

## Barbe bis Egli

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

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

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

Bitte um Verständnis.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Dienstag, 4. Juli 2006

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

## Index

Barben .....	5
Barsch separat.....	17
Boudroi .....	13
Brasse.....	17
Bückling .....	34
Calamatis + Tintenfisch .....	40
Cassavafisch .....	52
Dorado .....	53
Dorsch .....	68
Egli .....	103

## Inhaltsverzeichnis

Barbe bis Egli .....	1
PS .....	1
Index .....	1

Inhaltsverzeichnis .....	1
Barben .....	5
Barben .....	5
Fisch Filet auf Basilikum- Spargel .....	5
Gebratene Meerbarben .....	6
Gegrillte Rotbarben mit Fenchel .....	6
Gelbflossige Meerbarbe mit Meeresfrüchten .....	7
Orecchiette mit Seebarbe in M .....	8
Rotbarbe in würziger Tomatensauce.....	9
Rotbarben auf der Haut gebraten .....	10
Rotbarben aus dem Backofen .....	11
Rotbarben mit Basilikum und Zitrusfrüchten .....	11
Rouget - Rotbarbe .....	12
Boudroi .....	13
Baudroie Lucullus M.....	13
Boudroifilet im Zucchini-mantel m. Austernpilzen.....	14
Bouillabaise a la monsieur Louis.....	15
Gebratenes Fischfilet auf Mangold .....	16
Barsch separat.....	17
Brasse .....	17
Brasse auf Mallorquinische Art .....	17
Fisch nach Art von Spetses .....	19
Goldbrasse aus dem Ofen 2 Ei.....	19
Goldbrasse in der Folie .....	20
Goldbrasse mit Dattel-Füllung .....	21
Goldbrasse mit Merlan gefüllt 2 Ei + 2 Eigelb M.....	22
Fischteller 1 Ei + 1 Eigelb M.....	22
Gebratene Goldbrassen.....	24
Goldbrasse aus dem Ofen 2 Ei M.....	24
Goldbrasse im Weißweinsaucenspiegel M.....	25
Goldbrasse mit Merlan gefüllt 2 Ei + 2 Eigelb M.....	26
Goldbrasse römische Art.....	27
Goldbrassen-Tee-Reisgericht.....	28
Grillfisch aus dem Korb.....	29
Kanarischer Fischtopf .....	30
Meerbrasse mit Basilikum.....	31
Meerbrasse mit Tomaten .....	32
Rotbrasse auf Mangold-Paprikagemüse.....	32
Rotbrassetopf (Sama).....	33
Bückling.....	34
Bücklinge mit Eierkuchen 4 Ei M.....	34
Bücklingsauflauf M.....	35
Bücklingsaufstrich .....	35
Bücklingscreme .....	36
Eierpfannkuchen mit Bücklingen 3 Ei M.....	36
Holländische Reistorte 6 Ei M.....	37
Katerlieschens Bücklingssouffle M.....	37
Rührei mit Bückling 4 Ei.....	38

Störtebekersuppe .....	39
Calamatis + Tintenfisch .....	40
Calamares con piselli .....	40
Calamares en su tinta .....	40
Calamares in Weißwein M .....	42
Calamaris in Tomatensauce .....	42
Frittierte Tintenfische, Kalamarakia tiganita 2 Ei .....	43
Gefüllte Tintenfische .....	44
Kalamari à la Mittwoch .....	44
Kalmare in Sherry M .....	45
Risotto mit Tintenfisch-Tuben .....	45
Soupies Scharaas .....	46
Tagliatelle mit Pilzen Bohnen und Tintenfisch .....	47
Taro- Heringstopf 2 Ei .....	48
Tintenfisch mit Gemüse und Sesam .....	48
Tintenfisch- Risotto .....	50
Tintenfische auf Sherrysauce M .....	50
Tintenfischragout in scharfer Tomatensauce .....	51
Cassavafisch .....	52
Cassavafisch (Barsch) in Zwiebelsauce .....	52
Dorado .....	53
Dorade "en Papillote" .....	53
Dorade auf frischen Tomaten M .....	54
Dorade aus der Pfanne .....	54
Dorade gegrillt, mit gefüllten Champignons M .....	55
Dorade im Gemüsebett .....	56
Dorade im Salzmantel 4 Eiweiß .....	57
Dorade im Spinatbett mit zweierlei Soßen M .....	58
Dorade in der Folie .....	59
Dorade in gebackenem Knoblauch .....	60
Dorade in Safransoße M .....	60
Dorade in Salzteig 2 Ei .....	61
Dorade in Tomaten - Sektsoße .....	62
Dorade nach dalmatinischer Art .....	63
Dorade Royal mit Zitronenthymian .....	63
Dorade und King Klipp an Dinkelgemüse .....	64
Doradenfilets mit Pesto - Kartoffeln .....	65
Gefüllte Dorade .....	66
Gegrillte Dorade mit mediterranem Salat .....	67
Kräuterdoraden in Pergament .....	68
Dorsch .....	68
Angeldorsch in Folie .....	69
Angeldorsch Mit Senfsauce M .....	69
Cornflakes- Fisch mit Erbsengemüse 1 Ei .....	70
Dorsch - Koteletts mit Senfbutter M .....	71
Dorsch gespickt nach Mecklenburger Art .....	72
Dorsch in Weißwein M .....	72
Dorsch mit Champignons .....	73

Dorsch mit Orange und Fenchel M.....	74
Dorsch Rückenfilet mit Waldkräutersenfkruste 2 Eigelb .....	74
Dorsch Toscana.....	76
Dorschauflauf M.....	77
Dorschfilet auf Wirsing 2 Eigelb M .....	77
Dorschfilet im Wirsingkleid M .....	78
Dorschfilet in Haselnusssauce M.....	79
Dorschfilet mit Ingwer und Bambus-Sprossen.....	80
Dorschfilet mit Senfsauce M.....	81
Dorschfilet mit Speck und 3 Eigelb.....	81
Dorschfilet mit Zwiebelgemüse 1 Ei .....	82
Dorschfilet Tomaten Basilikum Raclette .....	83
Dorschkotelett mit Senf Kapern Soße M.....	84
Dorschrollchen mit Pilzfüllung M.....	85
Dorschsalat mit Avocados.....	86
Dorschsalat mit Avocados.....	87
Erdnuss-Fisch in Grapefruitsauce 1 Ei.....	88
Feine Fischpfannkuchen 3 Ei M .....	89
Fisch- Kürbis- Lasagne M.....	90
Fischauflauf mit Gemüse und Käse überbacken M.....	91
Fischcurry M .....	92
Fischcurry mit Rhabarber M.....	93
Fischfilets mit Karottenpüree M.....	94
Fischpastetchen.....	94
Fischpastete mit Käsesoße 1 Ei + 3 Eigelb M.....	95
Fischpfanne mit Gemüse M .....	96
Fischragout auf Äpfel M .....	97
Gedämpfter Dorsch mit Ingwer und Kaffirblätter.....	97
Gedünsteter Dorsch .....	98
Kabeljau in Tomatensahne M.....	99
Marinierter Dorsch.....	100
Pikantes Fischfilet M.....	100
Sauce Soubise.....	101
Sommerdorsch M .....	102
Toskanischer- Fischauflauf mit Gemüse.....	102
Zucchini mit Gabeldorsch-Gemüsefüllung .....	103
Egli .....	103
Egli-Filet nach Schaffhauser Art M .....	103
Egli-Filet nach Zürcher Art 1 Eigelb M .....	104
Eglifilets Filets de perches .....	105
Eglifilets an Weißwein M.....	105
Eglifilets Arenenberg .....	106
Eglifilets auf dem Kräuterbett M .....	106
Eglifilets in Sahne M.....	107
Gratinierte Eglifilets 4 Eigelb M.....	107
Hinweis für Word.....	108

## Barben

### Barben

Bedarf, Zutaten + Zubereitung wie Forellen.

### Fisch Filet auf Basilikum- Spargel

#### 8 Knurrhahn-, oder Rotbarbenfilets mit Haut

1 Unbehandelte Orange  
1 Limette  
1 Kilo Grüner Spargel  
3 Essl. Zitronensaft  
Zucker  
1 Teel. Löwensenf (mild)  
6 Essl. Olivenöl  
40 Gramm Pinienkerne  
1 Töpfchen Basilikum  
1/2 Beet Kresse  
Salz und Pfeffer

1. Fischfilets waschen, trocken tupfen und pfeffern. Orange und Limette schälen (etwas Orangenschale fein schneiden, beiseite legen), Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Fischfilets und Orangen und Limettenscheiben in einer Schüssel schichten. Abgedeckt im Kühlschrank ca. 2 Stunden marinieren.

2. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen. Enden abschneiden. In gesalzenem Wasser ca. 4 Minuten kochen. Auf ein Sieb gießen, dabei ca. 4 El Spargelsud auffangen. Spargel mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen.

3. Spargelsud, Zitronensaft, Salz und Pfeffer, Zucker und Senf verrühren. Öl darunter schlagen, abschmecken. Spargel in Stücke schneiden, Dressing darüber geben.

4. Pinienkerne goldbraun rösten. Basilikumblättchen abzupfen, je nach Größe fein schneiden, Kresse vom Beet schneiden. Pinienkerne, Kräuter und fein geschnittene Orangenschale über den Spargel streuen.

5. Fischfilets trocken tupfen und salzen. Auf der Hautseite im heißen Öl ca. 2 Minuten braten. Wenden und 2 Minuten weiterbraten. Mit dem Spargel anrichten.

## Gebratene Meerbarben

Zutaten für 2 Portionen

4 Stück Fisch (Meerbarben)

3 Zehe/n Knoblauch

10 El Öl (Olivenöl)

½ Zitrone(n)

2 Prisen Basilikum

### Zubereitung

Die ganzen Meerbarben als erstes entschuppen und ausnehmen, dabei achten, dass man die Barbe nur vorsichtig von unten aufschneidet. Danach vernünftig waschen und trocken tupfen, am besten ist es, sie in Trockentüchern einwickeln und 1-2 Stunden warten, bis sie trocken sind, danach von innen und außen mit Olivenöl einstreichen.

Die Marinade, bestehend aus Basilikum, gepresstem Knoblauch und ca. 4 El Olivenöl, die man vorher zubereitet, damit sich der Geschmack richtig entfaltet. Nun über und in den Fisch pinseln, bis alles gleichmäßig verteilt ist. Danach jede Seite eines Fisches in einer Pfanne ca. 3 Minuten braten, wenn die Barben etwas dicker sind, noch 1 Minute anhängen, danach mit Zitrone servieren!

Gegrillt schmecken sie noch besser aber niemals sich vom Grill entfernen, da diese kleinen Fische sehr schnell gar sind. Den Kopf sollte man dranlassen wegen der Optik. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

08.11.02 krom4720

## Gegrillte Rotbarben mit Fenchel

Eiweißgericht für 2 Pers.

2 küchenfertige Rotbarben (à ca. 200 g)

weißer Pfeffer, Meersalz

3 El Olivenöl

4 El Zitronensaft

500 g Fenchelknollen mit reichlich Grün

Butter für die Alufolie

½ kleiner Bund Petersilie

Rotbarben abspülen, trocken tupfen und mit Pfeffer und Salz würzen. Olivenöl und Zitronensaft zu einer Marinade verrühren. Fenchel waschen, abtrocknen, Fenchelgrün abschneiden, fein wiegen und dazugeben. Die Fi-

sche hineinlegen und etwa 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Zwischendurch mehrfach wenden.

Fenchelknolle in feine Streifen schneiden. Zwei große Stücke Alufolie (extrastark) zurechtschneiden, mit Butter bestreichen und das Gemüse darauf verteilen. Leicht mit Pfeffer und Meersalz würzen.

Die Fische herausnehmen, auf das Fenchelgemüse legen und die Marinade darüber träufeln. Die Alufolie fest verschließen und das Ganze ca. 25 Min. grillen. Darauf achten, dass die Hitze nicht zu stark ist.

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Zeit zum Marinieren: ca. 2 Stunden

Pro Portion: ca. 388 kcal

## Gelbflossige Meerbarbe mit Meeresfrüchten

Zutaten für 2 Portionen

2 Fisch(e) (Meerbarben), je ca. 400 g

2 Jakobsmuschel(n)

100 g Nordseekrabben, gepult

50 g Kaviar (Forellenkaviar)

1 Schalotte(n), fein gewürfelt

1 Zehe/n Knoblauch, fein gewürfelt

2 Zweig/e Rosmarin

4 Zweig/e Thymian

2 Zweig/e Dill

Senf, scharf

2 El Butter

2 El Olivenöl

Salz und Pfeffer

Das Ausnehmen und Schuppen der Fische macht der Händler. Alle Flossen bis auf die Schwanzflosse, abtrennen. Fische auf jeder Seite dreimal schräg einschneiden. Schnitte und Bauchhöhle mit Senf bestreichen, salzen, mit den Kräutern und Knoblauchwürfelchen von einer halben Zehe füllen.

Jakobsmuscheln mit der offenen Seite nach oben halten und den Muskel an der flachen Innenseite mit einem stabilen Messer durchtrennen. In der unteren, gewölbten Schale am grauen Rand das Muskelfleisch rundherum auslösen. Die Muschel aus der Schale nehmen, den grauen Rand vom weißen Muskelfleisch abziehen. Das weiße Muskelfleisch, in der Fachsprache Nüsschen, vorsichtig vom orangefarbenen Rogen (Corail) trennen. In einer großen Pfanne 1 El Butter und 2 El Olivenöl heiß werden lassen und die Barben bei großer Hitze 2 Minuten anbraten, dann die Hitze um die Hälfte runterstellen. Sobald die Seite braun ist, umdrehen, eine Minute

große Hitze dann wieder runterstellen und den Fisch zu Ende garen. Die Seite, die beim Servieren oben liegt, zuerst anbraten.

Für die Jacobsmuscheln in einer Stielkasserolle 1 El Butter heiß werden lassen, Schalotten- und Knoblauchwürfel kurz anschwitzen. Das weiße Muskelfleisch in der Mitte durchschneiden, so dass zwei gleich dicke runde Scheiben entstehen. Zusammen mit dem Corail von jeder Seite eine Minute und mittlerer Hitze bei geschlossenem Topf gar dünsten.

Fisch unten auf den Teller legen, Jacobsmuschel in der gewölbten Schale über dem Fisch platzieren und alles mit Krabben, Kaviar und einigen frischen Kräutern nach Wahl dekorieren.

Als Beilage z.B. Linsen-Aprikosen-Curry und einige Kartoffelhälften.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 15 Minuten

11.09.05 Schrat

## Orecchiette mit Seearbe in M

### Amaretto- Orangensauce

Zutaten für 4 Portionen

100 g Mehl (Weizenmehl, Type 405)

Salz

Pfeffer, (aus der Mühle)

8 Fischfilet (Seearbenfilets)

2 El Butter

150 ml Fischfond

1 El Mandeln, gemahlene

1 TI Pfeffer - Körner, rote

1 Orange(n), geschält und in Spalten geteilt

1 El Orangenlikör

1 Orange(n), unbehandelt (davon die Schale)

500 g Nudeln (Orecchiette)

1 El Öl (Olivenöl)

150 g Crème fraîche

4 El Amaretto

2 El Schnittlauch, geschnittener

1 El Mandeln, Splitter, geröstet

### Zubereitung

Das Mehl mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel sieben. Darin die Fischfilets von allen Seiten bestäuben. Die Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen, darin die Fischfilets auf niedriger Stufe 3 Min. von allen Seiten bräunen. Den Fischfond dazugießen und alles weitere 4 Min. erhitzen. Vorsichtig den Fisch herausnehmen, in Folie einwickeln und warm halten. Geriebene Mandeln, Pfefferkörner, die Hälfte der Orangespalten, Orangenlikör und -schale dazugeben und durch Köcheln die Flüss-

sigkeit auf die Hälfte reduzieren. Die Orecchiette im leicht gesalzenen kochenden Wasser zusammen mit dem Olivenöl 15 Min. al dente garen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, Creme fraîche sowie Amaretto einrühren. Alles 2 Min. erhitzen, dann die Fischteile dazugeben und mit der Sauce von allen Seiten benetzen. Die Nudeln abgießen, anrichten, Die Fischfilets darauf legen und die Sauce darüber gießen. Mit den restlichen Orangenfilets, mit Schnittlauch und Mandelsplittern garnieren und sofort servieren.

4.8.03 milkmaid80 CK

### Rotbarbe in würziger Tomatensauce

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Stange/n Staudensellerie
- 1 Bund Petersilie
- 750 g Tomate(n), reife (oder aus der Dose)
- 3 Zehe/n Knoblauch
- 5 El Olivenöl
- 1 Chilischote(n), getrocknete
- Salz
- 125 ml Wein, rot, trocken

4 große Fisch(e) (Rotbarben, 1200g)

### Zubereitung

Sellerie putzen, abspülen und in 1 cm große Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten, die Stängelansätze und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch klein hacken. Knoblauchzehen schälen und in Scheibchen schneiden.

In einer großen Pfanne 5 El Olivenöl erhitzen. Knoblauch und die Hälfte der Petersilie kurz darin andünsten, dann Gemüse und Chilischote im Ganzen dazu geben, umrühren und salzen. Die Sauce zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Min. köcheln lassen. Ab und zu mit Rotwein begießen. Rotbarben ausnehmen, schuppen und unter fließendem Wasser waschen. Die Fische etwa 15 Min. in kaltes Salzwasser legen, dann gut abtrocknen. Barben vorsichtig in die Pfanne mit der Sauce legen. Zugedeckt 15-20 Min. bei geringer Hitze mitschmoren, ohne sie zu wenden. Den Fisch mit der restlichen Petersilie bestreuen. Als Beilage Weißbrot servieren. Und einen Guten wünsche ich.

**Brennwert p. P.: 500**

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

14.07.04 priese

## Rotbarben auf der Haut gebraten

mit Tomaten und Wildreis

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Fisch(e) (Rotbarben)
- 2 Fleischtomate(n)
- 1 Schalotte(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- ½ Bund Schnittlauch
- 12 Blätter Basilikum
- 1 Tasse/n Reis (Wildreis)
- 2 El Olivenöl
- 1 El Butter
- Pfeffer
- Salz
- Zucker
- Zitronensaft

Reis nach Kochanleitung garen.

Tomaten blanchieren, häuten, das dünne mit den Samen entfernen und das Fleisch in Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch in klitzekleine Würfel schneiden. Schnittlauch und Basilikum klein hacken.

Rotbarben vom Fischhändler schuppen und filetieren lassen. Filets auf Gräten untersuchen und diese mit einer Pinzette oder Zange entfernen. Olivenöl in einer Pfanne kräftig erhitzen, die Filets mit der Hautseite nach unten hineingeben und ca. 2 Minuten braten. Das Fleisch muss an den Rändern über der Haut etwas weiß geworden sein. Filets vorsichtig wenden, und die Pfanne von der Platte schieben. Die Hautseite ist etwas gebräunt und leuchtet rot. Die Restwärme der Pfanne gart den Fisch in etwa 2-3 Minuten durch. Jetzt auf der Hautseite etwas Salzen.

Eine zweite Pfanne heiß werden lassen und die Butter darin schmelzen. Schalottenwürfel und Knoblauch darin anschwitzen. Tomatenwürfel, Schnittlauch und Basilikum hineingeben und alles vermischen. Pfanne von der Platte nehmen, denn die Tomatenstücke sollen nur angewärmt werden aber nicht kochen. Mit Pfeffer, Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken und auf den vorgewärmten Tellern verteilen. Je 2 Filets auf das Konkassé setzen, den Reis daneben, mit 3 Schnittlauchstangen ein Dreieck mit überstehenden Ecken darauf dekorieren.

Dazu einen Chablis.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

22.03.05 Schrat

Kommentar von Schrat 03.06.2005 13:53

Hilfreicher Kommentar:

Wenn man die Filets mit der Hautseite nach unten in die heiße Pfanne gibt, wölben sie sich. Mit dem Pfannenheber die Filets für etwa 10 Sekunden platt auf den Pfannenboden drücken, dann bleiben sie plan.

Schrat

### Rotbarben aus dem Backofen

Zutaten für 4 Portionen

500 g Fisch (Rotbarben)

2 Zitrone(n), unbehandelt

3 Tomate(n)

2 Zwiebel(n)

2 El Petersilie, gehackte

1 Lorbeerblatt

Salz und Pfeffer

2 El Olivenöl

### Zubereitung

Die Fische waschen und in eine gebutterte Auflaufform legen. Die Zitronen und Tomaten in Scheiben die Zwiebeln in Ringe schneiden. Tomaten und Zwiebeln auf die Fische schichten und mit der gehackten Petersilie bestreuen. Dann alles dicht mit Zitronenscheiben belegen. Zum Schluss das Olivenöl darüber träufeln und alles mit Alufolie bedecken. Bei 180°C 40 min. garen, dann die Folie abnehmen und nochmals bei 220°C 10 min. in den Backofen stellen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.05.04 Sivi

### Rotbarben mit Basilikum und Zitrusfrüchten

Zutaten für 4 Portionen

4 Stück Fisch (Rotbarben), à 225 g, filetiert

5 El Öl (Olivenöl)

10 Körner Pfeffer, zerdrückt

1 Orange(n), geschält und in Scheiben geschnitten

1 Orange(n), ausgepresst

1 Zitrone(n)

1 El Butter

2 Sardellenfilet(s) aus der Dose, gehackt  
4 El Basilikum, frisch, in feine Streifen geschnitten  
Salz und Pfeffer, schwarzer aus der Mühle

### Zubereitung

Die Fischfilets nebeneinander in eine flache feuerfeste Form legen. Mit Olivenöl begießen und mit Pfeffer bestreuen.

Die Orangenscheiben auf den Fisch legen und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 4 Stunden marinieren. Die Zitrone halbieren. Eine Hälfte mit einem scharfen Messer schälen, enthäuten und in feine Scheiben schneiden. Die andere Hälfte auspressen.

Den Fisch aus der Marinade nehmen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Marinade beiseite stellen.

Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und kurz in Mehl wenden. In einer Pfanne 3 Esslöffel der Marinade erhitzen. Den Fisch darin von jeder Seite 2 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Marinade aus der Pfanne wegschütten.

Die Butter erhitzen, mit der restlichen Marinade verrühren und darin die Sardellen weich braten.

Den Orangensaft sowie den Zitronensaft angießen und abschmecken. Etwas einkochen lassen, dann das Basilikum unterziehen. Die Sauce über den Fisch gießen und mit den Orangen- und Zitronenscheiben garnieren.

21.2.02 Judithchen CK

### Rouget - Rotbarbe

Rouget comme il faut et très simple

Zutaten für 2 Portionen

4 kleine Fisch(e), Rougets - Rotbarben

2 El Olivenöl

Pfeffer, aus der Mühle

Baguette

### Zubereitung

Klassisch! 4 kleine Rougets/Rotbarben, nicht waschen - nur trocken tupfen, nicht schuppen und nicht ausnehmen! Da diese Fische keine Gallenblase haben und einen sehr kurzen Darm, kann man - wenn man mag -

die Innereien mitessen (welch Geschmack!) ! Viel wichtiger: sie geben beim Braten/Grillen den Fischen das richtige Aroma!  
In Olivenöl in der Pfanne braten oder auch auf einer Grillplatte, mit ein wenig Pfeffer würzen und nach Gusto wenden! Dann mit Baguette ver-  
speisen.

Das wunderbar zarte, feste und weiße Fleisch löst sich problemlos von der Haut! Kaum Gräten, außer im Bauchbereich, aber da genießt man zut-  
zelnnd die Innereien!

Glaubt mir, die gesamten Schicki Micki- Rezepte hierzu könnt ihr verges-  
sen, sie verfälschen nur den Geschmack dieses einzigartigen Fisches! Nur  
frisch muss er sein - wie halt jeder Fisch!  
Eine Weinempfehlung ist schwierig, da die Säure eigentlich den Ge-  
schmack zerstört! Lieber hinterher einen guten Roten!

PS: Diese überkandidelten Rezepte zu Mittelmeerfischen gehen mir eh' auf  
den Zeiger - man schmeckt ja nur noch die Zutaten! Zurück zum einfa-  
chen und reinen Geschmack frischer und unverdorbener Produkte! Guten  
Appetit!

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
08.03.06 jorginmeyer

## Boudroi

### Baudroie Lucullus M

700 g Baudroie; in Tranchen

½ Zitrone; Saft

1 TI Worcestersoße

40 g Mehl

40 g Butter

Salz

Pfeffer

### FÜR DIE SAUCE

100 g Kräuterbutter

2 Ei Schalotten

150 g Steinpilze; eingeweicht in Würfel geschnitten

1 Ei Petersilie; gehackt

100 ml Rahm

Salz

Pfeffer

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

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

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

Als Beilage Trockenreis oder Petersilien-Kartoffeln servieren.

Baudroie oder Lotte de mer: atlantischer Seeteufel.

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

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

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

Festes weißes Fleisch von krustentierähnlichem Geschmack, völlig grätenfrei.

### Boudroifilet im Zucchinimantel m. Austernpilzen

2 Portionen

150 g Boudroifilet

1 Schale Austernpilze

1 Zucchini

Salz, Pfeffer

Olivenöl

Rosmarin  
Knoblauch  
Butter  
Weißwein  
Dill

Zubereitung: Das Boudroifilet würzen, mit den Zucchinihalenscheiben belegen und im Dampfgarer dünsten. Die geputzten Austernpilze in Olivenöl anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin abschmecken.

Für die Soße Knoblauchscheiben in Butter anschwanken, mit Weißwein ablöschen, mit Sahne auffüllen und mit Salz, Pfeffer und Dill verfeinern. Alles auf einem flachen Teller anrichten und mit Dillblättern verzieren.

### Bouillabaise a la monsieur Louis

Portion: 6

1 Meeraal

1 Roter Drachenkopf

1 Peterfisch

1 Seebarsch

1 Seeteufel

1 Drachenfisch

500 g Klippfische; kleine Poissons de roche

Salz

Schwarzer Pfeffer; fadM.

2 TI Safranfäden; mehr nehmen

500 g Kartoffeln überwiegend festkochend

200 g Zwiebeln

8 Knoblauchzehen

½ Tas. Olivenöl

500 g Tomaten

2 l Wasser

1 Bd. Petersilie

2 TI Thymian; getrocknet

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch andünsten.

Die geschälten und kleingeschnittenen Tomaten (es gehen auch die aus der Dose) dazugeben und aufkochen lassen, Hitze etwas reduzieren. Salzen, pfeffern und mit Wasser auffüllen.

Die kleinen Klippfische unzerteilt durch eine Reibe pressen (oder pürieren). Zu den Tomaten geben. Aufkochen und 30 Minuten leise köcheln lassen, dabei mehrmals abschäumen.

Die Fische in der Zwischenzeit ausnehmen, Flossen und Schuppen entfernen.

In die Fischsuppe geben, 2/3 des Safrans zufügen und 15 Minuten bei kleiner Flamme mitkochen lassen.

Von der Fischsuppe gut ein Viertel Flüssigkeit abnehmen und darin die geschälten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln garen. Die Kochflüssigkeit der Fischsuppe wieder zufügen.

Petersilie fein hacken und mit dem Thymian zufügen. Mit Salz und Pfeffer eventuell nachwürzen.

Die Fische aus der Suppe nehmen, zerteilen und auf einer warmen Platte anrichten.

Die Kartoffeln Portionsweise auf vorgewärmte Teller anrichten, Suppe in einen Topf gießen und zusammen mit den Fischfilets dazustellen.

Jeder nimmt sich nun nach Geschmack Suppe und Fisch.

## Gebratenes Fischfilet auf Mangold

1 Rezept

Zutaten

Basilikum

150 g Boudroifilet

Bratenfond

1 Brühwürfel

Butter

Essig

1 Fläschchen Fruchtlikör

Honig  
200 ml Kirschen  
1 Mangold  
Minze  
Öl  
Pfeffer  
1 Dos. Quinoa (Reformhaus)  
Salz  
Speisestärke  
1 Zitrone

### Zubereitung:

Zubereitung: Quinoa in Wasser mit einem Brühwürfel wie Reis kochen, später salzen und pfeffern. Das Fischfilet in Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer in heißem Fett anbraten, mit etwas Butter, Minze, Basilikum und Zitronenscheiben ziehen lassen.

Das Mangoldgrün in Streifen schneiden und in Öl anschwitzen. Den Kirschsaft mit Bratenfond, Essig, Salz und Pfeffer einreduzieren lassen, die Kirschen dazugeben und mit Honig, Fruchtlikör, und Mondamin abrunden.

Zuerst den Mangold auf einem Teller anrichten, das Quinoa daneben setzen und den Fisch darüber legen.

Alles mit Zitronenscheiben garnieren und mit Kirsch-Likör-Soße beträufeln.

### Barsch separat

### Brasse

#### Brasse auf Mallorquinische Art

Cala Ratjada

4 Portionen

1 Brasse, ca. 3-4 Kilo schwer

8 Tomaten

2 Bund Mangold

4 Zwiebeln

4 Bund Frühlingszwiebeln

20 mittelgroße Kartoffeln  
1 Bund Grobe Petersilie  
50 Gramm Rosinen  
50 Gramm Pinienkerne  
4 Zitronen  
1 Knolle Knoblauch  
Rosenpaprika  
Salz  
Pfeffer  
Olivenöl  
1 Glas Weißwein

Die Brasse mit Salz und Pfeffer einreiben und mit dem Saft der vier Zitronen beträufeln. Etwas Petersilie in den Bauch stopfen. Den Fisch üppig mit Olivenöl übergießen und ihn ruhen lassen.

Die Frühlingszwiebeln und den Mangold säubern und zerkleinern. Die restliche Petersilie grob hacken und dem Gemüse beifügen. Dies wird nun mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver bestreut und mit

Olivenöl begossen. Nur der Knoblauch fehlt noch. Wir nehmen die ungeschälten Zehen, vier oder fünf, und stampfen sie. Dann vermischen wir alles.

Die Kartoffeln schneiden wir nun für das Gemüsebett der Brasse in Scheiben, ebenso die Tomaten.

Jetzt schneiden wir die Brasse auf jeder Seite drei- bis viermal ein, damit der Fisch besser garen und sich sein Aroma gut mit dem Gemüsearoma verbinden kann.

Aus den Kartoffelscheiben und dem Gemüse wird ein Bett für die Brasse gemacht. Wir bestreuen das Gericht mit

Rosinen und Pinienkernen. Zuletzt bedecken wir das Prachtstück mit Tomatenscheiben und salzen und pfeffern es.

Der Fisch ist jetzt fertig vorbereitet. Wir schieben ihn in den Ofen. Er muss bei mäßiger Temperatur bei etwa 180°C ungefähr eineinhalb Stunden garen.

Erst jetzt gießen wir den Weißwein darüber. Das ist wichtig. Sonst würden wir den Garprozess unterbrechen und die Kartoffeln blieben hart.

Schieben Sie den Fisch noch einmal für fünf Minuten in den Ofen, damit sich das Aroma des Weines mit dem Gemüse verbindet.

## Fisch nach Art von Spetses

Psari all Spetsiota

Zutaten für 6 Portionen

1.5 kg Fisch, in Scheiben (Seebrasse, Zackenbarsch o.a.)

6 Tomate(n)

1 Zitrone(n), nur den Saft

1 Ei Tomatenmark

3 Zehe/n Knoblauch

1 Bund Petersilie

1 Tasse/n Öl (Olivenöl)

2 Stück Zwieback

Salz

Pfeffer

Fett, für das Blech

## Zubereitung

3 Tomaten brühen, häuten und pürieren, die restlichen Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Petersilie waschen, trocken schütteln und ebenfalls fein hacken.

Fisch abspülen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft besprengen, salzen, pfeffern und auf ein gefettetes Backblech legen.

Pürierte Tomaten, Tomatenmark, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Olivenöl und Petersilie gründlich vermischen, eventuell zum Verdünnen noch etwas Wasser zufügen. Den Fisch mit dieser Mischung übergießen. Tomatenscheiben auf den Fischescheiben auslegen. Zwieback zerreiben und gleichmäßig über Fisch und Tomatenscheiben streuen.

Den Fisch im vorgeheizten Backofen bei mittlerer Hitze etwa 40 Minuten braten.

Mit typisch griechischen Beilagen nach Wahl servieren.

14.10.03 Liesbeth CK

## Goldbrasse aus dem Ofen 2 Ei

Zutaten für 2 Portionen

1 Fisch (Goldbrasse oder Zahnbrasse)

1 Brötchen, eingeweicht in Milch

1 Ei(er), gekocht und gehackt

1 Ei(er), roh

2 Ei Paniermehl

- 1 große Zwiebel(n), grob gehackt
- 1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt
- 1 Ei Butter
- 1 Glas Wein, weiß
- Salz und Pfeffer
- 2 Prisen Kreuzkümmel
- 1 Prise Safran

### Zubereitung

Brötchen ausdrücken und mit dem gekochten, gehackten Ei, dem rohen Ei, dem Paniermehl, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Butter verkneten. Mit den Gewürzen abschmecken. Brasse ausnehmen (lassen), schuppen (lassen), abwaschen und abtrocknen. Füllung in den Fisch geben und etwas von der Füllung zur Seite legen und die Öffnung mit Zahnstochern zu- stecken. In eine gefettete Auflaufform legen. Butterflöckchen darauf set- zen. Füllungsrest über den Fisch geben. Mit dem Wein begießen und mit leicht gefettetem Pergament abdecken. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Fisch in den Ofen geben. Im Abständen von 10 Minuten mit der Flüssigkeit aus der Auflaufform begießen. Nach 45 Minuten Pergament entfernen und bräunen lassen.

Fisch mit Zitronenscheiben garnieren. Dazu Reis und Salat.

22.6.03 Barcelona2002 CK

### Goldbrasse in der Folie

4 Portionen

- 400 g Möhren
- 150 g Sellerieknolle
- 300 g Kohlrabi
- 1 Stange Lauch
- 2 Gekörnte Gemüsebrühe
- 4 Butterflocken
- 1 Goldbrasse (ca. 500 g -küchenfertig)
- Salz
- Pfeffer
- etwas Zitronensaft
- 1 Bratschlauch

Möhren, Sellerie und Kohlrabi putzen, waschen und bei Bedarf schälen. Alles in sehr feine Streifen von ca. 4 cm Länge schneiden. Lauch putzen, gründlich waschen und in Scheiben schneiden. Brühe mit 3 Ei heißem Wasser verrühren. Mit dem Gemüse mischen.

Goldbrasse waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Den Bratschlauch 20 cm länger als den Fisch

zuschneiden. Die eine Seite mit einem Folienverschlussstreifen oder einem Faden zusammenbinden. Gemüse einfüllen. Butterflöckchen darauf verteilen. Fisch aufs Gemüse legen. Bratschlauch verschließen, mehrmals mit einer Nadel oder einer Gabel einstechen und auf das kalte Backblech legen. In den auf 175 Grad vorgeheizten Ofen (unterste Schiene) schieben und etwa 45 Minuten garen.

## Goldbrasse mit Dattel-Füllung

Portion: 4

1000 g Goldbrasse

Öl

1/2 TI Ingwerpulver

; Schwarzer Pfeffer

; Salz

1 sm Zwiebel; gehackt

### Füllung

50 g Mandeln; geschält

3 El Reis; gekocht

1 TI Zucker

Zimt

; Schwarzer Pfeffer

2 El Butter

250 g Frische Datteln

(Lhot dhbi maammer maa tmer)

Den Fisch ausnehmen und gründlich waschen. Wenn möglich, alle Gräten entfernen.

Die Mandeln fein hacken. Mit dem Reis, dem Zucker, etwas Zimt und Pfeffer gut vermischen. Die Butter zugeben und kneten. Die Datteln vorsichtig einschneiden, entkernen und mit der Masse füllen.

Den Fisch mit Öl, dem Ingwer, Pfeffer und Salz einreiben. Anschließend mit den Datteln füllen und zunähen.

Eine feuerfeste Form mit Öl einfetten und die Zwiebel hineingeben. Den Fisch darüber legen und die Form zudecken. In den auf 180 Grad C vorgeheizten Ofen stellen und etwa 30 Minuten backen. Wenn nötig, etwas Wasser zugeben.

Zum Schluss die Form aufdecken und den Fisch bräunen. Vor dem Servieren nach Geschmack mit Zimt bestreuen.

### Goldbrasse mit Merlan gefüllt 2 Ei + 2 Eigelb M

Dorade facie au Merlan

Zutaten für 2 Portionen

1 kg Fisch (Goldbrasse, möglichst die Mittelgräte entfernen lassen)

4 Filet vom Merlan (Wittling), á etwa 150g

30 g Weißbrot, vom Vortag, ohne Rinde

2 Ei(er), hartgekocht

1 Bund Estragon

Kerbel

4 Zehe/n Knoblauch

4 El Zitronensaft

125 g Crème fraiche

2 Eigelb

50 g Butter

Muskat

Salz und Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Die Goldbrasse kalt abbrausen, abtupfen. Die Merlinfilets in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Das Brot dazubröckeln. Die hartgekochten Eier pellen und würfeln. Die Kräuterblättchen von den Stielen zupfen, Knoblauchzehen schälen. Mit den anderen Zutaten vermengen.

Die Masse mit dem Blitzhacker pürieren. 2 El Zitronensaft, Crème fraiche und die rohen Eigelb dazugeben. Gut durchmischen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Die Bauchöffnung der Goldbrasse mit der Farce füllen. Mit Küchengarn zunähen. Den Backofen auf 230 Grad vorheizen.

Den Fisch in eine gebutterte, feuerfeste Form legen. Mit der übrigen Butter in Flöckchen bestreuen. Mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Im vorgeheizten Backofen in etwa 30 Minuten garen.

3.5.02 Tencs CK

Fischteller 1 Ei + 1 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen  
6 Blätter Mangold mit Stiel

## 2 Fisch(e) (Brassen)

1 Fisch (Lachsforelle, ca. 600g)

1 Bund Kräuter (Bouquet garni - Möhre, Stangensellerie, Zwiebel, Lorbeerblätter)

100 g Sahne

100 g Crème fraîche

1 El Pernod

500 ml Wein, weiß (trocken)

150 g Mehl

1 Ei(er)

1 TI Olivenöl

Salz und Pfeffer Zitronensaft, Safran

1 Eigelb

Chilipulver

## Zubereitung

Die Fische filetieren, die Köpfe und Gräten mit Weißwein, Bouquet garni und Wasser zu einem Fischfond kochen und reduzieren, etwas zurückbehalten zum Garen der Fischstücke). Die Hälfte des Brassen-Fleisches in Stückchen schneiden, säuern und salzen, den Rest mit Salz, Pfeffer, einer Spur Chili, einem Spritzer Zitronensaft, etwas Pernod und Creme fraîche zu einer Farce pürieren.

Die Mangoldblätter vom Stiel schneiden und blanchieren. Die Stiele in daumengroße Stücke schneiden und gar kochen (8-10 Min.). Die Blätter mit der Farce und den Stücken von der Brasse füllen, aufrollen und auf Dämpfeinsatz vorsichtig garen (10-15 Min.).

Aus Mehl, Salz, Ei und Öl einen Nudelteig herstellen, ruhen lassen und dünn ausrollen. Forellenfleisch in nicht zu kleine Stücke schneiden, die Hälfte wie oben zu eine Farce verarbeiten, mit dem Nudelteig zu Teigtaaschen (wie größere Ravioli) machen und in Salzwasser gar kochen.

Den reduzierten Fischfond mit Safran würzen, mit Sahne und Eigelb legieren, abschmecken. Die Forellenstücke im restlichen, gesalzenen Fischsud gar ziehen lassen. Die Mangoldstiele in Butter schwenken. Die Fischravioli, die Fischröllchen, die Forellenstücke und die Mangoldstiele auf einem Soßenspiegel anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

21.07.04 dirk2

## Gebratene Goldbrassen

2 küchenfertige Goldbrassen von je 300 - 400 g

4 Teel. Zitronensaft

1 Zwiebel

1/2 rote Paprikaschote

1 Zucchini,

1/2 Aubergine

2 Fenchelknollen

3 Knoblauchzehen

1 1/2 Teel. Salz

2 Tomaten,

8 El. Öl

2 Msp. schwarzer Pfeffer

1 El. frische kleingehackte Kräuter wie Majoran, Oregano und Thymian

2 El. Mehl

Die Fische waschen, trocken tupfen, mit dem Zitronensaft beträufeln und zugedeckt 15 Minuten ruhen lassen. Das Gemüse schälen, putzen oder waschen und in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen schälen, grob hacken und mit 1/2 Teelöffel Salz zerdrücken. Die Tomaten klein schneiden. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse mit dem Knoblauch, 1 Messer spitze Pfeffer und den Kräutern anbraten und zugedeckt bei milder Hitze in 10 Minuten gar schmoren. Die Fische trocken tupfen, mit 1 Teelöffel Salz und dem restlichen Pfeffer einreiben und in dem Mehl wenden. Das restliche Öl erhitzen, die Fische darin anbraten, dann zugedeckt bei sehr milder Hitze in etwa 20 Minuten garen; dabei zweimal wenden. Das Gemüse über die Fische geben.

## Goldbrasse aus dem Ofen 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 Fisch (Goldbrasse oder Zahnbrasse)

1 Brötchen, eingeweicht in Milch

1 Ei(er), gekocht und gehackt

1 Ei(er), roh

2 El Paniermehl

1 große Zwiebel(n), grob gehackt

1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

1 El Butter

1 Glas Wein, weiß

Salz und Pfeffer

2 Prisen Kreuzkümmel  
1 Prise Safran

### Zubereitung

Brötchen ausdrücken und mit dem gekochten, gehackten Ei, dem rohen Ei, dem Paniermehl, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Butter verkneten. Mit den Gewürzen abschmecken. Brasse ausnehmen (lassen), schuppen (lassen), abwaschen und abtrocknen. Füllung in den Fisch geben und etwas von der Füllung zur Seite legen und die Öffnung mit Zahnstochern zu- stecken. In eine gefettete Auflaufform legen. Butterflöckchen darauf set- zen. Füllungsrest über den Fisch geben. Mit dem Wein begießen und mit leicht gefettetem Pergament abdecken. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Fisch in den Ofen geben. Im Abständen von 10 Minuten mit der Flüssigkeit aus der Auflaufform begießen. Nach 45 Minuten Pergament entfernen und bräunen lassen.

Fisch mit Zitronenscheiben garnieren. Dazu Reis und Salat.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
22.06.03 barcelona2002

### Goldbrasse im Weißweinsaucenspiegel M an Linguine, Spargel und Tomatenconcasse

Zutaten für 2 Portionen

2 Fisch(e), Goldbrassen je ca. 400 g

4 Stange/n Spargel, grün

4 Stange/n Spargel, weiß

1 Fleischtomate(n)

1 Schalotte(n)

1 Zehe/n Knoblauch

400 ml Fischfond

100 ml Wein, weiß, trocken

2 cl Wermut (Noilly Prat)

150 ml süße Sahne

200 g Nudeln, (Linguine)

1 Glas Kaviar (Forellenkaviar)

Thymian, frisch

Schnittlauch

etwas Mehl

Butter

Olivenöl

Salz und Pfeffer

Die Goldbrasse ist auch unter dem Namen Dorade Royale bekannt. Auffallendes Merkmal ist das goldene Band zwischen den Augen, was nach dem Tod jedoch verblasst. Zu Beginn der Seitenlinie sitzt ein dunkler Fleck. Vorkommen im Ostatlantik vor der nordwestafrikanischen Küste bis zur nördlichen Biskaya, um die Azoren und im Mittelmeer. Bis zu 3 kg kann die Goldbrasse wiegen, ihr exzellentes Fleisch ist fein, weiß und mager und ist bei Feinschmeckern sehr geliebt.

Fischfond, Weißwein und Noilly Prat in einer Stielkasserolle zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen. Sahne dazugeben und wieder einkochen, bis die Sauce eine sämige Konsistenz bekommt. Nudeln nach Packungsvorschrift kochen. Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Tomate enthäuten, das dünne mit den Kernen entfernen und das Tomatenfleisch würfeln. Schalotte und Knoblauchzehe sehr fein würfeln. Etwas Öl in einer Stielkasserolle erhitzen und Schalotten- und Knoblauchwürfel glasig anschwitzen. Tomatenstückchen dazu geben und kurz mischen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Concassee nur anwärmen, nicht zum Kochen bringen, dann zerfällt es und wird zur Sauce.

Spargel schälen. Grünen Spargel eine Minute, weißen Spargel 3 Minuten in Wasserdampf blanchieren. Kopfstücke in ca. 6 cm lange Stücke schneiden, den Rest der Stangen in schmale Rädchen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 Ei Butter und 2 Ei Olivenöl heiß werden lassen. Brassen, die bereits vom Fischhändler ausgenommen und geschuppt wurden, nochmals waschen und trocken tupfen. Fische links und rechts 3 x leicht schräg einschneiden. Bauchhöhle Salzen und Thymianzweige hineinstopfen. Fische von außen Salzen, einseitig mit Mehl bestäuben und mit der bemehlten Seite in die heiße Pfanne geben. Etwa 3-4 Minuten kräftig anbraten, Fische wenden und bei geringer Hitze in etwa 5 Minuten zu Ende garen.

Saucenspiegel auf die vorgewärmten Teller gießen, Fisch hineinlegen, Linguine mit einer Gabel schneckenförmig einrollen und einen Thymianzweig in die Mitte stecken. Spargel und Concassee anlegen und alles mit Forellenkaviar, Schnittlauch und Spargelrädchen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

06.08.05 Schrat

## Goldbrasse mit Merlan gefüllt 2 Ei + 2 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Fisch (Goldbrasse, möglichst die Mittelgräte entfernen lassen)

4 Filet vom Merlan (Wittling), á etwa 150g

30 g Weißbrot, vom Vortag, ohne Rinde

2 Ei(er), hartgekocht

1 Bund Estragon  
Kerbel  
4 Zehe/n Knoblauch  
4 El Zitronensaft

125 g Crème fraiche

## 2 Eigelb

50 g Butter  
Muskat  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

Die Goldbrasse kalt abbrausen, abtupfen. Die Merlanfilets in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Das Brot dazubröckeln. Die hartgekochten Eier pellen und würfeln. Die Kräuterblättchen von den Stielen zupfen, Knoblauchzehen schälen. Mit den anderen Zutaten vermengen.

Die Masse mit dem Blitzhacker pürieren. 2 El Zitronensaft, Crème fraiche und die rohen Eigelb dazugeben. Gut durchmischen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Die Bauchöffnung der Goldbrasse mit der Farce füllen. Mit Küchengarn zunähen. Den Backofen auf 230 Grad vorheizen.

Den Fisch in eine gebutterte, feuerfeste Form legen. Mit der übrigen Butter in Flöckchen bestreuen. Mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Im vorgeheizten Backofen in etwa 30 Minuten garen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

03.05.02 Tencs

## Goldbrasse römische Art

Zutaten für 4 Portionen

2 Stück Fisch (Goldbrassen), á 500 g, küchenfertig

4 El Zitronensaft

1 Kopf Salat (Romanssalat)

Salz und Pfeffer aus der Mühle, schwarz

4 Zweig/e Salbei

60 g Butter

300 g Erbsen, tiefgekühlt

600 ml Wein, weiß

1 El Mehl

## Zubereitung

Die Fische von innen und außen unter fließende kaltem Wasser waschen und gründlich trocken tupfen. Die Haut von beiden Seiten mehrmals schräg bis zu den Gräten einschneiden. Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln.

Den Salat putzen und waschen. Die Salatblätter in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen und in breite Streifen schneiden. Salbei waschen und trocken schütteln. 4 Blätter beiseite legen und je 2 Zweige in die Bauchhöhlen der Fische stecken. Die Fische salzen und pfeffern.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. In einer ofenfesten Pfanne 40 g Butter zerlassen, die Fische darin auf jeder Seite 2 Min. anbraten. Die Erbsen und die Salatstreifen daneben verteilen und den Weißwein dazugeben. Die Pfanne mit Deckel oder einem Stück Alufolie abdecken und die Fische im Ofen etwa 30 Min. garen.

Die Brassen aus dem Ofen nehmen und auf eine Servierplatte legen. Das Gemüse um die Fische herum verteilen und im abgeschalteten Ofen warm halten.

Das Mehl mit der restl. Butter verkneten und zu einer Kugel formen. Den Bratfond in einem Topf durchsieben, kurz aufkochen und mit der Butter-Mehl-Kugel binden. Die beiseite gelegten Salbeiblätter hacken und unter die Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fische mit dem Gemüse, der Sauce und nach Belieben mit frittierten Salbeiblättern anrichten.

22.5.02 Baerbelchen CK

## Goldbrassen-Tee-Reisgericht

4 Personen

200 g Goldbrassenfilet Meerbrasse

3 Weißer Sesam

100 ml Sojasauce

2 Reiswein

250 Gekochten Reis

2 Platten gepresster Seetang -z. B. Kombu

Etwas Senf

1/2 l Grüner Tee

Pro Person sechs dünne Scheiben rohen Fisch vorbereiten. Den weißen Sesam mit klarem Wasser abspülen, bei kleiner Flamme

anrösten und zermahlen.

Die Sojasauce und den Reiswein hinzugeben und mit dem Sesam verrühren.

Dann darin die Fische für 6-7 Minuten leicht anbraten und anschließend in feine Streifen schneiden.

Den frisch gekochten und noch warmen Reis in eine Schale füllen, bis diese zu zwei Dritteln gefüllt ist, den Fisch darauf drapieren und mit der Sauce übergießen.

Nun den Seetang im Senf verteilen und zugeben. Den heißen Tee hinzugießen, abdecken und nach zwei bis drei Minuten alles genießen.

**Variation:** außer Goldbrasse kann man auch Scholle oder Thunfisch verwenden.

Wissen über gesundes Leben kommt vor allem aus dem Fernen Osten: Gerade die Chinesen und Japaner haben uns Europäern auf diesem Gebiet viel voraus. Im ersten Band der neuen Reihe "Länger leben, besser leben" hat die Hobbythek-Redaktion alte Weisheiten mit neuem Wissen zu einem Ratgeber für gesunde Ernährung und Lebensweisen verbunden.

In der fernöstlichen Medizin spielen vor allem diejenigen Heilmittel eine große Rolle, die langfristig gegen Krankheiten und vorschnelles Altern vorbeugen. Dazu zählen grüner Tee, Ingwer, Algen und Ginseng.

Grüner Tee ist seit einigen Jahren auch bei uns "in". Durch seine schonende Herstellung enthält er viele gesunde und heilende Inhaltsstoffe. Das und vieles mehr wird in diesem Hobbythek-Buch erklärt. Die Tipps reichen von der richtigen Zubereitung bis hin zu Grün-Tee-Kosmetik zum Selbermachen und Gerichten mit dem gesunden Muntermacher.

Außerdem geht es um die Heilkraft von Pilzen, Ginseng und Ingwer - die in der "Küchen-Hausapotheke" nicht fehlen sollten. Wie man mit fernöstlichen Lebenselixieren Leckerer kocht, wird in vielseitigen Rezepten gezeigt, zugeschnitten auf europäische Gaumen und Mägen, versteht sich.

## Grillfisch aus dem Korb

4 Portionen

## 2 Brassen oder Snapper

Salz

Speiseöl

Kräuter der Provence

250 g Baguette

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

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

Mit frischem Baguette und nach Belieben mit Dips servieren

:Pro Person ca. : 300 kcal

:Pro Person ca. : 1256 kJoule

## Kanarischer Fischtopf

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Fischfilet (Rotbrasse), frisch oder TK

2 Zwiebel(n)

4 Tomate(n)

1 Paprikaschote(n)

3 Zehe/n Knoblauch

Petersilie

Kümmel

Thymian

1 Lorbeerblatt

1 Glas Wein, weiß

2 El Öl

Salz

2 El Wasser

## Zubereitung

Aus den gewürfelten Zwiebeln, Tomaten, Paprika, Weißwein, Öl, Wasser, Knoblauch (zerdrückt), wenig Salz, Petersilie und Kümmel einen Sud bereiten. Am Schluss noch ein Lorbeerblatt und Thymian zugeben. In diesem Sud den in kleine Stücke geschnittenen Fisch garen.

Dazu schmecken Weißbrot oder Runzlige Kartoffeln (bei meinen Rezepten).

Variante: Nur 500 g Rotbrasse und zusätzlich 500 g gemischte Meeresfrüchte verwenden.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

07.12.05 Anchi

## Meerbrasse mit Basilikum

### Plaah Raad Prik

2 Meerbrassen; Küchenfertig a 500 g

1 TI Salz

3 Chilischoten; frische thailändische

1 rote Paprikaschote

1 grüne Paprikaschote

4 Knoblauchzehen

30 Scheibe Thailändisch- Basilikum Blätter

1 l Pflanzenöl geschmacksneutrales

3 EI Öl

### 3 EI Fischsauce

3 EI Weinessig; oder Reissessig

3 EI Palmzucker; oder brauner Zucker

Die Brassen auf beiden Seiten rautenförmig nicht zu tief einschneiden.

Innen und außen mit Salz einreiben.

Die Chili- und Paprikaschoten waschen und putzen. Die Paprikaschoten in Streifen schneiden.

Den Knoblauch Schälen und mit den Chilis im Moerser zerstampfen. Das Basilikum waschen.

Das Öl erhitzen. Die Brassen darin bei mittlerer Hitze schwimmend in etwa 20 Minuten goldbraun braten.

Etwa 5 Minuten vor Garzeitende der Fische Öl in einer Pfanne erhitzen.

Die Knoblauch-Chili-Paste darin anbraten. Die Fischsauce, den Essig, den Zucker, etwas Wasser und die Paprikastreifen hinzufügen. Das Basilikum einrühren und die Sauce abschmecken.

Die Brassen vorsichtig abtropfen lassen und auf einer Platte anrichten.

Die Sauce über den Fisch gießen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Pro Portion ca. 640 kcal

## Meerbrasse mit Tomaten

Für 4 Person

Zubereitung: 25 Minuten

1 Bund Frühlingszwiebeln  
4 Tomaten  
1 unbehandelte Zitrone  
1 küchenfertige Meerbrasse (etwa 800 g)  
2 Rosmarinzweige  
1 TI Olivenöl  
1/8 l trockener Weißwein  
3 EI gehackte Petersilie  
30 g Schafkäse  
200 g Reis als Beilage  
Salz und Pfeffer

Zwiebel putzen, waschen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Tomaten brühen, häuten und achteln. Die Zitrone heiß waschen und in 5 dünne Scheiben schneiden. Den Fisch außen und innen mit Salz und Pfeffer einreiben. 1 Rosmarinzweig und 2 Scheiben Zitrone in die Bauchöffnung des Fisches stecken. In den gewässerten ovalen Fisch-Römertopf 3 Zitronenscheiben legen, den Fisch darauf betten.

In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen, das Gemüse mit dem restlichen Rosmarin darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min dünsten. Wein und Petersilie unterrühren, aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Fisch verteilen. Käse grob zerkrümeln und darüber streuen. Den Fisch zugedeckt im Backofen bei 200 °C (Umluft 180°C) 40 Min garen.

Reiszubereitung: In einem kleinen ofenfesten Topf, der neben dem Römertopf im Backofen Platz hat, 2 Tassen Wasser mit ½ TI Salz, 1 Tasse Basmatireis und 1 Lorbeerblatt geben, Den Topf mit Alufolie verschließen und 1 Stunde zum Garen neben den Römertopf setzen.

Garzeit: 40 Minuten

**Pro Person:** 410 kcal, 30 g Eiweiß, 12 g Fett, , 42 g KH

## Rotbrasse auf Mangold-Paprikagemüse

Zutaten für 4 Personen:

600 g Rotbrassenfilets,  
Saft von 1 Zitrone,  
1 EI Mehl,  
1 EI gehackte Petersilie,  
Salz,

2 El Butter,  
2 El Pflanzenöl.

Für das Mangold-Paprikagemüse:

1 großer Mangold,  
1 roter und 1 gelber Paprika,  
1/16 l Weißwein,  
1 Zehe Knoblauch,  
3 Schalotten,  
Saft von 1/2 Zitrone,  
Muskatnuss,  
Salz,  
Pfeffer,  
2 El Butter.

### Zubereitung:

Paprika waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und kleinwürfelig schneiden. Schalotten schälen und feinwürfelig schneiden. Mangold vom Strunk befreien. Mangoldstiele gut waschen, eventuell bestehende Fäden von den Stielen abziehen. Mangold quer zur Stange in 3 mm dicke Streifen schneiden.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, Salz und Zitronensaft begeben. Mangold ins Wasser legen, ein Mal aufkochen lassen. Mangold herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen.

In einer flachen Pfanne 1 El Butter zergehen lassen. Schalotten in der Butter anschwitzen, Paprikawürfel ebenfalls mitschwitzen. Nach 2 Minuten Mangold, die zerdrückte Knoblauchzehe begeben. Mit Weißwein ablöschen und kurz dünsten lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Zuletzt noch 1 El kalte Butter in das Mangold-Paprikagemüse einrühren.

Fischfilets portionieren, mit Salz und dem Saft einer halben Zitrone würzen. Fischfilets beidseitig mit Mehl bestäuben. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen, die Fischfilets darin beidseitig braten. Fisch aus der Pfanne nehmen, im Bratrückstand 2 El Butter aufschäumen lassen und etwas bräunen. Den Saft einer halben Zitrone und die gehackte Petersilie einrühren. Pfanne vom Herd nehmen. Mangold-Paprikagemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Fischfilets darauf legen, mit der Zitronen-Petersilien-Butter begießen

### Rotbrassetopf (Sama)

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Fisch (Rotbrasse - Sama)  
6 Scheibe/n Weißbrot, dünn

Öl (Olivenöl)  
6 Knoblauch  
2 Lorbeerblätter  
Thymian  
etwas Essig (Weinessig) oder Wein

### Zubereitung

Den Fisch entschuppen, ausnehmen, Gräten entfernen und in Stücke schneiden. In Olivenöl goldbraun anbraten.

In frischem Olivenöl die dünn geschnittenen Weißbrotscheiben anbraten und die ganz fein geschnittenen Scheibchen der Knoblauchzehen hinzugeben. Beides in einen Mörser geben und mit der gehackten Petersilie und etwas Salz gut zerstoßen. Nun mit den Lorbeerblättern, dem Thymian, Wasser und Weinessig in eine große Pfanne geben und mit etwas Salz abschmecken. Aufkochen lassen. Den Fisch hinzufügen und kurz in der Sauce schmoren lassen.

13.8.02 Sonja\* CK

## Bückling

Bücklinge mit Eierkuchen 4 Ei M

Böckeme met Eierkoche

Zutaten für 4 Portionen

4 Fisch(e) (Bücklinge)

4 Ei(er)

4 Ei Mehl

Salz

Milch

### Zubereitung

Von den Bücklingen die Haut abziehen und die Gräten entfernen. Aus den Eiern, dem Mehl, der Milch und dem Salz einen Eierkuchen machen. Das Fett in die Pfanne geben, die Hälfte der Bücklinge leicht darin braten. Dann den halben Eierteig darüber gießen und alles gut backen lassen. Mit der anderen Hälfte genauso verfahren. Dazu schmeckt Rapunzelsalat sehr gut.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

19.11.05 Der\_Chefkoch

## Bücklingsauflauf M

1 kg Kartoffeln (ca. 6 mittelgroße)  
3 mittelgroße Zwiebeln  
1 Stange Lauch  
4 EI Butter

6 Bücklinge

100 g Sardellenfilets

1/4 l Sahne (ich mische halb Sahne, halb Creme fraiche)

1/4 TI Salz  
1 TI Pfeffer schwarz adM.  
2 EI Semmelbrösel

Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben (max. 2mm) schneiden. Fische ausnehmen, putzen und in mundgerechte Stücke teilen, Zwiebeln und Lauch in Ringe schneiden. Lauch- und Zwiebelringe in 2 EI Butter glasig dünsten.

Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen. Abwechselnd Kartoffeln, Bücklinge, Sardellenfilets, Zwiebeln und Lauch in die Form schichten. Als erste und letzte Schicht die Kartoffeln dachziegelartig einlegen.

Salz und Pfeffer in 1/4 l Sahne verrühren und über das Gericht gießen, Semmelbrösel darüberstreuen und Butterflöckchen darauf setzen. Im (vorgeheizten) Backofen bei ca. 200GradC 30 Minuten backen. Mit der restlichen Sahne übergießen und weitere 15 Minuten backen bis der Auflauf goldbraun ist.

Den Bücklingsauflauf sehr heiß mit grünem Salat servieren. Dazu schmeckt ein Kühles Bier sehr gut.

## Bücklingsaufstrich

Zutaten für 1 Portionen

2 Fisch(e) (Bücklinge)  
100 g Butter  
1 Zwiebel(n)  
Zitronensaft  
Zwiebel(n)

Petersilie, frische  
Weißbrot

### Zubereitung

Bücklinge häuten, entgräten und durch den Wolf drehen. Butter schaumig rühren. Fisch und etwas fein gehackte Zwiebel zufügen und mit einigen Tropfen Zitronensaft abschmecken.

Weißbrotscheiben bestreichen und mit dünnen Zwiebelringen und Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
10.08.05 Dragonfly-Lady

### Bücklingscreme

Zutaten für 1 Portionen

1 m.-große Fisch(e) (geräucherter Bückling)

1 Schalotte(n), fein gehackt  
½ Zitrone(n), den Saft davon  
100 g Butter, weich  
Salz und Pfeffer  
Fondor

### Zubereitung

Bückling enthäuten und entgräten. Fischfleisch, weiche Butter, den Saft einer halben Zitrone, die fein gehackte Schalotte, Salz, Pfeffer und Fondor im Mixer pürieren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Dazu passt ein kräftiges Bauernbrot oder Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
25.10.05 Gottfried

### Eierpfannkuchen mit Bücklingen 3 Ei M

250 g Mehl,

1/4 l Milch, ca.

2 bis 3 Eier, evtl. mehr

1 klein/e Prise Salz,

einige Stücke entgräteter, gehäuteter Bückling

## zum Braten

### Butterfett

Aus Mehl, Milch, Eigelb und einer Prise Salz einen Teig rühren und 15 Minuten ruhen lassen. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unterheben, Bücklingsstücke beifügen. Die Pfanne mit wenig Fett erhitzen, Teig mit einer kleinen Schöpfkelle einfüllen, zerfließen lassen und auf der Unterseite backen. Wenn die Oberseite nicht mehr flüssig ist, durch Rucken den Pfannkuchen lösen und umwenden; Köhner werfen ihn mit elegantem Schwung herum. Etwas Fett darunter schieben und auf der zweiten Seite auch goldgelb backen.

## Holländische Reistorte 6 Ei M

2 Tassen Natur Reis in Salzwasser ca. 35 min kochen, abschrecken + abtropfen  
1 Ei Butter zerlassen  
5- 6 Eier verquirlten mit  
Salz + Muskat gewürzte, Rührei bereiten  
3-4 Bücklinge enthäutete+ entgrätete  
6 Tomaten vierteln , oder Dose abgießen

¼ l saure Sahne (Kefir)

2 Ei ger. Käse

In gefettete Form, lagenweise  
Reis+ Fisch+ Rührei,+ Tomaten  
Saure Sahne übergießen  
Mit Käse bestreuen +  
Im vorgeh. Backofen ca. 15 min überbacken  
Hans60

## Katerlieschens Bücklingssouffle M

1 l Milch

80g Butter

gestrichener Teel. Salz

1 Paket Kartoffelpüreepulver (4 Portionen)

2 große Bücklinge

1 große Zwiebel

2 Ei. Öl

## 100 g Schinkenspeck in Scheiben

1 Tomate

1/2 Tasse Semmelbrösel

1/2 Tasse geriebener Käse

Die Milch mit 30 g Butter und dem Salz erhitzen. Vom Herd nehmen und das Püreepulver mit dem Schneebesen einrühren. Die Bücklinge enthäuten und die Filets von den Gräten heben. Kleine Gräten noch entfernen. Die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Diese in dem Öl hellbraun werden lassen. Den Schinkenspeck in feine Streifen schneiden. Eine flache feuerfeste Form mit 20 g Butter ausstreichen. Die Hälfte des Kartoffelpürees einfüllen. Die Bücklingsfilets darauf legen. Die Zwiebeln Schinkenspeckstreifen und die Tomate in Scheiben darüber verteilen. Das restliche Püree einfüllen, glätten, die Semmelbrösel mit dem Käse gemischt darüberstreuen und obenauf Butterflocken setzen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C Oberhitze 10 Minuten backen. Portionen mit dem Löffel abstechen.

Dazupassen: Graubrot, Butter, und Kaffee oder Tee

## Rührei mit Bückling 4 Ei

für 2 Personen:

Zutaten:

1 Bückling

1 Ei Zitronensaft

1/2 Bund Schnittlauch

1 Ei Butter

4 Eier

Salz,

Pfeffer

2-4 Scheiben Sechskornbrot

## Zubereitung:

Vom Bückling Kopf und Haut entfernen. Den Fisch sorgfältig entgräten und mit einer Gabel grob zerpfücken. Mit Zitronensaft beträufeln. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Fischstücke kurz durchbraten. Die Eier mit 1 El Wasser und 2 Prisen Salz verquirlen und über den Fisch gießen. Leicht durchrühren, bis die Eier stocken. Mit Pfeffer und Schnittlauch bestreuen und auf die Brotscheiben verteilen.

Tipp: Dazu schmecken auch Bratkartoffeln und ein Salat.

Pro Person: 460 kcal

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

## Störtebekersuppe

Zutaten für 4 Portionen

4 Stück Fisch, geräuchert (Bücklinge der anderen Räucherfisch)

75 g Speck, mager

2 Stange/n Porree, (o 4 Zwiebel)

2 Möhre(n)

500 g Kartoffeln

2 El Tomatenmark

1.5 Liter Brühe, (auch von Brühpulver oder Brühpaste)

Majoran

Petersilie, gehackt

Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Bücklinge häuten, entgräten, in kleine Stücke pflücken.

Speck in kleine Würfel schneiden und auslassen. Den in Streifen geschnittenen Porree darin anschwitzen. Die in Stifte geschnittenen Möhren und die roh in dünne Scheiben geschnittenen Kartoffeln zugeben. Mit Brühe soweit auffüllen, dass die Flüssigkeit 2cm über dem Gemüse steht. Alles auf kleiner Flamme gar kochen.

Vorbereiteten Fischstücke in kleiner Pfanne erhitzen, Tomatenmark zugeben, mit durchschwitzen lassen. Ansatz mit Majoran und reichlich Petersilie würzen und an die Suppe geben. Nochmals mit Salz&Pfeffer abschmecken, kurz durchziehen lassen.

Sehr heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

06.11.05 Homer222

## Calamatis + Tintenfisch

### Calamares con piselli

Man braucht

- 500 g Tintenfische (Calamares oder Seppie)  
tiefgefroren und in Streifen geschnitten
- 1 lg Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 3 frische Salbeiblätter
- 250 g frische Tomaten (oder eine 1/2 kleine Dose)
- 5 El Olivenöl
- 1 Tasse= trockenen Weißwein
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 300 g ausgehülste Erbsen,  
frisch oder tiefgefroren

Die Tintenfische auftauen lassen, kurz waschen und trocken tupfen. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Petersilie und Salbei waschen, trocken tupfen und getrennt feinhacken. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten, halbieren und Stielansätze sowie Kerne entfernen (Dosentomaten abtropfen lassen und mit einer Gabel zerdrücken). In einer Kasserolle 4 Esslöffel Olivenöl erhitzen, die Zwiebelringe darin glasig dünsten, den Knoblauch und die Hälfte der Petersilie hinzufügen. Den Tintenfisch in die Kasserolle geben und bei starker Hitze kochen lassen. Nach 5 Minuten den Wein angießen und unter Rühren fast ganz verdampfen lassen. Dann die Tomaten untermischen und alles mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Den Fisch zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 50 Minuten kochen lassen. Frische Erbsen ca. 20 Minuten, tiefgefrorene ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit mit dem gehackten Salbei in die Kasserolle geben und mit den Tintenfischen weich kochen. Vor dem Servieren noch 1 Esslöffel Olivenöl und die restliche Petersilie untermischen.

Dazu passt sehr gut Naturreis und ein trockener Weiswein, z.B.

### Calamares en su tinta

Portion: 4

1 kg Tintenfische; Sepia oder Kalmar

125 g Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

4 El Olivenöl; kaltgepresstes

40 g Weißbrotkrumen; frisch

Salz

Weißer Pfeffer; f.a.d.M.

1/4 l Weißwein

2 lg Tomaten; abgezogen und gehackt

1 Spur Chilipulver

Kartoffelmehl

1 Prise Armagnac

Tintenfische gründlich waschen. Den Kopf mit den Fangarmen mit einem scharfen Messer abschneiden und den Beutel vorsichtig der Länge nach aufschneiden. Nun die Sepiaschale herausheben. Dazu den Tintenfisch an den Schnitträndern vorsichtig auseinanderziehen, so dass das Fischbein offen liegt und greifbar ist. Am unteren Ende des Körpers ist jetzt der glänzende Tintenbeutel mit seinem dunklen Inhalt, der Tinte, zu sehen. Nun werden die Eingeweide entfernt. Den Tintenfisch dazu mit den Händen fassen, mit einem Daumen in den Körper greifen und die Eingeweide vorsichtig herauslösen. Dabei aufpassen, dass der Tintenbeutel nicht verletzt wird. Die Tinte würzt Tintenfischsauce, bindet sie aber auch leicht. Jetzt die Tinte herausdrücken. Mit Daumen und Zeigefinger geht's am besten. Die dunkle würzige Flüssigkeit wird in einem Gefäß zur weiteren Verarbeitung aufgefangen. Tintenfisch dazu in beiden Händen festhalten und dann mit Daumen Gegendruck durch den Zeigefinger die Tinte herausdrücken.

Beutel beiseite legen, Arme so vom Kopf trennen, dass sie durch einen dünnen Fleischring verbunden bleiben, Arme und Flossen putzen und in feine Stücke oder Streifen schneiden.

Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen. Je eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe zurücklegen. Die Hälfte des Öls erhitzen. Tintenfischstreifen darin mit der feingehackten Zwiebel und der zerdrückten Knoblauchzehe rasch anbraten. Bei geringer Hitze im geschlossenen Topf etwa 30 Minuten schmoren. Eventuell einen Schuss Wasser angießen. Die Weißbrotkrumen zugeben, salzen, pfeffern und mit dieser Mischung die Tintenfischbeutel füllen. Zunähen oder in Schweinenetzstücke wickeln. Im restlichen erhitzten Öl mit der zurückgelegten Zwiebel und der Knoblauchzehe, beides gehackt, im Topf anbraten. Weißwein angießen, Tomaten zugeben und mit etwas Chilipulver würzen. Im offenen Topf etwa 30 Minuten simmern lassen.

Etwas Kartoffelmehl in der Tinte glattrühren. Unter Rühren zu den Tintenfischen geben und die Sauce damit binden und würzen. Mit Armagnac, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Calamares in Weißwein M

Für drei Portionen

500 g Calamares (TK oder frische)  
2 Zwiebeln  
30 g Butter oder Margarine  
1 Paket TK-Blattspinat  
250 g Tomaten

1/2 Becher Creme fraiche (75 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

gemahlener Koriander

100 ccm Weißwein

Calamaris abspülen und trocken tupfen. Zwiebelwürfel in heißem Fett glasig dünsten. Aufgetauten Spinat und entkernte Tomatenstücke zufügen.

Creme fraiche unterrühren. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. In die Calamaris füllen. In eine ofenfeste Form geben und den Wein zufügen. Form in den Backofen schieben. Auf 200 Grad schalten und dreißig Minuten backen.

Dazu: Brot

Pro Portion ca. 340 Kalorien /1423 kJ)

## Calamaris in Tomatensauce

Portionen: 2

0,2 l Weißwein, trocken

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

750 g Tomaten (oder eine kleine Büchse stückigen Tomaten)

5 g Olivenöl

1 Bund Petersilie

ca. 30 g Tomatenmark

250 g Calamris (Ringe - nicht paniert)

Tiefgekühlte Ringe langsam im Kühlschrank tauen lassen. Die Ringe mit gehackter Zwiebel, Cilli und Knobi scharf anbraten, Tomatenmark

zugeben und auch leicht anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Die gehäuteten und entkernten Tomatenstücke (oder abgetropfte Tomatenstücke aus Büchse) zugeben. Ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

Beilagen Brot, Nudel, Salat

Bemerkung: Ich habe gelesen das tiefgefrorene Calamris sehr viel Wasser ziehen, man sollte diese kurz blanchieren. Bei Frischen ist das nicht nötig.

**Nährwerte pro Portion** 305 kcal, 4,6g Fett, 13,57 Fett %

## Frittierte Tintenfische, Kalamaraka tiganita 2 Ei

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**

## Gefüllte Tintenfische

Calamari ripieni

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 %

## Kalamari à la Mittwoch

Zutaten für 2 Portionen

300 g Tintenfische (Ringe)

2 Zehe/n Knoblauch

1 handvoll Rucola, gehackt

8 Kirschtomate(n), halbiert

Glas Sauce (Dorita Dippas Chile Cheese, Käsedip für Tacos)

etwas Wein, weiß

½ handvoll Cashewnüsse

## Zubereitung

Die blanken Tintenfischringe in eine feuerfeste Form geben. Den Knoblauch darüber pressen. Den Rucolasalat grob hacken und darüber geben. Die Käsecreme auch darüber geben. Mit Weißwein auffüllen - ca. 200 ml. Die gehackten Cashewkerne darüber streuen und für 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen - bei 180°C Umluft.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
12.11.02 Gummiadler

## Kalmare in Sherry M

Für Gäste - exotisch, wieso kann man die nicht selber essen ?  
4 Portionen

Die Kalmare waschen und häuten. Arme über dem Kopf abschneiden und in Stücke schneiden,  
Tuben in Ringe oder Streifen, Kopf wegwerfen.  
Schalotten schälen, halbieren und in Streifen schneiden.  
Olivenöl in den gewässerten Römertopf gießen, darauf die Zwiebeln verteilen und darauf die **Kalmare**.  
Pfefferkörner, Lorbeerblätter,  
1 knappen TL Salz und den Zucker darüber geben.  
Alles verrühren.  
Die Kalmare zugedeckt im Backofen bei 200 °C (Umluft 180°C) 20 Min garen, dann auf 180 °C (Umluft 160°C) schalten und 20 Min weitergaren.  
**Sherry** und Essig über die Kalmare gießen und in 10 Min fertig garen.  
**Milch (1,5 % Fett)** Dill und Petersilie bestreuen.  
Beilage: Fladenbrot oder Reis und Rucolasalat.

Zubereitung: 30 Minuten Backzeit: 50 Minuten  
**Pro Person:** 290 kcal, 36 g Eiweiß, 8 g Fett, ... %, 12 g KH

## Risotto mit Tintenfisch-Tuben

Risotto di magro con sepie

Zutaten für 4 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 gewürfel-

ter 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 %

## 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)

1/2 c Palmöl

## 2 Eier

Die Heringe in schmale Streifen schneiden. Den Trockenfisch 10 Minuten wässern, anschließend zerpflücken. 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.

## Tintenfisch mit Gemüse und Sesam

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, trocken schwenken, 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 Trockenen 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

Portionen: 2

#### 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 Zeige 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 Zucchini in Scheiben 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

## Cassavafisch

### Cassavafisch (Barsch) in Zwiebelsauce

Kamerun)

Barsch,  
6 Portionen

500 g Cassavafilet oder Barschfilet

3 EI Mehl  
2 EI Paniermehl  
2 Knoblauchzehen; gehackt  
8 Zwiebeln; gehackt  
3 EI Tomatenmark  
1/2 TI Pfefferpaste  
1 c ;Wasser  
3 EI Erdnussöl  
1 Bund Petersilie  
1 Zitrone; Saft  
Muskatnuss; gerieben  
3 EI Butter

Den Fisch in Scheiben schneiden und in einer Mischung aus Mehl und Paniermehl wenden. Butter erhitzen und den Fisch, die Hälfte des Knoblauchs sowie die Zwiebeln darin anbraten. Salzen, pfeffern, Tomatenmark und Pfefferpaste unterrühren. Kräftig braten, mit Wasser ablöschen und zudecken. 15 Minuten köcheln. Am Ende der Kochzeit Öl, den restlichen Knoblauch, gehackte Petersilie und Zitronensaft zur Sauce geben. Mit Muskat und Salz abschmecken.

Heiß servieren.

Beilage: Maniok, Garri oder Yams

**Bemerkung:** wenige afrikanische Fischarten sind in Europa erhältlich. Die genannten Fische können jedoch gut durch hiesige Fischarten mit festem Fleisch ersetzt werden, etwa Barsch oder Red Snapper. Ohnehin lohnt es sich, die Rezepte mit anderen als den angegebenen Fischarten auszuprobieren.

## Dorado

### Dorade "en Papillote"

2 Portionen

1 Dorade rosé oder Rouge von etwa 600 - 800 g

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

4 Limonen, grob geschnitten

3 Knoblauchzehen; bis 1/3 mehr

4 Stück Getrocknete Tomaten

1 Bund Zitronenthymian

Olivenöl zum Beträufeln

Die Dorade schuppen und ausnehmen. Dabei auch die Kiemen entfernen. Den Fisch innen und außen mit kaltem Wasser gut abspülen. Die Bauchhöhle dabei sorgfältig auswaschen und trocken tupfen. Innen und außen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Thymian, dem Knoblauch, den Limonen und den getrockneten Tomaten füllen. Den Fisch an der dicksten Stelle mit einem scharfen Messer einige Male einschneiden. Zwei passende Stücke Pergamentpapier übereinander legen. Den Fisch großzügig mit Olivenöl einstreichen und auf das Papier legen. Den Fisch einpacken und das Päckchen gut verschließen. Das Päckchen auf ein Backblech legen, in den auf 180 °C vorgeheizten Ofen schieben und den Fisch in 20-25 Minuten garen. Das Päckchen wird erst bei Tisch geöffnet.

Tipp: Achten Sie beim Einpacken darauf, dass das Papier nicht zu sehr am Fisch anliegt, sonst könnte die Haut daran kleben bleiben. Als Beilage eignet sich eine mediterrane Gemüsepfanne. Als Basis braten Sie gekochte, geschälte Kartoffeln in Olivenöl goldbraun und fügen dann nach und nach grob geschnittene Gemüse, wie z.B. Zucchini, Auberginen, Artischocken, Paprika, Kirschtomaten hinzu. Die Würze kommt von Kräutern wie Thymian und Rosmarin und schwarzen Oliven und Kapern.

## Dorade auf frischen Tomaten M

, Fenchel und Oliven

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zitrone(n), unbehandelt
- 4 Fisch(e) (Doraden, Goldbrassen, á 350 g)  
Salz und Pfeffer
- 800 g Fenchel, frisch
- 400 g Fleischtomate(n)
- 60 g Oliven, grün, ohne Stein
- 2 Zweig/e Rosmarin
- 5 Zweig/e Thymian
- 5 Ei Fett (Pflanzencreme)

200 ml Sahne

### Zubereitung

Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen, die andere Hälfte in dünne Scheiben schneiden. Den Fisch unter kaltem, fließendem Wasser reinigen, salzen, mit Zitronensaft säuern und pfeffern.

Fenchel putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und den Stielansatz ausschneiden. Oliven in dünne Scheiben schneiden. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln und grob hacken.

Pflanzencreme in einer großen Pfanne erhitzen und den Fenchel bei mittlerer Hitze braten, bis er bissfest ist. Fenchel, Tomaten und Oliven mit der Hälfte der Kräuter auf einem tiefen Backblech verteilen, Sahne darübergießen. Doraden auf das Gemüsebett legen, den Fisch mit Zitronenscheiben und restlichen Kräutern füllen.

Das Backblech mit Alufolie fest verschließen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft 175°C) ca. 20 Minuten backen.

Dazu passt eine Wildreismischung.

**Brennwert p. P.: 428**

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

25.04.06 hemet-nisut-weret

## Dorade aus der Pfanne

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Fisch(e) (Doraden)
- 3 Zitrone(n)
- 8 Zweig/e Rosmarin
- 8 Zehe/n Knoblauch

Mehl  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Die Doraden entschuppen, ausnehmen, waschen und mit dem Saft von einer Zitrone einreiben. Dann von allen Seiten, auch von innen, salzen und pfeffern.

Die beiden anderen Zitronen in schmale Spalten schneiden. Die Zitronenspalten, Rosmarinzweige und die Knoblauchzehen (Knobi mit dem Handballen leicht anquetschen) in die Doraden stecken und mit einem Zahnstocher den Bauch verschließen. Die Haut mit einem Messer schräg leicht einritzen.

Die gefüllten Doraden im Mehl wenden und dann in der Pfanne im heißen Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Anschließend bei mittlerer Temperatur und geschlossenem Deckel fertig garen. Je nach Größe der Fische dauert das ca. 10 - 15 Minuten.

Dazu passen gut Grillkartoffeln und mediterranes Gemüse.

Oder für den Sommer: Die Doraden auf den Grill und einfach mit Salat und Ciabatta servieren.

Außerdem verwende ich nur Bio-Zitronen, weil die ja mit der Schale in die Fische kommt.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
31.08.05 Dany26

## Dorade gegrillt, mit gefüllten Champignons M

Zutaten für 2 Portionen

2 Fisch(e), Goldbrassen (Doraden)  
1 handvoll Rosmarin  
½ Zitrone(n)  
Meersalz, grobes  
4 große Champignons  
2 Tomate(n)  
2 **Ei Schinkenspeck**, klein gewürfelt  
1 Schalotte(n)  
2 Knoblauchzehe(n)  
1 handvoll Petersilie  
4 **Ei Käse**, Gruyere, gerieben  
½ Zitrone(n)  
2 Ei Olivenöl  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Backofen auf 180° vorheizen, Grill vorheizen.  
Aus den Champignons die Stiele herausbrechen. Schinkenspeck in Olivenöl leicht auslassen (nicht rösten) herausnehmen und in eine Schüssel geben. Champignon-Hüte in der gleichen heißen Pfanne von beiden Seiten braun anbraten, in eine Auflaufform legen, Öffnung nach oben. Tomaten enthäuten, Glibber raus, in kleine Stücke schneiden und zum Schinkenspeck geben. Champignonstiele, Schalotte, Knoblauch und Petersilie fein hacken, und ebenfalls zum Schinkenspeck geben. Durchmischen, mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken und die Champignons damit füllen. Geriebenen Gruyere aufstreuen, für 15-20 Minuten in den Backofen. Geputzte Doraden über Kreuz nicht zu tief einschneiden, mit Olivenöl einpinseln, mit grobem Salz bestreuen, pfeffern, ein paar Spritzer Zitronensaft darüber geben. Rosmarinzweige auf den Grill legen, die Doraden darauf, mit weiterem Rosmarin belegen, so dass die Fische beim Wenden wieder auf Rosmarin liegen. Die Fische sind je nach Größe und Hitze nach 10-20 Minuten fertig.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
30.05.06 Enriques

## Dorade im Gemüsebett

Zutaten für 2 Portionen  
2 Fisch(e) (Dorade)  
1 Zwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
2 m.-große Karotte(n)  
1 Paprikaschote(n), rot  
400 g Kartoffeln  
½ Liter Gemüsebrühe  
8 El Olivenöl, nativ extra  
2 El Kräuter der Provence  
Salz und Pfeffer  
Salbei  
Zwiebel(n)  
Paprikapulver, scharf  
2 Stiel/e Petersilie  
2 Scheibe/n Zitrone(n)  
1 Zehe/n Knoblauch, in 2 Scheiben  
2 Stiel/e Dill

Auflaufform einfetten, Backofen auf 220° vorheizen.  
Zwiebel in feine Ringe und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Karotten, Kartoffeln waschen, schälen und mit gewaschenem Paprika in Wür-

fel schneiden (ca. 2 x 2 cm). Das Gemüse mischen, in die Auflaufform geben. 1 Essl. Kräutermischung sowie Gewürze über das Gemüse geben, mit der Gemüsebrühe übergießen und in den Ofen schieben (untere Schubleiste) und 20 Minuten dünsten.

Olivenöl mit 1 Essl. Kräutermischung, Salz, Pfeffer, Paprika anrühren. Die Fische außen und innen mit der Öl-Mischung einpinseln. Die Bauchöffnungen jeweils mit Salbeiblättern, 1 Stängel Petersilie und Dill, 1 Zitronenscheibe, 1 Zwiebelring, 1 Knoblauchscheibe füllen. Die so vorbereiteten Fische nach 20 Minuten auf das Gemüse legen und zusammen nochmals für 30 Minuten in den Ofen schieben. Während der Garzeit die Fische noch 1-2 mal mit der Öl-Kräutermischung überpinseln.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
30.06.05 tikus

## Dorade im Salzmantel 4 Eiweiß

Pro Portion = 1 Dorade)

### 1 Dorade, küchenfertige (Goldbrasse)

1/2 Petersilie, glatte  
4 Zweige Thymian  
Pfeffer  
1.5 kg Meersalz, grobes

### 4 Eiweiß

Den Fisch außen und innen waschen, trocken tupfen, Petersilie und Thymian in die Bauchhöhle legen. Mit Pfeffer rundherum würzen.

Salz in eine Schüssel geben, das Eiweiß mit dem Handrührgerät leicht schaumig schlagen und unter das Salz mischen, Falls nötig, noch etwas Wasser unterrühren, bis eine formbare Masse entsteht.

Aus extrastarker Alufolie einen Streifen falten, der dreimal so lang ist wie der Fisch, Daraus eine Fischform formen, auf ein Backblech legen.

Die Hälfte der Salzmasse hineingeben, den Fisch darauf legen und mit der restlichen Salzmasse bedecken. Die Oberfläche mit einem in Wasser getauchtes Messer glattstreichen. Im Backofen garen.

Schaltung: 180 - 200°, 2. Schiebeleiste v. u, 180 - 200°, Umluftbackofen 40 - 45 Minuten

Den Fisch in der Kruste servieren, erst bei Tisch aufschlagen.

Dazu passen Kräuterkartoffeln, Feldsalat mit Croutinos und Knoblauchmayonnaise.

Tipp: In der Salzkruste gegarter Fisch bleibt unvergleichlich saftig.

## Dorade im Spinatbett mit zweierlei Soßen M

2 Portionen

150 g Doradenfilets

1 Zwiebel  
1 Blattspinat  
1 Schuss Zucker  
1 Schuss Muskat  
4 Trüffelkartoffeln  
3 Tomaten  
Salz, Pfeffer  
Olivenöl  
Mehl  
Butter  
Basilikumblätter

### Für Die 1. Soße

1 Zitronengras  
1 Brühwürfel  
1 Schuss Weißwein  
1 Schuss Zitronensaft  
Stärke

### Für Die 2. Soße

1 Tafel Schokolade  
1 Brühwürfel  
Zimt

Zubereitung: Das Doradenfilets entgräten, würzen, melieren, in Olivenöl anbraten und in einer Butterflocke langsam nachziehen lassen.

Die Zwiebelwürfel in Olivenöl anschwitzen, den gewaschenen Blattspinat dazugeben und mit Salz, Pfeffer einer Prise Zucker und Muskat abschmecken.

Die Trüffelkartoffeln Tournieren und im Salzwasserbad gar ziehen. Die Tomaten vierteln, entkernen, würzen, in Olivenöl Ansautieren, reichlich Basilikumblätter dazugeben und ziehen lassen.

Für die erste Soße das Zitronengras in Brühe einkochen, mit einem Schuss Weißwein und Zitronensaft verfeinern, würzen, mit kalt angerührter Stärke binden und zum Anrichten das Zitronengras entfernen.

Für die zweite Soße einen Teil der Schokolade schmelzen, mit Brühe auffüllen und mit reichlich Zimt abschmecken.

Alles auf einem Teller anrichten und mit Basilikumblättern garnieren.

## Dorade in der Folie

Dorade mit Fenchel und Kirschtomaten

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Fisch(e) (Doraden)
- 8 Kirschtomate(n)
- 10 Oliven, schwarze
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 Knolle/n Fenchel
- 125 ml Wein, weiß
- 1 Zehe/n Knoblauch, (fein gehackt)
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Scheibe/n Zitrone(n)
- 2 Frühlingszwiebel(n)
- Olivenöl

## Zubereitung

Die geputzten Doraden auf jeder Seite 2-3 mal einschneiden, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Fenchelsamen mörsern und in die Einschnitte der Doraden stecken.

Die Fenchelknolle putzen, das Grün aufheben, den Rest in feine Streifen schneiden. Die Kirschtomaten leicht anschneiden. Die Oliven entsteinen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch fein schneiden.

1 großes Stück Alufolie doppelt legen. Den Fenchel, den Knoblauch, die Frühlingszwiebeln, die Tomaten und die Oliven auf der Hälfte der Folie verteilen, die Doraden auf das Gemüsebett legen. Folie so knicken, dass der Weißwein angegossen werden kann. Auf jede Dorade eine Scheibe Zitrone und ein Lorbeerblatt legen, mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Folie dicht verschließen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten garen.

Mit dem Fenchelgrün bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

18.04.06 impala

## Dorade in gebackenem Knoblauch

Knusprig und typisch Thai

Zutaten für 2 Portionen

- 1 großer Fisch(e) (**Dorade**), ausgenommen
- 15 Zehe/n Knoblauch
- Öl (Sonnenblumenöl)
- 1 TL Salz

### Für die Sauce:

- 5 EL Fischesauce
- Koriandergrün, frisch
- 1 Zitrone(n), den Saft davon
- 2 Chilischote(n) (Thai), rot, frisch
- 3 Zehe/n Knoblauch

### Zubereitung

Knoblauch klein schneiden und grob im Mörser zerstoßen. Die ausgenommene Dorade von innen und außen damit einreiben bzw. füllen. Ziehen lassen (mindestens 2 Stunden, optimal über Nacht).

Öl in einer großen Pfanne (der Fisch sollte bequem Platz darin finden) erhitzen. Die Dorade sollte im Öl schwimmend ausgebacken werden. Kurz vor dem Braten vorsichtig salzen.

Jetzt den Fisch 10 Minuten je Seite braten. Achtung, nicht zu heiß, da sonst der Knoblauch nicht schön braun, sondern schwarz verbrannt wird. Fisch auf Tellern anrichten. Knoblauchstückchen kurz auf einem Küchentuch abtropfen lassen und auf den Fisch legen.

Dazu gibt es Duftreis, Basmati oder Jasminreis.

Für die Sauce Fischesauce und Zitronensaft im gewünschten Verhältnis mischen. Gepressten Knoblauch, Chilis und Koriandergrün (klein geschnitten) dazugeben.

Die Sauce wird sparsam über Fisch und Reis gegeben. Je nach Belieben sehr würzig und scharf.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

08.02.06 cayoona

## Dorade in Safransoße M

Zutaten für 2 Portionen

500 g Fischfilet (Doradenfilets)

¼ TI Salz  
¼ Liter Wein, weiß, trockener  
1 Schalotte(n), gehackt  
1 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt  
1 Zweig/e Thymian, frischer oder  
1 TI Thymian, getrockneter  
1 TI Fenchelsamen, zerdrückt  
Pfeffer, schwarzer  
15 g Butter  
20 Safranfäden, 10 Min. in heißem  
1 TI Senf (Dijon-Senf)  
4 EI Kaffeesahne mit  
½ TI Stärkemehl verrühren

#### Zubereitung

Die Filets kurz abspülen und trocken tupfen. Den Wein mit Schalottenstückchen, Knoblauch, Thymian, Fenchelsamen, Pfeffer und der Butter in eine Pfanne geben, zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze 10 Min. leicht kochen lassen. Die Filets hineinlegen und zugedeckt ca. 6-8 Min. gar ziehen lassen.

Den Fisch vorsichtig auf eine vorgewärmte Servierplatte heben und mit Alufolie abdecken. Die Garflüssigkeit auf etwa die Hälfte einkochen lassen. Dann durch ein Sieb in einen kleinen Topf gießen, Safran und Senf hinzufügen. Die Soße 2 Min. köcheln lassen. Die Kaffeesahne mit dem Schneebesen einrühren und das Ganze noch mal aufkochen, bis die Soße eindickt. Die Soße um die Filets gießen und sofort servieren.

#### 4.2.04 Jungpana CK

#### Dorade in Salzteig 2 Ei

Zutaten für 2 Portionen

2 Fisch(e) (Doraden)  
2 Zweig/e Rosmarin, frischen  
2 Zweig/e Thymian, frischen  
1.5 kg Meersalz, grobes

2 Ei(er)  
1 Limone(n)

#### Zubereitung

Fisch SSS (säubern, säuern und salzen, -> in diesem Fall nicht so wichtig, da ja die Kruste aus Salz ist :-)).

Das Salz mit dem Eiweiß der Eier vermengen (kein Dotter) und die Hälfte der Masse in eine Form geben. Die Fische in die Form geben, mit den frischen Kräutern "stopfen" und mit der restlichen Salzmasse abdecken.

Bei 180 Grad im Umluftherd ca. 30 Minuten backen. Danach Salzkruste mit stumpfen Gegenstand anbrechen und danach abheben. Hierbei Vorsicht walten lassen, sonst bekommt der Fisch Dellen.

Es eignen sich generell alle Fische, die ihr Fett unter der Haut einlagern und nicht im Muskelfleisch, z. B. Brassen. Ich persönlich mag das feste Fleisch und den Geschmack von Doraden.

Ich hoffe das Rezept gefällt, ist mein erstes gepostetes und ich bin natürlich für Kritik und Anregungen dankbar.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
20.11.04 OIF

## Dorade in Tomaten - Sektsoße

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Fisch(e) (Doraden)
- 4 Tomate(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 3 El Olivenöl
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zitrone(n), unbehandelt
- 1 Bund Thymian (geht auch getrocknet)

Sekt

## Zubereitung

Die Doraden waschen und schuppen, nochmals waschen und gründlich abtupfen.

Die Tomaten und Knoblauchzehen pürieren.

Eine feuerfeste Form mit etwas Olivenöl einfetten. Die pürierten Tomaten gleichmäßig verteilen und die Doraden hinzugeben, Sekt aufschütten.

Thymianzweige und Lorbeerblatt in die Flüssigkeit legen. Doraden mit etwas Olivenöl einreiben und mit Zitronenscheiben belegen. In den vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft) 20-25 Minuten garen lassen. Eventuell noch 3-4 Minuten mit Grillfunktion nachbräunen lassen.

Auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit der Soße sowie Kräutern und Zitronenscheiben dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
18.07.05 KuNi-Koeln

## Dorade nach dalmatinischer Art

4 Portion

1 Dorade; a ca. 500 g

Olivenöl

300 g Kartoffeln

300 g Krautstiele

1 Bund Petersilie

4 Knoblauchzehen

Salz

Pfeffer

Ganzen Fisch abschuppen, auswaschen und auf Haushaltspapier trocknen lassen. Beidseitig mit einem scharfen spitzen Messer im Abstand von 2 cm das Fischfleisch einschneiden und salzen. In Olivenöl golden braten. Zeitweise mit Olivenöl übergießen, damit der Fisch nicht austrocknet. Die Garzeit beträgt etwa 20 Minuten. Fisch aus der Bratpfanne nehmen, auf eine Platte legen und warm stellen.

Inzwischen:

Krautstiele waschen; in große Stücke schneiden; in Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen.

Kartoffeln schälen; in grobe Würfel schneiden; in Salzwasser gar kochen, abtropfen lassen. Krautstiele und Kartoffeln in großer Schüssel mischen, mit kaltgepresstem Olivenöl, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Fein gehackten Knoblauch und Petersilie im verwendeten ÖL wenden und über den angerichteten Fisch träufeln.

## Dorade Royal mit Zitronenthymian

Zutaten für 2 Portionen

2 Fisch(e) (Dorade Royal)

10 Zweig/e Zitronenthymian

4 TI Butter

Salz und Pfeffer

Die ausgenommene Dorade entschuppen, reinigen, trocken tupfen, innen und außen salzen und pfeffern und anschließend 3/5 der Zitronenthymianzweige in den Bauchraum geben. Auf Alufolie legen. Auf die Ober- und Unterseite der Doraden wird jeweils ein weiterer Zweig und 1 TI Butter gege-

ben. Die Doraden einzeln in die Alufolie einwickeln und im Ofen 30-40 Minuten bei 160-180°C garen.  
Dazu empfehlen sich Kartoffeln.

Tipp: Butter kann auch gegen ein gutes Speiseöl ausgetauscht werden.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
13.07.05 Sonnenschweif

## Dorade und King Klipp an Dinkelgemüse

Zutaten für 2 Portionen

2 **Fischfilet** (Doradenfilets), rotfleischig, je ca. 120 g

250 g **Fischfilet** (King-Klipp-Filet \*)

100 g Dinkel

50 g **Schinken**, Prosciutto Cotto (ital. gek. Hinterschinken)

1 kleine Möhre(n)

1 Stange/n Lauch, nur das Weiße

40 g Knollensellerie

½ Liter **Rinderbrühe**

2 große Radieschen

1 Salatgurke(n), kleines Stück davon

10 Stiel/e Schnittlauch

3 El Butter

2 El Olivenöl

Pfeffer, weiß aus der Mühle

Salz

Dinkel in der Brühe 20 Minuten köcheln lassen, dann die Herdplatte ausstellen und den Dinkel darauf noch 60 Minuten ausquellen lassen.

Möhre, Lauch und Sellerie in klitzekleine Würfel schneiden und in kochendem, gesalzenem Wasser eine Minute blanchieren. Auf ein Sieb geben, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

Schinken, Radieschen und Gurke ebenfalls in sehr kleine Würfel schneiden und beiseite stellen.

Zwei El Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, dann den abgetropften Dinkel dazugeben und kurz bei mittlerer Hitze und ständigem umrühren anbraten. Das blanchierte Gemüse dazugeben und mischen. Evtl. etwas Crème fraîche dazu geben. Zum Schluss Schinken-, Radieschen- und Gurkenwürfel untermischen und Pfanne vom Herd nehmen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Doradenfilets von eventuellen Gräten befreien und auf der Hautseite vorsichtig schräg einschneiden, dass möglichst nicht das Fleisch angeschnitten wird. Hautseite etwas mehlen, abklopfen.

King Klipp auf der Hautseite ebenfalls mit etwas Mehl bestäuben. Ein Ei Butter und das Olivenöl in einer Pfanne heiß werden lassen und Fisch mit der bemehlten Seite nach unten kräftig anbraten. Sollten sich die Doradenfilets wölben, einfach mit der flachen Seite des Pfannenhebers runterdrücken, nach etwa 30 Sekunden bleibt der Fisch plan in der Pfanne liegen. Wenn die Filets an den Seiten das glasige verlieren und das Fleisch weiß wird, Fisch wenden, Herdplatte ausstellen und Pfanne beiseite schieben. Pfannen mit dicken Böden haben genug Resthitze, um den Fisch durchzugaren.

Gemüse auf der oberen Hälfte eines Tellers platzieren und Fischfilets V-förmig darunter anlegen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

\* King Klipp ist ein sehr beliebter Fisch in Südafrika. Er wird in den klaren Gewässern vor der Küste Namibias und des „Kap der Guten Hoffnung“ gefangen. Sein Fleisch ist fest, von mildem Geschmack und grätenlos.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten  
30.07.05 Schrat

## Doradenfilets mit Pesto - Kartoffeln

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Kartoffeln

8 Tomate(n)

30 g Pinienkerne

200 g Rucola

4 El Essig (Weißweinessig)

2 TI Pesto

1 El Kapern

Salz

Pfeffer

6 Fischfilet (Doradenfilets, á ca. 300 g)

## Zubereitung

Kartoffeln mit Schale garen.

Tomaten nach dem Häuten entkernen und würfeln. Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten, Salat nach dem Waschen trocken schütteln. Essig, Pesto, Kapern, Gewürze (nach Geschmack) und 6 El Öl verrühren, beiseite stellen.

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. 3/4 der Vinaigrette darüber geben, restliches Viertel über den Rucola träufeln.

Doradenfilets waschen, trocknen und würzen. Die restlichen 4 El Öl erhitzen, die Dorade auf der weißen Seite ca. 4 Min. braten. Wenden, auf der anderen Seite ca. 1 Min. fertig braten.

Kartoffeln und Rucola abschmecken, mit Tomatenwürfel und Pinienkernen bestreuen und sofort mit dem Fisch servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

19.02.03 JosephineB

## Gefüllte Dorade

Zutaten für 4 Portionen

4 Fisch(e) (Doraden), küchenfertig  
125 g Tomate(n), getrocknet  
1 Bund Thymian  
10 Zehe/n Knoblauch  
1 Zitrone(n), unbehandelt, Schale und Saft davon  
500 g Tomate(n)  
1 Bund Lauchzwiebel(n)  
300 g Zucchini  
100 g Oliven, schwarze  
200 ml Wein, weiß  
3 El Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung

Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze, Gasherd auf Stufe 4 oder 5 vorheizen.

Die Doraden waschen und trocken tupfen. Getrocknete Tomaten fein würfeln und drei Teelöffel voll davon beiseite stellen.

Thymian und Basilikum waschen und trocken tupfen. Die Hälfte Thymian von den Stielen zupfen. Basilikum von den Stielen zupfen und fein schneiden. Knoblauch schälen. Vier Knoblauchzehen fein würfeln, restlichen Knoblauch beiseite stellen.

Zitrone waschen, trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Getrocknete Tomaten, Thymian, Basilikum und Knoblauchwürfel mischen. Tomaten, Lauchzwiebel und Zucchini waschen. Stielansätze der Tomaten ausschneiden und die Tomaten vierteln. Lauchzwiebeln und Zucchini in Stücke schneiden.

Das frische Gemüse und die Oliven auf ein tiefes Backblech (Fettpfanne) geben. Doraden mit Salz und Pfeffer bestreuen, mit der Tomaten-Kräutermasse füllen und anschließend auf das Gemüse legen.

Restlichen Knoblauch, restlichen Thymian und die beiseite gestellten, getrockneten Tomaten darüber geben. Mit Weißwein begießen und mit Olivenöl beträufeln.

Das Blech in den Backofen schieben und ca. 25 bis 30 Minuten garen.

Mit knusprigem Ciabattabrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

30.03.06 diawahrekapperin

## Gegrillte Dorade mit mediterranem Salat

Zutaten für 4 Portionen

### 4 Fisch(e) (Doraden)

2 El Petersilie, frisch gehackte

150 g Schafskäse

1 Kopf Eisbergsalat, geputzt und in mundgerechte Stücke zerpflügt

2 Tomate(n), geachtelt

50 g Rucola

1 Salatgurke(n), längs geviertelt und quer in Scheiben geschnitten

1 Zwiebel(n), rote, in Ringe geschnitten

1 Zitrone(n), Saft davon

4 El Öl (Zitronenöl)

1 El Knoblauch, gehackt

4 El Balsamico

4 El Olivenöl

4 El Oliven, schwarze, in Scheiben

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

## Zubereitung

Die Doraden kalt abbrausen, trocken tupfen und innen mit der Hälfte Knoblauchs, Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und anschließend die gewürzten Doraden für ca. 30 Minuten kühl stellen. In der Zwischenzeit den Salat waschen und eine Marinade für den Salat herstellen ( Salz, Pfeffer und Olivenöl und Zitronensaft)

Das Zitronenöl in einer Grillpfanne erwärmen, die Doraden auf beiden Seiten jeweils ca. 5 Minuten bei reduzierter Hitze knusprig braten, dabei immer wieder mit einem Esslöffel das heiße Zitronenöl über die Doraden gießen.

Doraden auf vorgewärmten großen Tellern anrichten. Den restlichen Knoblauch und die gehackte Petersilie in die Pfanne mit dem Zitronenöl geben, kurz erwärmen und über die Doraden verteilen. Den Salat mit der

Marinade vermischen, Schafskäse und Oliven dazugeben und ebenfalls auf den Tellern dekorativ anrichten. Dazu ofenfrisches Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

04.02.05 otto42

## Kräuterdoraden in Pergament

Zutaten für 4 Portionen

4 Fisch(e) (Doraden), küchenfertig

3 Orange(n)

24 Fenchelsamen

4 Zweig/e Petersilie

4 Zweig/e Thymian

4 Tl Kapern

1 El Kapern

4 El Olivenöl

150 g Butter

Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Ausnehmen und Schuppen der Doraden übernimmt der Fischhändler. Fische waschen und mit Küchenkrepp trocken.

Orangen dick schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.

Pergament von der Rolle in 4 ausreichend große Bogen schneiden und in Wasser einweichen. Auf jeden Bogen eine Dorade legen. In die Bauchhöhle einen Zweig Petersilie und Thymian. Je Fisch mit 6 Fenchelsamen, 1 Tl Kapern und einigen Orangenscheiben belegen. Von innen und außen leicht pfeffern und salzen. Pergament oben zusammenkneifen und die Päckchen für ca. 20 Minuten in den auf 190° vorgeheizten Backofen geben. (Ober- und Unterhitze)

Butter in einer Stielkasserolle erhitzen, etwas salzen und einen Esslöffel Kapern einrühren.

Fische mit Kräutern garniert im geöffneten Papier servieren und die Kapernbutter angießen. Dazu Basmatireis.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

22.01.06 Schrat

## Dorsch

## Angeldorsch in Folie

1 kleiner Dorsch (ca. 1 kg),  
1 Karotte,  
1 Stange Lauch,  
2 - 3 Schalotten,  
5 Stängel Petersilie,  
3 Zweige Thymian,  
1 Lorbeerblatt,  
1 TI Pfefferkörner,  
3 Wacholderbeeren,  
40 g Butter,  
etwas flüssige Butter,  
1 TI mittelscharfer Senf,  
Salz,  
Pfeffer,  
Bratbeutel.

Vom ausgenommenen Dorsch die Flossen und den Kopf abschneiden. Den Fisch schuppen und sorgfältig innen und außen waschen. Das Gemüse putzen, dann Lauch und Karotte in Scheiben schneiden, Schalotten vierteln. Das Gemüse mit den Petersilienstängeln, Lorbeerblatt, Thymian, Pfefferkörnern und Wacholderbeeren mischen. Der Bratbeutel sollte doppelt so lang wie der Fisch sein. Eine Seite nach Packungsanweisung sorgfältig verschließen. Das Gemüse und Butterstückchen in den Schlauch füllen. Den Dorsch mit Salz und Pfeffer innen und außen würzen und auf das Gemüsebett legen. Den Schlauch schließen und mit einer Nadel mehrere Luftlöcher einstechen. Auf den kalten Grillrost legen und auf der mittleren Schiene in dem auf 200 Grad vorgeheizten Backofen ca. 20 - 25 Minuten garen. Die flüssige Butter mit dem Senf vermischen. Den Fisch mit dem Gemüse und der Senfbutter anrichten. Dazu passt Baguette oder Salzkartoffeln.

## Angeldorsch Mit Senfsauce M

### Und Lauchzwiebeln

4 Personen

1 Dorsch; ca. 1,5 kg  
16 Kartoffeln; festkochend  
2 Lauchzwiebel  
1 Suppengemüse; hell  
300 ml Fischfond

100 ml Weißwein; trocken

2 Dijonsenf

100 g Butter

100 g Creme fraîche

Lorbeer, Wacholder

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Den Dorsch filieren und in vier gleichgroße Stücke schneiden. Das Suppengrün putzen und würfeln. Die Lauchzwiebeln säubern und halbieren.

Für die Sauce zunächst den Weißwein auf ein Drittel reduzieren. Den Fischfond zugeben und wiederum auf circa ein Drittel reduzieren. Die Creme fraîche und den Senf einrühren, aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Hälfte der Butter einmischen. Das Suppengrün in wenig Butter anschwitzen, mit etwas Fischfond ablöschen und die Gewürze zugeben.

Den Fisch mit der Hautseite nach unten einlegen, salzen und im geschlossenem Topf bei kleiner Hitze circa 5 Minuten pochieren. Die Lauchzwiebeln in der Sauce 3 Minuten ziehen lassen, herausnehmen und kurze Zeit warm stellen.

Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen und anschließend in etwas Butter anschwitzen. Den Dorsch zusammen mit den Lauchzwiebeln, den Kartoffeln und der Sauce auf einem warmen Teller anrichten. Sofort servieren.

Cornflakes- Fisch mit Erbsengemüse 1 Ei

2 Portionen

2 Dorschfilets je 150 g

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 TI mittelscharfer Senf

25 g Cornflakes

2 Ei Mehl,

1 großes Ei

je 150 g Zuckerschoten und TK-Erbesen

2 Tomaten (200 g)

1 Schalotte, 1 TI Butter

1 TI Öl,

Zitronenspalten zum Garnieren.

Filets salzen, pfeffern, mit Senf bestreichen, Cornflakes mit der Teigrolle verbröseln und in einen Teller geben, Mehl und verquirltes Ei in zwei weiteren Teller bereitstellen. Fisch erst in Mehl, dann Ei, dann Cornflakes panieren. Die Zuckerschoten putzen, Erbsen antauen lassen, Tomaten klein würfeln. Schalotte fein würfeln, in Butter andünsten, Zuckerschoten und Erbsen zufügen, bei schwacher Hitze 5 Min zugedeckt dünsten, Mit Salz und Pfeffer würzen, Tomaten untermischen. Eine beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln und erhitzen, Fisch darin bei schwacher Hitze von jeder Seite 4 Min braten. Mit Gemüse und Zitronenspalten anrichten.  
Schnell - Gelingt leicht -

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion: 360 kcal, 37 g Eiweiß, 6 g Fett, 39 g KH

## Dorsch - Koteletts mit Senfbutterm M

Zutaten für 4 Portionen

4 Stück Fisch (Dorschkoteletts, à 150 g)

½ Zitrone(n), unbehandelte

Salz

5 Körner Pfeffer, schwarze

2 Lorbeerblätter

2 Nelken

1 kleine Zwiebel(n)

100 g Butter

2 El Senf, grober

1 El Meerrettich

1 El Crème double

Dill, zum Garnieren

## Zubereitung

Die Koteletts waschen und trocken tupfen. Die Zitrone in Scheiben schneiden. 500 ml leicht gesalzenes Wasser mit den Zitronenscheiben, Pfefferkörnern, Lorbeerblättern und Nelken in einem Topf zum Kochen bringen. Den Fisch hineinlegen und bei milder Hitze ca. 10 Min. garen. Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Den Senf, den Meerrettich und Creme double unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Koteletts herausnehmen, kurz abtropfen lassen und mit der Sauce auf Teller anrichten und mit Dill garniert servieren.

Brennwert p. P.: 343

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
20.07.04 priese

## Dorsch gespickt nach Mecklenburger Art

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Fisch (Dorsch) ca. 1,5 kg
- 1 Zitrone(n)  
Salz und Pfeffer
- 100 g Speck, durchwachsen
- 12 Tomate(n)
- 125 ml Wein, weiß
- 125 ml Fleischbrühe
- 1 Bund Schnittlauch

### Zubereitung

Dorsch waschen, Flossen abschneiden und innen und außen mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Speck in schmale Streifen schneiden und den Fischrücken in zwei Reihen damit spicken. Den Dorsch in eine feuerfeste Form (nicht zu klein!) legen. Tomaten waschen, oben kreuzweise einschneiden und im Ganzen um den Fisch legen. Wein und Brühe angießen und im Ofen etwa 40 - 50 Min. bei Mittelhitze garen. Danach erst die Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen, alles mit feinen Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

Dazu wird meist Kartoffelpüree gegessen.

25.5.01 Sonja\* CK

## Dorsch in Weißwein M

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Fisch (Dorsch) 1000 g
- 1 Zitrone(n)
- 1 El Salz
- 1 große Möhre(n)
- ½ Sellerie
- 2 Lorbeerblätter
- ½ Liter Wein, weiß, trocken
- 1 TI Pfeffer, weißer

## 1 Becher Crème fraiche

### Zubereitung

Den (am besten selbst gefangenen) Dorsch (Kabeljau) waschen, abtrocknen, mit Zitronensaft beträufeln und anschließend salzen. Möhren und Sellerie putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Das Gemüse mit Lorbeerblatt und Weißwein in einen kleinen Topf geben und 5 Minuten köcheln lassen. Den Sud pfeffern und Creme fraiche unterziehen. Den Dorsch ganz, oder bei großen Exemplaren in Koteletts geteilt, in einen Fischtopf geben, mit dem Sud auffüllen und 10 bis 15 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

Dazu passen in Butter geschwenkte Petersilienkartoffeln.

24.11.01 schuenemanndirk CK

### Dorsch mit Champignons

4 Portionen  
200 g frische Champignons  
1 Zwiebel  
etwas Butter  
Salz, Pfeffer

600 g Dorschfilet  
etwas Zitronensaft  
100 ml Weißwein

100 g Krabben (geschält)  
Reis oder Kartoffeln

Die Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Pilze und Zwiebeln in Butter dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten. Den Fisch waschen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Im Weißwein 5 Minuten pochieren. Die Dorschstücke auf 4 Teller verteilen und mit Champignons und den Krabben bedecken, dann mit Dillspitzen und Zitronenscheiben garnieren.

Beilagen: Kartoffeln oder Reis

Bemerkung: 100 ml Weißwein hat 68 Kcal. Reis und Kartoffeln sind nicht berechnet.

**Nährwerte pro Portion:** 650 kcal, 7,8 g Fett, 10,8 Fett %

## Dorsch mit Orange und Fenchel M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Fischfilet (Dorschfilet)

500 g Fenchel

1 Zwiebel(n)

20 g Butter oder Margarine

100 ml Gemüsebrühe (Instant)

3 Orange(n), unbehandelt

125 ml Schlagsahne

3 El Sherry, trocken

4 Stängel Petersilie

Salz

Pfeffer

Zitronensaft

### Zubereitung

Dorschfilets abspülen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Fenchel putzen und in dünne Scheiben schneiden, das Grün aufheben. Zwiebel abziehen und würfeln. Butter oder Margarine schmelzen, Fenchel und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Brühe angießen und aufkochen. Fenchel und Zwiebeln herausheben und warm stellen.

Orangen waschen. Von einer Orange etwa 1 TL Schale abreiben. Zwei Orangen auspressen. Abgeriebene Schale, Orangesaft und Sahne in die Brühe geben. Etwas einkochen lassen, dann mit Salz, Pfeffer, Sherry und Zitronensaft würzen. Fisch hineingeben und etwa 5 - 7 Minuten gar ziehen lassen.

Übrige Orange schalen, würfeln und mit Fenchel und Zwiebeln zum Fisch geben und erhitzen.

Petersilie und Fenchelgrün waschen, hacken, über das Gericht streuen und servieren.

20.9.02 Liesbeth CK

## Dorsch Rückenfilet mit Waldkräutersenfkruste 2 Eigelb

auf Tomaten - Gemüserisotto

Zutaten für 4 Portionen

800 g Fischfilet, Dorsch (Kabeljau) Rückenfilet  
1 Zitrone(n)  
200 g Reis, Risottoreis ( Arborio )  
1.5 Liter Fischfond (Gemüse-, Hühner-, Fleischbrühe)  
2 Karotte(n)  
1 Dose Tomate(n), geschälte  
Oregano  
125 ml Wein, weiß  
2 Eigelb, für die Kräuterkruste  
½ Liter Tomate(n), passierte oder Tomatensaft  
3 TI Semmelbrösel  
3 TI Senf (Kräutersenf)  
1 Stange/n Sellerie  
½ Bund Lauch  
1 Zwiebel(n)  
3 Zehe/n Knoblauch  
10 g Butter  
Meersalz  
Thymian  
Petersilie  
Pfeffer  
Chili  
Zucker

Den küchenfertigen Fisch kurz abbrausen, trocken tupfen, salzen und mit Zitrone von allen Seiten beträufeln, pfeffern.

Ca. 100 g Karotte, 100 g Stangensellerie, eine Zwiebel und zwei Knoblauchzehen in sehr kleine Würfel hacken und mit 1 El Butter anschwitzen. Reis hinzufügen und bei mittlerer Hitze ebenfalls anrösten. Achtung: Immer mit flachem Schaber rühren, damit der Reis nicht ansetzt. Wenn der Reis glasig ist, mit dem Weißwein ablöschen. Kräuter (Oregano, Thymian oder fertige italienische Kräutermischung), ca. 1 TI Meersalz sowie Pfeffer und ein wenig Chilipulver zugeben. Brühe portionsweise hinzufügen, ständig rühren. Immer, wenn der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, neue Brühe nachgießen.

Nach ca. 15 Minuten den Lauch in Streifen schneiden und mit den geschälten Tomaten (grob gehackt), ca. 100 ml passierte Tomaten oder Tomatensaft sowie eine starke Prise Zucker ebenfalls zugeben. Den Reis immer wieder auf Konsistenz kosten. Er muss durchgegart sein, d.h. er darf keinen harten Kern mehr haben. Falls zuwenig Brühe vorhanden war, einfach Wasser oder Tomatensaft nehmen.

Den Ofen auf 150 Grad vorheizen und den Fisch in eine gebutterte, feuerfeste Form geben. 15 Minuten im Ofen backen.

Währenddessen Eigelb mit 1-2 Esslöffel Kräutersenf ( je nach Geschmack auch andere Senfsorten) und etwa 1-2 Esslöffel Semmelbrösel zu einer Paste glatt rühren. Den Fisch mit der Senfpaste bestreichen und ca. 3-5 Minuten unter den Grill legen. Achtung: Am besten zuschauen, kann

schnell verbrennen. Wenn die Kruste anbräunt, herausnehmen und servieren.

Im Idealfall ist das Risotto gleichzeitig mit dem Fisch fertig. Dazu passt ein Chicoree- oder Feldsalat mit einem Balsamicodressing.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

14.04.06 Temperator

## Dorsch Toscana

Zutaten für 4 Portionen

4 Fischfilet (Dorschfilets)

2 Stange/n Lauch

10 Tomate(n)

2 Zwiebel(n)

¼ Liter Wein, weiß

Knoblauch

Salz und Pfeffer

Kräuter nach Geschmack

Mehl

Butterschmalz

Lauch waschen und in feine Ringe schneiden, Tomaten in 1/8 Stücke schneiden, Zwiebeln schälen und hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebeln andünsten, danach die Tomaten und den Lauch hinzu geben und leicht anschwitzen. Mit dem Wein ablöschen und einköcheln lassen. Mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken. Die Dorschfilets salzen und mehlieren in Butterschmalz goldbraun braten! Das Tomaten-Lauch-Gemüse auf einen vorgewärmten Teller geben und jeweils 2 Dorschfilets darauf anrichten.

Dazu passen Kräuterkartoffeln und ein grüner Salat!

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

20.01.05 Tottie

Kommentar von cstoff 29.04.2006 18:31

hallo.

hab heute das Rezept nachgekocht. ist echt sehr lecker. hab Reis dazu serviert. zum Schluss hab ich noch etwas **Parmesan** darüber gerieben. hab aber statt frische Tomaten, Tomatenstücke aus der Dose genommen.

Ig Christina

## Dorschauflauf M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Fischfilet (Dorsch), gewürfelt

1 Dose Champignons, geschnitten

1 Dose Spargel (Abschnitte)

1 Dose Erbsen

1 Becher Crème fraiche

1 Becher Sahne

150 g Käse, gerieben (z.B. Jarlsberg)

Semmelbrösel, zum Bestreuen

etwas Butter, in Flöckchen

Salz und Pfeffer

n. B. Kräuter, frische

Butter, für die Form

## Zubereitung

Eine Auflaufform gut mit Butter einfetten. Schichtweise, ruhig mit "Lücken", Dorsch ( 3-S Regel anwenden: säubern, säuern, salzen) und Gemüse in die Form geben. Sahne und Crème fraiche verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, eventuell Kräuter untermischen. Diese Mischung über den Auflauf gießen. Mit geriebenem Käse bestreuen, Semmelbrösel drüber geben und einige Butterflöckchen drauf setzen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 190 Grad Umluft 45 Minuten backen.

Lecker schmeckt dazu Baguette oder Chiabatti. Wir Essen dieses Gericht von tiefen Tellern mit dem Löffel.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

07.02.06 Norwegen

## Dorschfilet auf Wirsing 2 Eigelb M

500 g Wirsing,

1 Zwiebel,

200 ml Gemüsebrühe,

Salz,

Pfeffer,

1 TI Kümmel,

250 ml Sahne,

2 Eigelb,

800 gr. Dorschfilet,  
20 gr. Semmelbrösel,

geriebener Käse,

Wirsing in Streifen schneiden und mit der Zwiebel andünsten, mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 min. köcheln, Flüssigkeit verdampfen lassen. Die Sahne mit den Eigelben vermischen und unter das Gemüse geben, alles kräftig abschmecken. In eine Auflaufform geben und den Fisch von beiden Seiten her braten und würzen und auf das Gemüse legen. Zum Schluss kommen noch die Semmelbrösel und der Käse darauf, alles wird dann ca. 20 min. bei 200°C überbacken.

## Dorschfilet im Wirsingkleid M

auf Rote-Bete und Meerrettichsoße unter einer Kartoffelhaube

Zutaten (4 Personen):

1 kg Dorschfilet

300 g Lachsfilet

1 Kopf Wirsing

2 Knollen Rote-Bete

1 Stange Meerrettich

1 Zwiebel

4 große Kartoffeln

1 Apfel

Sahne,

Butter,

Salz,

Pfeffer,

Dill (frisch)

## Zubereitung Dorschfilet:

Den Dorsch von allen Gräten befreien. Wenn er zu dickfleischig ist, vorsichtig plattieren, dass er eine gleichmäßige Stärke hat. Vom Wirsingkopf die Blätter einzeln abzupfen und den Strunk rausschneiden ca. 6 Stück. Die Blätter in kochendem Wasser blanchieren, so lange, bis sie elastisch werden.

Von dem Lachsfilet einen schönen Kern schneiden, vom Rest eine Farce herstellen. (Fisch kleinschneiden, mit gehacktem Dill vermengen und in einer Mulinette mit Sahne zu einer Farce pürieren)

Den blanchierten, abgetrockneten Wirsing nebeneinander legen. Mit der Lachsfarce dünn bestreichen, das Dorschfilet auf die Farce legen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen, nochmals dünn mit Farce bestreichen. Zum Schluss den Lachskern auf die Farce legen und zu einer festen Roulade zusammendrehen. In Alufolie einrollen und in einem Topf mit etwas Wasser im Ofen bei 120°C ca. 30 Min. garen.

Den Rest Wirsing in Streifen schneiden, in Butter anschwitzen und als Gemüse mit der Roulade anrichten.

### Zubereitung Soße:

Rote-Bete schälen, in Würfel schneiden und in Brühe mit Essig und Zucker ga kochen. Meerrettich schälen und auf einer Reibe fein reiben. Zwiebel und Apfelwürfel in Butter anschwitzen. Mit Brühe ablöschen, Meerrettich hinzugeben und einmal aufkochen. Jetzt werden beide Soßen fein püriert und mit kalter Butter abgebunden, eventuell etwas Sahne hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

### Zubereitung Kartoffelhaube:

Die Kartoffeln schälen und kalt abspülen, nicht in wasser legen, dadurch wird die Stärke ausgewaschen. Die Kartoffeln in feine Streifen schneiden und in 2 Schöpfkellen zu einer Schale formen. In Fett ausbacken.

### Anrichten:

Die beiden Soßen gleichzeitig von links und von rechts auf den Teller gießen, so dass sie nicht ineinander laufen.  
Den angeschwitzten Wirsing in die Mitte vom Teller geben. Zwei Scheiben von der Dorschroulade auf den Wirsing legen. Die ausgebackene Kartoffelhaube schräg an den Dorsch legen und mit einem Dillzweig schön ausgarnieren.

### Dorschfilet in Haselnusssauce M

Zutaten:

1/2 kg Dorschfilet,

1 Zitrone,  
Salz,  
Pfeffer,  
Muskat.

15 dag Haselnüsse,

1/16 l Milch,  
1/16 l Sherry,

5 dag Parmesan,  
Salz,  
Pfeffer  
Semmelbrösel,  
Butter.

### Zubereitung:

Den Zitronensaft mit Salz und Pfeffer mischen. Die Dorschfilets beidseitig mit dieser Mischung bestreichen, in eine mit Butter ausgestrichene feuerfeste Schüssel schichten und etwas Muskat darüber reiben.

Die Haselnüsse reiben und mit den übrigen Zutaten zu einer Sauce vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die vorbereiteten Fischfilets gießen. Das Ganze mit Semmelbrösel bestreuen und Butterflöckchen darübergeben. Bei starker Hitze im Backofen garen.

## Dorschfilet mit Ingwer und Bambus-Sprossen

### Asien

600 g Dorschfilets, frisch o. TK  
20 g Ingwer, frisch  
60 g Schalotten o. Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
1 Bd. Schnittlauch  
2 El Erdnussöl  
300 g Bambussprossen (abgetropft)  
2 dl Weißwein  
1 El Soja Sauce pikant wenig Sambal Ölek

Dorschfilets evtl. auftauen, trocken tupfen und in 3-4 cm große Stücke schneiden. Frischen Ingwer Schälen und fein raffeln.

Schalotten Schälen, in Stücke schneiden. Knoblauch Schälen und zerdrücken. Schnittlauch fein schneiden.

Das Öl in der Bratpfanne (evtl. Wok) erhitzen und die Schalotten, den Knoblauch und den Ingwer darin kurz andünsten.

Die Bambussprossen kurz kalt abspülen, dann gut abtropfen lassen und zugeben. Den Wein dazugießen, mit Soja Sauce, Sambal Ölek würzen und um die Hälfte einkochen lassen.

Die Fischstücke darauf legen und ca. 2 Min. bei kleiner Hitze garen, wenden und nochmals 1-2 Min. ziehen lassen.

Mit dem Schnittlauch bestreuen und servieren.

### Dorschfilet mit Senfsauce M

400 g Dorschfilet,  
1 Schalotte,  
40 g Butter,  
50 g mittelscharfer Senf,  
100 ml Weißwein,

100 ml süße Sahne,  
Salz,  
Pfeffer,  
Zucker,  
2 Portionen Petersilienkartoffeln

In einer Pfanne Butter zerlassen und Schalottenwürfel dazugeben. Das Dorschfilet darauf legen und mit Weißwein angießen, mit Deckel 10 Minuten dünsten. Den Fisch herausnehmen und warm stellen. In den Fischfond Senf und Sahne geben und alles auf 1/3 einkochen lassen. Mit Salz, weißem Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Den Fisch anrichten, die Sauce passieren und über den Fisch geben. Mit Petersilienkartoffeln anrichten.

### Dorschfilet mit Speck und 3 Eigelb

#### Sauce Hollandaise

400 g Dorschfilet  
2 TL Zitronensaft  
Salz

#### 75 g Durchwachsener Speck

3 El Pineau des Charentes - (Getränk aus Cognac - & Traubensaft)

### 3 Eigelb

2 TL Senf  
100 g Butter  
Pfeffer

1. Dorschfilet waschen, abtupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Schwach salzen und in eine flache Form geben. Die Form mit Folie (Mikrowellenfest) abdecken und den Fisch bei 600 W 4-5 Minuten garen. Den austretenden Saft abgießen.
2. Speck würfeln und in einem runden Gefäß bei 600 W mit Küchenpapier abgedeckt 3 min. auslassen. Speck mit der Schaumkelle heraus nehmen.
3. Pineau, restlichen Zitronensaft, Eigelb & Senf mit dem Schneebesen in dem Speckfett verquirlen. Eimasse bei 600 W 20 sek erhitzen, dann noch mal kräftig verquirlen.
4. Butter in einem Krug bei 600 W 90 sek zerlassen, dann unter ständigem Schlagen die Eimasse unterziehen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
5. Sauce über den Fisch gießen, mit den Speckwürfeln bestreuen und bei 600 W nochmals 90 sek erhitzen.

### Dorschfilet mit Zwiebelgemüse 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

#### 1 Ei(er)

4 EI Semmelbrösel  
Salz

#### 600 g Fischfilet vom Dorsch

2 EI Butterschmalz  
1 Bund Dill  
½ TL Zitronenpfeffer  
Gemüse (Zwiebelgemüse)  
3 Zwiebel(n)  
1 EI Öl  
1 TL Thymian  
150 ml Wein, rot  
2 EI Zucker, braun  
1 EI Essig (Rotweinessig)

#### Zubereitung

Fischfilets zuerst im Ei und dann in den Semmelbröseln (mit Salz gemischt) wenden. Schmalz erhitzen und den Fisch auf jeder Seite bei mittlerer Hitze etwa 4 Min. braten. Im Ofen bei 50°C warm halten. Für das Zwiebelgemüse die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Mit Thymian wür-

zen und Rotwein angießen. Zucker und Rotweinessig zufügen und die Zwiebeln darin in etwa 4 Min. weich garen. Dillblättchen und Zitronenpfeffer über den Fisch streuen, Zwiebelgemüse dazu servieren.

10.1.02 Hobbykoechin CK

## Dorschfilet Tomaten Basilikum Raclette

Zutaten:

350 g Dorschfilet,  
2 El Olivenöl,  
1 El Zitronensaft,  
1 Bund Basilikum,  
Salz,  
schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen),  
8 El Semmelbrösel,  
2 Knoblauchzehen,  
4 El weiche Butter,  
500 g Fleischtomaten

1. Das Dorschfilet kalt abspülen, trockentupfen, in mundgerechte Würfel schneiden und in eine Schüssel füllen.
2. Das Olivenöl und den Zitronensaft über die Fischwürfel gießen. Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Hälfte davon zu den Fischwürfeln geben, diese salzen und pfeffern. Alles durchrühren und etwa 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Inzwischen die Semmelbrösel in eine kleine Schüssel geben. Die Knoblauchzehen schälen und dazupressen. Die weiche Butter und das restliche Basilikum am besten mit einer Gabel unterarbeiten.
4. Das Raclettegerät vorheizen.
5. Die Tomaten mit kochendheißem Wasser überbrühen, häuten, in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und dabei den Stielansatz entfernen.
6. Die Böden der Raclettepfannchen mit den Tomatenscheiben auslegen, diese salzen und pfeffern. Die marinierten Fischwürfel darauf verteilen und mit den Butterstreuseln bestreuen.
7. Alles im Raclettegerät in 8-10 Minuten garen. Darauf achten, dass die Semmelbrösel nicht zu dunkel werden.

## Dorschkotelett mit Senf Kapern Soße M

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Salatgurke(n)
- 2 Zwiebel(n)
- 30 g Butter / Margarine
- 125 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 2 El Essig (Weißwein-Essig)
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Basmati und Wildreis
- 1 Möhre(n)
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Zitrone(n) - Scheiben
- 1 Tl Senfkörner
- 1 Tl Pfeffer - Körner, schwarz

4 Stück Fisch (Dorschkoteletts), (ca, 800 g)

- 1 Bund Dill
- 3 El Senf

250 g Schlagsahne

- 1 Prise Zucker
- 4 El Saucenbinder, hell
- 2 El Kapern

### Zubereitung

Salatgurken schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauschaben. Gurkenhälften in Scheiben schneiden. Eine Zwiebel fein würfeln. Die Hälfte des Fettes in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin unter Rühren glasig dünsten. Gurken zufügen, anschmoren und mit Brühe und Essig ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen lassen, zugedeckt noch 10-15 Minuten dünsten. Reis in reichlich kochendes Salzwasser streuen und zugedeckt ca. 20 Minuten garen. Möhre putzen und in Stücke schneiden. 1/2 Liter Salzwasser mit Möhre, Lorbeer, Zitronenscheiben, Senf- und Pfefferkörner aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Fischkoteletts waschen, in den Sud legen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten ziehen lassen. Dill fein schneiden. Zweite Zwiebel fein würfeln. Restliches Fett in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Senf mit anschwitzen und mit Sahne ablöschen. Würzig mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit Soßenbinder leicht andicken. Kapern abtropfen lassen und zufügen. Fischstücke abtropfen

lassen und zusammen mit dem Gurkengemüse auf einer Platte anrichten. Etwas Soße darüber gießen. Restliche Soße und Reis extra dazu reichen.

28.5.02 Elli K. CK

DAS Rezept muss man weiterempfehlen. Fisch soo lecker zubereitet habe ich schon lange nicht mehr gegessen! Ich habe allerdings beim 1. Versuch Viktoria-Barsch-Filet genommen und beim 2. mal Steinbeißer-Filet, da ich Dorsch nicht bekommen habe.

Beides war einfach Spitze!

Unbedingt nachkochen!

25.1.04 Uschi CK

### Dorschröllchen mit Pilzfüllung M

4 Portionen

4 lange dünne Dorschfilets(1000 g)

Saft einer Zitrone

250 g Pfifferlinge (aus der Dose)

1 kleine Zwiebel

20 g Margarine oder Öl

1 Ei Semmelbrösel

1 Ei, Salz

1/8 saure Sahne (10 %)

weißer Pfeffer

Gewaschene Filets mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln würfeln, in Öl andünsten, Pilze weich dünsten, Semmelbrösel und Eiweiß zugeben. Auf die gesalzenen Fischfilets streichen. Aufrollen und mit Zahnstochern feststecken. Bleibt ein Rest Füllung. Röllchen in eine mit Öl ausgepinselte Auflaufform setzen. Restliche Füllung rundherum geben. Eiweiß und Sahne verrühren. Würzen. Über die Dorschröllchen geben. In den vorgeheizten Ofen stellen. Garzeit: 30 min E-Herd: 200 Grad

Beilagen: Reis und Salat

Bemerkung: Etwas Fett kann noch beim Öl und bei der Sahne eingespart werden.

**Nährwerte pro Portion:** 328 kcal, 10 g Fett, 27,44 Fett %

## Dorschsalat mit Avocados

Zutaten:

800 g frische Dorschfilets

Sud

2 dl Weißwein

1 dl Wasser

1 TI Salz

1 Lorbeerblatt

2-3 Pfefferkörner

### Salatsauce

Saft von einer Zitrone

1 TI Worcestershire-Sauce

5 El Olivenöl (ca. 75 g)

Pfeffer, Salz

Salat

1 gut reife Avocado (ca. 30 g)

2 El Zitronensaft

100 g Nüsslisalat oder Rucola

1 kleines Rübli (ca. 50 g)

100 g Cherry-Tomaten

### Zubereitung:

Alle Zutaten für den Sud in Pfanne aufkochen lassen. Frische Dorschfilets in ca. 2 cm große Würfel schneiden, in den Sud geben und darin ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Fischwürfel herausnehmen und abkühlen lassen.

Für die Salatsauce alle Zutaten verrühren, drei viertel davon zu den Fischwürfeln geben, gut mischen bis zum Servieren im Kühlschrank ziehen lassen.

Für den Salat die Avocado schälen, halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und diese sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Nüsslisalat oder Rucola rüsten, waschen und auf vier große Teller verteilen. Das Rübli schälen und raffeln.

Nun die Fischwürfel und die Avocadoscheiben mischen, auf dem Salat anrichten und mit halbierten Cherry-Tomaten und dem geraffelten Rübli garnieren.

Die restliche Salatsauce kurz vor dem Servieren über den Nüsslersalat oder Rucola geben.

Zum Beispiel mit frischem Baguette und einem leichten Rosé servieren.

(Pro Portion ca. 2340 kJ / 560 kcal)

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

## Dorschsalat mit Avocados

Zutaten:

800 g frische Dorschfilets

### Sud

2 dl Weißwein

1 dl Wasser

1 TI Salz

1 Lorbeerblatt

2-3 Pfefferkörner

### Salatsauce

Saft von einer Zitrone

1 TI Worcestershire-Sauce

5 El Olivenöl (ca. 75g)

Pfeffer, Salz

### Salat

1 gut reife Avocado (ca. 30 g)

2 El Zitronensaft

100 g Nüsslisalat oder Rucola

1 kleines Rübli (ca. 50g)

100 g Cherry-Tomaten

### Zubereitung:

Alle Zutaten für den Sud in Pfanne aufkochen lassen. Frische Dorschfilets in ca. 2 cm große Würfel schneiden, in den Sud geben und darin ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Fischwürfel herausnehmen und abkühlen lassen.

Für die Salatsauce alle Zutaten verrühren, drei viertel davon zu den Fischwürfeln geben, gut mischen bis zum Servieren im Kühlschrank ziehen lassen.

Für den Salat die Avocado schälen, halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und diese sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Nüsslisalat oder Rucola rüsten, waschen und auf vier große Teller verteilen. Das Rübli schälen und raffeln.

Nun die Fischwürfel und die Avocadoscheiben mischen, auf dem Salat anrichten und mit halbierten Cherry-Tomaten und dem geraffelten Rübli garnieren.

Die restliche Salatsauce kurz vor dem Servieren über den Nüsslersalat oder Rucola geben.

Zum Beispiel mit frischem Baguette und einem leichten Rosé servieren.

**Pro Portion ca.** 2340 kJ / 560 kcal)

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

## Erdnuss-Fisch in Grapefruitsauce 1 Ei

2 Portionen

300 g Dorsch- oder Kabeljaufilet

1 El Zitronensaft,

Salz,

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

50 g geschält ungesalzene Erdnüsse,

1 Rosa Grapefruit

1 Schalotte,

1 Knoblauchzehe

1/8 l Gemüsefond aus dem Glas

1 Tl Honig,

Cayennepfeffer

1 g Biobin (Reformhaus)  
1 TI Öl,  
2 EI Mehl,

1 kleines Ei

1 Büschel Kresse

Fisch in 4 cm breite Streifen schneiden, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Erdnüsse fein hacken, Grapefruit schälen, Filets herausschneiden, dabei Saft auffangen, übrige Trennwände ausdrücken. Schalotte und Knoblauchzehe fein hacken, mit Gemüsefond und Grapefruitsaft bei starker Hitze 5 Min einkochen lassen. Mit Salz, Honig und Cayennepfeffer würzen, Biobin einrühren, Grapefruitfilets dazugeben. Eine beschichtete Pfanne mit dem Öl einstreichen und erhitzen. Fleisch in Mehl, verquirltem Ei und Erdnüssen wenden, bei schwacher Hitze 5-6 Min von jeder Seite braten. Fisch und Sauce anrichten, Mit Kresse garnieren.

Preiswert, Raffiniert - Zubereitungszeit 40 Min

Pro Person: 335 kcal, 36 g Eiweiß, 11 g Fett, 9 g KH

Feine Fischpfannkuchen 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

180 g Mehl

½ TI Salz

400 ml Milch

3 Ei(er)

2 EI Fett

175 g Crevetten, tiefgekühlt

400 g Fischfilet (Dorschfilet)

1 Zitrone(n), den Saft

Salz und Pfeffer

350 g Spinat

3 Schalotte(n)

½ Bund Dill

1 EI Butter

150 ml Fischfond, aus dem Glas

1 TI Hummer - Suppenpaste

1 TI Speisestärke

Cognac

Zubereitung

Für den Pfannkuchenteig Mehl und Salz in eine Schüssel geben, mit wenig Milch anrühren.

Die Eier mit einem Schneebesen unterrühren und die übrige Milch zugeben. Den Teig glatt rühren. 20 Minuten stehen lassen damit das Mehl quellen kann.

Wenig Fett in eine Pfanne geben, erhitzen, so viel Teig zugeben, dass der Boden gut bedeckt ist. 8 goldgelbe Pfannkuchen ausbacken. Warm stellen.

In der Zwischenzeit Crevetten auftauen. Fisch und Crevetten kalt abbrausen, trocken tupfen. Dorsch in 1x1 cm große Würfel schneiden. Fisch und Crevetten mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat waschen und in reichlich Salzwasser 1 Minute lang blanchieren, gut abtropfen lassen.

Schalotten abziehen, fein hacken. Dill waschen, spitzen abzupfen. Schalotten in heißer Butter glasig dünsten. Fischwürfel zugeben, 3-4 Minuten rundum braten. Fisch aus der Pfanne nehmen und den Bratenansatz mit Fond ablöschen. Hummerpaste einrühren und schmelzen lassen. Speisestärke mit 1 El Wasser verrühren in die Sauce geben, aufkochen lassen. Sauce mit Cognac, Salz und Pfeffer abschmecken. Crevetten, Fisch und Spinat in der Sauce erwärmen. Mischung auf Pfannkuchen geben und mit Dill garnieren.

8.5.02 Skadel CK

## Fisch- Kürbis- Lasagne M

Für 4 Personen-  
8 Lasagneblätter

500 g Dorschfilets  
2 El Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

### Kürbissauce

400 g Kürbis (geschält und entkernt gewogen), gewürfelt  
1 Schalotte, geschält, fein gehackt  
15 g Butter  
150 ml Wasser  
1 Hühnerbouillonwürfel  
1/4 TI Currypulver \*  
1 Prise Cayennepfeffer  
Salz  
schwarzer Pfeffer

## Bechamelsoße

20 g Butter

1 El Mehl

1.5 dl Milch

1 El Sbrinz, gerieben

Salz

Pfeffer

Die Lasagneblätter in Salzwasser knapp weich kochen, herausnehmen und auf einem Tuch abtropfen lassen.

Die Dorschfilets würzen, im heißen Öl kurz anbraten. Beiseite stellen.

Die Schalotte in der Butter andünsten, den Kürbis beifügen und mitdünsten. Wasser und Bouillonwürfel begeben, zugedeckt während 15-20 Minuten sehr weich dünsten. Mitsamt Kochflüssigkeit pürieren, mit Salz, Pfeffer, Curry und Cayenne abschmecken.

Bechamelsoße: die Butter schmelzen, das Mehl beifügen, unter Rühren kurz dünsten. Mit der Milch ablöschen, aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Käse abschmecken.

Gratinform ausbuttern. Abwechselnd Lasagneblätter, Kürbis, Fisch und Bechamel einschichten. Mit Kürbis und Bechamel abschließen.

Im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille während ca. 20 Minuten überbacken.

## Fischauflauf mit Gemüse und Käse überbacken M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Fischfilet (Dorsch), gewürfelt, ca. 2 - 3 cm Kantenlänge

1 Dose Spargel - Abschnitte

1 Dose Champignons, kleine oder geschnittene

1 Dose Erbsen

1 Becher Sahne

1 Becher Crème fraîche

200 g Käse, geriebener,

Butter zum Fetten der Form

Butter, in Flöckchen geschnitten, nach Geschmack

Semmelbrösel, zum Bestreuen, nach Geschmack

Salz  
Pfeffer

## Zubereitung

Dorsch säubern, säuern und salzen, anschließend in Stücke schneiden. Das Gemüse abtropfen lassen.

In eine ausgebutterte Auflaufform zuerst eine Schicht Dorsch, dann eine Schicht Gemüse (Erbsen, Spargel, Champignons) füllen. Diese dann salzen und pfeffern. Das Schichten in dieser Reihenfolge wiederholen, zum Schluss eine Lage Dorsch einfüllen.

Sahne mit Creme fraiche verrühren und darüber gießen. Geraspelten Käse darüber streuen, Butterflocken und Semmelbrösel als Abschluss darauf setzen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 50 Minuten garen. Nach 40 Minuten eventuell noch etwas Sahne und Crème fraiche darüber geben.

Dazu Weißbrot oder Ciabatta reichen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
18.04.06 Norwegen

## Fischcurry M

1 Portion

### 150 g Dorschfilet

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 Tomaten  
1 Tomatenmark  
1 grüne Peperoni  
1 Curry  
1/2 Kurkuma

### 1 -2 El Joghurt

1/2 Reis  
1 Öl  
etwas Gemüsebrühe  
glatte Petersilie oder Koriander  
Salz,  
Pfeffer  
Saft einer 1/2 Zitrone

Zubereitung: Den Reis im Salzwasserbad gar ziehen. Das mit Zitronensaft säuerte Dorschfilet, Zwiebel, Knoblauchzehe, Peperoni und die gehäutete

Tomate in Würfel schneiden.

Aus Curry, Kurkuma, Salz und Pfeffer eine Gewürzmischung zubereiten. Zwiebel, Knoblauch und Peperoni mit Öl in einer beschichteten Pfanne anbraten, die Gewürzmischung dazugeben und kurz anschwitzen. Tomaten,

Tomatenmark, Gemüsebrühe und Fischwürfel hinzufügen und ca. 10 min. ziehen lassen. Zum Schluss mit Joghurt verfeinern und mit Koriander oder Blattpetersilie garnieren.

## Fischcurry mit Rhabarber M

Zutaten für 4 Portionen

### 600 g Fischfilet (Kabeljau oder Dorsch)

½ Zitrone(n), nur den Saft  
1 große Zwiebel(n), gehackt  
1 Zehe/n Knoblauch  
300 g Rhabarber  
2 El Öl (Sojaöl)  
2 El Curry \*  
375 ml Gemüsebrühe

### 100 g Sahne

1 Bund Petersilie, glatt  
½ Tl Zucker  
Salz  
Pfeffer, weiß, a.d. Mühle

## Zubereitung

Fisch abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Mit  $\frac{3}{4}$  des Zitronensaftes beträufeln. Dann salzen und pfeffern und zuge- deckt kalt stellen.

Rhabarber putzen, schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

Öl in einem breiten Topf erhitzen und die gehackte Zwiebel darin bei schwacher Hitze anbraten. Den Knoblauch schälen und zur Zwiebel pres- sen. Rhabarber ebenfalls dazugeben und etwa 3 Minuten mitdünsten, dann mit Curry und Zucker bestäuben. Gemüsebrühe angießen und mit Salz, Pfeffer und restlichem Zitronensaft würzen. Die Sahne unterrühren, aufkochen und offen ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken.

Fischwürfel in die Sauce geben und bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten gar ziehen lassen. Nochmals abschmecken und Petersilie darüber streuen.

Dazu passt Reis.

3.6.02 Liesbeth CK

## Fischfilets mit Karottenpüree M

4 Dorschfilets,  
Zitronensaft,  
Salz,  
Pfeffer aus der Mühle,  
3 Bund Dill,  
2 Zitronen, unbehandelt  
Butter zum Dünsten,  
1 Zwiebel,  
500 g Karotten,  
1/8 l Brühe,

1 El Crème fraîche,  
1 Msp. Cayennepfeffer,  
Muskatnuss,  
Worcestersauce,  
Zitronensaft

Die Fischfilets unter fließend kaltem Wasser gut abspülen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Den Dill abbrausen, abtropfen lassen und in eine gebutterte Auflaufform geben. Darauf die Fischfilets legen. Die Zitronen unter fließendem heißen Wasser gut abbürsten, in Scheiben schneiden und diese auf den Fischen verteilen. Die Fische in dem auf 220 Grad vorgeheizten Backofen (mittlerer Schiene) 25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und in Butter dünsten. Die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kurz mit der Zwiebel andünsten. Mit der Brühe aufgießen und 15 Minuten köcheln. Dann alles pürieren, die Creme fraiche unterrühren und das Püree mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Muskat, Worcestersauce und Zitronensaft abschmecken. Den restlichen Dill fein hacken und in das Karottenpüree streuen. Karottenpüree zum Fisch servieren.

## Fischpastetchen

15 Pastetchen

70 g Kapern,  
50 g Butter,  
50 g Zwiebeln,

400 g Dorsch,

400 g Seelachs oder anderen Fisch,

150 g kleine Crevetten,

200 g Champignons,

1 kg Pastetenteig (aus dem Geschäft)

Das Fischfleisch und Champignons hacken, mit Pfeffer, Salz, Muskatblüte würzen. Feingehackte Zwiebeln, Kapern, Crevetten und Butter gut darunter mengen. Die mit Butter eingefetteten Förmchen mit Pastetenteig auslegen. Die Fischfarce hineinfüllen. Aus Pastetenteig Deckel ausschneiden und darauf legen. Mit der Gabel kleine Löcher in die Oberfläche stechen. Die Pastetchen werden für ca. 35 Minuten in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen gegeben.

Fischpastete mit Käsesoße 1 Ei + 3 Eigelb M

4 Portionen

### Für die Pastete

1000 g Fischfilet (Seelachs oder- Dorschfilet)

Zitronensaft

1 Zwiebel, evtl. mehr

100 g Champignons, geputzte

3 Kartoffeln, gekochte

1 Ei

1 Ei Milch, evtl. mehr

Salz

Pfeffer

Muskat

Thymian, gemahlener

3 Ei Petersilie, gehackte

Butterflöckchen

### Für die Käsesoße

1/8 l Brühe

### 3 Eigelb

10 g Speisestärke

80 g Butter

### 3 Ei Creme fraîche

### 65 g Käse

Pfeffer, weißer

Muskat

Salz

Für die Fischpastete das Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln und eine Weile stehen lassen. Danach das Fischfilet, Zwiebeln, Champignons und Kartoffeln durch einen Fleischwolf drehen, die Masse mit Ei, Milch, Salz, Gewürzen und Kräutern vermischen und pikant abschmecken. Die Fischmasse in eine ausgebutterte Form füllen, mit Butterflöckchen belegen, die Form mit Alufolie verschließen, auf den Rost stellen, in den vorgeheizten Backofen schieben und bei guter Mittelhitze (200 Grad) 60 Minuten backen.

Für die Käsesoße Brühe, Eigelb, Speisestärke in einem Topf verrühren und bei milder Wärme bis kurz vor dem Kochen schlagen. Danach die Butter in Flöckchen dazugeben, Creme fraîche, Käse, Salz und Gewürze Darunter rühren und die Soße pikant abschmecken.

Die Soße zur Fischpastete servieren.

## Fischpfanne mit Gemüse M

eigene Rezeptur

Zutaten für 6 Portionen

1250 g Pellkartoffeln

3 Stange/n Porree

1 kg Fischfilet, (Dorsch, Rotbarsch)

500 g Speck, durchwachsen

250 ml süße Sahne

Tomate(n)

Zwiebel(n)

Butter

Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Porree in Scheiben schneiden und auf das Bratblech verteilen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und ziegelförmig darauf legen. Das gleiche macht man mit dem Fisch. Diesen dann mit Senf bestreichen, dann in Schichten eine Lage Speckwürfel, Zwiebeln in Ringen auf den Speck geben, dann Tomaten dicht belegen, mit Pfeffer aus der Mühle und etwas Salz bestreuen. ¼ l Sahne darüber gießen und ab in den Backofen auf mittlerer Schiene bei 180-200Grad 3/4 Std. garen. Fertig und guten Appetit!

27.5.02 komorowski1 CK

## Fischragout auf Äpfel M

Zutaten für 4 Portionen

1 Pck. Fisch (TK- Polardorsch)

1 Zwiebel(n)

2 Äpfel

125 ml Sauerrahm

Salz und Pfeffer

Dill

Öl

Schnittlauch

## Zubereitung

Zwiebel klein schneiden, Äpfel würfeln und mit der Zwiebel in etwas Öl anschwitzen. Den Sauerrahm unterziehen, würzen, den Fisch darauf legen, weich dünsten und zerteilen. Das Ganze noch kurz köcheln lassen und nochmals würzen. Dazu passen Kartoffeln.

30.9.02 Angel8854 CK

## Gedämpfter Dorsch mit Ingwer und Kaffirblätter

für 2 Personen

350 g Dorschfilet,

150 g Blattspinat,

1 fein geschnittene Schalotte,

1 El Ketchup,

1 Tl Senf,

1 El Johannisbeergelee,  
etwas Weißwein,  
6 Kaffirblätter aus dem Asia-Laden,  
1 Tl Tandooripaste,  
2 El süße Chilisauce,  
100 g Basmatireis,  
etwas frischer Ingwer ca. 1 cm,  
etwas Sojasauce,  
Chinagewürz,  
Sonnenblumenöl.

Basmatireis kochen. Spinat blanchieren, abtropfen lassen und fein schneiden. Zwei kleine Förmchen ausfetten und abwechselnd mit Reis und Spinat füllen. Das Dorschfilet waschen, trocken tupfen und teilen. Auf beiden Seiten mit Senf und Tandooripaste einstreichen und ziehen lassen. In der Zwischenzeit Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden, Kaffirblätter ebenfalls in feine Streifen schneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, ein geöltes Spritzsieb darauf legen und die Förmchen mit dem Reis mit der Öffnung nach unten auf das Sieb stellen. Das Ganze mit einem umgedrehten Topf abdecken. Das Dorschfilet mit Ingwer- und Kaufirstreifen bestreuen und 5 Minuten später auch auf das Sieb legen, wieder mit dem Topf abdecken und alles nochmals 5 bis 7 Minuten, je nach Dicke des Fisches, garen. Für die Sauce die Schalotten in einem Topf mit Sonnenblumenöl anschwitzen, mit etwas Wein ablöschen. Chilisauce, Ketchup und Johannisbeergelee einrühren, kräftig mit Chinagewürz und Sojasauce abschmecken und etwas einkochen lassen. Die Reistörtchen auf Teller stürzen, Fischfilets anlegen und mit der Chilisauce umgießen.

## Gedünsteter Dorsch

Zutaten  
Für 4 Portionen

1 kg Dorsch  
Saft 1 Zitrone  
Salz  
Pfeffer  
1 Möhre  
1 Stange Porree  
1/2 Sellerieknolle  
3 mittelgroße Zwiebeln

6 Scheiben durchwachsener Speck  
3 Lorbeerblätter  
einige Pfefferkörner

## Zubereitung

Den Fisch quer in ca. 5 cm breite Stücke zerschneiden, säubern, mit Zitronensaft säuern, salzen und pfeffern. Vorbereitetes Gemüse in kleine Würfel, Zwiebeln in Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Schale oder einen gewässerten Römertopf mit Butter oder Margarine ausfetten, den Boden mit 4 Speckscheiben belegen. Die Hälfte des Gemüses, 1 Lorbeerblatt und Pfefferkörner darauf geben, die Fischstücke in die Mitte legen, Zwiebelscheiben und den restlichen Speck, in Würfel geschnitten, darauf verteilen. Restliches Gemüse und 2 Lorbeerblätter drum herum legen. Die Form mit einem Deckel schließen, im Backofen ca. 40-45 min. garen.

Schaltung: 200-220°, 1. Schiebeleiste v. u.

180-200°, Umluftbackofen Dazu Salzkartoffeln und grünen Salat servieren.

## Kabeljau in Tomatensahne M

(in der Ostsee auch Dorsch genannt)

Zutaten für 3 Portionen

800 g Kabeljaufilet

2 El Zitronensaft

Salz

500 g Tomate(n)

1 Bund Basilikum

200 g Sahne

Pfeffer, weißer, frisch gemahlen

Butter, für die Form

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

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

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

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

Die Tomatensahne gleichmäßig über den Kabeljau gießen.

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

Dazu schmeckt Reis oder Kartoffeln.

**Brennwert p. P.: 310**

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

08.02.04 Martine

## Marinierter Dorsch

Zutaten für 4 Portionen

500 g Fischfilet (**Dorsch aus dem Mittelstück**)

Zitronensaft zum Beträufeln

Salz

Pfeffer, weißer

2 El Butterschmalz

4 El Essig (Weißweinessig)

1 Bund Radieschen

1 Kästchen Kresse

## Zubereitung

Das Fischfilet in große Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. In heißem Butterschmalz insgesamt 6-8 Min. braten, dabei einmal vorsichtig wenden. Auf eine Platte legen.

Essig, Salz, Pfeffer und Öl zu einer cremigen Marinade verrühren. Die Hälfte der Radieschen putzen, waschen, klein würfeln und hinzufügen.

Die Kresse abbrausen, Blättchen über der Schüssel mit der Marinade abschneiden und durchmischen. Das Ganze über den gebratenen Fischstücken verteilen und zugedeckt 30 Min. im Kühlschrank ziehen lassen.

Den marinierten Dorsch auf Teller anrichten und mit den übrigen Radieschen garnieren.

Dazu schmeckt kräftiges Bauernbrot mit Butter.

**Brennwert p. P.: 230**

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

22.08.02 Sonja\*

## Pikantes Fischfilet M

4 Portionen

600 g Dorschfilet,

Salz,

Zitrone

10 g Öl

50 g Zwiebeln,

Knoblauch

200 g säuerliche Äpfel

20 g Tomatenmark,

etwas Milch (0,5 %)

Fischfilets salzen und säuern; kleinwürfelig geschnittene Äpfel, Zwiebeln und Knoblauch anrösten, etwas mit Wasser oder Weißwein aufgießen und den Fisch darin dünsten.

Tomatenmark in etwas Milch verrühren und die Soße damit abschmecken, eventuell nachsalzen.

Dazu passt Reis.

## Sauce Soubise

### Fisch auf Lauch:

2 Stangen Lauch (in Rädchen -geschnitten),  
80 g Butter, ca.

4 Fischfilets z. B. Dorsch,

1 Zitrone,

Salz

### Sauce:

400 g Zwiebeln (geschält und in -Stücke geschnitten),

80 g Butter,

50 g Mehl,

1/2 l Milch,

Salz,

Muskatnuss,

2 Ei Sahne,

1 c Bouillon

**Fisch:** Butter in der Kasserolle schmelzen, die Lauchrädchen darauf verteilen. Die Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen und auf das Gemüsebett legen. 20 Minuten zugedeckt dünsten.

**Sauce:** Die Zwiebelstücke in kochendes Wasser geben und 10 Minuten sieden. Abschütten und abtropfen lassen. In 30 g Butter die gekochten Zwiebeln dünsten (sie dürfen allerdings keine Farbe annehmen). Von Zeit zu Zeit Bouillon dazugeben. Die Zwiebeln im Mixer pürieren. Die restliche Butter (50 g) schmelzen, Mehl dazurühren und mit Milch ablöschen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Das Zwiebelpüree darunter mischen und 20 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren nach Geschmack flüssige Sahne darunter ziehen.

## Sommerdorsch M

Zutaten für 4 Portionen

### 4 Scheiben Fisch (Dorsch)

- Salz
- Pfeffer, weiß
- 1 Zitrone(n), den Saft davon
- 2 Tomate(n)
- 1 Zwiebel(n)
- 3 El Kräuter, italienische, tiefgefroren

### 200 ml Sahne

- 100 ml Fleischbrühe
- 50 g Butter

### Zubereitung

Die Dorschscheiben salzen und pfeffern. In einer backofenfesten tiefen Pfanne Butter schmelzen lassen, die Fischeinlegen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Tomaten in Scheiben schneiden und die Zwiebeln fein würfeln. Auf jede Dorschscheibe Tomatenscheiben und Zwiebeln geben. Die Kräuter mit Sahne und Fleischbrühe verrühren und über dem Fisch verteilen. Deckel auf die Pfanne und in dem vorgeheiztem Backofen bei 200°C 20-25 Minuten backen.

18.3.03 Rince CK

## Toskanischer- Fischauflauf mit Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

### 4 Dorschfilets je 200 g

- 250 g Tomaten
- 500 g Staudensellerie
- 100 g Taleggio- Käse (es geht auch ein anderer Käse)
- 200 g helle Sauce (Fertigprodukt , wieso ?)
- 1/2 Bund Basilikum
- je 3 Zweige Thymian und Oregano
- 2 El Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer, weiß

Butter zum Einfetten der Form

1. Den Sellerie putzen, waschen und in Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Tomaten überbrühen, häuten, vierteln und entkernen.

2. die Sauce erwärmen. Den Käse in Würfel schneiden und in der Sauce schmelzen lassen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und ohne Stiele fein hacken. Dann in die Sauce rühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

3. Die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform einfetten und das Gemüse einfüllen. Die Fischfilets darauf legen und alles mit der Sauce übergießen. Im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten.

## Zucchini mit Gabeldorsch-Gemüsefüllung

Zutaten für vier Personen:

6 große Zucchini

1 kg gesäuberter Gabeldorsch

50 g Zwiebel

50 g roter Paprika

50 g grüner Paprika

3 Tassen Olivenöl

Salz

### Zubereitung:

Die Zucchini in Bootsform aushöhlen und sie in einer Form mit ein wenig Öl bei schwacher Hitze in den Ofen stellen. Das Gemüse und den Gabeldorsch in dünne Scheiben schneiden und in einer Kasserolle gar dünsten. Die Zucchini damit füllen und den Teller nach Belieben dekorieren.

## Egli

Egli-Filet nach Schaffhauser Art M

800 g Eglifilets,  
1 Zitronensaft,  
Salz,  
Pfeffer,  
2 in feine Streifen -geschnittenen Zwiebeln  
1 El gehackte Petersilie,  
3 El Butter,  
2 dl Rahm,  
4 Tomaten

Eglifilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Zwiebeln in 1 El Butter glasig braten. Petersilie und Egli-Filet begeben. Zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 8-10 Minuten dämpfen. Den Rahm dazugießen und kurz aufkochen lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in eine gebutterte Gratinform legen. Salzen und pfeffern und mit Butterflöckchen bestreuen. 10 Minuten im Ofen grillen. Die Felchenfilets anrichten und mit den Tomaten garnieren.

Egli-Filet nach Zürcher Art 1 Eigelb M  
(Barsch)

3/4 kg Eglifilets (Barsch),  
Salz,  
Pfeffer,  
Zitronensaft,  
4 Schalotten (gehackt),  
250 ml Weißwein,  
100 g Butter,  
1 TI Mehl,  
Estragon,  
Kerbel,  
Majoran,  
Thymian,  
Petersilie,  
1 Salbeiblatt,  
1 Knoblauchzehe (gepresst),

1 Eigelb,

50 ml Sahne

Die Filets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft 30 Minuten marinieren. In die gebutterte Gratinform schichten, mit den gehackten Schalotten

bestreuen, den Wein zugeben und das Ganze bei 250 Grad im vorgeheizten Ofen 10 Minuten dünsten.

Die Butter mit den ganz fein gehackten Kräutern und Mehl, Sahne und Eigelb schaumig rühren, mit Salz und Pfeffer leicht würzen und über die Fische geben. Die Platte ein paar Mal leicht hin und her schwenken, damit sich die Mischung mit dem Wein mischt und diesen leicht bindet. 5 bis 7 Minuten bei stärkerer Oberhitze im Ofen fertig dünsten lassen.

### Eglifilets Filets de perches

500 g Egli-Filet

#### zum Wenden:

Mehl

#### zum Frittieren:

Erdnussöl

Eglifilets trocken tupfen, in Mehl wenden, das überschüssige Mehl abschütteln und im 180 Grad heißen Erdnussöl 1 Minute frittieren. Die Fische aus dem Öl nehmen, 1 Minute ruhen lassen und nochmals im 180 Grad heißen Erdnussöl 1 Minute frittieren. Mit einer Zitronen-Butter-Sauce servieren.

### Eglifilets an Weißwein M

500 g Egli-Filet,

Salz,

Pfeffer,

1 TI gemischte Kräuter (Estragon, Dill, Petersilie, Thymian, Majoran),

3 Schalotten,

100 g Butter,

200 ml Weißwein

100 ml Doppelrahm

Die Filets mit Salz, Pfeffer und den Kräutern einreiben. 1 Stunde ruhen lassen. Die gehackten Schalotten in ein wenig Butter anbraten und mit dem Wein ablöschen. Die Egli-Filet in diese Sauce legen und bei

kleiner Hitze 10 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und auf einer Platte warm stellen. Die Bouillon auf die Hälfte einkochen. Die Sahne hineinrühren. Leicht eindicken lassen. Die Sauce von der Feuerstelle nehmen und nach und nach die Butter unter kräftigem Schlagen zugeben. Die Filets mit dieser Sauce überziehen und sofort servieren.

## Eglifilets Arenenberg

### 500 g Eglifilets

Salz, Pfeffer

1 Zitrone; den Saft davon

50 g Mehl

3 Butter

1 Apfel

1 Handvoll Rosinen; in heißem Wasser eingelegt

2 Handvoll Mandeln; gehobelt

4 Butter

2 Petersilie; frisch gehackt

2 Calvados

Die frischen Eglifilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Fischfilets im Mehl wenden und in Butter goldgelb braten. Den Apfel schälen und in feine, kleine Scheiben schneiden und zusammen mit den eingeweichten, inzwischen abgetropften Rosinen in Butter schwenken, leicht salzen. Die Eglifilets anrichten, mit der Apfel-Rosinen-Garnitur belegen und mit der schäumend heißen Butter übergießen. Obenauf die gehackte Petersilie und die leicht gerösteten Mandeln geben.

## Eglifilets auf dem Kräuterbett M

### 8 Eglifilets,

1/2 Zitrone,

Salz,

2 El frische Butter,

einige Schalotten,

100 ml Weißwein

100 ml Sauerrahm

1 Handvoll gehackte Petersilie,

1 Handvoll gehackte Zitronenmelisse,

Pfeffer

Die Filets mit etwas Zitronensaft säuern, 1/4 Stunde kühl stellen, salzen. Die Butter schmelzen, die gehackten Schalotten darin dämpfen, die Filets begeben, mit dem Wein beträufeln. Auf jeder Seite 2 bis 3 Minuten dünsten. Die Fische sind gar, wenn sie fest geworden sind, d.h. sich auf dem Kochlöffel nicht mehr biegen. Auf einer vorgewärmten Platte in den warmen Ofen stellen. Der Sauce den Rahm und die Kräuter begeben, einige Minuten dämpfen, mit Pfeffer und eventuell noch etwas Salz abschmecken, über die Fische gießen und mit Salzkartoffeln servieren.

### Eglifilets in Sahne M

600 g Eglifilets,  
1 c Mehl,  
Salz,  
weißer Pfeffer aus der -Mühle,  
2 El Butterfett, evtl. mehr  
2 El Butter,

1/4 l Sahne  
2 Zitronenscheiben, evtl. mehr  
1 Zitrone

Eglifilets waschen, abtrocknen. Mehl mit etwas Salz und Pfeffer vermischen. Fischfilets darin wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. In heißem Butterfett beidseitig braten. Zum Schluss noch kleine Butterflöckchen darauf zerfließen lassen. Filets mit etwas Zitronensaft beträufeln und warm stellen. Bratsatz mit der Sahne loskochen, dabei die Zitronenscheiben zufügen. Eventuell salzen und pfeffern. Die Sahnesauce über die Eglifilets gießen.

### Gratinierte Eglifilets 4 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

600 g Fischfilet (Eglifilets)  
½ Zitrone(n), Saft  
Salz  
Pfeffer  
100 g Lauch  
100 g Rübli  
50 g Schalotte(n)

50 g Butter  
1 dl Wein, weiß

#### 4 Eigelb

1 TI Essig, Weinessig  
3 EI Wasser  
150 g Butter, flüssig, lauwarm  
½ TI Salz  
1 Msp. Zucker  
1 Msp. Pfeffer, weißer  
½ Zitrone(n), Saft  
30 g Käse, Gruyere, gerieben

#### Zubereitung

Die Eglifilets trockentupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft marinieren. Lauch und Rübli in Julienne schneiden, Schalotten fein hacken. Alles in zerlassener Butter anziehen. Mit Weißwein ablöschen und ganz einkochen lassen.

Für die Sauce Hollandaise die Eigelb, den Weinessig und das Wasser schaumig schlagen, im heißen Wasserbad mit dem Schwingbesen rühren, bis die Sauce dicklich und gebunden ist. Die flüssige, lauwarme Butter löffelweise in die Sauce geben und verrühren. Mit Salz, Zucker, weißem Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Eine Gratinform ausbuttern, Eglifilets auslegen, das Gemüse darüber verteilen und die Sauce Hollandaise darübergeben. Das ganze mit etwas Gruyere bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 15 - 20 Minuten gratinieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.  
06.11.01 Béatrice

#### Hinweis für Word

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

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

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

Dienstag, 4. Juli 2006

Mit freundlichen Grüßen

Hans