

Fischsammlung XIII

Seezunge

Shrimps

Steinbeißer

Steinbutt

Stockfisch

Thunfisch

Tintenfisch

Trockenfisch

Venusmuschel

Viktoriabarsch

Wels

Wolfsbarsch

Zander

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom www.chefkoch.de teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .
Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.
Bitte um Verständnis.

Fleisch +Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Samstag, 18. November 2006

www.Hans-joachim60.de

Index

Fleisch	6
Hinweis für Word	125
Seezunge Alkohol	13
Seezunge Diverses	25
Shrimps Alkohol	29
Shrimps Anderes	32
Steinbeißer	38
Steinbutt Alkohol	45
Steinbutt Diverses	55
Stockfisch	58
Thunfisch	65
Tintenfisch	66
Trockenfisch	76
Venusmuschel	79
Viktoriabarsch	82
Wels	93
Wolfsbarsch	96
Zander Alkohol	102
Zander Diverses	114

Inhaltsverzeichnis

Fischsammlung XIII	1
Seezunge	1
Shrimps	1
Steinbeißer	1
Steinbutt.....	1
Stockfisch	1
Thunfisch.....	1
Tintenfisch.....	1
Trockenfisch	1
Venusmuschel.....	1
Viktoriabarsch	1
Wels.....	1
Wolfsbarsch.....	1
Zander	1
PS	1
Index	2
Inhaltsverzeichnis	2
Fleisch.....	6
Kohlroulade vom Steinbutt M.....	6
Paella Valenciana.....	7
Störtebecker M.....	8
Zander auf Burgenländische Art 4 Eiweiß M.....	9
Zander Cordon Bleu Ei M.....	10
Zanderfilets 1 Ei + 3 Eigelb M.....	10
Zanderfilet in Spitzkohlhülle M.....	12
Zanderfilets mit Lachsmus M.....	12
Seezunge Alkohol.....	13
Gefüllte Seezungenröllchen auf M.....	13
Lasagne von Seezunge und Spinat 2 Eigelb M.....	14
Ragout von der Seezunge in Biersauce	15
Rotzungenröllchen auf Möhren M.....	16
Seezunge aus der Toskana 2 Eigelb M.....	17
Seezunge in einer Früchtesauce Eiweiß M.....	18
Seezunge mit Garnelen M.....	19
Seezunge mit Petersiliensauce	20
Seezunge mit Spinat 2 Eigelb M.....	21
Seezunge Walewska M.....	23
Seezungenfilets mit Krabben M.....	24
Seezunge Diverses.....	25
Seezunge 4 Ei	25
Seezunge in der Salzkruste 2 Eiweiß.....	25
Seezunge in Limettenbutter.....	26
Seezunge in Orangenbutter	26
Seezungen, gefüllt mit Lachs M.....	27
Tiradito von Seezunge und Tintenfisch	28
Shrimps Alkohol.....	29
Farfalle mit Lachs-Shrimp-Soße M.....	29
Fisch-Shrimp-Auflauf M.....	29

Knusprige Shrimps I 1 Eiweiß.....	31
Shrimps Anderes.....	32
Frühlingsrollen mit bunter Reis Shrimps Füllung	32
Kartoffel Pizza mit Shrimps 1 Ei M	33
Kartoffelsalat mit Zuckerschoten 1 Ei M.....	34
Leckere Spaghetti-Pfanne mit Zucchini und Shrimps	35
Shrimp-Salat mit Basilikum	36
Shrimps- & Grapefruit-Tartes 2 Ei M	37
Tortillas mit Shrimps 3 Ei M	37
Steinbeißer	38
Gebratener Steinbeißer.....	38
Meeresfrüchtespieß mit gefüllter M	39
Nordseefische auf Champagnerkraut M.....	40
Steinbeißer / Kattfisch	41
Steinbeißer auf Basilikum - Creme M	42
Steinbeißer exotisch mariniert auf Kraut	43
Steinbeißer mit Safransoße und Brokkoli M	43
Steinbeißer, gedünstet.....	44
Steinbeißerfilet auf roten Linsen.....	45
Steinbutt Alkohol	45
Baby - Steinbutt mit Prosecco 1 Eigelb M.....	45
Edelfischsülze und Tomatenmayonnaise 4 Eigelb M.....	47
Gebackener Steinbutt mit Trüffeln.....	48
Nordseefische auf Champagnerkraut M.....	49
Steinbutt auf einem Rucola - Tomatenbett M.....	50
Steinbutt auf Safransauce M	51
Steinbutt auf Weißwein - Gemüse M	51
Steinbutt in Kartoffel - Lauch Nage M	52
Steinbutt in Riesling	53
Steinbutt in Sauerampfersahne M.....	54
Steinbutt Diverses.....	55
Fisch-Gemüse-Topf.....	55
Steinbutt mit gratinierten Garnelen M	55
Steinbutt raffiniert.....	56
Steinbutt unter Tomatenkruste M	57
Stockfisch	58
Gekochter Stockfisch	58
Portugiesischer Klippfisch mit Kartoffeln 2 Ei M.....	58
pürierter Stockfisch M.....	60
Steckerfisch.....	60
Stock-Fisch-Auflauf.....	61
Stockfisch 1 Ei M.....	62
Stockfisch mit Knoblauch Mayonaise 1 Eigelb M.....	63
Stockfisch - Bällchen 1 Ei M	64
Thunfisch.....	65
Anettes Thunfisch - Pfanne M	65
Inges Thunfischragout.....	65
Tintenfisch	66

Frittierte Tintenfische 2 Ei	66
Fritto misto di mare 1 Eiweiß	67
Gefüllte Tintenfische	68
Kreolischer Meeresfrüchtereis	69
Risotto mit Tintenfisch-Tuben	70
Soupies Scharaas	71
Tagliatelle mit Pilzen Bohnen und Tintenfisch	71
Tintenfisch (Sepia) - Ragout	72
Tintenfisch (Sepia) mit Reis	73
Tintenfisch mit Gemüse und Sesam M	73
Tintenfisch- Risotto	74
Tintenfische auf Sherrysauce M	75
Tintenfischragout in scharfer Tomatensauce	76
Trockenfisch	76
Geschmorter Stockfisch mit Kartoffeln	77
Stockfischmousse mit Krebsen M	77
Taro- Heringstopf 2 Ei	78
Venusmuschel	79
Meeresfrüchte - Antipasti	79
Potpourri aus Meeresfrüchten	80
Viktoriabarsch	82
Barsch an Frucht Sauce	82
Fischfilet mit Ananas - Salsa	83
Gebackener Viktoriabarsch mit Kräuter 1 Ei	83
Rouladen vom Victoriabarsch M	84
Seeteufel in Wermut - Schnittlauchsahne M	85
Süßsaurer Fisch	86
Victoriabarsch gegrillt	87
Viktoria im Wok M	87
Viktoriabarsch in Mandelkruste 1 Ei M	88
Viktoriabarsch mit Avocado im Nest	90
Viktoriabarsch mit Ratatouillebällchen 2 Ei	91
Viktoriarotbarschfilet in Tomatensauce M	93
Wels	93
Bunte Reis- Fisch- Pfanne	93
Wels in Zitronen - Meerrettichsahne M	94
Welsfilet mit Eierlikör Zitronen Zabaione 4 Eigelb	95
Wolfsbarsch	96
Fischfilets mit Limettensauce	96
Loup de Mer mit Salbei	96
Wolfsbarsch in Weißweinsauce 3 Ei M	97
Wolfsbarsch-Filet gedünstet an Champagner-Senfsauce	99
Wolfsbarschfilet auf der Haut gebraten	100
Wolfsbarschfilet im Orangen-Basilikumsud	101
Zander Alkohol	102
Spreewaldzander mit Meerrettich 1 Ei M	102
Überbackene Zanderfilets M	103
Zander in Kartoffelkruste 2 Eigelb M	104

Zander in Kartoffelschuppen auf 1 Eigelb M.....	105
Zander mit Parmesankruste M.....	106
Zander mit Rieslingskrautkruste M.....	107
Zander mit Walnusspolenta M.....	107
Zander nach Mörbischer Art.....	109
Zanderfilet M.....	110
Zanderfilet auf Rote Bete-Gemüse M.....	111
Zanderfilet mit Brotsauce 1 Eigelb M.....	111
Zanderfilet Spreewälder Art M.....	112
Zanderroulade mit Lachs gefüllt 3 Eiweiß M.....	113
Zander Diverses.....	114
Grünkernsuppe mit Zanderklößchen 2 Ei M.....	114
Lachs Zanderroulade 1 Ei M.....	115
Weser-Zander in Rote-Bete-Sauce M.....	116
Rahmspitzkohl mit Zanderfilet M.....	116
Roulade von Lachs und Zander auf Spinatsalat.....	117
Spargel-Kerbelgemüse mit gebratenem Zander M.....	118
Szegediner Krautfleisch vom Zander M.....	118
Zander in der Salzkruste 6 Eiweiß.....	119
Zander mit Meerrettich auf Lauchgemüse.....	120
Zanderfilet auf Paprikagemüse.....	121
Zanderfilet aus der Folie.....	121
Zanderfilets auf Gemüse und Senf Hollandaise.....	122
Zandergeschnetzeltes a l'orange M.....	124
Zanderröllchen mit Gemüsefüllung M.....	124
Hinweis für Word.....	125

Fleisch

Kohlroulade vom Steinbutt M

Zutaten für 4 Portionen

6 Blätter Wirsing, helle

4 Fischfilet (Steinbuttfillets)

4 Tomate(n), getrocknet

4 Scheibe/n Schinken (Pancetta)

100 g Austernpilze

100 ml Sahne

50 ml Wein, weiß, trocken

Pfeffer, schwarz aus der Mühle

Salz (Fleur de sel)

½ TL Currypulver, scharf
Olivenöl und Butter zum Braten

Zubereitung

Die Wirsingblätter in kochendem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die dicken Rippen aus den Blättern wegschneiden.

4 Blätter zum Einwickeln weglegen, die anderen beiden in feine Streifen schneiden, ebenso die Austernpilze

Die Fischfilets einmal halbieren, die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden und zwischen 2 Filethälften legen. Jedes Filetpäckchen mit einer Pancettascheibe umwickeln und dann in ein Wirsingblatt wickeln.

Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Filetpäckchen hineinlegen; auf jeder Seite ca. 5 min braten. Dann die Päckchen herausnehmen und im 200° heißen Backofen nachgaren lassen.

Die Wirsing- und Pilzstreifen in der Pfanne kurz anbraten, mit Sahne ablöschen, die Sahne einkochen lassen, dann nach und nach den Wein hinzugeben und mit Pfeffer, Fleur de Sel und Curry abschmecken.

Dazu passt natürlich immer ein fetter Chardonnay aber auch eine kräftige nicht zu trockene Rieslingsspätlese.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

28.02.05 Susa

Paella Valenciana

Ein 70-er-Jahre-Rezept

Zutaten für 4 Portionen

1 Poularde

5 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

5 Tomate(n)

3 Paprikaschote(n)

1 Dose Erbsen, grün

1 Dose Bohnen (Brechbohnen)

500 g Fisch (Steinbutt)

Salz und Pfeffer

Safran

Brühe, Würfel

Krabben oder Krebschwänze

2 Tasse/n Öl

2 Tasse/n Reis

Man braucht eigentlich eine Paellera, zur Not tut es aber auch ein breitflächiger Bratentopf, in dem man zwei Tassen Öl sehr heiß werden lässt. Darin wird die in Stücke geschnittene Poularde von allen Seiten angebraten. Ist sie rundherum braun, legt man sie auf eine Platte und brät im selben Öl die zerteilten Paprikaschoten, legt sie zur Poularde, bräunt anschließend die Zwiebel und gibt die geschälten Tomaten dazu. Alles zusammen wieder in den Topf legen, den Reis dazuschütten und pro Tasse Reis dreieinhalbe Tassen Brühe. Den zerquetschten Knoblauch, Brechbohnen, Erbsen, Salz, Paprika, Safran und den Steinbutt in Stückchen dazugeben und, wenn der Reis gar ist, auch die Krebschwänze oder Krabben. Das fertige Gericht wird mit Servietten umbunden auf den Tisch gebracht. Dazu gibt es einen leichten Rotwein.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
02.06.05 Dragonfly-Lady

Störtebecker M

Zutaten für 2 Portionen

4 Seezunge(n) - Filet

1 Kalbsfilet

1 Banane(n)

Curry

Mehl

¼ ml Sahne

Mandel(n)

Reis

1 Apfel

etwas Butter

¼ g Crème fraîche

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Hallo meine Feinschmecker - Freunde. Zum Einstand möchte ich euch eins von meinen Spezialrezepten vorstellen. Auch wenn es sich ungewöhnlich anhört, es schmeckt einfach wunderbar. Probiert es aus, es ist einfach zu machen. Also legen wir los.

In einer heißen Pfanne etwas Pflanzenfett zergehen lassen. Das Kalbsfilet in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, beidseitig in Mehl wenden und kurz auf beiden Seiten anbraten. Herausnehmen und auf einem Küchentuch ablegen.

Die Seezungenfilet in 3-4 Teile schneiden, salzen, mit ein paar Tropfen Zitrone einreiben, in Mehl wenden und im gleichen Fett kurz anbraten. Vorsichtig herauslegen, damit sie nicht zerbrechen. So, nun leeren wir das Fett aus der Pfanne, reiben sie trocken aus und lassen etwas Butter darin zergehen. Da geben wir nun den Apfel dazu, den wir natürlich vorher geschält, gespalten und in kleine Stücke geschnitten haben. Ganz kurz anbraten und mit Currypulver bestäuben. Verrühren und gleich mit flüssiger Sahne und etwas creme fraiche aufgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas weißem Saucenbinder leicht cremig abbinden. Nun kommt eine in Scheiben geschnittene Banane und das Kalbsfilet dazu. Vorsichtig unterheben. Das Ganze wird nun auf einer angewärmten Platte oder portionsweise gleich auf Teller angerichtet. Die Seezunge wird nur ganz leicht in die Sauce eingedrückt und nicht mehr verrührt. Als Beilage empfehle ich Reis. Am besten dazu schmeckt der Basmatireis. Ausgarniert mit etwas geschlagener Sahne und angebratenen Mandeln. Ich wünsche dazu einen guten Appetit! Natürlich kann man statt dem Kalbsfilet auch Schweinefilet oder Hähnchenbrust nehmen. Auch bei der Seezunge geht die etwas preiswertere Scholle oder ein beliebiger fester Fisch zum Kurzbraten. Eurer Fantasie ist da keine Grenze gesetzt.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

19.06.04 coccoboquesse

Zander auf Burgenländische Art 4 Eiweiß M

Zutaten:

4 Zanderfilets a 200 g,

4 Sardellen,

1 Zitrone,

Paprika,

Salz,

Mehl,

4 Eiklar,

Öl, Butter,

50 g Speck,

1 Zwiebel,

1 roter Paprika,

1 grüner Paprika,

2 geschälte Paradeiser,

1 Knoblauchzehe,

1/8 l Sauerrahm.

Zubereitung:

Die Zanderfilets werden mit Sardellenfilets gespickt, mit Zitronensaft, Salz und Paprikapulver etwa 20 Minuten lang mariniert. Danach in Mehl wenden, durch zerschlagenes Eiklar ziehen und in heißem Öl auf beiden Seiten rasch goldgelb backen.

Herausheben, abtropfen und in eine leicht gebutterte, feuerfeste Schüssel schichten. Das Öl aus der Pfanne bis auf einen kleinen Rest ableeren, ein Stück Butter zugeben und darin Speckstreifen glasig anlaufen lassen. In Streifen geschnittene Zwiebel, rote und grüne Paprikaschoten mitrösten und zum Schluss in Streifen geschnittene geschälte Paradeiser zugeben, mit Salz, Knoblauch und Paprika würzen und über die Fische verteilen.

Versprudelten Sauerrahm darüber leeren und etwa 10 Minuten im Rohr dünsten.

Zander Cordon Bleu Ei M

Zutaten Für 4 Personen:

4 Stück Zanderfilet a ca. 120 g (ohne Haut)

1 Päckchen Mozzarella

1 Bund Basilikum

4 Scheiben Pressschinken

Mehl Ei Brösel zum Panieren

Öl zum Backen

Salz

Die Zanderfilets in dünne Scheiben schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden. Zander würzen und mit je einer Scheibe Pressschinken und Mozzarella belegen. Geschnittenes Basilikum darüberstreuen. Zusammenklappen und mit Zahnstochern befestigen. In Mehl, versprudeltem Ei und anschließend Bröseln panieren.

In einer Pfanne mit heißem Fett schwimmend backen. Mit einem Gitterschöpfer herausnehmen, auf einem Küchentrepp abtupfen, mit Blattsalat servieren.

Zanderfilets 1 Ei + 3 Eigelb M

mit Haselnusskruste auf Wirsing

Zutaten für 4 Portionen

4 Fischfilet (Zander) (á ca. 150 g)

Salz und Pfeffer
Mehl, zum Wenden

1 Ei

Haselnüsse, gemahlen
1 Wirsing

Speck, geräuchert, durchwachsen
Margarine

150 ml Rinderbrühe

150 ml Sahne

Für die Sauce:

3 Eigelb

etwas Essig (Obstessig)
4 El Wein, weiß, trocken

4 El Fischfond

Butter, kalt

125 ml Sahne

2 El Senf, körnig
etwas Zitronensaft, frisch gepresst
Öl, zum Braten
Zwiebel(n), gewürfelt

Zubereitung

Die Zanderfilets waschen, salzen, pfeffern, im Mehl wenden, in Ei tauchen und danach in den geriebenen Haselnüssen wenden. In heißem Öl braten. Den Wirsing putzen, äußere Blätter und dicke Rippenteile entfernen, in Streifen schneiden und kurz in kochendem Wasser blanchieren. Kalt abschrecken und abtropfen lassen. Margarine in einem Topf erhitzen, fein gewürfelten Speck anbraten, gewürfelte Zwiebeln zugeben und glasig rösten, Sahne und Rinderbrühe zugeben. Den Wirsing darin etwa 5 Minuten gar dünsten.

Für die Sauce Eigelb, Obstessig und Weißwein über einem Wasserbad aufschlagen, evt. den Fischfond für mehr Geschmeidigkeit zugeben. Danach die Butter unterziehen, die Sahne und schließlich den Senf zugeben. Mit Zitronensaft und evt. etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

22.12.04 mwestphal1 CK

Zanderfilet in Spitzkohlhülle M

1/2 kleiner Spitzkohl;

400 g Zanderfilet;

100 ml Sahne, gekühlt;

20 g Butter

1/2 Bund Dill;

1 Zitrone;

4 Sch. Frühstücksspeck;

Salz,

Pfeffer,

Muskat

Den Spitzkohl putzen, halbieren und in einzelne Blätter zerlegen. Den Strunk aus diesen Blättern entfernen. Die Blätter in kochendem Salzwasser 6-8 Min blanchieren und danach abschrecken. Um eine Farce herzustellen, nur ein Drittel des Zanderfilets in grobe Würfel schneiden. Die Würfel in einen Mixer geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit Zitronensaft 10 Sek. mixen. Danach die kalte süße Sahne zugeben und noch eine halbe Minute weiter mixen. Die Spitzkohlblätter abtrocknen und mit der Fischfarce bestreichen. Das restliche Zanderfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Auf die Fischfarce gehackten Dill streuen. Das Zanderfilet auflegen und ebenfalls mit Fischfarce und Dill bestreichen. Jetzt alles zu einer Roulade zusammenrollen. Die Rouladen in eine feuerfeste Form setzen, mit einer Scheibe Frühstücksspeck belegen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Min. bei 160°C backen.

Zanderfilets mit Lachsmus M

Zutaten:

4 Zanderfilets (ohne Haut)

20 dag Lachsfilet (ohne Haut)

4 große Spinatblätter

1/4 l Rindsuppe

1/4 l Schlagsahne

Saft einer 1/2 Zitrone

Pfeffer

Salz

Butter für die Form

Zubereitung:

Lachsfilet mit kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, kleinwürfelig schneiden, 15 Minuten in das Tiefkühlfach legen. In dieser Zeit in einem Topf wenig Salzwasser aufkochen, die Spinatblätter kurz einlegen, herausheben, mit kaltem Wasser abschrecken und dann auf ein trockenes Küchentuch legen.

Zanderfilets mit kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz würzen.

Lachsfiletwürfel im Mixer feinst pürieren, dabei das kalte Schlagsahne zugeben, mit Pfeffer und Salz würzen.

Eine Auflaufform mit Butter bestreichen, das Backrohr auf 200° vorheizen.

Nun auf jedes Fischfilet ein Spinatblatt legen, mit Lachsmus bestreichen, Zanderfilets in die Form geben, mit der Rindsuppe untergießen und im vorgeheizten Rohr 15 Minuten garen lassen.

Nach dem Ende der Garzeit die Filets vorsichtig aus der Form heben und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Seezunge Alkohol

Gefüllte Seezungenröllchen auf M

Champagnersauce

Hab beim Schaukochen damit 1. Preis gemacht

Zutaten für 4 Portionen

8 Seezunge(n)

8 große Scampi

0.2 Becher Schlagsahne

1/8 Liter Champagner oder Sekt

Salz und Pfeffer

Butter

Mehl

Dill

Zitronensaft

Zucker

Zubereitung

Seezunge salzen, pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln.
Scampi schälen, Darm entfernen, waschen, trocken tupfen, in Dillspitzen wälzen.

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

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

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

Dazu Butterkartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

26.04.06 Concordia

Lasagne von Seezunge und Spinat 2 Eigelb M

Zutaten für 2 Portionen

2 Seezunge(n), á 500 g

2 kleine Schalotte(n), fein gehackt

1 TL Thymian, frisch

250 ml Milch

3 EL Butter

1 EL Mehl

2 Eigelb

3 EL Parmesan, frisch gerieben

700 g Spinat

4 EL Wein, weiß

Salz und Pfeffer

Muskat

Zubereitung

Die Seezunge enthäuten und filetieren (oder das durch den Fischhändler machen lassen).

Den Spinat waschen und verlesen. In einem großen Topf 4 El Weißwein erhitzen, den tropfnassen Spinat zugeben. Mit Salz, etwas weißem Pfeffer aus der Mühle und einem Hauch Muskatnuss würzen. Den Deckel schließen und auf kleiner Flamme zusammenfallen lassen.

In einem kleinen Topf die gehackten Schalotten in 1 El Butter glasig dünsten, Thymian und Milch zugeben, 10 Min köcheln lassen. In einem weite-

ren Topf 1 Ei Butter aufschäumen, das Mehl zugeben und ohne Farbe nehmen zu lassen anschwitzen mit der Thymianmilch ablöschen und dickflüssig einkochen lassen. Vom Herd nehmen und die zwei Eigelb und den Parmesan einrühren.

Eine feuerfeste Form mit der restlichen Butter einstreichen, die Hälfte der Seezungenfilets auflegen. Darauf den gut ausgedrückten Spinat verteilen. Mit den restlichen Seezungenfilets belegen und mit der Sauce überziehen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad ca. 10 Min. garen.

Reicht als Hauptspeise (mit Beilage, z.B. Kartoffelchen) für 2 Personen, als Vorspeise für 4.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

02.07.02 Nearlyheadlessnick

Ragout von der Seezunge in Biersauce

Zutaten für 4 Portionen

2 kg Seezunge(n)

2 Möhre(n)

1 Stange/n Porree

6 Schalotte(n)

1 Bund Kräuter (Bouquet garni)

1 Liter Bier, dunkles

Mehl

Butter

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Seezungen ausnehmen - oder am besten schon gleich vom Fischhändler machen lassen. Filetieren und gegebenenfalls nach restlichen Gräten absuchen. Diese mit einer Pinzette entfernen. Die Fischabfälle aufbewahren.

Die Möhren, den weißen Teil der Porreestange und 3 Schalotten in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Bouquet garni und den Fischabfällen in einen Topf geben. Mit dem Bier aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Dann den Sud durch ein Sieb passieren.

Die Fischfilets in Stücke schneiden und in Mehl wenden. Die restlichen Schalotten fein hacken und in einer breiten Kasserolle in Butter andünsten. Die Fischstücke darin anbraten, den Biersud zugeben und 45 Minuten kochen lassen (bis die Sauce etwas einreduziert ist).

Die Seezungenfilets auf einem Saucenspiegel anrichten und servieren.

Dazu reicht man gekochte Salzkartoffeln, die mit frischem Dill bestreut werden.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

18.09.06 Judith

Rotzungenröllchen auf Möhren M

- Kohlrabi - Julienne

Zutaten für 4 Portionen

12 Fischfilet (Rotzungenfilets ohne Haut, je ca. 70 g)

2 Kohlrabi

2 Möhre(n)

2 Schalotte(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 Tube/n Kaviar - Paste

1 Zitrone(n)

4 EL Wein (Riesling), trocken

125 g Crème fraîche, Kräuter

1 EL Butter

2 EL Olivenöl

Fondor

Zucker

Salz und Pfeffer, weiß

Die Rotzunge ist eine Verwandte der Scholle und wird auch Limande oder Kliesche genannt. Sie ist ein kulinarisch hochwertiger Speisefisch, deren Fleischqualität zwischen Scholle und Seezunge liegt. Sie wird bei uns überwiegend in der Nordsee als Beifang bei der Krabbenfischerei angelandet.

Beim Rollen der Rotzungenfilets muss die Hautseite immer innen sein, da sich das dort noch befindliche dünne Häutchen bei Einwirkung von Hitze zusammenzieht und die Röllchen besser zusammen halten. Filets vor dem Rollen vorsichtig klopfen, dann rollen sie leichter.

Kohlrabi und Möhren putzen und durch eine Juliennereibe geben, so dass etwa 5 cm lange Gemüsestreifen entstehen. Steht dieses Gerät nicht zur Verfügung, wird diese Arbeit mit dem großen Kochmesser erledigt. Die Kohlrabiblätter in der Mitte teilen und die grobe Rippe herausschneiden, Rest in feine Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch klitzeklein würfeln.

Filets waschen und mit Küchentrepp trocknen. Filets mit Kaviarpaste kräftig bestreichen und mit den in Streifen geschnittenen Kohlrabiblättern belegen. Aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.

Butter und Öl in einer Auflaufform heiß werden lassen und die Schalotten und den Knoblauch anschwitzen. Juliennestreifen in der Form verteilen und mit etwas Zitronensaft, Zucker und Fondor würzen. Den Weißwein angießen. Bei 1/3 Hitze auf dem Herd in geschlossener Form 20 Minuten garen. Anschließend Crème fraîche Kräuter dazu geben und gut untermischen. Abschmecken!

Fischröllchen auf dem Gemüse platzieren, mit Pfeffer und Salz würzen und die restlichen Streifen der Kohlrabiblätter auf der Form verteilen. Deckel drauf und für 5 Minuten in den auf 180° vorgeheizten Backofen geben. Anschließend Deckel abnehmen und Garzustand prüfen. Evtl. noch einige Minuten in offener Form weitergaren. Es wird noch etwas Flüssigkeit unter dem Gemüse sein. Entweder ignorieren oder mit einem halben TL Reismehl binden.

Gemüse auf die Teller geben und die Fischröllchen darauf ablegen. Als weitere Beilage passt sehr gut ein schlankes Kartoffelpüree.

Als Getränk den gleichen Riesling, den man schon zum Gemüse gegeben hat.

Schollenfilets kann man bei diesem Gericht genauso gut verwenden. Als ich dieses Rezept zum ersten Mal ausprobierte, hatte mein Fischhändler neben Scholle auch Rotzungen im Angebot. Die waren mir natürlich lieber. Als Zwischengang bei einem Menü lässt man das Kartoffelpüree weg und rechnet pro Person ein Röllchen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 15 Minuten
20.07.05 Schrat

Seezunge aus der Toskana 2 Eigelb M

Sogliola alla fiorentina

Zutaten für 4 Portionen

2 Seezunge(n), frisch, je 500 g

750 g Blattspinat, frisch

½ Zitrone(n), (Saft)

2 Zehe/n Knoblauch

2 EL Wein, weiß, trocken

2 EL Butter

Salz

Pfeffer, a. d. Mühle

Für die Sauce:

1 kleine Zwiebel(n)

1 TL Thymian, frisch oder

½ TL Thymian, getrockneter

2 EL Butter

¼ Liter Milch

200 g Sahne

2 Eigelb

3 EL Parmesan, frisch gerieben

1 EL Mehl, gehäuft

Die Seezungen vom Fischhändler küchenfertig vorbereiten und in 8 Filetstücke teilen lassen (oder selbst filetieren).

Die Seezungenfilets leicht salzen, pfeffern, mit dem Zitronensaft beträufeln.

Den Blattspinat nach dem Verlesen gründlich waschen, abtropfen lassen. Mit dem Weißwein, Salz und Pfeffer in einen Topf geben und erhitzen. Knoblauchzehen dazupressen. Den Topf zudecken und den Spinat zusammenfallen lassen.

Für die Sauce die Zwiebel sehr fein hacken, dann in der Butter glasig werden lassen. Thymianblättchen einstreuen. Die Milch angießen, salzen und pfeffern. Kurz aufkochen, etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

In einem weiteren Topf 1 EL Butter schmelzen, das Mehl einstreuen und unter kräftigem Rühren (Schneebeesen) anschwitzen. Die Thymianmilch und die Sahne angießen, unter Rühren cremig einköcheln. Die Sauce vom Herd nehmen, Eigelb und den frisch geriebenen Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine flache Auflaufform mit etwas Butter ausstreichen. 4 Seezungenfilets hineinlegen und den Spinat darüber verteilen. Die restlichen 4 Fischfilets darauf legen. Mit der Sauce übergießen, die restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen.

Im vorheizten Backofen 12 Minuten garen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten, vielleicht noch etwas Parmesan darüber streuen. Servieren.

"Schlank" ist dieses Fischgericht nicht, aber lecker ;-)

Brennwert p. P.: 740

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

13.05.04 pbuggi

Seezunge in einer Früchtesauce Eiweiß M

Zutaten für 4 Portionen

8 Fischfilet (Seezunge)

250 ml Wein, weiß, trocken

250 ml Fleischbrühe oder Fischfond

50 g Sahne

2 Mandarine(n)

½ kleine Ananas

150 g Eiweiß,

1 kleine Banane(n)

500 g Kartoffeln, klein

100 g Butter

Salz und Pfeffer, weiß

Koriander

Zubereitung

Mandarinen schälen und die Filets auslösen, den Saft auffangen. Das Fruchtfleisch der Ananas auslösen und in kleine Würfel schneiden. Die Trauben waschen und die Beeren ablösen. Die Banane schälen und in kleine Scheiben schneiden. Die Seezungenfilets mit Zitronensaft beträufeln und mit Mehl bestäuben.

Die Kartoffeln schälen und im heißen Wasser ohne Salz kochen. In einer heißen Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Seezungenfilets auf beiden Seiten kurz anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und die Fleischbrühe dazugeben. Nun das Obst dazugeben und 4 Minuten köcheln lassen.

Die Sahne in die Soße geben und mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Kartoffeln darin schwenken.

Brennwert p. P.: 500

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

09.11.05 GrafYoster

Seezunge mit Garnelen M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Fischfilet, z.B. Kabeljau

60 g Schlagsahne

2 EL Schnittlauch, in Röllchen

8 Seezunge(n) (Filets)

8 Garnele(n) (Tiefseegarnelen)

20 g Butter

Zitronensaft

Salz und Pfeffer

Für die Sauce:

1 Schalotte(n)

1 TL Butter

60 ml Wermut (Noilly Prat)

100 ml Wein, weiß, trocken

300 ml Fischbrühe

60 g Butter, eiskalt

EL Schnittlauch, in Röllchen

Salz

Pfeffer, weiß

Cayennepfeffer

Zubereitung

Das Fischfilet kalt abbrausen, gut trocken tupfen und in Streifen schneiden. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen und im Gefrierfach leicht anfrieren lassen. Herausnehmen, im elektrischen Alleszerkleinerer kurz durchmischen. Die Sahne nach und nach dazu gießen und alles jeweils kurz, aber gründlich durchmischen. Die Fischfarce durch ein feines Sieb streichen, pikant abschmecken und den Schnittlauch darunter mischen. Für ein paar Minuten in den Kuhlsschrank stellen.

Elektro-Ofen auf 100°C vorheizen. Seezungenfilets trocken tupfen und zwischen 2 Bögen Klarsichtfolie etwas plattieren. Die Garnelen aus den Schalen lösen, den schwarzen Darmfaden entfernen und die Garnelen und Filets leicht mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Fischfilets mit der Fischfarce bestreichen, je 1 Garnele darauf legen und die Filets darüber zu Rouladen einrollen.

Eine ofenfeste Form einfetten. Die Fischrouladen nebeneinander hineinlegen, mit Butterflöckchen belegen. Die Form mit Alufolie gut verschließen. Fischröllchen im Ofen auf der mittleren Schiene bei 100 Grad in 60 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Schalotte abziehen, sehr fein würfeln und in sehr heißer Butter glasig braten. mit Noilly Prat und dem Weißwein ablöschen, den Fischfond angießen und alles um gut die Hälfte einkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und die eiskalte Butter in Flöckchen darunter mischen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Schnittlauch hineingeben.

Die Form aus dem Ofen nehmen und die Röllchen vor dem servieren noch 5 Minuten nachziehen lassen. Die Sauce auf vier vorgewärmten Tellern verteilen. Die Seezungenröllchen auf der Sauce anrichten, nach Belieben mit Schnittlauchröllchen bestreuen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

29.01.02 Dine

Seezunge mit Petersiliensauce

Lenguado com Salsa verde

Zutaten für 4 Portionen

1 kleine Knoblauchzehe(n)
1 Bund Petersilie
1 kleine Kartoffeln
1 EL Essig (Weinessig)
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

8 Seezunge(n) - Filet

4 EL Wein, weiß, mittelschwerer trockener

4 EL Fischfond

Zubereitung

Knoblauch und Petersilie zusammen hacken. Die Kartoffel weich garen, dann abtropfen lassen. Etwas Garflüssigkeit zurückstellen. Wenn die Kartoffel gut abgekühlt ist, schälen und mit Knoblauch, Petersilie, Essig, Öl sowie Salz und Pfeffer vermischen, falls nötig, etwas vom zurückgestellten Kartoffelgarwasser hinzufügen, um die Sauce geschmeidiger zu machen. In eine kleine Schüssel geben.

Die Seezungenfilets salzen und pfeffern. Wein und Brühe in einem breiten, flachen Topf erhitzen, dann die Filets nebeneinander hineinlegen und je nach Dicke, etwa 8 Min. behutsam pochieren, bis sich das Fleisch mit einer Messerspitze zerblättern lässt.

Die Fischfilets auf vorgewärmte Teller heben und mit der Petersiliensauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

06.09.06 Heimwerkerkönig

Seezunge mit Spinat 2 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

2 Fisch(e) (frische Seezungen, à 500 g)

750 g Blattspinat

Zitrone(n)

2 Zehe/n Knoblauch

2 EL Wein, weiß, trocken

2 EL Butter

evtl. Parmesan, frisch geriebener

Salz

Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:

1 kleine Zwiebel(n)
1 TL Thymian - Blättchen, frische
2 EL Butter

¼ Liter Milch

200 g Sahne

2 Eigelb

3 EL Parmesan, frisch geriebener

1 EL Mehl

Salz

Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Seezungen entweder vom Fischhändler küchenfertig vorbereiten lassen oder selbst filetieren.

Dazu die Fische mit der dunklen Seite nach oben auf die Arbeitsplatte legen. Mit einer Küchenschere die seitlichen Flossen abschneiden. Am Schwanzende die Haut quer einritzen, mit einem Ruck zum Kopfende hin abziehen. Seezungen umdrehen, die hellere Haut auf der anderen Seite ebenso einritzen und abziehen. Fischfleisch nun rechts und links von der Mittelgräte und entlang der Außenränder mit einem scharfen Messer einschneiden.

Filets vom Kopf und von den Gräten lösen und abheben. Die insgesamt 8 Seezungenfilets leicht salzen und pfeffern, mit dem Saft von ½ Zitrone beträufeln.

Blattspinat verlesen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Mit 2 EL Weißwein, Salz und Pfeffer in einen Topf geben, erhitzen. 2 Knoblauchzehen dazupressen. Topf zudecken und den Spinat zusammenfallen lassen. Für die Sauce 1 kleine Zwiebel sehr fein hacken und in 1 EL Butter glasig dünsten. 1 TL Thymianblättchen einstreuen. ¼ Liter Milch angießen, salzen und pfeffern. Kurz aufkochen, dann etwa 5 Minuten ziehen lassen. Backofen auf 200°C vorheizen.

In einem Topf 1 EL Butter schmelzen, 1 EL Mehl einstreuen, unter Rühren anschwitzen. Thymianmilch und 200 ml Sahne angießen, unter Rühren cremig einköcheln. Sauce vom Herd nehmen, 2 Eigelb und 3 EL frisch geriebenen Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine feuersfeste Form mit ½ EL Butter austreichen. 4 Seezungenfilets hineinlegen, Spinat darüber verteilen, die restlichen 4 Fischfilets darauf legen. Mit der Sauce begießen, restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen 12 Minuten garen.

Auf vorgewärmte Teller verteilen, nach Wunsch mit etwas frisch geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

28.07.03 Judith

Seezunge Walewska M

Zutaten für 4 Portionen

600 g Fischfilet (Seezunge)

½ Zitrone(n), den Saft davon

1 EL Butter

1 Dose Krabben, aus der Dose

125 ml Wein, weiß, trocken

200 g Champignons

1 TL Salz

2 Port. Kartoffelpüreepulver

3 EL Butter

3 EL Mehl

125 ml saure Sahne

1 TL Salz

Pfeffer

10 Oliven, schwarz

Zubereitung

Zuerst den Kartoffelbrei zubereiten und beiseite stellen. Die Fischfilets salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Fischfilets einlegen. Mit der Flüssigkeit aus der Krabbedose und dem Wein begießen, mit Folie abdecken und bei 225°C 8-10 Minuten auf mittlerer Schiene im Backofen garen.

Den Fisch herausnehmen und in der Mitte einer großen, feuerfesten Form anrichten. Die zurückgebliebene Flüssigkeit aufheben. Den Kartoffelbrei um die Fischfilets verteilen. Champignons putzen, in Scheiben schneiden, 5 Minuten dünsten und auf den Fisch legen. Auch das Krabbenfleisch auf den Fisch geben.

Aus Butter und Mehl eine helle Mehlschwitze bereiten. Unter ständigem Rühren die vom Dünsten des Fisches zurückbehaltene Flüssigkeit und die Sahne zugeben. Salzen, pfeffern, die schwarzen Oliven zugeben und ein paar Minuten kochen.

Die Sauce über die Fischfilets geben und das Gericht 10 Minuten bei 275°C auf oberer Schiene überbacken. In der Form servieren.

Dieses Gericht ist nach der polnischen Gräfin Maria Walewska benannt und sollte eigentlich mit Hummer und Trüffeln zubereitet werden - diese Zutaten sind in diesem Rezept durch Krabben und schwarze Oliven ersetzt.

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

Seezungenfilets mit Krabben M

in Weißweinsauce

Zutaten für 4 Portionen

150 g Möhre(n)

150 g Lauch

1 kg Blattspinat

600 g Seezunge(n) - Filet

Zitronensaft

Salz

150 ml Wein, weiß

200 ml Fischfond

60 g Butter

2 EL Mehl

100 g Crème fraiche

1 EL Petersilie, gehackt

150 g Krabben

Zubereitung

Gemüse putzen, in feine Streifen schneiden (Julienne). In Salzwasser bissfest garen. Blattspinat putzen und in einem Topf zusammenfallen lassen. Fisch säubern, säuern, salzen und auf eine ofenfeste Form geben. Wein und Fond dazugeben und im auf 200°C vorgeheizten Ofen ca. 5-6 Minuten braten und herausnehmen. Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze zubereiten und mit dem Wein-Fond-Gemisch ablöschen. Gemüsestreifen, Petersilie, Krabben und Crème fraiche verrühren und kurz erhitzen. Seezunge auf einem Spinatbett anrichten und mit der Gemüse-Krabben-Sauce überziehen.

Als Beilage empfiehlt sich körniger Reis.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
01.12.04 nessie1

Seezunge Diverses

Seezunge 4 Ei

nach kalifornischer Art

Zutaten für 4 Portionen

4 Seezunge(n) - Filets

200 g Mandel(n), gehobelt

4 Ei(er), leicht verquirlt

100 g Mehl

100 g Butter oder anderes Fett

Zubereitung

Seezungen würzen, in Mehl, Ei und Mandeln wenden. Butter in einer Pfanne heiß werden lassen und die Seezungen vorsichtig von beiden Seiten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und mit Küchenpapier vorsichtig trocken tupfen.

Brennwert p. P.: 90

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

15.11.04 Mattesder2.

Seezunge in der Salzkruste 2 Eiweiß

Zutaten für 2 Portionen

2 kleine Seezunge(n)

1.5 kg Meersalz, grob

2 Eiweiß

Zubereitung

Die Eiweiß zu Schnee schlagen mit dem Salz vermischen. Die Hälfte Salzmasse auf einem Backblech ca. 1 cm hoch verteilen. Den geputzten, aber nicht gehäuteten Fisch darauf legen und mit der zweiten Hälfte der Salzmasse bedecken, gut andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 190 Grad 20 Min. garen. Salzkruste öffnen Fisch herausnehmen, servieren. Dazu ggf. weiße Buttersoße (Beurre Blanc Nantaise).

Diese Zubereitung eignet sich hervorragend für kleinere Seezungen, bei denen das Filettieren zu mühsam wäre. Aber auch Seewolf (Bar, Loup de

Mer) und Goldbrasse (Dorade) lassen sich hervorragend in der Salzkruste zubereiten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
20.05.01 Nearlyheadlessnick

Seezunge in Limettenbutter

Sole au Beurre de citron vert

Zutaten für 4 Portionen

4 m.-große Seezunge(n), (je ca. 250 g), küchenfertig

Salz
Butter für die Form
1 Limette(n), unbehandelt
½ Bund Schnittlauch
150 g Butter, weich
2 EL Paniermehl

Zubereitung

Den Backofen auf 180°C vorheizen.
Die Seezungen leicht salzen und in eine ausgebutterte ofenfeste Form legen. Die Limettenschale fein abreiben, die Limette auspressen. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. 100 g Butter mit dem Limettensaft, der Hälfte der feingeriebenen Schale und den Schnittlauchröllchen verkneten. Die Seezungen mit der Limettenbutter füllen. Die restliche Butter bei milder Hitze schmelzen und über die Fische verteilen. Das Paniermehl mit der restlichen Limettenschale vermischen und über die Fische streuen. Die Fische auf der mittleren Schiene des Backofens etwa 25 Minuten garen lassen. Sofort heiß servieren.
Als Beilage eignet sich eine Mischung aus Wild- und Naturreis perfekt.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
20.09.02 Ronomu

Seezunge in Orangenbutter

Zutaten für 4 Portionen

8 Seezunge(n) - Filets, á 80 g
2 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer, weißer, a.d.Mühle
½ Bund Petersilie, glatt

2 EL Öl
80 g Butter
150 ml Orangensaft, frisch gepresst
1 TL Speisestärke
2 TL Pfeffer - Körner, grüne

Die Seezungenfilets trocken tupfen. Von beiden Seiten mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken.

Das Öl und 20 g Butter in einer großen Pfanne nicht zu heiß werden lassen. Die Filets darin bei schwacher bis mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3 Min braten. 60 g Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Den Orangensaft mit der Speisestärke verrühren und in den Topf geben. Bei starker Hitze 1 Min. offen kochen lassen und mit Salz würzen. Die Pfefferkörner in die Sauce geben und mit einer Gabel leicht zerdrücken.

Die Seezungenfilets auf stark vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Sauce überziehen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Dazu passt Wildreismischung.

Brennwert p. P.: 334

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

22.05.02 baerbelchen

Seezungen, gefüllt mit Lachs M

Zutaten für 4 Portionen

8 Seezunge(n) - Filet

80 g Lachs, geräuchert (in Scheiben)

2 EL Zitronensaft

2 Schalotte(n)

1 TL Butter

125 ml Fischfond

125 g Crème fraîche

2 Zweig/e Dill

Salz und Pfeffer

Schalotten schälen, kleinwürfelig schneiden. Seezungenfilets mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz würzen.

Die Fischfilets auf der Arbeitsfläche ausbreiten, die Räucherlachsscheiben auf die Filets legen, aufrollen und mit Zahnstochern fixieren. Restlichen Räucherlachs in Streifen schneiden und zur Seite legen.

In einem Topf die Butter erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten, mit Fischfond aufgießen und aufkochen lassen. Dann die Hitze so reduzieren, dass der Sud nur mehr siedet und nicht kocht, gefüllte Seezunge einlegen und 5 Minuten ziehen lassen. Nach dem Ende der Garzeit Seezunge herausheben und warm stellen.

Dillzweige waschen und die Spitzen abzupfen. Crème fraîche in den Sud einrühren, 3 Minuten kochen, dann die Lachsstreifen dazugeben, Dillspitzen unterrühren und die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Vor dem Anrichten gefüllte Seezungen auf eine vorgewärmte Platte legen und mit der Sauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

26.05.05 Dragonfly-Lady

Tiradito von Seezunge und Tintenfisch

Tiradito de Lenguado y Pulpo

Zutaten für 4 Portionen

300 g Seezunge(n), frische

300 g Tintenfische, frische

100 g Sellerie

12 Limone(n)

2 Zehe/n Knoblauch

8 Zweig/e Koriander

1 Chilischote(n), rote

Zubereitung

Zuerst den Tintenfisch in einem kleinen Topf mit reichlich Wasser garen. In einem kleinen Topf die Gräten und den Kopf der Seezunge zu einem Fond aufkochen (die Filetstücke aufheben), durch ein Sieb in eine Schale gießen und abkühlen lassen. Das Filet in ca. 5mm x 5mm lange Streifen filetieren und zusammen mit dem Tintenfisch auf den Tellern anrichten (kreativ sein!).

Sellerie gut putzen und zusammen mit dem Koriander klein gehackt in ein tiefes Glas geben. Die Chilischoten entkernen und in kleine Ringe schneiden, die ebenso in das Glas geben. Die Knoblauchzehen schälen und mit einer Knoblauchpresse in das Glas pressen. Die Limonen auspressen und in das Glas geben. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken (nicht zuviel). Den Inhalt des Glases gut verrühren und für ca. 10 Minuten ziehen lassen. Jetzt noch den Fischfond unterrühren (immer wieder abschmecken bis der gewünschte Geschmack erreicht ist). Die Marinade durch ein Sieb auf die vorbereiteten Filetstreifen + Tintenfischstreifen gießen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

04.01.04 Cielito

Shrimps Alkohol

Farfalle mit Lachs-Shrimp-Soße M

1 kleine Zwiebel
2 El natives Olivenöl
1/2 Glas trockenen Weißwein
1 TI Tomatenmark
2 Cherrytomaten
1 kleine Zehe Knoblauch

100 ml Sahne
1/2 TI frischen Dill

100 g Lachs

50 g Shrimps
Pfeffer und Salz
250 g Farfalle

Zubereitung:

Schneiden Sie die Zwiebel, Knoblauch und Tomate klein, und dünsten Sie alles in dem Öl an. Geben Sie danach den Wein hinzu und lassen Sie alles zusammen aufkochen. Rühren Sie die Sahne und das Tomatenmark ein und lassen Sie es etwas einkochen. Geben Sie Dill, Lachs und Shrimps in die nicht mehr kochende Soße und lassen das Ganze einige Minuten ziehen. Würzen Sie ggfs. die Soße mit Pfeffer und Salz nach Ihrem Geschmack. Neben der Zubereitung der Soße sollten Sie nicht vergessen, die Farfalle rechtzeitig aufzusetzen

Fisch-Shrimp-Auflauf M

Anzahl der Portionen: 4-6

6 TK-Schollenfilets (je 80 g)
3 Scheiben TK-Lachsfilet (etwa 400 g)
200 g TK-Grönland-Shrimps
100 ml Weißwein

etwas Zitronensaft
1 kleines Glas Champignons (Abtropfgewicht 295 g)

Für die Dillsauce:

75 g weiche Butter
1 EI Weizenmehl

250 ml (1/4 l) Schlagsahne

1 TL Senf
etwas Zitronensaft
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 Prise Zucker
2 Bund Dill

Schollenfilets, Lachsfiletscheiben und Shrimps nach Packungsanleitung auftauen lassen. Den Fisch evtl. unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trockentupfen.

Tipp:

Dazu schmeckt Reis, den Sie auch im Backofen garen können. Dazu 300 g Basmati- oder Langkornreis in eine Auflaufform geben, mit etwas Salz bestreuen und mit 450 ml Wasser auffüllen. 1 Zwiebel abziehen und in die Mitte der Auflaufform setzen. Die Form mit dem Deckel oder Alufolie verschließen und auf dem Rost in den Backofen schieben. Den Reis bei der oben angegebenen Backofeneinstellung etwa 30 Minuten garen.

Schollenfilets längs halbieren und so aufrollen, dass die Hautseite innen liegt. Die Fischröllchen in eine gefettete Auflaufform setzen. Weißwein hinzufügen.

Lachsfiletscheiben im Stück in die Auflaufform geben oder in große Würfel (3 x 3 cm) schneiden und mit den Shrimps zwischen den Schollenfiletröllchen verteilen. Alles mit Zitronensaft beträufeln. Champignons in einem Sieb abtropfen lassen, vierteln und mit in die Auflaufform geben.

Für die Dillsauce Butter mit Handrührgerät mit Rührbesen geschmeidig rühren. Mehl unterarbeiten. Sahne, Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker hinzufügen und unterrühren.

Dill kalt abspülen, trockentupfen, klein schneiden und unterrühren. Die Dillsauce über den Fisch geben. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 ° C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 180 ° C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt)

Garzeit: etwa 20 Min.

Knusprige Shrimps I 1 Eiweiß

Für 6 Personen

500 g Shrimps; frisch oder TK, geschält
Öl; zum Frittieren,
1 El Reiswein; oder halbtrockener Sherry

Für die Marinade:

1 Pr. Salz
1 El Maisstärke

1 Eiweiß

Für die Sauce:

1 Tl Maisstärke
4 El klare Brühe
1 Pr. Salz
1 Pr. Zucker

Shrimps auftauen und abspülen, mit Küchenkrepp abtupfen und in eine Schüssel geben.

Marinieren: Das Salz über die Shrimps streuen, dann die Stärke darüber stäuben und durchmischen. Das Eiweiß zugeben und gut mischen, bis die Shrimps gleichmäßig umhüllt sind. Zugedeckt 5 Stunden stehen lassen.

Die Sauce zubereiten: Stärke, Brühe, eine Prise Salz und Zucker in einem Schälchen mischen und beiseite stellen.

Das Öl zum Frittieren in die Wok oder eine Friteuse gießen, auf 150 Grad C erhitzen und die marinierten Shrimps vorsichtig hineingeben. Mit dem Sieblöffel herausnehmen, ehe sie ganz gar sind und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Öl bis auf zwei El. aus der Wok gießen und zur Wiederverwendung in einen verschließbaren Behälter füllen. Die Wok erneut

erhitzen, bis es raucht, dann die Shrimps wieder hineingeben und kurz rühren und wenden. Den Wein am Wok-Rand entlang einträufeln, dann die Saucenmischung einrühren. Ein paar Mal rütteln und wenden und sofort auf einer vorgewärmten Platte servieren.

Shrimps Anderes

Frühlingsrollen mit bunter Reis Shrimps Füllung

Zutaten für 4 Personen:

150 g Thai- oder Basmati-Reis
Salz
1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe
200 g Sojasprossen
125 g Lauchzwiebeln
200 g Möhren
50 g Shiitake-Pilze

100 g gekochte Shrimps (in Lake)

4 El Sesamöl,
4 El Sojasoße
ca. 1 TL Sambal Oelek
24 Reisteigplatten (ca. 250 g)
2 Töpfe Koriander,
6 El Öl

150 ml süßsaure Soße (Glas)

1. Reis in 300 ml kochendem Salzwasser zugedeckt bei schwacher Hitze 15-20 Minuten ausquellen lassen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Sprossen abspülen und abtropfen lassen. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Möhren grob raspeln. Pilze putzen, in feine Streifen schneiden. Shrimps abtropfen lassen.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin leicht anbraten. Ingwer, Knoblauch, Sprossen und Lauchzwiebeln zufügen, ebenfalls leicht anbraten. Reis, Möhren und Shrimps unterheben. Mit Sojasoße, Sambal Oelek und evtl. etwas Salz würzen. Abkühlen lassen.

3. Reisteigplatten kurz in kaltem Wasser einweichen, bis sie geschmeidig sind. Korianderblättchen abzupfen. Je 2 Reisteigplatten übereinander le-

gen und mit Korianderblättchen belegen. Füllung in die Mitte verteilen. 2 Seiten über die Füllung schlagen und die Platten fest aufrollen.

4. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Frühlingsrollen darin unter Wenden ca. 2 Minuten knusprig braten. Auf Tellern anrichten und mit süß-saurer Soße servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde.

Wartezeit ca. 20 Minuten.

Pro Portion ca. 460 kcal/1930 kj. ,E 11g, F 26g, KH 48g.

Tina Nr. 11/03

Kartoffel Pizza mit Shrimps 1 Ei M

und Artischocken

Zutaten für ca. 6 Stücke:

1 kleine Zwiebel

75 g Parmesan-Käse

Salz,

200 ml Milch

2 Beutel Kartoffelpüree "kräftig & herzhaft" (a 3 Portionen, für 1/2 l Flüssigkeit)

25 g Sesamsamen

1 El getrocknete Kräuter der Provence

1 Ei (Größe M),

weißer Pfeffer

1 Dose (425 ml) Artischocken-Herzen

1 rote Chilischote

4 Knoblauchzehen

Saft von 1 großen Zitrone

60 g Löwenzahn oder Rauke

500 g Shrimps (gegart)

200 g Vollmilchjoghurt

100 g Schmand,

nach Belieben Chilischote und Majoran zum Garnieren

Backpapier

1. Zwiebel fein würfeln. Käse reiben. 400 ml Wasser mit ca. 112 Teelöffel Salz aufkochen. Kalte Milch zugießen und Püree einrühren. Parmesan, Zwiebel, Sesam, getrocknete Kräuter und Ei unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Pizzaform

(30 cm Ø) geben, mitfeuchten Händen gleichmäßig andrücken. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 175°C) 25-30 Minuten backen.

2. Artischocken in ein Sieb geben, abtropfen lassen und halbieren. Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch sehr fein hacken. Zitronensaft, Chili und die Hälfte des Knoblauchs verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Löwenzahn putzen. Shrimps, Artischocken und Löwenzahn mit Marinade vermengen.

3. Joghurt, Schmand und restlichen Knoblauch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Kartoffelpizzaboden aus dem Ofen nehmen. Marinierte Shrimps, Artischocken und Rauke gleichmäßig darauf verteilen und nach Belieben mit Chilischote und Majoranblättchen garniert servieren. Den Joghurt-Curry-Dip extra dazu reichen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten.

Pro Stück ca. 370 kcal/1 930 kJ. E 29 g, F 11 g, KH 38 g.

Tina Nr. 12/03

Kartoffelsalat mit Zuckerschoten 1 Ei M

und Shrimps

Zutaten für 4 Portionen

1 kg kleine neue Kartoffeln

200 g Zuckerschoten

Salz

1 Ei (Gr. M)

2 El Zitronensaft

1/8 l Öl

1-2 Knoblauchzehen

abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone

150g Vollmilch-Jogurt

Pfeffer

200 g gegarte Shrimps

100 g Lollo Rosso-Salat

Zitrone und Kerbel zum Garnieren

Zubereitung

1. Kartoffeln gründlich waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen, Die Zuckerschoten in kochendem Salzwasser 4-5 Minuten garen. Abtropfen und auskühlen lassen.

2. Ei, 1/2 TL Salz und 1 El Zitronensaft cremig aufschlagen. Dann unter weiterem Schlagen das Öl langsam zugießen. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse zur Mayonnaise geben. Zitronenschale zufügen. Jogurt esslöffelweise darunter schlagen. Aioli mit Salz abschmecken und 1

3. Die Kartoffeln abschrecken, schälen, halbieren und auskühlen lassen. Shrimps abtropfen lassen. Kartoffeln, Zuckerschoten und Shrimps mit der Aioli mischen und 20-30 Minuten ziehen lassen.

4. Salat, bis auf 2 Blätter., in mundgerechte Stücke zupfen, Kartoffelsalat mit Salz, Pfeffer und übrigen Zitronensaft abschmecken. Lollo Rosso unterheben. Mit den Salatblättern anrichten. Mit Zitrone und Kerbel garnieren.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten (ohne Wartezeit)

Pro Portion ca. 540 kcal E 18 g, F 35 g, KH 38 g

Mini Nr. 15/03

Leckere Spaghetti-Pfanne mit Zucchini und Shrimps

Zutaten Für 1 Portion

100 g Spaghetti

Salz

100 g Zucchini

1 Tomate

1 kleine Knoblauchzehe

1 El Olivenöl

50 g Shrimps

2 Stiele Basilikum

bunter Pfeffer aus der Mühle

Nach Belieben Zitronenspalten zum Garnieren

1. Die Spaghetti in kochendem Salzwasser 5-8 Minuten garen.

Anschließend auf ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen.

2. In der Zwischenzeit Zucchini waschen, putzen und in Würfel schneiden. Die Tomate waschen, putzen und vierteln. Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Dann Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini, Tomate, Knoblauch und Shrimps kurz darin anbraten.

3. Basilikum waschen, fein hacken. Spaghetti zum Gemüse geben. Mit Pfeffer, Salz und Basilikum würzen. Auf Teller anrichten. Eventuell mit Zitrone garnieren.

Arbeitszeit ca. 20 Minuten

Garzeit ca. 15 Minuten

Shrimp-Salat mit Basilikum

1/2 kg rohe Garnelenschwänze / Shrimps (ca. 30 Stück)
1/2 TL Salz
1/2 TL Knoblauch, durchgepresst
75 ml Olivenöl
2 Ei Olivenöl zum Braten
20 g Anchovis-Filets (aus der Dose oder dem Glas, in Öl eingelegt)
2-3 Ei Zitronensaft
50g getrocknete Tomaten
2 Ei Kapern
50 g Pinienkerne, nach Belieben ganz oder kleingehackt
1 Bund Basilikum
Pfeffer und Salz

Die getrockneten Tomaten mit 7/8 Wasser und 1/8 neutralem Essig vermischen und 24 Stunden ziehen lassen.

Die Garnelen schälen, an der Rückenseite so aufschneiden, dass sie gerade noch verbunden bleiben (butterflied). Dabei den Darm entfernen. Die Garnelen mit 1/2 TL Salz, dem Knoblauch und Olivenöl vermischen und im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Das Basilikum waschen, trocknen, die Stiele entfernen und die Blätter grob zerteilen oder reißen.

In der kleinen Pfanne die Pinienkerne (ohne Fett) anrösten.

Die getrockneten Tomaten in längliche Stücke schneiden. Im Mixer die Anchovis (mit etwas von dem Einlegeöl) und 2 Ei Zitronensaft pürieren, dabei langsam die 75 ml Olivenöl dazugießen und zum Schluss abschmecken: wenn

der Anchovis-Geschmack zu kräftig ist, mit etwas Wasser oder mehr Zitronensaft verdünnen.

Die Garnelen wahlweise entweder im Backofen (bei Grillstufe) garen oder in der Pfanne scharf anbraten. Wenn ein Grill zur Verfügung steht, die Garnelen bei starker Hitze grillen. In jedem Fall die Garnelen beim Garen wenden, dann von der Hitze nehmen und abkühlen lassen.

In einer Schüssel die Garnelen mit der Anchovis-Soße, den getrockneten Tomaten, den Kapern, den Pinienkernen und dem Basilikum mischen. Mit Pfeffer würzen.

Beim Servieren noch mal mit frisch gezupften Basilikumblättern bestreuen.

Shrimps- & Grapefruit-Tartes 2 Ei M

Zuber. ca. 40 Min. Backen 30 Min.

Zutaten für je 4 Stück

300 g TK-Blätterteig
200 g Zuckerschoten
1 TL Öl
2 Bund Kerbel

20 g Sauerrahm

2 Eier

Salz,
weißer Pfeffer

100 g Shrimps

1 rosa Grapefruit
1 Ei Honig

300 g Magerquark

100 g Mohn-Back

Zubereitung

1. Teig auftauen, etwas ausrollen. 8 Tarte-Förmchen (12 cm) damit auskleiden, Rand hochziehen.
2. Zuckerschoten waschen, putzen, ca. 3 Min. im Öl mit 2 El Wasser dünsten. Kerbel abbrausen, trocken schütteln, hacken. Mit Sauerrahm, 1 Ei verquirlen, würzen. Schoten, Shrimps auf 4 Förmchen verteilen, Eierrahm darüber geben.
3. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Grapefruit dick schälen, Filets aus den Trennhäuten lösen. 1 Ei trennen, Eiweiß steif schlagen. Eigelb, Honig cremig rühren, Quark und Mohn unterziehen. Den Eischnee unterheben. Quarkmasse gleichmäßig auf die übrigen Förmchen verteilen, die Fruchtfilets darauf anrichten. Alle Tartes etwa 30 Min. backen.

Tortillas mit Shrimps 3 Ei M

FÜR DEN TEIG

200 g Maismehl
200 g Weizenmehl

2 Eier

500 ml Milch

Salz
Speiseöl

FÜR DIE FÜLLUNG

2 Avocados

400 g Shrimps; ausgepult

0,5 Zitrone; Saft davon
2 El Petersilie; gehackt
Pfeffer

Eiweiß; verschlagen

Für den Teig Maismehl mit Weizenmehl in eine Schüssel sieben. Eier, Milch und Salz hinzufügen und die Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Teig in kleinen Portionen hineingeben und dünne Fladen daraus backen. Für die Füllung Avocados schälen, halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Shrimps mit Zitronensaft, Petersilie, Pfeffer und Salz verrühren und die Füllung auf die Fladen verteilen. Die Fladenränder mit verschlagenem Eiweiß bestreichen, glatt schneiden, die Fladen zusammenklappen, die Ränder andrücken und die Tortillas nochmals kurz in heißem Öl von beiden Seiten braten.

Steinbeißer

Gebratener Steinbeißer

Zutaten für 4 Portionen
5 große Kartoffeln

4 Fischfilet (Steinbeißer) je ca. 150 g

1 EL Senf
Salz
Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, mit der Küchenreibe fein raspeln, in eine Schüssel geben und leicht salzen. Den Steinbeißer mit Salz und Pfeffer würzen und auf einer Seite dünn mit Senf bestreichen. Die Kartoffelraspel auf die Senfseite streuen und leicht andrücken.

Den Fisch zunächst auf der Kartoffelseite in reichlich heißem Öl anbraten, dann wenden und goldgelb ausbacken. Heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

14.07.06 Ionoll

Meeresfrüchtespieß mit gefüllter M

Tintenfischtube

Zutaten für 2 Portionen

200 g Fischfilet (Steinbeißerfilet)

200 g Tintenfische, kleine

2 Tintenfische - Tuben ca. 8 cm lang

100 g Krabben

1 Paprikaschote(n), grün

6 Paprikaschote(n) (Peppadew)

1 Zwiebel(n)

1 Pck. Frischkäse (Bresso)

1 Becher Crème fraîche, mit Kräutern

etwas Kaviar - Creme

etwas Remoulade

1 Bund Lauchzwiebel(n)

Cayennepfeffer

Pfeffer, weiß aus der Mühle

Salz

Zitronensaft

Zucker

Olivenöl

Butter

Peppadew ist eine neu entdeckte, bisher unbekannte Paprika-Art. Die Früchte zeichnen sich durch ein festes, saftiges Fleisch sowie ein intensives Aroma und eine angenehme Schärfe aus. Ich habe sie beim Türken bekommen.

Lauchzwiebel waschen und trocknen, die unteren festen Teile in Rauten, die oberen hohlen Teile in feine Ringe schneiden.

Von den Peppadew einen Deckel abschneiden und sie von innen und außen waschen.

Für die Füllung Bresso, Crème fraîche vermischen und mit Cayenne, Zitronensaft, Zucker und Salz abschmecken. Deckel fein würfeln und zusammen mit den Lauchröllchen untermischen. Peppadew füllen und beiseite stellen. Sie werden später kalt serviert.

Tintenfischtuben waschen und mit Küchenkrepp trocknen. Für die Füllung Krabben klein schneiden, mit etwas Kaviarcreme und Remouladensauce mischen und abschmecken. Tuben damit füllen.

Steinbeißer und Tintenfische in nicht zu kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, Paprika putzen und beides würfeln. Mit allen Teilen im Wechsel Spieße bestücken.

Spieße und Tuben in einer Olivenöl-Butter-Mischung beidseitig scharf anbraten und bei geringer Hitze garen lassen. Lauchzwiebelrauten bei geringer Hitze in Butter garen. Zum Schluss mit Pfeffer und Salz nach Geschmack würzen.

Als Beilage in Butterschmalz gebratene Kartoffelviertel oder eine Wildreisermischung.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

26.12.05 Schrat

Nordseefische auf Champagnerkraut M

200 g Steinbeißerfilet

200 g Schollenfilet

200 g Lachsfilet

150 g Steinbuttfilet

150 g Seezungenfilet

4 ausgelöste Garnelenschwänze

Salz und Pfeffer

für das Kraut:

300 g Sauerkraut

1 kleine Zwiebel

200 ml. Crème fraîche

etwas Zitronensaft

je 1 Lorbeerblatt, Nelke und Wacholderbeere

50 g Butter

für die Sauce:

½ Schalotte

0,1 l. Noilly Prat

100 g kalte Butter

außerdem:

1 Karotte

½ l. Fischfond

½ l. trockener Sekt, oder Champagner

etwas Estragon

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Möhre schälen, in feine Streifen (Juliennes) schneiden, in etwas Butter anschwitzen, knackig dünsten und zur Seite stellen.

Die Zwiebel schälen und in 1 Butter glasig anschwitzen. Das zerrupfte Sauerkraut mit den Gewürzen kurz andünsten, dann mit der Hälfte des Champagners bzw. Sekts ablöschen. Etwas einreduzieren und die Hälfte des Fischzunds angießen. Abermals etwas einkochen lassen. Schließlich die Crème fraîche unterrühren und alles cremig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft abschmecken. In eine Auflaufform geben, die in relativ große Stücke geteilt und mit Salz und Pfeffer gewürzten Fische wie auch die Garnelenschwänze auf das Kraut geben und für ca. 10 bis 12 Min. im auf 120° vorgeheizten Ofen garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Möhren im Ofen wieder erwärmen.

Währenddessen die feingewürfelte Schalotte in etwas Butter andünsten, den restlichen Champagner zugießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Nun den Wermut (Noilly Prat) zugeben und nochmals auf die Hälfte reduzieren. Schließlich den Fischfond angießen und alles auf zwei Drittel der Menge einkochen lassen. Die restliche kalte Butter mit dem Pürierstab einmischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Kraut in der Mitte von vorgewärmten Tellern anrichten, die Fische und Garnelen rundherum platzieren, mit dem Möhrenstreifen garnieren und mit der Sauce umgießen.

Dazu neue kleine Pellkartoffeln servieren.

Steinbeißer / Kattfisch

Ebenfalls ein Meeresbewohner, der - obgleich wahrlich kein Adonis - vermehrt auf den europäischen Fischmärkten feilgeboten wird, ist der Steinbeißer (frz. poisson-loup - it. pesce lupo).

Öfter noch freilich begegnet man ihm unter den Namen Kattfisch, (gestreifter wie auch gefleckter) Seewolf bzw. als Loup-Filet - keinesfalls mit dem Loup de Mer zu verwechseln - oder auch Karbonadefisch im Handel. Auch wenn er so gut wie nicht gezielt befischt wird, gelangen jährlich weltweit um die 50.000 Tonnen dieses Burschen in den Handel. Was um

so mehr erstaunt, da sein Verbreitungsgebiet auf die Atlantikküsten Frankreichs und der britischen Inseln, Island, die Nordsee, die norwegischen Küste (und Fjorde) sowie die Gewässer bis zur sibirischen Insel Nowaja Semlja beschränkt ist. Im Pazifik um Japan herum und vor der kalifornischen Küste findet sich die pazifische Unterart.

Da aber geschlechtsreife Tiere sich aus den zuvor bevorzugten Tiefen um die 70 auf 200 Meter zurück ziehen, gehen sie den Schleppnetz-Trawlern quasi als Beifang in die Netze. Gezielt mit Langleinen befischt wird der Steinbeißer nur ausnahmsweise.

Sein Name ist sozusagen Programm: Mit seinem klobigen Kopf, dem breiten Maul und raubtierähnlichen Gebiss, in dem ausgefallene Zähne wie beim Hai sofort nachwachsen (ebenso übrigens auch verletzte Flossen und Schuppen), ernährt er sich mit Vorliebe von hartschaligem Getier wie Seeigel, Miesmuscheln, Herzmuscheln Austern und Krebse.

Bedingt durch sein Furcht erregendes, fast schon archaisch anmutend Äußeres (gleich dem Quastenflossler sind die Brustflossen stark ausgebildet, die Bauchflosse fehlt gänzlich) kommt der Steinbeißer ausschließlich als Filet oder Karbonade (quer zum Rückgrat geschnittene Tranchen) in den Handel.

Sein festes, weißes Fleisch ist auf Grund des relativ hohen Fettgehalts bestens zum Braten, Backen und Grillen geeignet.

100 g Steinbeißer enthalten 94 kcal. (402 kJ), 17,6 g Eiweiß und 2,8 g Fett.

Steinbeißer auf Basilikum - Creme M

Zutaten für 4 Portionen

4 Fischfilet (Steinbeißer-Filets)

1 Bund Basilikum

2 EL Öl, feines

20 g Butter

100 ml Brühe

200 ml Schlagsahne

1 EL Crème fraîche

Salz

Pfeffer, a. d. M.

Zubereitung

Fisch-Filets in je 3 Teile schneiden. Basilikum im Öl pürieren. Butter auslassen, mit Brühe aufkochen. Darin die Fischstücke auf jeder Seite 3 Min. pochieren. Dann rausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, auf Tellern anrichten und warm stellen.

Den Sud mit Sahne stark reduzieren. Basilikum-Paste und Crème fraîche unterrühren, salzen, pfeffern.
Die Creme über den angerichteten Fisch geben und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
19.07.06 Hani

Steinbeißer exotisch mariniert auf Kraut

Zutaten für 4 Portionen

800 g Fischfilet (Steinbeißerfilet)
6 EL Sauce (Teriyaki für Fisch)
4 EL Sherry, trocken
1 Chilischote(n)
Ingwer, walnussgroß
5 Lauchzwiebel(n)
2 Paprikaschote(n), rot
1 g Dose/n Sauerkraut mit Ananas
1 TL Zitronengras, gemahlen
Olivenöl
Salz

Teriyaki-Sauce und Sherry in einem Topf verrühren. Chilischote halbieren, entkernen und klitzeklein hacken, den Ingwer in feine Würfel schneiden und mit der Marinade mischen.

Fischfilet in mundgerechte Stücke würfeln und 15 Minuten in der Marinade ziehen lassen. Hin und wieder umrühren.

Frühlingszwiebeln und Paprikaschoten in kleine Stücke schneiden, in Olivenöl kurz anschwitzen und in eine Auflaufform geben. Ananaskraut mit Steinbeißerwürfeln und der Marinade zufügen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C zugedeckt 15-20 Minuten garen. Mit Zitronengraspulver und Salz würzen.

Als Beilage passt eine Langkorn-Wildreis-Mischung.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
14.02.06 Schrat

Steinbeißer mit Safransoße und Brokkoli M

Zutaten für 4 Portionen

800 g Fischfilet (Steinbeißerfilet)
1 EL Zitronensaft

1 kg Brokkoli
4 EL Butterschmalz oder Butter

300 g süße Sahne

1 Tüte/n Safran, gemahlen
1 TL Gemüsebrühe, gekörnte
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Den Fisch kalt waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm dicke Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Broccoli waschen, putzen und in Röschen zerteilen. Die Stiele waschen, in kleine Würfel schneiden und in kochendem Wasser ca. 5 Minuten dünsten. Dann die Röschen dazu geben und weitere 5 Minuten dünsten. Gleichzeitig Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fischstücke darin pro Seite ca. 4 Minuten anbraten. Den Fisch herausnehmen und warm stellen. Die Sahne in die Pfanne gießen und leicht einkochen lassen. Den Safran unterrühren und die Soße mit der Brühe und dem Pfeffer abschmecken. Den Fisch in die Soße geben. Mit dem Broccoli auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Brennwert p. P.: 410

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

08.01.05 Lydi-2

Steinbeißer, gedünstet

Zutaten für 2 Portionen

300 g Fisch (Steinbeißerfilet)

1 Zwiebel(n), fein gehackt
3 Zehe/n Knoblauch, geschält
¼ Liter Wein, Weißwein
1/8 Liter Brühe
3 EL Kräuter, (Dillspitzen)
1 EL Senf, scharf
Pfeffer
3 EL Sojasauce
Salz
Öl, zum Anbraten (Sesamöl)
1 TL Rosmarin

Zwiebeln und Knoblauchzehen in dem Sesamöl leicht anbraten. Mit Weißwein, Sojasauce und Brühe ablöschen. Kräuter und Senf zugeben, würzen.

Den Fisch in die Pfanne legen und mit geschlossenem Deckel ca. 12 Minuten dünsten. Beim Servieren die Soße über den Fisch geben. Dazu schmecken Salzkartoffeln und Salat.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
28.12.04 JosephineB

Steinbeißerfilet auf roten Linsen

(Für 4 Personen)

ZUTATEN:

8 Steinbuttfilets (o.8 Steinbeißerfilets, 'a 60 g)

1 El Zitronensaft

1 Bd. Suppengemüse

1 Zwiebel (50g)

20 g Butterschmalz

1/8 l Fischfond (aus dem Glas)

1/8 l Weißwein

Salz

Pfeffer

250 g rote Linsen

Zubereitung

Fisch waschen, trockentupfend und säuern. Suppengemüse putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln und in heißem Butterschmalz dünsten. Suppengemüse zufügen. Mit Fischfond und Wein ablöschen, würzen und 5 Minuten dünsten. Rote Linsen zugeben. Fisch salzen, drauflegen und weitere 7 Minuten dünsten. Abschmecken.

Pro Person ca. 390 kcal (1640 kJ)

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Steinbutt Alkohol

Baby - Steinbutt mit Prosecco 1 Eigelb M

- Schaum

Zutaten für 4 Portionen

3 Fisch(e) (Baby-Steinbutt, á ca. 500 g), ganz

8 Riesengarnelen, ohne Kopf

250 ml Sekt (Prosecco)

300 g Nudeln (Linguine)

5 Schalotte(n)

150 g Crème fraîche

1 EL Senf (Estragonsenf)

1 Prise Cayennepfeffer

150 g Butter

1 Eigelb

1 Zitrone(n)

3 Zehe/n Knoblauch

1 Bund Petersilie

4 EL Olivenöl

Die Haut von der hellen Seite der Fische lösen. Kiemen herausschneiden, Fische mit Zitronensaft beträufeln. Die Garnelen der Länge nach in der Mitte soweit durchschneiden, dass die Hälften am Schwanzende noch zusammenhängen, und den Darm aus den Garnelen lösen.

Die Schalotten fein hacken, in einem kleinen Topf in Butter anschwitzen und mit dem Prosecco ablöschen. Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Creme fraîche und Estragonsenf zugeben und nochmals auf die Hälfte einkochen lassen. Vom Herd nehmen, durch ein Haarsieb geben und die Schalotten, soweit wie möglich, durchdrücken. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und die Saucengrundlage beiseite stellen.

Ein Backblech mit Olivenöl und der gleichen Menge Butter einfetten und die Fische mit der dunklen Seite nach unten darauf legen; nur die Fische, Garnelen kommen erst später dazu. Ca. 60-80 g Butter flüssig machen, den durchgepressten Knoblauch und die klein gehackte Petersilie zugeben und die Fische sowie die Garnelen mit der Mischung bepinseln. Den Grill im Ofen vorheizen.

Wasser zum Kochen bringen und die Linguine zubereiten. Das Backblech mit den Fischen in den Ofen geben, Abstand zum Grill ca. 10-12 cm, Garzeit ca. 15-20 Minuten, je nach Größe der Fische.

Die fertigen Linguine abgießen, wieder in den Topf geben und mindestens 50 g Butter unterziehen. 4 Minuten vor dem Garzeitende der Fische die Garnelen mit auf das Backblech geben. Die Saucengrundlage nochmals aufkochen, vom Herd nehmen, das Eigelb zugeben und mit dem Pürierstab aufmontieren, Sauce warm halten und nicht mehr kochen.

Zum Anrichten die Linguine in die Mitte der vorgewärmten Teller geben. Fische filettieren und mit den Garnelen auf die Nudeln geben. Sauce nochmals aufmixen und kreisförmig um die Nudeln geben.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

26.10.05 oasing

Edelfischsülze und Tomatenmayonnaise 4 Eigelb M

mit Pfiff

Kann auch mit Riesengarnelen und anderem festen Fisch (statt Steinbutt) gemacht werden.

Zutaten für 12 Portionen

1 Porreestange
1 Wurzel/n Petersilie
500 g Wein (Chablis)
500 g Fisch - Gräten
1 EL Pfeffer - Körner
1 TL Estragon, getrocknet
1 EL Thymian, getrocknet
3 Lorbeerblätter
2 EL Salz
4 EL Zitronensaft

1 Fisch (Steinbutt, ca. 1 kg)
3 Forelle(n)
6 Krabben (Hummerkrabben)
100 ml Brühe
4 EL Essig (Weißweinessig)
1 Prise Zucker
12 Blätter Gelatine, weiß
Salz
Dill, Stängel

4 Eigelb

2 EL Zitronensaft
500 ml Olivenöl

250 ml süße Sahne

Tomatenmark
Zucker
Salz
Orangenlikör (z.B. Cointreau)

Zubereitung

Porree und Petersilienwurzel putzen und grob zerkleinern. 3 Liter Wasser mit 250 ml Chablis, Porree und Petersilienwurzel, den Gräten, Gewürzen und dem Zitronensaft zum Kochen bringen. 20 Minuten leise simmern lassen.

Die gewaschenen Fische 20 Minuten im Sud ziehen lassen, herausnehmen und abkühlen lassen. Die entdarmten Hummerkrabben 5 Minuten im Sud ziehen lassen, dann herausnehmen. Sud beiseite stellen. Es setzen sich die Trübstoffe ab. Danach durch ein sauberes Küchenhandtuch gießen.

Haut und Gräten von den Forellen und dem Steinbutt lösen, Hummerkrabben aus der Schale brechen und halbieren. 650 ml Sud abschöpfen (wegen der Trübstoffe nicht gießen). Mit dem restlichen Chablis, der Brühe, dem Essig, Salz und Zucker herzhaft abschmecken.

Gelatine auflösen und unter den Sud rühren. In eine Kastenform aus Glas einen ca. 2 cm hohen Spiegel gießen, im Kühlschrank leicht fest werden lassen.

Einige halbierte Hummerkrabben und ein paar Dillästchen auflegen. Den Fisch in mundgerechte Stückchen zerteilen und dekorativ einschichten. Tipp: Die Stückchen auch mal senkrecht stellen, ebenso die Hummerkrabben, weil das später schöner aussieht. Außerdem alles recht eng legen. So viel Sud angießen, dass der Fisch bedeckt ist. Im Kühlschrank fest werden lassen. Die Ränder mit einem spitzen Messer lösen. Terrinenform kurz in heißes Wasser stellen und stürzen. Mit einem Elektromesser nicht zu dünne Scheiben schneiden.

Dazu passen Baguette und Tomatenmayonnaise.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

03.02.06 Lilianezufall

Gebackener Steinbutt mit Trüffeln

Zutaten für 4 Portionen

4 Fischfilet (Steinbutt, a 180 g)

2 Trüffeln, schwarz (a 40 g)

500 g Muschel(n) (Herzmuscheln)

500 g Muschel(n) (Miesmuscheln)

100 g Butter

1 Zwiebel(n), in große Stücke gehackt

1 Kräuter - Sträußchen (Petersilie, Thymian, Lorbeer, Bleichsellerie)

1 Glas Wein, weiß, trocken

50 ml Olivenöl

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

Die Trüffeln putzen, abschaben und in große Stücke hacken. Die Miesmuscheln und die Herzmuscheln säubern. In einem großen Topf 50 g Butter erhitzen, die Zwiebel mit dem Bouquet garni andünsten, den Weißwein angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und die vorbereiteten Muscheln darin dämpfen, bis sie sich öffnen. Die Garflüssigkeit durch ein Tuch seihen. 100 ml davon aufbewahren und darin die restliche Butter einrühren. Erneut salzen und pfeffern und die gehackten Trüffeln zugeben.

Die Steinbuttfilets mit Salz und Pfeffer würzen, auf beiden Seiten in dem Olivenöl anbraten und im auf 200°C vorgeheizten Backofen in ungefähr 5 Minuten gar werden lassen.

Die Steinbuttfilets auf einer Platte anrichten, mit den Muscheln umgeben, die Trüffelsauce darüber gießen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

17.01.05 Judith

Nordseefische auf Champagnerkraut M

200 g Steinbeißerfilet

200 g Schollenfilet

200 g Lachsfilet

150 g Steinbuttfilet

150 g Seezungenfilet

4 ausgelöste Garnelenschwänze

Salz und Pfeffer

für das Kraut:

300 g Sauerkraut

1 kleine Zwiebel

200 ml. Crème fraîche

etwas Zitronensaft

je 1 Lorbeerblatt, Nelke und Wacholderbeere

50 g Butter

für die Sauce:

½ Schalotte

0,1 l. Noilly Prat

100 g kalte Butter

außerdem:

1 Karotte

½ l. Fischfond

½ l. trockener Sekt, oder Champagner

etwas Estragon

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Möhre schälen, in feine Streifen Juliennes) schneiden, in etwas Butter anschwitzen, knackig dünsten und zur Seite stellen.

Die Zwiebel schälen und in 1 Butter glasig anschwitzen. Das zerrupfte Sauerkraut mit den Gewürzen kurz andünsten, dann mit der Hälfte des Champagners bzw. Sekts ablöschen. Etwas einreduzieren und die Hälfte des Fischzunds angießen. Abermals etwas einkochen lassen. Schließlich die Crème fraîche unterrühren und alles cremig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft abschmecken. In eine Auflaufform geben, die in relativ große Stücke geteilt und mit Salz und Pfeffer gewürzten Fische wie auch die Garnelenschwänze auf das Kraut geben und für ca. 10 bis 12 Min. im auf 120° vorgeheizten Ofen garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Möhren im Ofen wieder erwärmen.

Währenddessen die feingewürfelte Schalotte in etwas Butter andünsten, den restlichen Champagner zugießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Nun den Wermut (Noilly Prat) zugeben und nochmals auf die Hälfte reduzieren. Schließlich den Fischfond angießen und alles auf zwei Drittel der Menge einkochen lassen. Die restliche kalte Butter mit dem Pürierstab einmischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Kraut in der Mitte von vorgewärmten Tellern anrichten, die Fische und Garnelen rundherum platzieren, mit dem Möhrenstreifen garnieren und mit der Sauce umgießen.

Dazu neue kleine Pellkartoffeln servieren.

Steinbutt auf einem Rucola - Tomatenbett M

Zutaten für 4 Portionen

4 Fischfilet (Steinbuttfilet), a 180 g

Salz

Pfeffer, weißer, frisch gemahlen

2 Bund Rucola

2 Fleischtomate(n)

2 EL Schalotte(n), gewürfelt

2 EL Öl (Olivenöl extra Vergine)

250 ml Fischfond

125 ml Wein, weiß, trocken

2 EL Crème fraîche

Zubereitung

Die Steinbuttfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben.

Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Tomaten blanchieren, häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Ein Dämpfgitter mit Rucola auslegen, mit Tomaten- und Schalottenwürfel bestreuen, mit dem Fischfilet belegen und mit Olivenöl beträufeln.

Fond und Wein erhitzen und den Fisch zugedeckt über dem Dampf 6 bis 8 Minuten garen.

Fond mit Crème fraîche verrühren und sämig einkochen lassen.

Die Fischfilets damit überziehen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

17.09.02 Judith

Steinbutt auf Safransauce M

Zutaten für 2 Portionen

1 Fisch (Steinbutt)

1 Bund Suppengrün

1 Pkt. Safran

1 EL Crème fraîche

Salz

Pfeffer

Wein, weiß

Zubereitung

Steinbutt filetieren (oder vom Händler besorgen lassen). Filets kühl stellen, Kiemen herausschneiden. Suppengrün putzen und grob klein schneiden. Gräten und Suppengrün in einem Topf mit ca. 1 L Wasser für 20 Minuten köcheln lassen, abseihen und den so entstandenen Fond auf ca. 1/4 L reduzieren. Filets darin für ca. 5 Minuten sanft pochieren, herausnehmen und warm halten. In dem Fond ein Briefchen Safran-Fäden "auflösen".

Fond mit einem Löffel Creme Fraiche, Weißwein, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wird eine sämigerere Sauce gewünscht noch etwas Creme Fraiche dazugeben.

Sauce auf einem gewärmten Teller geben, Filets darauf anrichten. Zur Deko abgezogene und entkernte Tomatenstückchen anlegen.

Mit Weißbrot und einem Cramant servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

08.10.02 stefanhome

Steinbutt auf Weißwein - Gemüse M

Zutaten für 6 Portionen

1 Fisch - einen Steinbutt

600 g Reis (Wildreis)

2 Chicoree

2 Stange/n Porree

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel), groß

1 Flasche Wein, weiß

Worcestersauce

1 Bund Dill, frisch

100 g Kräuterbutter

Öl

300 g Sauerrahm

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel, Porree und Chicoree in grobe Streifen schneiden. Mit 40-50 g Kräuterbutter in einer sehr großen Pfanne oder einem Bräter in Öl andünsten. Weißwein dazugeben und kurz aufkochen. Einige große Zweige Dill hinzufügen.

Den Steinbutt an der Oberseite in Schrägrichtung bis auf die Gräten einschneiden. Mit Salz, Pfeffer und Worcestersoße würzen. In die Schnittstelle Kräuterbutter einstreichen. Fisch auf das Gemüse geben, Pfanne abdecken und alles etwa 1 Stunde dünsten.

In der Zwischenzeit den Reis kochen und mit dem Fisch servieren.

Tipp: Nach Belieben kann man den Steinbutt mit einer Soße aus saurer Sahne, Weißwein, gehacktem Dill, Pfeffer und Salz reichen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

04.11.05 leckeressen

Steinbutt in Kartoffel - Lauch Nage M

(Nage = Suppe)

Zutaten für 4 Portionen

400 g Fischfilet (Steinbuttfilets oder andere)

1 Stange/n Lauch, das Weiße

1 Schalotte(n), fein gehackt

1 Zehe/n Knoblauch, ganz

200 g Kartoffeln, in Würfeln

½ Liter Sahne

30 g Butter

100 ml Wein, weiß

5 cl Wermut, Noilly Prat

1 Tasse/n Tomate(n) - Fleisch, gewürfelt

Schnittlauch

Öl, zum Braten

Lauchstreifen, Schalottenwürfel, Knoblauchzehe, Kartoffelwürfel in der Butter anschwitzen und mit Weißwein und Noilly Prat ablöschen. Brühe (kann auch Gemüsebrühe oder Spargelfond sein) und Sahne angießen, zugedeckt weich kochen und durch ein Sieb streichen.

Eventuell mit etwas Brühe und Sahne verdünnen, abschmecken und mit frischen Kräutern garnieren.

Fischfilet von beiden Seiten braten und in Streifen schneiden.

Anrichten: Einige feinste Lauchstreifen und feinste Kartoffelstreifen separat blanchieren und in etwas Butter anschwitzen. In einem tiefen Teller die Lauch-Kartoffelstreifen in der Mitte platzieren und die gebratenen Fischfiletstreifen darauf legen. Mit frischen Kräutern und einigen in Butter angeschwenkten Tomatenfleischwürfeln garnieren, mit der heißen Kartoffel-Lauch-Nage umgießen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

04.04.05 Schrat

Steinbutt in Riesling

Zutaten für 4 Portionen

4 Fischfilet (Steinbuttfillets) a ca. 200 g

100 g Butter, kalt

200 ml Wein (Riesling)

3 Fleischtomate(n)

100 g Zuckerschote(n)

Salz und Pfeffer

2 Schalotte(n)

Zitronensaft

Zubereitung

Die Fischfilets unter kaltem Wasser abspülen, trocknen und mit Zitronensaft beträufeln. Schalotten abziehen und fein würfeln, 50 g Butter zulassen. Schalotten glasig dünsten, Fisch drauflegen, Weisswein und 3 EL Wasser hinzufügen, etwas 15 Min bei geschlossenem Deckel dünsten. Zuckerschoten blanchieren, Tomaten enthäuten, entkernen und in Streifen schneiden. Den Fisch herausnehmen und dem Sud die Zuckerschoten und

Tomaten beifügen und einkochen. Restliche Butter in Flöckchen unterschlagen bis eine sämige Sauce entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Beilage Bandnudeln reichen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

11.01.02 Wienerin

Steinbutt in Sauerampfersahne M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Fischfilet (Steinbuttfilet)

50 g Sauerampfer

2 Schalotte(n)

2 EL Butter

125 ml Fischfond

125 ml Wein, weiß

200 g Sahne

Salz

Pfeffer, weiß

Zubereitung

Fischfilets waschen und trocken tupfen, dann großzügig salzen und pfeffern.

Sauerampfer waschen, trocken schütteln, Stiele entfernen und die Blättchen in feine Streifen schneiden. Schalotten abziehen und fein hacken. Butter erhitzen und Schalotten darin anbraten. 3/4 der Sauerampfer-Streifchen dazugeben und etwa 3 Minuten mitdünsten. Mit Fischfond und Weißwein ablöschen. Den Sud einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren.

Steinbuttfilets in den heißen, nicht mehr kochenden Sud legen und etwa 1 Minute darin ziehen lassen, dann herausnehmen und zugedeckt warm stellen.

Nun den Sud wieder kräftig aufkochen, die Sahne zugeben und einkochen lassen, bis die Sauce leicht cremig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischfilets mit der Sauerampfersauce übergießen und mit den restlichen Sauerampfer-Streifchen bestreut servieren.

Tipp: Ersatzweise kann der Sauerampfer durch Basilikum und der Fischfond durch Gemüsebrühe ersetzt werden.

Brennwert p. P.: 380

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

29.07.03 Liesbeth

Steinbutt Diverses

Fisch-Gemüse-Topf

ZUTATEN:

250 g Möhren

250 g Kartoffeln

2 Zwiebeln (100g)

1 l Instant- Brühe

500 g Fischfilet (Seelachs, Scholle - o. Steinbeißer)

1 El Zitronensaft

125 g Champignons

1 Dose Miesmuscheln (155g - Abtropfgewicht)

Pfeffer

Salz

1 Bd. Dill

Zubereitung

Möhren und Kartoffeln putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Beides

mit Zwiebelringen ca. 20 Minuten in Brühe garen. Fisch waschen, trockentupfend, in Stücke schneiden und säuern. Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Beides nach 10-15 Minuten zufügen. Abgetropfte Muscheln zufügen, abschmecken. Feingeschnittenen Dill untermischen.

Dazu passt: Baguette.

Pro Person ca. 230 kcal (920 kJ)

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten.

Steinbutt mit gratinierten Garnelen M

Zutaten für 4 Portionen

400 ml Fischfond

4 Fischfilet (Steinbuttfilets, a 120 g)

16 Garnele(n), Schwänze, geschält

80 g Möhre(n), Julienne

250 ml Sauce (Weißweinsauce)

20 g Butter

8 EL Sahne, geschlagen

4 Stängel Estragon

Salz

Kresse (Kapuzinerkresse), zum Garnieren

Zubereitung

Den Fond aufkochen, die Hitze reduzieren, die Fischfilets einlegen und, je nach Dicke, etwa 3 Minuten darin gar ziehen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Im erhitzten Fond erst die Garnelen 3 bis 4 Minuten garen, herausnehmen. Dann die Möhren-Julienne 5 bis 6 Minuten köcheln, herausnehmen und beides gut abtropfen lassen.

4 hitzebeständige Teller dort mit Butter ausstreichen, wo die Filets liegen sollen, leicht salzen. Garnelen und Julienne ringsum anrichten.

Die Sahne locker in die leicht erhitzte Weißweinsauce rühren, auf die Teller verteilen und die Filets unter dem vorgeheizten Grill oder bei starker Oberhitze goldgelb gratinieren. Mit geschnittenem Estragon bestreuen und mit Kresseblüten garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

06.01.05 Judith

Steinbutt raffiniert

Zutaten für 2 Portionen

400 g Fischfilet (Steinbuttfilet)

50 g Aprikose(n), getrocknet

1 Anis (Sternanis)

1 Stange/n Zimt

50 g Mandel(n)

1 Stange/n Lauch

2 Möhre(n)

150 g Couscous

1 TL Koriander, ganz

1 Zehe/n Knoblauch

1 EL Butter

2 EL Butterschmalz

2 EL Zitronensaft

Petersilie

Minze

Salz und Pfeffer

Aprikosen halbieren, mit Sternanis, Salz und Zimtstange in 250 ml Wasser 5 Minuten kochen. Mandeln grob hacken und in einer beschichteten Pfanne fettlos bei mittlerer Hitze rösten.

Lauch und Möhren in schräge Stücke schneiden und in Butter anbraten. Mit 125 ml vom Gewürzsud ablöschen und zugedeckt sieben Minuten köcheln lassen.

Couscous im restlichen Gewürzsud nach Packungsanweisung zubereiten. Korianderkörner hacken oder zerdrücken, Knoblauch fein würfeln und in heißem Butterschmalz anschwitzen. Die Steinbuttfilets darin pro Seite ca. 3 Minuten braten. Etwas salzen.

Petersilie und Minze fein hacken, mit Gemüse und Mandeln unter das Couscous heben. Mit den Steinbuttfilets auf einem Teller anrichten und mit etwas Petersilie bestreuen.

Brennwert p. P.: 780

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

22.12.05 Schrat

Steinbutt unter Tomatenkruste M

Zutaten für 2 Portionen

4 Fischfilet (Steinbutt)

1 handvoll Tomate(n), getrocknet

500 g Blattspinat (frisch oder tiefgefroren)

65 ml Schlagsahne

Oregano

Salz und Pfeffer

etwas Wasser, warm

Zubereitung

Die getrockneten Tomaten in ein wenig warmem Wasser einweichen. Danach in einem Mixer pürieren und mit Pfeffer, Salz und Oregano mild abschmecken. Warm halten. Steinbutt filetieren, häuten und leicht pfeffern und salzen. Währenddessen den Ofen auf 220°C vorheizen.

Spinat garen und mit der Sahne, Pfeffer und Salz abschmecken, warm halten. Den Steinbutt in einen Bräter legen, der zuvor mit ein paar Butterflocken und ein wenig Öl präpariert wurde. Mit der Tomatenpaste DÜNN bestreichen. Den Ofen auf 150°C abregeln. Je nach Dicke der Filets, den Fisch 15-18 Minuten im Ofen garen und auf einem heißen Teller mit dem Spinat zusammen anrichten.

Keine Beilage dazu reichen.

Ein fruchtiger Vouvray oder ein leichter Sancerre ist ein guter Begleiter dazu.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
05.11.05 H_Deis

Stockfisch

Gekochter Stockfisch

1 kg Stockfisch
Salz
50 g Butter/Margarine
2 gr. Zwiebeln

Stockfisch ist überall gewässert zu kaufen, man legt ihn jedoch vor dem Gebrauch noch kurze Zeit in fließendes Wasser + schneidet die Flossen + alle gelben o. braune Stellen ab. Dann setzt man ihn in kaltem Wasser ohne Salz zu + lässt ihn langsam kochen, vielmehr ziehen. Ist der Fisch fertig, werden die Gräten + die Haut entfernt, der Fisch in Stücke zerplückt, auf einer vorgewärmten Platte angerichtet + mit in Butter gebräunten Zwiebeln begossen. Gut mit Sauerkraut Bratkartoffeln. Stockfisch kann natürlich auch mit Fischsoßen gegeben werden.

Portugiesischer Klippfisch mit Kartoffeln 2 Ei M

600 g Klippfisch (Stockfisch)

400 ml Milch, heiß

750 g Pell Kartoffeln,

100 ml Olivenöl

100 g Zwiebelringe

60 g Möhren, gewürfelt

60 g Staudensellerie, in Scheiben - geschnitten

2 Knoblauchzehen, feingehackt

60 g Butter

Pfeffer, weiß, frisch- gemahlen

1 Bund Petersilie

12 Oliven, schwarze

2 Eier, hartgekocht

Den Klippfisch in kaltes Wasser legen und zugedeckt 24 Stunden in den Kühlschrank stellen, das Wasser mehrmals wechseln. Abspülen und wie folgt weiterverarbeiten.

Aus der Schale nehmen und die Haut vollständig abziehen. Gräten entfernen - notfalls mit einer Zange. Klippfisch in kleine Stücke zerteilen, in einer Schüssel mit heißer Milch übergießen und eine Stunde ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln Schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, Zwiebelringe, Möhrenwürfel, Selleriescheiben und Knoblauch glasig anbraten und herausnehmen. Die Kartoffelscheiben in dem restlichen Öl anbraten, dabei mehrmals wenden.

Die Butter schmelzen, eine feuerfeste Form damit austreichen. Darin die Kartoffelscheiben zuerst schichten, darauf das angebratene Gemüse und den Fisch verteilen und mit den restlichen Kartoffelscheiben abdecken. Mit Pfeffer und etwas kleingehackter Petersilie bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad C 30 Minuten backen. Mit Oliven, den in Scheiben geschnittenen Eiern und gehackter Petersilie garnieren und sofort servieren.

"Bacalhau", wie Klippfisch auf portugiesisch heißt, ist für diese Landes Küche seit jeher ein wichtiger Fisch auf der Speisekarte.

Wer glaubt Portugal sei ein Anhängsel Spaniens, der irrt. Auch kulinarisch ist es das nicht, denn die portugiesische Küche ist deftig - eine Volks Küche sozusagen.

Die meisten Gerichte sind bäuerlichen Ursprungs und demnach auf Resteverwertung aufgebaut. Und - sie werden fast alle mit viel Knoblauch gewürzt.

Fisch dominiert bei den Mahlzeiten. Man isst ihn gekocht, frittiert oder gegrillt. Saucen werden nicht dazu serviert, dafür eine große Portion Salat. Beliebtester Fisch ist der Klippfisch (Stockfisch), der vor den Küsten Neufundlands gefangen wird. Portugiesische Seeleute brachten ihn im 16. Jahrhundert mit nach Hause, nachdem sie festgestellt hatten, dass er sich getrocknet fast ein halbes Jahr hält.

Der Klippfisch muss wenigstens eine Nacht gewässert werden. Besser zwei. Und: Wie es bei landesspezifischen Gerichten üblich ist, gibt es zahllose Zubereitungsarten. 365 Rezepte - für jeden Tag eines Jahres

eines - soll es geben.

pürierter Stockfisch M

Brandade de morü
6 Personen

1 kg Stockfisch (möglichst ein -Schwanzstück),
Olivenöl,

1/2 l Milch,

1 Knoblauchzehe,
1 Tl gehackte Petersilie,

1 Sardelle,

Pfeffer,

1 Zitrone, Schale von
Brotscheiben

Nachdem die Flossen entfernt sind, den Stockfisch 24 Stunden in kaltes Wasser legen. Danach spülen und in einem großen Topf mit kaltem Wasser zum Kochen bringen und 30 Minuten sieden lassen. Danach in einem Sieb abtropfen und die Gräten entfernen. Die Haut jedoch nicht abziehen, da sie zum Binden der Masse nützlich ist. In einem großen, möglichst gusseisernen oder kupfernen Topf Olivenöl zum Sieden bringen. Wenn das Fett raucht, den Stockfisch hineingeben und sofort mit heftigem Rühren beginnen. Den Topf von der Herdplatte nehmen, die Masse weiter energisch mit dem Kochlöffel bearbeiten. Allmählich die kochende Milch und etwas Olivenöl unterrühren.

Knoblauch, Petersilie und Sardelle im Mörser zerdrücken. In einer Pfanne in etwas Olivenöl leicht anbraten. Unter die Stockfischmasse rühren. Mit Pfeffer abschmecken und zum Schluss die geriebene Schale einer Zitrone in die Masse einrühren. Brot in Olivenöl rösten und zur warmen oder kalten Brandade servieren.

Steckerfisch

zünftiges Essen am Lagerfeuer

Zutaten für Portionen

4 Fisch(e) (Weißfische), Heringe oder Makrelen

1/2 Zitrone(n), den Saft

Salz
Pfeffer, weiß, gemahlen
Mehl, zum Bestäuben

Zubereitung

Die ganzen Fische schuppen, am Bauch aufschneiden und ausnehmen und säubern (die ersten Handgriffe sollte Ihnen der Fischhändler Ihres Vertrauens abnehmen), Kopf, Schwanz und alle Flossen bleiben dran.

Zitrone gut auspressen, Fische von innen mit Zitronensaft beträufeln, innen und außen gut salzen und pfeffern. Fische ca. 15 min ruhen lassen.

Dann auf einen frisch geschnittenen und spitz geschnitzten (Haselnuss-) Stecken aufspießen und mit etwas Mehl bestäuben.

Stecken neben die Glut eines zünftigen Lagerfeuers oder einen Grill in den Boden rammen, so dass die Fische schräg über der Glut stehen. Fische mehrfach wenden.

Fertig ist der Steckerfisch, wenn er auf allen Seiten schön kross ist.

Vorsichtige Menschen befestigen den Fisch noch mit etwas Draht.

Dazu passt gut ein Kartoffelsalat mit Kräutervinaigrette (also nicht mit Mayonnaise) angemacht, Laugenbrezeln und Bier.

Weinliebhaber können einen schönen Riesling dazu trinken, aber es gibt Situationen, da ist ein Bier wirklich angebrachter.

8.5.03 Susa CK

Stock-Fisch-Auflauf

500 g Stockfisch

2 El Olivenöl

4 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

8 mittelgroße Tomaten

1 kl. Glas schwarze Oliven

2 Zitronen

1 Dose vorgegarte Kichererbsen

4 kl. Lorbeerblätter

1 Tasse Olivenöl

Meersalz+ Pfeffer aus der Mühle

Den Stockfisch in eine Schüssel geben, mit Wasser übergießen + über Nacht wässern.

Am nächsten Tag den Fisch herausnehmen + in Stücke schneiden.

Das Olivenöl in einer Auflaufform erhitzen + die geviertelten Zwiebeln darin glasig dünsten.

Die in Scheiben geschnittenen Knoblauchzehen, die enthäutenden + geviertelten Tomaten, die gut abgetropften schwarze Oliven die geschälten + in Scheiben geschnittenen Zitronen dazu geben.

Die Fischstücke mit den vorgegarten Kichererbsen unterheben.

Die Lorbeerblätter in den Auflauf stecken + das ganze mit dem Olivenöl beträufeln.

Mit Salz + Pfeffer kräftig würzen + im vorgeheizten Backofen 40- 50 min garen

Stockfisch 1 Ei M

Bacalhau a Gomes de Sa

4 Portionen

110 g Stockfisch Oder

500 g --Kabeljau

960 g Pellkartoffeln

4 Olivenöl

2 Gemüsezwiebeln

1 Knoblauchzehe

Salz

100 g Schwarze Oliven

20 g Käse, gerieben

20 g Butter

1 Ei; hartgekocht

1/2 Petersilie

Essig

Pfeffer

Wird Stockfisch (getrockneter Kabeljau) verwendet, wird dieser am Vortag unter kaltem Wasser gewaschen, in Stücke gebrochen und in kaltes Wasser gelegt. 24 Stunden wässern, dabei das Wasser mehrmals erneuern.

Am nächsten Tag den Fisch aufrollen (mit der Haut nach außen), mit Schnur zusammenbinden und in frischem Wasser zum Kochen bringen. Bei geringer Hitze den Fisch ca. 15 Min. gar ziehen lassen.

Bei Verwendung von frischem Kabeljau Wasser zum Kochen bringen, Fisch im Ganzen und unaufgerollt darin gar ziehen.

Auf ein Sieb geben, abtropfen lassen; gegebenenfalls Schnur, Haut und Gräten entfernen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und in Ringe geschnittene Zwiebeln darin glasig werden lassen. Knoblauch schälen, mit Salz zerdrücken und zu den Zwiebeln geben.

Pellkartoffeln garen, pellen und in Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form mit Olivenöl bestreichen, alle Zutaten abwechselnd einschichten. Oliven in Ringe schneiden und über den Auflauf verteilen. Mit geriebenem Käse und Butterflöckchen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C goldgelb backen. Vor dem Servieren mit Eischeiben und reichlich frisch gehackter Petersilie garnieren.

Zum Essen gehören einige Spritzer Essig und frisch gemahlener Pfeffer.

:Pro Person ca. : 440 kcal
:Pro Person ca. : 1842 kJoule
:Eiweiß :31 Gramm
:Fett :17 Gramm
:Kohlenhydrate :41 Gramm
:Broteinheiten : 3
:Anzurechnen : 37g

Stockfisch mit Knoblauch Mayonaise 1 Eigelb M

Zutaten für Portionen

600 g Fisch(e) (Stockfisch)

5 Zehe/n Knoblauch

1 Eigelb

2 Scheibe/n Baguette

Milch

300 ml Öl

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den getrockneten, eingesalzenen Stockfisch 24 Stunden in viel frisches Wasser legen. Das Wasser zwei bis drei Mal erneuern.

Anschließend den Fisch gut abspülen und in frischem Wasser aufkochen, bis es Blasen bildet. Abschäumen und bei sehr kleiner Hitze weitere 15 Minuten nur ganz leicht köcheln, eher ziehen lassen.

Die Knoblauchzehen im Mörser zerdrücken. Das Eigelb darunter mischen.

Das Baguettebrot in etwas Milch einweichen, gut auspressen und zur Knoblauchmischung geben. Salzen, pfeffern und alles gut mischen. Das Öl zuerst tropfenweise und dann noch so viel unterrühren, bis die gewünschte Menge und Konsistenz erreicht ist.

8.3.04 Angelika2603 CK

Stockfisch - Bällchen 1 Ei M

Pataniscas do Dr. Marques

Zutaten für Portionen

250 g Fisch (Stockfisch - Bacalhau)

1 Tasse/n Milch

½ Zitrone(n)

1 Tasse/n Mehl

1 Ei(er)

1 Zwiebel(n), gehackt

1 EL Öl (Olivenöl)

Petersilie, gehackt

Öl

Zubereitung

Den Stockfisch (Bacalhau, z.T. auch als Klippfisch bekannt) zum entsalzen 12 Stunden in kaltes Wasser legen, das Wasser dabei zwei- bis dreimal wechseln.

Am nächsten Tag den Fisch in 5 cm große Stücke zerteilen. Milch und Zitronensaft miteinander vermischen und den Fisch 2 Stunden darin marinieren. Aus Mehl, Ei, Zwiebel Olivenöl und etwas Wasser einen zähen Teig zubereiten. Salzen, Petersilie zugeben. In einer Pfanne Pflanzenöl stark erhitzen - mit einem Tropfen Teig lässt sich die Temperatur des Öls kontrollieren. Die Hitze verringern. Mit einem Esslöffel kleine Teigportionen in der Pfanne ausstreichen, mit ein bis zwei Fischstückchen füllen. Mit 1 EL Teig bedecken und goldbraun braten. Nur einmal wenden. Die fertigen Pataniscas auf einen angewärmten Teller mit saugfähigem Papier legen, um das überschüssige Fett zu entfernen.

11.7.02 Sasi CK

Thunfisch

Anettes Thunfisch - Pfanne M

Zutaten für 2 Portionen

500 g Thunfisch, frisch

½ Paprikaschote(n), rot

½ Paprikaschote(n), grün

½ Paprikaschote(n), gelb

1 Tomate(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 Zwiebel(n)

1 Glas Wein, weiß

Mehl

Thymian

Paprikapulver, edelsüß

Salz

Cayennepfeffer

1 Becher Sahne

2 EL Olivenöl

Zubereitung

Thunfisch putzen in mundgerechte Würfel schneiden und im Mehl wenden. Im Olivenöl von allen Seiten anbraten, aus der Pfanne nehmen. Paprika und Zwiebel würfeln. Knoblauchzehe durchpressen. Gemüse in die Pfanne geben. Tomate häuten, würfeln und hinzugeben. Alles kurz dünsten. Thunfisch wieder in die Pfanne geben. Mit dem Weißwein ablöschen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Würzen. Sahne zugeben und noch weitere 10 Minuten ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

07.03.04 acigrand

Inges Thunfischragout

Zutaten für 4 Portionen

800 g Thunfisch, frischer

1 Zwiebel(n)

2 Karotte(n)

2 Kartoffeln

8 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle
½ Lorbeerblatt
1 Glas Wein, weiß

Zubereitung

Zwiebeln in feine Ringe schneiden; Möhren und Kartoffeln schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Zutaten nicht miteinander vermischen, sondern möglichst separat in einen Topf geben und in Olivenöl ca. 10 Minuten ohne Deckel garen. Die Zwiebeln, Möhren und Kartoffeln sollten mit Öl bedeckt sein. Mit frisch gemahlenem Pfeffer, etwas Salz, dem halben Lorbeerblatt und Weißwein würzen.

Thunfisch würfeln und dazugeben, den Topf schließen; wenn alle Zutaten kochen, das Ragout noch weitere 3 Minuten köcheln.

Dazu passt Reis mit frischem Koriander, Kopfsalat und trockener Weißwein.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
20.08.06 inge.hinze

Tintenfisch

Frittierte Tintenfische 2 Ei

Kalamaraka tiganita

600 g Sehr kleine Tintenfische Küchenfertig vorbereitet

2 Eier

2 Ei Mehl
Sonnenblumenöl; zum -- Ausbacken
Salz
2 Unbehandelte Zitronen

Tintenfische kalt waschen, auch die kleinen Beutel von innen außpülen.

Die Fangarme von dem übrigen Teil trennen (das spar ich mir immer). Die Tintenfische mit Küchenpapier abtupfen.

In einem tiefen Teller Eier verquirlen. Mehl auf einem flachen Teller sieben. Öl im Frittiertopf oder etwa sechs Zentimeter hoch in einer kleinen Pfanne erhitzen, bis an einem hineingehaltenem Holzstäbchen Bläschen hochsteigen. Vorsicht Spritzgefahr!

Tintenfische leicht mit Salz bestreuen, in Mehl wenden, durch die Eier

ziehen und im Öl schwimmend ausbacken, bis sie sich hellgelb färben.

Frittierte Tintenfische auf Küchenpapier entfetten. Zitronen waschen, in Viertel schneiden. Damit werden die Tintenfische bei Tisch beträufelt.

Getränk: Ein trockener weißer Kurtaki vom Peloponnes passt ausgezeichnet dazu.

Tipp! Wenn Ihr zu den Tintenfischen Bauernsalat und Kartoffel-Knoblauch-Paste serviert, ergibt sich eine leicht sättigende Mahlzeit.

Zubereitung: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. 160 kcal

Fritto misto di mare 1 Eiweiß

Zutaten für 12 Portionen

250 g Kalmar(e), kleine

12 große Garnele(n)

8 kleine Tintenfische

16 Jakobsmuschel(n), gesäubert

12 Sardinen, frische, ausgenommen und ohne Kopf

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

Knoblauch-Sardellen-Sauce:

125 ml Öl (kaltgepresstes Olivenöl)

2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

3 Sardellenfilet(s), zerkleinert

2 El Petersilie, fein gehackt

1 Prise Chili

Für den Teig:

200 g Mehl

80 g Öl (Olivenöl)

1 Eiweiß

Zum Verzieren:

Zitrone(n), in Spalten

Petersilie

Zubereitung

Den Backofen auf 140°C (Gas 1) vorheizen.
Kalmare reinigen; Kopf und Tentakel mit den Innereien aus dem Körper ziehen. Die Köpfe unterhalb der Augen abschneiden und wegwerfen, die Tentakel beiseite stellen. Die Mäntel spülen, das transparente Fischbein herausziehen und die Mäntel in Ringe schneiden.
Garnelen auspülen, Schwänze intakt lassen.
Tintenfische säubern: Den Kopf aufschneiden und die Innereien entfernen. Die Augen und den harten Kiefer herausschneiden. Oktopusse spülen. Sind sie relativ groß, halbieren oder vierteln.
Für die Sauce das Öl in einer Pfanne erhitzen. Alle Zutaten bei schwacher Hitze 1 Minute dünsten, bis der Knoblauch bissfest, aber nicht braun ist. Warm oder gekühlt servieren.
Für den Teig: das Mehl und ¼ TL Salz in eine Schüssel sieben. Mit einem Holzlöffel das Öl einrühren, dann langsam 315 ml warmes Wasser zugießen. Wird der Teig flüssig, mit einem Schneebesen zu einem glatten, dicken Teig verarbeiten. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.
In einer Friteuse oder tiefen Pfanne Öl auf ca. 190°C erhitzen (bis ein Brotwürfel darin in 10 Sekunden goldbraun wird).
Die Meeresfrüchte mit Küchenpapier trocken tupfen, damit der Teig haftet. Eine Sorte nach der anderen verarbeiten. Erst in den Teig tunken, etwas abtropfen lassen. Dann vorsichtig in das Öl geben. Je nach Größe 2-3 Minuten frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen; im Ofen warm stellen. Nicht aufeinander legen! Nun die nächsten Meeresfrüchte frittieren. Alle Meeresfrüchte mit Zitrone und Petersilie garnieren und mit der Sauce sofort servieren

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 20 Minuten
28.12.02 Judith

Gefüllte Tintenfische

Calamari ripiene

Portionen: 2

500 g kleine geputzte Tintenfische

1 Brötchen vom Vortag
1 Knoblauchzehe

4 Sardellenfilets

je 1 EL gehackte glatte Petersilie und gehacktes Basilikum
2 EL Olivenöl,
1 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer

50 ml trockener Weißwein

2 Ciabatta- Brötchen

100 g Tintenfische würfeln, Brötchen in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken. Knoblauch hacken. Brötchen Tintenfischwürfel, Knoblauch, Sardellenfilets, Kräuter fein pürieren, 1 EL Öl und Zitronensaft unterrühren, mit Salz abschmecken. Backofen auf 200 °C vorheizen, den ganzen Tintenfisch mit der Masse füllen, mit Rouladennadeln zusammenstecken, in eine feuerfeste Form legen, restliches Öl und Wein verrühren und über die Tintenfische verteilen, im Ofen etwa 30 Min garen, zusammen mit dem Brötchen servieren.

Zubereitungszeit 1 ½ Stunden

Pro Portion: 520 kcal, 17 g Fett = 29 %

Kreolischer Meeresfrüchtereis

Für 4 Person

Zutaten:

300 g küchenfertig vorbereitet. gemischte Meeresfrüchte (Tintenfisch, Muscheln, ausgelöste Garnelen)

300 g Meeresfischfilet (z. B. Catfisch, Wels)

1 unbehandelte Limette

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

40 g Ingwerwurzel

3-4 frische grüne Chilischoten

500 g Tomaten

250 g Langkornreis

½ l Fischfond

1 Döschen gemahlene. Safran

1 TL Currypulver

2 TL frische Thymianblättchen

Salz und Pfeffer

Etwas Koriandergrün

Römertopf wässern, Meeresfrüchte und Fisch in mundgerechte Stücke schneiden. Limettenschale abreiben, Saft auspressen, in einer Schüssel mit Meeresfrüchten und Fisch mischen, zugedeckt kalt stellen. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden, Knoblauch und Ingwer hacken. Chilischoten entkernen, sehr fein hacken, Tomaten enthäuten und würfeln. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chili, Tomaten, Reis und Fond in den Topf hineingeben, Safran, Curry, Thymian sowie Salz und Pfeffer dazugeben, alles vermengen. Deckel auflegen, den Topf in den kalten Backofen auf mittlere Schiene stellen, bei 200 °C gut 1 Stunde garen. Topf aus dem

Ofen nehmen, die Fisch-Mischung unter den Reis mischen, das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken, wieder zugedeckt weitere 15 Min garen. Den Meeresfrüchtereis mit grob gehacktem Koriander garniert servieren.

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Garzeit 1 ¼ Std.

Pro Person: 370 kcal, 3 g Fett, 7 %, 57 g KH

Risotto mit Tintenfisch-Tuben

Risotto di magro con sepie

Zutaten für Portionen

500 g Tintenfische, -Tuben

300 g Tomate(n), reife

350 g Reis

1 Liter Fischbrühe

20 g Pilze, getrocknete

1 Zwiebel(n)

1 Stange/n Staudensellerie

1 Karotte(n)

1 Bund Petersilie

1 EL Öl (Oliven)

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Pilze im lauwarmen Wasser ca. 30 Minuten einweichen; Zwiebel, Staudensellerie, Karotte und Petersilie waschen und klein hacken.

Tintenfische gründlich waschen und in Ringe schneiden.

Tomaten in kochendes Wasser geben, schälen, entkernen und zerkleinern. Öl in einem großen Topf erhitzen und das gehackte Gemüse, die Kräuter, die Pilze und die Tomaten darin ca. 10 Minuten andünsten. Jetzt den Fisch zugeben und bei geringer Hitze etwa 45 Minuten garen.

Den Reis einrieseln lassen und sorgfältig unterrühren, anschließend eine Schöpfkelle Fischbrühe angießen. Die restliche Brühe nach und nach zugeben, bis der Reis gar ist.

Das Risotto auf erwärmten Tellern servieren.

9.11.01 Eipesch CK

Soupies Scharaas

(Tintenfisch, Zypern)

250 g Soupies; Tintenfische

1 Tasse Trockenem Rotwein

1/4 Tasse Olivenöl

2 Tomaten; gehäutet, gerieben-- evtl. die Hälfte mehr

1 Lorbeerblatt

Zimt; grob gemahlen

3 Gewürznelken-- evtl. 1/3 mehr

10 Pfefferkörner

Salz

Pfeffer

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

Soupies Scharas (sprich: ssuupjes s-charas)

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

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

Tagliatelle mit Pilzen Bohnen und Tintenfisch

4 Portionen

80 g getrocknete, weiße Bohnen (oder gekochte Bohnen a. d. Dose),

400 ml Gemüsebrühe,

1 Lorbeerblatt,

400 g kleine Steinpilze,

1 Zitrone,

2 Knoblauchzehen,

1 Bund glatte Petersilie,

schwarzer Pfeffer, zerstoßen,

500 g frische Tintenfisch-Tuben oder TK- Tintenfischringe,

500 g Tagliatelle,
Salz,
4 EL Olivenöl,
30 g kalte Butter

Getrocknete Bohnen in reichlich kaltem Wasser über Nacht einweichen. Bohnen mit Brühe und Lorbeerblatt aufkochen und zugedeckt 60-90 Min. köcheln lassen, bis sie weich sind und die Flüssigkeit fast verkocht ist. Pilze putzen, evtl. abbürsten, halbieren oder vierteln. Zitrone auspressen. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, Blätter von den Stielen zupfen, fein schneiden. Tintenfisch putzen: Kopf, Innereien und Knorpelblatt entfernen, dunkle Haut abziehen. Tuben unter fließend kaltem Wasser ausspülen, in 1 cm breite Ringe schneiden und auf Küchentuch abtropfen lassen. TK- Tintenfischringe auftauen lassen. Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Tintenfisch darin scharf anbraten. Herausnehmen, leicht salzen, mit Zitronensaft beträufeln. Restliches Öl in die Pfanne geben. Pilze und Knoblauch 1 Min. darin braten. Bohnen samt Sud, Petersilie, Tintenfisch und gewürfelter Butter zugeben. Alles durchschwenken und mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Auf den Nudeln anrichten. Mit Pfeffer bestreuen.

Bei 4 Portionen **pro Portion**: 774 kcal, 22 g F, 25,6 %

Tintenfisch (Sepia) - Ragout

Soupies jachni aus Griechenland

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Tintenfische
1 Tasse/n Öl, (Olivenöl)
1 große Zwiebel(n), kleingeschnitten
1 Tasse/n Wein, weiß, trocken
375 ml Tomatensaft
Salz und Pfeffer

Zubereitung

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

Brennwert p. P.: 430

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

09.03.02 Sonja

Tintenfisch (Sepia) mit Reis

Soupies Pilavi aus Griechenland

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Tintenfische

1.5 Tasse/n Tomatensaft

1 Tasse/n Öl, (Olivenöl)

2 Tasse/n Reis

2 Zwiebel(n), feingeschnitten

Salz und Pfeffer

Zubereitung

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

Brennwert p. P.: 540

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

09.03.02 Sonja

Tintenfisch mit Gemüse und Sesam M

Zutaten (für 4 Personen):

1 kleiner Chinakohl (etwa 300 g)

1 große Fleischtomate

500 g küchenfertige Tintenfische

3 EL Sojasauce

2 EL Weinessig

3 EL Creme fraiche

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

1 Prise Zucker

3 EL Pflanzenöl

3 EL Sesamsamen

1 Bund Dill

Zubereitung:

Den Chinakohl von den äußeren unansehnlichen Blättern befreien, halbieren und den Strunk entfernen. Die Hälften in schmale Streifen schneiden und waschen. In einem Sieb gut abtropfen lassen.

Die Tomate mit kochendheißem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, dann häuten, entkernen und grob hacken oder in Streifen schneiden.

Die Tintenfische unter fließendem kaltem Wasser abspülen, dann quer in schmale Streifen schneiden.

Aus der Sojasauce, dem Weinessig und der Creme fraiche eine Sauce rühren, mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken.

Das Öl im Wok bei starker Hitze heiß werden lassen und den Tintenfisch etwa 5 Minuten unter Rühren darin braten. Die Sesamsamen einstreuen und kurz mitbraten. Die Tintenfischstreifen sparsam salzen, pfeffern und mit dem Schaumlöffel aus dem Wok nehmen.

Auf milde Hitze zurückschalten. Die Chinakohlstreifen und die Tomatenstücke in den Wok geben und etwa 8 Minuten unter Rühren dünsten. Das Gemüse mit der vorbereiteten Sauce ablöschen und einmal aufwallen lassen. Den Tintenfisch untermischen, einmal gut durchrühren und alles zugedeckt etwa noch 5 Minuten garen. Das Gericht nochmals abschmecken und, falls nötig, nachwürzen.

Den Dill abbrausen, Trockenschwenken, von den Stängeln zupfen und über die Tintenfische und das Gemüse streuen.

Als Beilage:
Ingwerreis

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

Tintenfisch- Risotto

750 g Tintenfischtuben -- ohne Tinte

1 Beutelchen Tinte

1 Zitrone

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

1 Bd. Glatte Petersilie
1/4 l Trockenem Weißwein

3/4 l Fischbrühe; Fischfonds

250 g Avarioreis

Olivenöl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Den in Streifen geschnittenen Tintenfisch in Knoblauch, Zitrone und Olivenöl ca. 20 Minuten marinieren. Die feingehackte Zwiebel andünsten, den Tintenfisch hinzugeben und anbraten, mit Wein ablöschen und Tinte hinzufügen. Ca. 20 Minuten leicht köcheln, ab und zu etwas Fischbrühe zugießen.

Den Reis dazugeben und nach und nach die Fischbrühe hinzugießen, bis der Reis aufgequollen ist. Dabei ständig rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Petersilie bestreuen.

Tintenfische auf Sherrysauce M

mit feinem Ratatouille

400 g kleine Tintenfische (höchstens 7-8 cm groß),

1/8 l Fischfond,

1/8 l Crème double,

1/8 l trockener Sherry,

1 EL fein geschnittene Petersilie,

1 Zucchini,

1 kleine Aubergine,

2 Tomaten,

3 fein geschnittene Zwiebeln, ,

2 gepresste Knoblauchzehen,

1 Kartoffel,

1 Zweig Rosmarin,

Salz,

Pfeffer,

Butter,

Olivenöl.

Die Tintenfische putzen, die Kartoffel kochen, pellen und in feine Würfelchen schneiden. Die Tomaten enthäuten, entkernen und würfeln, Zucchini und Aubergine ebenfalls würfeln. Zwiebeln mit einer Knoblauchzehe in Olivenöl anschwitzen und Kartoffeln, Zucchini und Auberginen zugeben. Alles

kurz anschwitzen, dann Tomatenwürfel und Rosmarin zugeben und noch 2 - 3 Minuten langsam garen. Das Ratatouille abdecken und warm stellen. Fischfond mit Sherry um gut die Hälfte einkochen lassen und mit der Crème double auffüllen. Dann noch ein wenig einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Am Schluss noch etwas Butter unterrühren. Die Tintenfische in Olivenöl mit etwas Knoblauch ca. 6 Minuten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ratatouille noch mal heiß machen und in der Mitte des Tellers flach verteilen. Die Tintenfische darauf anrichten, mit der gehackten Petersilie bestreuen und mit der Sauce umgießen.

Tintenfischragout in scharfer Tomatensauce

2 Portionen

400 g unpanierte TK- Tintenfischringe

Saft von 1 Zitrone

1 Zwiebel,

2 Knoblauchzehen

1 kleine Zucchini

1 Packung gehackte Tomaten

Salz,

1 Prise Cayennepfeffer

1 EL Olivenöl

1 EL Kräuterlikör nach Belieben

2 Zweige Basilikum

Tintenfischringe aus der Packung nehmen, mit Zitronensaft beträufeln und 15 Min auftauen lassen. einen leinen Römertopf wässern. Zwiebel in dünne Ringe schneiden, Knoblauchzehe klein würfeln, Zucchini in Scheiben schneiden. Zwiebelringe, Knoblauch und Zuchinischeiben unter die gehackten Tomaten mischen. Gemüse in den Römertopf füllen und mit Salz und Pfeffer und 1 Prise Cayennepfeffer würzen. Tintenfischringe darüber verteilen, alles mit Olivenöl, Zitronensaft und nach Geschmack mit Kräuterlikör beträufeln. Basilikumblätter zerzupfen und darüber streuen. Den Römertopf in den kalten Ofen schieben (Mitte). Auf 200 °C schalten, den Tintenfisch in 20 Min garen.

Gelingt leicht - Schnell - Zubereitungszeit: 25 Min + 20 Min Garzeit

Pro Portion: 235 kcal, 34 g Eiweiß, 6 g Fett, 14 g KH

Trockenfisch

Geschmorter Stockfisch mit Kartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

250 g trockener Stockfisch

1 kg festkochende Kartoffeln

2 Zwiebeln

6 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

400 ml Fischfond

Cayennepfeffer, frisch gemahlener Pfeffer, Salz

2 Lorbeerblätter

1 TL Paprikapulver edelsüß

2 bis 3 EL frisch geriebener Parmesan

Zubereitung

Stockfisch in reichlich kaltem Wasser 24 Stunden einweichen, dabei das Wasser mehrmals wechseln.

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

4 EL Öl in einem breiten Schmortopf erhitzen und die Zwiebelringe darin glasig dünsten. Das Tomatenmark mit dem Fischfond verrühren und über die Zwiebeln gießen

Die Kartoffeln dazugeben. Mit Cayennepfeffer, Pfeffer, wenig Salz, Lorbeerblättern und Paprika würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Den Fisch gut abtropfen lassen, in den Topf geben und mit Kartoffeln und Zwiebeln bedecken. Zugedeckt 20 bis 25 Minuten im Backofen garen.

Den Deckel abnehmen, mit Parmesan bestreuen und mit dem restlichen Öl beträufeln. Bei 220°C wenige Minuten goldbraun überbacken.

Stockfischmousse mit Krebsen M

Zutaten für 4 Personen:

500 g trockener Stockfisch

1 Frühlingszwiebel

80g Butter

100ml trockener Weißwein

300ml Fischfond

2 Lorbeerblätter

3 Blatt Gelatine

1 Messerspitze Cayennepfeffer

Saft einer halben Zitrone

200g Sahne

50g getrocknete Tomaten
200g frische junge Spinatblätter
100g entsteinte Oliven
12 Krebse oder Riesengarnelen
8 EL Olivenöl
8 EL lauwarme Gemüsebrühe
4 EL Aceto Balsamico
2 EL Rotweinessig
Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Stockfisch in reichlich kaltem Wasser 24 Stunden einweichen, dabei das Wasser mehrmals wechseln.

Den Fisch mit kochendem Wasser blanchieren und falls erforderlich Gräten und Haut entfernen. Fischfleisch in Stücke zupfen.

Die Frühlingszwiebel putzen, klein würfeln und in der Butter andünsten. Den Stockfisch dazugeben und ebenfalls andünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit Fischfond auffüllen. Lorbeerblätter einlegen und alles so lange kochen, bis nur eine Restflüssigkeit übrig bleibt.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Stockfisch mit etwas Restflüssigkeit ohne Lorbeerblätter pürieren. Mit Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen.

Die Gelatine ausdrücken und in das warme Fischpüree rühren. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Mit Folie abdecken und mindestens 5 Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen.

Die getrockneten Tomaten in Wasser quellen lassen. Gut ausdrücken und in schmale Streifen schneiden. Den Spinat waschen und putzen. Die Oliven in Streifen schneiden.

Die Krebse in sprudelnd kochendem Wasser einige Minuten garen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und das Fleisch aus den Schalen brechen.

Die Hälfte des Olivenöls erhitzen und darin Oliven- und Tomatenstreifen andünsten. Abkühlen lassen und mit Gemüsebrühe, 2 EL Aceto Balsamico, Rotweinessig und Salz würzen. Die Spinatblätter mit restlichem Olivenöl, Aceto Balsamico, Salz und Pfeffer anmachen.

Oliven- und Tomatenmischung jeweils in die Mitte von vier großen Tellern geben. Den Spinat rundherum anrichten. Von der Stockfischmousse mit einem Esslöffel Nocken abstechen und auf die Teller legen. Das Krebsfleisch ebenfalls auf den Tellern anrichten.

Taro- Heringstopf 2 Ei

(Mpiho, Ghana) Afrika
4 Portionen

500 g Taro; oder andere-- Cocoyamssorte
1 l ;Wasser
1 Prise ;Salz (1)

200 g Geräucherte Heringe

60 g Trockenfisch

2 Zwiebeln; gehackt
2 Knoblauchzehen; gehackt
1 Prise Ingwer; gemahlen
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz; (2)
125 ml Palmöl

2 Eier

Die Heringe in schmale Streifen schneiden. Den Trockenfisch 10 Minuten wässern, anschließend zerpfücken. Die Taro würfeln und in Wasser mit Salz (1) 15 Minuten kochen. Bei leicht verringerter Hitze Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Pfeffer und Salz (2) sowie Hering und Trockenfisch beifügen. Mit einem Rührstab pürieren. Unter ständigem Rühren Öl zugeben und mindestens 10 Minuten köcheln, bis der Brei eine zähflüssige Konsistenz annimmt. Die verschlagenen Eier unterrühren, 10 Minuten ruhen lassen. Heiß servieren.

Bemerkung: Varianten von Mpiho existieren in den meisten westafrikanischen Ländern. In Nigeria ist das Gericht unter dem Namen "Asawo" bei den Yoruba und Ijebu sehr beliebt. Dort werden die Eier nicht eingerührt, sondern hart gekocht und in Scheiben zum Eintopf gegeben.

Venusmuschel

Meeresfrüchte - Antipasti

Zutaten für 4 Portionen

500 g Muschel(n) (Miesmuscheln)

500 g Muschel(n) (Venus- oder Kammmuscheln)

250 g Tintenfische

250 g Kalmar(e), kleine

250 g Garnele(n)

100 ml Öl (Olivenöl)
2 Zitrone(n), ausgepresst
2 EL Petersilie fein gehackt
Zitrone(n) in Spalten zum Garnieren

Zubereitung

Mies- und Kammuscheln abschrubben, eventuelle Seepocken abkratzen.

Die Bärte abziehen und gründlich unter fließendem Wasser abspülen. Beschädigte oder offene Muscheln, die sich auch beim Klopfen auf den Tisch nicht schließen, wegwerfen.

Oktopusse säubern: Den Kopf aufschneiden, die Innereien entfernen; ebenso die Augen und den harten Kiefer. Oktopusse spülen. Gummiartiges Fleisch mit einem Fleischklopfer zart klopfen.

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

Garnelen ausspülen, Darm entfernen, Schwänze intakt lassen.

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Oktopusse bei reduzierter Hitze ca. 20 Minuten zart köcheln. Dann Kalmare und Garnelen zugeben. Ca. 2 Minuten kochen, bis die Garnelen rosa sind. Gut abtropfen lassen.

Mies- und Kammuscheln in einem Siebeinsatz über kochendem Wasser ca. 2 Minuten dämpfen, bis sie sich öffnen (Muscheln, die sich nicht öffnen wegwerfen). Jeweils die obere Schale entfernen. Auf einem Teller anrichten.

Grosse Oktopusse in Stücke schneiden. Mit Kalmaren und Garnelen ebenfalls auf dem Servierteller anrichten; mit Meersalz und schwarzem Pfeffer bestreuen. Öl und Zitronensaft mischen und darüber träufeln.

Mit Frischhaltefolie abgedeckt mindestens 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen und mit Zitronenspalten garnieren.

Brot zum Aufnehmen der Marinade anbieten.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

08.07.02 Judith

Potpourri aus Meeresfrüchten

Zarzuelea Sarsuela/Zarzuelea

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 Mandeln, 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

½ 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!!!

22.7.03 Ingepego CK

Viktoriabarsch

Barsch an Frucht Sauce

Zutaten für 2 Portionen

2 Fischfilet (Victoria-Barsch)

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

Zubereitung

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

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

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

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

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
25.04.05 Strobinsky

Fischfilet mit Ananas - Salsa

Zutaten für 4 Portionen

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

Zubereitung

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

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

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

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

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

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

27.4.03 Missas CK

Gebackener Viktoriabarsch mit Kräuter 1 Ei

Zutaten für 3 Portionen

- 3 Fischfilet (Viktoriabarschfilets), á 150-200 g; gefroren oder frisch

1 Zitrone(n)
1 Tasse/n Basmati oder Langkornreis

1 Ei(er)

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

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

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
14.06.05 Kräuterjule

Rouladen vom Victoriabarsch M

Zutaten für 4 Portionen

800 g Filet vom Victoriabarsch

Senf, mittelscharf
2 Bund Kräuter, (Basilikum, Oregano oder Thymian)
1 Zitrone(n), den Saft davon

Salz
Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
1 gr. Dose Tomate(n)
Wein, weiß, trocken

200 ml Fischfond

200 ml Sahne

Zubereitung

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

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

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

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

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

1.9.03 Ronomu CK

Seeteufel in Wermut - Schnittlauchsahne M

Fischalternativen: Lachs, Merlan, St. Pierre, Viktoriabarsch

Zutaten für 4 Portionen

800 g Seeteufelfilet

2 EL Butter

150 ml Wein, weiß

200 ml Fischfond

Salz und Pfeffer

2 EL Wermut (Noilly Prat)

200 ml Sahne

30 g Butter, kalt, in Stückchen

1 Bund Schnittlauch

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

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

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

19.08.05 UlrikeM

Kommentar von Babel 24.10.2005 10:38

Hilfreicher Kommentar:

Hallo Ulrike,

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

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

Vielen dank fürs Rezept!

LG Babel

Süßsaurer Fisch

Portionen: 4

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

1 EL Kartoffelmehl (Stärkemehl)

2 EL Sojasauce, Pfeffer

1 Gemüsezwiebel

4 Tomaten

1 TL Sonnenblumenöl

1 EL Weißweinessig

1 EL [Fischsauce](#)

1 EL Zucker

1 EL Tomatenketchup

Fisch abwaschen, trocken tupfen und in ca 20x20 cm große Streifen schneiden, mit Speisestärke, Sojasauce und etw. Pfeffer vermischen und

stehen lassen. Die Tomaten achtern, Gemüsezwiebel in Ringe schneiden. In einer Pfanne oder Wok das Öl erhitzen und den Fisch ca 3-5 Min. durchbraten, herausnehmen u. zur Seite stellen. Nun die Zwiebel in Pfanne/Wok geben, anbraten lassen. Die Tomaten dazugeben und kurz anbraten lassen. Jetzt den Fisch dazugeben und alles verrühren. Zum Schluss mit Weißweinessig, Fischsauce, Zucker und Ketchup abschmecken.

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

Victoriabarsch gegrillt

Portionen: 2

600 g Victoriabarschfilet

Marinade:

1 Knoblauchzehe

1 TL Honig

1 TL Olivenöl

2 EL Sojasoße

1 Glas Orangensaft

Dill (wer möchte)

Zubereitung

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

Beilagen: Salat

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

Eingetragen von bia.

Viktoria im Wok M

Viktoriaseebarschfilet mit Gemüserisotto im Wok

Zutaten für 2 Portionen

500 g Fischfilet (Viktoriaseebarschfilet)

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

3 EL Sahne

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

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

Zwiebeln im Wok glasig bis leicht braun anbraten.

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

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

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

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

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

Heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

18.11.04 picard66

Viktoriabarsch in Mandelkruste 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

4 Fischfilet, (Viktoriabarschfilets à 200 g)

3 EL Öl

50 g Butter

1 Ei(er)

80 g Mandeln, gemahlene mit Schale

80 g Semmelbrösel

Für die Sauce:

20 g Sardellen

5 cl Wermut, Noilly Prat, trockener

250 g Crème double

50 g Joghurt (3,5% Fett)

2 EL Schnittlauch, in Röllchen

½ Bund Kerbel, in Blättchen gezupft

2 EL Petersilie, gehackte

1 EL Basilikum, in Streifen geschnitten

Salz

Pfeffer, gemahlener schwarzer

50 g Möhre(n)

20 g Butter

120 g Reis (Langkornreis)

30 g Reis (Wildreis)

200 ml Gemüsebrühe

50 g Erbsen

Salz

Pfeffer, frisch gemahlener schwarzer

Zubereitung

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

Kühl stellen.

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

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

Den Fond angießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

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

Die ausgepalteten Erbsen in den letzten 5 Minuten zugeben.

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

Mit dem Reis und der Sauce auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

05.01.05 Judith

Viktoriabarsch mit Avocado im Nest

Zutaten für 2 Portionen

2 Fischfilet (Viktoriabarsch)

2 Kartoffeln, festkochende

1 Avocado(s)

1 Zwiebel(n), rot

1 Tomate(n)

250 ml Wein, weiß, trocken

1 Limone(n)

Zubereitung

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

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

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

22.08.04 Pfefferich

Kommentar von Jeannie72 18.07.2005 09:06

Hallo Marix,

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

LG Jeannie

Kommentar von Fitiavagna 15.02.2006 23:04

Als ich angefangen habe das Rezept zu kochen, hätte ich gar nicht gedacht, dass es was wird. War schließlich aber angenehm überrascht.

Hab zunächst die Zwiebeln angedünstet, dann in eine Form gegeben, den Fisch (Hab normalen Barsch genommen) darauf und den Weißwein darüber.

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

Das ganze stellte ich bei 200°C in den Backofen bis der Rest auch fertig war. Ich habe ca. 1 Stunde gebraucht.

Da ich keine Küchensiebe habe, frittierte ich die Kartoffelscheiben so in der Pfanne. Dann dünstete ich die Avocadowürfel wie beschrieben an. Noch besser schmeckten sie mir mit ein wenig Salz.

Das ganze hatte einen angenehm säuerlichen Geschmack.

Viktoriabarsch mit Ratatouillebällchen 2 Ei

Seebarsch mit Ratatouillebällchen

Zutaten für 4 Portionen

Für die Sauce:

250 ml Wein, Riesling

50 ml Wermut, Noilly Prat

150 g Butter, kalt

50 g Basilikum, in Streifen

Salz und Pfeffer, aus der Mühle frisch
etwas Zitronensaft

Für das Gemüse:

120 g Aubergine(n)

50 g Schalotte(n), fein gewürfelt

120 g Zucchini, in kleine gewürfelt

3 Zehe/n Knoblauch

120 g Paprikaschote(n), bunt, klein gewürfelt

Salz und Pfeffer, frisch gemahlen

4 Zweig/e Thymian

5 Lorbeerblätter

1 EL Tomatenmark

20 g Grieß

2 Ei(er), verquirlt

Mehl, zum Bestäuben

600 g Kartoffeln, kleine

4 Fischfilet, Viktoriabarsch oder Seebarsch mit Haut (je ca 140 g)

Salz und Pfeffer

Olivenöl und Butter zum Braten

Für die Garnitur:

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

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

Ratatouillebällchen: Die Aubergine schälen, das Fleisch und die Schale in kleine Würfel schneiden. Schalotten, Knoblauch und Zucchini in einer Pfanne unter Rühren weich braten. Das Auberginenfleisch und die Paprikawürfel zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Thymian, Lorbeerblätter und Tomatenmark würzen. Ungefähr 5 Min. leicht kochen lassen. Beiseite stellen und kalt werden lassen.

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

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

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

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

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

Präsentation: Einen Ring von 10 cm Durchmesser auf die Tellermitte legen und außen herum abwechseln die gelben und grünen Zucchini anlegen.

Den Ring mit dem Ratatouille füllen, Ring entfernen und den Fisch darauf anrichten. Mit einem Löffel die Sauce ringsum angießen.

Mit frittierten Basilikumblättern, frittierten Ratatouillebällchen und Pariser Kartoffelchen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 40 Minuten

27.02.06 Feuervogel

Viktoriarotbarschfilet in Tomatensauce M

Zutaten für 2 Portionen

2 Fischfilet (Viktoriabarschfilet, je ca. 200 g)

5 Tomate(n)

½ Becher Crème fraîche

etwas Tomatenmark

Gewürze (z.B. Honig-Pfeffer)

Kräuter

Zitronensaft

Salz

Zubereitung

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

Dazu passt: Salat und Ciabattabrot

1.10.02 EvyM CK

Wels

Bunte Reis- Fisch- Pfanne

1 Zwiebel +
Knoblauchzehe/n fein würfeln +
1 E Öl anbraten
500 g Möhren in 5 mm schräge Streifen schneiden
500 g Brokkoli in Röschen teilen+

300 g Reis kurz mit anschwitzen, Möhren+
1 P Safran +
2 Lorbeerblätter zufügen mit
800 ml Gemüsebrühe ablöschen + mit
Salz + Cayennepfeffer würzen
Ca. 20 min köcheln

400 g Lachsfilet / Welsfilet waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden mit

Salz+ Pfeffer würzen in
Öl rundherum anbraten, raus nehmen+ warm stellen.
Brokkoli in kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 8 min garen
Abgießen+ mit dem Lachs unter den Reis heben
Kurz durchziehen lassen

Die Reis- Fisch- Pfanne mit Zitronenspalte+ Petersilie servieren

Mittwoch, 21. Mai 2003 Hans60

Wels in Zitronen - Meerrettichsahne M

Waller

Zutaten für Portionen

800 g Fischfilet (Welsfilet)

100 g Butter

1 Zitrone(n)

125 ml Sahne

Kräuter

Pfeffer

Salz

Mehl

Meerrettich mit Sahne

Wein, weiß

3 Zehe/n Knoblauch

1 Lorbeerblatt

Zubereitung

125 ml Sahne mit 125g Butter und dem Saft einer Zitrone und den zerdrückten Knoblauchzehen sowie dem Lorbeerblatt aufkochen, mit Kräutern (z.B. Dill), Wein, Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Wels säubern, säuern, salzen und pfeffern und in 4 Stücke teilen.

Dann in Mehl wenden und kurz in der restlichen Butter stark anbraten.

Anschließend die Sauce in eine backofenfeste Form geben, etwas Meerrettich unter die Sauce mischen und anschließend den Fisch in die Sauce legen, er sollte etwa zur Hälfte mit der Sauce bedeckt sein. Die Oberseite des Fisches mit Meerrettich bestreichen. Dann alles für etwa 10 min. bei 225°C in den Backofen geben. Guten Appetit

12.2.04 Chrischan CK

keine Gemüseunterlage ? die kann man ja gleich mit in die Soße geben.....

macht doch mehr mühe des extra zu machen.....trotzdem gutes Rezept.

13.2.04 sebastian.1985 CK

Welsfilet mit Eierlikör Zitronen Zabaione 4 Eigelb

Sehr edel.

500 g Möhre(n), junge
Prise Salz und Zucker
200 g Reis (Wildreismischung)
2 Zitrone(n)
1 Bund Petersilie, glatte
4 Filet vom Wels (a 200g - mit Haut)
2 TL Meersalz
etwas Mehl
3 EL Butter
1 EL Öl
200 ml Sekt oder Weißwein
6 cl Eierlikör

4 Eigelb

1 TL Puderzucker
4 Stück Fleisch von Krebsen aus der Packung oder gekochte Flusskrebse

Zubereitung

Möhren putzen, schälen und in wenig Salzwasser mit Zucker 10-15 Minuten garen.

Wildreismischung nach Packungsanweisung zubereiten. Zitronenschalen abraspeln und die Zitronen auspressen. Petersilie waschen, abzupfen und grob hacken.

Welsfilet abspülen, trocken tupfen, leicht mit Meersalz bestreuen und mit Mehl bestäuben. 2 EL von der Butter und das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Filets zuerst von der Fleischseite und dann auf der Hautseite je 3-5 Minuten braten. Vom Herd nehmen und mit Folie bedeckt warm halten.

Für die Zabaione Wein, 1 Prise Salz, Eigelb und Puderzucker in einer Metallschüssel mit dem Besen schaumig rühren. Auf einem heißen (nicht kochenden) Wasserbad so lange weiterschlagen, bis ein luftiger Schaum entsteht. Mit Salz, Eierlikör und dem Zitronensaft abschmecken und warm halten.

Krebse oder Krebs-Fleisch in einen kleinen Topf geben und die Möhren darüber abgießen. Die Krebse kurz im Sud ziehen lassen. Die Möhren in 1 EL Butter schwenken und mit Petersilie bestreuen.

Mit Reis, Wels und dem Krebs anrichten und die Zabaione über den Fisch geben. Die Zitronenraspeln darüber streuen.

15.8.02 Dragonfly-Lady CK

Wolfsbarsch

Fischfilets mit Limettensauce

Zubereitungszeit ca. 30 Min

Für 4 Personen

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

Zutaten:

1 Knoblauchzehe

3 Schalotten

1 große rote Chilischote

1 TL Honig

2 EL Sojasauce

1 TL Honig

Saft von 1 Limette

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

2 EL Korianderblättchen

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

Loup de Mer mit Salbei

auf gedünsteten Gemüse

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Fisch(e), Loup de Mer (Wolfsbarsch) aus Aquakultur, ca. 400 gr.
- 2 Möhre(n)
- 1 Staudensellerie
- 20 Blätter Salbei
- 1 EL Thymian
- 20 g Butter
- 200 ml Wein, Pinot Grigio oder anderer Weißwein
- Salz und Pfeffer
- 2 Tomate(n)

Zubereitung

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

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

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen.

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

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

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

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

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

30.09.04 Handlexikon

Wolfsbarsch in Weißweinsauce 3 Ei M

an Dicken Bohnen

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Fisch, (Wolfsbarsch von 1.000 - 1.200 g)
- 2 kg Meersalz, grobes

3 Ei(er)

1 Zweig/e Rosmarin
1 Bund Dill

Für die Sauce:

200 ml Fischfond und 200 ml Hummerfond (Glas)
100 ml Wein, weiß, trocken
2 cl Wermut (Noilly Prat, trockener)

150 ml Sahne

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

½ Becher Crème fraîche

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

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

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

Beim frischen Fisch sind die Kiemen rosa.

Fisch mit Dill und Rosmarinzweig füllen.

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

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

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

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

Weißweinsauce:

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

Dicke Bohnen:

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

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

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

Süße Sahne statt der Crème fraîche geht auch, aber muss etwas verköchen, weil sie sonst die Zitronenbutter zu sehr verdünnt.
Dieses Gemüse passt zu Hummer, Jacobsmuscheln und allen Fischen mit festem Fleisch. Es harmoniert aber auch mit Hühner- oder Putenbrust.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 45 Minuten
12.10.04 Schrat

Kommentar von fine 13.10.2004 12:22

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

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

Gruß, fine

Kommentar von schmitzebilla 13.10.2004 14:52

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

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

Schönes Rezept.

Biggi

Wolfsbarsch-Filet gedünstet an Champagner-Senfsauce

600 g Wolfsbarsch-Filets

;in 4 Portionen zerteilt

1 Ei Butter

1 Schalotte

;gewürfelt

Weißwein (trocken)

250 ml Fisch- Veloute

100 ml Champagner

2 Ei Mittelscharfer Tafelsenf

1 Möhre, geschält

1 Sellerieknolle, geschält

1 Lauchstange, gewaschen

Vorbereiten:

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

Zubereitung:

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

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

Beilagen: Blattspinat und Salzkartoffeln

Getränk: Trockener, weißer Burgunder

Wolfsbarschfilet auf der Haut gebraten an vier Beilagen

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Fisch, Wolfsbarsch von ca. 700 g
- 4 Seeteufel - Bäckchen
- 100 g Algen, Passepierre-Algen
- 3 Tomate(n)
- 1 Tasse/n Reis (Wildreismischung)
- 1 Schalotte(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- Staudensellerie, einige Blätter
- Olivenöl
- 1 EL Butter
- Salz und Pfeffer
- Kaviar, Forellenkaviar (Deko)

Wolfsbarsch vom Fischhändler ausnehmen, schuppen und von den Seeteufelbäckchen die Haut abziehen lassen. Fisch filetieren und die restlichen Gräten mit einer Pinzette oder Flachzange sorgfältig entfernen. Filets und Bäckchen waschen, trocknen und kühl stellen. Tomaten häuten, das Dünne und die Samen entfernen, und das Fleisch in kleine Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch pellen und in klitzeklein

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

Fischfilets auf der Hautseite ganz leicht mehlieren, salzen und in 1 EL Butter und 2 EL Olivenöl auf der Hautseite etwa drei Minuten scharf anbraten. Beim Anbraten zieht sich die Haut zusammen, dadurch wölbt sich der Fisch. Mit Pfannenheber und Gabel die Filets für etwa 20 Sekunden fest auf den Pfannenboden drücken, dann bleiben sie plan liegen. Filets wenden, Pfanne von der Platte schieben, die Resthitze gart den Fisch durch. Die Seeteufelbäckchen salzen und von jeder Seite ca. zwei Minuten bei mittlerer Hitze braten.

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

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

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

12.10.05 Schrat

Wolfsbarschfilet im Orangen-Basilikumsud

4 Wolfsbarsche

1 Liter Fischfond

1 Liter Weißwein (trockener Riesling)

1 Bund Basilikum

4 Orangen (unbehandelte Schale und Filets)

1/4 Liter Orangensaft

Salz,

Pfeffer

1 Zitrone; den Saft

Dille, Petersilie

Butter

Mehl

Olivenöl

Gemischten Blattsalat

Essig und Öl zum Marinieren

Croutons

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

Die Orangen filetieren.

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

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

Zander Alkohol

Spreewaldzander mit Meerrettich 1 Ei M

im Blätterteig

500 g Zanderfilet ohne Haut,
300 g Blätterteig,
1 Möhre,
1/2 Sellerieknolle,
1 Stange Lauch.
100 g Meerrettich,

1 Ei,

100 ml Sahne,
100 ml Weißwein,
50 g Butter,
Salz,
Pfeffer.

Lauch, Sellerie und Möhre putzen und in sehr feine Streifen schneiden. In einer Pfanne die Butter zerlassen und darin die Gemüsestreifen kurz andünsten. Das Gemüse auf ein Sieb geben und den Dunstfond auffangen.

Die Hälfte des Meerrettichs über die Gemüsestreifen reiben und vermischen. Den Blätterteig ca. 0,5 cm dick ausrollen und die Hälfte des grätenfreien Zanderfilets darauf geben. Gemüse auf dem Fisch verteilen, darauf die andere Fischhälfte geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Teigränder mit verquirltem Ei einstreichen. Fisch und Gemüse gut in den Teig einschlagen und die Ränder fest andrücken. Das Teigpäckchen mit Ei bestreichen und im Ofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen. Den Gemüsedunstfond mit Weißwein und Sahne in einen Topf geben und um etwas mehr als die Hälfte einkochen. Zum Schluss den restlichen Meerrettich in die Sauce reiben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den gebackenen Fisch aufschneiden und mit der Sauce anrichten.

Überbackene Zanderfilets M

Zutaten:

8 Zanderfilets a 15-18 dag,
2 EI Zitronensaft,
Salz,
Pfeffer,
5 dag Butter,
3 EI Öl,
3 Zwiebeln,
1 Knoblauchzehe,
1/2 kg Paradeiser,
1 TL Paprika

Für die Sauce zum Überbacken:

1/8 l Schlagsahne,
10 dag geriebener Käse (z. B. Emmentaler),
1-2 EI Weißwein,
Salz,
weißer Pfeffer

Zubereitung:

Die Zanderfilets kurz abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. In einer feuerfesten Form die Butter schmelzen und die Zanderfilets hineinlegen.

Das Öl in einem flachen Topf erhitzen, Zwiebelringe und zerdrückten Knoblauch darin dünsten. Paradeiser mit heißem Wasser überbrühen, schälen und dazugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Das Backrohr auf 200°-220° C vorheizen. Das Gemüse über die Fischfilets geben und alles für 20 Minuten ins heiße Rohr schieben.

Inzwischen den Rahm erhitzen, aber nicht kochen, und den Käse darin schmelzen. Mit Wein und Gewürzen abschmecken. Über den Fisch in die Form geben und 10-15 Minuten lang überbacken. In der Form servieren.

Als Beilage:
Bandnudeln oder Reis und gemischter Salat.

Zander in Kartoffelkruste 2 Eigelb M

500 g Zanderfilet
300 g Kartoffeln

2 Eigelb

100 g Champignons oder Steinpilze
2 Schalotten, fein geschnitten
100 ml trockener Weißwein

100 ml Sahne

½ Bd. Majoran, fein geschnitten
Olivenöl,
Butter,
Salz,
Pfeffer

Das Zanderfilet von der Haut und Gräten befreien und mit Küchentuch trocken tupfen. Die Kartoffeln schälen und mit einem runden Ausstecher (ca. 3 cm Durchmesser) einen Stempel ausstechen. Den Stempel in ganz dünne Scheiben schneiden. Das Zanderfilet mit Salz und Pfeffer würzen und mit verquirltem Eigelb dünn bestreichen. Die Kartoffelscheiben schuppenförmig auf der einen Seite verteilen, dann den Fisch vorsichtig wenden und die andere Seite mit den Kartoffelscheiben belegen. Die Pilze in Scheiben schneiden. In einem Topf mit etwas Butter die Schalotten anschwitzen und mit Weißwein und Sahne ablöschen. In diesen Fond die Reste der ausgestochenen Kartoffeln geben und weich kochen. Den Zander in einer Pfanne mit heißem Olivenöl braten, dann noch mal kurz mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fond mit den Kartoffelabschnitten pürieren, Majoran untermischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Butter abschmecken. Die Pilzscheiben in die Sauce geben und kurz wärmen. Die Sauce auf Teller geben und die Fischfilets darauf anrichten

Zander in Kartoffelschuppen auf 1 Eigelb M

Balsamicolinsen

Menge: 4 Personen

4 Enthäutete Zanderfilets a 120 g

2 mittl. Kartoffeln (vorwiegend festkochend)

1 Verquirltes Eigelb

30 g Flüssige Butter

1 Essl. Butterschmalz zum Braten

1 Zweig Rosmarin

3 Zweige Thymian

2 Halbierte Knoblauchzehen

½ Schalotte

30 g Butter

Salz

Pfeffer

Soße

1 klein. Schalotte

1 Zehe Knoblauch

10 Gramm Butter

Etwas Zitronensaft

80 ml Trockener Weißwein

50 ml Wermut

150 ml Klarer Fischfond

Salz

Pfeffer

100 g Schlagsahne

30 g Kalte Butter

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 Essl. Geschlagene Sahne

Zanderfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, entgräten und trocken tupfen. Kartoffeln schälen, waschen und in hauchdünne Scheiben schneiden (mit einem Hobel). Mit einem Ausstecher Kreise mit einem Durchmesser von etwa 2 cm ausstechen. Zanderfilets mit verquirltem Eigelb bestreichen und mit den Kartoffelscheiben schuppenartig belegen. Kartoffelscheiben dick mit flüssiger Butter bestreichen und Filets kaltstellen, bis die Butter fest wird.

Die Filets mit der Kartoffelseite in einer Pfanne mit heißem Butterschmalzgoldbraun braten. Fisch vorsichtig umdrehen und die Kräuter, den

Knoblauch, Schalotten und 30 g Butter begeben und den Fisch glasieren. Mit Salz und Pfeffer würzen

Zubereitung Sauce

Schalotten und Knoblauchzehe fein hacken und in etwas Butter andünsten. Mit Zitronensaft, Weißwein, Wermut und Fischfond ablöschen, salzen, pfeffern und um die Hälfte einkochen

Sahne zugeben und erneut um die Hälfte reduzieren, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Kalte Butter zufügen, schaumig mixen. Salzen und pfeffern.

Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, in die Soße geben und etwas ziehen lassen. Zum Schluss die geschlagene Sahne unterheben

Zander mit Parmesankruste M

ZUTATEN:

400 g Zanderfilet,

1 kleine Zwiebel, knapp

1/4 l Rahm,

1/8 l Weißwein oder Wasser,
etwas Butter,
Zitronensaft nach Belieben,
etwas Speisestärke,

75 g frisch geriebener Parmesan,

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Zanderfilets waschen, mit einem Küchenpapier trocken tupfen und anschließend kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Zwiebel darin weich dünsten. Dann die Fischstücke dazu legen, bei kleiner Hitze nur halb durch garen und in einer Gratinform im Ofen Warmstellen. In die Pfanne, in der Fisch zubereitet wurde, den Rahm gießen und einmal aufkochen lassen. Die zuvor in kaltem Weißwein oder Wasser aufgelöste Speisestärke dem heißen Rahm zugeben und so lange rühren, bis eine sämige Sauce entsteht. Abschmecken und ca. 3/4 der Sauce über die Fischfilets gießen. Den Rest der Sauce separat servieren. Die Fischfilets mit dem Parmesan bestreuen und im Backofen kurz gratinieren. Als Beilage passen Blattspinat und Kartoffeln.

Zander mit Rieslingskrautkruste M

2 Zanderfilets a 150 g,
300 g Weißkraut,
200 ml Riesling,
50 ml weißer Portwein,

4 El Crème fraîche,
1 El Senf,
1 El Weißweinessig,
1 El geriebenes Semmelmehl,
1 El fein geschnittene Minze,
ein paar Minzeblättchen,
etwas Mehl,
Salz,
Pfeffer,
Zucker,
Butter.

Das Kraut fein schneiden und in einem Topf mit etwas Butter und 1 El Zucker andünsten. Mit Riesling und Essig ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Zanderfilets waschen, trocken tupfen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Zum Kraut den Portwein geben, 3 El Crème fraîche einrühren und nochmals abschmecken. Zum Schluss die fein geschnittene Minze untermischen. Ca. 3 El Kraut mit der restlichen Crème fraîche mischen und für die Kruste beiseite stellen. Das Rieslings-Kraut warm halten. Die Zanderfilets in einer Pfanne mit Butter von jeder Seite 2 Minuten anbraten. Dann die Oberseite der Filets mit Senf einstreichen, darauf gleichmäßig die Krautmasse für die Kruste verteilen, mit Semmelmehl bestreuen und ein paar Butterflöckchen auflegen. Die Fischfilets im Backofen kurz goldbraun backen. Das Rieslings-Kraut auf Tellern anrichten, das Zanderfilet anlegen und mit Minzeblättchen dekorieren. Dazu passt Baguette oder Kartoffelpüree.

Zander mit Walnusspolenta M

auf getrüffeltem Blattspinat

Zutaten für 4 Personen:

4 Zanderfilets a ca. 200 g mit Haut
Salz,
weißer Pfeffer
Butter

Für die Walnusspolenta:

3/8 l Wasser

1/8 l Milch

Salz

200 g Polenta-Fix

2 El Walnussöl

40 g grob gehackte Walnüsse

Butter

Für die Weißweinsauce:

1 Bund Jungzwiebeln (in feine Julienne geschnitten)

1 roter Paprika (würfelig geschnitten)

1/8 l Weißwein

geriebener Rosmarin und Thymian

1/4 l Obers

Salz,

weißer Pfeffer

etwas Suppenwürze

Olivenöl zum Anbraten

Für den Spinat:

350 g frischer Blattspinat (geputzt und gewaschen)

3 El Trüffelöl

1 Schalotte (fein geschnitten)

2 El Balsamico-Essig

Salz,

Pfeffer

ev. 1 kleine Trüffel

Außerdem:

1 halbrunde Terrinenform 30x5x5 cm

In einem Topf Wasser und Milch erhitzen, Salz und Polenta-Fix zugeben, 2 Min durchrühren. Vom Herd nehmen, Walnussöl und gehackte Walnüsse unterrühren. Walnusspolenta in die Terrinenform füllen und glatt streichen. Mit Frischhaltefolie abgedeckt für 3-4 Std in den Kühlschrank geben. Für die Sauce Zwiebel und Paprika in Olivenöl anschwitzen, mit Weißwein ablöschen. Obers, Salz, weißer Pfeffer, Rosmarin und Thymian und etwas Suppenwürze zugeben, einkochen lassen, danach mit dem Mixstab pürieren.

In einer großen Pfanne 2 TL Trüffelöl erhitzen, die Spinatblätter darin kurz durchschwenken und wieder herausnehmen. In der noch heißen Pfanne Schalotte kurz anschwitzen, danach in eine Schüssel geben. Schalotte mit

dem restlichen Trüffelöl, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Spinatblätter anrichten, mit der Marinade begießen.

Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Zanderfilets zuerst auf der Hautseite braten, danach wenden und fertig braten.

Durchgekühlte Walnusspolenta aus der Terrinenform geben und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Polenta-scheiben darin beidseitig anbraten.

Zander mit Walnusspolenta, Weißweinsauce und getrüffeltem Blattspinat anrichten. Falls vorhanden, den Spinat mit fein gehobelten Trüffelscheiben bestreuen.

Zander nach Mörbischer Art

Zutaten:

80 dag Zanderfilets,

2 kleine Zwiebeln,

3 Tomaten,

2 grüne und 1 roter Paprika,

10 dag Champignons,

4 dag Fett,

1/8 l Weißwein,

1 El Estragonsenf,

2 El Ketchup,

Salz,

Pfeffer,

Rosenpaprika,

Knoblauch,

etwas Mehl,

Zitrone und Dillkraut zum Garnieren.

Zubereitung:

Die Zanderfilets salzen, pfeffern, Paprizieren und leicht mit Mehl bestäuben. Dann in heißem Fett beidseitig braun braten, herausnehmen und warm stellen.

Nudligeschnittene Zwiebeln und Paprika im Bratfett anrösten, blättriggeschnittene Champignons und geviertelte Tomaten begeben, Estragonsenf und Ketchup einrühren und mit Weißwein übergießen. Sorgfältig würzen und fast weich dünsten.

Dann die Sauce mit den Gemüsen über den Zander geben und in etwa 5 Minuten fertig dünsten. Zitronenkörbchen und gekochte Kartoffeln mit Dillkraut als Beilage.

Zanderfilet M

500 g Zanderfilet

100 g Schalotten

100 g Lauch

100 g Sellerie

200 g Süße Sahne

100 g Butter

500 g Rote Beete

1 Unbehandelte Orange

1 Apfel

100 g Pflanzenfett

1 Bund Kerbel

500 g Kartoffeln

Weißwein

; Salz und Pfeffer

Zucker

Essig

Zuerst wird das Zanderfilet völlig entgrätet. Die Fischabschnitte und Gräten nun in etwas Butter anziehen lassen, die gewürfelten Schalotten dazugeben. Danach mit trockenem Weißwein auffüllen.

Rote Beete waschen, Wurzeln entfernen. Sie anschließend in Salzwasser mit 3-4 Scheiben einer unbehandelten Orange bißfest garen und schälen. Danach auf einer groben Reibe reiben und zusammen mit einem geschälten, geriebenen Apfel in Butter schwenken. Mit Salz, Zucker und Essig abschmecken.

Die Fischabschnitte mit dem Weißwein auf 1/3 einkochen und mit süßer Sahne auffüllen. Danach das Ganze wieder auf die Hälfte reduzieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und passieren.

Etwas Butter unterrühren. Das Zanderfilet salzen und pfeffern. Zuerst die Hautseite des Zanderfilets in heißem Fett braten.

Die Kartoffeln schälen, kochen. Anschließend in Butter und Kerbel schwenken. Das Zanderfilet auf dem Rote Beete-Gemüse, die Sauce und die Kartoffeln um das Zanderfilet anrichten.

Zanderfilet auf Rote Bete-Gemüse M

500 g Zanderfilet,
2 Schalotten,
1/2 Stange Lauch,
1/2 kleine Knolle Sellerie,

200 g süße Sahne,
100 g Butter,
500 g Rote Bete,
1 Orange unbehandelt,
1 Apfel,
100 g Pflanzenfett,
1 Bund Kerbel,
500 g Kartoffeln,
Weißwein,
Salz,
Pfeffer,
Zucker,
Weinessig

Für die Gemüsebrühe: Lauch und Sellerie in Stücke schneiden, in gesalzenem Wasser eine halbe Stunde kochen. Danach das Gemüse passieren, Brühe ist fertig. Das Zanderfilet völlig entgräten. Die Gräten in etwas Butter in einem kleinen Topf anziehen lassen, die gewürfelten Schalotten dazugeben. Danach mit etwas trockenem Weißwein auffüllen, köcheln lassen.

Die Rote Bete waschen und die Wurzeln entfernen. Sie anschließend in Salzwasser mit 3-4 Scheiben einer unbehandelten Orange bissfest garen und schälen. Danach auf einer groben Reibe reiben und zusammen mit einem geschälten, geriebenen Apfel in Butter schwenken. Mit Salz, Zucker und Essig abschmecken. Die Gräten und Schalotten mit dem Weißwein auf 1/3 einkochen und mit süßer Sahne auffüllen. Danach alles auf die Hälfte reduzieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und passieren. Etwas Butter unterrühren. Das Zanderfilet salzen und pfeffern. Zuerst die Hautseite des Filets in heißem Fett braten. Die Kartoffeln schälen, kochen. Anschließend in Butter und Kerbel schwenken. Das Zanderfilet auf dem Rote Bete-Gemüse, die Sauce und die Kartoffeln um das Zanderfilet anrichten.

Zanderfilet mit Brotsauce 1 Eigelb M

350 g Zanderfilet,
60 g Speckwürfel,
80 g Graubrot,

1/8 l trockener Weißwein,

1/8 l Milch,

1/4 l Gemüsebrühe,

3 Ei Sahne,

2 Schalotten fein gewürfelt,

50 g Butter,

1 Eigelb,

1 Zitrone,

Worcestersauce zum Würzen,

Salz,

Pfeffer.

Die Zitrone auspressen, das Zanderfilet halbieren und 5 Minuten im Zitronensaft marinieren, dann abtupfen. Speckwürfel in einer Pfanne auslassen, die Hälfte der Butter zugeben und die Zanderfilets darin von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten. Mit Weißwein ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze ca. 8 Minuten weitergaren. Anschließend die Filets auf Teller geben, mit Alufolie abdecken und im Backofen bei 90 Grad warm halten. Den Weißweinfond durch ein Sieb passieren und beiseite stellen. Restliche Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten zugeben und glasig dünsten. Weißweinfond, Milch und Brühe dazugeben und aufkochen lassen. Langsam das geriebene Brot einrühren und so lange kochen lassen, bis die Sauce dicklich wird. Alles passieren und mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce abschmecken. Eigelb mit Sahne vermischen, etwas von der Sauce dazugeben, alles gut vermischen und dann unter die restliche Sauce rühren. Zanderfilets mit der Sauce anrichten.

Zanderfilet Spreewälder Art M

400 g Zanderfilet,

200 g Wurzelgemüse (Lauch, Karotte, Sellerie),

20 g Butter,

1 Zitrone,

100 g süße Sahne,

100 ml Weißwein,

2 Ei frischer Dill, fein geschnitten,

20 g frischer Meerrettich, gerieben,

Salz,

Pfeffer

Das Wurzelgemüse in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Butter anschwemmen. Den Zander mit Salz und Pfeffer würzen auf das Wurzelgemüse geben und 6 -7 Minuten dünsten lassen. Anschließend den Fisch herausnehmen und warmstellen. Die Pfanne mit dem Wurzelgemüse mit Weißwein und Sahne auffüllen und etwas einkochen. Dann den feingeschnittenen Dill, geriebenen Meerrettich und Zitronensaft dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Zander auf dem Teller anrichten und mit der Sauce übergießen

Zanderroulade mit Lachs gefüllt 3 Eiweiß M

(für 6 Personen)

800 g Zanderfilet

300 g Lachsfilet für Füllung (leicht angefroren)

2 Eiweiß

150 g Sahne gut gekühlt

Salz, Pfeffer

Große Spinatblätter ca. 10-15 Stück, je nach Größe, vorblanchiert und in Eiswasser abgeschreckt

Forellenkaviar

Safransauce:

400 g Sahne

300 g Fischfond

100 g Crème double

2 g Safran

Salz und Pfeffer

3 cl weißer Vermouth

80 g kalte Butter

Für die Lachsfüllung Lachsfilet würfeln, anfrieren. Mit gewürzter Sahne und dem Eiweiß im Mixer zu einer zarten Farce verarbeiten

Zanderfilet zwischen Klarsichtfolien leicht plattieren, auf gebutterter Alufolie auflegen, so dass ein Rechteck entsteht. Würzen, gleichmäßig mit der Lachsfarce bestreichen und mit Spinatblättern belegen. Einen Streifen Forellenkaviar an den Anfang der Rolle geben und vorsichtig aufrollen. Rolle mit Alufolie einwickeln und gut in Form gebracht im Fischsud etwa 20 Minuten garen.

Fischfond und Sahne leicht cremig einkochen lassen. Crème double, Safran, Gewürz und Vermouth dazugeben, einmal leicht aufkochen lassen und mit dem Pürierstab die eiskalte Butter einmontieren.

Zander Diverses

Grünkernsuppe mit Zanderklößchen 2 Ei M

Zutaten:

30 g Butter
2 Ei Dill

2 frische Eier

80 g Grünkernmehl
60 g Karotten

1 l Rinderbrühe / Gemüsebrühe

50 ml Sahne

Salz, Pfeffer
10 g Schalotten
5 Scheiben Toastbrot
2 Ei Schnittlauch
60 g Sellerie

100 g Zanderfilet

60 g Zwiebeln

Zubereitung:

In feine Würfel geschnittenes Gemüse (Karotten-Sellerie-Zwiebeln) in Butter anschwitzen, mit Grünkernmehl bestäuben, farblos anschwitzen, mit der Rinderbrühe auffüllen und unter ständigem Rühren ca. 20 Minuten aufkochen lassen. Das Toastbrot in Scheiben schneiden, zerschlagene Eier darunter heben, gewürzte, in Stück geschnittene Zanderfilets sowie Schalotten vermengen und im Mixer fein pürieren. Die Sahne in kleine Mengen unterheben, bis eine glatte geschmeidige Zandermasse entsteht. Mit einem in heißes Wasser getauchten Löffel kleine Klößchen formen und solange in leicht kochender Brühe ziehen lassen, bis diese an der Oberfläche aufsteigen. Die Klößchen in die Suppe geben. Mit geschnittenem Schnittlauch und Dillsträußchen garnieren.

Lachs Zanderroulade 1 Ei M

Für 4 Personen

2 mittelgroße Zucchini
3 gewürfelte Tomaten
12-16 große Spinatblätter
Zwiebelwürfel
Salz,
Zitrone
30 ml Weißwein

1 Ei

Butter

50 ml Sahne

150 g Creme fraiche

1 Bund Rucola

für die Zanderfarce:

200 g Zanderfilet ohne Gräten

Salz

1 Ei

10 ml Weißwein

150 ml Sahne

Zubereitung:

Die Zutaten für die Farce in der Küchenmaschine zu einer feinen Masse verarbeiten. Durch ein Sieb streichen. Zucchini in dünne Scheiben schneiden und leicht salzen. Die für vier Portionen benötigte Menge teilweise überlappend auf eine Arbeitsfläche legen. Darauf die dünn geschnittene Lachsforelle legen, leicht mit Zitronensaft und Salz würzen und mit Zanderfarce dünn bestreichen. Alles mit feinen Tomatenwürfeln und gehacktem Dill bestreuen und mit blanchierten Spinatblättern belegen. Nochmals mit Zanderfarce bestreichen und dann in die Zucchinischeiben einrollen. In einem flachen Topf Zwiebelwürfel in Butter anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Die Zucchinirouladen darin langsam gar ziehen lassen. Zucchinirouladen herausnehmen und warm stellen.

Den Sud durch ein Sieb gießen, 1/4 l Sahne, Creme fraiche und den pürierten Rucola zufügen und mit Salz abschmecken. Zucchinirolladen sofort mit dem Rucolaschaum anrichten und servieren.

Weser-Zander in Rote-Bete-Sauce M

Menge: 4 Port.

600- 800 g Zanderfilets,
Salz,
Pfeffer aus der Pfeffermühle,
100 g Mehl,
60 g Öl,
1 mittelgroße Rote Bete,
1 Essl. Kümmel,
50 g leichter, lieblicher Weißwein,
50 g Fischfond (aus Gräten und Gemüse gekocht),
100 g saure Sahne,
1 TI Zucker,
1 TI Apfelessig

Die Zanderfilets entgräten, würzen, in Mehl wenden und andrücken, dann in heißen Öl braten. Sie sollten innen noch ein wenig glasig sein. Rote Bete ohne Salz mit Kümmel kochen, Schälen, klein schneiden und im Mixer unter Zugabe von Weißwein, Fischfond und saurer Sahne pürieren, durch ein Sieb geben und aufkochen, dann mit Salz, Pfeffer, Zucker und Apfelessig abschmecken. Sauerkraut oder Salat und Salzkartoffeln dazu reichen.

Rahmspitzkohl mit Zanderfilet M

300 g Zanderfilet mit Haut,
1/2 Kopf junger Spitzkohl,
2 Schalotten fein geschnitten,
30 g Butter,
100 ml Sahne,
1 Zitrone,
40 ml Olivenöl,
Muskat,

Zucker,
Salz,
Pfeffer.

Den Spitzkohl vierteln, putzen, den Strunk entfernen und dann sehr fein schneiden. In einem Topf die Butter zerlassen und darin die Schalotten anschwitzen (sie sollen keine Farbe annehmen). Dann den geschnittenen Kohl dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen und bei geschlossenem Deckel 5 Minuten dünsten. Dann den Deckel entfernen und den entstandenen Fond einkochen lassen. Die Sahne zugeben und diese auf 1/3 reduzieren lassen. Das Zanderfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Olivenöl zuerst auf der Hautseite knusprig braten, dann wenden und nochmals 2 Minuten braten. Den cremigen Spitzkohl mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken und anrichten. Das Zanderfilet auf den Spitzkohl setzen. Als Beilage passen kleine in Butter und Kräuter geschwenkte Kartoffeln.

Roulade von Lachs und Zander auf Spinatsalat

200 g Zanderfilet,

200 g Lachsfilet,

200g junger Spinat,

1 Schalotte fein geschnitten,

8 Kirschtomaten,

2 Limonen,

50 g geröstete Pinienkerne,

50 ml Balsamico,

50 ml Walnussöl,

3 El Olivenöl,

Salz,

Pfeffer,

Alufolie.

Aus Walnussöl, Balsamico, 2 El Wasser, Schalotten, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette mischen. Den Spinat vorsichtig waschen und abtropfen lassen. Die Fischfilets halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Je ein Stück Lachs und Zander übereinander legen und fest in Alufolie einrollen. Im Wasserbad 10 Minuten gar ziehen. Die Limonen auspressen. Das Olivenöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen. Spinat mit der Vinaigrette anmachen und auf Tellern anrichten. Mit halbierten Tomaten und gerösteten Pinienkernen garnieren. Die Fischröllchen aus der Folie wickeln und längs halbieren. Dann auf dem Spinat anrichten und mit der Limettensauce überziehen.

Spargel-Kerbelgemüse mit gebratenem Zander M

800 g Spargel

300 g Zanderfilet

1 Zitrone

60 g Butter

150 ml Sahne

1 Bund Kerbel

2 El Senf

2 El Semmelbrösel

20 ml Olivenöl

Salz, Pfeffer, Zucker

Den Spargel sorgfältig schälen, die unteren Enden kurz abschneiden und portionsweise mit einer Küchenschnur zusammenbinden. Die Spargelschalen und die Enden in reichlich kochendes Wasser mit etwas Salz, Zucker und etwas Zitronensaft geben und ca. 15 Minuten kochen lassen. Dann die Schalen und Enden abschütten und den Fond passieren. Die Spargelstangen im Fond 8-10 Minuten kochen, dann herausnehmen und jede Stange in drei Teile schneiden.

Sahne mit ca. 300 ml Spargelfond auf 1/3 einkochen lassen und mit etwas Zitronensaft abschmecken. Den Spargel kurz in einer Pfanne mit Butter anschwelen, die eingekochte Sauce zugeben, mit Salz, Pfeffer und frisch gehacktem Kerbel abschmecken.

Das Zanderfilet mit Salz und Pfeffer würzen, eine Seite dünn mit Senf bestreichen und diese Seite in Semmelbrösel wenden. In einer Pfanne mit heißem Olivenöl den Zander auf der panierten Seite goldbraun braten, dann wenden und noch kurz weiterbraten. Das Zanderfilet auf dem Spargelgemüse anrichten. Dazu passen gut Butterkartoffeln.

Szegediner Krautfleisch vom Zander M

mit Salzerdäpfel

Zutaten für 4 Personen

ca. 8 dag Butter

3 El fein geschnittene Zwiebel

800 g Spitzkraut

1/ 2 l s. Sahne

2 El Paprikapulver

1/ 8 l Fischfond

Salz
Pfeffer

60 dag Zanderfilet

4 El Sauerrahm

Spitzkraut in feine Streifen schneiden, mit den Zwiebeln in der Butter andünsten bis die Krautstreifen in sich zusammenfallen, mit Paprikapulver stauben, mit Obers und Fischfond aufgießen, einkochen, bis sich eine leichte Bindung ergibt, gewürfelte Zanderfilets untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Salzerdäpfel und einem Löffel Sauerrahm anrichten.

Zander in der Salzkruste 6 Eiweiß

Zander in der Salzkruste mit warmer Tomaten-Basilikum-Vinaigrette und Rucolakartoffeln
Rezept für 4 Personen

1 ganzer Zander, ca. 1,5 - 2 kg,
2 Rosmarinzweige,
2 Thymianzweige,
½ Knoblauchknolle,
1 Zwiebel,
2,5 kg Salz,

6 Eiweiß,

100 g Wasser,
150 g Mehl.

Den Fisch schuppen, die Flossen abschneiden und mit den Kräutern, Knoblauch und der grob geschnittenen Zwiebel füllen. Das Salz mit dem leicht angeschlagenen Eiweiß, Wasser und Mehl mischen. Einen Teil der Masse auf ein Blech geben, den Fisch darauf betten und mit der anderen Hälfte des Salzes bedecken. Der Kopf kann frei bleiben. Bei 200°C für ca. 45 Minuten in den Backofen schieben. Am Tisch einen Salzdeckel abschneiden, die Haut vom Fisch entfernen und das Filet auslösen.

Zutaten Tomaten-Basilikum-Vinaigrette

2 El Schalottenwürfel,
1 gehackte Knoblauchzehe,
50 g Olivenöl,
Saft und abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Limone,
50 ml weißen Balsamico,
Salz,

Pfeffer,
200 g Tomatenwürfel,
1 El gezupftes Basilikum.

Die Schalottenwürfel und den Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, mit Limonensaft und weißem Balsamico ablöschen, vom Herd nehmen. Mit Limonenschale, Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatenwürfel begeben. Erst kurz vor dem Anrichten den gezupften Basilikum begeben.

Zutaten Rucolakartoffeln

500 g festkochende Kartoffeln,
20 g Rapsöl,
Salz,
Pfeffer,
1 Knoblauchzehe.
100 g Rucola.

Die Kartoffeln waschen und in reichlich Salzwasser kochen. Im noch warmen Zustand schälen und, je nach Größe, die Kartoffeln halbieren oder vierteln. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, und die Kartoffeln darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und den in dünnen Scheiben geschnittenen Knoblauch begeben. Kurz vor dem Anrichten den grob gezupften Rucola zugeben, kurz durchschwenken.

Zander mit Meerrettich auf Lauchgemüse

2 Stangen Lauch
1 Bd. Blattpetersilie, fein gesch.
3 El geriebenes Weißbrot

2 Zanderfilets a 200 g

1 Schalotte, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, gepresst

1/8 l Fischfond

4 El Meerrettich, gerieben
Salz,
Pfeffer,
Butter

Den Lauch putzen und die harten äußeren Blätter entfernen. Dann halbieren, auswaschen und die Lauchhälften in Salzwasser blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken und in 10 cm lange Stücke schneiden. Lauch in eine gebutterte Auflaufform legen, mit etwas Pfeffer würzen, mit 1 El geriebenem Brot, der Hälfte der Petersilie und Butterflöckchen bestreuen

und unter dem Grill gratinieren. Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten je 3 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. In der Pfanne Schalotten und Knoblauch anschwitzen, mit Fischfond ablöschen und etwas einkochen lassen. Dann in eine Schüssel umfüllen und mit 2 El geriebenem Brot, Meerrettich, restlicher Petersilie vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Diese Masse auf die Zanderfilets streichen, ein paar Butterflöckchen darüber geben und unter dem Grill ca. 4 Min. gratinieren. Die Zanderfilets mit dem Lauchgemüse anrichten.

Zanderfilet auf Paprikagemüse

Zutaten:

4 Zanderfilets mit Haut

etwas Suppe (Hühner- oder Rindsuppe)
je einen halben roten, gelben und grünen Paprika
1 Zucchini
Olivenöl
Butter
Salz
Pfeffer
Petersilie
Basilikum
Zitronensaft

Zubereitung:

Die Paprika blanchieren und in Würfel schneiden. Zucchini waschen und in mittelgroße Würfel schneiden. Beide Gemüse in Butter erhitzen, mit etwas Suppe aufgießen, würzen und mit den Kräutern abschmecken.

Das Zanderfilet mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern, auf der Hautseite bemehlen und in Olivenöl anbraten.

Das Gemüse auf Tellern anrichten und den gebratenen Zander drauflegen.

Als Beilage:

Petersilienerdäpfel

Zanderfilet aus der Folie

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Zutaten: (für 4 Portionen)

4 Zanderfilets (je 150g)

3 Scheiben Knäckebrot

100g Kräuterbutter

Salz,

Pfeffer

gemahlener Piment

Für den Spinat:

400g Tomaten

600g Spinat

Zubereitung:

Das Knäckebrot im Blitzhacker fein zerkleinern. Die Brösel mit der Hälfte der weichen Kräuterbutter verkneten.

Vier große Stücke Alufolie mit der glänzenden Seite nach oben bereitlegen. Die Zanderfilets abspülen und trockentupfen. Die Filets auf einer Seite salzen und pfeffern. Mit dieser Seite nach unten auf die Alufolie legen. Zanderfilets auf der oberen Seite leicht mit Piment würzen. Die Brösel-Kräuterbutter auf den Fischfilets verteilen. Die Folie zu lockeren Päckchen verschließen und an den Rändern zusammendrücken, damit beim Garen nichts auslaufen kann.

Die Päckchen auf dem Gitterrost im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad, Umluft 170 Grad etwa 20 Minuten garen.

Inzwischen die Tomaten überbrühen, häuten und kleinschneiden. In einen Topf geben. Den gefrorenen Spinat auf die Tomaten geben und bei mittlerer Hitze (ohne Wasserzugabe!) zugedeckt auftauen lassen. Unter Rühren kurz durchkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Zander mit der restlichen Kräuterbutter und dem Tomaten-Spinat auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Dazu passt: Kartoffelbrei

Zanderfilets auf Gemüse und Senf Hollandaise

4 Portionen

1 Möhre,
1 Sellerieknolle, klein,
1 Stange Lauch,

600 g Zanderfilets,

1 El Zitronensaft,
Salz,
Pfeffer,
4 El Mehl,
2 El Reines Sonnenblumenöl,
Salz,
Pfeffer,
1/8 l Wasser,
1 Beutel Meisterklasse
Zubereitung für Sauce Hollandaise,
125 g Butter,
20 g Delikatess-Senf, a. d. Tube

1. Möhre putzen, waschen, schälen und in Stifte schneiden. Sellerieknolle schälen, waschen und in Stifte schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.
2. Zanderfilets waschen, trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen, die Zanderfilets darin von beiden Seiten ca. 5 Min. braten. Herausnehmen und warm stellen.
4. Das Gemüse zufügen und in dem Bratfett andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
5. Für die Senf- Hollandaise: In einem Topf Wasser erwärmen. MAGGI Meisterklasse Zubereitung für Sauce Hollandaise mit dem Schneebesen einrühren, zum Kochen bringen.
5. Butter in Stücke schneiden, nach und nach gut unterschlagen bis sie geschmolzen ist. THOMY Delikatess-Senf dazugeben und unterrühren.

Statt Zander kann auch Scholle, Kabeljau, oder Seelachs verwendet werden.

Brennwert **pro Portion**: 2285 kJ (546 kcal)

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 35 g, Kohlenhydrate: 18 g, Fett: 39 g

(Zubereitungszeit 25 Min.)

Dazu Petersilienkartoffeln reichen.

Zandergeschnetzeltes a l'orange M

für 2 Personen

400 g Zanderfilet,
150 g Blattspinat,
3 große unbehandelte Orangen,
1 fein geschnittene Zwiebel,
100 ml Gemüsebrühe,
½ El Zucker,

3 El Creme Fraiche,
etwas Zitronensaft,
Salz,
Pfeffer,
Muskat,
Butter zum Anbraten.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen und die Teller darin heiß werden lassen. Zanderfilet in feine Streifen schneiden und diese mit einem breiten Messer flach drücken. Von einer Orange etwas Schale abschneiden und in feine Streifen schneiden. Dann die Orange schälen und filetieren, von den beiden anderen den Saft auspressen. In einem Topf mit Butter Zwiebeln glasig dünsten. Orangenhautstreifen zugeben, mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Orangerfilets, -saft und Gemüsebrühe zugeben und etwas einkochen lassen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Sauce durch ein Sieb passieren, nochmals erwärmen und Creme Fraiche darin auflösen. Spinat waschen, gut abtropfen lassen und in einer Pfanne mit Butter zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zanderstreifen roh auf die heißen Teller legen, dort garen sie sofort. Spinat in die Mitte geben und mit der Orangensauce umgießen. Dazu passt gut Reis.

Zanderröllchen mit Gemüsefüllung M

und angemachtem Hüttenkäse

300 g ganz frische Zanderfilets, in hauchdünne Scheiben geschnitten,
30 g Karotten,
30 g Sellerie,
30 g Porree/Lauch, alles in feine Streifen geschnitten,
30 g fein gehackte Schalotten,
10 g frische oder getrocknete Morcheln in Wasser eingeweicht,
Olivenöl,
Salz,
Pfeffer,
einige Blätter frischen Koriander,

250 g Hüttenkäse,
Saft einer Zitrone,
2 El feinen Röllchen Schnittlauch,
Salz,
Pfeffer

Die Fischfilets zwischen einer Plastikfolie nochmals hauchdünn und gleichmäßig nachklopfen. Für die Füllung das Gemüse mit dem Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Die Gemüsestreifen auf die Fischfilets verteilen und vorsichtig aufrollen. Dann den Hüttenkäse mit dem Schnittlauch verrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischröllchen auf die Teller verteilen und mit dem Hüttenkäse anrichten. Mit Koriander garnieren.

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.

Samstag, 18. November 2006

Mit freundlichen Grüßen

Hans