

# Zanderfilets auf Mungobohnenkeimlingen

Bei den Zanderfilets verwende ich ein Convenience-Produkt, also Tiefkühlware. Aber die Filets sind gut, eigentlich grätenfrei. Und das Fleisch ist sehr kräftig im Geschmack und schmeckt außerordentlich gut.

Es ist um Längen besser, als wenn man hier auf einfachen Seelachs ausweichen würde.

Ich brate die Mungobohnenkeimlinge in Butter an. Aber damit ist es nicht getan, zum richtigen Garen muss man sie auch noch einige Minuten in Flüssigkeit, ich verwende hier einfach einen Schuss Soave, kochen.

Eine besonderes Aroma ergibt auch das Chilusalz, mit dem ich die Keimlinge würze.

Zusammen ergibt dies ein leckeres Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:629]

---

# Zanderfilets auf Wirsingpüree-Bett

Heute einmal in Butter gebratene Zanderfilets.

Ich verwende keinen frischen Zander, dieser ist in meiner Gegend nur sehr schwer zu bekommen und auch sicherlich teuer. Ich greife auf Tiefkühlware zurück. Zwar nicht frisch, aber durchaus akzeptabel und in Butter gebraten und nur mit Salz

und Pfeffer gewürzt schmeckt der Zander sehr gut und lecker.

Als Beilage wähle ich ein Püree aus Wirsing. Dazu schneide ich den Wirsing grob klein und gare ihn in Salzwasser. Dann mit dem Pürrierstab fein pürieren, etwas frisch geriebenen Parmesan untermischen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:599][amd-zlrecipe-recipe:599]

---

## **Forelle blau und Zuckerschoten-Püree**

Ich bereite die Forellen dieses Mal blau zu, was nichts anders bedeutet, als dass sie nicht in Butter in der Pfanne gebraten werden. Sondern in kochendem Wasser gegart werden.

Es ist meines Wissens mein erstes Rezept für Forelle blau in meinem Foodblog.

Aber die Forellen gelingen sehr gut, sind fein gegart, aber nicht trocken und haben ein feines Aroma.

Dazu als Beilage ein Püree aus Zuckerschoten. Diese würze ich mit einer Prise Muskat, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Und gebe natürlich unbedingt eine Portion Butter hinzu, die im heißen Püree schmilzt und das Püree gut abbindet. Eine richtig schlotzige Beilage.

[amd-zlrecipe-recipe:596]

---

# Welsfilet, Riesengarnelen, Gemüse und Langkorn-Reis

Hier habe ich einmal ein Fisch-Ragout mit Reis kreiert.

Für den Fisch bzw. die Meeresfrüchte verwende ich Welsfilets und Riesengarnelen.

Als Gemüsesorten verwende ich Fenchel und Chicorée, beides weißes Gemüse, das also sehr gut zu Fisch und Meeresfrüchten passt.

Und als Beilage den vor einigen Tagen schon einmal zubereiteten, knusprigen und nussigen Langkorn-Reis mit Wild-Reis.

Als Gewürze verwende ich passend zum Fenchel auch Fenchelsamen, die ich im Mörser fein mörserere. Und weiße Pfefferkörner, ebenfalls passend zu diesem weißen Gericht, die ich ebenfalls im Mörser fein mörserere. Und etwas Curry.

Ich brate die Gewürze in der heißen Butter an, um so die meisten Geschmacksstoffe aus den Gewürzen herauszukitzeln.

Die Sauce bilde ich mit etwas Chardonnay.

Abgeschmeckt wird mit Salz und Zucker.

[amd-zlrecipe-recipe:553]

---

# Gebratene Regenbogen-Forelle und Langkornreis

Na, da war bei mir doch tatsächlich ein Fisch-Tag angesagt.

Zum einen gab es als Abend-Snack vor dem Fernseher zuerst eingelegte Matjesfilets, dann geräucherte Forellenfilets und schließlich noch geräucherte Makrelenfilets. Zwar vom Discounter, aber mit zwei Schrippen zusammen einfach lecker.

Ja, und als Hauptgericht gibt es gebratene Regenbogen-Forellen.

Bei Fisch finden ja die drei „S“ Anwendung – Säubern, Salzen und Säuern. Letzteres kann ich nicht direkt mit Zitrone machen, wie man es gewöhnlich tut, denn ich habe keine mehr vorrätig. Aber ich säuere die Forellen sozusagen indirekt, da ich sie in Chardonnay gare, der ja auch beträchtliche Säure hat.

Ich würze die Forellen innen und außen nur mit Salz und Pfeffer. Als Würze und Füllung verwende ich sehr viel frische Rosmarin-Zweige und kleingeschnittenen Knoblauch, womit ich die Forellen auch einige Stunden amrineire

Die Zweige entferne ich nach dem Garen, der Knoblauch bleibt in der Bauchhöhle und kann dann mitgegessen werden.

Die gegarten Forellen haben tatsächlich einen schönen, leichten Duft nach Kräuter, in diesem Fall Rosmarin. Und duften natürlich auch herrlich nach Knoblauch.

Und als Kenner wissen Sie ja, dass die Bäckchen des Fisches das delikateste sind.

Ich habe Fisch auf diese Weise vor sehr langer Zeit schon einmal zubereitet und diese Zubereitung damals auch gelernt. Ich war vor etwa 30 Jahren einen Monat bei einer französischen

Familie im Elsaß, um Französisch zu lernen. Die Ehefrau und Großmutter schickte mich einmal in der Woche auf den dortigen Markt, um Forellen und frische Kräuter zu kaufen.

Zuhause bereitete ich dann aus Butter, frischen Kräutern wie Rosmarin, Thymian und Petersilie und Knoblauch eine Persilade zu, also eine Art Kräuter-Knoblauch-Butter, mit der der Bauchraum der Forellen ausgefüllt und mit der sie dann in der Pfanne gegart wurden. Sehr lecker.

Als Beilage verwende ich Langkornreis, der mit Wildreis gemischt ist. Wenn ich mich recht erinnere, ist es das erste Mal, dass ich Wildreis esse. Er hat zusammen mit dem Langkornreis eine längere Garzeit als üblicher Parboiled-Reis oder gar Basmati-Reis. Aber er schmeckt sehr knusprig und nussig und ist als Beilage für die schönen Forellen wirklich sehr gut geeignet.

Wie schon erwähnt, gare ich die Forellen in Chardonnay, mit dem ich ein leckeres Weißwein-Sößchen zubereite und dann über den Reis verteile.

[amd-zlrecipe-recipe:551][amd-zlrecipe-recipe:551]

---

## **Frittierte Fisch-Bällchen mit Mungobohnen-Keimlingen und Mayonnaise**

Aus Fisch kann man auch sehr schöne Fisch-Bällchen zubereiten, die man in der Friteuse oder in der Pfanne gart.

Ich verwende für die Bällchen Welsfilets. Und gebe noch kleingeschnittene Steckrübe und Knollensellerie hinzu. Dazu

sehr viel frischen Rosmarin. Damit die Bällchen eine gewisse Festigkeit haben und in der Friteuse nicht auseinander fallen, gebe ich Semmelbrösel und Eier für Bindung hinzu.

Damit die Bällchen nicht zu trocken beim Essen sind, serviere ich dazu eine selbstgemachte Mayonnaise.

Und als Beilage einfach ein kleines Keimlinge-Gemüse mit einer kleinen Riesling-Sauce.

[amd-zlrecipe-recipe:486]

---

## **Frittiertes Welsfilet mit Salzkartoffeln in Sahne-Dill- Sauce**

Welsfilets, der Einfachheit halber in der Friteuse frittiert und daher sehr kross und knusprig.

Dazu ein schönes Sößchen, das ich mit Schalotte, Sahne, zwei Bund Dill und etwas Kardamom zubereite.

Als Beilage einfache Salzkartoffeln, über die ich auch einen Teil der Sauce verteile.

[amd-zlrecipe-recipe:485]

---

# Seelachs-Filets in Parmesankruste mit Basmati- Reis

Ich bereite Fisch zu.

Den Filets verpasse ich eine Parmesan-Kruste, indem ich sie mit Mehl, dann Ei und schließlich einer Mischung aus Semmelbröseln und geriebenem Parmesan paniere.

Ich brate sie in Butter an.

Die Röststoffe der Panade lösche ich mit einem Schuss Weißwein der Lage „Unplugged“ vom Weingut Tesch ab und salze und pfeffere die Sauce ein wenig. Diese gebe ich dann über den Basmati-Reis, den ich als Beilage wähle.

[amd-zlrecipe-recipe:455]

---

## Gebratene Dorade

Es hat einen großen Vorteil, wenn man einen Supermarkt in der Nähe hat. Denn er hat eine Frisch-Wurst-, -Käse-, -Fisch- und -Fleisch-Theke. Diese hat mein Discounter in der Nähe leider nicht. Der Supermarkt darf daher auch gern etwas teurer sein.

Eine Dorade kann ich mit nicht immer leisten. Schließlich

kostet so ein ein etwa 400 g schwerer Fisch gute 7–8,- €. Eine Dorade bereite ich daher nur von Zeit zu Zeit zu. Denn es ist ein überaus leckerer Fisch. Und in Butter gebraten in einer leichten Wein-Sauce ... hmhmhmhm.

Für die Würze bin ich folgendermaßen vorgegangen: Ich habe die Fische in der Bauchhöhle mit süßem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gewürzt. Dann habe ich drei große Knoblauchzehen geschält und sehr klein geschnitten. Mit diesem Knoblauch habe ich die Bauchhöhle gefüllt.

Normalerweise brät man eine Dorade in Butter an, gibt frische Kräuter im Ganzen dazu und brät sie mit. Nun, ich hatte keine frischen Kräuter vorrätig, sondern nur eine Kräutermischung aus getrockneten Kräutern. Ich habe den Fisch einfach auf beiden Seiten gesalzen und mit der Kräutermischung kräftig gewürzt. Die Kräuter verbrennen natürlich beim Anbraten in der Butter und die fertige Dorade ist daher nach dem Garen leicht schwärzlich. Aber dem Geschmack tut dies keinen Abbruch, sie ist einfach sehr lecker. Und dieses Sößchen ...

Zu einer Dorade passt eher ein Weißwein. Ich habe mangels eines Weißweins auf einen roten Cabernet Sauvignon zurückgegriffen. Auch damit gelingt eine leckere Sauce.

Eine große Dorade reicht für eine Person völlig aus, man braucht dazu eigentlich keine Beilage. Wer möchte, kann jedoch gern zwei Portionen Reis oder Pasta dazu reichen.

*[amd-zlrecipe-recipe:386]*

---



# Seelachs mit Pilzen und Mi-Nudeln

Einfacher Seelachs als Convenience-Produkt, nämlich tiefgefroren. Einfach auftauen und quer in kurze Streifen schneiden.

Dazu eine Pilzmischung auch als Convenience-Produkt, nämlich ebenfalls Tiefkühlware.

Dazu Mi-Nudeln.

Und, da asiatisch zubereitet, dunkle Soja-Sauce und Fisch-Sauce.

[amd-zlrecipe-recipe:356]

---

# Seehecht-Filets mit Rosmarin-Reis

Ich hatte von den Seehecht-Filets von Karfreitag noch einige übrig. Also habe ich sie in einem Weißwein-Sößchen zubereitet.

Dazu gibt es als Beilage Basmati-Reis. Diesen verfeinere ich noch ein wenig mit frischem, kleingewiegtem Rosmarin. Was gut zu den Seehecht-Filets passt, denn diese sind in eine Marinade aus Olivenöl und Rosmarin eingelegt.

[amd-zlrecipe-recipe:334]

---

# Seehecht-Filets mit Salzkartoffeln

Traditionell wird bei Christen am Karfreitag kein Fleisch-Gericht, sondern ein Fisch-Gericht zubereitet, zur Erinnerung an die Kreuzigung Jesu an diesem Tag. So bereite ich heute ein Fisch-Gericht mit Seehecht zu.

So weit wie konservative, traditionelle Christen gehe ich aber nicht, dass ich jeden Freitag in der Woche ein Fisch-Gericht zubereite, also auch das ganze Jahr über. Das mache ich nicht.

Ich habe fertig marinierte Seehecht-Filets gekauft, eingelegt in eine Marinade aus Olivenöl und Rosmarin.

Dazu bereite ich als Beilage einfach Salzkartoffeln zu, die ich noch etwas verfeinere, indem ich Kräuterbutter darüber gebe.

[amd-zlrecipe-recipe:328]

---

# Finkenwerder Scholle mit

# Bratkartoffeln

Ein sehr leckeres Fisch-Gericht, das in ganz Norddeutschland bekannt ist.

Man verwendet dazu Schollen. Desweiteren benötigt man Krabben und Speck. Ebenso wichtig ist viel Zitronensaft.

Und als Beilage serviert man knusprige Bratkartoffeln.

Die Schollenfilets bereitet man zu, wie man gewöhnlich Fisch zubereitet, nach den bekannten drei „S“: Säubern, säuern, salzen.

Das Gericht ist sehr vielschichtig. Zuerst die Bratkartoffeln als Beilage. Dann die Schollen. Darüber der Speck, die Krabben und Champignons. Schließlich noch Zitronensaft und Petersilie.

Das Gericht wird zu Recht gern als Festtagsmenü serviert.

Und die Schollen gelingen wirklich sehr gut und sie schmecken sehr fein.

Lecker.

© *Fotos: pixelio.de*

[amd-zlrecipe-recipe:935]

---

## Thunfisch-Medallons mit

# Mungobohnenkeimlingen-Reis

Dies ist mein zweites Festtags-Menü, am 2. Weihnachtsfeiertag.

Diesmal gibt es in Butter gebratene Thunfisch-Medaillons. In einem kleinen Weißwein-Sößchen.

Auf einem Bett von Mungobohnenkeimlingen-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:274]

---

# Seelachs mit schwarzen Bandnudeln in Fisch-Sauce

Für die Fisch-Sauce verwende ich die Karkassen von Garnelen, die ich vor kurzem zubereitet, gepuhlt und gegessen habe.

Als Fisch ein einfaches Seelachs-Filet aus dem Atlantik.

Dazu passend schwarze, mit der Tinte von Tintenfischen gefärbte Bandnudeln.

[amd-zlrecipe-recipe:155]

---

# **Gebratener Lachs in Speckhülle mit Kartoffel- Wurzel-Püree**

Frischer Lachs, in Speckscheiben gehüllt, kräftig in Olivenöl angebraten, in einer Weißwein-Sauce gegart.

Dazu ein Püree aus Kartoffeln und Wurzeln. Mit etwas Olivenöl verfeinert.

Ein sehr würziges, schmackhaftes Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:16]