

Gesammelte Fischkochrezepte



Zusammengestellt von:

Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL)

Institut für Fischerei

Weilheimer Straße 8, 82319 Starnberg

Telefon: 08151 2692 0

Telefax: 08151 2692 170

E-Mail: Fischerei@LfL.bayern.de

Internet: <http://www.LfL.bayern.de>

Inhaltsverzeichnis der Rezepte

1. Fischfond, Fischsuppen

- 1.1 Fischfond
- 1.2 Klare Fischsuppe
- 1.3 Curry-Fischsuppe
- 1.4 Finnische Barschsuppe
- 1.5 Fischsuppe „Bodensee“
- 1.6 Forellen-Sahnesuppe mit Brunnenkresse
- 1.7 Karpfen-Brokkoli-Nockerl

2. Hauptgerichte

- 2.1 Karpfenfilet in Alufolie
- 2.2 Karpfenauflauf „Fischerstüberl“
- 2.3 Karpfenfilet mit Gemüsefülle
- 2.4 Oberpfälzer Karpfenfilet
- 2.5 Karpfenfilet in Kartoffelkruste
- 2.6 Karpfeneintopf „Russische Art“
- 2.7 Graskarpfen mit Petersilienkruste
- 2.8 Cordon bleu vom Fisch
- 2.9 Fisch in Senfsauce
- 2.10 Karpfen polnisch
- 2.11 Barschröllchen in Senfsoße
- 2.12 Pochierte Saiblinge mit Weißwein-Sahne-Sauce
- 2.13 Gedämpfte Renkenfilets
- 2.14 Fischfilet im Gemüsebeet
- 2.15 Forellen in Käsesauce
- 2.16 Hecht auf Sauerkraut („Hecht trifft auf Choucroute“)
- 2.17 Fischspieße
- 2.18 Fischpflanzerl
- 2.19 Wirsingrouladen mit Tomatensauce
- 2.20 Fischkohlrouladen
- 2.21 Fisch-Pizza

- 2.22 Fisch-Kebab aus Brachsen
- 2.23 Frittierte Weißfische (Natur oder im Bierteig)
- 2.24 Überbackene Weißfischfilets
- 2.25 Pfannfisch
- 2.26 Steckerlfische
- 2.27 Weißfischlasagne

3. **fürs kalte Fischbuffet**

- 3.1 Karpfensalat mit Paprika (oder Joghurt-Sahne-Soße)
- 3.2 Bunter Karpfensalat
- 3.3 Weißfischsalat
- 3.4 Roter Weißfischsalat
- 3.5 Fisch-Obst-Salat
- 3.6 Salat mit Räucherforelle
- 3.7 Räucherfischgedicht
- 3.8 Räucherfischsalat mit Nudeln
- 3.9 Endivien-Laubfrösche mit Räucherfisch
- 3.10 Gurke mit kaltgeräucherter Forelle
- 3.11 Creme aus Räucherfischen
- 3.12 Creme aus Räucherkarpen
- 3.13 Gebratene Forellen im Gemüse-Kräuter-Sud
- 3.14 Weißfische als Bratfisch sauer eingelegt
- 3.15 Gewürzte Forelle
- 3.16 Karpfen „Graved-Art“
- 3.17 Graved-Forelle
- 3.18 Lachsforellentatar
- 3.19 Forellen-Tatar
- 3.20 Lachsforellen-Carpaccio und Forellen-/Saiblings-Carpaccio
- 3.21 Carpaccio von Lachs mit Sesam
- 3.22 Carpaccio von Lachs mit Fenchel
- 3.23 Gebeizte Lachsforelle Asiatische Art
- 3.24 Karpfen-Mousse mit grüner Spargelsoße
- 3.25 Gefüllte Champignons
- 3.26 Filet von Süßwasserfischen nach Matjes-Art

4. Fischkuchen und Gebäck

4.1 Gemüsekuchen mit geräucherter Forelle

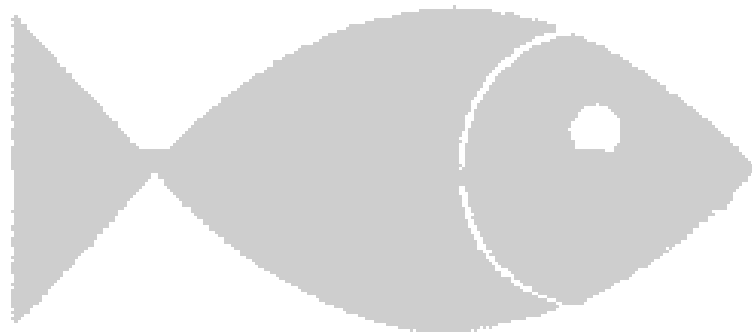
4.2 Kleingebäck mit pikanter Fisch-Gemüsefülle

5. Saucen

5.1 Weißwein-Sahne-Sauce und Weiße Buttersauce

5.2 Remouladen-Sauce

1. Fischfond, Fischsuppen





Fischfond



Zutaten:

1 ½ kg Karkassen von Weißfischen oder anderen mageren Fischen
60 g Butter
3 -4 Schalotten oder 2 Zwiebeln
2 -3 Stangen Lauch (nur das Weiße verwenden)
½ Fenchelknolle
3 Petersilienwurzeln
1 Stange Staudensellerie
½ 1 trockener Weißwein
2 l kaltes Wasser
1 Lorbeerblatt
2 Stengel Thymian
½ TL weiße Pfefferkörner

Zubereitung:

Karkassen sorgfältig mit kaltem Wasser waschen, Kiemen entfernen, abtropfen lassen. In einem größeren Topf die Karkassen in Butter anziehen lassen ohne das sie Farbe annehmen. Das geputzte und kleingeschnittene Gemüse zugeben. Den Wein angießen, sobald das Gemüse köchelt. Das kalte Wasser angießen, Lorbeerblatt, Thymian und Pfefferkörner dazugeben. Den Fond aufkochen lassen, das geronnene Eiweiß mehrmals abschöpfen bis der Fond klar ist. Das Ganze ca. 20 - 30 Minuten leise köcheln lassen, dann vom Herd nehmen. Den Fond durch ein Passiertuch abgießen. Fischfond kann auf Vorrat zubereitet und portionsweise gefrostet werden. Günstig ist es, wenn man den Fond vakuumverpacken kann um die Qualität besser zu erhalten. Fischfond ist Grundlage für viele Fischzubereitungen und die verschiedensten Soßen.



Klare Fischsuppe



Zutaten:

1 l Fischfond geklärt
200 g Fischfilet ohne Haut und Gräten, z.B. von Forelle, Renke, Barsch, Zander, Aal
1 Karotte
1 Stange Staudensellerie
100 g Sellerie
100 g Fenchel
etwas trockener Weißwein
Salz
2 - 3 Dillzweige

Zubereitung:

Fischfond erhitzen, das in Streifen geschnittene Gemüse zugeben und köcheln lassen bis das Gemüse fast gar ist. Wein nach Geschmack zugeben. Das gewürfelte und gesalzene Filet in die Suppe geben und wenige Minuten ziehen lassen. Die Suppe darf nicht mehr kochen!
Vor dem Servieren den kleingeschnittenen Dill zugeben und abschmecken.



Curry-Fischsuppe



Zutaten:

200 g Fischfilet, z.B. von Forelle oder Renke (von den Rippen abgelöstes Fleisch größerer Weißfische können, da grätenfrei, auch verwendet werden!)

1 Zwiebel

2 EL Butter

1 EL Mehl

2 TL Curry

1 l Geflügel- oder Fischfond

1 Prise Salz

1 säuerlicher Apfel geraspelt

1 reife Banane in Scheiben

1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Fischfilet würfeln und salzen. Zwiebel klein schneiden und in der Butter glasig dünsten, Mehl und Curry einrühren und mit dem Fond ablöschen. In Würfel geschnittenes Fischfilet zugeben und wenige Minuten ziehen lassen. Die Suppe darf nicht mehr kochen! Vor dem Servieren Apfelraspel und Bananenscheiben in der Suppe erhitzen. Zum Schluss den fein geschnittenen Schnittlauch zugeben und servieren.



Finnische Barschsuppe



Zutaten:

ca. 1,5 kg Barsch oder 800 g Barschfilet
1,25 l Wasser
1 EL Salz
2 Zwiebeln oder 1 Lauch
8 schwarze Pfefferkörner
2 EL Butter
750 g kleingeschnittene Kartoffeln
0,4 l Milch
2 EL Mehl
reichlich Schnittlauch, Petersilie und Dill (kleingeschnitten)

Zubereitung:

Die küchenfertigen Barsche schuppen oder abziehen, gut waschen und in Stücke schneiden. Wasser, Salz, die kleingeschnittenen Zwiebeln (oder den Lauch) und die Butter aufkochen lassen, die kleingeschnittenen Kartoffeln und die Fischstücke dazugeben und leise köcheln lassen. Die Fischstücke, sobald sie gar sind aus dem Topf nehmen, Fleisch ablösen, entgräten und beiseite stellen. Mehl und Milch gut verrühren und in die Suppe einrühren. Die Suppe noch so lange bei geringer Wärmezufuhr kochen, bis die Kartoffeln gar sind. Zum Schluss die entgräteten Fischstücke und die Kräuter in die Suppe geben, abschmecken.

Wenn die Suppe mit Barschfilet zubereitet wird, Filet in Würfel schneiden, salzen, einige Minuten vor Ende der Garzeit in die Suppe geben und garziehen lassen. Die Suppe darf nach der Filetzugabe nicht mehr kochen!



Fischsuppe „Bodensee“



Zutaten für 2 Personen:

1 Lauchzwiebel
1 kl. Zucchini
2 kl. Tomaten (100 g)
1 Teelöffelspitze Honig
1 Tasse Gemüsebrühe oder Fischfond
1 Stück unbehandelte Zitronenschale
1 ungeschälte Knoblauchzehe
1 Briefchen Safranfäden (0,2 g)
Salz, Cayennepfeffer
100 g Bodenseefische
1 ½ TL Olivenöl, glatte Petersilie

Zutaten für Fischfond (für 1 Liter):

Haut, Kopf und Gräten vom Zander (1-2 Stück)
oder andere Fischarten
1 Porreestange (250 g)
1 Petersilienwurzel
Salz

Zubereitung (Fischfond):

Haut, Kopf und Gräten unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Kiemen aus dem Kopf entfernen. Gemüse waschen, putzen und grob zerkleinern. Alles zusammen mit 1 l Wasser in einen Topf geben, 45 Minuten offen sieden lassen. Zwischendurch abschäumen. Fischfond anschließend durch ein Haarsieb (oder Mulltuch) gießen und salzen.

Zubereitung:

Gemüse putzen, waschen, fein würfeln. Paprikawürfel in einem Topf eine Minute andünsten. Honig dazugeben und alles bei großer Hitze unter ständigem Rühren leicht bräunen. Gemüsebrühe oder Fischfond, Zitronenschale, Knoblauch, Cayennepfeffer, Safran, Salz zufügen und 4-5 Minuten kochen. Zwiebelwürfel und Tomaten zufügen und weitere 3-4 Minuten kochen. Fisch in die Suppe geben und etwa 3 Minuten garen. Suppe abschmecken.

In vorgewärmten Tellern mit Petersilienblättern servieren. Dazu geröstetes Vollkornbrot.

Zubereitungszeit:

20 Minuten

Pro Person:

ca. 360 kcal (1.500 kJ)

EW: 24 g, Fett: 14 g, KH: 35 g



Forellen-Sahnesuppe mit Brunnenkresse



Zutaten:

2 frische, küchenfertige Forellen,
Meersalz
knapp $\frac{3}{4}$ l Wasser
 $\frac{1}{4}$ l Weißwein
Saft einer Zitrone
1 Fleischbrühwürfel oder 2 TL klare Brühe
1 Zwiebel
1 TL Senf
 $\frac{1}{4}$ l Sahne
50 g Brunnen- oder Gartenkresse

Zubereitung:

Die Forellen sorgfältig waschen, mit Küchenkrepp trockentupfen und innen etwas salzen. Wasser mit Weißwein, Zitronensaft, Fleischbrühwürfel oder klarer Brühe zum Kochen bringen. Forellen einlegen und bei geringer Hitze je nach Größe 12 bis 15 Minuten mehr ziehen als kochen lassen. Forellen vorsichtig herausnehmen, Filets ablösen, von Gräten befreien und in kleine Stücke schneiden. Geschälte, zerkleinerte Zwiebel mit $\frac{2}{3}$ der abgebrausten und getrockneten Kresse fein pürieren, mit dem Schneidestab des elektrischen Handrührgerätes geht es ganz problemlos. Mit der Sahne zu der Brühe geben, Forellenstücke einlegen, abschmecken und mit der restlichen Kresse garnieren.

Variante:

Brunnenkresse weglassen und die Suppe mit Minzeblättchen verändern.

Ein gesundheitsbewusstes Fischrezept



Karpfen-Brokkoli-Nockerl



Zutaten:

400 g Karpfenfilet
200 g Brokkoli
1 kleine Zwiebel
2 Eiweiß
3 EL Zitronensaft
Jodsalz
Pfeffer weiß
Muskat
Knoblauch
1 EL Petersilie gehackt

Zubereitung:

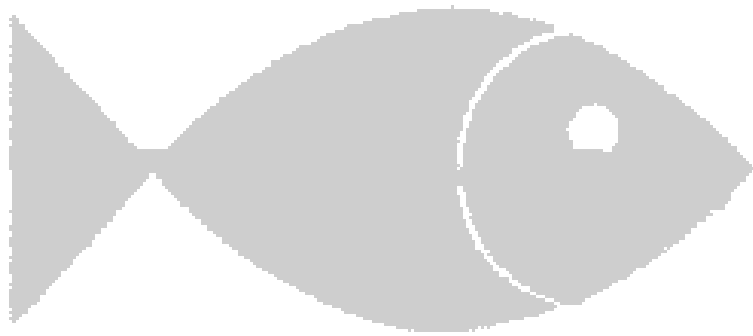
Das Karpfenfilet in Streifen schneiden, säuern, salzen, im Eisfach*** kühl stellen. Brokkoli und Zwiebeln zerteilen, mit Pfeffer, Muskat und Jodsalz würzen, in sehr wenig Wasser ca. 20 Minuten dünsten, pürieren und abkühlen lassen.

Das gekühlte Karpfenfilet mit der gehackten Petersilie und dem zerdrückten Knoblauch mixen, Eiweiß und sehr kaltes Brokkolipüree nach und nach zugeben, abschmecken - nochmals kühl stellen.

Mit 2 Löffeln Nockerl formen, mit Julienegemüse (Lauch, Karotten) in leicht kochende Brühe einlegen, 8 - 10 Minuten ziehen lassen.

Geeignet als Suppeneinlage oder separates Hauptgericht, z.B. mit gedünstetem Gemüse oder in einer Meerrettichsoße.

2. Hauptgerichte





Karpfenfilet in Alufolie



Zutaten:

800 g Karpfenfilet mit Haut
Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Paprika
Speckscheiben
3 Zwiebeln in Ringen
Petersilie fein gehackt
Alufolie

Zubereitung:

Karpfenfilet säuern und würzen. Speckscheiben, Zwiebelringe und das Karpfenfilet (mit der Hautseite nach unten) auf die Alufolie legen, Petersilie drüberstreuen. Das Ganze zu einem Folienpäckchen anrichten und auf den Grill oder in den Backofen legen. Garzeit auf dem Grill oder im Backofen (bei 200° C) ca. 30 Minuten.

Dazu empfehlen wir eine Joghurt-Kräutersoße aus folgenden Zutaten:

3 kleine Becher Joghurt
1 Apfel geraspelt
Dill, Petersilie und Schnittlauch fein gehackt
Salz
Pfeffer
grüne Pfefferkörner



Karpfenauflauf „Fischerstüberl“



Zutaten:

4 Karpfenfilets
Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Rosmarin
30 g Butter
1 Zwiebel
1 EL Petersilie
geriebene Zitronenschale (von einer ½ unbehandelten Zitrone)
400 g frische oder tiefgefrorene Champignons
½ TL Curry
1 EL Tomatenmark
1/8 l Weißwein
150 g Emmentaler (gerieben)
1 Becher Creme fraiche
Salz, Pfeffer, Muskat
1 - 2 EL Parmesan gerieben
1 Becher süße Sahne
1 - 2 EL Semmelbrösel

Zubereitung:

Das Karpfenfilet säubern, salzen, mit Pfeffer und Rosmarin würzen.

Gehackte Zwiebel mit Butter in der Pfanne glasig dünsten, Champignons zugeben und schmoren lassen, bis das Wasser verdunstet ist. Petersilie, Zitrone, Curry und das Tomatenmark etwas mitdünsten, mit Weißwein ablöschen. Diese Soße in die Auflaufform geben - 2 gewürzte Filets auf die Masse legen.

Creme fraiche mit dem geriebenen Emmentaler vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen; diese Masse auf die Filets streichen. 2 weitere Filets in die Form geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 200° Grad ca. 35 - 40 Min. garen.

Sahne, Parmesan und Semmelbrösel mischen, über die Filets streichen und noch 10 Min. bräunen lassen.



Karpfenfilet mit Gemüsefülle



Zutaten:

4 Karpfenfilets
Salz
Pfeffer
200 g Gemüse (Fenchel, Zwiebel, Lauch, Karotten, Paprika)
Petersilie
Knoblauch
¼ l Wein
Öl

Zubereitung:

Die Karpfenfilets salzen und pfeffern.

Für die Gemüsefülle das kleingeschnittene Gemüse in Öl andünsten. Petersilie und etwas Knoblauch zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüsefülle auf die Innenseite von zwei Filets geben, ein zweites Filet mit der Hautseite nach außen auf das Gemüse legen.

In einer Pfanne Öl erhitzen, die Filets hineinlegen, restliches Gemüse seitlich zugeben, mit Wein angießen und im Backofen bei 180°C ca. 20 Minuten garen.

Filets in dicke Scheiben schneiden und mit dem Gemüse-Wein-Fond servieren.

Abwandlung:

Mischgemüse aus 60 g Zwiebeln, 150 g Karotten, 120 g Sellerie mit frischen Kräutern in Butter dünsten und Filets damit belegen.

2 Becher Sahne mit Pfeffer und Muskat würzen und über die Filets gießen.

Mit 100 g geriebenen Emmentaler bestreuen und backen wie oben.

Dazu passt Reis oder Salzkartoffeln.



Oberpfälzer Karpfenfilet



Zutaten:

4	Karpfenfilet a´ 200 g Zitrone, Salz und Pfeffer	mit marinieren und in
60 g	Butter	kurz anbraten.
50 g	Frühlingskräuter (Kerbel, Schnittlauch, Dill, Petersilie, Bärlauch oder Basilikum)	mit
500 g	Schmand Salz und Pfeffer	mischen, mit abschmecken.
120 g	Schwarzbrotbrösel wahlweise: Semmelbrösel	mit
200 g	Allg. Emmentaler gerieben	mischen.

Backofen auf 220 ° C vorheizen.

Zubereitung:

Kräuterschmand in eine feuerfeste Form füllen, Karpfenfilet nebeneinander auflegen und mit der Käse-Brösel-Mischung bedecken.

120 g Butter darauf in kleinen Flöckchen verteilen.

Karpfenfilets im Ofen 12 bis 15 min. backen.

Mit frischen Kräutern anrichten.

Als Beilage empfehle ich:

Gemüse der Saison, z. B. 60 g Rote Beete, 2 Kohlrabi, 500 g Karotten.

Guten Appetit!



Karpfenfilet in Kartoffelkruste



Zutaten:

4 Karpfenfilets zu je 200 g
Salz
Pfeffer
Muskat
4 Kartoffeln
Mehl
2 Eiweiß
Öl zum Ausbacken

Zubereitung:

Karpfenfilet mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen, Kartoffeln raspeln. Filets in Mehl, Eiweiß und Kartoffelraspeln wenden, Öl in einer Pfanne erhitzen und Filets ausbacken.

Dazu passt Salat je nach Saison.



Karpfen-Eintopf nach „Russischer Art“



- 500g Karpfenfilet
- 1 Zwiebel
- 375 g Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 4 EL Mehl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Lorbeerblatt
- 1 L Fischfond
- 1 Glas Gurkenhappen (süß-sauer)
- 250 g Fleischtomaten (in Achteln)
- 4 TL Kapern
- 1 Becher saure Sahne
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Zitronensaft
- frischer Dill gehackt

Karpfenfilet säubern, salzen und in Würfel schneiden. Zwiebel würfeln und Kartoffeln in feine Stifte schneiden.

Im heißen Öl Zwiebel und Kartoffelstifte anschwitzen, das Mehl drüberstreuen, Tomatenmark und Lorbeerblatt hinzufügen. Nach und nach Fischfond angießen und aufkochen lassen. Ca. 10 Min. zugedeckt garen lassen. Die Gurkenhappen, Tomatenachtel und Kapern zugeben und mitkochen lassen. Die Karpfenfiletstücke in den Eintopf geben und kurz aufkochen lassen, den Fischtopf abschmecken. Saure Sahne mit Sojasauce und Zitronensaft verrühren und unter die heiße Suppe geben - nicht mehr kochen lassen: Mit Dill bestreuen und servieren.

Guten Appetit!



Graskarpfen mit Petersilienkruste



Zutaten für 4 Personen:

1 Graskarpfen von etwa 1,5 kg
50 g Butter
50 g Petersilie
100 g Zwiebeln
100 g frisches Weißbrot gebröseln, am besten Toastbrot ohne Rand
Butter für die Form
2 Schalotten
Salz, Pfeffer
1/8 l Fleischbrühe
1/4 l trockener Weißwein
250 g Creme fraiche oder Schmand
Zitronensaft
etwas Kerbel oder Petersilie

Zubereitung:

Den geschuppten und ausgenommenen Graskarpfen vor der Zubereitung noch einmal gründlich auswaschen.

Für die Farce weiche Butter mit fein gehackter Petersilie und den klein geschnittenen Zwiebeln sowie den Weißbrotbröseln gut vermischen.

Eine feuerfeste Form passend zur Fischgröße mit Butter einstreichen und mit den klein geschnittenen Schalotten austreuen. Den Graskarpfen innen und außen salzen und pfeffern, in die Form legen und die Oberseite mit der Weißbrotfarce bestreichen. Im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten garen.

Nach 5 Minuten herausziehen und mit Fleischbrühe und Wein aufgießen. Während des Garens regelmäßig begießen. Zum Schluss soll der Graskarpfen eine schöne braune Kruste haben. Dies kann auch durch 5-minütiges Übergrillen im Anschluss an das Braten erreicht werden.

Den Graskarpfen auf eine vorgewärmte Servierplatte legen und warm halten.

Die Flüssigkeit in der Bratform mit Creme fraiche oder Schmand verrühren und mit einem Spritzer Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Etwas gehackten Kerbel in die Sauce rühren und den Graskarpfen damit übergießen.

Als Beilagen eignen sich Salzkartoffeln und ein gemischter Salat je nach Jahreszeit.

Das Rezept eignet sich für die Zubereitung anderer heimischer Süßwasserfische, z.B. Karpfen, Barbe, Hecht und Zander.

Pro Person:

ca. 760 kcal (3.200 kJ)

EW: 73 g, Fett: 40 g, KH: 16 g



Cordon bleu vom Fisch



Zutaten für 4 Personen:

8 Renken- oder Forellenfilets mit Haut
4 Scheiben gek. Schinken
4 Scheiben Chesterkäse
Salz
Pfeffer
Paniermehl
Fett

Zubereitung:

Die Filets leicht salzen und pfeffern, vier Filets mit je einer Scheibe Käse und Schinken belegen, je ein weiteres Filet darauf legen und jedes Cordon bleu mit Bindfaden zusammenbinden. In Paniermehl wenden und in heißem Fett ca. 6 - 8 Minuten braten.

Dazu passt Kartoffelsalat oder grüner Salat.



Fisch in Senfsauce



Zutaten:

800 g Fischfilet (z.B. von Forelle, Renke, Barsch)
1 EL Mehl
1 EL Butter
¼ l Milch
2 EL milder Senf
½ TL Salz
1 gute Prise schwarzer Pfeffer
1 MSP geriebene Muskatnuß
1 EL gehackte Petersilie
1 TL Paprikapulver
1 EL Butter
Für die Form: Butter

Zubereitung:

Den Backofen auf 220°C vorheizen, Filets kalt abbrausen und trockentupfen.
Eine feuerfeste Form mit Butter ausfetten. In einem Topf das Mehl in zerlassener Butter hellgelb rösten, unter Rühren nach und nach die Milch zugeben und einige Minuten unter Rühren kochen lassen. Die Sauce mit Senf, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und die Petersilie unterrühren. Filets auf beiden Seiten salzen, in die feuerfeste Form legen, mit Paprikapulver bestreuen, die Sauce über die Filets gießen, mit Butterflöcken belegen und das ganze im Backofen etwa 15 Minuten garen. Mit Zitronenscheiben und Petersilie garnieren.

Dazu passen Petersilienkartoffeln und grüner Salat.



Karpfen polnisch



Zutaten für 6 Personen:

1.200 g Karpfenfilet ohne Haut
6 EL Essig
50 g Rosinen
1 Bund Suppengrün
1 Zwiebel
4 EL Butter
3/8 l warmes Wasser
1 Lorbeerblatt
1/2 TL Salz
1 Messerspitze Pfeffer
1 Messerspitze gemahlener Piment
3/4 l Malz- oder Altbier
50 g Soßenlebkuchen
1 EL Mehl
1/2 TL Zitronensaft
1 Prise Zucker

Zubereitung:

Die Filets halbieren und waschen, mit dem Essig beträufeln und 30 Minuten ziehen lassen.

Die Rosinen waschen und in warmem Wasser einweichen.

Das Suppengrün putzen, waschen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen, würfeln und in der Butter mit dem Suppengrün 5 bis 10 Minuten anbraten. Das Wasser mit den Gewürzen hinzufügen und 15 Minuten köcheln lassen.

Die Hälfte Bier dazugießen und 5 Minuten ziehen lassen. Den Lebkuchen in dem restlichen Bier aufweichen, zum Gemüse geben und ebenfalls aufkochen lassen.

Karpfenfilet mit den ausgedrückten Rosinen in der Sauce 15 bis 20 Minuten ziehen lassen und auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Das Mehl kalt anrühren und die Sauce damit binden, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Mit Kartoffelklößen servieren.



Barschröllchen in Senfsoße



Zutaten:

4 Barsche von je 400 g oder 800 - 1.000 g Barschfilet
100 g mittelscharfer Senf
¼ l trockener Weißwein
¼ l Fisch- oder Gemüsebrühe
50 g durchwachsener Speck
1 EL Öl
20 g Mehl
1 EL eingelegten Tomatenpaprika

Zubereitung:

Barsche filetieren, Filets häuten. Filets kurz kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen, dünn mit Senf bestreichen. Aufrollen, mit Holzspießen feststecken und in eine feuerfeste Form stellen. Wein und Fleischbrühe zugießen und im heißen Backofen zugedeckt bei ca. 170°C 15 Minuten garen.

Zubereitung der Soße:

Speck würfeln und in Öl ausbraten, Mehl zugeben, gut durchrösten und mit der Flüssigkeit aus der Bratform auffüllen. Fünf Minuten kochen lassen, dann den restlichen Senf unterrühren. Die Röllchen in die Soße stellen, mit den kleingewürfelten Paprika bestreuen, nochmals erhitzen und servieren.

Dazu passen neue Kümmel-Pellkartoffeln und ein gemischter Salat.



Pochierte Saiblinge mit Weißwein-Sahne-Sauce



Zutaten:

4 Seesaiblinge von etwa 300 - 350 g
½ l Fischfond
Salz, Pfeffer

Zutaten für die Soße:

1/8 l Fischfond
1/8 l Weißwein
100 g Creme fraiche
2 EL Butter
Salz
Pfeffer
eine Prise Zucker, je nach Geschmack
1/8 l Sahne
evtl. Kräuter (Schnittlauch, Dill, Petersilie)

Zubereitung:

Die küchenfertigen, sauber gewaschenen Saiblinge trockentupfen, innen und außen leicht salzen und pfeffern und beiseite stellen. Fischfond in eine Kasserolle geben und erhitzen. Die Fische einlegen und zugedeckt bei 80°-90°C 8 - 10 Minuten garen. Sofort mit der Soße servieren.

Zubereitung der Soße:

Den Weißwein und Fischfond auf die Hälfte der Menge einkochen lassen, Creme fraiche dazugeben und kurz aufkochen lassen. Die Butter unterrühren, mit Pfeffer abschmecken und Soße vom Herd nehmen.

Die steifgeschlagene Sahne und evtl. die kleingeschnittenen Kräuter vorsichtig unter die der Soße ziehen.

Dazu passen Salzkartoffeln.



Gedämpfte Renkenfilets



Zutaten:

8 kleinere Renkenfilets
¼ l Fischfond
Salz, weißer Pfeffer

Zutaten für die Sauce:

¼ l Fischfond
1 - 2 TL Curry
1 kleinere Zwiebel
½ Banane
½ Apfel
2 - 3 EL süße Sahne
1 TL Butter
Salz

Zubereitung:

Die sauber gewaschenen und trockengetupften Filets leicht salzen und pfeffern und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Zwischenzeitlich für die Sauce die kleingeschnittene Zwiebel in der Butter anschwitzen, Curry dazugeben und mit dem Fischfond löschen. Etwas einkochen lassen. Die kleingeschnittene Banane, den geschälten und vom Kernhaus befreiten Apfel raspeln und in die Sauce geben und mitköcheln lassen. Sahne dazugeben, salzen und abschmecken. Sauce nicht mehr kochen, vor dem Servieren mit dem Pürierstab aufmixen.

Gut gewürzten Fischfond in einen „größeren“ Topf geben und erhitzen. Dämpfkorb in den Topf stellen. Die Filets in den Dämpfkorb legen, bei nicht zu großer Hitze ca. 3 - 4 min. garen, mit der heißen Currysauce übergießen und servieren.

Als Beilage passt körniger Reis.



Fischfilet im Gemüsebeet



Zutaten für 8 Personen:

2 kg Weißfischfilet (z.B. von Karpfen, Grasfisch, Brachse)
1 größere Zucchini
1 Stange Lauch
4 Gelbe Rüben
2 Zwiebeln
1 Fenchelknolle
2 Kohlrabi
1 Knoblauchzehe
4 Tomaten (gehäutet)
1 Becher Creme fraiche
Salz, Pfeffer
Oregano, Petersilie
Käse gerieben
Butter

Zubereitung:

Die Gelben Rüben in feine Scheiben schneiden, das restl. Gemüse in kleine Stücke.

In einer größeren Pfanne die Butter zerlassen und das Gemüse darin dünsten, evtl. etwas Wasser zugeben. Die gehäuteten Tomaten erst zugeben, wenn das Gemüse fast gar ist. Salzen und mit Pfeffer kräftig würzen, Creme fraiche einrühren.

Das Gemüse in einer Auflaufform verteilen. Die gewürzten Filets auf das Gemüse legen und mit Käse bestreuen. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 170° - 180° garen bis der Käse leichte Bräunung zeigt.



Forellen in Käsesauce



Zutaten für 4 Personen:

4 Forellen á 250-300 g
½ l Wasser
1 EL Salz
½ TL Pfefferkörner
1 Zitrone
¼ l Weißwein
40 g Butter
40 g Mehl
3/8 l Fischsud
etwas Sahne
5 EL geriebener Käse
1 EL Semmelbrösel

Zubereitung:

Die Forellen, bei denen beim Ausnehmen auch die Kiemen entfernt werden sollen, vor der Zubereitung nochmals gründlich auswaschen. Wasser mit Salz und Pfefferkörnern aufkochen, dann Weißwein und Zitronensaft dazugeben.

Sobald der Sud wieder anfängt zu kochen, die Forellen einlegen und 15 Minuten ziehen lassen. Der Sud darf nicht mehr zum Kochen kommen!

Aus Butter und Mehl eine helle Mehlschwitze bereiten, mit Fischsud und etwas Sahne aufgießen, den geriebenen Käse hinzufügen und abschmecken.

Die Fische in eine Auflaufform legen und die Käsesauce darübergießen. Mit 1 EL Semmelbrösel bestreuen und im Bratrohr ca. 10 Minuten bei etwa 200 Grad überbacken.

Dazu passen Kopfsalat und Pellkartoffeln.

Pro Person:

ca. 450 kcal (1.800 kJ)

EW: 60 g, Fett: 13 g, KH: 9 g

Ein Beispiel aus Schroeder´s neuer Fischküche



Hecht auf Sauerkraut
(„Hecht trifft auf Choucroute“)



Zutaten für 4 Personen:

750 g feines Sauerkraut
2 EL Schweineschmalz
2 Zwiebeln
1 Apfel
4 Wacholderbeeren
2 Nelken
1 Lorbeerblatt
1 Knoblauchzehe
2 dl trockener Weißwein
6 Hechtfilets á 120 g
1 Hechtleber
30 g Butter
Mehl zum Bestäuben
Thymian
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Das Schmalz im Bräter oder einer Deckelpfanne erhitzen. Die Zwiebel in Ringe schneiden und im Schmalz kurz andünsten. Das Sauerkraut locker zupfen und in den Bräter geben. Den Weißwein dazugießen, Wacholderbeeren, Nelken, Lorbeerblatt und Knoblauchzehe dazugeben. Den Apfel schälen, in kleine Stücke schneiden und ebenfalls zum Sauerkraut geben. Alles etwa 30 Minuten dünsten. Die entgräteten Hechtfilets leicht salzen, mit weißem Pfeffer aus der Mühle würzen und auf das Sauerkraut legen. In weiteren 10 Minuten gardünsten. In der Zwischenzeit die Hechtleber waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Leicht mit Mehl bestäuben und kurz in Butter braten. Nach Geschmack mit etwas Thymian, Salz und Pfeffer würzen und auf die Hechtfilets geben.

Dazu passen Salz- oder Pellkartoffeln.



Fischspieße



Zutaten:

600 g gemischtes Fischfilet ohne Haut
300 g durchwachsenen Speck in Scheiben
Je eine rote, grüne und gelbe Paprikaschote
3 Zwiebeln
2 säuerliche Äpfel

Zubereitung:

Fisch, Speck, Paprika, Zwiebeln und Äpfel in talergroße Stücke schneiden und abwechselnd auf einen Holzspieß stecken. Salzen, pfeffern, in Mehl wenden und in der Pfanne in heißem Fett braten.
Variante: Fischspieße können auch durch Backteig gezogen werden und im schwimmenden Fett bei 180°C gebacken werden.



Fischpflanzerl



Zutaten:

1 kg Weißfischfilet ohne Haut
2 Semmeln vom Vortag
250 g Wammerl roh
1 - 2 Eier
2 große Zwiebeln
Salz
Pfeffer
Petersilie (kleiner Bund)
Fett (zum Braten)

Zubereitung:

Fischfilet, Semmeln und Wammerl in Stücke schneiden und zweimal durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Feingewürfelte Zwiebeln, Eier, Salz, Pfeffer und Petersilie zugeben und kräftig durcharbeiten. Von der Masse Pflanzlerl formen und in heißem Fett in der Pfanne braten.

Variante: Die Pflanzlerl vor dem Braten in Paniermehl wenden.

Mit Kartoffel- oder grünem Salat servieren.

Fischpflanzerl schmecken auch kalt sehr gut.



Wirsingrouladen mit Tomatensauce



Zutaten:

800 g fertig gewürzte Fischhackmasse (vgl. Rezept „Fischpflanzerl“)
1 Wirsingkopf
1 Zwiebel
500 g Tomaten
½ rote Paprika
50 g durchwachsener Speck
½ l Fischfond
1/8 l Sahne
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Wirsingkopf in Salzwasser knackig garen, Blätter ablösen und in kaltes Wasser legen. Die erkalteten Blätter abtrocknen, dicke Rippen ausschneiden. Fischhackmasse auf die Blätter streichen und zusammenrollen. Mit Bindfaden fixieren und beiseite stellen. Fischfond in einen Topf geben und erhitzen. Zwiebel und Paprika klein schneiden, Tomaten vierteln. Speck in einem Topf anbraten, die Zwiebel darin anschwitzen, mit etwas Fischfond ablöschen, Paprika und Tomaten zugeben und köcheln lassen. Wenn die Sauce halb fertig ist, die Rouladen in den erhitzten Fischfond einlegen und bei ca. 80 °C 20 min. garen.

Wenn die Zutaten weich sind, kurz mit dem Pürierstab mixen und durch ein Sieb gießen. Die Sauce wieder in den Topf geben, mit der Sahne verfeinern, salzen und abschmecken. Vor dem Servieren die Sauce aufmixen.

Zu diesem Gericht passt als Beilage Reis oder Bandnudeln.



Fischkohlrouladen



Zutaten für die Fischhackmasse:

500 g Fischfilet
50 g durchwachsener Speck
1 Ei
1 Zwiebel
1 Eßl. Petersilie fein gehackt
Salz, Pfeffer, Milch, Semmelbrösel

Zubereitung der Fischhackmasse:

Den Speck klein würfeln, mit der gehackten Zwiebel andünsten. Mit dem Fischfilet und den in Milch eingeweichten und gut ausgedrückten Brötchen durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Die Petersilie und das Ei zur Hackmasse geben, salzen und pfeffern und gut durcharbeiten. Wenn die Masse zu weich ist, etwas Semmelbrösel einarbeiten.

Zutaten für die Kohlrouladen:

1 Kohlkopf
250 g Zwiebeln
250 g durchwachsenen Speck in Scheiben
Ketchup, Öl
Fischhackmasse

Zubereitung der Kohlrouladen:

Den Weißkohlkopf in Salzwasser knackig kochen und erkalten lassen. Die Blätter lösen, salzen, mit Fischhackmasse bestreichen und zusammenrollen. Zwiebeln in Ringe schneiden, in etwas Öl in der Pfanne andünsten, 1 Brühwürfel dazugeben und mit verdünntem Ketchup ablöschen. Fischrouladen einsetzen, mit je 1 Speckscheibe belegen und im Backofen bei ca. 180° eine $\frac{3}{4}$ Stunde garen.



Fisch-Pizza



Zutaten für den Quark-Öl-Teig:

250 g Mehl
4 EL Milch
1 Eigelb
1 Eiweiß
125 g Quark
4 EL Öl
1 Backpulver
1 Prise Salz

Zutaten für den Belag:

300 g gewürzte Fischhackmasse
200 g Fischfilet in Stücken
100 g gekochter Schinken
100 g gemischter Paprika
100g Tomaten
100 g Sahne
50 g geriebener Käse (45 %)
Butter
Majoran
Petersilie
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Das steif geschlagene Eiweiß mit den anderen Zutaten schnell zu einem glatten Teig verarbeiten und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen.

Die Zutaten, außer Käse und Butter, in kleine Steifen oder Würfel schneiden, mit der Fischhackmasse und der Sahne vermengen. Auf dem dünn mit Teig belegten Blech verteilen, mit Käse bestreuen und mit Butterflöckchen belegen.

Im Ofen bei ca. 200°C 30 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Zubereitung der Fischhackmasse siehe Rezept Fischpflanzerl.



Fisch-Kebap aus Brachsen



Zutaten für 4 Personen:

500g Brachsenfilet
3 Zwiebeln
1 Bund Petersilie
2 EL Oregano gerebelt
Saft einer halben Zitrone
1 Scheibe Vierkornbrot
1 Ei
Paniermehl
1 EL Chilisoße
½ TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer, Zucker
3 EL Öl
60 g durchwachsenen Speck in dünnen Scheiben
(evtl. Stücke von roten oder gelben Paprikaschoten
oder Zwiebelscheiben)
8 Schaschlikspieße

für die Soße:

400 g Tomaten
2 EL Butter
1 Zwiebel gewürfelt
1 EL Oregano gerebelt
1 EL Zucker
½ TL Salz
Pfeffer
Zitronensaft
1 EL Tomatenmark

Zubereitung:

Das kalt gespülte Filet trockentupfen, große sichtbare Gräten entfernen. Filets grob zerteilen und mit Zitronensaft säuern, salzen und pfeffern. 3 Zwiebeln schälen und vierteln. Petersilie waschen und Blätter abzupfen. Fischstücke zusammen mit Zwiebeln, Petersilie, 2 EL Oreganoblätter und dem Brot zweimal durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen. In diese Masse das Ei, 4 EL Paniermehl, 1 EL Chilisoße und ½ TL Paprikapulver einrühren. In etwas erhitztem Öl 2 EL der Masse zur Probe braten; evtl. nachwürzen.

Nun die Masse in eine etwa 4 cm dicke Rolle formen und gut in Paniermehl wälzen. Die Rolle in ca. 3 cm breite Stücke teilen. Die Scheiben leicht flachdrücken und abwechselnd mit den Speckscheiben (und Gemüsestücken) auf die Spieße stecken. 3 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Die Spieße im mäßig heißen Öl je 4-5 Minuten braten bis sie goldbraun sind.

Soße: Die Tomaten brühen, die Haut abziehen und das Tomatenfleisch kleinwürfeln. 2 EL Butter erhitzen, Zwiebelwürfel und Oregano darin andünsten. Tomaten, 1 EL Zucker, ½ TL Salz, 1 Messerspitze Pfeffer, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Tomatenmark zugeben. Ca. 4 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lassen und abschmecken.

Als Beilage eignet sich Langkorn- oder Vollkornreis und ein gemischter Salat je nach Jahreszeit.

Pro Person:

ca. 460 kcal (1.900 kJ)

EW: 30 g, Fett: 27 g, KH: 24 g



Frittierte Weißfische

- Natur oder in Bierteig -



Zutaten für 4 Personen:

800 g Filet von Weißfischen (z.B. Rotaugen, Brachse, Aitel)

Salz

Pfeffer

Fett zum Ausbacken (z.B. Butterschmalz)

Zubereitung natur:

Die Weißfische schuppen und filetieren. Die Filets gut spülen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer auf der Fleischseite quer in 3 - 5 mm Abstand bis auf die Haut einschneiden. Die Haut darf nicht durchgeschnitten werden. Die Gräten werden dadurch zerkleinert und sind nach dem Backen nicht mehr spürbar. Die Filets anschließend leicht salzen und pfeffern, in das auf 175° - 180° erhitzte Fett geben und je nach Größe 2 - 4 min backen. Die fertig gebackenen Filets herausnehmen und auf Küchenpapier zum Abtropfen legen. Heiß servieren.

Zutaten für den Bierteig:

150 g Mehl

¼ l helles Bier

etwas Salz und Pfeffer

1 Eigelb

2 Eiweiß

Zubereitung in Bierteig:

Die Zutaten, außer dem Eiweiß, zu einem glatten nicht zu dicken Teig rühren und mindestens 45 min ruhen lassen. Das nicht zu steif geschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben.

Die vorbereiteten Filets in den Teig eintauchen, gut abtropfen lassen und in 180°C heißes Fett vorsichtig einlegen. Wenn die Filets goldbraune Farbe zeigen, herausnehmen und auf Küchenpapier zum Abtropfen legen. Heiß servieren.

Pro Person:

ca. 460 kcal (1.900 kJ)

EW: 44 g, Fett: 17 g, KH: 28 g



Überbackene Weißfishfilets



Zutaten:

800 g eingeschnittenes Weißfishfilet
1 Zitrone
Salz
40 g Butter
1 Zwiebel
Petersilie
1 EL mittelscharfer Senf
2 EL Ketchup
1 Dose Champignons
100 g geriebener Käse
2 EL Sahne

Zubereitung:

Die Filets säuern und salzen. Eine Bratform mit Butter ausstreichen. Die Filets einlegen und mit Senf und Ketchup bestreichen. Angedünstete Zwiebelwürfel, Petersilie und die geschnittenen Champignons darauf verteilen. Mit dem Käse bestreuen und Butterflöckchen daraufsetzen. Im Backofen bei 180°C 30 Minuten garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Sahne über die Filets geben.

Dazu passt Reis und grüner Salat.

Werden gebratene, gekochte, gedämpfte oder geräucherte Fische nicht aufgegessen, so kann man daraus am nächsten Tag ein vorzügliches Gericht zubereiten.



Pfannfisch



Zutaten:

Fischreste ohne Haut und Gräten
1,5 kg geschälte Kartoffeln
2 mittelgroße Zwiebeln
40 g Öl oder Fett zum Braten

Zutaten für die Sauce:

50 g Butter
2 EL Mehl
½ l Milch
2 - 4 EL Senf
Salz

Zubereitung:

Man braucht 2 Pfannen. In einer Pfanne die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln goldbraun braten. In der anderen Pfanne in Fett die feingeschnittenen Zwiebeln dünsten, bis sie Farbe angenommen haben, dann den zerpfückten Fisch dazugeben und rösten.

Die Bratkartoffeln auf Teller geben, das Fischgröstel darauf verteilen und mit der Sauce servieren.

Zubereitung der Sauce:

Die Sauce wird zubereitet während man Kartoffeln und Fisch brät.

50 g Butter im Topf zergehen lassen, 2 EL Mehl dazugeben, glattrühren und mit einen knappen ½ l Milch aufgießen. Mit der restlichen Milch den Senf aufrühren und dazugeben. Salzen, einige Minuten leicht köcheln lassen und zum Schluss die Sauce mit Sahne verfeinern.



Steckerlfische



Welche Fische eignen sich als Steckerlfisch?

Fettreiche Fische sind sehr gut geeignet, z.B. Hering und Makrele. Auch Forellen, Renken und verschiedene Weißfischarten, z.B. Barben, Brachsen, Aitel sind als Steckerlfische gut verwendbar.

Vorbereiten der Fische:

Die Fische werden sorgfältig küchenfertig vorbereitet, Fische mit großen Schuppen werden geschuppt. Evtl. austretender Gallensaft oder Darminhalt muss sofort mit viel Frischwasser abgespült werden.

Kiemen und Niere vollständig entfernen.

Anschließend die Fische sauber auswaschen, abtropfen lassen und kühl stellen.

Würzen der Fische:

Grundsätzlich sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Die einfachste und für den Eigengeschmack der Fische beste Methode ist es, die Fische nur zu salzen.

Es gibt zwei Möglichkeiten der Salzung:

Naßsalzung: Die Fische werden ca. 12 Std. in eine Salzlösung gelegt (10 l Wasser 400 - 500 g Salz). Die Fische sollten locker in der Lake liegen und vollständig bedeckt sein.

Trockensalzung: Die gut abgetropften Fische werden außen und innen gleichmäßig mit Salz bestreut und in ein Gefäß eingeschichtet. Die Salzungszeit beträgt je nach Größe der Fische 35 - 45 min.

Die Naßsalzung gewährleistet eine gleichmäßigere Salzung der Fische als die Trockensalzung.

Das Aufstecken der Fische auf die Spieße:

Die gewürzten Fische werden vor dem Aufstecken nochmals abgeduscht um event. Unreinheiten und vor allem bei den trocken gesalzenen Fischen das anhaftende Salz zu entfernen.

Das Aufstecken der Fische macht man so:

Man nimmt den Fisch in die linke Hand mit der Bauchseite nach oben, der Kopf zeigt zum Körper hin.

In der rechten Hand hält man den Spieß, der dann durch das Maul des Fisches S-förmig in die Rückenmuskulatur eingestochen wird. Der Spieß darf nicht aus dem Schwanzteil herausstehen.

Diese Methode des S-förmigen Aufsteckens hat den Vorteil, dass sich der Fisch beim Drehen des Spießes mitdreht.

Grillen der Steckerlfische:

Die Steckerlfische werden mit der Bauchseite nach unten auf den Grill gesteckt und unter öfterem Drehen der Spieße, je nach Größe der Fische, 15 - 30 Minuten über Holzkohlengut gegrillt.

Eher magere Steckerlfische kann man während des Grillens ab und zu mit zerlassender Butter bestreichen. Dies verhindert ein Trockenwerden der Fische.

Will man Fische direkt auf dem Rost grillen muss der Rost gut gereinigt und in der Höhe verstellbar sein.

Die vorbereiteten Fische werden auf den eingeölkten, nicht zu heißen Rost gelegt. Die Haut der Fische sollte trocken sein - das verhindert ein zu starkes Verkleben mit dem Rost. Unter mehrmaligem vorsichtigen Wenden lässt man die Fische garen, je nach Größe ca. 10 - 20 Minuten.

Bei dieser Art des Grillens soll der Rost öfters mit Speiseöl bestrichen werden, damit das Grillgut nicht so leicht anklebt.



Weißfisch-Lasagne



Zutaten:

150 g Mehl, 350 ml Milch, 2 Eier
400 g Weißfischfilet ohne Haut
2 Karotten
400 g Mangold mit Stielen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Butter
¼ l Fischfond
1 Becher Sahne (250ml)
100 g Parmesan od. Emmentaler gerieben
Pfeffer und Salz

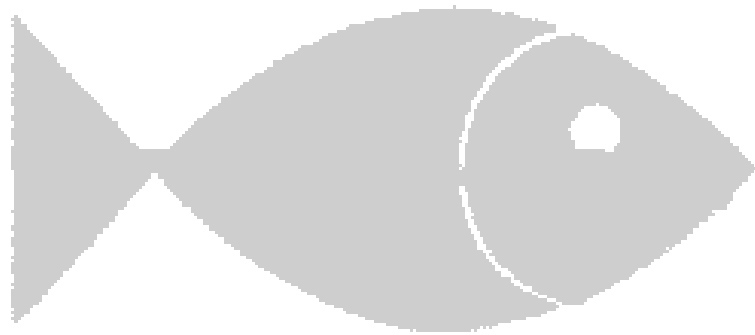
Zubereitung:

Aus Mehl, Milch, Eiern und Salz einen Teig herstellen und 10 dünne Pfannkuchen backen. Abkühlen lassen.

Die Weißfischfilets in 3 mm breite Streifen schneiden, leicht salzen und pfeffern. Kühl stellen.

Das Gemüse putzen, Karotten, Zwiebel und Knoblauch schälen. Alles klein schneiden. Mangold putzen, waschen, die Stiele klein schneiden, die Blätter grob zerteilen. Zwiebel und Knoblauch in heißer Butter glasig dünsten, das übrige Gemüse zugeben und kurze Zeit mitdünsten. Mit Fischfond ablöschen, die Hälfte der Sahne zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Eine Auflaufform oder Bratreine ausbuttern und den Boden mit einer Lage Pfannkuchen belegen. Pfannkuchen eventuell zurecht schneiden. Eine Lage Gemüse darauf geben. Einen Teil der noch rohen Weißfischstreifen auf dem Gemüse verteilen. Weiter so verfahren bis Gemüse, Fisch und Pfannkuchen aufgebraucht sind. Abgedeckt wird mit Pfannkuchen. Die restliche Sahne mit dem Käse verrühren. Salzen und pfeffern und über die Lasagne geben. Im vorgeheizten Backrohr bei 150 ° C Umluft ca. 35-40 Minuten backen.

3. fürs kalte Fischbuffet





Karpfensalat mit Paprika (oder Joghurt-Sahne-Soße)



4 Karpfenfilets á 200-250 g

Zutaten (für 4 Personen):

Für die Essigmarinade:

1l Wasser
1 Lorbeerblatt
5 Wacholderbeeren
8 Pfefferkörner
2 EL Senfkörner
2 EL Salz
2 EL Zucker

1l Weinessig (5%)

Für die Paprikamischung:

250g rote, grüne und gelbe Paprika
2-3 große, blaue Zwiebeln
Weinessig, Öl
Zucker, Salz

Für die Joghurt-Sahne-Soße:

2-3 große Zwiebeln
2 große Äpfel
6 Essiggurken
1 Becher Joghurt
1 Becher Creme fraiche
oder Schmand
1 Becher Sahne
Essig, Zucker, Dill, Estragon
Salz, Pfeffer
4-5 frische Basilikumblätter

Zubereitung:

Alle Zutaten für die Marinade mit Ausnahme des Essigs aufkochen lassen, nach dem Abkühlen Essig zugeben.

Die Karpfenfilets in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und in die erkaltete Marinade einlegen. Sie müssen gut bedeckt sein. 2-3 Tage in den Kühlschrank stellen, evtl. auch länger, bis die Gräten durch den Essig weich sind.

Für die Paprikamischung Paprika in 1,5 cm große Würfel und Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Paprika mit Zwiebeln mischen und mit Essig, Öl, Zucker und Salz etwa 12 h ziehen lassen.

Für die Joghurt-Sahne-Soße die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und mit etwas Salz und Essig in einer Schüssel ziehen lassen. Creme fraiche oder Schmand mit Joghurt und Sahne vermischen und zu den Zwiebeln geben. Äpfel und Essiggurken würfeln und einrühren. Mit etwas Zucker abschmecken.

Die marinierten Fischwürfel aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und mit der Paprikamischung bzw. der Joghurt-Sahne-Soße vorsichtig vermengen und 2-3 Stunden ziehen lassen.

Auch andere heimische Süßwasserfische eignen sich für diese Zubereitung, z.B. Brachse, Aitel u.a. Weißfische.



Bunter Karpfensalat



Zutaten für 4 Personen:

800 g Karpfenfilet (roh und ohne Haut)
je 1 rote, gelbe, grüne Paprikaschote
½ rote Zwiebel
Salz
Zucker
Salatöl
Weinessig

Für den Sud:

½ l Wasser
¼ l Weinessig
2 EL Salz
3 Lorbeerblätter
10 Wacholderbeeren
1 TL Senfkörner

Zubereitung:

Die Paprikaschoten und die Zwiebel in grobe Streifen schneiden und mit einer Marinade aus Salz, Zucker, Öl, Weinessig und 1 Tasse Wasser vermischen und kühl stellen.

Den Sud ansetzen, kurz aufkochen und zum Abkühlen beiseite stellen. In der Zwischenzeit die Karpfenfilets in Gabelbissen (etwa ½ cm breit und 2-3 cm lang) schneiden. Die Gabelbissen in den abgekühlten Sud einlegen. Die eingelegten Gabelbissen und die marinierten Paprikaschoten bleiben etwa 24 Stunden im Kühlschrank. In dieser Zeit löst der Essig den Kalk aus den Gräten und sie werden weich.

Die Gabelbissen aus dem Sud nehmen und abtropfen lassen, mit dem Paprika vermischen und als Salat servieren.

Pro Person:
ca. 250 kcal (1.030 kJ)
EW: 20 g, Fett: 15 g, KH: 8,5 g



Weißfischsalat



Zutaten für 6 Personen:

3 kg Weißfische oder
1 kg Weißfischfilet

Für die Marinade:

Je 1 Liter 5-%igen Essig
und Wasser mischen

Nach Geschmack dazugeben:

Wacholderbeeren, Pfefferkörner
Senfkörner
Zwiebeln in Stücke oder Ringe geschnitten
Zucker
Salz

Für die Salatsoße:

1 Becher Magerjoghurt (150 g)
3 EL Creme fraiche
1 EL Meerrettich
½ EL mittelscharfen Senf
Zucker, Salz
1-2 säuerliche Äpfel
3-4 Essiggurken

Zubereitung:

Weißfische (Rotauge, Aitel, Brachse o.a.) filetieren und die Filets häuten. Die Filets in 2-3 cm große Stücke schneiden.

Filetwürfel in verschließbares Gefäß einschichten und Marinade zugeben. Das Fischfilet muss mit Marinade bedeckt sein. Das Gefäß verschließen und mindestens 24 Std. kühl stellen. Marinierte Filets und Zwiebeln aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen.

Die Salatsoße aus den oben genannten Zutaten herstellen. Die Äpfel und Essiggurken kleinwürfeln, dazugeben und mit Zucker und Salz pikant abschmecken. Die Filetstücke und die Zwiebeln aus der Marinade unterheben und ca. 1-2 Std. ziehen lassen.

Pro Person:

ca. 330 kcal (1.400 kJ)

EW: 40 g, Fett: 10 g, KH: 19 g



Roter Weißfischsalat



Zutaten:

250 g festkochende Kartoffeln
250 g Rote Beete
250 g Äpfel
250 g Gewürzgurken
250 g mariniertes Weißfischfilet in Würfel geschnitten (vgl. Rezept „Weißfischsalat“)
1 Zwiebel
¼ TL Salz
1 TL mittelscharfer Senf
½ Teel. Zucker
2 EL Apfelessig
5 EL Schlagsahne

Zubereitung:

Die Kartoffeln kochen, schälen und in Würfel schneiden. Rote Beete (aus dem Glas oder frisch gekocht) würfeln. Äpfel schälen und würfeln. Gurken würfeln. Zwiebeln fein hacken, mit dem Salz bestreuen und 10 min. stehen lassen. Das Ganze mit dem Senf, dem Zucker und dem Apfelessig verrühren. Weißfischfilet aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, mit der Sahne zu den anderen Zutaten dazugeben und alles vorsichtig vermengen. Vor dem Servieren mindestens eine Stunde ziehen lassen.

Mit Petersilie und Eischeiben garniert servieren.



Fisch - Obst - Salat



Zutaten:

3 EL Salatmayonnaise (50 %)
2 EL Magerjoghurt
Zucker
Salz
100 g Mandarinen aus der Dose
1 Apfel
1 Banane
1 Gewürzgurke
150 g Fischfilet (entspricht 200 g Rohgewicht) gegart
Salatblätter

Zubereitung:

Mayonnaise und Joghurt verrühren, mit Zucker und Salz abschmecken. Mandarinen abtropfen lassen, Apfel waschen, schälen, vierteln, entkernen, klein schneiden, Banane schälen, klein schneiden, Gewürzgurke in feine Würfel schneiden, abgekühltes, in Fischfond gegartes Fischfilet vorsichtig zerpfücken, Gräten entfernen, alle Zutaten unter die Salatsoße heben, auf Salatblättern anrichten.



Salat mit Räucherforelle



Zutaten für 4 Personen:

4 Räucherforellenfilets
½ Bund Radieschen
1 Beet Kresse
150 g braune Champignons
1 kleine Zwiebel
200 g grüne, gedünstete Bohnen
5 EL Öl
4 EL Essig
1 TL süßer Senf
Salz
grober Pfeffer
1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Forellenfilets längs in Streifen schneiden. Radieschen, Kresse und Champignons putzen und waschen, Zwiebel abziehen. Champignons und Radieschen in Scheiben und Zwiebeln in Ringe schneiden. Alles in einer Salatschüssel mischen und mit Zwiebelringen bestreuen. Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren und den Salat damit beträufeln. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Dazu schmeckt Stangenweißbrot.



Räucherfischgedicht



Zutaten:

600 g Räucherfisch (z.B. Renke, Forelle, Saibling)
3 hartgekochte Eier
2 Tomaten
1 Apfel
1 Essiggurke
1 Zwiebel
½ Porreestange
je 1 TL fein geschnitten/gehackt Petersilie, Dill, Schnittlauch
1 TL Kapern
100 g Mayonnaise
2 EL Joghurt
Zitronensaft
Salz
1 Prise Zucker

Zubereitung:

Das Räucherfischfleisch auslösen, dabei die Haut und möglichst alle Gräten entfernen. Das Fleisch zerpflücken. Eier, Apfel, Tomaten, Essiggurken würfeln. Zwiebeln und Porree sehr fein schneiden. Für die Salatsoße Mayonnaise, Joghurt, Kräuter und Kapern verrühren, mit Salz, Zitronensaft und Zucker abschmecken. Fischfleisch und die übrigen vorbereiteten Zutaten sehr vorsichtig unterheben. Mit Tomatenwürfeln und Petersilie garnieren.



Räucherfischsalat mit Nudeln



Zutaten:

250 g Räucherfisch z.B. Renke, Forelle, Saibling
250 g Nudeln
1 EL Salz
250 g grüne Paprikaschoten
250 g Tomaten
200 g Gewürzgurken
je 1 weiße und rote Zwiebel
50 g schwarze Oliven
je 2 EL Oliven- und Sonnenblumenöl
je 2 EL Rotweinessig und Sojasauce
je ½ TL schwarzer Pfeffer und Meersalz
je 3 EL feingeschnittenen Schnittlauch und Petersilie

Zubereitung:

Die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen, Wasser abgießen und die Nudeln mit kaltem Wasser abrausen. Paprika in feine Streifen, Tomaten und Gewürzgurken in Würfel, Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Oliven entkernen und halbieren. Das Räucherfischfleisch auslösen, dabei die Haut und möglichst alle Gräten entfernen. Die vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben, Öl, Essig, Sojasauce, Salz, Pfeffer und Kräuter zufügen und vorsichtig mischen. Kühl stellen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.



Endivien-Laubfrösche mit Räucherfisch



Zutaten für 12 Stück:

100 g Staudensellerie
3 Zweige Dill
175 g Creme fraiche
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
2 Blatt weiße Gelatine
100 g Forelle/Lachs kalt geräuchert
2 Forellen- oder Renkenfilets heißgeräuchert (á 100 g)
25 g rote Linsen
8 EL Öl
3 EL Weißweinessig
5 Wacholderbeeren fein zerstoßen
12 große Endivienblätter

Zubereitung:

Räucherfischfüllung: Die Blätter vom Staudensellerie abzupfen und fein schneiden, zwei Dillzweige ebenfalls fein schneiden, Sellerie putzen und sehr fein würfeln. Alles mit Creme fraiche verrühren, salzen und pfeffern.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, tropfnass bei milder Hitze lösen und schnell unter die Creme fraiche rühren. Die kaltgeräucherte Forelle/Lachs in feine Streifen schneiden. Die heißgeräucherten Filets häuten und in kleine Stücke zerpfücken. Fischfleisch unter die Creme fraiche heben. Mindestens 6 Stunden kalt stellen.

Linsen-Vinaigrette: Die Linsen in 3 EL Öl andünsten, mit 100 ml Wasser auffüllen, salzen und 10 Minuten leise kochen lassen. Dann den Essig, das restliche Öl und die Wacholderbeeren dazugeben, salzen und pfeffern.

Laubfrösche: Die Endivienblätter 20 Sekunden in Salzwasser blanchieren, dann abschrecken. Zwischen Küchentüchern ausbreiten und trockentupfen. Die dicken Blattrippen ausschneiden. Eine kleine Schöpfkelle (50 ml Inhalt) mit einem Küchentuch auslegen, jeweils 1 Endivienblatt hineinlegen und etwas Räucherfischfüllung leicht hineindrücken. Die überlappenden Blatteile über der Füllung zusammenschlagen und die Laubfrösche im Tuch zu runden Bällchen formen.

Auf einer Platte anrichten, mit Linsen-Vinaigrette beträufeln und mit dem restlichen Dill dekorieren.



Gurke mit kaltgeräucherter Forelle



Zutaten:

- 1 große Salatgurke
- 150 g Forelle kaltgeräuchert
- 200 g Quark
- 2 TL Schnittlauchröllchen
- 140 ml Joghurt
- 2 EL frischer Dill gehackt
- 2 EL Schlagsahne
- Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 1 Eissalat
- Forellenkaviar zum Garnieren

Zubereitung:

Gurke sauber waschen und abtrocknen oder schälen. Die Gurke längs halbieren, Kernhaus mit einem Löffel auskratzen. Gurke mit Salz bestreuen.

Kaltgeräuchertes Forellenfilet häuten und klein schneiden. Mit dem Quark mischen und im Mixer pürieren. Abschmecken. Die Gurkenhälften gut trockentupfen. Die pürierte Masse mit einer Spritztüle satt in die Aushöhlung einfüllen. Gurkenhälften zusammenlegen und fest andrücken. Die Gurke in Frischhaltefolie einwickeln und 60 - 90 min. kühl stellen.

Für die Soße Joghurt, Sahne und Dill mischen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Salatblätter auf eine Servierplatte legen, die Gurke in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden, auf den Salatblättern anrichten und mit der Soße beträufeln. Mit dem Kaviar garnieren.



Crème aus Räucherfischen



Zutaten:

500 g Fleisch von Räucherfischen ohne Haut und möglichst grätenfrei
125 g Doppelrahm-Frischkäse
50 g Butter
1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Petersilie
1 Bund Dill

Zubereitung:

Räucherfische, z.B. Renken, Forellen, Weißfische enthäuten, filieren und zweimal durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen.
Frischkäse, zerlassene Butter, Zitronensaft, Pfeffer, fein gehackte Petersilie und Dill zugeben.
Vorsichtig salzen, da Räucherfisch bereits gesalzen ist.
Das Ganze mit der Küchenmaschine zu einer glatten Crème verrühren, in eine Form einfüllen und glattstreichen. Mit Dill garnieren und in den Kühlschrank stellen.



Crème aus Räucherkarpfen



Zutaten für 10 Personen:

Fleisch von 1 Räucherkarpfen (ca. 1,5 kg)

Pfeffer

Salz

1 EL Butter

150 g Crème fraîche

Petersilie oder Dill

1/2 Zwiebel oder 1 große Knoblauchzehe

Zubereitung:

Alle sichtbaren Gräten entfernen. Die Filets im Mixer fein pürieren. Dabei werden die restlichen Fleischgräten eliminiert. Die Farce mit Pfeffer und Salz würzen. Die feingewürfelte Zwiebel in Butter glasig dünsten und zugeben. Kleingehackte Petersilie bzw. Dill und Crème fraîche gleichmäßig unterheben. Mehrere Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Etwa eine Stunde vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.

Pro Person:

ca. 165 kcal (700 kJ)

EW: 22 g, Fett: 8 g, KH: 1 g



Gebratene Forellen im Gemüse-Kräuter Sud



Zutaten für 4 Personen:

4 frische Peperoni (scharf oder mild, nach Geschmack)
200 g Schalotten
1 Bund glatte Petersilie
4 küchenfertige Forellen (je 225 g)
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
8 frische Salbeiblättchen
4 EL Sonnenblumenöl
100 ml Sherryessig
4 Gewürznelken
1 TL schwarze Pfefferkörner
¼ TL Zucker

Zubereitung:

1. Die Peperoni längs halbieren, Stiele und Kerne entfernen, die Schoten ausspülen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und in dünne Ringe schneiden. Petersilie waschen und die Blättchen grob hacken.
2. Die Forellen innen und außen abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und von allen Seiten sowie auch innen leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen, mit den Salbeiblättchen füllen. In einer großen beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und die Forellen von beiden Seiten bei guter Mittelhitze je 3 Minuten braten. Dann nebeneinander in eine rechteckige Form oder Schüssel legen.
3. In der Pfanne im restlichen Öl Peperoni, Schalotten und Petersilie unter Wenden bei Mittelhitze 2 Minuten braten. Essig und 3/8 l Wasser zugießen. Die Nelken und Pfefferkörner sowie 1 knappen TL Salz und den Zucker unterrühren.
4. Alles einmal aufkochen, leicht abkühlen lassen und lauwarm über die Fische gießen. Die Forellen warm oder kalt servieren.

Dazu frisch aufgebackenes Weißbrot reichen. Wählen Sie als Getränk einen trockenen Silvaner.



Weißfische als Bratfisch sauer eingelegt



Zutaten:

1 kg Weißfischfilets mit Haut oder
1,5 kg küchenfertige, kleinere Weißfische
ohne Kopf, z.B. Rotaugen
Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Mehl für die Panade
Pflanzenöl zum Braten

Zutaten für den Sud:

1/8 l Essig (5%ig)
12 Pfefferkörner, schwarz
2 Lorbeerblätter
3 EL Senfkörner
3 Gewürznelken
6 Wacholderbeeren
2 große Zwiebeln in Ringe geschnitten
1 EL Salz
1 TL Zucker
Saft einer halben Zitrone
1/4 l Wasser
2 EL Speiseöl

Zubereitung:

Küchenfertige Weißfische bzw. Filets säubern und trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. In einer Bratpfanne Pflanzenöl erhitzen die Fische bzw. die Filets in Mehl wenden und auf beiden Seiten goldbraun braten und beiseite stellen.

Für den Sud Wasser und Essig in einen Topf geben, Zwiebelringe und Gewürze dazu geben, einmal aufkochen lassen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die gebratenen Fische in ein geeignetes Gefäß (z.B. Glas) abwechselnd mit den Zwiebelringen einschichten, Öl in den Sud geben, kurz umrühren und über die Filets gießen. Die Filets müssen mit dem Sud mind. 2 cm bedeckt sein. Das Gefäß mit Deckel verschließen oder einem Tuch abdecken und kühl stellen.

Reifezeit ca. 5 Tage.

Zu den sauren Bratfischen passen besonders gut Röstkartoffeln und grüner Salat.



Gewürzte Forelle



Zutaten:

1 Forelle (Lachsforelle) von etwa 1 kg (ausgenommen)
1 EL Salz
1 EL Zitronensaft
1 Bund Suppengrün
½ Zwiebel
1 Lorbeerblatt
½ TL schwarze Pfefferkörner
200 g Tomaten
80 g Frühlingszwiebeln

Für die Marinade:

4 EL feinstes Olivenöl
1/8 l trockener Weißwein
1 EL Zitronensaft
½ TL Salz
½ TL grob gemahlener schwarzer Pfeffer
3 EL frisch gehackte Kräuter (Petersilie, Melisse, Kerbel, Dill und Estragon)

Zubereitung:

Die Forelle innen und außen abspülen. Einen Fischkessel zur Hälfte mit Wasser füllen. Das Salz, den Zitronensaft, das zerkleinerte Suppengrün und die Zwiebel sowie Lorbeerblatt und Pfefferkörner hineingeben. Einmal aufkochen, anschließend 30 Minuten ziehen lassen. In den etwas abgekühlten Sud den Fisch legen und wieder bis zum Siedepunkt erhitzen. Dann die Hitze reduzieren und die Forelle in 12-14 Minuten garziehen lassen. Sie soll im Sud erkalten. Dann herausheben, enthäuten, filetieren und die Filets vollständig von den Gräten befreien. Auf eine entsprechend große Platte mit Rand legen, mit Folie abdecken und kühlen. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten, entkernen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden. Beides über die Forellenfilets streuen. Aus Öl, Wein, Zitronensaft, den Gewürzen und den Kräutern eine Marinade rühren und über die Filets verteilen. Zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.



Karpfen „Graved-Art“



Zutaten für 6 Personen:

2 Filets (mit Haut) von einem 3-4 Pfund schweren Karpfen
3 EL Salz
3 EL Zucker
2-3 EL getrockneter Dill
Pfeffer

Für die Soße:

1 EL Senf
1 EL Öl
1 EL Sahne
1 TL Zucker
1 TL flüssiger Honig
1 TL Essig
1-2 TL getrockneter Dill

Zubereitung:

Die beiden Filets mit der Hautseite auf eine Platte legen. Die Fleischseiten leicht pfeffern, gleichmäßig mit dem Zucker-Salz-Gemisch bestreuen und den Dill darauf verteilen. Wenn das Gewürz Feuchtigkeit gezogen hat, die Filets mit den Fleischseiten zusammenlegen, in Alu-Folie einwickeln und in einer Schale in den Kühlschrank stellen. Das Filetpaket täglich wenden. Alternativ die gewürzten und zusammengelegten Filets vakuumverpacken. Sie brauchen dann während der mehrtägigen Reifezeit im Kühlschrank nicht gewendet zu werden.

Nach dem Reifen (2 - 3 Tage) die Filets auspacken und mit einem Küchentuch abtupfen. Gewürzmischung mit Messer abstreifen. Die Filets mit der Hautseite auf eine Arbeitsplatte legen und dann mit einem scharfen Messer leicht schräg in dünne Scheiben schneiden. Diese werden auf einen Teller gelegt und garniert.

Dazu wird die kalte Soße gereicht. Hierzu die Zutaten sorgfältig verrühren.

Pro Person:

ca. 190 kcal (800kJ)

EW: 30 g, Fett: 4 g, KH 7 g



Graved-Forelle



Zutaten:

1 kg Lachsforellenfilet mit Haut
40 g grobes Salz
30 g Zucker
Pfeffer aus der Mühle
1-2 Bund frischer Dill

Zubereitung:

Die Filets sauber parieren und entgräten. Anschließend abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Filets mit der Hautseite auf eine entsprechend große Alufolie legen, Salz und Zucker miteinander vermischen und gleichmäßig auf der Fleischseite der Filets verteilen. Etwas frisch gemahlener Pfeffer darüberstreuen.

Den Dill waschen, klein schneiden und gleichmäßig auf den Filets verteilen.

Die Filets mit der Fleischseite aufeinanderlegen und fest in die Alufolie einwickeln. In eine Schale mit einem ausreichend hohen Rand legen, damit die sich bildende Flüssigkeit nicht überlaufen kann. Auf das Paket eine passende Platte, z.B. ein Kunststoffbrett, legen, beschweren und kühl stellen.

Das Paket alle 12 Stunden wenden, eventuell öffnen und mit dem ausgetretenen Saft begießen.

Die Reifezeit beträgt je nach Größe der Filets 36 - 48 Stunden.

Die gebeizten Filets schräg in dünne Scheiben schneiden.

Mit frischem Stangenweißbrot und Butter servieren.



Lachsforellentatar



Zutaten für 4 Personen:

für das Tatar:

100g Lachsforellenfilet ohne Haut und Gräten
1 Sardellenfilet, gehackt
½ Schalotte, fein gehackt
1 EL Creme fraiche
1 TL Petersilie, fein gehackt
Salz, weißer Pfeffer

zum Anrichten:

8 Schwarzbrottaler
etwas Kresse

Zubereitung:

Das Filet fein hacken, mit den übrigen Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Schwarzbrottaler mit dem Tatar belegen und mit Kresse garnieren.



Forellen-Tatar



Zutaten:

500 g Filet von frisch geschlachteten Forellen
2 hartgekochte Eier
1 EL Schnittlauchröllchen
2 EL kleingewürfelte Essiggurken
1 EL Öl
1 EL Essig
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Forellenfilet feinhacken oder durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen. Das Eiweiß der hartgekochten Eier hacken und mit den übrigen Zutaten und den Gewürzen vermischen. Kräftig würzen und bis zum Servieren ca. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.



Lachsforellen-Carpaccio



Zutaten für 4 Portionen:

400 g Lachsforellenfilet ohne Gräten
Saft einer Limone
½ EL Distelöl
Salz, Pfeffer
je ½ EL Estragon und Dill feingehackt
rosa Pfeffer
Schnittlauch

Zubereitung:

Die Filets in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Zutaten mischen und die Filetscheiben damit bestreichen. 10 - 15 min marinieren. Die Scheiben auf 4 Teller verteilen, mit Schnittlauch garnieren und mit rosa Pfeffer bestreuen.

Forellen-/Saiblings-Carpaccio

Zutaten:

500 g Forellen- oder Saiblingsfilet von frisch geschlachteten Fischen
2 TL Salz
½ TL Pfeffer
4 EL Weinessig
2 EL kleingeschnittene Zwiebel
2 EL feingeschnittener Schnittlauch

Zubereitung:

Angefrorenes oder gut gekühltes Filet in sehr dünne Scheiben schneiden und ohne Überlappung auf Vorspeiseteller oder eine Platte legen. Mit einer Marinade aus den übrigen Zutaten beträufeln und 15 - 20 Minuten ruhen lassen.
Mit Baguette servieren.



Carpaccio von Lachs mit Sesam



Zutaten:

400 g Filet vom frischen Lachs (Mittelstück)
3 EL Sesamöl
4 EL Sonnenblumenöl
Salz
etwas frisch gemahlener Pfeffer
Saft einer halben Zitrone
1 kleine Zucchini
1 EL Sesamsamen

Zubereitung:

Das Sesam- und Sonnenblumenöl mischen. Die Hälfte davon auf 4 gekühlte Teller streichen. Salzen und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Die Aufschnittmaschine auf 2 mm Stärke einstellen und das vorgefrorene Lachsfilet in dünne Scheiben schneiden.

Die Zucchini sorgfältig putzen, in feine Streifen (Julienne) schneiden und in der restlichen Ölmischung ½ Stunde marinieren. Über die Lachsscheiben geben und mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Die Sesamsamen in der trockenen Pfanne hell anrösten und abgekühlt darüberstreuen.



Carpaccio von Lachs mit Fenchel



Zutaten:

400 g Filet von frischem Lachs (Mittelstück)
6 EL feinstes Olivenöl
Salz
Saft einer Limette
1 kleine Fenchelknolle mit Grün
etwas frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Das Lachsfilet sauber parieren. In Alufolie gepackt anfrieren lassen. 4 gekühlte Teller mit 2 EL Olivenöl bestreichen, salzen und mit dem Limettensaft beträufeln. Die sauber geputzte Fenchelknolle mit etwas Grün in hauchdünne Scheiben schneiden und mit dem restlichen Öl und Limettensaft marinieren. Den vorgefrorenen Lachs mit dem Messer oder mit der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden und sofort auf den vorbereiteten Tellern anrichten. Die Fenchelscheiben mit der Marinade und dem Grün darüber verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.



Gebeizte Lachsforelle Asiatische Art



Zutaten:

2 Lachsforellenfilets mit Haut à 500 g
2 EL. grobes Meersalz
½ EL Speisesalz
1 ½ EL Zucker
10 Pfefferkörner
5 Pimentkörner
3 Stangen Zitronengras
Schale von 2 unbehandelten Orangen
1 Bund Koriandergrün

Zubereitung:

Die Filets mit der Hautseite nach unten auf eine Alufolie legen, Orangen waschen und dünn abschälen, ohne die weiße Haut. Pfeffer- und Pimentkörner im Mörser zerstoßen. Zitronengras klein schneiden. Die Zutaten über die Filets geben und mit Koriandergrün belegen. Marinierzeit ca. 24 - 48 Stunden.

Fürs kalte Buffet oder als Vorspeise für 6 - 8 Personen



Karpfen-Mousse mit grüner Spargelsoße



Zutaten:

300 g Karpfenfilet
2 dl trockener Weißwein
½ TL Salz
1 Schalotte gehackt
1 Zweiglein Estragon
125 g Sauerrahm
2 EL Zitronensaft
1 TL Senf
Pfeffer aus der Mühle
1 MSP Cayennepfeffer
¼ TL Salz
4 Blatt Gelatine
3 EL Weißwein
2 dl Sahne

Zutaten für die Soße:

1 Dose (a. 400 g) grüner Spargel
1 TL milder Senf
½ EL Cognac
1 MSP Cayennepfeffer
½ EL Zitronensaft
Salz
1 dl Sauerrahm

Zubereitung:

Weißwein, Salz, Schalotte und Estragon aufkochen, Filet darin zugedeckt ca. 4 Minuten pochieren, im Sud auskühlen lassen, mit wenig Sud pürieren. Sauerrahm, Zitronensaft, Senf zugeben, sorgfältig mischen und mit Pfeffer, Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Gelatine in etwas Weißwein quellen lassen, erwärmen, auflösen und unter die Fischmasse rühren. Kühlstellen bis die Masse anfängt fest zu werden. Sahne steif schlagen und unterheben. Mousse in kleine Förmchen oder eine Schüssel geben und im Kühlschrank fest werden lassen. Mit einem Löffel kleine Nocken herauslösen oder Förmchen stürzen.

Mit grüner Spargelsoße servieren.

Dazu Spargel abtropfen, einige Stangen für die Garnitur aufheben, Rest in Stücke schneiden. Alle übrigen Zutaten für die Soße mit den Spargelstücken pürieren.

Soße auf Teller geben und Mousse daraufsetzen. Mit Spargel und Kerbel garnieren.

Dazu passt Weißbrot oder Toast.

Ein gesundheitsbewusstes Fischrezept



Gefüllte Champignons



Zutaten:

800 g Champignons (große Köpfe)
2 EL Zitronensaft
300 g Zucchini und Lauch
2 Schalotten oder 1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
250 g Karpfenfilet geräuchert
Salz
Pfeffer
1/8 l Weißwein
100 g Reibkäse
2 EL Petersilie gehackt

Zubereitung:

Champignons vorbereiten, Stiele aus dem Hut drehen. Hüte in eine flache geölte Form setzen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Pilzstiele, Gemüse und Zwiebel fein hacken, Knoblauch zerdrücken. In Öl andünsten mit Ausnahme Zucchini, bis Flüssigkeit verdampft ist. Zucchiniwürfel zugeben, Wein angießen, eindampfen lassen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie zugeben und auskühlen lassen.

Das Fischfilet entgräten, in kleine Stücke zerteilen, unter die Pilz-Gemüsemasse mengen. Fülle in die Pilzhüte setzen, mit Reibkäse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei mittlerer Temperatur ca. 20 Minuten garen.

Die Champignons können warm mit Brot und Salat gereicht werden.

Als kalte Vorspeise oder fürs kalte Buffet mit etwas Öl und Balsamico marinieren und auf Salat oder Rucolablättern anrichten.



Filet von Süßwasserfischen nach Matjes-Art



Geeignete Fischarten:

Filets von möglichst fettreichen Fischarten wie Mairénke und Renke, evtl. auch von Weißfischen wie Rotaugen, Nase, Aitel, (Filetgewicht bis max. 200g)

Lake:

auf 1 Liter Wasser 50 g Reifeintensor und ca. 100 g Kochsalz zugeben

Verhältnis Fisch / Lake:

pro 1 kg Fischfilet 1 Liter Lake

Reifezeit:

60 - 80 Std. bei einer Laketemperatur von 8 - 10° C
wichtig: täglich 1 - 2 mal umrühren!!
nach der Reifezeit die Filets kurz wässern

Lagerung:

bis zu 4 Wochen im Kühlschrank (ca. 4° C) in Öl,
oder vakuumverpackt tiefgefroren

Verzehr:

Die Filets gekühlt verzehren!

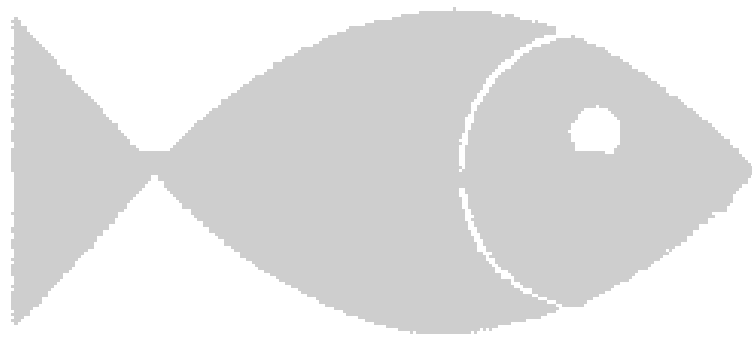
Bezugsquelle für Reifeintensor:

Gewürz Mühle Nesse
J. Staesz jun. und Otto Möller GmbH,
Im Tweyad 1
D-27612 Loxstedt-Nesse
Tel.: 04744/9181-0 FAX: 04744/9181-71

Produktinweis:

Es gibt Reifeintensoren mit Konservierungsstoffen (60.000 EC+K) und ohne Konservierungsstoffe (60.000 EC) und sog. Kräuter-Matjesreifer (für weitere Produktinformationen Katalog anfordern)

4. Fischkuchen und Gebäck





Gemüsekuchen mit geräucherter Forelle



Zutaten:

Mürbteig für Spring- oder Quicheform

250 g Mehl

125 g Butter

1 Ei

¼ TL Salz

100 g Zucchini

100 g Paprika rot und grün

1 Zwiebel

200 ml Sahne

2 Eier

Salz

Pfeffer

1 geräucherte Forelle

Zubereitung:

Das Gemüse in 1 Esslöffel Olivenöl andünsten, würzen und abkühlen lassen.

Den Mürbteig in die gefettete Form geben und am Rand etwas hochdrücken. Das gedünstete Gemüse auf dem Teig verteilen. Das Filet der geräucherten Forelle in kleine Stücke teilen und auf das Gemüse geben. Den Rahmguss (Sahne, 2 Eier, Salz, Pfeffer) darübergeben. Im Elektroherd ca. 40 Minuten bei 180°C backen.



Kleingebäck mit pikanter Fisch-Gemüsefülle



Zutaten für das Kleingebäck:

200g Quark
1 Ei
400 g Mehl
7 EL Öl
1 TL Jodsalz
100g Reibekäse
1 Backpulver

Zubereitung:

Quark, Öl, Jodsalz und Ei verrühren. Die Hälfte des Mehles darunterrühren, die zweite Hälfte Mehl mit dem Backpulver und dem Reibekäse unterkneten. Den glatten Teig kühl stellen.

Zutaten für die Fisch-Gemüsefülle:

250g Karpfenfilet
2 EL Öl
1 Gelbe Rübe, 1 Zucchini, 100g Lauch
1 Knoblauchzehe
Zitronensaft, Jodsalz
etwas Paprika, Pfeffer
1 EL Petersilie gehackt

Zubereitung:

Das Karpfenfilet säuern, gut abtrocknen, in Streifen schneiden, mit Pfeffer und Paprika würzen. In Öl andünsten, auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen.

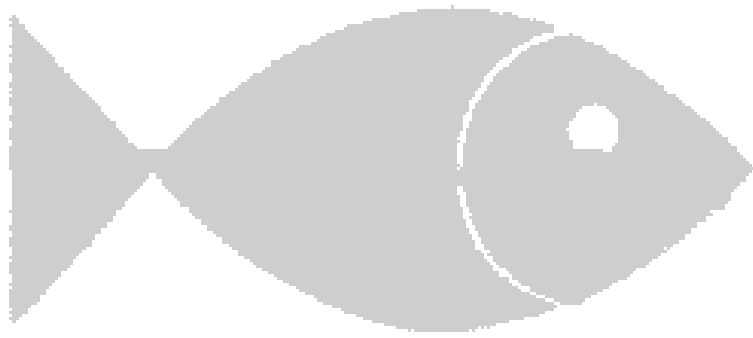
Gelbe Rüben und Zucchini raspeln, Lauch in Ringe schneiden, Knoblauch sehr fein hacken.

Gelbe Rüben und Lauch etwa 5 Min. dünsten, Zucchini zugeben und weitere 5 Min. dünsten bis Flüssigkeit verdampft ist - abkühlen lassen.

Gedünstetes Gemüse mit Jodsalz, Petersilie, Knoblauch und Pfeffer würzen und mit dem gedünsteten Fisch vermengen.

Teig etwa ¼ cm dick ausrollen, beliebig einteilen für Hörnchen oder Taschen. Fülle darauf geben, dabei beachten, dass mind. 2 cm Teigrand frei bleibt, Gebäck formen. Bei mittlerer Backofentemperatur ca. 20 Min. Backen.

5. Saucen





Weißwein-Sahne-Sauce



Zutaten:

1/8 l Fischfond
1/8 l Weißwein
100 g Creme fraiche
2 EL Butter
Salz
Pfeffer
eine Prise Zucker, je nach Geschmack
1/8 l Sahne
Basilikum, Dill, Kerbel, Petersilie, Schnittlauch

Zubereitung:

Den Weißwein und Fischfond auf die Hälfte der Menge einköcheln lassen, Creme fraiche dazugeben und aufkochen lassen. Die Butter unter die Soße rühren, mit Pfeffer würzen und Sauce vom Herd nehmen.

Vorsichtig die steif geschlagene Sahne und die Kräuter unterziehen

Weiß Butter Sauce

Zutaten:

4 - 5 Schalotten oder 2 Zwiebeln
1/4 l Weißwein
100 g Butter
Salz
Pfeffer
3 EL Sahne

Zubereitung:

Die Schalotten oder Zwiebeln sehr fein hacken und mit dem Weißwein so lange köcheln, bis fast die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Butter zugeben, unter Rühren erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce vom Herd nehmen und die halbsteif geschlagene Sahne unterziehen.



Remouladen-Sauce



Zutaten:

1 kleine Zwiebel
1 Gewürzgurke
1 Sardellenfilet
½ Bund Petersilie
je 1 EL Kerbel und Estragon feingehackt
1 EL Kapern
2 Eigelb
1 TL Senf
1/8 l Öl
Salz
Zucker

Zubereitung:

Zwiebel, Gurke und Sardellenfilet klein schneiden, Kräuter klein hacken. Eigelb mit Senf verrühren, langsam das Öl mit dem Schneebesen aufschlagen bis eine geschmeidige Mayonnaise entsteht. Kräuter und Kapern dazugeben und nach Geschmack mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.