

Hecht & Heilbutt & Jakobsmuscheln

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

www.chefkoch.de

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

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

Bitte um Verständnis.

Fleisch ist alles separat zusammen gefasst

Jeweils am Ende einer Fischart bei Word + PDF

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Mittwoch, 5. Juli 2006

www.Hans-joachim60.de

Index

Hecht Alkohol	4
Hecht Anderes	21
Hecht Fleisch	39
Heilbutt Alkohol	48
Heilbutt Anderes	55
Heilbutt Fleisch	63
Hering Separat Sammlung	67
Jakobsmuscheln Alkohol	67
Jakobsmuscheln Anderes	75
Jakobsmuscheln Fleisch	84

Inhaltsverzeichnis

Hecht & Heilbutt & Jakobsmuscheln.....	1
PS	1
Index.....	1
Inhaltsverzeichnis	2
Hecht Alkohol	4
Aalterrine 1 Eiweiß M.....	4
Asiatische Reismudeln mit Seehecht.....	5
Fischragout auf Elsässische Art Mattelott M.....	6
Hecht auf Elsässer Art M.....	7
Hecht in Buttersauce	7
Hecht nach Luxemburger Art M.....	8
Hechtfilets in Knoblauchsoße.....	9
Hechtklößchen 4 Ei M.....	10
Hechtklößchen in Dillsauce M.....	10
Hechtklößchen mit Frankfurter M.....	12
Hechtklöße Chez Loup 1 Ei M	13
Sauce Cresson M.....	14
Hechtterrine mit Lachsfüllung 2 Ei M	14
Saibling souffliert mit Kräutern 2 Ei M	15
Seehecht aus dem Ofen M.....	17
Seehecht aus der Form M.....	18
Seehecht im Spinatbett an Lachssauce M.....	19
Terrine von Lachs und Hecht M.....	20
Würzige Flusshechtsuppe 1 Eigelb M	21
Hecht Anderes.....	21
Badische Hechtklößchen 4 Ei M.....	21
Bosses Hecht M.....	23
Feine Hechtklösschen in 4 Ei + 2 Eigelb M.....	23
Gebakener Hecht in saurer Sahne M.....	24
Gefüllter Hecht M.....	25
Gratiniertes Seehechtfilet 2 Ei M.....	26
Hecht - Ravioli mit Basilikum 7 Ei M.....	26
Hecht auf baltische Art	27
Hecht auf Bauernart 2 Eigelb M.....	28
Hecht auf Gemüsebett	30
Hecht in Rahmsoße 1 Eigelb M.....	30
Hecht mit Kren.....	31
Hechtfarce mit Panade 1 Ei + 1 Eigelb M.....	31
Hechtfilets in Kapernbutter nach Potsdamer Art.....	32
Hechtklößchen mit Würfelpommes M.....	33
Hechtpastete mit Spinat 2 Eiweiß M.....	34
Hechtpastete Strelitzer Art 4 Ei M.....	35
Lachsroulade mit Austerncreme M.....	36
Seehecht in der Folie	37
Seehecht in Tomaten-Kokos-Sauce.....	38
Spinatfisch M.....	39

Hecht Fleisch	39
Badischer Hecht M	39
Bodenseehecht nach Art 3 Ei M.....	40
Gebackene Hechtschnitzel 2 Ei M.....	41
Gebratenes Hechtfilet im Kräuter 2 Ei M	42
Grüne Lachsterrine 3 Ei M.....	43
Hecht - badische Art - 4 Ei + 4 Eigelb M	44
Hecht gebraten	45
Hecht im Ofen gebacken Speck.....	46
Hechtnockerl 4 Ei M	47
Heilbutt Alkohol	48
Bärlauchsuppe mit Heilbutt	48
Bouillabaisse.....	49
Fisch Bouillabaisse Madeleine	50
Fischstrudel mit Basilikumsauce, 1 Ei M.....	51
Gedünsteter Heilbutt auf Pfeffer M	52
Gedünsteter Heilbutt mit Champignons	52
Gedünsteter Heilbutt mit Krabbensoße M	53
Heilbutt vom Grill mit Sauce Bearnaise 2 Eigelb.....	53
Terrine von Heilbutt mit M	54
Heilbutt Anderes	55
Fisch in Limonensaft Kotkoda	55
Fisch in Orangensaft	56
Fisch-Kartoffelsuppe M	56
Fischterrine M.....	57
Heilbutt mariniert	58
Heilbutt mit Kapern	59
Heilbutt-Koteletts mit Kräutermöhren	59
Heilbuttschnitten mit Kapernsoße 1 Eigelb M.....	60
Heilbuttschnitten mit Orangensauce.....	61
Lachs Heilbutttorte mit Dijon Mayo M	61
Norwegische Kartoffel - Steinpilz M	62
Heilbutt Fleisch	63
Fischragout.....	63
Fischragout Räucherlake	64
Scheibe vom weißen Heilbutt.....	64
Trilogie von Meerestischen an.....	66
Hering Separat Sammlung.....	67
Jakobsmuscheln Alkohol	67
Bouillabaisse.....	67
Jakobsmuschel auf karamellisiertem M.....	68
Jakobsmuschel in Cidresahne M.....	69
Jakobsmuschel mit Champagnersauce M	70
Meeresfrüchte - Risotto	71
Medaillon von Seezunge und Jakobsmuschel M	72
Nudeln mit Meeresfrüchten und Gemüse M.....	73
Seezungenröllchen in Safransoße M.....	74
Jakobsmuscheln Anderes	75

Crepes mit Meeresfrüchten 1 Ei M.....	75
Fritto misto di mare 1 Eiweiß.....	76
Garnelen und Jakobsmuscheln.....	77
Garnelen und Meeresfrüchte M.....	78
Gratinierte Jakobsmuscheln M.....	79
Jakobsmuschel - Salat.....	80
Maultaschen von Jakobsmuscheln 3 Ei M.....	81
Mediterrane Meeresfrüchtespießchen.....	82
Meeresfrüchte - Salat mit Zitrone und Limone.....	83
Jakobsmuscheln Fleisch.....	84
Gebratener Reis mit Jakobsmuscheln 2 Ei.....	84
Jakobsmuscheln im Reisteig 1 Eigelb M.....	84
Saltimbocca von Jakobsmuscheln.....	86
Hinweis für Word.....	86

Hecht Alkohol

Aalterrine 1 Eiweiß M

Zutaten für 8 Portionen

2 TI Butter

80 g Weißbrot, entrindet

500 ml Schlagsahne, 1/2 flüssig, 1/2 geschlagen

400 g Hecht - Filet

Salz

1 Eiweiß

50 g Möhre(n), fein gewürfelt

1 TI Dill, gehackt

800 g Aal, geräuchert

Butter für die Form

2 Schalotte(n), gewürfelt

Pfeffer, weiß

Pernod

50 g Sellerie, fein gewürfelt

Zubereitung

Für eine 1 l Terrinenform, reicht für 8 - 10 Personen.

Butter schmelzen, die Schalotten darin anschwitzen und erkalten lassen.
Brot in Würfel schneiden und mit der flüssigen Sahne übergießen.

Das Hechtfilet in Würfel schneiden und mit den Schalotten und den eingeweichten Weißbrotwürfeln vermengen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Pernod würzen und das Eiweiß hinzugeben. Im Mixer fein pürieren. Eiswürfel mit etwas Wasser in eine Schüssel geben. Die Hechtmasse durch ein Sieb in eine kleinere Schüssel streichen und auf dem Eis rühren, bis sie glänzt. Nach und nach die geschlagene Sahne einarbeiten.

Möhren und Sellerie mit dem Dill mischen. Aal filetieren. Eine Terrinenform mit Alufolie auskleiden, einfetten und den Boden und die Wände mit 1/3 der Hechtfarce bestreichen. Das zweite Drittel der Masse mit den Gemüsewürfeln und dem filetierten Aal in die Mitte geben. Restliche Farce darüber streichen. Die Form verschließen und im Wasserbad bei 90° im Backofen ca. 40 Min garen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

11.06.06 Gdaboss

Asiatische Reismudeln mit Seehecht

Zutaten für 4 Portionen

2 Zehe/n Knoblauch

50 g Ingwer - Wurzel

1 Chilischote(n), rote

250 g Pilze (Shiitake-Pilze)

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

250 g Nudeln (Reismudeln)

500 g Fisch (Seehecht)

3 El Öl (Sonnenblumenöl)

4 El Mandeln (Stifte)

2 El Öl (Sesamöl)

2 El Sherry, trockener

2 El Koriandergrün

2 El Sojasauce

Zubereitung

Knoblauchzehen und Ingwer schälen und fein schneiden oder hacken. Chilischote in dünne Scheibchen schneiden und entkernen. Stiele der Shiitake-Pilze entfernen. Pilze in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden.

Reismudeln nach Packungsanweisung garen, abschrecken und beiseite stellen.

Seehecht in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Einen El Öl in einer beschichteten Pfanne oder Wok erhitzen, Mandelstifte darin goldbraun braten. Mandeln herausnehmen, Seehechtstücken in der heißen Pfanne von

jeder Seite kurz braten und ebenfalls herausnehmen. Restliches Öl in die Pfanne geben, Knoblauch, Ingwer, Chili, Pilze und Zwiebeln 2 Minuten braten, Sesamöl, Sojasauce, Sherry und den Fisch zufügen und alles 2 Minuten durchkochen lassen. Abschmecken und mit Koriander bestreut anrichten.

24.7.03 Ragdoll CK

Fischragout auf Elsässische Art Mattelott M

2 3/4 kg Süßwasserfisch, kochfertig -- (Hecht, Schleie, Aal,-- Zander etc.)

Köpfe und Schwänze-- für die Brühe aufheben

3 Schalotten

1/2 l Riesling oder Mandelberger

1/2 l ;Wasser

20 g Butter; (1)

50 g Butter; (2)

50 g Mehl

1/4 l Sahne

1 Bouquet garni; pro Bouquet

1 Lorbeerblatt und

3 Nelken auf etwas

Lauchgrün stecken

und Petersilie

Salz und Pfeffer

Die von den Flossen befreiten, geschuppten, ausgenommenen und gewaschenen Fische in ca. 70 g schwere Stücke schneiden. Diese in eine mit Butter (1) bestrichene feuerfeste Form geben. Die feingehackten Schalotten zugeben.

Leicht salzen und pfeffern. Aus den Fischköpfen und - Schwänzen, dem Bouquet garni, der Hälfte des Weins und Wasser eine Brühe bereiten. Salzen, pfeffern und 30 Minuten kochen. Die kochende Brühe über die Fischstücke gießen. Mit Deckel oder Alufolie abdecken und im Backofen (180 Grad C / Gas: Stufe 6) 12 bis 15 Minuten garen.

Den Fond in eine Edelstahl- oder lebensmittelechte(!) Kupferkasserolle geben. Im Kontakt mit gewissen Metallen wie z.B. Aluminium nimmt die Sauce eine nicht sehr appetitliche graue Farbe an.

Zum Binden der Sauce weiche Butter (2) und Mehl vermischen und diese Mischung unter ständigem Rühren unter die vom Herd genommene Sauce geben. Ca. 30 Minuten eindicken lassen, dann die Sahne zugeben und noch einmal kurz aufkochen.

Den Während der Zubereitung warmgehaltenen Fisch auf einer heißen Platte anrichten. Die Sauce abschmecken und durch ein Sieb passieren.

Hecht auf Elsässer Art M

Zutaten für 4 Portionen

1 Hecht (2 - 2,5 kg), frisch

150 g Schalotte(n)

150 g Butter, weich

400 g Schlagsahne

200 ml Wein, weiß (Elsässer Riesling)

1 Bund Petersilie, glatt

Salz und Pfeffer, weiß, aus der Mühle

Zubereitung

Den Hecht küchenfertig vorbereiten (entschuppen, ausnehmen, Kiemen entfernen, Kopf und Augen belassen), innen und außen salzen, abgedeckt kühl stellen. Schalotten pellen, sehr fein würfeln, salzen, pfeffern, mit der Butter verkneten.

Hecht in die Saftpfanne des Backofens setzen. Schalottenbutter dick auf den Rücken streichen. Hecht auf der zweiten Einschubleiste von unten bei 200-225°C (Gas Stufe 3-4) heiß werden lassen. Sahne und Riesling mischen, die Hälfte nach ca. 15 Minuten mit einem großen Löffel über den Rücken des Fisches geben. Nach 5 Minuten den Fisch mit Bratensaft und Sahne beschöpfen, weiter braten. In kurzen Abständen beschöpfen bzw. von der Sahnemischung dazugießen. Wenn der Hecht nach 40-50 Minuten fast gar ist, stärkste Oberhitze einschalten und die Saftpfanne in die oberste Leiste schieben. Noch ca. 5 Minuten backen lassen.

Hecht auf eine gut gewärmte Platte legen. Sauce verquirlen, restliche Sahne oder noch etwas Wein dazugießen. Gehackte Petersilie drüberstreuen, evt. noch einmal abschmecken.

Mit Kartoffelbrei servieren. Dazu gut gekühlten Wein der gleichen Sorte anbieten.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

28.10.05 Dirk

Hecht in Buttersauce

Brochet Beurre blanc

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Hecht von ca. 1kg, 1 Bouquet garni (Lorbeerblatt, Thymian, Petersilie)
- 2 El Essig (Rotweinessig)
- 2 Schalotte(n)
- 2 El Wurzelwerk (Wurzelgemüse), fein gehackt
- 50 ml Essig (Weißweinessig)
- 50 ml Wein, Muscadet de Loire
- 3 Zweig/e Petersilie
- 1 Zweig/e Estragon
- 200 g Butter, gesalzen, eiskalt
- Pfeffer, schwarz aus der Mühle
- Meersalz

Zubereitung

Dieses Gericht stammt von der Loire und wird traditionell mit einem Loire-Hecht gemacht.

Ca. 2 Liter Wasser mit Salz, Pfeffer, Bouquet garni, dem Wurzelgemüse (Karotte, Sellerie, Petersilienwurzel) und dem Rotweinessig aufkochen und leicht herunter kühlen (die Flüssigkeit sollte simmern). Den küchenfertigen Hecht in dem Sud gar ziehen lassen. Man rechnet je Kilo Fisch ca. 20 Minuten.

Während der Fisch gar zieht, die Schalotten abziehen und fein hacken und mit dem Weißweinessig und dem Muscadet kochen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Dann die eiskalte Butter in kleinen Flöckchen nach und nach einmontieren, mit Pfeffer abschmecken.

Wenn der Hecht gar ist, aus dem Sud nehmen, die Haut abziehen (schnell arbeiten!) und auf vorgewärmte Teller legen, mit fein gehackter Petersilie und Estragon bestreuen.

Dazu in Bouillon gegarte Kartoffeln und die Buttersauce servieren.

Dazu passt -natürlich- ein Muscadet de Loire!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.05.05 Susa_

Hecht nach Luxemburger Art M

4 Pers.

1 Hecht von 2 Kg

1 Liter (trockener!) Moselwein

300 Gramm Champignons

¼ l Rahm

1 Ei Butter
Salz,
Pfeffer

Den Hecht innen und außen würzen. Eine mit Butter bestrichene Pfanne mit Pilzstückchen bedecken, und mit Salz und Pfeffer würzen. Darauf wird der mit Butterstückchen garnierte Hecht gelegt. In die warme Röhre schieben. Nach $\frac{1}{4}$ Std. den heißen Moselwein darübergießen und noch einmal für ungefähr 20 Min. in die Röhre schieben. Regelmäßig mit der Flüssigkeit begießen. Den Hecht auf einer Fischplatte herrichten und in die warme Röhre stellen. Derweil die Sauce mit einem $\frac{1}{4}$ l Rahm und ein wenig Butter eindicken.

Hechtfilets in Knoblauchsoße

Zutaten:

4 Stück. Hechtfilets
Saft von 1 Stück. Zitrone
Salz
Pfeffer
4 dag Mehl
5 dag Butter

Sauce:

10 dag Zwiebel
5 dag Knoblauch
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein

$\frac{1}{4}$ l Sahne

Salz
Pfeffer
Zitronensaft
1 Ei Schnittlauch

Zubereitung: Die Hechtfilets mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, rasch in heißer Butter abbraten, anrichten, mit Sauce übergießen. Sauce: Im Bratensaft feingehackte Zwiebel und zerdrückten Knoblauch anrösten, mit Weißwein oder Wasser aufgießen, das Obers einrühren, gut verkochen lassen. Die Sauce passieren, würzen, mit feingeschnittenem Schnittlauch verbessern.

Hechtklößchen 4 Ei M

1 Hecht von etwa 1 kg

1 Zwiebel,

1/2 1 Weißwein

1/2 Lorbeerblatt,

4 Eier

1 Teel. Salz

1 Msp. weißer Pfeffer

1 Prise gemahlene Muskatnuss

150 g Butter,

1 Tasse Milch

100 g Mehl

Den Hecht vom Kopf, dem Schwanz und den Flossen befreien, häuten, entgräten und dabei die dunkle Haut in der Bauchhöhle entfernen. Die Zwiebel schälen und vierteln. Die Fischabschnitte mit dem Wein, den Zwiebelvierteln und dem Lorbeerblatt im offenen Topf 40 Minuten kochen lassen; der Wein soll dabei zur Hälfte verkochen. Den Sud durch ein Sieb gießen. Das Fischfleisch grob zerkleinern und durch die feinste Scheibe des Fleischwolfs drehen. Die Eier in Eigelbe und Eiweiße trennen; die Eiweiße steif schlagen. Den Eischnee unter das Fischpüree heben, schaumig schlagen, würzen und 30 Minuten kühl stellen. Die Hälfte der Butter in der Milch aufkochen lassen. Das Mehl in die kochendheiße Milch rühren, bis sich ein Kloß gebildet hat; dann abkühlen lassen. Die Eigelbe, die Fischmasse und die restliche flüssige Butter unter den Teigloß rühren. Den Weinsud mit so viel Wasser auffüllen, dass die Klößchen darin schwimmend gar ziehen können, und erhitzen. Aus der Fischmasse Klößchen formen und 15 Minuten im Weinsud gar ziehen lassen. Mit Sauce Hollandaise und Blattspinat servieren.

Hechtklößchen in Dillsauce M

Zutaten für 4 Portionen

Für die Sauce:

½ Liter Sauce (Weißweinsauce, Sauce au vin blanc)

1 kl. Bund Dill

2 Ei Sahne, geschlagen

800 g Hecht, für die Farce:

12 g Salz

½ TL Pfeffer, frisch gemahlener weißer
800 ml Sahne, flüssige, gekühlt
100 ml Sahne, angeschlagen, gekühlt
½ Liter Fischfond, für den Pochierfond:
½ Liter Wein, weiß
2 Liter Wasser
60 g Salz
1 Zweig/e Dill
Dill zum Garnieren

Zubereitung

Das Fischfilet durch den Wolf drehen. Vorher muss es etwa 1 Stunde abgedeckt gekühlt werden. Das gilt auch für das Schneidgerät des Fleischwolfs: Schnecke, Messer, Ring und Scheibe müssen in den Kühlschrank. Wichtig: nur einwandfrei arbeitende Geräte mit scharfen Messern verwenden - egal, ob mit Fleischwolf, Mixer oder Cutter gearbeitet wird.

Denn das Fischfleisch muss zerschnitten, es darf nicht gequetscht werden. Das gekühlte und erst dann mit Salz und Pfeffer gewürzte Fleisch wird durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs getrieben.

Für die Farce: Das so zerkleinerte Hechtfleisch in einer Schüssel auf gestoßenes Eis legen, damit es während der weiteren Verarbeitung ausreichend kühl bleibt. Die Hälfte der gekühlten flüssigen Sahne zugeben und mit einem Löffel unterrühren. Die Masse portionsweise im Mixer fein pürieren. Zurück in die Schüssel füllen, auf Eis stellen und wieder kalt werden lassen. Anschließend mit einem Spatel durch ein feines Sieb streichen. So kann man sicher sein, dass grobe Bestandteile oder Grätenreste entfernt werden.

Mit Salz und frisch gemahlenem weißem Pfeffer abschmecken und die restliche flüssige Sahne unterrühren. Jetzt die leicht angeschlagene Sahne unterziehen; sie macht die Farce besonders locker, darf allerdings nicht steif geschlagen sein, sonst würde die Farce körnig. Während aller Arbeitsphasen bleibt die Schüssel auf Eis. Die Farce ist jetzt von luftig-cremiger Beschaffenheit und fast blütenweiß.

Nun können die Klösschen geformt werden, am besten mit zwei in kaltes Wasser getauchten Esslöffeln.

Etwas Farce mit einem Löffel herausnehmen und mit Hilfe eines zweiten Esslöffels zu Klösschen formen. Die Löffel immer wieder ins kalte Wasser tauchen. Die Klösschen auf ein geöltes Pergamentpapier setzen und erst garen, wenn alle fertig geformt sind, oder - bei kleineren Mengen - direkt vom Löffel in den Pochierfond gleiten lassen.

In 8 bis 10 Minuten gar ziehen lassen.

Zuerst die Sauce au vin blanc zubereiten, jedoch mit der doppelten Menge der Zutaten.

Warmstellen.

Das Hechtfleisch kann von zwei kleineren Hechten mit je 800 bis 900 Gramm oder einem großen Hecht mit 1,6 kg gewonnen werden.

Den Fisch schuppen, ausnehmen und die Filets auslösen. In kleine Stücke geschnitten werden sie abgedeckt in den Kühlschrank gestellt.

Das ist noch wichtig: Zum Kühlen während der Zubereitung der Farce, muss eine ausreichende Menge Eiswürfel zur Verfügung stehen.

Das gut gekühlte Hechtfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und durch den Fleischwolf drehen.

Die Farce, wie oben beschrieben, herstellen und daraus die Klösschen formen. Bei großen Mengen, wie in diesem Rezept legt man die geformten Klösschen auf ein geöltes Pergamentpapier, damit dann alle zum Garziehen fertig sind. Bei kleineren Mengen (wenn man das Rezept beispielsweise halbiert) lässt man die Klösschen direkt vom Löffel in den Pochierfond gleiten.

Die Zutaten für den Pochierfond in einem flachen Topf aufkochen und die Hechtklösschen nacheinander darin gar ziehen lassen.

Die Sauce erhitzen, den fein geschnittenen Dill einstreuen und die geschlagene Sahne unterziehen.

Die Hechtklösschen mit der Sauce anrichten, mit Dill garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 2 Std. 30 Minuten

01.07.02 Judith

Kommentar von Judith 21.04.2004 11:12

Das Rezept der Sauce au vin blanc findest man unter der deutschen Übersetzung Weißweinsauce (für Fischgerichte).

Viele Grüße Judith

Hechtklößchen mit Frankfurter [M](#)

Grüne Sauce

Zutaten für 6 Portionen

250 g Hecht, frisch ohne Gräten

200 ml Sahne

20 ml Sherry, trocken

½ TI Zitronensaft

Salz, Tabasco

250 ml Fischfond

150 g Sahne

60 ml Wein, weiß, trocken

1.5 TI Mehl - Butter

1 Bund Kräuter, für Grüne Sauce (gibt es als fertige Mischung im Gemüsehandel)

20 g Butter

½ TL Zitronensaft
Salz und Pfeffer, weißer
24 kleine Kartoffeln, in Form geschnittene
1 Zweig/e Thymian
1 Rosmarin
1 Msp. Safranpulver oder einige Safranfäden
Balsamico

Hechtklößchen: Das Hechtfleisch grob würfeln. Sahne und Hechtfleisch im TK getrennt anfrieren. Zuerst das Hechtfleisch in der Moulinette oder einem Cutter zu Farce verarbeiten und sofort nach und nach die eiskalte Sahne unterarbeiten, so dass eine glänzende, kompakte Masse entsteht. Die Masse durch ein Sieb streichen und kalt halten, mit Sherry, Zitronensaft Salz und Tabasco fein abschmecken. (Wer ganz sicher ist, alle Gräten erwischt zu haben kann sich ggf. das „Durch-Sieb-Streichen“ sparen) Ein Probeklößchen garen.

Mit zwei Esslöffeln Klößchen abstechen und in einem Sud aus Salzwasser, einem Schuss weißem Balsamico und einem Thymianzweig 12 Min gar ziehen lassen.

Grüne Sauce: Fischfond, Sahne, Weißwein und Mehlbutter 5 Min. köcheln lassen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, von den Stielen zupfen und grob hacken. Mit der Fischsauce und der Butter mit dem Stabmixer pürieren. Mit Zitrone Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten.

Safrankartoffeln: Kartoffeln in Form von dicken Schupfnudeln schnitzen, in kochendem Salzwasser mit den Gewürzen garen. In wenig Butter anschwanken.

Zur weiteren Dekoration kann man Cocktailtomaten (mit Stiel!) an der dem Stiel gegenüberliegenden Seite über Kreuz einritzen, kurz überbrühen und die Haut in Richtung Stiel so abziehen, dass sie wie ein Blütenblatt aussieht. Die Tomaten lassen sich vorbereiten, zum Servieren nur kurz in wenig Wasser mit etwas Butter anschwanken.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Minuten
11.01.04 Nearlyheadlessnick

Hechtklöße Chez Loup 1 Ei M

Zutaten (für 6 Personen):

800 g Hecht (oder Zander)

1 Eigelb + 1 steif geschlagenes Eiweiß

0,3 l Sahne

Salz, Muskat, Pfeffer
frisches Basilikum

Das Hecht (Zander)-Fleisch durch den Fleischwolf geben (Mixer) und dann mit dem Eigelb und den Gewürzen und Basilikum pürieren. Die Hälfte der Sahne zugeben. Die zweite Hälfte der Sahne wird steif geschlagen, unter die Masse gezogen und anschließend das Eiweiß untergehoben. Die Masse wird in kleine Formen gefüllt und im Wasserbad gegart. Sind keine Portionsformen zur Verfügung, kann man aus starker Alufolie Formen herstellen. Ist kein weiter Kochtopf zur Hand, kann man die Portionen in der Fettpfanne des Backofens in ein Wasserbad setzen.

Garzeit: ca. 20 Minuten bei 200 Grad

dazu:

Sauce Cresson M

Zutaten:

1 Bund Blattkresse

1 dl Noilly Prat

150 g Schalotten

1 dl Fischfond

150 g Creme fraiche

50 g Butter

2 dl Muskat

1 Zitrone

Die Kresse gut waschen, die Blätter in Streifen schneiden und die Stiele, zusammen mit den Schalotten, fein würfeln, zusammen mit dem Wein, Noilly Prat und Fischfond in einem Topf kochen und ohne Deckel solange sieden lassen, bis ca. 1/3 verkocht ist. Dann vom Herd nehmen und Creme fraiche unterziehen, würzen, mit Zitronensaft abschmecken, das Ganze durch ein Haarsieb passieren, mit Butter vollenden. Dann kommt die Kresse hinzu und die fertigen Hechtklößchen. Sofort servieren.

Hechtterrinen mit Lachsfüllung 2 Ei M

Zutaten für 1 Portionen

500 g Hecht vom Hecht

Salz und Pfeffer weißer

2 Ei(er) (evtl. 3)

150 g Crème fraiche

1 Msp. Muskat frisch gerieben

4 El Wermut trocken

4 Ei Sahne (4-5 Ei)

500 g Lachsfilet

12 große Spinat - Blätter

Zubereitung

Gut gekühltes Hechtfilet trockentupfen, in grobe Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Eiern im Mixer pürieren. Masse durch ein feines Sieb streichen, in eine Metallschüssel geben und in eine mit Eis gefüllte Schüssel stellen. Crème fraîche unterziehen und die Farce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Wermut auf die Hälfte einkochen, völlig auskühlen lassen und unter die Farce rühren. Sahne steif schlagen, unterheben und die Masse in den Kühlschrank stellen. Lachs trockentupfen, in etwa fingerdicke Streifen schneiden, würzen und ebenfalls kalt stellen.

Ofen auf 150°C vorheizen. Spinat in Salzwasser blanchieren, abschrecken und auskühlen lassen. Trockentupfen und überlappend auf Frischhaltefolie zu einem Rechteck ausbreiten. Lachsstreifen darauf legen, Spinatblätter mit Hilfe der Frischhaltefolie zusammenrollen.

Eine Terrinenform fetten, Hälfte der Farce einfüllen. Spinatrolle von der Folie befreien, auf die Farce legen, mit übriger Masse bedecken. Alufolie darauf legen und die Terrine im Wasserbad ca. 90 Min. im Ofen garen. Über Nacht auskühlen lassen, stürzen und in Scheiben teilen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

22.04.02 Hobbykoechin

Saibling souffliert mit Kräutern 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

100 g Fischfilet (Hechtfilet)

100 g Fischfilet (Zanderfilet)

2 Ei(er)

200 g Crème double

Muskat

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

30 g Butter

3 Ei süße Sahne

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

200 ml Sahne
Zitronensaft

Für die Sauce:

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

500 ml Fischfond

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

Zubereitung

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

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

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

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

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und kalt stellen.

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

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

Fertigstellung: Das Backrohr auf 220 Grad vorheizen und den Saibling darin etwa 5 Min. garen. Mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern einen

Spiegel gießen, die soufflierten Filets aus der Folie nehmen, darauf anrichten und mit frischen Estragonblättern garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
27.04.06 sanye

Seehecht aus dem Ofen M

Merluza al Horno

Zutaten für 4 Portionen

500 g Paprikaschote(n), rot

250 g Tomate(n)

8 El Öl, Olivenöl

150 g Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

5 El Sahne süß

Salz

Pfeffer

1 kg Fischfilet, Merluza (Seehecht - ersatzweise Kabeljaufilet)

3 El Wein, Weißwein

1 kg Kartoffeln

250 ml Fischbrühe

2 Scheibe/n Weißbrot

1 Bund Petersilie

Zubereitung

Backofen auf 225°C (Gas: 4) heizen. Paprikaschoten 30 Min. auf den Rost legen. Herausnehmen und noch heiß enthäuten. Von Kernen und Stielansatz befreien. Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, dann enthäuten. 5 El Olivenöl erhitzen, Zwiebeln würfeln, glasig werden lassen, Knoblauchzehe auspressen und zugeben. Tomaten halbieren, entkernen, zugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Süße Sahne einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu einer dicklichen Sauce einkochen lassen (ca. 20 Min.). Paprika in Streifen schneiden und zugeben. Fisch mit Weißwein beträufeln. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden, eine feuerfeste flache Form mit 1 El Olivenöl ausfetten, die Kartoffelscheiben hineingeben, Fischbrühe zugießen. Fischfilet darauf legen, Tomaten-Paprika-Sauce auf dem Fisch verteilen. Weißbrot in kleine Würfel teilen, darüber geben. Mit 2 El Olivenöl beträufeln. Petersilie waschen, trocken tupfen, hacken, die Hälfte davon über das Fischgericht streuen. Form abdecken. Auf dem Herd zum Kochen bringen, 10 Minuten kochen lassen, zugedeckt 25 Minuten im Backofen bei 225_C weitergaren lassen. Deckel abnehmen

und noch ca. 5 Minuten im Backofen überbräunen lassen. Den Rest der gehackten Petersilie überstreuen. Servieren.

3.2.03 Sofi CK

Seehecht aus der Form M

4 Seehechtfilet a 250 g

Saft von einer Zitrone

Einige Tropfen Weißwein

Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

2 große rote Paprikaschoten

10 mittelgroße Tomaten

4 El Olivenöl

2 große Tomaten

1 Tasse Sahne

Olivenöl zum ausfetten

600 g geschälte Kartoffeln

250 ml (1/4 l) Fisch o. Gemüsebrühe

1 Tasse Weißbrotwürfel

1 Bund Petersilie

Die küchenfertigen Seehechtfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen + trocken tupfen.

Mit dem Zitronensaft + dem Weißwein beträufeln. Mit Salz + Pfeffer würzen. Im Kühlschrank 10- 15 min marinieren

In der Zwischenzeit die Paprikaschoten + die Tomaten enthäuten.

Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen + die feingehackten Zwiebeln darin glasig dünsten.

Die entkernten + kleingeschnittenen Tomaten sowie die feingehackte Knoblauchzehe dazu geben.

Die Sahne angießen + alles zu einer sämigen Sauce verkochen, + mit Salz + Pfeffer kräftig abschmecken.

Eine feuerfeste Auflaufform mit dem Olivenöl ausfetten.

Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden+ auf den Boden der Form verteilen.

Mit der Fisch o Gemüsebrühe angießen.

Die Seehechtsfilets auf die Kartoffeln legen, die in dünne Streifen geschnittenen Paprikaschoten in die Sauce geben + diese auf dem Fischfilet verteilen.

Die Form verschließen + im auf 180°C vorgeheizten Backofen 20-25 min garen.

Anschließend die sehr feingeschnittenen Weißbrotwürfel mit der geh. Petersilie vermischen + über den Auflauf streuen.

Bei 240°C weitere 5-6 min goldgelb überbacken, herausnehmen, servieren

Seehecht im Spinatbett an Lachssauce M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Fisch (Seehecht)

400 g Lachsfilet

750 g Blattspinat

5 Zehe/n Knoblauch, ausgepresst

4 Zwiebel(n), gewürfelt

200 ml Sahne

1000 ml Fleischbrühe, **Fisch-** oder Gemüsebrühe

3 Tüte/n Sauce (Feinschmecker Sauce Creme fraiche)

3 TI Rosmarin

2 Nelken

1 TI Senfkörner

1 Anis (Sternanis)

1 Gewürzpaste (Krustentierpaste)

750 ml Wein, weiß, mild

750 g McCain Pommies

Thymian

Pfeffer (Pfefferkörner im Mörser zermahlen)

Lorbeerblätter

Piment (Körner)

1 Stück Ingwer

Zubereitung

Mit dem Spinat beginnen:

Spinat blanchieren, abschrecken, recht trocken auspressen und grob zerschneiden (Kinder haben es manchmal lieber etwas feiner). Die Hälfte der Zwiebeln würfeln, in der Pflanzencreme anschwitzen, Spinat hinzugeben und mitbraten, bis fast keine Flüssigkeit mehr zu sehen ist. Ein TI gekörnte Brühe darüber streuen und mit der Sahne ablöschen, drei Knoblauchzehen hineinpressen, durchrühren und warm stellen.

Sauce:

Restliche Zwiebeln würfeln und anschwitzen, Lachsfilet in Stücke schneiden und dazugeben, mit ein wenig Weißwein ablöschen, 1 El Krustentierpaste einrühren, die Gewürze hinzugeben und den restlichen Knoblauch hineinpressen, langsam mit Weißwein und Brühe aufgießen und kräftig kochen lassen. Wenn die Flüssigkeit um die Hälfte einreduziert ist, durch ein Haarsieb abgießen und mit der Feinschmecker Sauce Creme Fraiche binden. Mit ein wenig Brandy und einigen Tropfen Himbeeressig abschmecken.

Das Fischfilet in der Biskin Pflanzencreme braten und nur wenig würzen.

Auf dem Teller anrichten:

Zuerst einen Klecks Spinat, darüber den Seehecht, beides mit etwas Sauce übergießen. Dazu passen Kartoffeln, Kroketten, oder wie auf dem Bild, schöne kleine Pommes.

6.5.01 Tobo 2000 CK

Terrine von Lachs und Hecht M

Rezept für 1 Terrine:

400 g Lachsfilet ohne Haut

500 g Hechtfilet ohne Haut

1 Zitrone (Saft)

200 g Blattspinat

400 ml Sahne

1 Bund Dill

2 El Pernod

Salz,

Pfeffer,

Muskat,

Öl zum Einfetten,

Alufolie

Vom Lachsfilet einen 1 cm breiten Streifen schneiden, der so lang sein sollte wie die Terrinenform. Hecht- und Lachsfilet getrennt in 2 cm große Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Zitronensaft würzen. Spinat waschen und kurz blanchieren, dann abschrecken und auf ein Küchentuch legen. Den Lachsstreifen in Spinatblätter einwickeln, restlichen Spinat fein hacken.

Die gewürzten Fischwürfel getrennt in einem Cutter zu einer Farce verarbeiten. Zum Schluss jeweils etwas Sahne zugeben und nochmals 30 Sekunden Cuttern. Beide Fischfarcen getrennt durch ein feines Sieb streichen. Die Hechtfarce mit gehacktem Dill, die Lachsfarce mit fein gehacktem Spinat und Pernod mischen.

Terrinenform mit Öl einfetten. Zuerst die Lachsfarce einfüllen und glatt streichen. Darauf das Lachsfilet mit Spinat legen, dann die Hechtfarce darüber geben und glatt streichen. Terrinenform mit Alufolie fest verschließen und im Wasserbad im Ofen bei 90 Grad ca. 45 Minuten garen.

Anschließend die Terrine in der Form 3 - 4 Stunden gut durchkühlen. Die Ränder der Terrine mit einem spitzen Messer vorsichtig lösen und die

Terrine stürzen. In ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit Salat und Schnittlauchjoghurt servieren.

Würzige Flusshechtsuppe 1 Eigelb M

1 Hecht (ca. 1000 g)
1 l Wasser
1 Zwiebel
2 Lorbeerblätter
1 Bund Suppengrün
Salz
Pfefferkörner
2 Ei Butter (evtl. mehr)
2 Ei Mehl
1/4 l herber Weißwein
100 ml Sahne
1 Eigelb
Petersilie

Den Fisch ausnehmen, säubern, das Fleisch sauber von den Gräten lösen und grob zerteilen.

Die Fischreste (Gräten, Kopf, Flossen) in dem Wasser mit der in Scheiben geschnittenen Zwiebel, den Lorbeerblättern, dem zerkleinerten Suppengrün, Salz und Pfeffer ca. 30 Minuten auf etwas das halbe Volumen einkochen und danach durch ein feines Sieb seihen. Aus Butter und Mehl eine helle Mehlschwitze machen, mit dem Fischsud auffüllen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Das Fischfleisch zugeben und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Das Fischfleisch zugeben und den Weißwein unterziehen. Nach 5 Minuten mit der mit dem Eigelb verquirlten Sahne legieren. Beim Servieren mit feingehackter Petersilie überstreuen.

Hecht Anderes

Badische Hechtklößchen 4 Ei M

Klößchen

250 g Hechtfleisch,

2 Brötchen,

1/4 l Milch,

150 g Butter,

4 Eier,

Pfeffer aus der Mühle,

Salz,

Muskatnuss,

fein gehackte Petersilie

Sauce

250 g Fischgräten (auch Köpfe und Flossen),

20 g Butter,

2 El in Streifen geschnittener Lauch,

2 El fein geschnittene Champignons,

1 El fein gehackte Petersilie,

4 El Weißwein,

1/2 l Wasser,

3/8 l Sauerrahm,

Salz,

weißer Pfeffer,

2 El fein gehackter Dill

Für die Klösschen Hechtfleisch (am Rückgrat beginnend) vom Hecht wegschneiden und mit der Pinzette alle Gräten entfernen. Gräten für den Sud aufbewahren. Brötchen mit Milch übergießen und einweichen.

Aus dem Hechtfleisch, der Butter, den ausgedrückten Brötchen, den Eiern, den Gewürzen und der Petersilie, am besten im Mixer, eine homogene Masse herstellen. Aus dieser Masse mit einem Eßlöffel Klöße formen, die etwas kleiner als Eier sind. Diese Klöße in siedendem Salzwasser etwa 10 Minuten vorsichtig gar ziehen lassen, nicht kochen.

Für die Sauce: Eine Fischbrühe bereiten. Dafür die Gräten in der Butter andünsten, Lauch, Champignons und Petersilie mitdünsten. Dann den Wein und das kalte Wasser hinzugeben. Auf kleiner Flamme diesen Sud 1/2 Stunde köcheln lassen. Dann durch ein Haarsieb passieren und etwa auf 1/4 l einkochen. Den Sauerrahm hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ganz zum Schluss den Dill in die Rahmsauce geben, die nun nicht mehr aufkochen darf, damit der Dill seine schöne grüne Farbe behält. Auf einer Platte die Hechtklösschen in dieser Sauce anrichten.

Reis oder feine Nudeln dazu servieren.

Bosses Hecht M

Rezept aus Schweden

Zutaten für 6 Portionen

1 Hecht, ca. 2,5 kg, küchenfertig

1 Zitrone(n), nur den Saft

30 g Butter

4 Tomate(n), gewürfelt

1 Bund Petersilie, gehackt

1 Zwiebel(n), gewürfelt

Senf, süßer

5 El Curry - Ketchup

200 ml Sahne

100 ml Milch

Salz

Pfeffer

Den Hecht abspülen und trocken tupfen, mit dem Saft der Zitrone beträufeln, salzen und pfeffern.

Eine Fettpfanne diagonal mit Butterstückchen auslegen, darauf Zwiebel- und Tomatenwürfel verteilen sowie gehackte Petersilie.

Den Hecht mit der Bauchseite auf das Gemüsebett setzen, anschließend mit süßem Senf und Curry-Ketchup bestreichen, im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 160 - 180 °C etwa 50 bis 55 Minuten garen.

Sahne und Milch vermischen, den Fisch ab und an während des Garens damit beträufeln, erstmals nach etwa 15 Minuten, wenn der Fisch beginnt, trocken zu werden.

Den Fisch auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Sauce mit dem Gemüse in einer Sauciere extra dazu reichen und mit Salzkartoffeln und Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

08.09.03 Liesbeth

Feine Hechtklösschen in 4 Ei + 2 Eigelb M

gelber Würzsauce

250 g Hechtfleisch

250 g Butter

125 g Mehl

1/4 l Milch

4 Eigelb

Salz

Pfeffer

1 Prise Muskat

4 Eiweiß

Fischabfälle (Kopf, Gräten, Schwanz)

1/2 l Wasser

1 Kräuterbündel (Thymian, Oregano, Estragon)

2 Eigelb

1/8 l süße Sahne

Hechtfleisch ohne Haut und Gräten zusammen mit der Butter durch einen Fleischwolf (feine Lochung) drehen. Aus Milch, Mehl und den Gewürzen eine dickflüssige Creme kochen, das verquirlte Eigelb unterziehen und abkühlen lassen.

Das Hechtfleisch und die Creme gut miteinander vermischen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter die Masse ziehen, durch ein grobes Sieb passieren, auf einer Platte ca. 2 cm dick austreichen und 12- 24 Stunden mit Folie abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Aus den Hechtabfällen, dem Kräuterbündel und Wasser in ca. 30 Minuten eine kräftige Fischbrühe kochen, durch ein Sieb passieren. Aus der Hechtfleischmasse längliche Klösschen mit einem Esslöffel formen und 8-10 Minuten in der Würzbrühe garen, herausnehmen und warm stellen. Das Eigelb mit der Sahne verquirlen, in die Brühe mit dem Schneebesen einrühren und legieren.

Die Hechtklösschen mit der Sauce überzogen servieren.

Gebackener Hecht in saurer Sahne M

Zutaten für 4 Portionen

1 Hecht, ca. 1,4 kg, küchenfertig

Zitronensaft

Salz und Pfeffer

3 Ei Butter

1 Zwiebel(n), in Scheiben

2 Lorbeerblätter

250 ml saure Sahne

1 Tasse/n Zwieback, fein zerbröseln

4 El Käse, gerieben

Zubereitung

Den Fisch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Hecht mit Butter, Zwiebeln und Lorbeer in eine flache Auflaufform legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° von beiden Seiten anbraten. Sahne, Zwieback und Käse mischen und über den Fisch geben. Ca. 30 Min. im Ofen fertig backen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 15 Minuten

22.10.01 Sonja*

Gefüllter Hecht M

1 Stück. Hecht,

Zitronensaft,

1 Stück. ringelig geschnittene Zwiebel,

Salz.

Fülle:

5 dag Butter,

1 Stück. Altbackene, geriebene Semmel,

Zitronenmelisse,

1 Bund fein gehackte Petersilie,

1/8 l Rahm.

Zum Braten:

5 dag Butter,

1 Stück. Lorbeerblatt,

Pfeffer,

Thymian.

Hecht ausnehmen, putzen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Zwiebelringen belegen, 1 Stunde kalt stellen. Hecht salzen, füllen, zunähen, in eine Pfanne mit zerlassener Butter legen, seitlich die Gewürze beilegen; im Rohr unter öfterem Begießen braten.

Fülle:

Butter flaumig, rühren, mit Bröseln, Gewürzen und Rahm vermischen.

Gratiniertes Seehechtfilet 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Fischfilet (Seehechtfilet)

2 Ei Zitronensaft

Salz

Pfeffer

1 Paprikaschote(n), rot, gewürfelt

1 Paprikaschote(n), gelb, gewürfelt

5 Ei Semmelbrösel

100 g Käse, gerieben (Emmentaler)

100 g Parmesan, gerieben

Mehl

2 Ei(er)

65 g Butter

Zubereitung:

Fischfilets säubern, säuern und würzen. Mehl mit Salz vermischen, die trocken getupften Filets erst im Mehl und dann im (mit 2 Ei Wasser) verquirlten Ei wenden und in ca. 40 g heißer Butter goldgelb braten. In eine feuerfeste, gebutterte Form legen. Paprika in der Bratbutter kurz dünsten, würzen und über die Filets verteilen. Das ganze erst mit dem vermischten Käse, dann mit Bröseln bestreuen, zum Schluss Butterflöckchen draufsetzen. Bei 200° ca. 15 Minuten überbacken

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Hecht - Ravioli mit Basilikum 7 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

300 g Mehl, (Weizenmehl 405)

200 g Mehl (Roggenmehl)

6 Ei(er)

6 Ei Öl (Olivenöl)
3 Prise Salz

250 g Filet vom Hecht

2 Schalotte(n)
1 Bund Basilikum

1 Ei Parmesan, gerieben

1 Ei Crème fraiche
Butter

1 Ei(er)

2 Liter Fischbrühe

Zubereitung

Die Zutaten für den Nudelteig verrühren und zu einer geschmeidigen Masse kneten. Wenn nötig noch etwas Olivenöl dazugeben und zugedeckt eine halbe Stunde ruhen lassen.

Die Schalotten hacken, in Butter glasig dünsten und abkühlen lassen. Das Hechtfleisch in Streifen schneiden und mit den Schalotten und etwas Butter in der Küchenmaschine zerkleinern. Die Basilikumblätter zupfen, in feine Streifen schneiden, mit dem Parmesan und der Crème Fraiche dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.

Die Hälfte des Teiges ganz dünn ausrollen (höchstens 2 mm), die Fischfarce zu Bällchen von 2,5 cm formen und in Abständen von 8 - 9 cm auf den Teig legen. Ein Ei verquirlen und den Teig um die Bällchen damit einpinseln. Die zweite Hälfte der Pasta ausrollen, die Bällchen mit Teigstücken zudecken, rund herum andrücken und als Ravioli ausstechen.

Die fertigen Ravioli etwa fünf Minuten in Fischbrühe pochieren, abtropfen lassen, mit zerlassener Butter übergießen, mit Parmesan bestreuen und mit Basilikum und Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
03.05.02 Almi

Hecht auf baltische Art

Zutaten für 4 Portionen

1 Hecht, ca 1,4 kg
1 kleine Zwiebel(n)
1 Blatt Sellerie
1 Möhre(n)

1 Bund Petersilie
2 Zehe/n Knoblauch
2 Lorbeerblätter
1 Zitrone(n)
Salz und Pfeffer, Salz

Für die Sauce:

80 g Lachs, geräuchert
1 Bund Petersilie
1 Zitrone(n)

½ TI Sardellenpaste
4 El Öl (Olivenöl)

Zubereitung

Den ausgenommenen und gründlich gewaschenen Fisch in die köchelnde Brühe geben und zugedeckt 4 - 5 Minuten darin kochen, dann lauwarm abkühlen lassen.

Inzwischen den Lachs klein schneiden und mit feingehackter Petersilie in eine kleine Schüssel geben. Zitronensaft, Sardellenpaste und Olivenöl dazugeben und nach Geschmack mit weißem Pfeffer würzen und salzen. Von dem lauwarm abgekühlten Fisch die Haut abziehen, den Hecht auf eine Platte legen, mit der Lachssoße überziehen, mit den Garnierzutaten ringsherum und obenauf garnieren und lauwarm servieren.

Das soll kein Witz sein, der Geschmack kommt in der Tat lauwarm am besten zur Geltung. Als Beilage Toastbrot mit Butter (Trüffelbutter?) servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
22.05.02 baerbelchen

Hecht auf Bauernart 2 Eigelb M

Zutaten für 6 Portionen

1 Hecht
5 Zwiebel(n)
50 g Butter
Salz und Pfeffer
60 g Butter
½ Tube/n Sardellenpaste (nicht unbedingt nötig)
½ Zitrone(n), die Schale
2 El Semmelbrösel

Für die Sauce:

¼ Liter saure Sahne

2 Eigelb

1 Prise Salz

1 Bund Petersilie

5 Stängel Dill, oder 1 Tl getr. Dill

Zum Verzieren:

4 Tomate(n)

20 g Butter

1 Bund Petersilie

1 Zitrone(n)

Zubereitung

Hecht ausnehmen, schuppen, unter kaltem Wasser innen und außen abspülen. Mit Haushaltspapier trocken tupfen.

Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden. Butter heiß werden lassen. Zwiebeln darin 10 Min. goldgelb braten, salzen und pfeffern.

Zwiebeln mit dem Bratfett in die Mitte eines großen Stücks Alufolie legen. Hecht innen und außen salzen und drauflegen. Butter mit Sardellenpaste in einer Schüssel mischen. Auf dem Hecht verteilen. Auch die in dünne Streifen geschnittenen Zitronenschale und die Semmelbrösel.

Alufolie oben durch ein Falz locker schließen. Hecht auf den Bratrost legen. An den Seiten die Folie nach oben umknicken. Auf die Mittelschiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Für die Soße die saure Sahne mit dem Eigelb in einer Schüssel verrühren. Mit Salz abschmecken.

Petersilie und Dill unter kaltem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trocken tupfen, hacken und unter die Sahne mischen. Alufolie öffnen, Soße um den Hecht gießen. 10 Mi. mit geöffneter Alufolie weiterbraten.

Den Grill vorheizen. Tomaten waschen, Stängelansätze rausschneiden. Haut oben kreuzweise einritzen. Auf jede Tomate einen Klecks Butter setzen. Tomaten 5 Min. grillen.

Zitrone waschen, abtrocknen, in Spalten schneiden. Hecht in der Folie mit Tomaten und Zitronenspalten garniert sofort servieren.

Beilagen: Petersilienkartoffeln und gemischter Salat in einer Zitronen-Öl-Marinade.

Als Getränk empfehle ich einen Weißwein aus Michigan aber einer aus Rheinhessen wäre besser.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

27.03.03 mummzie80

Hecht auf Gemüsebett

Zutaten für 4 Portionen

1 Hecht

1 Bund Lauchzwiebel(n)

3 Möhre(n)

16 Kartoffeln, kleine

Speck

Zitrone(n)

Salz und Pfeffer

Olivenöl

Butter

Essig

Rosmarin

Den Hecht säuern, salzen, pfeffern und auf ein mit Olivenöl beträufeltes Ofenblech legen. Oberseite des Hechtes mit Speck spicken.

Kartoffeln (möglichst kleine runde) vierteln und auf das Blech legen. Möhren putzen, in Streifen schneiden, Lauchzwiebeln in Ringe und ebenfalls auf dem Blech verteilen. Darüber Zitronenscheiben geben und in Streifen geschnittene Speckstückchen. Gemüse salzen und möglichst frische Rosmarinnadeln überstreuen. Das Ganze im Ofen ca. bei 180 Grad 45min garen lassen. Kurz vor Garende noch ein paar Butterflocken darüber geben und fertig.

Dazu gibt es einen frischen Blattsalat und Wildreis.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.05.05 AngiG

Hecht in Rahmsoße 1 Eigelb M

1-1.5 kg Hecht

0,5 l Essig

60 g entgrätete Sardellen

60 g Butter

5 g Mehl

250 ml süßer Rahm

Meersalz

Etwas Zitronenschale

1 Eigelb

Zitronensaft nach Geschmack

Der gereinigte + in beliebige Stücke geschnittene Hecht wird mit kochendem Essig gebläut. Die entgräteten gewaschenen Sardellen werden mit etwas Zitronensaft gewiegt, Butter, Salz + die Hälfte der gewiegtten Sardellen mit den Hechtstücken in ein Kochgefäß gegeben, nochmals Butter + die übrigen Sardellen sowie das Mehl + der Rahm dazugetan. In dieser Soße dampft man den Hecht weich. Beim Anrichten wird die Soße mit Eigelb abgezogen + mit Zitronensaft gewürzt.

Hecht mit Kren

Zutaten:

1 Hecht,
1 Bund Suppengrün,
Salz,
6 Pfefferkörner,
6 Neugewürzkörner,
4 El Weinessig,
4 El Wasser,
frisch geriebener Kren

Zubereitung:

Den Hecht schuppen, ausnehmen und sauber putzen. In Portionsstücke teilen, salzen und einige Stunden liegen lassen.

Das Wurzelwerk feinnudelig schneiden und mit Gewürzen und Essigwasser in eine passende Kasserolle geben. Die Hechtstücke darauf legen und langsam im Rohr gar dünsten.

Auf eine Servierplatte legen, mit Kren bestreuen und mit einem Teil des Sudes übergossen servieren.

TIPP:

Wenn Sie keinen frischen Hecht bekommen, können Sie auch tiefgekühlten Seehecht auf diese Weise zubereiten,

Hechtfarce mit Panade 1 Ei + 1 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

125 ml Milch

30 g Butter
5 g Salz
60 g Mehl

1 Ei(er)

1 Eigelb

Pfeffer

350 g Hecht (1 Hecht von 700 g)

350 ml Sahne, gekühlt

Salz

Pfeffer, frisch gemahlener weißer

Zubereitung

Milch, Salz und Butter in einem Topf zusammen aufkochen. Pfeffer in die Mischung mahlen. Das Mehl auf einen Bogen Pergamentpapier sieben, die Seiten des Papiers zusammennehmen und das Mehl unter Rühren auf einmal in die kochende Flüssigkeit schütten. Kräftigiterrühren. Es bildet sich ein Kloß, den man abbrennt, also bei starker Hitze ständig umrührt, bis er sich vom Topfboden löst und eine weiße Schicht den Topfboden überzieht. Den Kloß in eine Schüssel geben und leicht abkühlen lassen. Ei und Eigelb zufügen und so lange rühren, bis die Masse das Ei vollständig aufgenommen hat und geschmeidig ist.

Panade und Fisch mischen.

Das klein geschnittene, gut gekühlte Hechtfleisch salzen und pfeffern, durch den Wolf treiben, mit 175 ml Sahne mischen und fein pürieren.

Von der Panade 70 g abwiegen (die restliche Panade anders verwenden) und, gut gekühlt, in die Schüssel geben, die auf gestoßenem Eis kühl gehalten wird. Immer darauf achten: Zutaten und Geräte müssen stets gekühlt werden.

Die Panade mit dem Hechtfleisch sorgfältig verrühren und durch ein feines Sieb streichen.

Die restliche Sahne einarbeiten, abschmecken und Probeklösschen garen.

1.7.02 Judith CK

Hechtfilets in Kapernbutter nach Potsdamer Art

4 Personen

800 g Kartoffeln, festkochend

800 g Hechtfilets

80 g Butter

2 Essl. Mehl

1 Essl. Zitronensaft

2 Essl. Zitronenfruchtfleisch, kleingeschnitten

2 Essl. Kleine Kapern

1/2 Bund Petersilie

Salz

Pfeffer, weiß

Die Kartoffeln werden zunächst wie gewohnt zubereitet. Inzwischen werden die Hechtfilets gesäubert, Gräten soweit wie möglich entfernen. Anschließend die Filets abspülen und trockentupfen. Beide Seiten werden gesalzen und gepfeffert und dünn mit Mehl bestäubt. In einer großen Pfanne erhitzt man nun die Butter, darin werden dann die Filets von jeder Seite gut drei Minuten gebraten. Nun den Fisch mit Zitronensaft beträufeln, herausnehmen und warm Stellen. Das Zitronenfruchtfleisch und die Kapern werden jetzt in die Bratbutter gegeben, anschließend die feingehackte Petersilie in die Sauce gerührt - fertig. Kartoffeln, Filets und Sauce serviert man nun zusammen auf einem Teller. Dazu passt ein trockener Weißwein.

Hechtklößchen mit Würfelkartoffeln M

300 g Hechtfilet ohne Haut,

¼ l Sahne,

½ Tl gemahlener Koriander,

1 Zweig Salbei,

1 El Butter,

1 El geriebenes Weißbrot,

300 g mehliges Kartoffeln,

1 Schalotte fein geschnitten,

ca. ¼ l Fischbrühe,

1 fein geschnittener Bund Schnittlauch,

Salz

weißen Pfeffer aus der Mühle

etwas Olivenöl.

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Olivenöl mit den Schalotten rundum braten. Bevor die Kartoffeln Farbe annehmen, mit der Fischbrühe ablöschen. Die Kartoffeln ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit Schnittlauch bestreuen. Zu beach-

ten ist, dass der Fisch und die Sahne sehr kalt sein sollen. Das Hechtfilet in Streifen schneiden und mit dem Pfeffer, dem Koriander und etwas Salz in den Cutter geben und so lange laufen lassen, bis alles zerkleinert ist. Dann die Sahne hinzugeben und die Maschine, solange laufen lassen, bis der Inhalt glatt glänzt. Befinden sich noch einige gröbere Stückchen in der Masse, so macht das nichts. Es ist wichtig, dass alles schnell geschieht, und man den Cutter nicht länger laufen lässt als nötig. Denn je wärmer die Masse wird, desto größer ist die Gefahr des Gerinnens. Ist die Farce zu dick, so gibt man etwas Sahne hinzu, ist sie zu dünn, so muß man den Cutter ein bisschen länger laufen lassen. In einem flachen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Mit einem Suppenlöffel, der zuvor in Wasser getaucht wurde, aus dem Fischbrät eiförmige Kloesse ausstechen. Diese ins siedende Wasser geben und eine Viertelstunde ziehen lassen. Die Klößchen mit Salbeistreifen belegen, mit Semmelbrösel bestreuen, Butterflocken draufgeben und im Backofen oder unter dem Grill gratinieren lassen. Die Würfelkartoffeln in der Mitte des Tellers anrichten, eine Mulde machen und darauf die Hechtklößchen legen.

Hechtpastete mit Spinat 2 Eiweiß M

12 Stück

PASTETENTEIG

300 g Weizenmehl
150 g Butter
1 TI Salz

1 Eiklar
3 EI (-5) Wasser

FISCHFARCE UND FÜLLE

500 g Hechtfleisch

125 ml Sahne

1 Eiklar
Etwas Salz und Pfeffer
Gemahlene Muskatnuss

500 g Frisches Lachsfilet

12 lg Spinatblätter
1 Ei zum Bestreichen
Butter für die Form

Vorbereitung:

Weizenmehl mit kalten Butterstücken, Salz, Eiklar und Wasser nach Bedarf rasch zu einem glatten Teig verarbeiten, in Folie wickeln und kühl stellen; gut gekühltes Hechtfleisch klein schneiden und in der Küchenmaschine mit Obers und Eiklar fein pürieren; diese Masse durch ein Sieb streichen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen; Lachsfilet in dicke Streifen schneiden, salzen, pfeffern und kalt stellen; Stiele von den Spinatblättern entfernen; Spinatblätter waschen und in Salzwasser blanchieren und danach im kalten Wasser abschrecken.

Zubereitung:

Das Backrohr auf 200 Grad vorheizen; Mandelstifte in einer trockenen Pfanne unter Wenden hellbraun rösten; Briochegebäck in 1 cm große Würfel schneiden; Butter in einer Pfanne erhitzen und die Briochewürfel darin anbraten; 30 g Zucker beifügen und kurz mitbraten; mit Orangen- und Zitronenschale verfeinern; die Briochewürfel abkühlen lassen und beiseite stellen; Obers mit den Eiern und dem restlichen Zucker gut verquirlen; das Muffinblech sehr dünn ausbuttern und mit Kristallzucker ausstreuen; die glasierten Zwetschken mit den Briochewürfel und den Mandelstiften vermischen und mit Zimt verfeinern; die halbe Menge der Sahne-Eiermischung mit der Zwetschkenmischung vermengen und in die Vertiefungen des Muffinblechs füllen ; die Oberfläche der Muffins mit dem restlichen Eierrahm begießen; danach im vorgeheizten Rohr ca. 25 Minuten backen.

Hechtpastete Strelitzer Art 4 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

400 g Hecht

1/8 Liter Milch

3 Brötchen, (ohne Knusperkruste)

1 kleine Zwiebel(n)

125 g Butter

4 Ei(er)

100 g Champignons, frische

½ Tasse/n Schmand

Salz

Pfeffer

1 Ei Schnittlauch, in Röllchen

Kerbel

Zubereitung

Das Hechtfleisch waschen, entgräten, klein schneiden und sehr fein hacken. Brötchen in Milch einweichen lassen und dann gut ausdrücken. Zwiebel in Würfel schneiden und in 20 Gramm Butter andünsten und herausnehmen. Im gleichen Fett die Hälfte der Eier wie Rührei zubereiten. Die restliche Butter schaumig rühren und zum Vermengen zugeben. Anschließend die Masse durch ein Sieb streichen.

Die restlichen Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen.

Das Eigelb, Eiweiß und geschnittene Champignon unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Ganze dann in eine Form geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 25 Minuten im Wasserbad garen.

Auf vorgewärmte Platte stürzen.

Garnieren mit Schnittlauch und/oder Kerbel.

Schmeckt gut zu Weißbrot.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

05.06.05 Chrissy79

Lachsroulade mit Austerncreme M

Zutaten für 4 Portionen

3 Blätter Salat (Römischer Salat), groß

200 g Lachsfilet aus der Mitte

200 g Hecht - Farce mit Panade nach Rezept

1 El Spinat, grob gehackter, blanchiert

4 Austern

Für die Sauce:

20 g Lachs, gewürfelt

20 g Butter

1 Tomate(n), reife, feste

4 Austern

Sauce (Weißweinsauce für Fisch (sauce au vin blanc))

1 El Sahne, geschlagen

1 TI Schnittlauch, fein geschnitten

Salz

Zubereitung

Die Salatblätter blanchieren, in Eiswasser abschrecken, trocken tupfen. Das Lachsfilet der Länge nach an der Seite auf - , jedoch nicht ganz durchschneiden.

Für die Lachsroulade aus den blanchierten Salatblättern die dicken Rippen bis zur Mitte herausschneiden, die anderen Rippen mit einem Löffel flach klopfen.

Die Salatblätter übereinander lappend auslegen und mit einem Teil der Hechtfarce bestreichen. 40 g von der Hechtfarce mit dem gehackten Spinat und dem gehackten Austernfleisch mischen und das eingeschnittene Lachsfilet damit füllen.

Das Filet auf die Blätter mit der Hechtfarce legen und mit der restlichen Farce bestreichen.

Die Blätter einschlagen, so dass eine schöne Roulade entsteht.

Im Dämpftopf 8 bis 10 Minuten garen.

Für die Sauce: die Lauchwürfel in der heißen Butter anziehen lassen, salzen und mit Wasser bedeckt garen. Die gehäutete Tomate vierteln, Samen entfernen, das Fruchtfleisch würfeln und zum Lauch geben.

Die Austern öffnen. 2 Esslöffel vom Austernwasser mit der Sauce au vin Blanc in die Gemüsemischung rühren, die grob gehackten Austern zugeben. Erhitzen, aber nicht kochen.

Sahne und Schnittlauch unterziehen, abschmecken.

Die Lachsroulade in Scheiben schneiden und mit der Sauce anrichten.

Als Vorspeise servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

01.07.02 Judith

Seehecht in der Folie

Zutaten für 4 Portionen

4 Stück Fisch, Seehecht oder ähnliche

8 kleine Kartoffeln

2 Tomate(n)

2 Zitrone(n), geschält

2 Zwiebel(n)

1 Petersilie

2 Lorbeerblätter, halbiert

1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

Öl (Olivenöl)

Salz

Pfeffer

etwas Chili je nach Schärfe

Zubereitung

Die kleinen Kartoffeln in der Schale knapp gar kochen, abschrecken, pellen und halbieren. Zwiebel, Tomaten und Zitronen in Scheiben schneiden. Fisch abspülen, auf ein doppeltes Stück Alufolie setzen, welches mit Olivenöl eingefettet wurde. Auf den Fisch je ein Viertel der Tomaten-, Zitronen- und Zwiebelscheiben geben. Die kleinen halbierten Kartoffeln neben den Fisch geben, alles salzen, pfeffern und mit frisch gemahlen Chili, Lorbeerblatt, sowie Knoblauch würzen. Die Petersilie zum Schluss darauf und die Folie fest verschließen. Fisch im Backofen bei ca. 200 Grad 35 Min. garen

2.5.02 Agleh CK

Seehecht in Tomaten-Kokos-Sauce

WOK

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

2 Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 große Zwiebel
1 El Pflanzenöl
3 El gehackte Petersilie
1 El Kokosflocken
0,5 TI Salz
Pfeffer
0,5 TI Kurkumapulver
1 Msp. gemahlener Koriander
1 Msp. Zimtpulver
1 Msp. geriebene Muskatnuss
1 Msp. gemahlener Kardamom

400 g Seehechtfilet

1 El Limettensaft

Die Tomaten über Kreuz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten und fein würfeln, Knoblauch und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl im Wok erhitzen und Petersilie unter Rühren darin andünsten. Die Tomatenwürfel, die Kokosflocken, das Salz, etwas Pfeffer und alle anderen Gewürze zugeben bis die Sauce leicht eingekocht ist. Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit dem Limettensaft in die Sauce geben, zugedeckt 10 Min köcheln lassen. Dazu passen Reis oder Nudeln.

Pro Person: 260 kcal, 8 g Fett, = 28 %, 8,5 g KH

Spinatfisch M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Fischfilet, vom Seehecht od. Kabeljau od. Seelachs

3 Schmelzkäse, Kräuterschmelzkäse (a 50 g)

1 Pkt. Blattspinat, (gefroren)

1 Zitrone(n)

100 g Butter

Mehl

Salz

Gemüsebrühe, gekörnt

1 Becher Sahne, a 200 g

Zubereitung

Den gefrorenen Fisch kurz unter kaltem Wasser abspülen, mit dem Saft der Zitrone einreiben und einziehen lassen. Eine beschichtete Pfanne (ohne Fett) heiß werden lassen und die leicht gesalzenen Fischfiletstücke von beiden Seiten andünsten. Eine feuerfeste Form mit etwas Butter einreiben und den Fisch hineinlegen. In einem Topf die Butter erwärmen (nicht braun werden lassen) mit etwas Mehl (1-2Eßlöffel) eine Mehlschwitze bereiten, die Sahne dazugießen, mit 2-3 Teelöffeln gekörnter klarer Gemüsebrühe abschmecken. Die Käseecken unter leichtem Kochen schmelzen lassen.

Falls die Soße zu dick geworden ist, etwas Wasser nachgießen. Den aufgetauten Blattspinat auf den Fisch geben, die Soße darüber gießen und für ca. 1 Stunde bei 180 - 200 Grad in den Backofen stellen.

8.2.03 Emilie CK

Hecht Fleisch

Badischer Hecht M

für 6-8 Personen

1 frischer Hecht mit 4 kg Lebendgewicht oder 2 mit etwa 2 kg (ausgenommen und geschuppt)

Salz,

Pfeffer

Paprika

2 Ei Öl

100 g geräucherter Speck in dünnen Scheiben

1/8 l saurer Rahm

Den gut ausgewaschenen Hecht abtrocknen, mit Salz und Pfeffer würzen, in eine feuerfeste Form oder auf ein emailliertes Backblech geben, mit Öl bestreichen, mit den Speckscheiben belegen und in der vorgeheizten Backröhre bei ca. 225 Grad 75 Minuten braten. Dabei einige Male mit dem Bratfett übergießen. Die Speckscheiben abnehmen, den gegarten Hecht mit saurem Rahm übergießen, mit Paprika bestäuben und noch 5- 10 Minuten überbacken. Hierzu gibt es mit Petersilie überstreute Salzkartoffeln und grünen Salat und einen trockenen Markgräfler zum Trinken! Ein Gedicht ...

Bodenseehecht nach Art 3 Ei M

des Herzogs Gunzo

Badische Spezialität

Zutaten für 4 Portionen

350 g Bohnen, grüne

400 g Hecht - Filet

4 Scheibe/n Speck

150 g Butter

2 Schalotte(n)

1 kleiner Knollensellerie

Salz und Pfeffer

200 ml Wein, weiß (Weißherbst)

100 ml Crème fraiche

Basilikum

3 Ei(er)

3 Ei Joghurt

Muskat

Zitronensaft

Zubereitung

Bohnen kernig kochen, warm stellen.

Hechtfilet mit Speck bardieren und mit Zahnstochern befestigen. Butter in eine heiße Pfanne geben, Schalotten und Selleriewürfel darin anschwitzen, den Hecht drauflegen, Salz, Pfeffer und Zitronensaft zum Würzen übergeben. Mit Weißwein ablöschen und zugedeckt 12 min dünsten. Gedünsteten Hecht rausnehmen, aus dem Speck wickeln und auf dem Bohnenbukette anrichten. Den Sud abgießen und auf die Hälfte reduzieren lassen, mit Creme Fraiche und Butter leicht eindicken lassen. Basilikum dazugeben, aufkochen und über dem Hecht geben. Das geschlagene Eiweiß, Joghurt und Eigelb mit wenig Salz, Pfeffer und Muskat schnell durchrühren und als Hut auf den Hecht setzen. Im Ofen bei 250 grad überbacken, bis die Oberseite dunkelblond ist. Als Wein einen leichten Weißburgunder oder Riesling reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
06.09.04 sebastian.1985

Gebackene Hechtschnitzel 2 Ei M

4 Scheibe Hechtfilet; dünne, a 100 g

Salz

Pfeffer; f.a.d.M.

3 Ei Mehl; 2-3

2 Eier

60 g Semmelbrösel

Öl

Butter; zum Braten

1 Zitrone

Für Das Kartoffelpüree

250 g Kartoffeln; mehligkochende

; Salz

30 g Butter

5 Ei Milch; 4-5

Muskatnuss; frisch gerieben

Für Den Salat

60 g Feldsalat

50 g Chinakohl

1 Schalotte

1 Ei Rotweinessig
1 Tl Balsamessig
1 Ei Kalbsfond; aus dem Glas
; Salz
Pfeffer; f.a.d.M.
3 Ei Öl

Die Hechtschnitzel waschen, Trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Drei tiefe Teller bereitstellen und in einen das Mehl, in den anderen die verquirlten Eier und in den dritten die Semmelbrösel geben. Die Fische schnitzel nacheinander darin wenden. Die Panade gut festdrücken und überschüssige Semmelbrösel abklopfen. Kalt stellen.

Für das Püree die gewaschenen Kartoffeln in wenig Wasser in 20 - 30 Minuten garen. Dann das Kochwasser abschütten, die Kartoffeln abdampfen lassen, schälen und entweder durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit dem Kartoffelstampfer zermusen. Die Butter in der Milch erhitzen und mit dem Schneebesen unter die Kartoffeln rühren.

AUF Keinen Fall Mit Einem Elektrischen Handrührgerät arbeiten, Sonst Wird Der Brei Zäh Wie Kleister.

Das Püree mit Salz und Muskat würzig abschmecken.

Feldsalat sorgfältig putzen und mehrmals waschen, damit alle Sandteilchen heraus gespült werden. Den Chinakohl waschen und in feine Streifen, die geschälten Schalotten in kleine Würfel schneiden und mit den übrigen Salatzutaten in einer Schüssel vermischen. Aus den Essigsorten, Kalbsfond, Salz, Pfeffer und Öl eine Vinaigrette zubereiten und den Salat damit anmachen.

Die panierten Hechtschnitzel in heißem Öl und Butter von beiden Seiten goldbraun braten, auf einem Küchenpapier kurz abfetten lassen und mit Kartoffelpüree und Salat anrichten.

Anstelle des Hechtfilets kann man auch Zander oder ein Meeresfischfilet, z.B. Heilbutt, panieren und goldbraun braten.

Gebratenes Hechtfilet im Kräuter 2 Ei M

4 Personen

800 g Hechtfilet
100 g Meerrettich

200 ml Sahne

1 Zitrone
900 g Kartoffeln
1 Wirsing

100 g Durchwachsener Speck

200 g Butter

2 Eier

100 g Mehl

Frische Kräuter

Salz

Pfeffer

Wirsing von losen Blättern befreien und in Streifen schneiden. Etwas Speck auslassen und darin den Wirsing anschwitzen. Mit Sahne auffüllen und 30 Minuten köcheln lassen. Mit Meerrettich, Zucker und Salz abschmecken.

Das Hechtfilet salzen und säuern. In Mehl wälzen und durch das geschlagene Ei mit Kräutern tauchen. Von beiden Seiten jeweils 8 Minuten anbraten.

Grüne Lachsterrine 3 Ei M

Zutaten für 1 Portionen

150 g Filet vom Zander

350 g Filet vom Hecht

Salz und Pfeffer, weißer

3 Ei(er)

500 g Crème double

300 g Spinat

4 Blätter Basilikum

2 Bund Petersilie

1 Bund Kerbel

1 Bund Schnittlauch

2 Zweig/e Estragon

1 Msp. Muskat, frisch gerieben

2 EI Wermut, trocken

4 EI Sahne, geschlagen

5 Scheibe/n Speck, ungeräucherten (grünen) fetten

300 g Lachs

Zubereitung

Hecht- und Zanderfilet trocken tupfen, in grobe Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Eiern im Mixer pürieren dabei nach und nach die Crème double einarbeiten. Spinat, Basilikum, Petersilie, Kerbel, Schnittlauch und Estragon mit 5 El Wasser im Mixer pürieren. Leicht salzen, aufkochen lassen und durch ein Tuch passieren. Fischmasse in eine Metallschüssel geben und in eine mit Eis gefüllte Schüssel stellen. Das Kräuterpüree unter die Farce ziehen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Wermut und die geschlagene Sahne unterziehen. Ofen auf 110°C vorheizen. Eine Terrinenform mit dem Speck auslegen. Hälfte der Farce einfüllen. Lachs in 2cm dicke Streifen schneiden und auf die Masse legen. Mit übriger Farce und Speck bedecken. Terrine im Wasserbad ca. 90 Min. im Ofen garen. Über Nacht auskühlen lassen, stürzen und in Scheiben teilen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
18.03.02 Hobbykoechin

Hecht - badische Art - 4 Ei + 4 Eigelb M

mit frischen Morcheln und bunten Nudeln

Zutaten für 4 Portionen

600 g Hecht - Filet

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

4 Scheibe/n Speck (Räucherspeck), klein gewürfelt

100 g Morcheln, frische

40 g Butter

630 g Mehl

4 Ei(er)

4 Eigelb

2 El Olivenöl

2 dl Fischfond, (kann fertig gekauft werden)

1 dl Wein, weiß, trocken

1 dl Crème fraiche

1 El Sahne, geschlagene

1 große Paprikaschote(n)

Salz und Pfeffer

Zitronensaft

170 g Spinat

Zubereitung

Aus Mehl, Eiern, Eigelb, Olivenöl und 1 Prise Salz einen festen Teig kneten, in 3 Teile aufteilen und 30 Minuten ruhen lassen.

170 g Spinat kurz blanchieren, abschrecken, ausdrücken, im Mixer pürieren und mit einem der 3 Teile verkneten.

Von der großen Paprika den Stängelansatz herausschneiden, Frucht halbieren, Kerne entfernen, blanchieren, in kleine Würfel schneiden, im Mixer pürieren und mit dem zweiten Teigteil verkneten.

Die restliche Teigmenge bleibt unvermischt.

Die 3 Teigteile noch einmal ruhen lassen, danach hauchdünn ausrollen, in feine Streifen schneiden, in reichlich kochendes Salzwasser mit einem Schuss Öl nur einmal richtig aufwallen lassen und abgießen.

Morcheln putzen, mehrmals gründlich waschen und abtropfen lassen.

Fischfond bis auf etwa 8 El und damit zur Glace einreduzieren.

Butter in einer Pfanne zergehen lassen, zunächst Speck und Schalotten andünsten, die Morcheln zugeben, mit dem Weißwein ablöschen, mit der Fischglace und Crème fraîche auffüllen und noch einmal langsam einköcheln lassen.

Hechtfilet mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft würzen und in einem Topf über Wasserdampf (ca. 6 Minuten) garen.

Wenn die Sauce ihre richtige Konsistenz erreicht hat, abschmecken und zum Schluss 1 El geschlagene Sahne unterheben.

Anrichten:

Hechtfilets auf vorgewärmte Teller neben die bunten Nudeln legen und mit der Sauce überziehen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

25.06.04 otto42

Hecht gebraten

Zutaten:

60 dag Hechtfilets

1 roter Paprika

1 Bund Basilikum

15 dag Zucchini

2 KL Maizena

1/4 l Rindsuppe

2 Knoblauchzehen

Saft einer Zitrone

1 KL Butter

2 El Öl

Pfeffer

Salz

Zubereitung:

Hechtfilets mit kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, Basilikum waschen, gut abtropfen lassen. Basilikumblätter abzupfen und in Streifen schneiden. Hechtfilets in acht Stücke schneiden und auf einen Teller legen, mit Zitronensaft beträufeln und mit der Hälfte der Basilikumstreifen belegen. Zugedeckt im Kühlschrank 15 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen das Backrohr auf 70°C vorheizen, Paprika halbieren, entkernen, den Strunk wegschneiden, waschen, trockentupfen und kleinwürfelig schneiden. Zucchini putzen, waschen, abtrocknen, zuerst längs in Scheiben und dann quer in Streifen schneiden, Knoblauchzehen schälen und pressen.

Fischstücke mit Pfeffer und Salz würzen.

In einer Pfanne bei geringer Hitze, das Öl erhitzen, Fischstücke darin von allen Seiten anbraten, herausheben und im Rohr warm stellen.

Butter im Bratenrückstand erhitzen, Zucchini, Paprika und Knoblauch darin anschwitzen lassen, mit der Rindsuppe aufgießen und aufkochen.

Maizena mit ein paar Tropfen Wasser glatt rühren, in die Sauce einrühren und nochmals aufkochen, dann die restlichen Basilikumstreifen unterrühren. Hechtfilets auf eine vorgewärmte Platte legen und mit der Sauce servieren.

Tipp:

Die Hechtfilets werden besonders saftig, wenn Sie sie während des Bratens immer wieder mit dem Bratenfett übergießen. Die Fischfilets bleiben nicht in der Pfanne kleben, wenn Sie sie vor der Zubereitung in Mehl wenden.

Hecht im Ofen gebacken Speck

1- 1,5 kg schwerer Hecht

60 g Butter

1 große Zwiebel

Meersalz

Pfeffer

Fleischbrühe

Geriebenes Weißbrot

Essig

Muskat

15 g geräucherten Speck

1 Salzhering

der gut vorbereitete Hecht wird gespickt + etwas gesalzen. In der Bratpfanne wird Butter mit kleingeschnittene Zwiebeln heiß gemacht, bis sie gelb werden. Dann legt man den Hecht in die Pfanne, lässt ihn etwas Farbe bekommen + löscht mit Fleischbrühe ab. Nun wird der Hering geputzt + feingewiegt + in die Pfanne gegeben + mit gedämpft. Wenn der Fisch gar ist, wird er mit der durchgeseihten Soße + Kartoffelsalat aufgetragen.

Hechtnockerl 4 Ei M

Zutaten:

50 dag Hechtfilet

4 Eier

20 dag roher Speck

1 Zwiebel

1 Bund Dille

1/8 l Milch

6 dag Mehl

3 dag Butter

1 Lorbeerblatt

3 Gewürznelken

Saft und Schale einer Zitrone

1 Msp Muskatnuss

Pfeffer

Salz

Zubereitung

In einem Topf die Milch mit der Butter und etwas Salz aufkochen, das Mehl einrühren, bei geringer Hitze so lange kochen bis sich der Teig vom Topfboden löst. Den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Dille waschen, gut abtropfen lassen, die Dillspitzen abzupfen und klein hacken, die Stängel zur Seite legen.

Hechtfilet mit kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in kleine Stücke schneiden, den rohen Speck kleinwürfelig schneiden.

Brandteig, Speckwürfel und die Fischstücke im Mixer pürieren, die Masse mit Salz würzen. Die Eier gut verquirlen und unter die Fischmasse rühren. Nun die Masse durch ein Sieb streichen, mit Zitronensaft, Muskatnuss und Pfeffer würzen, dann die Dille unterrühren, kalt stellen.

Die Zwiebel schälen und halbieren, in einem Topf Salzwasser aufkochen, Zwiebel, Lorbeerblatt, Gewürznelken, etwas Zitronenschale und die Dillstängel dazugeben und nochmals aufkochen.

Aus der Hechtmasse Nockerl ausstechen, in den Fond legen und bei geringer Hitze 12 Minuten gar ziehen lassen. Nach dem Ende der Garzeit die Hechtnockerl herausheben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Heilbutt Alkohol

Bärlauchsuppe mit Heilbutt

Zutaten für 4 Portionen

100 g Bärlauch

1 Liter Kalbsfond

50 ml Wein, weiß, trocken

50 g Butter, in Würfeln, kalt

1 große Zucchini (à 300 g)

400 g Fisch (Heilbutt)

1 Ei Öl

30 g Butter

Salz und Pfeffer

Paprikapulver

4 Zucchini - Blüten

Pflanzenöl, zum Frittieren

Zubereitung

Den Bärlauch waschen, die Blätter abzupfen und in kochendem Salzwasser blanchieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben, abtropfen lassen und im Mixer fein pürieren. Das Püree mit Fond und Wein zum Kochen bringen, salzen und pfeffern. Die Suppe mit der Butter aufmontieren, abschmecken und, wenn nötig, ein wenig binden.

Den Zucchini waschen und mit einem Kugelstecher (2 cm Durchmesser) Kugeln ausstechen. Diese etwa 5 Minuten bei nicht zu starker Hitze in der Suppe garen.

Das Heilbuttfilet in etwa 3 cm große Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Stücke 1-2 Minuten pro Seite hellbraun anbraten. Mit Paprikapulver besieben, herausnehmen. Das Öl in einem Topf oder in der Friteuse auf 180°C erhitzen. Die Blüten vom Stempel befreien und kurz im heißen Fett frittieren. Mit dem Schaumlöffel herausheben, auf Küchenpapier entfetten und leicht salzen.

Die Suppe mit den Zucchinikugeln in Teller schöpfen, die Fischfilets einlegen und mit den Zucchini Blüten garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

06.01.05 Judith

Bouillabaisse

1 Zwiebel, in dünne Ringe - geschnitten
1 1/2 Stangen Staudensellerie - fein gehackt
1 El Olivenöl
2 El Tomatenmark
150 ml Trockener Weißwein
2 Tomaten, gehäutet und- gehackt
1/2 sm Orange; geschält, - in dünnen Scheiben
2 Scheibe Geschälte - Zitronenscheiben
1 Knoblauchzehe
20 g Butter
1 Tl Zucker
1 Tl Salz
1/4 Tl Kräuter der Provence
1/4 Tl Cayennepfeffer
2 Große Prisen Safran

250 g Heilbuttfilet

2 sm Hummerschwänze

250 g Krabben oder Shrimps

4 Jakobsmuscheln

Zwiebel, Sellerie und Olivenöl in einer großen Schüssel mischen und abgedeckt 6-9 Minuten bei 600 W erhitzen. Einmal während der Garzeit umrühren. Die restlichen Zutaten bis auf Fisch und Meeresfrüchte sowie 400 ml Wasser dazugeben. Zudecken und 15-20 Minuten bei 600 W erwärmen, bis die Mischung leicht dicklich wird. Heilbutt in 5 cm lange Streifen schneiden. Hummerschwänze der Länge nach halbieren (und falls nötig aus der Schale lösen). Muscheln halbieren oder vierteln. Fisch und Meeresfrüchte in die Brühe geben, dabei die festeren Stücke an den Rand. Zudecken und 2 Minuten bei 600 W, anschließend 4-6 Minuten bei 300 W erhitzen. Dabei einmal vorsichtig umrühren. Danach 5 Minuten stehen lassen.

Fisch Bouillabaisse Madeleine

8 Personen

250 g Heilbutt

250 g Seelachsfilet

250 g Kabeljaufilet

200 g Scampi

4 Tomaten (250 g)

2 Möhren (80 g)

1 Zwiebel (40 g)

100 g Erbsen (ev. TK Kost)

1/2 Roter Paprika (ca. 30 g)

1/4 Sellerieknolle (ca. 110 g)

1/2 Stange Porree (ca. 60 g)

60 g Olivenöl

300 ml trockener Weißwein

1 Knoblauchzehe

1 Tropfen Süßstoff

Gewürze:

1 Tropfen Tabasco

gekörnte Fleischbrühe

frische Salbeiblätter

frische Petersilie

frischer Dill

Chili

Salz

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

Bemerkung: Dazu reichen Sie frisches Baguette.

Pro Person ca. kcal 239 / 1000 kJ

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

Fischstrudel mit Basilikumsauce, 1 Ei M

Karotten und Salat

Zutaten für 4 Portionen

2 Lachsfilet

2 Fischfilet, Heilbuttfilet

300 g Tilsiter

2 TI Basilikum

¼ Liter Schlagsahne

60 ml Wein, weiß

100 g Butter

¼ TI Knoblauchpulver

1 Ei(er)

1 Kopf Lollo Rosso

1 Bund Dill

Blätterteig

Lachsfilet und Heilbuttfilet in Streifen schneiden, ca. 1 cm breit. Den Tilsiter ebenfalls in Streifen schneiden. Den Blätterteig ausrollen, einen Streifen Lachs, Heilbutt und Käse auflegen, Pfeffer und fein gehackte Dille drüberstreuen und den Teig einmal drüberschlagen. Die nächste Lage auflegen und weiterrollen. Fisch und Käse reicht für 2 große Blätter Teig.

Die Strudel auf ein gefettetes Blech oder Papierunterlage legen und mit einem geschlagenen Ei einstreichen.

Die Karotten schälen, einmal der Länge nach aufschneiden und auf ca. 3 - 4 cm lange Stücke schneiden. In einen Topf mit Wasser, gesalzen, geben. Das Backrohr auf 200° C vorheizen.

Den Strudel ins Rohr geben und die Karotten kochen. Die Karotten sollten von den Platten, wenn sie Bissfest sind.

In einem kleinen Topf die Butter schmelzen, das Knoblauchpulver dazugeben, mit Weißwein löschen und Basilikum zugeben, aufkochen lassen und den Schlagobers zugeben. Aufkochen lassen und unter ständigem Rühren eindicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat putzen in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer bestreuen, Olivenöl und Rotweinessig drüber abmischen.

Gutes Gelingen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

26.10.05 hneuboeck

Gedünsteter Heilbutt auf Pfeffer M

- Senf - Sauce

Zutaten für 2 Portionen

1 Fisch (Heilbutt), küchenfertig, ohne Kopf und Schwanz (ca. 600 g)

0,5 Zitrone(n), den Saft davon

Salz

Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

200 ml Fischfond

200 ml Wein, weiß, trocken

200 ml Sahne

1 Bund Petersilie, gehackt

1 TI Pfeffer, grün, eingelegter

2 TI Senf, mittelscharf

2 Zehe/n Knoblauch

1 Zwiebel(n)

1 Lorbeerblätter

Zubereitung

Den Fisch in 6 Steaks schneiden, dann säubern, säuern, salzen und pfeffern.

In einem Topf, zu dem einen Dünsteinsatz gibt, den Fond und den Wein mit Zwiebel, Knoblauch und Lorbeerblatt zum Sieden bringen. Den Einsatz mit dem Fisch einhängen, Deckel drauf und ca. 8 Min. dünsten. Nun den Fisch warm stellen.

Das Gemüse und das Lorbeerblatt aus dem Sud entfernen und diesen aufkochen. Die Sahne dazugeben und weiterkochen. Senf und grünen Pfeffer dazugeben. Die Sauce mit wenig Speisestärke binden, die gehackte Petersilie dazugeben und alles abschmecken.

Den Fisch auf einem Saucenspiegel anrichten, evtl. mit etwas Petersilie garnieren.

Dazu passt Reis oder kleine Frühkartoffeln und Salat. Ich mache gern Eisbergsalat mit Mandarinen und Joghurtdressing dazu

1.9.03 Ronomu CK

Gedünsteter Heilbutt mit Champignons

4 Scheiben Heilbutt zu 200- 250 g

2 EI Butter/Margarine

1 Zitrone Salz
Pfeffer aus der Mühle
0,5 Dose Champignons / 125 g tiefgefroren/frisch
1/8 l Weißwein
vorgegarte kleine Pell- Salzkartoffeln

4 Stücke Alufolie (extra stark) einfetten, je 1 Scheibe Heilbutt drauflegen, mit Zitronensaft, Salz + Pfeffer würzen + 5 min ruhen lassen. Die Ränder der Alufolie hochstellen, Pilze, Weißwein + Kartoffeln zu den Fischescheiben geben + die Folie gut verschließen. Ca 45 min garen. Das Gericht mit Zitronenscheiben + etwas frischer Butter servieren.

Gedünsteter Heilbutt mit Krabbensoße M

4 Scheiben a 200 g Heilbutt
1 Zwiebel/ 2 Schalotten
1 Ei Butter/Margarine
0,5 l Weißwein
Saft von 0,5 Zitrone
1/8 l Helle Soße

1/8 l Milch/frische Sahne

1 Päckchen tiefgekühlte Krabben
etwas scharfer Paprika

Zwiebeln fein hacken. 1 flacher Topf mit Butter/Margarine einfetten, Zwiebel hineinstreuen + die Heilbuttschnitten drauflegen. Mit Weißwein + Zitronensaft übergießen, mit Salz bestreuen, zudecken + bei schwacher Hitze 10 min dünsten.

1/8 l Fischesud + helle Soße in ein Soßentopf geben, Sahne dazurühren + aufkochen. Die Krabben hinein geben + erhitzen. Die Soße mit Paprika abschmecken + beim anrichten über die Heilbuttschnitten geben.

Heilbutt vom Grill mit Sauce Bearnaise 2 Eigelb

4 Scheiben a. 200 g Heilbutt
Meersalz, + Pfeffer aus der Mühle
2 Ei Mehl
4 Ei Öl

2 Eigelb

2 El Weißwein

2 Tl Kräuteressig

200 g Fett

2 Tl Kräuter (Kerbel, Estragon) hacken

den Heilbutt salzen, pfeffern + in Mehl wenden. Auf dem geölten Grill rösten, bis sich die Gräten vom Fleisch lösen.

zur Soße:

das Eigelb mit dem Weißwein + den Kräuteressig in heißem, aber nicht kochendem Wasserbad schlagen, bis die Masse cremig ist. die zerlassene Butter/Margarine ohne die abgesetzte Molke tropfenweise unter die Ei-masse rühren, die Soße zuletzt mit wenig Salz abschmecken + die Kräuter zugeben.

als Beilage Salzkartoffeln + Gurkensalat

Terrine von Heilbutt mit M

Shrimps im Räucherlachsmantel

Zutaten für 8 Portionen

400 g Fisch (Heilbutt), geräuchert

400 g Lachs, geräuchert in Scheiben

200 g Shrimps, gegart

125 ml Fischfond oder Hummerfond

3 Blatt Gelatine, weiß

2 El Wermut, trocken (Noilly Prat)

125 g Sahne, sehr steif geschlagen

Pfeffer, weiß, gemörsert

Salz

3 Stiel/e Kerbel (ersatzweise kleine, glatte Petersilienblättchen)

Zubereitung

Die Gelatine in etwas kaltem Wasser einweichen. In der Zwischenzeit den Fischfond auf ca. 40°C erwärmen. Dann die Gelatine gut ausgedrückt im Fond auflösen und beiseite stellen.

Nun eine Terrine mit Wasser ausspülen aber nur gut abtropfen lassen, nicht austrocknen. Dann die Form mit Frischhaltefolie auskleiden. Die Folie klebt besser in der Form, wenn diese feucht ist. Darauf achten, dass die Folie über den Rand hinaus steht. Nun die Form mit den Lachsscheiben leicht überlappend auskleiden.

Dann den Heilbutt mit dem Vermouth im Mixer fein zermalen, die Sahne unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Shrimp, gut abge-

tropft und eventuell noch mit Küchenkrepp trocken getupft, unter die Masse heben und gut verteilen.

Jetzt die Farce in die Terrine füllen, glatt streichen, und mit den übrigen Lachsscheiben belegen. Die überstehende Folie über die Mousse geben, damit nichts austrocknen kann und im Kühlschrank mindestens 5 Std. erstarren lassen. Dann die Folie öffnen, eine passende Platte auf die Terrine legen und das ganze umdrehen. Nun kann die Form abgezogen und die Folie entfernt werden. Zum Servieren mit einem sehr scharfen Messer in Scheiben schneiden. Mit den Kerbelblättchen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

03.11.05 M4162

Kommentar von M4162 10.03.2006 22:57

Hallo!

Eorann hat Recht! Das Rezept ist unausgegoren! Sorry! Hier die endgültige Fassung:

Nach dem der Heilbutt mit dem Vermouth atomisiert wurde, kommt die Gelatine- Fischfond-Mischung dazu.

Danach wird alles vorsichtig verrührt und dann weiter verarbeitet.

Entschuldigt bitte meine Nachlässigkeit.

LG Manuela

Kommentar von Atterl 16.04.2006 15:46

Sag mal Manuela,

wie sieht's denn bei Dir in der Küche aus, nachdem Du den Heilbutt atomisiert hast? *ggg* ;))

Gruß, Atterl

Heilbutt Anderes

Fisch in Limonensaft Kotkoda

6 Portionen

900 g Fischfilet (Heilbutt o. -Kabeljau)

400 ml Saft von Limonen oder -Zitronen

400 ml Kokosmilch (frisch, Selbstgemacht oder aus der -Dose)

6 Frühlingszwiebeln

1 Eingelegte Paprikaschote

Salz , weißer Pfeffer

Falls keine frische Kokosnuss zu ergattern ist, vermische man 0.2 Liter Kokosflocken mit 0.2 Litern Wasser in einem Mixer, bis die Mischung dick wird. Die Mixtur durch ein Mussleintuch filtern.

Die Fischfilets in häppchengroße Stücke zerteilen und diese in eine flache Schüssel legen; mit Limonensaft begießen, bis der Fisch bedeckt ist. Salzen und mit weißem Pfeffer bestreuen. Mit den Händen die Fischstücke im Limonensaft nochmals wenden. Die Schale mit einem Tuch bedecken und an einem warmen Ort mindestens 6 Stunden ziehen lassen. Der Fisch "gart" jetzt in der Säure. Je wärmer das Klima, desto schneller geht das.

Anschließend den Limonensaft abgießen und die Fischstückchen ganz sanft ausdrücken. Die Kokosmilch drübergießen, mit halbierten Frühlingszwiebeln und in Streifen geschnittener Paprikaschote garnieren.

Fisch in Orangensaft

1000 g Heilbutt in Filets oder anderer guter Fisch,
125 g feingehackte Zwiebeln,
2 Knoblauchzehen,
2 El Öl,
2 El gehackte Petersilie,
Salz,
Pfeffer,
250 g Orangensaft ,
ca. 1 El Zitronensaft

Den Fisch in eine Auflaufform legen. Zwiebeln und Knoblauch unter ständigem Hin- und Herwenden im heißen Öl goldgelb, aber nicht braun werden lassen. Petersilie dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, gleichmäßig über den Fisch verteilen. Orangen- und Zitronensaft verrühren, Zucker zugeben und über den Fisch gießen. 20 bis 25 Minuten bei 180 Grad im Backofen Garen.

Mit Eischeiben belegt auftragen. Wenn man mag, die Eier mit etwa Rosenpaprika überpudern.

Fisch-Kartoffelsuppe M

1 Zwiebel (60 g)

1 Ei Öl

1/2 l Fischfond

750 g Kartoffeln

1 TL Meerrettich (gerieben)

1/2 Zitrone (Saft von)

Salz

Pfeffer

150 g Möhren

200 g Porree (Lauch)

150 g Schlagsahne

2 Bund Dill

400 g Heilbutt (geräuchert)

1/4 l Gemüsebrühe

Zwiebel abziehen und würfeln. Im heißen Öl andünsten.

Fischfond und Gemüsebrühe hinzufügen, aufkochen lassen. Kartoffeln schälen und würfeln. In der Brühe 15 Minuten garen. Kartoffeln pürieren, Suppe mit Meerrettich, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse putzen und in Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren, abtropfen lassen. Sahne Steif schlagen, in die Suppe rühren.

Dill waschen, Trockentupfen und hacken. Fisch enthäuten, Gräten entfernen, Fleisch würfeln. Mit Gemüse und Dill in die Suppe geben.

Fischterriner M

Einfach aber sehr effektiv

Zutaten für 8 Portionen

250 g Lachs (Graved Lachs)

10 Blatt Gelatine, weiße

150 g Fisch (geräucherter Heilbutt)

200 g Fisch (geräucherte Makrele)

1 Becher Sahne

200 g Frischkäse, light

1 TL Pfeffer, eingelegter grüner

1 Bund Dill

2 El Zitronensaft

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Eine Kastenform erst mit Frischhaltefolie, dann mit Graved-Lachs-Scheiben auslegen. Gelatine 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Fisch evtl. entgräten. Heilbutt und die Hälfte der Makrele mit Sahne und Frischkäse zuerst pürieren, dann durch ein Sieb streichen. Grünen Pfeffer und Dill hacken und in die Fischmasse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft kräftig abschmecken.

Gelatine tropfnass bei milder Hitze auflösen, vorsichtig in die Fischmasse rühren. die Hälfte der Masse in die Kastenform füllen und 5 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen.

Restliche Makrele darauf legen, mit der übrigen Fischmasse abdecken. Glattstreichen, mit den restlichen Graved-Lachs-Scheiben bedecken. Mindestens 3 Stunden im Kühlschrank durchkühlen lassen.

Man kann statt der geräucherten Makrele und Heilbutt nur einen der Fische verwenden bzw. Forelle. Statt dem grünen Pfeffer reicht auch frisch gemahlener falls nicht vorhanden.

Brennwert p. P.: 170

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

19.04.05 hirlitschka

Heilbutt mariniert

Zutaten für 8 Portionen

1 Stange/n Porree

8 El Öl (Rapsöl)

2 El Essig (Weißweinessig)

Salz und Pfeffer

Zucker

4 Schalotte(n), gewürfelt

800 g Fisch (Heilbutt), geräuchert, gehäutet

Zubereitung

Porree vierteln und in feine Streifen schneiden, dann in Salzwasser kurz blanchieren und abtropfen lassen. Öl und Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker erhitzen. Schalotten und Porree dazugeben. Den Fisch in Stücke schneiden und ca. 1 Stunde in der heißen Marinade ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

25.10.05 Ronomu

Heilbutt mit Kapern

Heilbutt Grenobler Art

Zutaten für 4 Portionen

4 Scheibe/n Fischfilet, Heilbutt (wir nehmen meist Heilbuttsteaks)

Salz und Selleriesalz

Mehl

50 g Butter

1 Glas Kapern, (ca. 40 - 60 g)

1 Zitrone(n) - Saft davon

1 TI Zucker

Zubereitung

Heilbutt mit Haushaltspapier abtupfen und mit Salz und Selleriesalz würzen, danach in Mehl wenden.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Heilbuttscheiben darin bei mittlerer Hitze braten (von jeder Seite ca. 5 Minuten). Nicht zu heiß braten, da sonst die Butter verbrennt.

Den gebratenen Heilbutt aus der Pfanne nehmen und warm halten.

Die abgetropften Kapern zusammen mit dem Zitronensaft und dem Zucker in die Butter rühren.

Die fertige Soße über den Heilbutt geben und servieren.

Wir essen dazu gerne Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree.

Brennwert p. P.: 400

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

28.05.06 Baerenkueche

Heilbutt-Koteletts mit Kräutermöhren

2 Portionen

300 g Bundmöhren (oder Möhren ohne Grün, dann die Möhren halbieren)

etwa 400 ml Gemüsebrühe

1/ unbehandelte Zitrone

2 Heilbuttkoteletts (a 200 g)

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1,5 Bund Petersilie und Basilikum

Von den Möhren das Grün bis auf 2 cm abschneiden, Möhren schälen und ganz lassen, in einen Siebeinsatz legen. Einen breiten Topf etwa 3 cm hoch mit der Gemüsebrühe füllen. Schale der Zitronenhälfte abreiben, den Saft auspressen. Die Möhren mit der Zitronenschale bestreuen. Den Siebeinsatz in den Topf setzen, die Brühe aufkochen, Möhren zugedeckt bei

starker Hitze zunächst 15 Min dämpfen. Fischkoteletts rundherum mit Pfeffer und Zitronensaft würzen, dann nebeneinander auf die Möhren legen, alles zusammen noch 10-12 Min garen. Kräuter fein hacken, einige Zweige beiseite legen. Fisch aus dem Topf nehmen und zugedeckt warm stellen. Die Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen, Möhren in die Pfanne geben und in der Butter wenden, dann die Kräuter darüber streuen. 100 ml von der Gemüsebrühe angießen, einmal kurz aufkochen und die Möhren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Heilbuttkoteletts salzen, mit den Möhren auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit den restlichen Kräutern garnieren.

Als Beilage passt eine Wildreis-Mischung

Statt Heilbutt kann man auch Kabeljau- Schelffisch- oder Lachskoteletts nehmen.

Raffiniert- gelingt leicht - Zubereitungszeit: 45 Min

Pro Portion: 255 kcal, 20 g Eiweiß, 6 g Fett, 11 g KH

Heilbuttschnitten mit Kapernsoße 1 Eigelb M

4 X 250- 300 g Heilbutt

Essig (Zitronensaft)

Meersalz

1 1/2 l Wasser

1 Zitrone,

Lorbeerblatt

Zwiebel

etwas Suppengrün

Petersilie

für die Soße

40 g Fett

40 g Mehl

1 kl. Zwiebel in Würfel schneiden

1/2 l Wasser/Brühe

3 El Kapern

Meersalz

Kapernsaft

Sahne

1 Eigelb

den Fisch schnell waschen, mit Essig/Zitronensaft beträufeln, einige min stehen lassen + dann salzen. Das Wasser mit Zitronenspalten Salz, Lorbeerblatt, Zwiebel + etwas Suppengrün zum kochen bringen + die Fisch-

scheiben vorsichtig darin ziehen lassen. Den Fisch auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit Zitronenspalten + Petersilie garnieren + mit etwas Kapernsoße übergießen.

Für die Soße Butter/Margarine auslassen, das Mehl + Zwiebelwürfel hell darin anschwitzen + mit Wasser/Brühe auffüllen. Die Soße einige min kochen lassen, ein wenig Sahne + Eigelb verquirlen, etwas heiße Soße unter rühren zufügen + dann langsam der Kapernsoße begeben. Die Soße nicht mehr kochen lassen, da sonst das Eigelb gerinnt.

Heilbuttschnitten mit Orangensauce

Zutaten für 4 Portionen

4 Stück Fisch (Heilbutt)

2 Zehe/n Knoblauch

1 Tasse/n Petersilie, gehackt

Salz und Pfeffer

1 Tasse/n Paniermehl

100 g Butter

2 Tasse/n Orangensaft, frisch gepresst

4 El Öl

Zubereitung

Den Heilbutt mit den Knoblauchzehen einreiben, gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer darauf streuen mit Öl einreiben und dann in Paniermehl wenden. Die Stücke in eine gebutterte feuerfeste Form legen und den O-Saft darüber gießen, die Butterflocken drauf legen und dann mit Deckel verschließen. Im Ofen dann 40 Min. bei 180°C garen. Dazu passen Pommes oder Salzkartoffeln.

29.4.02 BigNutmea CK

Lachs Heilbutttorte mit Dijon Mayo M

/Honigcreme

Zutaten für Portionen

2 Lachs - Seiten

6 Crepes

500 g Mascarpone

500 ml Schlagsahne

- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Petersilie
- 1 Glas Meerrettich (Sahne)
- 1 Glas Senf (Dijon Senf)
- 1 Glas **Mayonnaise**

3 Fischfilet (Heilbuttfiletts, je nach Größe)

Zubereitung

Crepes fertig kaufen oder vorher aus Crepeteig vorbereiten. In eine Schüssel den Meerrettich und die Mascarpone verrühren, mit Salz, Pfeffer, Schuss Worcestersauce und etwas Zucker verrühren. Kräuter fein hacken und mit unterheben, danach die geschlagene Sahne vorsichtig unterrühren. Masse kalt stellen.

Den Fisch in dünne Scheiben schneiden oder in Folie plattieren. Dann eine Crepe auf einen Teller legen und ihn mit der Masse bestreichen und darauf abwechselnd Lachs und Crepe und Heilbutt legen. Am Ende oben drauf einen Crepe und die restliche Masse rund um die Torte streichen, mit dem Dill die Ränder auffüllen.

Für die Sauce den Senf, die Mayo und den Honig in gleichen Teilen vermengen, würzen mit Salz, Pfeffer, Worcestersauce und Zitrone, ebenfalls etwas gehackten Dill zugeben, Torte eine Nacht lang kalt stellen.

1.1.04 Swordfish CK

Norwegische Kartoffel - Steinpilz M

- Suppe mit Heilbutt

Zutaten für 4 Portionen

500 g Fisch (Heilbutt)

250 g Steinpilze, in nicht zu kleine Stücke geschnitten

700 g Kartoffeln, gewürfelt

1 Zwiebel(n), fein gewürfelt

1 Apfel, in dünne Spalten geschnitten

1 Liter Gemüsebrühe

8 Stiel/e Majoran

4 Anis (Sternanis)

200 ml Sahne

Butterschmalz

Pfeffer, aus der Mühle

Salz

Brunnenkresse

Zwiebel- und Kartoffelwürfel in 3 El Butterschmalz anschwitzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Majoran und Sternanis hinzufügen. Pfeffern, salzen, 20 Minuten köcheln lassen. Majoran und Sternanis entfernen und die Suppe pürieren.

Steinpilzstücke und Apfelspalten nacheinander in 2 El Butterschmalz anbraten und herausnehmen.

Fisch grob würfeln und in 2 El Butterschmalz 2-3 Minuten braten. Salzen. Sahne schlagen und mit Apfelspalten, Pilzen und Heilbutt in die Suppe geben. Noch mal mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit etwas Brunnenkresse servieren.

Brennwert p. P.: 340

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

22.12.05 Schrat

Heilbutt Fleisch

Fischragout

Zutaten für 4 Portionen

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

2 Zwiebel(n)

2 Möhre(n)

1 Stange/n Porree

1 El Margarine

10 g Mehl

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

1/8 Liter Hühnerbrühe, (Würfel)

Worcestersauce

Zitronensaft

Zubereitung

Zwiebeln und Möhren schälen und würfeln.

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

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

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

Dazu grünen Salat und Kartoffelbrei oder Reis servieren

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

28.5.03 Friesin CK

Fischragout Räucherkatze

375 g Räucherfisch, Seelachs-Makrele -Heilbutt- o. Schillerlocke

2 Zwiebeln

2 Möhren

1 St. Lauch

1 El Margarine

10 g Mehl

1 kleine Dose geschälte Tomaten

1/8 l kräftige Hühnerbrühe

Worcestersauce

Zitronensaft

Zwiebeln + Möhren würfeln, Lauch in feine Streifen. Die Margarine im Topf zerlassen, das kleingeschnittene darin 5 min dünsten. Dann mit Mehl bestäuben, umrühren, dabei Tomaten + Hühnerbrühe dazugeben + noch 5 min auf schwacher Hitze kochen. Inzwischen den Räucherfisch in Stücke schneiden, Haut + Gräten entfernen. Den Fisch in die Soße geben + das Ragout mit Wortestersause + Zitronensaft abschmecken. Dazu grüner Salat, Reis o. Brot servieren

21.05.2003 Hans60

Scheibe vom weißen Heilbutt

mit Garnelenspieß an Grünkernrisotto

Zutaten für 2 Portionen

2 Scheibe/n Fisch (Heilbutt)

2 Garnele(n) - Spieße

150 g Grünkern, ganzes Korn

40 g Schinken, Pancetta

40 g Möhre(n)

40 g Lauch, das Weiß

40 g Knollensellerie
40 g Kohlrabi und einige Kohlrabiblätter
6 Radieschen

½ Liter Rinderbrühe

3 Ei Butter
2 Ei Olivenöl
Pfeffer
Salz

Weißer Heilbutt ist gegenüber seinem schwarzen Verwandten magerer und auch schmackhafter. Er ist in Fischgeschäften oder auf dem Markt leider nur selten zu bekommen. Die Filets, die man häufig kaufen kann, stammen vom schwarzen Heilbutt. Dieses Mal hatte ich Glück. Mein Fischhändler hatte einen 16-kg-Brocken im Angebot, wovon ich mir zwei Scheiben abschneiden ließ.

Grünkern in der Brühe in ca. 40 Minuten gar köcheln lassen. In ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Pancetta in sehr feine Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne bei milder Hitze auslassen. Auf Küchenkrepp geben und überschüssiges Fett abtupfen.

Möhre, Lauch, Knollensellerie und Kohlrabi in kleine Würfel schneiden und in kochendem, gesalzenem Wasser 1-2 Minuten blanchieren. In ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken. Beiseite stellen und abtropfen lassen.

Von vier Radieschen kleine Pilze zur Dekoration schneiden, die restlichen fein würfeln. Strünke aus dem Kohlrabigrün ausschneiden, Rest fein hacken.

Heilbuttscheiben im Bauchbereich putzen, waschen und mit Küchenkrepp trocknen. Einseitig etwas mit Mehl bestäuben. Olivenöl und 1 Ei Butter in einer Pfanne heiß werden lassen und die Heilbuttscheiben mit der gemehlten Seite nach unten hineinlegen. Kräftig anbraten. Nach ca. 3 Minuten wenden. Jetzt die Garnelenspieße dazugeben. Diese werden nach einer Minute gewendet und die Pfanne von der Herdplatte geschoben. Fisch und Garnelen salzen.

In einer zweiten Pfanne die restliche Butter erhitzen. Grünkern, Pancetta und die blanchierten Gemüsewürfelchen dazugeben. Alles gut durchmischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Wem das Risotto zu krümelig ist, kann es durch Zugabe von Crème Fraîche binden.

Risotto auf einen Teller geben, Heilbuttscheibe und Garnelenspieß anlegen. Je zwei Radieschenpilze dekorativ platzieren und alles mit den Radieschenwürfelchen und dem fein gehackten Kohlrabigrün bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Minuten
31.07.05 Schrat

Trilogie von Meeresfischen an

Kartoffel - Gurken - Salat

Zutaten für 4 Portionen

400 g Fischfilet (Heilbuttfilet)

400 g Fischfilet (Kingklippfilet)

400 g Fischfilet (Zackenbarschfilet mit Haut)

100 g Nordseekrabben

4 EI Olivenöl

4 EI Butter

etwas Mehl

Salat:

1000 g Kartoffeln, festkochend

1 Salatgurke(n)

250 ml Rinderbrühe, kräftige

250 ml Gemüsebrühe, kräftige

4 EI Balsamico Bianco

3 EI Öl (Walnussöl)

60 g Schinken (Kräuter-Pancetta)

2 Schalotte(n)

2 TI Senf, scharf

1 TI Curry (Madras-Curry)

½ Bund Dill

Zucker

Pfeffer, weiß aus der Mühle

Salz

Die oben genannten Fischarten wurden mir von meinem Fischhändler bei meinem letzten Besuch empfohlen. Da kam mir der Gedanke, mal alle drei gleichzeitig auszuprobieren, um die geschmacklichen Unterschiede besser feststellen zu können.

Bevor ich mich jedoch dem Fisch zuwende, muss zunächst mal der Kartoffelsalat gemacht werden. Kartoffeln kochen, Kräuter-Pancetta in kleine Würfel von etwa 3 mm Kantenlänge schneiden und diese in einer beschichteten Pfanne bei geringer Hitze ausbraten, bis sie leicht braun geworden sind. (Warmhalten)

Gurke schälen und in Scheiben hobeln. Schalotten schälen und in klitzekleine Würfel schneiden. Von 5 Dillzweigen die dünnen Fähnchen abziehen klein hacken und beiseite stellen. Beide Brühen in einer Stielkasserolle aufkochen und die Schalottenwürfel eine knappe Minute darin garen. Brühe in eine Salatschüssel geben und mit Senf, Balsamico bianco, Curry, Zucker, Pfeffer und Salz pikant abschmecken.

Die garen Kartoffeln pellen und heiß in die ebenfalls noch warme Marinade hinein schneiden und durchschwenken. Gurkenscheiben, Pancettawürfel mit dem flüssigen Fett und dem Walnussöl zu den Kartoffeln geben und

unterheben. Zum Schluss noch den fein geschnittenen Dill unterheben und den Salat 15 Minuten ziehen lassen.

Zwischenzeitlich die Fischfilets sauber beschneiden, so dass alle Kanten glatt sind. Die dünnen Endstücke abschneiden und Hund oder Katze damit verwöhnen. Die Haut vom Barschfilet mehre Male einritzen, damit sich das Filet beim Braten durch Zusammenziehen der Haut nicht nach innen aufrollt. Darauf achten, dass das Fleisch dabei nicht verletzt wird. Fisch in 12 gleich große Stücke schneiden.

Zwei Bratpfannen erhitzen und das Olivenöl und die Butter darin erhitzen. Filets auf der Hautseite mit etwas Mehl bestäuben und sofort in dem heißen Fett scharf anbraten, dann die Hitze etwas zurücknehmen. Wenn die Kanten des Fischfleisches das glasige Aussehen verlieren und weiß werden, das dauert etwa 2 Minuten, oder, je nach Dicke der Stücke etwas mehr, Filets wenden und Herdplatten ausstellen. Von oben sind sie jetzt appetitlich braun. Nach weiteren zwei Minuten von der Herdplatte schieben. Bei Pfannen mit dickem Boden reicht die Resthitze zum Durchgaren der Filets auch ohne Herdplattenkontakt direkt nach dem Wenden völlig aus. Erst jetzt Salzen!

Fischstücke halbkreisförmig auf einem Teller platzieren. In die Mitte kommen die Nordseekrabben, die wir ja nicht vergessen wollen, nicht nur, weil sie gut schmecken, sondern auch, weil es besser aussieht. Darüber wird der Kartoffel-Gurken-Salat gegeben und mit einem Dillzweiglein garniert. Das ist ein schönes Geschmackserlebnis.

Heilbutt: Weiches Fleisch mit feinem aber etwas neutralem Geschmack. Keine Gräten!

Kingklipp: Festes Fleisch mit feinem Aroma (es erinnert ein wenig an Steinbeißer). Keine Gräten!

Zackenbarsch: Festes Fleisch, kräftiger im Geschmack. Auch im Filet sind noch einige Gräten. Diese sollten vor dem Braten mit einer Pinzette oder Flachzange entfernt werden.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 15 Minuten

25.07.05 Schrat

Hering Separat Sammlung

Jakobsmuscheln Alkohol

Bouillabaisse

- 1 Zwiebel, in dünne Ringe - geschnitten
- 1 1/2 Stangen Staudensellerie - fein gehackt
- 1 El Olivenöl
- 2 El Tomatenmark

150 ml Trockener Weißwein

2 Tomaten, gehäutet und- gehackt
1/2 sm Orange; geschält, - in dünnen Scheiben
2 Scheibe Geschälte - Zitronenscheiben
1 Knoblauchzehe
20 g Butter
1 TI Zucker
1 TI Salz
1/4 TI Kräuter der Provence
1/4 TI Cayennepfeffer
2 Große Prisen Safran

250 g Heilbuttfilet

2 sm Hummerschwänze

250 g Krabben oder Shrimps

4 Jakobsmuscheln

Zwiebel, Sellerie und Olivenöl in einer großen Schüssel mischen und abgedeckt 6-9 Minuten bei 600 W erhitzen. Einmal während der Garzeit umrühren. Die restlichen Zutaten bis auf Fisch und Meeresfrüchte sowie 400 ml Wasser dazugeben. Zudecken und 15-20 Minuten bei 600 W erwärmen, bis die Mischung leicht dicklich wird. Heilbutt in 5 cm lange Streifen schneiden. Hummerschwänze der Länge nach halbieren (und falls nötig aus der Schale lösen). Muscheln halbieren oder vierteln. Fisch und Meeresfrüchte in die Brühe geben, dabei die festeren Stücke an den Rand.

Zudecken und 2 Minuten bei 600 W, anschließend 4-6 Minuten bei 300 W erhitzen. Dabei einmal vorsichtig umrühren. Danach 5 Minuten stehen lassen.

Jakobsmuschel auf karamellisiertem M

Apfelring mit Calvadosrahm

Zutaten für 6 Portionen

6 Jakobsmuschel(n) ohne Corail

100 ml Wein, weiß

100 ml Wermut, Noilly Prat

50 ml Sahne

20 ml Calvados

1 Apfel

1 Schalotte(n)

1 Msp. Senfkörner, gemahlen
1 Msp. Muskat, (Macis - Muskatblüte)
Pfeffer
Salz

Einen Apfel an Stiel und Blüte glatt schneiden, um aus dem Mittelstück schöne Apfelringe schneiden zu können.

Die beiden Enden schälen und würfeln, mit einer kleingewürfelten Schalotte in Butter glasig dünsten und immer wieder mit dem Weißwein ablöschen und sirupartig einkochen lassen.

Noilly Prat dazugeben und wenn dieser auch gut reduziert ist, die Sahne angießen. Mit Pfeffer, Salz, Senfpulver und Macis würzen.

Den restlichen Apfel (Kerngehäuse entfernt) habe ich in 4 Ringe zu etwa 2mm Breite geschnitten und diese im 180°C heißen Backofen trocknen und rösten. Empfiehlt sich, wenn der Backofen sowieso an ist, weil darin z.B. das Hauptgericht schmurgelt.

Den nun verbleibenden Apfel in 2 gleich breite Ringe schneiden. Diese Ringe in Butter mit einer Prise Zucker goldgelb dünsten und auf vorgewärmte Teller geben.

In der Pfanne mit der „Apfelbutter“ die Jakobsmuscheln von jeder Seite ca. 1 Minute braten und sofort auf die warmgestellten Apfelringe gegeben. Schnell noch ca. 20ml Calvados an die Rahmsauce, diese um die Apfelringe verteilt und die Apfelchips zur Dekoration dazu.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
30.06.05 Pottkiecker

Jakobsmuschel in Cidresahne M

Portion: 4

3 Schalotten
2 Ei Butter
1 Knoblauchzehe
250 ml Cidre

200 g Sahne
weißer Pfeffer
1 Spur Cayennepfeffer
1 TI Zitronensaft

500 g Jakobsmuscheln
1 Handvoll Sauerampfer
Salz

Die Schalotten schälen und fein hacken. In einer breiten Pfanne mit hohen

Rand die Butter erhitzen und die Schalotten bei schwacher Hitze darin weich braten. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Zu den Schalotten geben und mitdünsten.

Mit dem Cidre ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Die Sahne dazugießen und bei schwacher Hitze köcheln, bis die Sauce cremig wird. Alles in eine hohe Schüssel geben und mit dem Pürierstab durchmischen. Mit Salz, Pfeffer, dem Cayennepfeffer und einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken.

Die Jakobsmuscheln unter fließendem kalten Wasser abspülen. Den roten Rogensack (Corail) abtrennen und beiseite stellen. Die Sauce wieder in die Pfanne geben. Die Muscheln hineinlegen und bei schwacher Hitze zuge- deckt in etwa 3 Minuten gar ziehen lassen.

Den Sauerampfer oder Kerbel waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Den Sauerampfer und die Corail in die Sauce geben und darin kurz erwärmen. Dazu passt Reis.

Tip: Als Hauptgericht ca. 800 g Jakobsmuscheln dazu Safranreis. Statt Sauerampfer geht auch Kerbel

Pro Person etwa: 1400kj/330kcal 14g Eiweiß 23 g Fett 8 g Kohlehydrate

Zubereitung ca. 30 Minuten

Jakobsmuschel mit Champagnersauce M

auf Christstollen

Zutaten für 1 Portionen

1 Jakobsmuschel(n)

1 Scheibe/n Kuchen (Christstollen)

etwas Sahne

20 g Butter

½ Glas Champagner

Salz

Pfeffer

1 Ei Mehl

Zubereitung

Eine Vorspeise wie man sie nicht überall bekommt ist meine Jakobsmuschel. Es ist eine Komposition, die vom Geschmack her wunderbar harmoniert.

Zuerst bereiten wir die Sauce zu. Etwas Butter zergehen lassen und einen Ei. Mehl einrühren. Gleich mit etwas Sahne auffüllen und glatt rühren. Nur mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ganz zum Schluss ein halbes Glas Champagner darunter rühren und fertig!

Wir nehmen das Fleisch von der Jakobsmuschel, salzen und pfeffern es leicht ein. Dann in Butter (mit ein paar Tropfen Öl, damit sie nicht verbrennt) kurz anbraten. Schräg in 3 Scheiben schneiden und den Stollen damit zur Hälfte belegen. Nun die Champagnersauce mit einem Löffel so darüber geben, dass vom Stollen und von der Muschel die Hälfte bedeckt ist. Ausgarnieren kann man das Ganze noch mit ein paar Apfelscheiben und kleinen Lebkuchenstückchen. Probiert es mal, es ist ganz toll! Wer keine Muscheln mag, der kann das ganze auch mit einem Stück Seezungenfilet machen. Geht genau so gut.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

05.07.04 coccoboquesse

Meeresfrüchte - Risotto

Zutaten für 4 Portionen

185 g Kalmar(e) (Kalmarmäntel)

200 g Garnele(n)

4 El Öl (Olivenöl)

2 Zehe/n Knoblauch

185 g Fischfilet, festes weißes, wie Seeteufel, Seebarsch oder frischer Kabeljau, ohne Haut

16 Jakobsmuschel(n), gesäubert

1 Liter Fond vom Fisch

1 Stange/n Porree, nur die weißen Abschnitte, in dünne Scheiben geschnitten

350 g Reis (Risotto-Reis)

125 ml Wein, weiß, trocken

3 Tomate(n) (Eiertomaten), zerkleinert

1 El Butter

½ El Petersilie, fein gehackt

½ El Dill, fein gehackt

Zubereitung

Die Kalmarmäntel in dünne Ringe schneiden. Schale und Darm der Garnelen entfernen.

Die Hälfte des Öls in einem großen, gusseisernen Topf erhitzen (nach Möglichkeit sollte der Topf breiter als tief sein); den Knoblauch 20-30 Sekunden leicht andünsten.

Kalmare und Garnelen zugeben, leicht würzen. Die Temperatur erhöhen. Garen, bis die Meeresfrüchte milchweiß werden.

Aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.

Fischstücke und Jakobsmuscheln in den Topf geben und dünsten, bis sich die Farbe des Fisches verändert. Herausnehmen und beiseite stellen.

Den Fond in einen zweiten Topf gießen, aufkochen lassen und dann simmern.

Das restliche Öl im ersten Topf erhitzen, den Porree darin 3-4 Minuten weich dünsten, aber nicht bräunen. Reis zugeben. Die Hitze reduzieren. Würzen und kurz umrühren, so dass der Reis überzogen ist, dann den Weißwein zugießen.

Die Hitze erhöhen und unter Rühren kochen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen worden ist.

Eine Kelle des köchelnden Fonds einrühren. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren köcheln. Sobald er aufgesogen worden ist, eine weitere Kelle Fond zugeben.

20 Minuten lang fortfahren, bis der gesamte Fond verarbeitet wurde und der Reis al dente ist.

(Eventuell wird nicht der gesamte Fond benötigt oder man braucht etwas mehr - jedes Risotto ist anders. Wer mag, erhält durch mehr Fond ein flüssigeres Risotto.)

Vorsichtig die Tomaten und gegarten Meeresfrüchte unterheben. Den Topf vom Herd nehmen. Langsam die Butter und die gehackten Kräuter einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In vorgewärmte Schalen füllen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

08.07.02 Judythchen

Medaillon von Seezunge und Jakobsmuschel M

4 Seezungenfilets

4 Jakobsmuscheln

100 g Zanderfilet (ersatzweise - Lachsfilet)

100 g Sahne

Estragon

Beilagen

1.2 kg Spargel

800 g Kartoffeln

Sauce

50 g Noilly Prat (franz.- Wermutwein)

100 g Butter

etwas Zitronensaft

Salz und Pfeffer

Das Zander- bzw. Lachsfilet in kleine Stücke schneiden, gut salzen und 15 Minuten im Gefrierfach anfrosten. In der Küchenmaschine fein mixen, eiskalte Sahne zugeben und solange mixen, bis eine schöne Bindung entstanden ist. Die Seezungenfilets auf der ehemaligen Hautseite dünn mit der Farce bestreichen, Estragonblätter in die Mitte geben und die Jakobsmuscheln einrollen. Dabei die Seezungen immer in Richtung Schwanzende einrollen, leicht mit Mehl bestäuben, in der Pfanne auf beiden Seiten goldbraun anbraten und im Ofen bei 180 Grad auf jeder Seite noch 3 Minuten garen.

Den Spargel 5 Minuten vor dem Schälen in kaltem Wasser wässern. Die Schalen ganz kurz in kochendes Wasser geben, wieder herausnehmen, das Wasser salzen und den geschälten Spargel darin bissfest kochen.

Für die Sauce Noilly Prat kurz aufkochen, etwas Zitronensaft zugeben und die Butter in kleinen Stücken unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Den Spargel in die Mitte des Tellers geben, darauf die halbierten Seezungenmedaillons anrichten, darüber die Salzkartoffelachtel geben und die Sauce angießen.

Getränk:

Als Getränk empfiehlt Ulrich Heldmann einen trockenen Riesling von der Nahe.

Man führt gegen den Wein nur die bösen Taten an, zu denen er verleitet, allein er verleitet auch zu hundert guten, die nicht so bekannt werden.
Georg Christoph Lichtenberg

Nudeln mit Meeresfrüchten und Gemüse M

250 g Zuckerschote ;o. sehr feine grüne Bohnen

250 g Nudeln ; hausgemacht
2 Ei Schalotten; feingehackt
2 Ei Porree; feingehackt
1/8 l Weißwein
250 g Meeresfrüchte
z.B. **Jakobsmuscheln**; Scampi; Langostinos Vongole
5 cl Weißweinessig
80 g Butter

3 Ei Sahne

1/2 TL Pfeffer; aus d. Mühle
Salz

Die Zuckerschoten, Erbsen oder Bohnen putzen und in 1 Liter kochendem Salzwasser in 5-10 Minuten garen. Das Gemüse abgießen und kalt abspülen. Die Nudeln in kochendem Wasser al dente kochen. Die Schalotten mit Porree und Weißwein 10 Minuten kochen. Meeresfrüchte von Schalen oder Krusten befreien und, je nach Größe 3-5 Minuten im Weinsud ziehen lassen und darin warm halten. Die Nudeln mit den kleingeschnittenen Meeresfrüchten (einige davon ganz als Garnitur zurückbehalten) mischen. Den Sud durch ein Sieb in eine weite Pfanne gießen. Den Essig zufügen und auf die Hälfte einkochen lassen. Die Butter in kleine Stücke schneiden und mit dem Schneebesen unter die schwachkochende Sauce rühren. Die Sahne zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln abgießen und mit den Meeresfrüchten und dem Gemüse mischen. Die Sauce darüber verteilen.

Pro Portion 560 kcal

Seezungenröllchen in Safransoße M
(Für 4 Personen)

ZUTATEN:

8 Seezungenfilets (ca.600 g)

1 Zitrone (Saft)

Salz

Pfeffer

1 Bd. Basilikum

1 Zwiebel (50 g)

40 g Butter

100 ml trockener Weißwein

250 g Creme double

1 Briefchen Safran (0,1g)

4 Jakobsmuscheln mit Rogen ('a 60 g)

Zubereitung:

Seezungenfilets waschen, trocken tupfen und säuern. Würzen, gehacktes Basilikum darauf verteilen. Fischfilets aufrollen und feststecken.

Zwiebelwürfel in 20 g heißer Butter andünsten. Wein zugießen und die Röllchen darin 6-7 Minuten dünsten. Herausnehmen, warm stellen.

Crème double und Safran in den Fond geben, ca. 4 Minuten einkochen lassen.

Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen, halbieren, pfeffern, in restlicher heißer Butter 4 Minuten braten. Alles anrichten. Nach Wunsch mit Estragon garnieren.

Dazu passt: Reis.

Pro Person ca. 690 kcal (2900 kJ)

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Jakobsmuscheln Anderes

Crepes mit Meeresfrüchten 1 Ei M

4 Portionen

Crepe-Teig

1/8 l Milch

4 Mehl

1 Ei

1 Prise Salz

Öl zum Braten

Füllung

2 Schalotten

4 Jakobsmuscheln

150 g Shrimps

150 g frischer Lachs

1 Ei Butter

100 g Petersilie, gehackt

1/8 l fertige Béchamelsauce

Zum Bestreuen

50 g Parmesankäse, gerieben

Milch und Mehl verquirlen, 15 Minuten quellen lassen. Dann Ei und Salz unterrühren und im heißen Öl in einer kleinen Pfanne 4 hellbraune Pfannkuchen backen. Schalotten fein würfeln. Jakobsmuscheln und Lachs ebenfalls in Würfel schneiden. Butter schmelzen. Schalotten, Muscheln und Lachs darin andünsten. Shrimps und Petersilie zufügen und mitdünsten. Béchamelsauce darüber gießen, gut vermischen, würzen und abschmecken. Die Masse auf die Crepes verteilen, aufrollen und nebeneinander in eine gefettete ofenfeste Form legen. Mit Parmesankäse bestreuen und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Form auf dem Traggitter in den Gasbackofen einschieben und überbacken. Heiß servieren.

Fritto misto di mare 1 Eiweiß

Zutaten für 12 Portionen

250 g Kalmar(e), kleine

12 große Garnele(n)

8 kleine Tintenfische

16 Jakobsmuschel(n), gesäubert

12 Sardinen, frische, ausgenommen und ohne Kopf

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

Knoblauch-Sardellen-Sauce:

125 ml Öl (kaltgepresstes Olivenöl)

2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

3 Sardellenfilet(s), zerkleinert

2 El Petersilie, fein gehackt

1 Prise Chili

Für den Teig:

200 g Mehl

80 g Öl (Olivenöl)

1 Eiweiß

Zum Verzieren:

Zitrone(n), in Spalten

Petersilie

Zubereitung

Den Backofen auf 140°C (Gas 1) vorheizen.
Kalmare reinigen; Kopf und Tentakel mit den Innereien aus dem Körper ziehen. Die Köpfe unterhalb der Augen abschneiden und wegwerfen, die Tentakel beiseite stellen. Die Mäntel spülen, das transparente Fischbein herausziehen und die Mäntel in Ringe schneiden.
Garnelen auspülen, Schwänze intakt lassen.
Tintenfische säubern: Den Kopf aufschneiden und die Innereien entfernen. Die Augen und den harten Kiefer herausschneiden. Oktopusse spülen. Sind sie relativ groß, halbieren oder vierteln.
Für die Sauce das Öl in einer Pfanne erhitzen. Alle Zutaten bei schwacher Hitze 1 Minute dünsten, bis der Knoblauch bissfest, aber nicht braun ist. Warm oder gekühlt servieren.
Für den Teig: das Mehl und $\frac{1}{4}$ TL Salz in eine Schüssel sieben. Mit einem Holzlöffel das Öl einrühren, dann langsam 315 ml warmes Wasser zugießen. Wird der Teig flüssig, mit einem Schneebesen zu einem glatten, dicken Teig verarbeiten. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.
In einer Friteuse oder tiefen Pfanne Öl auf ca. 190°C erhitzen (bis ein Brotwürfel darin in 10 Sekunden goldbraun wird).
Die Meeresfrüchte mit Küchenpapier trocken tupfen, damit der Teig haftet. Eine Sorte nach der anderen verarbeiten. Erst in den Teig tunken, etwas abtropfen lassen. Dann vorsichtig in das Öl geben. Je nach Größe 2-3 Minuten frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen; im Ofen warm stellen. Nicht aufeinander legen! Nun die nächsten Meeresfrüchte frittieren. Alle Meeresfrüchte mit Zitrone und Petersilie garnieren und mit der Sauce sofort servieren

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 20 Minuten
28.12.02 Judith

Garnelen und Jakobsmuscheln

mit roter Currypaste
Wok

Zutaten für 4 Portionen

500 g Garnele(n), mittelgroß, roh

250 g Jakobsmuschel(n), frisch

2 El Currypaste, rot

2 El Öl

2 Tomate(n) in Stücken

1 El Limettensaft

1 TL Limette(n) - Schale, gerieben (Garnitur)

Zubereitung

Die Garnelen schälen und den Darm entfernen, die Schwänze intakt lassen.

Garnelen, Muscheln, Currypaste und Öl in einer Schüssel vermischen. Mit Klarsichtfolie abgedeckt ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

Wok oder schwere Pfanne heiß werden lassen. Die Meeresfrüchte nochmals gut durchmischen. In 2-3 Portionen im Wok jeweils 3 Min. garen, dabei den Wok häufig schütteln.

Von der Kochstelle nehmen und alle Meeresfrüchte in den Wok geben, dann die Tomaten und den Limettensaft sorgfältig untermischen. Mit Limettenschale garnieren und möglichst sofort servieren.

Dazu esse ich Reis.

Tipp:

Meeresfrüchte im heißen Wok rasch garen, um Saft und Aroma zu bewahren. Nicht zu lange garen, weil sie sonst hart werden.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

01.07.02 Laxmy

Garnelen und Meeresfrüchte M

Überbacken

Zutaten für 4 Portionen

400 g Erbsen, aus der Dose

200 g Garnele(n) - Schwänze

4 EI Sahne

12 Jakobsmuschel(n)

12 Muschel(n) (Miesmuscheln)

3 EI Semmelbrösel

6 EI Olivenöl

Pfeffer - Körner, grüne

Salz

Zubereitung

Muscheln gut abbürsten. Miesmuscheln mit 2 EI Olivenöl in Kasserolle erhitzen, bis sie sich öffnen, herausnehmen, halbieren und Fleisch in einer

Muschelhälfte lassen. Fleisch der Jakobs und - Venusmuschelnroh entnehmen. Schalen der Jakobsmuscheln beiseite stellen.

Die Garneleschwänze einige Min. mit 2 El Öl in einer kleiner Pfanne anbraten, salzen und beiseite stellen. Die Erbsen durch ein Sieb streichen und in einer Schüssel auffangen.

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Das Erbsenpüree bei geringe Temperatur andünsten, die Sahne, eine Prise Salz und etwas gem. Pfeffer dazugeben, eindicken lassen. Auf einem feuerfesten Teller verteilen.

Leere Muschelschalen mit Venus und -Miesmuschelfleisch füllen und kreisförmig um das Püree anordnen. Mit Miesmuscheln einen zweiten Kreis formen, in die Mitte die Garnelen anrichten. Mit Semmelbrösel bestreuen, mit restlichem Öl beträufeln und zum Überbacken in den Backofen stellen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.04.05 bingi

Gratinierte Jakobsmuscheln M

Zutaten für 4 Portionen

8 Jakobsmuschel(n), in der Schale

100 g Schalotte(n)

2 Zehe/n Knoblauch

1 Chicoree, rot, Fruchtfleisch davon

150 ml Sahne

50 g Butter

50 ml Fischfond

2 El Petersilie, gehackt

30 g Weißbrot, vom Vortag, grob gerieben

Salz und Pfeffer, frisch gemahlen

1 Chilischote(n)

Salat:

100 g Salat (Pflücksalat)

20 g Schalotte(n), geschält

½ Zehe/n Knoblauch, geschält

100 g Tomate(n)

2 El Essig (Champagneressig)

2 El Öl (Walnussöl)

2 El Öl (Sonnenblumenöl)

1 El Kräuter (Schnittlauch, Petersilie), gehackt

Salz und Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

Die Muscheln sorgfältig waschen, säubern und aus der Schale lösen. Dafür jede Jakobsmuschel mit einem Tuch so festhalten, dass die flache Schale nach oben zeigt. Ein spitzes, starkes Messer zwischen die Schalen schieben und den Muskel an der flachen Innenseite durchtrennen. Die flache Schale abheben. Die gewölbte untere Schale festhalten und mit dem Messer entlang dem grauen Mantelrand fahren. Das Fleisch aus der Schale heben.

Den grauen Rand vom weißen Muskelfleisch (es wird in der Fachsprache als Nüsschen bezeichnet) und dem orangefarbenen Rogen (auch Corail genannt) abziehen. Muskelfleisch und Rogen vorsichtig voneinander trennen und beides in etwa 1,5 cm-große Stücke schneiden. Die 4 gewölbten Muschelschalen auswaschen.

Schalotten und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Das Fruchtfleisch der Chilischote sehr fein würfeln. Die Sahne auf etwa ein Drittel einkochen lassen. In der Zwischenzeit die Salatblätter waschen, Schalotte und Knoblauch fein hacken. Die Tomaten häuten, Stielansätze sowie Samen entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Die restlichen Zutaten für den Salat zu einer Vinaigrette verrühren, die Schalotten-, die Knoblauch- und die Tomatenwürfel untermischen.

30 g Butter in einer Pfanne zerlassen. Schalotten, Knoblauch und Chili darin farblos anschwitzen. Das Muschelfleisch zufügen und unter Wenden leicht angehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fischfond angießen und einkochen lassen. Petersilie einstreuen. Eingegekochte Sahne untermischen.

Die Füllung auf die gewölbten Muschelschalen verteilen, mit den Bröseln bestreuen, mit der restlichen Butter in Flöckchen belegen und unter dem vorgeheizten Grill kurz gratinieren. Die Salatblätter auf Tellern arrangieren, mit der Vinaigrette beträufeln, die Muscheln daneben anrichten und das Gericht sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

29.01.05 Judith

Kommentar von laguiole 30.01.2005 20:41

Hi Judith,

dein Rezept klingt interessant. Mit rotem Chicorée kann ich was anfangen, was meinst du aber mit dem Fruchtfleisch davon? Oder ist was anderes gemeint?

Salut, laguiole

[Jakobsmuschel - Salat](#)

Zutaten für 4 Portionen

300 g Jakobsmuschel(n)
5 El Öl (Oliven)
2 El Limonensaft
1 Peperoni
1 Frühlingszwiebel(n)
1 Stück Peperoncini, klein
Salz
Salat (Blätter)

Zubereitung

Muscheln in gleichmäßige Stücke schneiden, in etwas Öl kurz andünsten, würzen und auskühlen lassen.
Limonensaft mit Salz mischen, Olivenöl und das kleingeschnittenen Gemüse zugeben und mit den Muscheln mischen.
Sollte mindestens 30 Min. durchziehen. Dann auf Salatblättern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
05.02.01 Sonja*

Maultaschen von Jakobsmuscheln 3 Ei M und Hummer in Austernsauce mit Basilikum

Zutaten für 4 Portionen
8 Jakobsmuschel(n)

8 Austern

1 Hummer, (ca. 800 g) (auch Languste/Hummerkrabben oder Krebse)

2 dl Fischfond

3 Ei(er)

100 g Fisch, (entgräteter Zander)

1 dl Crème fraiche

8 Blatt Spinat

8 Blatt Basilikum

4 Port. Brokkoli, in Röschen geteilt

80 g Butter

125 g Mehl

1 El Öl

Salz und Pfeffer, weißer aus der Mühle

Muskat

Zubereitung

1 Ei, 1 Eigelb, Mehl, Öl und Salz zu einem festen Teig kneten und 30 Minuten ruhen lassen.

Den Zander würfeln, gut kühlen, würzen und mit ½ Eiweiß im Mixer pürieren. Die Hälfte der Crème fraîche zugeben, noch einmal durchmischen und kalt stellen.

Den Nudelteig dünn ausrollen und kleine Platten von 8 cm Durchmesser ausstechen. Auf die Hälfte dieser Platten 1 TL von der Zanderfarce geben. Jeweils eine Jakobsmuschel in ein Blatt Spinat wickeln und auf die Fischfarce setzen. Darüber wieder etwas Fischfarce verteilen, die Teigränder mit Eigelb bestreichen, zusammenklappen und fest andrücken. In siedendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen.

Den ausgebrochenen Hummerschwanz würzen und in Butter bei geringer Temperatur knapp 5 Minuten braten.

Austern öffnen, Schalensplitter entfernen und das Austernwasser auffangen.

Fischfond mit dem Austernwasser um die Hälfte einkochen, die restliche Crème fraîche sowie die Austern zugeben und noch einmal kurz aufkochen lassen.

Mit 40 g kalter Butter in kleine Stückchen fein mixen und zum Schluss das feingeschnittene Basilikum zugeben.

Brokkoli in Salzwasser knackig kochen.

Anrichten: Auf vorgewärmte Teller je 2 Maultaschen gegenüberliegend anordnen und ebenso 2 Stücke von dem in 8 Teile geschnittenen Hummerschwanz. In die Mitte der Teller wird eines der Brokkoliröschen gesetzt und das Ganze mit der Austernsauce leicht überziehen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Minuten

27.11.04 otto42

Mediterrane Meeresfrüchtespießchen

Zutaten für 4 Portionen

250 g Garnele(n)

250 g Jakobsmuschel(n)

250 g Fischfilet (Welsfilet), 2 cm Würfel

½ TL Oregano

1 Chilischote(n), in Ringen

3 Zehe/n Knoblauch

1 Zitrone(n), den Saft

Salz

¼ Liter Olivenöl

Zubereitung

Garnelen, Jakobsmuscheln und Welsfilet säubern. Olivenöl mit Oregano, Chili, Knoblauch, Zitronensaft und Orangensaft verrühren. Fisch und Meeresfrüchte in der Marinade 3 Stunden ziehen lassen und auf Holz/Metallspießchen stecken. 5 Minuten grillen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
28.03.04 S.B. 5

Meeresfrüchte - Salat mit Zitrone und Limone

Zutaten für 5 Portionen

450 g Fischfilet (Schellfischfilet)

2 Jakobsmuschel(n), frische

225 g Fischfilet (Seeteufelfilet)

175 g Tintenfische

175 g Garnele(n), geschälte

6 El Petersilie, fein gehackte frische

2 El Estragon, frisch gehackten

4 El Minze, fein gehackte frische

3 El Olivenöl

1 Zitrone(n), den Saft

Salz und Pfeffer, frisch gemahlene

1 Limone(n), den Saft

2 Frühlingszwiebel(n)

Zubereitung

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

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

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
16.07.05 Kochlöffelschwinger

Jakobsmuscheln Fleisch

Gebratener Reis mit Jakobsmuscheln 2 Ei

200 g Jakobsmuscheln

50 g Lachsschinken

80 g Brokkoli

1 Frühlingszwiebel

2 kleine Eier

1 TI Salz

Pfeffer

2 TI Öl

400 g gekochter kalter Reis

Die Jakobsmuscheln waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Das Muschelfleisch und den Schinken in Würfel schneiden. Den Brokkoli und die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Stücke schneiden. Die Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Das Öl im Wok erhitzen und mit 1 TI Öl ausschwenken. Die Eimasse unter Rühren darin anbraten und aus dem Wok herausnehmen. Das restliche Öl in den Wok geben und den Lachsschinken, den Brokkoli und die Jakobsmuscheln darin unter ständigem Rühren etwa 3 Min anbraten. Dann den Reis unterheben und rundherum scharf anbraten. Die Eimasse und die Frühlingszwiebel zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Für 2 Personen -

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pro Person: 405 kcal, 12 g Fett, = 27 %, 41 g KH

Jakobsmuscheln im Reisteig 1 Eigelb M

mit Curry-Zitronengras-Sauce

Zutaten für 4 Portionen

8 Jakobsmuschel(n)

4 Blätter Blattspinat

50 g Putenbrust

80 g Schlagsahne, kalt

4 Blätter Teig für Frühlingsrollen

1 Eigelb

2 Ei Butter
Salz und Pfeffer
Fett zum Frittieren

Für die Sauce:

2 Schalotte(n)
1 Zehe/n Knoblauch
2 Ei Butter
1 Ei Curry
3 Stiele Zitronengras
50 ml Wein, weiß
50 ml Wermut (Noilly Prat)

200 ml Brühe (Geflügel)

100 g Schlagsahne

1 Ei Kokosraspel
Zitronensaft
Zucker
Cayennepfeffer
Salz

Zubereitung

Jakobsmuschel von Häutchen und dem roten Rogen befreien, beiseite legen. Muschelfleisch Abbrausen und trockentupfen.

Spinat putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren. Herausnehmen, in kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen, auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Putenbrust grob würfeln, salzen, pfeffern, im Tiefkühlfach anfrieren lassen. Herausnehmen mit dem elektrischen Alleszerkleinerer pürieren. Sahne zugeben und so lange mixen, bis eine cremige Masse(Farce) entstanden ist. Die vorbereiteten Spinatblätter dünn damit bestreichen, 4 Jakobsmuscheln würzen, je 1 Muschel auf ein Spinatblatt setzen und in das Spinnahntblatt einwickeln.

Das Fett in der Friteuse oder in einem größerem Topf auf 180 Grad erhitzen.

Die Frühlingsrollenblätter auf einem feuchtem Tuch ausbreiten, je eine eingewickelte Jakobsmuschel in die Mitte eines Teigblattes setzen, mit Eigelb bestreichen und zu einem Säckchen formen. Mit Bindfaden zubinden, im heißem Fett in 2-3 Minuten knusprig ausbacken.

Übrigen Muscheln mit Salz und Pfeffer würzen und in 2 Esslöffel Butter rundum anbraten, 2-3 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen, würfeln, in 2 Ei Butter andünsten. Rogen und Abschnitte der Jakobsmuscheln zugeben, mitbraten und mit Curry bestäuben.

Zitronengras waschen, grob hacken, ebenfalls mitbraten, mit Weißwein und Noilly Prat ablöschen. Mit Brühe aufgießen, etwas einkochen lassen. Sahne, Kokosflocken und Zitronenblätter zugeben. mit Zitronensaft, Salz, Cayennepfeffer und Zucker würzen. Die Sauce durch ein Sieb gießen und dann zu einer sämigen Konsistenz einkochen. Die gebackenen Abschnitte (Häutchen) entfernen und gebratenen Muscheln auf Tellern anrichten, mit Sauce umgießen und mit frischen Kräutern garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Minuten
23.12.03 Dine

Saltimbocca von Jakobsmuscheln

Zutaten für 6 Portionen

12 Jakobsmuschel(n), geputzt

6 Scheibe/n Parmaschinken

20 Blätter Salbei

3 El Öl (Olivenöl)

60 g Butter

Zitronensaft

Pfeffer

Elektroofen auf 100 Grad vorheizen. Jakobsmuscheln kalt abbrausen, trocken tupfen, mit Pfeffer, Zitronensaft und wenig Salz würzen. Salbeiblätter waschen, trockentupfen. Schinken in 12 gleich große Streifen schneiden, jeweils mit 1 Salbeiblatt und 1 Jakobsmuschel belegen. Diese in den Schinken einrollen, eventuell mit je 1 Holzspieß feststecken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Saltimbocca darin rundum goldgelb anbraten. Auf ein Gitter legen, im Ofen bei 100 Grad warm stellen. das Öl aus der Pfanne gießen, die Butter darin erhitzen. Restliche Salbeiblätter darin kurz aufschäumen lassen, salzen und pfeffern.

Saltimbocca anrichten mit Salbeibutter umgießen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
15.02.02 Dine

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.

Mittwoch, 5. Juli 2006

Mit freundlichen Grüßen

Hans