200°, Umluftbackofen

Dazu schmecken neue Kartoffeln oder körniger Reis.

138 g Eiweiß, 75 g Fett, 27 g Kohlenhydrate, 6019 kJ, 1437 kcal.

Seelachsfilet süß-sauer 2 Ei F

Glutenfrei



4 Tassen Wasser  
0,25 TI Kurkuma  
2 Tassen Naturreis Mittelkorn

150 ml Balsamico Bianka (Weinessig )  
50 g Vollrohrrohrzucker ( 90 g Zucker )  
1 Prise Salz  
250 ml frischen Orangensaft  
50 g Tomatenmark

125 g frische Champignons

1 kg Seelachsfilet

Salz  
Pfeffer  
Buchweizen gem ( Mehl )

2 Ei

Rapsöl zum braten

4 Tassen Wasser mit Kurkuma zum kochen bringen, Reis rein, aufkochen, Hitze klein stellen + ca 35 min auf kleiner Hitze, ausstellen + ca 10 min quellen lassen

Essig, Zucker, Salz, Saft + Tomatenmark aufkochen , 10 min leise köcheln lassen.

Champignons in Scheiben schneiden.

Fisch salzen + pfeffern, in Mehl + verquirlten Eier wenden + goldgelb backen.

Heraus heben , Champignons ins fett streuen + 3- 4 min braten.

Mit Reis + Fisch anrichten + mit der Soße übergießen.

Donnerstag, 12. Oktober 2006

Mit freundlichen Grüßen

Hans

## Seeteufel Alkohol

### Fischragout in cremiger Estragonsauce M

Zutaten für 4 Portionen

200 g Seezunge(n) - Filet

200 g Lachsfilet

200 g Seeteufel - Filet

20 g Kapern

0,5 Zitrone(n), davon den Saft

2 EL Öl (Walnussöl)

600 g Kartoffeln, festkochend

Salz und Pfeffer

0,5 Bund Estragon

1 Schalotte(n)

3 EL Butter (evtl. 4 EL)

150 ml Wein, weiß

150 g Crème fraîche

1 Dose/n Safran (0,1g)

1 TL Speisestärke (evtl. 2 TL)

Fischfilets in 2-3 cm große Stücke schneiden. Kapern abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen und mit Zitronensaft und Walnussöl verrühren. Fisch darin 20 Min. marinieren. Inzwischen Kartoffeln schälen, vierteln und in

Salzwasser ca. 20 Min. garen. Estragon hacken, einige Blättchen für die Garnitur zur Seite stellen. Schalotte fein würfeln und in 1-2 EL Butter glasig dünsten. Mit 150 ml Wasser und Weißwein ablöschen, aufkochen, salzen, pfeffern. Fischwürfel gut abtropfen lassen und portionsweise im heißen Weißweinsud zugedeckt 2-3 Min. bei kleiner Hitze gar ziehen lassen. Vorsichtig herausheben. Flüssigkeit 5 Min. einköcheln lassen. Crème fraîche, Estragon, Kapern und Safran einrühren. Stärke mit etwas Wasser oder Weißwein anrühren, in die Sauce geben, einmal aufkochen. Fischwürfel dazugeben und in der Sauce kurz erwärmen. Kartoffeln durch eine Presse auf die vorgewärmten Teller drücken. Übrige Butter in Flöckchen darauf setzen. Fischragout anrichten, mit Estragon garnieren.

Getränk: trockener Weißwein

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

05.05.02 Hobbykoechin

### 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

**0,5 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

## Lotte (Seeteufel) auf Curry - Wirsing

Zutaten für 4 Portionen

800 g Seeteufel (Lotte)

1 kg Wirsing

100 g Butter

Wein, weiß

Curry

Pfeffer

Salz

Zitrone(n)

### Zubereitung

Den Wirsingkohl zerkleinern und waschen, anschließend blanchieren und anschließend abtropfen lassen.

Den Fisch säubern, säuern, salzen und pfeffern. Anschließend den Wirsing in der Butter stark anbraten und mit Curry nach Geschmack würzen. Danach mit Weißwein ablöschen und den Fisch auf den Wirsing legen nach ca. 3 min. den Fisch wenden und noch mal 3 min. dünsten lassen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

04.08.03 Chrischan

## Mallorquinischer bunter Fischtopf M

Zutaten für 4 Portionen

300 g Seeteufelfilet

8 Riesengarnelen

2 Kalmar(e), geputzt

2 Stange/n Sellerie, in feine Scheiben geschnitten

2 Möhre(n), fein gewürfelt

2 Schalotte(n), fein gewürfelt

4 Zehe/n Knoblauch, fein gewürfelt

700 g Tomate(n), passierte (Tetrapacks oder Dosen)

125 ml Wein, weiß, trocken

125 ml Sahne

4 Gewürznelken

2 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer  
Zucker  
Petersilie, fein gehackt

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Sellerie, Möhren Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Gewürznelken dazu geben und mit Weißwein und den passierten Tomaten ablöschen. Unter Rühren langsam zum Kochen bringen. Sahne einrühren und Suppe mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

Seeteufel in Stücke, Kalmare in Ringe schneiden. Garnelen schälen und entdarmen. Seeteufel, Kalmare und Garnelen fünf Minuten in der Suppe gar ziehen lassen.

Fischtopf auf vier Teller verteilen, evtl. einen Sahnetuff in die Mitte geben. Mit der fein gehackten Petersilie bestreuen.

**Brennwert p. P.: 280**

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

21.03.06 Schrat

## Meeresspieße Sagrado

Zutaten für 4 Portionen

600 g Seeteufelfilet

250 g Scampi, küchenfertig

Zitronensaft

Salz

1 Paprikaschote(n), rote

1 Paprikaschote(n), gelbe

1 Paprikaschote(n), grüne

1 Knoblauchzehe(n)

1 Chilischote(n)

2 Orange(n), unbehandelte

3 Tomate(n)

3 EL Olivenöl

200 ml Wein, weiß, trocken

100 ml Fischfond

Pfeffer, grob geschrotet bunter

Zucker

Minze

## Zubereitung

Seeteufelfilet und Scampi waschen, trocken tupfen, Seeteufel in 2 cm große Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.

Paprikaschoten putzen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch abziehen, Chilischote der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und Schote mit Knoblauch hacken. Orangen schälen, das Fruchtfleisch in Filets herausschneiden und den Saft dabei auffangen. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Scampi, Paprika- und Seeteufelwürfel abwechselnd auf Spieße stecken, in erhitztem Olivenöl braten, herausnehmen und warm stellen.

Knoblauch- und Chiliwürfel in verbliebenem Fett anbraten, mit Wein, Orangensaft und Fischfond ablöschen und einreduzieren lassen. Tomatenwürfel und Orangenfilets dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Seeteufel-Scampi-Spieße in die Sauce geben, kurz erhitzen und nach Wunsch zu krossem Ciabatta mit frischen Minzeblättchen garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

06.09.06 Heimwerkerkönig

## Potpourri aus Meeresfrüchten

Sarsuela/Zarzuela

Zutaten für 4 Portionen

1 EL Öl (Olivenöl)

1 Zwiebel(n), halbiert

500 ml Wasser

150 ml Wein, weiß

1 Lorbeerblätter

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

400 g Tintenfische, gesäubert - oder Ringe

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

Mehl, zum Wenden

2 Zehe/n Knoblauch

30 g Mandel(n), geröstete, geschält

1 Zwiebel(n), gehackt

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

1 Msp. Safran, reiner

2 EL Brandy

5 EL Öl (Olivenöl)

400 g Hummer - Krabben, ganz, mit Schale

0,5 Zitrone(n), den Saft

Salz und Pfeffer

## Zubereitung

In einem großen Kochtopf 1 EL Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebelhälften leicht anbräunen lassen. Wasser, Wein und Lorbeerblatt zugeben

und 5 Minuten einkochen lassen. Dann die Muscheln darin solange kochen, bis sie sich geöffnet haben. Den Muschelsud in einen kleinen Kochtopf passieren. Muscheln beiseite stellen, Zwiebelstücke und Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, entfernen.

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

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

22.07.03 Ingepego

## Seeteufel - Medaillons mit Roquefort - Sauce M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Seeteufel ohne Knochen in Medaillons geschnitten

Öl (Olivenöl), zum Ausstreichen der Pfanne

3 dl Brühe, kräftige

1 dl Wein, weiß

1 Zehe/n Knoblauch, durchgepresst

50 g Käse (Roquefortkäse)

50 ml Kaffeesahne, 9% Fett oder normale Milch

2 EL Maismehl, zum Binden

Zubereitung

SAUCE: Für die Sauce Bouillon, Weißwein, gepresster Knoblauch und Käse in eine Pfanne geben und langsam aufkochen. Milch oder Kaffeerahm mit Maismehl angerührt langsam einrühren bis die Sauce gut bindet. Bei Bedarf vorsichtig würzen. Pfanne vom Herd nehmen.

FISCH-MEDAILLON: Gleichzeitig eine beschichtete Bratpfanne diskret mit Öl ausstreichen und die Medaillons beidseitig je 2-3 Min. scharf anbraten.

ANRICHTEN: Seeteufel auf vorgewärmten Tellern anrichten und die Sauce darüber gießen.

BEILAGEN: Dazu passen feine Butternudeln, gedämpfte Tomaten.

Brennwert p. P.: 190

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

30.08.02 muffins

## Seeteufel - Ossobuco

(aus Ibiza)

Zutaten für 2 Portionen

### 4 Seeteufel mit Rückrat (ca. 500 g)

Pfeffer, aus der Mühle

3 EL Olivenöl

$\frac{3}{4}$  Tasse Zwiebel(n), feingehackt

$\frac{3}{4}$  Tasse Möhre(n), feingehackt

$\frac{3}{4}$  Tasse Staudensellerie, feingehackt

1 TL Knoblauch, feingehackt

$\frac{1}{2}$  Tasse Wein, weiß, trocken

$\frac{1}{2}$  Tasse Fischbrühe (oder Hühnerbrühe)

1.5 TL Thymian

2 Lorbeerblätter

1 Zweig/e Rosmarin

1 Bund Petersilie

4 Tomate(n)

Speisestärke

## Zubereitung

Einen schweren Schmortopf mit gut schließendem Deckel wählen, der gerade groß genug ist, die Fischstücke nebeneinander liegend anzuordnen. Fischscheiben mit Pfeffer würzen, Olivenöl im Schmortopf erhitzen. In dem Fett die Zwiebeln, Möhren, den Staudensellerie und den Knoblauch unter ständigem Rühren so lange dünsten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist. Den Seeteufel nebeneinander auf das Gemüse in den Bräter geben. Den Wein dazugießen, sämtliche Gewürze, auch das Petersiliensträußchen, sowie die Tomaten (gehäutet und gehackt), hinzugeben und soviel Brühe dazugießen, dass die Fischscheiben bis zur halben Höhe darin liegen.

Das Ganze noch mal zum Kochen bringen, zudecken und die Hitze reduzieren. Nach 10 Minuten den Fisch wenden und nochmals 10 Minuten garen. Sollte die Flüssigkeit sehr stark einkochen, noch Brühe dazugießen. Den Seeteufel auf vorgewärmten Tellern anrichten. Gemüse pürieren und mit Speisestärke binden. Sauce um den Fisch auf dem Teller verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
17.02.06 ISIN

### Seeteufel auf bretonische Art

Lotte à l'Armoricaine

Zutaten für 4 Portionen

1 Seeteufel der Schwanz von ca. 800g

3 EL Mehl

100 g Butter

300 g Tomate(n) enthäutet und entkernt

2 cl **Calvados**, Lambic (das ist die bretonische Variante des normannischen Calvados)

500 ml **Wein**, weiß (Weißwein von der Loire, wird in der Bretagne zu fast allem, was aus dem Meer kommt, getrunken.)

2 Zwiebel(n)

1 Kräuter - Sträußchen aus Petersilie, Thymian und Lorbeerblatt

Cayennepfeffer

Salz und Pfeffer, frisch gemahlen

Knoblauch, 1 - 2- Zehen, nach Geschmack

Den Seeteufelschwanz sorgfältig enthäuten, in dicke Scheiben schneiden und in Mehl wenden. (Wer will, kann die Filets auch vor dem Braten von der Mittelgräte auslösen). Die Hälfte der Butter in einem weiten Topf aufschäumen lassen, die Fischstücke mit der feingeschnittenen Zwiebel goldgelb anbraten. Mit dem Schnaps flambieren und dem Muscadet ablöschen. Tomaten, Knoblauch und Kräutersträußchen beifügen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und zugedeckt etwa 30 Min. auf kleiner Flamme köcheln lassen. Die Fischstücke herausnehmen, die Soße durch ein Sieb geben, nochmals abschmecken, mit Butterflöckchen aufschlagen und mit Reis oder Kartoffeln servieren. Die Soße sollte einen deutlichen Cayenne-Ton haben, ohne brennend scharf zu sein.

Anmerkung:

Bretonisch ist eine keltische Sprache und im Breizonec bedeutet Armor das Land am Wasser (Argoat ist dagegen das Land der Wälder). Da es sich um ein bretonisches Gericht handelt, ist die richtige Bezeichnung „armoricaine“ und nicht, wie leider auch oft gebraucht „americaine“.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
12.03.03 Nearlyheadlessnick

## Seeteufel auf geschmortem Weißkohl M

Zutaten für 4 Portionen

2.5 kg Seeteufel, ganz

1 kg Weißkohl oder Spitzkohl  
2 EL Öl (Sesamöl)  
200 ml Sojasauce  
Salz und Pfeffer  
1 Schalotte(n), fein gewürfelt  
50 g Butter  
140 ml Wein, weiß

280 ml Fischfond

200 g Crème double

2 EL Gewürzpaste (gelbe Tandooripaste)  
1 TL Kurkuma

2 EL Sahne, geschlagen

2 EL Olivenöl  
Gemüse - Streifen, frittiert

### Zubereitung

Die dunkle, feste Haut des Seeteufels zum Schwanzende hin abziehen. Die Flossen abschneiden. Vom Mittelknorpel aus die Fischfilets mit einem scharfen Messer von den Hautresten und Adern befreien. Danach den Seeteufel quer in 8 gleichmäßige Stücke teilen, sodass die Knorpel beidseitig an den Seeteufelfilets anliegen.

Den Kohl putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Im Wok in dem Sesamöl und der Sojasauce gar schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Sauce die Schalotte in der Butter anschwitzen, mit dem Wein ablöschen und diesen nahezu vollständig einkochen lassen. Den Fischfond zugeben und auf 1/3 seines Volumens reduzieren. Die Creme double dazugeben, unter Rühren kurz aufkochen. Tandooripaste und Kurkuma einrühren, den Kohl mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren kurz mit dem Stabmixer schaumig schlagen und zuletzt die geschlagene Sahne unterheben.

Den Fisch trockentupfen, das Olivenöl in der Pfanne erwärmen und die Filets darin von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Den Kohl auf Tellern verteilen, den Seeteufel draufsetzen und mit etwas Sauce beträufeln. Nach Belieben mit frittierten Gemüsestreifen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
17.01.06 pebbles4

### Seeteufel auf Tomaten - Anissauce

Zutaten für 4 Portionen

500 g Tomate(n)  
4 Schalotte(n)  
2 Zehe/n Knoblauch  
1 Bund Thymian  
4 EL Öl (Olivenöl)  
2 EL Tomatenmark  
4 Anis  
2 TL Zucker  
200 ml Wein, rot  
2 Orange(n), unbehandelt

600 g Seeteufelfilet

Pfeffer  
Salz

Tomaten überbrühen, enthäuten, entkernen und würfeln. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Knoblauch und Schalotten in 2 EL Olivenöl anschwitzen. Tomaten, Tomatenmark, Sternanis, Thymian, Salz, Pfeffer und Zucker zugeben und mit Rotwein ablöschen. Orangenschale abreiben, Saft auspressen und beides zu den Tomaten geben. 15 Minuten köcheln lassen.

Seeteufelfilet abspülen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden. Im restlichen Öl rundum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und noch 3 Minuten in der Tomatensauce garen.

Dazu schmeckt Ciabatta - Brot und Rioja.

**Brennwert p. P.: 420**

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten  
23.08.02 Ronomu

### Seeteufel auf Toscanische Art M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Seeteufelfilet  
1 m.-große Zwiebel(n)  
2 Zehe/n Knoblauch  
2 TL Salz  
1 Zitrone(n)

100 g Mehl  
4 EL Öl  
125 ml Wein, weiß, trocken  
250 ml Sauce (Tomatensauce)  
2 EL Petersilie, gehackt  
½ TL Cayennepfeffer

125 ml süße Sahne  
4 cl Cognac  
50 g Butter

Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Die Seeteufelfilets in ca. 50 g schwere Medaillons schneiden und leicht klopfen.

Mit einem TL Salz und dem Zitronensaft würzen und in Mehl wenden. In einer Pfanne mit hohem Rand das Öl erhitzen. Die Medaillons darin bei mittlerer Hitze, auf jeder Seite, 2 Minuten anbraten. Herausnehmen und warm stellen.

Zwiebel und Knoblauch in das heiße Fett geben und kurz anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und die Tomatensauce dazugeben. Einmal aufkochen lassen und Petersilie, Pfeffer, und Sahne darunterühren.

Die Fischmedaillons hineinlegen und bei kleiner Hitze 5 Minuten ziehen lassen. Dann herausnehmen, warm stellen und Cognac in die Sauce einrühren. Dann mit dem restlichen Salz abschmecken, einmal aufkochen lassen und dann vom Feuer nehmen. Die kalte Butter Flockenweise unterziehen.

Die Filets auf vorgewärmte Teller geben und mit der Sauce bedecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
15.02.02 UschiG

## Seeteufel auf Zucchini - Nudeln M

Zutaten für 4 Portionen  
250 g Bandnudeln  
2 Zucchini

800 g Seeteufelfilet  
2 EL Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Mehl  
1 Schalotte(n)  
1 EL Butter  
100 ml Wein, weiß  
100 ml Orangensaft  
200 ml Brühe

1 TL Orange(n) - Schale, abgeriebene  
1 Orange(n)

125 g Crème fraiche

1 EL Speisestärke

2 EL Öl

evtl. Salbei

### Zubereitung

Nudeln nach Packungsanleitung garen. Zucchini waschen, putzen, längs in dünne Scheiben teilen und kurz vor Garzeitende der Nudeln zufügen. Fischfilet abbrausen, trockentupfen, in Medaillons teilen. Säuern, würzen, im Mehl wenden.

Schalotte abziehen, würfeln, in Butter dünsten. Weißwein, Saft, Brühe und Orangenschale zufügen, 5 Minuten köcheln lassen. Die Orange schälen, filetieren und zusammen mit Crème fraiche in die Soße geben. Diese mit Speisestärke binden und würzen.

Fischfilet im erhitzten Öl von jeder Seite ca. 4 Minuten braten und anschließend auf Tellern anrichten. Die Zucchini-Nudeln im Bratfett schwenken und zum Seeteufel geben.

Mit der Soße (evtl. auch Salbei darüber streuen) anrichten und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

19.06.06 Mamix2

### Seeteufel in Kräuterkruste 1 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kartoffeln, festkochende

1 Stange/n Lauch

1 Bund Petersilie

1 Bund Basilikum

1 Bund Dill

1 Bund Estragon

100 g Butter

1 Eigelb

1 kg Seeteufelfilet

50 g Butterschmalz

250 ml Sahne

4 EL Pernod

2 EL Butter, (eiskalt)

2 EL Paniermehl

Salz und Pfeffer, (Vorsicht mit Salz, Seeteufel braucht wenig Salz)

Die Kartoffeln schälen, der Länge nach vierteln, 30 min. kochen. 1 L Salzwasser zum Kochen bringen, den Lauch in Ringe schneiden und 3 min. blanchieren. Kalt abschrecken und zur Seite stellen.

Estragon-, Basilikum- und Petersilienblätter von den Stängeln zupfen, mit dem Dill im Mixer fein zerkleinern. Paniermehl darüber bröseln. Butter und Eigelb zugeben und alles kurz mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischfilets in 2 El. Butterschmalz etwa 5 min. anbraten, aus der Pfanne nehmen. Die Sahne und den Pernod aufgießen, um die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Butter einrühren, die Soße warm halten. Die Kartoffeln abgießen. Butterschmalz zerlassen, die Kartoffeln und den Lauch darin anschwitzen. Fischfilets salzen und pfeffern, mit der Kräutermasse umhüllen und im Ofen übergrillen, bis die Kruste goldgelb ist. Kartoffeln und Lauch mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Filets in Scheiben schneiden. Alles mit der Soße anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 10 Minuten

14.07.04 GBaumhekel

## Seeteufel in Pfeffersauce M

Gebratene Seeteufelmedaillons in einer Pfeffer-Hummersauce

Zutaten für 2 Portionen

### 6 Fisch - Medaillons vom Seeteufel

1 TL Pfeffer, schwarzer

200 ml Wein (Brunello)

100 ml Schlagsahne

600 ml Fond vom Hummer

Mehl

Salz

1 Tasse/n Reis, Risottoreis

2 Tüte/n Safran

etwas Estragon

Öl (Oliven)

## Zubereitung

Die Medaillons (ca. 5-8 cm Durchmesser ) salzen und pfeffern, danach leicht in Mehl wenden. Beiseite stellen. Den Hummerfond erhitzen und mit dem Rotwein angießen. Danach auf ca. 1/3 reduzieren. Sahne und Pfeffer hinzugeben und auf kleiner bis mittlerer Hitze weiterköcheln lassen. Währenddessen eine Pfanne (am besten aus Eisen) mit etwas Olivenöl stark

erhitzen. Die Medaillons auf beiden Seiten ca. 3-4 Min. scharf anbraten. Derweil empfiehlt es sich, Teller im Ofen zu erwärmen - die Medaillons sind klein, und erkalten sonst relativ schnell. Nach dem Anbraten den Seeteufel von der Flamme ziehen, und in die Sauce geben - mehrmals darin wenden, ebenfalls vom Feuer nehmen und ca. 1-2 Min. bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.

**Für den Reis:** Risottoreis ungequollen in ca.2-3 EL Olivenöl kurz anbraten danach mit Salzwasser und Safran normal angießen. Kochen. Kurz vor dem Servieren einige Blättchen Estragon klein gehackt unter den Reis geben.

Servieren: Bällchen Aus dem Reis formen (Eine Eiskugelzange tut hier gute Dienste). Auf einen vorher angelegten Saucenspiegel geben. Den Seeteufel ebenfalls darauf anrichten. Mit 1-2 Blättchen Estragon verzieren. Dazu den Rotwein reichen. Deshalb übrigens die Empfehlung des Brunello. Der edle Italiener passt hervorragend zu diesem kräftigen Essen. Auch wenn er sonst zum Kochen viel zu schade ist.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
06.11.01 H\_Deis

## Seeteufel in Safran - Krabben - Sauce M

Zutaten für 4 Portionen

12 Seeteufel - Scheiben, à 50 g

200 g Nordseekrabben, frische

2 Schalotte(n), fein gewürfelt

100 g Crème fraîche

200 ml Wein, weiß, trocken

1 Zweig/e Basilikum, grob gehackt

2 EL Butter

einige Safranfäden

Salz

Pfeffer, a. d. M.

## Zubereitung

Schalotten in Butter glasig dünsten, mit Weißwein ablöschen. Seeteufel darin ca. 2 Min. gar ziehen lassen, auf Tellern anrichten und warm stellen. Den Sud auf die Hälfte reduzieren, Crème fraîche verrühren, Safran dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Nordsee-Krabben auf dem Seeteufel verteilen, die Sauce darüber geben und mit Basilikum garnieren.

Empfehlenswert dazu ein leichter Champagner-Risotto.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
19.07.06 Hani

### Seeteufel in Wermut - Schnittlauchsahne M

Fischalternativen: Lachs, Merlan, St. Pierre, Viktoriabarsch

Zutaten für 4 Portionen

800 g Seeteufelfilet

2 EL Butter

150 ml Wein, weiß

200 ml Fischfond

Salz und Pfeffer

2 EL Wermut (Noilly Prat)

200 ml Sahne

30 g Butter, kalt, in Stückchen

1 Bund Schnittlauch

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

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

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
19.08.05 UlrikeM

### Seeteufel mit Curry - Bananencreme M

Zutaten für 1 Portionen

200 g Seeteufel oder Schellfisch

1.5 EL Zitronensaft

Salz

1 m.-große Banane(n)

1 EL Crème fraîche

½ TL Koriander - Körner, zerstoßen

1 Msp. Safran

4 Blätter Zitronenmelisse

Pfeffer, weißer

1 TL Butter

60 g Krabben

2 EL Wein, weiß, trocken

1 EL Mandel(n) in Blättchen, gebräunt

2 EL Sahne

Curry, mild

### Zubereitung

Fisch mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und leicht salzen. Banane pürieren und mit Crème fraîche, Koriander und Safran mischen. Zitronenmelisseblättchen in Streifen schneiden. Die Bananencreme mit der Zitronenmelisse, dem restlichen Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken. Die Butter in einer Pfanne bei höchster Stufe schmelzen lassen und den Fisch von jeder Seite eine halbe Minute anbraten. Auf mittlere Stufe zurückschalten und den Fisch mit der Bananencreme bestreichen. Die Krabben und den Wein in die Pfanne geben und das Ganze mit geschlossenem Deckel 4-6 Min. garen.

**Brennwert p. P.: 587**

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

13.05.02 Hobbykoechin

### Seeteufel mit Mandelsoße M

Rape con Salsa de almendras

Zutaten für 4 Portionen

600 g Seeteufelfilet (8 Stück)

2 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

1 Zehe/n Knoblauch

100 g Mandel(n), gemahlen

3 EL Öl (Olivenöl)

150 ml Wein, weiß

1 Zwiebel(n), weiß

100 ml Fischfond

80 g Sahne

50 g Mandel(n), gehackt

## Zubereitung

Seeteufel waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

Knoblauch schälen, hacken. Mit gemahlene Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett unter Rühren bei kleiner Hitze leicht rösten, den Mix in eine Schüssel füllen.

2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Fisch darin ca. 5 Minuten anbraten, einmal wenden. Mit Wein, Fischfond und Sahne ablöschen. 3-4 Minuten köcheln lassen, bis die Soße leicht eindickt. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwiebel schälen, hacken. Im restlichen Öl in einer zweiten Pfanne anbraten, gehackte Mandeln zugeben, in 2 bis 3 Minuten goldbraun braten.

Fisch mit der Mandelsoße anrichten, den Mandel-Zwiebel-Mix darüber geben.

**Brennwert p. P.: 400**

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

01.10.02 vemak

## Seeteufel mit Rosmarin M

Zutaten für 4 Portionen

### Für die Sauce:

150 g Zucchini

1 Paprikaschote(n), rot, kleine Würfel

1 Paprikaschote(n), gelb, kleine Würfel

1 Zwiebel(n)

150 g Tomate(n), (Dose) oder sehr reife frische

3 Zehe/n Knoblauch, gepresst oder gehackt

40 ml Olivenöl

**50 ml Wein, weiß**

**80 ml Sahne**

100 g Tomatensaft, (von den Dosentomaten)

1 Zweig/e Thymian, gehackte Blättchen

Salz und Pfeffer

**600 g Seeteufelfilet**

10 g Butter

50 ml Olivenöl

2 Zweig/e Rosmarin

1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

Salz, Pfeffer

Zwiebel fein hacken und im Öl andünsten. Knoblauch und Gemüsewürfel dazu und mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen. Tomaten, Sahne und Saft dazu geben, aufkochen und 10 - 15 min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Würzen mit Thymian, Salz und Pfeffer.

Fisch in Medaillons schneiden. Mit gehackten Rosmarinnadeln, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Kurz in Butter und Olivenöl anbraten, auf der Sauce anrichten.

Dazu passen in der Schale gebratene Rosmarinkartoffeln oder Reis.

Dies ist nur ein Anhaltspunkt, was die Menge der Zutaten angeht. Ich variiere meistens und nehme mehr Gemüse und mache mehr Sauce. Habe es letztens mit Zander gemacht, was auch wunderbar geschmeckt hat.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

21.11.05 BärbelW

## Seeteufel mit Rotweinsauce M

Zutaten für 4 Portionen

### 1 kg Seeteufelfilet

Gewürzmischung (Chinesische 5 - Spice Gewürzmischung, aus Sternanis, Zimt, Nelke, Fenchel und Szechuan - Pfeffer

Salz und Pfeffer

2 EL Olivenöl

80 g Butter

### Für die Sauce:

2 Schalotte(n), fein gewürfelt

20 g Butter

150 ml Wein, rot

50 ml Portwein

200 ml Fischfond

Salz und Pfeffer

etwas Speisestärke

1 EL Creme de Cassis

Zucker

## Zubereitung

Die Seeteufelfilets in Portionsstücke schneiden, leicht salzen und pfeffern und in Butter mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten. Kurz vor Ende der Garzeit mit 5-Gewürz-Pulver bestreuen und mit der Bratbutter beschöpfen. Noch 1-2 Minuten ziehen lassen.

Für die Sauce die fein gewürfelten Schalotten in Butter glasig dünsten und mit Rotwein, Portwein und Fond ablöschen. Die Sauce ca. 15 Minuten einkochen und mit etwas in Wein angerührter Speisestärke binden. Noch mal aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Creme de Cassis abschmecken.

Das Rezept schmeckt auch sehr lecker mit Zanderfilet.

Dazu passt Kartoffelpüree mit Pastinakenchips (das Rezept ist in meinem Profil).

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

09.12.04 Moorhenne

## Seeteufel mit Steinpilzen

Mare e Monti

Zutaten für 4 Portionen

1 Seeteufel, gehäutet und ohne Kopf

500 g Steinpilze

4 Schalotte(n)

5 Zehe/n Knoblauch

200 g Oliven, schwarz mit Stein

200 ml Wein, weiß, trocken

8 Lorbeerblätter oder ein Zweig

2 Zweig/e Rosmarin

6 Zweig/e Thymian

1 Peperoni, rot

1 Bund Petersilie, glatt

Olivenöl

Salz und Pfeffer, a.d.M.

## Zubereitung

Peperoni entkernen und fein würfeln, Pilze putzen, Knoblauch andrücken (nicht häuten), Schalotten häuten, in Viertel schneiden. Fisch waschen, trocknen. Seeteufel mit Peperoniwürfel einreiben, salzen und zusammen mit den Schalotten, dem Knoblauch und den Oliven in eine weite Auflaufform füllen, Kräuter zugeben, mit Weißwein angießen und etwas Olivenöl über alle Zutaten träufeln. Ca. 30 min. im heißen Ofen bei ca. 200 Grad garen.

Vor dem Servieren die Petersilie grob hacken und darüber verteilen.

Da der Fisch ja völlig frei von Gräten ist (nur die Mittelgräte) ist das Gericht auch toll für Fischmuffel geeignet.

Dazu schmecken Stampfkartoffeln oder auch nur ein Baguette mit dem man super den leckeren Sud auftunken kann.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
10.10.05 grassi

Seeteufel Piccata mit Thymiansauce + 1 Ei M

Couscous.

4 Personen

1 kg Seeteufel

Bro Ccoli

5 EI Parmesan, gerieben

5 EI Paniermehl

1 Ei

5 EI Mehl

1 c Couscous

Olivenöl

Butter

200 ml Weißwein, trocken

400 ml Fischfond

100 ml Sahne

Thymian, frisch

Den Brokkoli in Röschen schneiden, waschen und bissfest abkochen. Den Seeteufel in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuerst im Mehl, dann im verquirlten Ei, dann in einem Parmesan-Paniermehl- Gemisch. Die Piccata in etwas Butter und Olivenöl goldbraun anbraten. Für das Couscous Wasser zum Kochen bringen, salzen und dann vom Herd nehmen. Die Hirse dazugeben und aufquellen lassen. Die Hirse in einem Tuch ausdrücken und mit Butter vermischen. Die Piccata auf Tellern anrichten.

Die Fischpfanne mit Weißwein ablöschen und mit dem Fischfond und etwas Sahne reduzieren lassen. Thymian dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Brokkoliröschen in Butter schwenken und mit der Hirse zur Piccata geben. Die Soße auf dem Teller verteilen.

## Seeteufel Anderes

Baudroie Lucullus M

700 g Baudroie; in Tranchen

1/2 Zitrone; Saft

1 TL Worcestersoße

40 g Mehl

40 g Butter

; Salz

; Pfeffer

### FÜR DIE SAUCE

100 g Kräuterbutter

2 EL Schalotten

150 g Steinpilze; eingeweicht in Würfel geschnitten

1 EL Petersilie; gehackt

100 ml Rahm

; Salz

; Pfeffer

Den Baudroie gut würzen. Den Zitronensaft und die Worcestersoße gut vermischen und über die Tranchen verteilen. Ca. 2 Stunden ziehen lassen.

Die Baudroie- Tranchen mit Mehl bestäuben. Butter in Pfanne erhitzen. Die Steaks in die Pfanne geben und beidseitig goldgelb braten. Auf vorgewärmter Platte anrichten und warm stellen.

Die Kräuterbutter in Pfanne geben. Schalotten, Steinpilze und Petersilie hinzugeben, ca. 5 Minuten dünsten. Pfanne vom Feuer nehmen. Den Rahm hineingeben und vorsichtig umrühren. Die abgeschmeckte Sauce über die Baudroie- Tranchen anrichten.

Als Beilage Trockenreis oder Petersilien-Kartoffeln servieren.

Baudroie oder Lotte de mer: atlantischer Seeteufel.

Körper vorn abgeplattet, hinten seitlich zusammengedrückt. Der riesige Kopf ist breit, der Unterkiefer vorstehend. Die kleinen Augen liegen auf der Kopfoberseite. Das Maul ist ungeheuer groß und mit nach rückwärts gerichteten starken und spitzen Fangzähnen bewehrt. Mit zwei beweglichen Angelorganen auf dem Kopf. Die Brustflossen sind armartig vergrößert, wodurch der Seeteufel am Boden kriechen oder 'schreiten' kann.

Größe: 40 bis 60 cm, höchstens 200 cm lang und 40 kg schwer.

Handelsform: in der Regel ohne Kopf, nur das Schwanzstück, mit oder ohne Haut.

Festes weißes Fleisch von krustentierähnlichem Geschmack, völlig grätenfrei.

### Cannelloni mit Krebs- & Krabbenfleischfüllung M und feiner Garnelensauce

Zutaten für 4 Portionen

10 Cannelloni

125 g Krebse (nur das Fleisch)

125 g Krabben - Fleisch

125 g Shrimps

125 g Seeteufelfilet

1 Schalotte(n)

3 EL Petersilie, gehackt

250 g Ricotta

2 EL Parmesan

Butter, geklärte

#### Für die Sauce:

8 Riesengarnelen

1 Bund Kräuter (Bouquet Garni)

1 Zehe/n Knoblauch

1 Schalotte(n)

150 g Champignons

100 ml Sherry (Cream Sherry)

Safran

150 ml Sahne

1 EL Worcestersauce

Salz und Pfeffer

**Für die Füllung:** Das Fleisch von Krebs, Krabbe, die Shrimps und dem Seeteufel klein hacken, die Zwiebel fein hacken. Letztere mit 2 EL der ge-

klärten Butter in der Pfanne anbraten, sobald durchgebraten, das Fisch- und Schalentierfleisch dazugeben und bei mittlerer Hitze gar dünsten. In eine Schüssel geben und kühlen lassen. Den Ricotta, die Petersilie und den Parmesan darunter mischen, leicht salzen (Vorsicht! erst abschmecken, da der Parmesan bereits stark würzt) und pfeffern und komplett abkühlen lassen.

**Für die Sauce:** die Garnelen mit 1 l Wasser, Bouquet garni und der Knoblauchzehe aufsetzen und gar kochen, bis die Garnelen eingeringelt und rosafarben sind. Vom Feuer nehmen, die Brühe absieben, auffangen und beiseite stellen. Die Garnelen schälen und das Fleisch grob klein hacken. Die Champignons in feine Scheiben schneiden, die Schalotte fein hacken. Beides in der Pfanne ebenfalls mit geklärter Butter anbraten, das Garnelenfleisch und den Safran dazugeben und alles unter ständigem Rühren miteinander Farbe und Geschmack bekommen lassen, dabei den Sherry unterrühren. Sobald alles gut eingezogen ist, 300 ml der Court Bouillon (die beim Garnelenkochen entstand) unterrühren, aufkochen und einreduzieren. Sobald alles die richtige Konsistenz hat, mit der Sahne und etwas Worcestershire Sauce abschmecken, leicht salzen und Pfeffern.

Für die Cannelloni die Krebsfleischfüllung in einen tiefen Teller geben und mit einem Löffel in die (senkrecht auf den Tellerrand gehaltene) Cannelloni füllen, zum Schluss die Füllung mit einem Löffelstiel für festere Konsistenz etwas hineindrücken.

Die gefüllten Cannelloni in eine Back-Form legen und mit der Sauce umgießen (nicht zuviel), bei 180 Grad in 30 Minuten garen.

Auf Tellern anrichten und mit der restlichen Shrimpsauce übergießen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

10.06.04 Drumboy

## Fischfilet mit Papaya - Salsa

Zutaten für 4 Portionen

4 Fischfilet (Seeteufel, Lotte- o. Rotbarsch)

2 EL Öl (Sesamöl)

2 EL Pflanzenöl

2 EL Sojasauce, helle

7 EL Limettensaft

2 Frühlingszwiebel(n)

1 Papaya

1 Peperoni, rot

1 Stück Ingwer, klein

1 Zehe/n Knoblauch

Salz und Pfeffer

1 Prise Zucker

## Zubereitung

Die Papaya halbieren, mit einem Esslöffel die Kerne im Inneren entfernen, die Frucht aushöhlen und das Mark sehr klein schneiden. Eine Vinaigrette aus Sesamöl, Pflanzenöl, der hellen Sojasoße und dem Limettensaft erstellen. Die Peperoni und die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und zur Vinaigrette geben. Diese mit Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. In einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen und den Fisch hineingeben. Nach ca. Minuten den Fisch wenden und den gepressten Knoblauch, den frischen Ingwer, Salz und Pfeffer auf die Medaillons geben. Den Fisch mit Limettensaft ablöschen und unter mehrmaligem Wenden garen. Auf einem Teller den Seeteufel anrichten und die Papaya-Salsa darauf geben. Dazu passen prima sämtliche Arten von Reis. Ein sommerlich leichtes Rezept, das schnell zubereitet und trotzdem ein absoluter Hit ist.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten  
17.02.06 redhead404

## Gebackener Seeteufel

schnelles Fischgericht

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Glas Tomate(n), sonnengetrocknet, in Öl, klein
- 2 handvoll Basilikum
- Olivenöl
- 16 Scheibe/n Parmaschinken
- 4 [Seeteufelfilet](#), vom Schwanz (je 200 g)
- Meersalz
- Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
- Rucola
- Aceto Balsamico

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die sonnengetrocknete Tomaten und die Hälfte ihres aromatischen Öls zusammen mit dem Basilikum im Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten. Dabei das übrige Öl nach und nach zugeben, bis eine streichfähige Paste entsteht. Manchmal ist auch ein Spritzer Aceto Balsamico ganz hilfreich, für den Geschmack und zur Verdünnung.

Jetzt 4 Blätter Pergamentpapier (Größe DIN A4) Blatt für Blatt mit Olivenöl bestreichen. Auf jedes etwa 4 Scheiben Parmaschinken, je nach Größe, dicht nebeneinander oder leicht überlappend legen. Die Paste gleichmäßig auf dem Schinken verteilen. Dann die Fischfilets an ein Ende legen, würzen und mit Hilfe des Pergamentpapier aufrollen. Das Papier entfernen und die umwickelten Fischrollen vorsichtig auf ein geöltes Backblech oder in eine Auflaufform geben und im vor geheizten Backofen 15-20 Minuten braten.

Ich schneide den Fisch am liebsten in Scheiben. Dazu serviere ich ein Kartoffelpüree mit viel Butter, das ich mit einer Unmenge Milch verdünnt habe. Man kann auch ein wenig Aceto Balsamico über den Fisch und etwas Rucola über den Teller streuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
23.08.05 Elfenreiter

### Gebratener Seeteufel

Zutaten für 4 Portionen  
1 kg Fisch (küchenfertiger Seeteufel)  
2 Zehe/n Knoblauch  
5 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer, schwarzer

Den Backofen auf 240 °C vorheizen.  
Den Knoblauch hacken und damit den Fisch spicken. Mit etwas Öl bepinseln und würzen.  
Mit dem restlichen Olivenöl einen Bräter einfetten und den Fisch hineinlegen.

Im Backofen etwa 25 Minuten backen, dabei mehrmals mit dem Fischsaft übergießen.  
In Scheiben schneiden und mit Ratatouille oder Weißweinsauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
03.01.05 Judith

### Gebratener Seeteufel mit Steinpilzen

Zutaten für 4 Portionen  
800 g Steinpilze  
1 Schalotte(n), fein gehackt  
1 EL Petersilie, gehackte  
2 EL Öl  
4 Scheibe/n Seeteufel, je 2 cm dick  
1 EL Öl (Sonnenblumenöl)  
50 ml Wasser  
0,5 Zitrone(n), Saft davon  
100 g Butter  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
einige Kerbelblättchen

in Scheiben schneiden und mit der feingehackten Schalotte in einer Pfanne in heißem Öl anbraten, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, anschließend mit gehackter Petersilie bestreuen und warm stellen.

Den Backofen auf mittlere Temperatur vorheizen.

Die Seeteufelfiletscheiben kalt abspülen, trockentupfen und in Sonnenblumenöl von beiden Seiten anbraten, dann weitere 6-8 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.

Das Wasser mit dem Zitronensaft in einen Topf geben, salzen und zum Kochen bringen, die Butter

hinzufügen und gut durchrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf jedem Teller etwas von den Steinpilzen anrichten - einige der Pilze für die Garnitur beiseite legen - je eine Scheibe Seeteufel darauf anrichten, mit einige Löffeln der Buttersauce begießen und zum Schluss mit Kerbelblättchen sowie mit einigen Steinpilzen verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

23.09.06 Judith

### Gegrillter Seeteufel

Zutaten für 2 Portionen

300 g Seeteufel, in Medaillons geteilt

8 EL Olivenöl

2 Spritzer Zitronensaft

1 EL Petersilie, gehackte

1 Zweig/e Thymian, gehackter

Salz und Pfeffer

1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

Seeteufelmedaillons in der Marinade aus allen restlichen Zutaten ca. 1 Stunde marinieren. Und dann auf einem Holzkohlegrill oder auch elektrischem Grill grillen. 2-3 x vorsichtig wenden.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

25.09.04 norbertnewyork

### Gegrillter Seeteufel mit Knoblauch

Zutaten für 4 Portionen

4 Seeteufelfilet

50 ml Öl (Olivenöl)

Salz

Pfeffer aus der Mühle  
1 Zehe/n Knoblauch  
0,5 Bund Petersilie  
1 Zitrone(n)

### Zubereitung

Die Seeteufelkoteletts kalt abspülen, trocken tupfen und in eine Schale legen. Das Öl mit Salz und Pfeffer vermischen, über den Fisch gießen und etwa eine Stunde abgedeckt im Kühlschrank marinieren lassen. Inzwischen den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und ebenfalls fein hacken. Petersilie und Knoblauch gründlich miteinander vermischen.

Den Holzkohlen- oder Elektrogrill vorheizen.

Die Seeteufelkoteletts aus dem Öl nehmen, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf den Grillrost legen. Auf jeder Seite etwa 7 Minuten bei gleichmäßiger Hitze grillen.

Die Zitrone heiß abwaschen und in Scheiben schneiden.

Den gegrillten Fisch gleichmäßig mit der Knoblauch-Petersilienmischung bestreuen und mit den Zitronenscheiben garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
01.07.02 Judith

### Marinierter Seeteufel an Salatbouquette mit Limettenvinaigrette

Kreation aus meinem eigenen Kochbuch

Zutaten für 4 Portionen

#### 200 g Seeteufelfilet

1 Kopf Lollo Rosso  
1 Tomate(n) (Flaschentomate)  
1 Paprikaschote(n), gelb  
1 Bund Dill  
4 Zitrone(n), unbehandelt  
100 ml Vinaigrette  
2 Limette(n)

### Zubereitung

Für die Zubereitung brauchen wir eine flache Schale zum marinieren. Die Seeteufelfilets schneiden wir in dünne Scheiben und verteilen sie in der Schale nebeneinander. Darüber streuen wir Pfeffer aus der Mühle und vom

Dillbund verteilen wir die Hälfte ebenfalls darüber. Die Zitronen schneiden wir in dünne Scheiben und belegen die Filets damit, so dass alles belegt ist. Darüber ziehen wir jetzt Klarsichtfolie, beschweren das Ganze etwas und stellen es für 24 Stunden in den Kühlschrank.

Nachdem unser Seeteufel durchgezogen ist, nehmen wir ihn wieder aus dem Kühlschrank und befreien ihn von der Zitrone und vom Dill. Jetzt werden wir den Lollo Rosso gründlich waschen und trocken tupfen, die Flaschentomate schneiden wir in Ringe und entkernen sie. Die Paprika flammen wir ab, dann pellen wir sie ab und entfernen die Kerne. Nun schneiden wir sie in Streifen. Die Limetten pressen wir aus und vermischen den Saft mit der Vinaigrette. Aus dem noch verbleibendem Dill machen wir kleine Sträußchen.

Nun kommen wir zu unserem Arrangement: Die Lollo Rosso-Blätter legen wir so hin, das wir 4 Häufchen haben. Darauf verteilen wir nun die Paprikastreifen und rollen die Blätter zusammen. Die stecken wir dann einfach etwas in die Tomatenringe und richten sie auf den Tellern an. Jetzt legen wir unseren marinierten Seeteufel an die Salatrollen. Die verbleibenden Paprikastreifen schneiden wir in Würfel und verteilen sie darauf. Nun werden wir unser Arrangement mit der Limettenvinaigrette beträufeln und die Dillsträußchen anlegen. Dazu passt Toastbrot und italienischer Orvieto Classic (Weißwein).

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

25.11.04 FrancoWoiwod

### [Marinierter Seeteufel auf Zitronengras](#)

Zutaten für 4 Portionen

3 Zitrone(n), unbehandelte

10 g Ingwer, frisch

600 g [Seeteufelfilet](#), küchenfertiges

1 Zehe/n Knoblauch

Sambal Oelek

1 EL Öl (Sesamöl)

6 Stiel/e Zitronengras

12 Kaffir-Zitronenblätter

3 EL Öl (Sonnenblumenöl)

Koriandergrün

Zitronen waschen und trocken tupfen. Schale von 1 Zitrone fein abreiben und Saft auspressen. Ingwer und Knoblauch schälen. Ingwer fein würfeln, Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. Ingwer, Knoblauch, Sambal Oelek, Sesamöl, Zitronensaft und -schale verrühren. Fisch waschen, trocken tupfen und in 3 - 4 cm große Würfel schneiden. Fisch und Marinade mischen und zugedeckt mindestens 30 Minuten kühl stellen.

Restliche Zitronen in große Stücke schneiden. Zitronengras und -blätter waschen und trocken tupfen. Zitronengras längs halbieren. Zitronenblätter, Fisch- und Zitronenstücke mit einem Schaschlikspieß vorstechen und dann auf das Zitronengras spießen. Fisch mit Salz würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Spieße Portionsweise darin unter Wenden 3 - 4 Minuten braten, herausnehmen und warm stellen. Koriander waschen, trocken schütteln und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Über die Spieße streuen und sofort servieren.

Pro Portion ca. 1130 kJ / 270 kcal. E 28g / F 16g / KH 0g

**Brennwert p. P.: 1130**

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

25.11.04 Paella

### Paprikagulasch vom Waller

2 Portionen

2 Paprikaschoten

3 Öl

1/2 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Zucker

1 Msp. Paprikapulver (edelsüß)

1/4 l Geflügelbrühe / Gemüsebrühe

Cayennepfeffer

Salz

Pfeffer

**350 g Wallesfilet** (ersatzweise Lengfisch oder -Seeteufelfilet)

1 Zitronensaft

2 Grieß

2 Stiele Petersilie

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

Dann die Haut abziehen und die Paprikaviertel in Rauten schneiden.

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

Fischfilet in Würfel schneiden und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer

würzen. Im Gieß wenden, abklopfen und in 2 EL Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 goldbraun braten. Paprikasoße mit restlichen Paprikarauteu erhitzen und mit Fischwürfeln und gehackter Petersilie servieren.

Zubereitungszeit

40 Minuten

:Pro Person ca. : 530 kcal

:Pro Person ca. : 2120 kJoule

## Portugiesischer Fischeintopf

Cataplana

Zutaten für 4 Portionen

4 Port. Seeteufel, Schwertfisch, Lachs und Rotbarsch (variabel)

1 Tintenfische (Sepia), in Streifen geschnitten

4 Krabben (Tigerkrabben)

8 Muschel(n), grün oder Miesmuscheln

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel), in halbierten Scheiben

4 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt

1 Paprikaschote(n), rot, in Streifen

1 große Fleischtomate(n), in Würfeln

125 ml Tomate(n), passiert

1 Bund Petersilie (Blattpetersilie), gehackt

Zweig/e Koriandergrün, gehackt

2 EL Olivenöl

1 Glas Wein, weiß

1 Schuss Bier

1 EL Paprikapulver, mild

Salz und Pfeffer

800 kleine Pellkartoffeln

0,5 Fladenbrot

## Zubereitung

In eine breite Kasserolle das Olivenöl geben, darauf jeweils die Hälfte der Zwiebelscheiben und der Paprikastreifen, darauf die Hälfte der Tomaten-, der Fischwürfel, der Sepiastreifen und die passierten Tomaten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Darüber die Hälfte der Petersilie, des Knoblauchs und des Korianders streuen. Darüber eine weitere Lage dieser Zutaten samt Gewürzen. Bier und Wein angießen. Ganz obenauf kommen die Gambas, Tigerkrabben und Muscheln. Mit dicht geschlossenem Deckel bei starker Hitze kurz aufkochen, dann bei geringer Hitze weitere 8-10 Minuten garen.

Die Kartoffeln in einer Pfanne mit etwas Olivenöl goldbraun schwenken. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Das Fladenbrot kurz aufbacken. Die Cataplana im Topf zu Tisch bringen, dazu die Kartoffeln und das in Streifen geschnittene Fladenbrot.

Dazu schmeckt der portugiesische Vino Verde, wahlweise mild-süffig oder trocken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

09.06.05 pebbles4

## Reis mit Seeteufel

Arroz de Tamborils

Zutaten für 4 Portionen

250 g Reis

50 ml Tomate(n), passierte

150 g Krabben

150 g Seeteufel, (oder Kabeljau-Filets)

50 g Kräuterbutter

1 Zwiebel(n), fein gehackt

Salz und Pfeffer nach Belieben

Tabasco oder Piri-Piri nach Geschmack

## Zubereitung

Fisch in Stücke schneiden und mit den Zwiebeln zusammen andünsten. Den Reis zugeben und mit Wasser ablöschen. Krabben dazugeben, Reis gar kochen (man achte darauf, dass die Wassermenge so bemessen wird, das zum Zeitpunkt der Gärung nur noch wenig Flüssigkeit vorhanden ist). Kräuterbutter und Tomaten zugeben, nach Belieben würzen. Sofort servieren, damit der Reis seine Körnigkeit behält..

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

29.08.06 Heimwerkerkönig

## Salat vom Seeteufel mit Paprika

Zutaten für 4 Portionen

500 g Seeteufelfilet

2 EL Pflanzenöl, feines

1 Msp. Ingwerpulver

1 TL Zitronensaft

½ Paprikaschote(n), grün  
½ Paprikaschote(n), gelb  
½ Kopf Eichblattsalat  
etwas Pfeffer, frisch gemahlen

#### Für die Sauce:

2 EL Essig (feiner Weinessig)  
½ TL Senf, scharf  
¼ TL Salz  
2 EL Pflanzenöl, feines

#### Zubereitung

Die Seeteufelfilets in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf eine Platte legen. Mit dem Öl begießen, mit Pfeffer und Ingwerpulver bestreuen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit Folie abdecken und etwa 1 Stunde durchziehen lassen.

Die Paprikaschoten von Samen und Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden. Die Streifen in einem Metallsieb etwa 1 Minute in kochendes Wasser halten, in Eiswasser abkühlen und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit dem zerpfückten Eichblattsalat vermischen (oder beides separat lassen).

Die Zutaten für die Sauce gut verrühren und die Sauce über den Salat träufeln. Auf Tellern anrichten.

Eine Pfanne erhitzen und die marinierten Seeteufelscheiben von beiden Seiten kurz (je Seite 1 Minute) bei starker Hitze braten. Danach erst salzen.

Lauwarm auf dem Salat anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

06.01.05 Judith

#### Seeteufel - Rucola - Salat

Zutaten für 2 Portionen

200 g Seeteufelfilet

125 g Rucola

150 g Kirschtomate(n)

1 EL Pinienkerne

4 Zweig/e Basilikum

1 TL Senf

1 Prise Zucker

7 EL Öl (Rapsöl)

1 EL Zitronensaft

Salz und Pfeffer

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten. Rucola waschen und entstielen, Tomaten halbieren. Basilikum in Streifen schneiden.

Essig, Zucker, Senf, Pfeffer und Salz mit Basilikum und 4 EL Rapsöl vermischen.

Seeteufelfilet in grobe Würfel schneiden und in 3 EL Rapsöl auf beiden Seiten ca. 3 Minuten braten. Mit Rucola und Tomaten auf Tellern anrichten, die Marinade darüber geben und mit Pinienkernen bestreuen. Evtl. mit etwas Zitronensaft, Pfeffer und Salz nachwürzen.

Dazu ofenfrisches Baguette.

**Brennwert p. P.: 330**

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

22.12.05 Schrat

## Seeteufel auf Schnittlauchspargel M

mit Broccoli und neuen Kartoffeln

Zutaten für 1 Portionen

200 g Spargel

**160 g Seeteufelfilet**

1 kl. Bund Schnittlauch, fein geschnitten

¼ Brokkoli

150 g Kartoffeln, neue

Salz und Pfeffer

**125 ml Sahne**

Olivenöl

Schnittlauch und Tomatenrose, zum Dekorieren

Die geschälten neuen Kartoffeln in Salzwasser garen. Den Brokkoli bissfest kochen. Den Spargel schälen und in kleine Stücke von 2 cm schneiden.

Im Topf etwas Olivenöl erhitzen und den Spargel kurz aber kräftig anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sahne auffüllen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen. Aus dem Seeteufel pro Pers. 3 Medallions schneiden, etwas andrücken, mehlieren, in der Pfanne kross anbraten (je Seite 2 x für je 1 Minute) und warm stellen.

Zum Spargelgemüse den Schnittlauch zufügen auf einem schwarzen Teller anrichten, das sieht toll aus. Abwechselnd Seeteufel, Brokkoli, Kartoffel usw. darauf geben. Zum Schluss mit einer Tomatenrose und fein geschnittenem Schnittlauch dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

18.01.05 Sommergarten

## Seeteufel auf Tomatenbett 2 Ei M

, mit Käse gratiniert

Zutaten für 4 Portionen

1 Dose/n Tomate(n), geschält (ca. 800 g)  
2 Zehe/n Knoblauch

750 g Seeteufelfilet (o. anderes Fischfilet)

Salz  
2 EL Öl  
Pfeffer  
1 Zweig/e Rosmarin  
50 g Butter

2 Eiweiß

1 Becher Frischkäse mit Kräutern

2 Eigelb

2 EL Semmelbrösel

etwas Sahne /Schmand

### Zubereitung

Dosentomaten in Stücke schneiden. Knoblauch grob hacken. Filets mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl anbraten. Knoblauch und Rosmarin hinzufügen. Fisch herausnehmen und den Bratensatz mit Butter lösen. Tomaten begeben und kurz erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann in eine Auflaufform füllen und die Filets drauflegen. Frischkäse mit Eigelb und Semmelbröseln vermische, evtl. mit Sahne verdünnen und das steifgeschlagene Eiweiß unterheben. Käsemasse über den Fisch verteilen, ca. 25 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200°C garen.

Dazu passt sehr schön Reis oder Baguettebrot.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
01.07.02 beatka23

### Seeteufel im Alupäckchen

Zutaten für 1 Portionen

1 Seeteufelfilet (TK oder frisch)

2 Kartoffeln  
1 Tasse Suppengemüse (TK), Menge je nach Wunsch  
1 handvoll Petersilie (alternativ getrocknete)  
1 kleine Tomate(n)  
Zitronensaft  
Salz  
2 cl Brühe  
Pfeffer  
evtl. Kräutersalz

### Zubereitung

Den Seeteufel (TK Ware bitte vorher auftauen lassen) waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft säuern, dann zur Seite stellen.

Die Kartoffeln schälen, vierteln und ca. 15 Min. vorgaren. Das Suppengemüse gut auftauen lassen. Die Tomate waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Petersilie ebenfalls gründlich waschen, trocken tupfen und klein hacken.

Ein großes Stück Alufolie auf einen tiefen Teller legen. Den Fisch salzen, pfeffern und auf ein Stück Alufolie legen. Die Tomatenscheiben auf den Fisch geben und ggf. mit Kräutersalz leicht würzen. Dann etwas von der gehackten Petersilie drüber streuen. Die gekochten Kartoffeln seitlich um den Fisch herum legen und alles mit Suppengemüse bedecken. Die restliche Petersilie drüber streuen und mit 2 cl Brühe angießen. Dann die Päckchen gut verschließen, dass kein Sud austreten kann (zuerst die Mittelfalz und dann die Seiten aufrollen).

Den Ofen vorheizen. Das fertige Päckchen bei 180°C Umluft ca. 30 Min. auf einem Backblech garen lassen.

Serviert wird wieder in einem tiefen Teller und direkt aus dem Päckchen.

Tipp: Wer möchte, kann vor den Tomatenscheiben noch ein bisschen Meerrettich direkt auf den Fisch geben - das gibt dem Sud noch zusätzlich Würze.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

16.05.06 Delphi\_2

### Seeteufel im Fenchel - Nuss Sud M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Seeteufel (Schwanz)  
2 kleine Zwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
2 Knolle/n Fenchel  
100 g Walnüsse, gehackte

1 Becher Schlagsahne

1 Becher Crème fraiche (mit Kräuter)

Butter

Salz und Pfeffer, Pfeffer

½ Zitrone(n)

Zwiebeln, Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. In reichlich Butter anbraten.

Seeteufel von Mittelgräte und Haut befreien; in ca. 50 g schwere Medallions schneiden. Die Stücke mit Zitrone säuern. Seeteufel und Nüsse hinzugeben.

Alles ca. 5 Minuten andünsten. Fenchel klein schneiden und hinzugeben. Nach ca. 15 Minuten Dünstzeit des Seeteufels Sahne und Creme fraiche zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Noch weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis der Fisch und das Gemüse gar sind.

Dazu können Bandnudeln gereicht werden. Alternativ auch Reis

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.10.04 Yeza

Seeteufel mit Champignon - M

Blattspinat und Bärlauchsauce

Zutaten für 4 Portionen

12 Seeteufel - Medallions á 60 g

2 dl Fischfond, (kann fertig gekauft werden)

2 dl Crème fraiche

60 g Butter

2 EL Öl

½ kg Spinat, geputzten

20 Kirschtomate(n), abgezogene

2 Schalotte(n), fein geschnittene (kleine Zwiebeln)

8 Champignons, fein geschnittene

8 Blatt Bärlauch, fein geschnittener

1 Zitrone(n), den Saft

Pfeffer, weißer aus der Mühle

Salz

Muskat

Zubereitung

Medaillons mit Zitronensaft, Salz und frisch gemahlenem weißen Pfeffer aus der Mühle 10 Minuten marinieren. Danach abtropfen lassen und in einer heißen Pfanne mit Öl und Butter braten.

Fischfond um die Hälfte einkochen, mit Crème fraîche auffüllen, noch einmal um die Hälfte reduzieren und mit der klein gewürfelten, kalten Butter aufmixen. Abschmecken und den Bärlauch in feinen Streifen unterziehen. In einer beschichteten Pfanne Champignons und Schalotten ohne Farbe anbraten, den Spinat zugeben und kräftig durchschwenken. Mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken.

Anrichten auf Teller:

Champignon-Spinat auf vorgewärmte Teller in die Mitte setzen und darauf die Seeteufel-Medaillons anrichten. Mit der Sauce umgießen und den Kirschtomaten als Farbtupfer garnieren.

Als Beilage empfehle ich Petersilienkartoffeln oder Nudeln.

Anmerkung:

Bärlauch auch Hundsknofel, Judenzwiebel oder Waldknoblauch genannt, gehört zu den Liliengewächsen und gilt als Heilkraut mit hohem Vitamin-C-Gehalt. Er gedeiht bevorzugt an schattigen Plätzen in feuchten Auwäldern, etwa von April bis Juni.

In seiner angenehmen Würznote zwischen Lauch und Knoblauch eignet er sich beispielweise vorzüglich als Gemüse, für Kartoffel - Gratin und Salate. Die spitzen, lanzenähnlichen Blätter ähneln zwar denen der giftigen Mairöckchen, lassen sich aber am würzigen Geruch gut unterscheiden.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

25.06.04 otto42

## Seeteufel mit Grapefruitsauce M

Zutaten für 4 Portionen

200 g Möhre(n)

2 EL Butter

2 Grapefruit, rosa

4 EL Crème double

100 ml Fischfond

Salz

Pfeffer, weiß, frisch gemahlen

8 Seeteufelfilet, je ca. 100 gr.

½ Zitrone(n), Saft davon

1 EL Öl (Maiskeimöl)

1 Prise Estragon

1 Prise Thymian

1 Prise Dill

## Zubereitung

Die Möhren schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.  
1 EL Butter in einem hohen Topf erhitzen und die Möhren darin ca. 10 min. weich dünsten.  
Die Grapefruits auspressen und den Saft zu den Möhren gießen.  
Die Creme double unterrühren, mit dem Fischfond aufgießen und alles ca. 5 min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.  
Die Sauce pürieren und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Estragon würzig abschmecken. Die Sauce warm stellen.  
Den Fisch abwaschen, trocken tupfen, mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Dill würzen.  
Die restliche Butter mit dem Maiskeimöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Seeteufelmedaillons darin ca. 5 min. von beiden Seiten braten. Mit der Sauce anrichten.  
Dazu passt Wildreis.

**Brennwert p. P.: 380**

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
31.08.04 coquin

## Seeteufel mit Kichererbsen

Peixe pescador com grão de bico

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kichererbsen, über Nacht eingeweicht

1 Zwiebel(n), in feine Ringe geschnitten

1 Stange/n Zimt

3 Nelke(n)

0,5 TL Pfeffer, ganz, zerstoßen

1 große Kartoffeln, fest kochende, geschält und in Scheiben geschnitten

1 EL Olivenöl

1 großer Apfel, zerkleinert

**700 g Seeteufel, gehäutet**

1 EL Petersilie, zerkleinert

1 Knoblauchzehe(n), fein zerkleinert

2 EL Olivenöl

## Zubereitung

Die Kichererbsen abgießen und in einen großen Topf geben. Zwiebeln, Zimtstange, Nelken und Pfefferkörner hinzufügen. So viel Wasser zugeben, dass alles zwei Finger breit bedeckt ist. Zum Kochen bringen. Die Hitze verringern und das Ganze etwa 2 Std. köcheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind. Bei Bedarf kochendes Wasser nachgießen.

Die Kartoffelscheiben zugeben und etwa 15 Min. garen, bis sie weich sind. Einen Esslöffel Öl einrühren.

Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Apfelstücke in eine vorgewärmte Auflaufform geben und den Fisch obenauf legen. Mit der Kichererbsen-Kartoffel-Mischung bedecken. Mit Petersilie und Knoblauch bestreuen und mit dem restlichen Öl beträufeln. Das Ganze etwa 20 Min. backen, bis der Fisch durchscheinend wirkt.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
02.10.06 Heimwerkerkönig

## Seeteufel mit Olivenkruste

Zutaten für 4 Portionen

600 g Seeteufel

3 Zehe/n Knoblauch

50 g Schalotte(n)

Salz und Pfeffer

1 Limette(n), abger. Schale

3 Zweig/e Rosmarin

4 Stiel/e Thymian

80 ml Olivenöl

100 g Oliven, grüne ohne Stein

4 Stiel/e Thymian

4 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

3 EL Weißbrot - Brösel

### Zubereitung:

Für die Marinade Knoblauch in feine Scheiben, Schalotten in feine Streifen schneiden. Knoblauch Schalotten, Limettenschale, Rosmarin, Thymian und Pfeffer mit Olivenöl in einer Schale mischen. Seeteufel dann von allen Seiten wenden und zugedeckt 6 Std. im Kühlschrank marinieren.

Für die Olivenkruste die Oliven und das Olivenöl mit einem Pürierstab oder Kutter zu einer Paste mixen und kalt stellen.

Seeteufel aus der Marinade nehmen und die Marinade abgießen, dabei das Öl auffangen. In heißem Öl den Seeteufel von allen Seiten goldbraun anbraten.

Kräuter Knoblauch, Schalotten aus der Marinade nehmen und ebenfalls kurz mitgaren. Salzen, pfeffern und alles auf ein mit Alufolie belegtes Backblech geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad ca. 10-15 Min. garen.  
Dann den Seeteufel dick mit Olivenpaste bestreichen und mit Paniermehl bestreuen. Unter dem heißen Backofengrill ca. 4-5 Min. überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
07.06.05 Heinz\_Hermann

## Seeteufel mit Orangen und Lavendel

Zutaten für 2 Portionen

Meersalz  
Pfeffer  
20 g Olivenöl  
20 g Honig (Lavendelhonig)  
1 TL Pfeffer, grüner  
Lavendel - Blüten  
300 g Fischfilet (Seeteufel, 2 Stücke zu je 150 g))

## Zubereitung

Den Seeteufel waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten kräftig anbraten und fertig garen. Den Fisch warm stellen. Die Orange schälen und würfeln. Die Orangenwürfel mit dem Honig und dem grünen Pfeffer in den Bratensatz geben und gut durchschwenken. Die Lavendelblüten hinzugeben und anschließend über den Fisch verteilen. Dazu passen Mandelreis und Blattsalate.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
07.05.04 elljaja

11.11.2004 11:45 Kommentar von don\_miguel  
Beim Ausprobieren habe ich festgestellt, dass die Mengenangabe für Orangen fehlt. Ich habe pro Person eine halbe filetierte Frucht genommen. das ging ganz gut.

## Seeteufel mit Rahmlinsen M

Zutaten für 4 Portionen

240 g Seeteufelfilet  
etwas Olivenöl zum Anbraten  
etwas Butter  
etwas Thymian

Salz  
8 EL Linsen (Belugalinsen)  
250 ml Gemüsebrühe, evtl. auch etwas mehr

### 1 Becher Sahne

etwas Kürbiskernöl

### Zubereitung

Die Belugalinsen mit Brühe aufsetzen - die Linsen müssen mit der Flüssigkeit bedeckt sein. Immer wieder etwas mehr Brühe zugießen, sobald die bisherige Flüssigkeit verkocht ist. Kurz bevor die Linsen gar sind, wird die Sahne zugegeben. Das Ganze muss eine sämige Konsistenz haben. Die Linsen werden eigentlich nicht zusätzlich abgeschmeckt (wer dies nicht mag, sollte ganz vorsichtig mit Salz würzen). Die Linsen warm halten.

Das Seeteufelfilet in heißem Olivenöl von allen Seiten kurz anbraten. Butter und Thymian zugeben und das Fischfilet immer wieder mit dem Bratfett begießen. Ca. 6-7 Minuten lang braten, anschließend salzen. Zum Schluss in Portionen teilen.

Nun das Linsengemüse auf vier Tellern verteilen und den portionierten Seeteufel darauf platzieren. Das Gericht wird nun mit etwas Kürbiskernöl beträufelt und sofort serviert.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
20.03.06 Ela\*

### Seeteufelmedaillons mit Sauerampfer M

an Safransauce

600 g Seeteufel

; Salz

; Pfeffer

1 Zitrone fein abgeriebene Schale

Mehl; zum Bestäuben

2 EI Geklärte Butter

Gemüse und Sauce

180 g Junge Spinatblätter

150 g Sauerampfer, entstielt

30 g Butter

1 Schalotte; fein gehackt

2 Sardellenfilets; aus der Dose fein püriert

200 ml Sahne

1 Prise Safran

1 Zitronenschale; in feine-- Streifen geschnitten

Seeteufel in Medaillons (3 pro Person) schneiden. Die Medaillons auf die Schnittfläche legen und leicht flach drücken. Mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale marinieren und mit Mehl bestäuben. Das überschüssige Mehl abklopfen. Die geklärte Butter in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons auf beiden Seiten kurz braten. Zum Abtropfen auf Küchenkrepps legen, warm stellen.

Spinat und Sauerampfer kurz in kochendem Wasser blanchieren und gut abtropfen lassen.

Die Butter zergehen lassen. Die Schalotte andünsten, ohne sie Farbe annehmen zu lassen. Die pürierten Sardellenfilets dazugeben. Mit Sahne auffüllen und mit Safran, Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen lassen, Spinat und Sauerampfer gut auspressen und in die Sauce geben. Mit einer Gabel auflockern und kurz aufkochen.

Auf vorgewärmte Teller verteilen und die Seeteufelmedaillons darauf anrichten. Die Zitronenstreifen in kochendem Wasser kurz abbrühen und über die Medaillons streuen.

## Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

## 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, 26. Oktober 2006

Mit freundlichen Grüßen

Hans