

Gefüllte, scharfe Fischröllchen mit Bulgur



Hier müssen noch die Fäden gezogen werden ...

Und wieder einmal habe ich die Friteuse „ausgepackt“. Nachdem ich nun in letzter Zeit desöfteren Paniertes in der Friteuse frittiert habe, wollte ich nun einmal Fischfilets füllen, panieren und ebenfalls frittieren. Ich gebe den gefüllten Fischfilets vier Minuten im siedenden Fett.

Bei der Füllung stand ich vor der Wahl: Eine Füllung mit dünnen Gemügestiften, oder eine scharfe Füllung mit Peperoni. Ich entschied mich für letzteres und füllte die Fischfilets jeweils mit einer roten Peperoni.

Dazu bereite ich ein Sößchen zu aus Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel und etwas trockenem Weißwein und selbst zubereitetem Fischfond.

Als Beilage gibt es feinen Bulgur.

Die Sauce wird natürlich nur über den Bulgur gegeben und nicht über die frittierten Fischröllchen, diese würden ja ihre Knusprigkeit verlieren.

Mein Rat: Zum Binden der Fischfilets Küchengarn verwenden. Hätte ich für die Festigkeit der gefüllten Fischfilets Holzstäbchen verwendet, hätte ich Schwierigkeiten gehabt, diese zu panieren. Ich entschied mich für Küchengarn, obwohl ich nicht wusste, ob es das Frittieren überstehen würde. Es schaffte es jedoch mit Bravour.

Und noch ein Rat: Stellt man die Semmelbrösel selbst her, wird die Panade noch authentischer.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Seelachsfilets
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 3–4 EL [Semmelbrösel](#)
- Küchengarn
- Salz
- weißer Pfeffer

Für die Füllung:

- 2 rote Peperoni

Für die Sauce:

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- trockener Weißwein
- 50 ml [Fischfond](#)
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

- $\frac{1}{2}$ Tasse feiner Bulgur

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 5 Min. | Frittierzeit 4 Min.

Bulgur nach Anleitung zubereiten. Warmstellen.

Währenddessen Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Fond dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Warmstellen.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Peperonis putzen. Fischfilets auf ein Schneidebrett legen und auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern. Mit der Innenseite nach oben auf das Schneidebrett legen. Jeweils ein längeres Stück Küchengarn längs in die Mitte unter die Fischfilets ziehen. Auf das jeweils dünnere Ende der Fischfilets quer eine Peperoni legen. Fischfilets zusammenrollen und jeweils mit dem Küchengarn zusammenbinden. Die Fischröllchen mit dem Küchengarn nochmals schräg versetzt 1-2 Male zusammenbinden.

Auf jeweils einen kleinen Teller Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen. Fischröllchen jeweils zuerst mehlieren, dann durch das Ei ziehen und schließlich in den Semmelbröseln wenden. Für vier Minuten in das siedende Fett geben. Herausnehmen, antropfen lassen, auf einen Teller geben und die Fäden ziehen. Bulgur dazugeben. Sauce über den Bulgur geben und servieren.

Fish'n'Chips



Sehr lecker

Vor kurzem habe ich ja schon ein schottisches Gericht zubereitet. Diesmal ein englisches, das aber das inoffizielle Nationalgericht des Vereinigten Königreichs ist. Und somit zur englischen und schottischen Küche gehört.

Da ich vor kurzem auch einige Gerichte in der Friteuse zubereitet habe, bietet sich dieses Gericht an, das ebenfalls in der Friteuse zubereitet wird und schnell zubereitet ist.

Ich musste jedoch vom Originalrezept für Fish'n'Chips etwas abweichen. Der verwendete Fisch wird normalerweise in Bierteig gegeben und dann frittiert. Ich hatte kein Bier vorrätig. Deswegen paniere ich den Fisch nur auf klassische Art. Und da das Ganze ja auch als Abendessen ausreichen soll, bereite ich gleich zwei Fischfilets zu.

Als Chips gibt es selbst zubereitete und frittierte Kartoffelstäbchen, die in England in einer etwas dickeren Variante als übliche Pommes frites zubereitet werden.

Mein Rat: Wenn beim Frittieren der Chips das Wasserdampfaufkommen merklich abnimmt oder fast ganz aufhört, dann sind die Chips gar.

Die panierten Seelachsfilets sind wirklich sehr lecker.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Seelachsfilets
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 3–4 EL Semmelbrösel
- 3–4 Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Frittierzeit 5–6 Min.

Fett in der Friteuse auf 190 °C erhitzen

Kartoffeln schälen und in dicke Streifen schneiden. Für 3–4 Minuten in die Friteuse geben. Herausnehmen, abtropfen lassen und auf einen Teller geben. Salzen und warmstellen.

Auf jeweils einen kleinen Teller Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen. Seelachsfilets auf ein Schneidebrett geben und jeweils auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Nacheinander erst mehlieren, dann durch das Ei ziehen und in den Semmelbröseln wenden. Für etwa 2 Minuten in die Friteuse geben. Herausnehmen, abtropfen lassen, zu den Chips geben und servieren.

Pangasius-Kohlrabi-Ragout mit Reis



Leckeres Ragout mit sehr viel Sauce

Ich bereite dieses einfache Ragout aus Zutaten zu, die bereits äußerlich gut zusammenpassen. Helle Pangasiusfischfilets und heller Kohlrabi.

Der Einfachheit halber gare ich den Kohlrabi im Fischfond, den ich gleichzeitig reduziere und somit ein leckeres Sößchen zubereite. Die Sauce ist nicht ganz hell, sondern leicht beige. Ich hatte vor einiger Zeit Fischfond zubereitet, der geschmacklich sehr gut, im Äußeren aber etwas trübe geworden war. Für etwas Säure kommt noch etwas Weißweinessig hinzu.

Dazu gibt es Reis.

Diesmal gibt es einige schöne Foodfotos mit wahrlich sehr viel Sauce. Da muss auch nicht mit speziellen Tricks wie einem Eierring zum Aufschichten der Ragout-Bestandteile gearbeitet werden. Saucenliebhaber wird es sicherlich freuen.



Schöne Foodfotos mit viel Sauce

Zutaten für 1 Person:

- 2 Pangasiusfilets (150 g)
- 1 Kohlrabi
- $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml Fischfond
- 1 EL Weißweinessig
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

- 1 Tasse Parboiled-Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Kohlrabi schälen, etwas Kohlrabigrün von den Blättchen kleinschneiden und beiseite legen. Kohlrabi in kleinere Stücke schneiden. Filet quer in dicke Streifen schneiden.

Reis in einen Topf geben, 2 Tassen Wasser dazu geben und

salzen. Zum Kochen bringen und 10–12 Minuten garen.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Kohlrabi dazugeben. Dann Fond und Weißweinessig dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und ungedeckt bei mittlerer Temperatur Kohlrabi etwa 15 Minuten garen und gleichzeitig die Sauce auf etwa zwei Drittel reduzieren.

Kurz vor Ende der Garzeit Butter in einer Pfanne erhitzen und Fischfilet darin kurz anbraten. Filet mit der Butter in die Sauce geben. Alles verrühren. Sauce abschmecken.



Im Teller

Reis in einen tiefen Teller geben und das Ragout mit sehr viel Sauce darüber verteilen.

Frittierte Chinakohlrollchen mit Pangasiusfüllung



Leckere, saftige, aufgeschnittene Chinakohlrollchen

Diese Zubereitung fand ich bei Peter von [Aus meinem Kochtopf](#). Chinakohlblätter zu füllen, zu panieren und zu frittieren fand ich interessant. Deshalb habe ich das Rezept einmal übernommen.

Wie das bei solchen Rezepten ist, die man übernimmt, habe ich ja immer selbst einige Ideen dazu. Ich habe zunächst bei den Zutaten einige Änderungen vorgenommen. Kabeljaufilet hatte ich keines vorrätig und wollte ich auch nicht kaufen. Ich habe Pangasiusfilet verwendet. Auch Garnelen hatte ich keine vorrätig, und ich habe sie einfach weggelassen. Anstelle von Lauchzwiebeln und Peperoni gebe ich rote Zwiebel und Knoblauch in die Füllung.

ich habe die Chinakohlblätter etwas länger blanchiert als Peter dies tut und auch mich nicht im Entferntesten daran

gewagt, die festeren Strünke nach dem Blanchieren auch noch flach zu schneiden. Beim Zusammenhalt der einzelnen Röllchen habe ich lange überlegt, ob ich Zahnstocher oder Küchengarn verwende. Bei Zahnstochern hat man das Problem mit dem anschließenden Panieren. Und Küchengarn erschien mir bei diesen fragilen Röllchen zu fest zum Binden. Es stellte sich jedoch heraus, dass die Röllchen nach dem Zusammenrollen doch erstaunlich kompakt waren und ohne Hilfsmittel zusammenhielten.

Paniert habe ich die gefüllten Chinakohlröllchen klassisch, jeweils mehrmals zuerst in Mehl, dann Ei und schließlich Paniermehl gewendet.

Ich wollte ja ursprünglich Reis und eine schöne, zur Fischfüllung passende helle Sauce aus Fischfond und Sahne dazu zubereiten. Wie das bei solch einem Rezept dann jedoch ist, stellte sich während des Zubereitens heraus, dass diese sechs Chinakohlröllchen durchaus als Abendessen für mich als einzelne Person ausreichten.

Geschmacklich sind die Röllchen mit der Fischfüllung sehr saftig. Sie erinnern ein wenig an Chicken-Nuggets. Aber sie sind ja vom Prinzip und dem Aufbau der Röllchen nicht viel anders.

Zutaten für 1 Person:

Für die Fischfüllung:

- 4 Pangasiusfilets (300 g)
- $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ kleine Wurzel
- 1 Ei
- $\frac{1}{2}$ TL dunkle Sojasauce
- $\frac{1}{2}$ TL Fischsauce
- $\frac{1}{2}$ TL Ketjab-Manis
- $\frac{1}{2}$ TL Weißweinessig

- $\frac{1}{2}$ TL Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

- 6 große Chinakohlblätter
- 2 EL Mehl
- 1 Ei
- 6 EL Paniermehl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Frittierzeit je Chinakohlrollchen 5 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Wurzel schälen und in sehr kurze Stifte schneiden. Fischfilet in kleine Würfel schneiden.

Filet in eine schmale, hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Wurzel, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und vermengen. Ei, Sojasauce, Fischsauce, Ketjab-Manis, Weißweinessig und Öl dazugeben und alles gut verrühren. Füllung gut salzen und pfeffern und verrühren.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und die Chinakohlblätter 3 Minuten darin blanchieren. Vorsichtig herausheben und auf ein sehr großes Arbeitsbrett legen. Fischfüllung in sechs Portionen teilen, jeweils eine Portion in die Mitte eines Chinakohlblatts legen, zusammenrollen und links und rechts das Chinakohlblatt zusammenfalten.



Gefüllte Chinakohlröllchen vor dem Panieren und Fritieren

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen. Währenddessen Mehl, Ei und Paniermehl jeweils auf einen Teller geben, Ei verquirlen. Chinakohlröllchen nacheinander jeweils 2–3 Mal durch das Mehl rollen, dann durch das Ei und schließlich das Paniermehl. Auch die kurzen Seiten der Röllchen dabei nicht vergessen.



Sechs Röllchen auf dem Teller angerichtet

Röllchen in die Friteuse geben und jeweils 5 Minuten frittieren. Sind die Röllchen gegart, schwimmen sie an der Oberfläche des siedenden Fetts. Herausnehmen, auf einen großen Teller geben und servieren.

Pochiertes Kabeljaufilet mit Paprikareis in Fischsauce



Fisch mit Paprikareis und einem leckeren Sößchen

Das Kabeljaufilet habe ich 10 Minuten in selbst gemachtem Fischfond pochert. Währenddessen Reis zubereiten und mit angedünstetem, kleingeschnittenem Paprika vermischen und anrichten. Und mit Zwiebel und Knoblauch und trockenem Weißwein, etwas von dem Fischfond zum Pochieren und Sahne ein kleines Fischesößchen gezaubert.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Kabeljaufilet (300 g)
- $\frac{1}{2}$ rote Paprika
- $\frac{1}{2}$ Tasse Parboiledreis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml [Fischfond](#)
- trockener Weißwein
- 2 EL Sahne
- süßes Paprikapulver
- weißer Pfeffer
- Salz
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Reis in einen kleinen Topf geben, 1 ½ Tassen Wasser dazugeben, salzen und das Wasser zum Kochen bringen. Herdplatte abschalten und Reis im nur noch siedenden Wasser zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Paprika sehr klein schneiden.

Fischfond in einem großen Topf zum Kochen bringen, Kabeljaufilet vorsichtig hineinlegen, Herdplatte abschalten und das Filet 10 Minuten im nur noch siedenden Fond zugedeckt pochieren.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Paprikawürfeln kurz darin andünsten. Reis hinzugeben, gut vermischen und mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz würzen. Einen Eierring auf einen großen Teller stellen und den Paprikareis darin anrichten. Wenn die Menge etwas zu viel ist, eben ein kleines, kreisrundes Häufchen anrichten. Eierring um den Paprikareis stehen lassen. Warmstellen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Diesen auf die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren. Einen großen Schöpflöffel des für das Pochieren verwendeten Fischfonds dazugeben. Sahne hinzugeben und die Sauce auf ein Drittel der Flüssigkeit reduzieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Kabeljaufilet auf den Teller neben den Paprikareis geben. Fischsauce darüber verteilen, dabei den Eierring noch auf dem Teller belassen, sonst zerfällt ja beim Darübergerben der Sauce der rund angerichtete Reis. Eierring dann entfernen und Fisch mit Reis und Sauce servieren.

Pangasiusfilet mit Gemüse



Fisch, Gemüse und viel Sauce

Das Pangasiusfilet brate ich in Butter an. Das Sößchen bilde ich mit Weißwein und selbst zubereitetem Fischfond. Als Gemüse verwende ich Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Chili und Champignons. Es empfiehlt sich eigentlich, frische Champignons zu verwenden. Ich hatte keine vorrätig, daher nahm ich solche aus der Dose.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Pangasiusfilet
- $\frac{1}{2}$ rote Paprika
- 170 g Champignons (Dose)
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote

- trockener Weißwein
- 2 EL [Fischfond](#)
- viel Petersilie
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Paprika, Zwiebel, Knoblauchzehen und Chili putzen, eventuell schälen und grob zerkleinern. Butter in einer Pfanne erhitzen und Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Chili und Champignons darin bei mittlerer Temperatur 5–10 Minuten etwas anbraten. Salzen und Pfeffern. Petersilie kleinwiegen und unterheben. Herausnehmen und warmstellen.

Pangasiusfilet auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Butter in der gleichen Pfanne erhitzen und das Filet kurz auf beiden Seiten anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Fond dazugeben. Kurz köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse auf einen Teller geben. Fischfilet daneben geben und Sauce über beides verteilen.

Fischragout auf Reis



Ragout mit Pangasius, Paprika und Schalotte

Das Fischesöbchen zum Pangasiusfilet gestern hatte mich überzeugt. Daher habe ich ein Ragout mit ebensolchem Pangasius, dann noch einer Paprika, einer Schalotte und einigen Kapern zubereitet. Verfeinert mit frischem Thymian. Und natürlich dem Söbchen aus reduziertem Fischfond. Dazu gibt es Reis.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Pangasiusfilet
- 1 Paprika
- 1 Schalotte
- 2 TL Kapern (eingelegt)
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- frischer Thymian
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Für das Söbchen:

- $\frac{1}{2}$ Schalotte

- 1 Knoblauchzehe
 - 250 ml Fischfond
 - 1 EL Sahne
 - $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
 - Salz
 - weißer Pfeffer
 - Butter
-
- Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotten und Knoblauchzehe schälen. $\frac{1}{2}$ Schalotte und Knoblauch kleinschneiden, beiseite legen. 1 Schalotte in Streifen schneiden. Paprika putzen, in Streifen schneiden und diese halbieren. Fischfilet in Streifen schneiden. Thymian kleinwiegen.

Für das Sößchen:

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und kleingeschnittene Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Fischfond dazugeben und bei mittlerer Temperatur unzugedeckt etwa 15 Minuten auf ein Drittel der Flüssigkeit reduzieren. Sahne und Zitronensaft dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

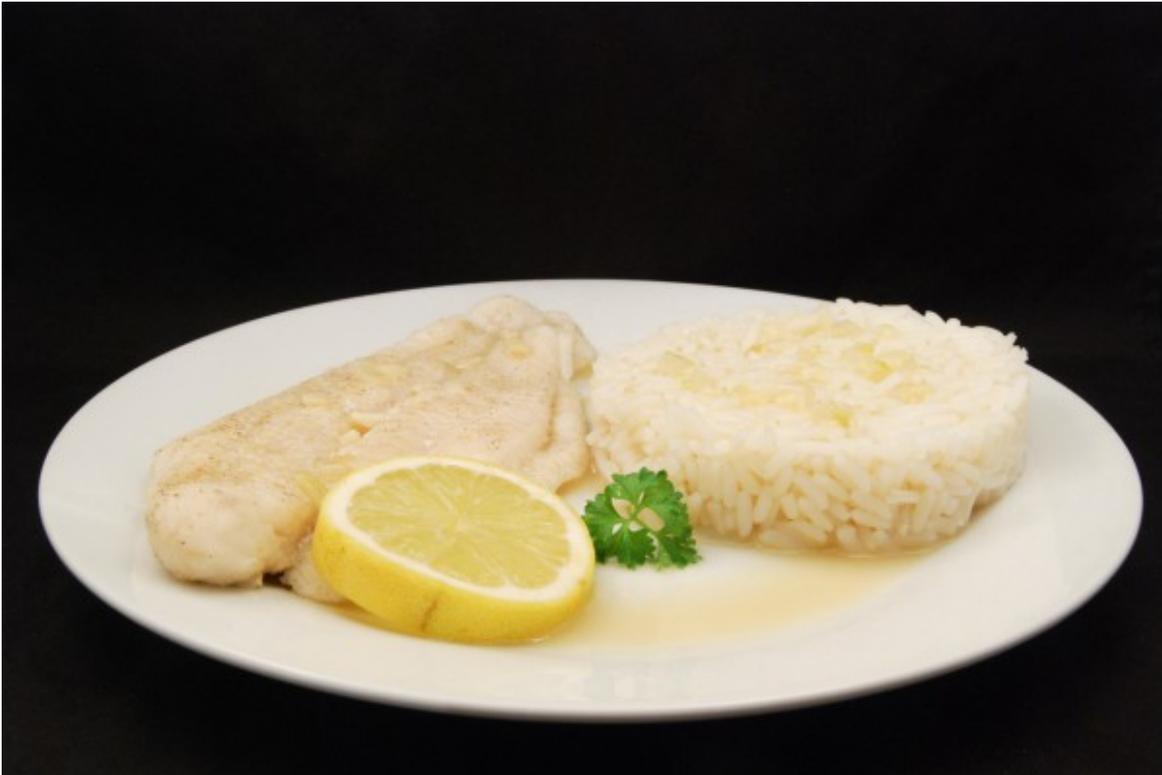
Währenddessen Reis nach Anleitung zubereitung. Gleichzeitig Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotte, Filet und Paprika darin andünsten. Paprika gleich zu Beginn hinzugeben, damit er knackig bleibt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einige Minuten köcheln. Kapern dazugeben. Dann das Sößchen dazugeben. Alles etwas verrühren und erhitzen. Vor dem Servieren Thymian dazugeben und vermischen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.



Im tiefen Teller angerichtet

Reis in einen tiefen Teller geben und das Ragout mit viel Sauce darüber verteilen.

Pochiertes Pangasiusfilet auf Reis



Fischfilet mit Reis in einer sehr leckeren Sauce

Ich hatte noch frisch zubereiteten Fischfond übrig, den ich verwerten musste. Also bereite ich einfach ein Fischfilet zu und pochiere es in dem Fond. Den Fond reduziere ich mit vorher angebrühter Schalotte und Knoblauch zu einem Sößchen, das noch etwas Sahne und Zitronensaft bekommt. Das Sößchen wird auf diese Weise sehr schmackhaft. Dazu gibt es ganz klassisch Reis.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Pangasiusfilet
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 500 ml Fischfond
- 2 EL Sahne
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

- Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Fischfond in einem Topf, der groß genug für das Filet ist, erhitzen. Filet salzen und pfeffern. In den nur noch siedenden Fond geben und 15 Minuten darin pochieren. Währenddessen den Reis nach Anleitung zubereiten. Filet herausnehmen und warmstellen. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Den Fischfond hinzugeben und ungedeckt bei mittlerer Temperatur 20 Minuten auf ein Drittel der Flüssigkeit reduzieren. Sahne und Zitronensaft hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Fischfilet auf einen Teller geben, den Reis daneben und von der Sauce darüber verteilen. Filet mit einer Scheibe Zitrone garnieren.

Fisch-Curry



Fisch-Curry mit Sauce, mit gehobelten Mandeln bestreut

Hier habe ich eine Birne mit einer Chilischote kombiniert, dazu Kabeljau und Mini Conchiglie Rigate. Die Kombination ist recht gut gelungen. Birne liefert Süße, Chili ausgleichend Schärfe und das verwendete Currypulver und die Soul-Girl-Gewürzmischung bringen angenehme Würze. Und der Fisch und die Pasta sind eher neutral und ausgleichend.

Zubereitung für 1 Person:

- 1 Kabeljaufilet
- 1 feste, reife Birne
- 60 g Mini Conchiglie Rigate
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- trockener Weißwein
- 150 ml Fischfond
- 2 TL Hot Madras Curry Pulver
- 1 TL Soul-Girl-Gewürzmischung
(weißer und schwarzer Pfeffer, Paprikapulver, Kümmel, Koriandersamen, Zucker, Cayennepfeffer, rote

- Preisbeeren, jeweils gemahlen)
- 10 Mandeln
 - Salz
 - Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Pasta nach Anleitung vorkochen. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Fischfilet einmal längs in der Mitte halbieren, dann quer in dicke Streifen schneiden. Birnenstiel entfernen. Birne schälen, vierteln, Gehäuse und Blütenansatz entfernen und in Stücke schneiden. Mandeln grob hobeln.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Chilischote andünsten. Dann Fisch und Birne hinzugeben und mit andünsten. Etwa 2/3 der gehobelten Mandeln dazugeben und auch mit andünsten. Mit einem großen Schuss trockenem Weißwein ablöschen. Fond hinzugeben. Mit Currypulver, Soul-Girl und Salz würzen. Alles etwas verrühren und zugedeckt bei mittlerer Temperatur 5 Minuten köcheln lassen. Sauce abschmecken. Pasta unterheben und darin erhitzen.

Fisch-Curry in einen tiefen Teller geben und mit den restlichen gehobelten Mandeln garnieren.

**Kabeljau mit zweierlei
Kohlrabi**



Mit Kohlrabi gefülltes Kabeljaufilet mit Kohlrabigemüse

Ich bin vor kurzem beim Lesen von Rezepten auf die Idee gekommen, weißen Fisch mit weißem Gemüse und weißer Sauce zu kombinieren. Für den Fisch wählte ich ein Kabeljaufilet, für das Gemüse hatte ich einen Kohlrabi und die Sauce bildete ich aus Butter, trockenem Weißwein und Schmand.

Für die Sauce wählte ich noch zusätzlich arabische und asiatische Gewürze. Etwas Ras el Hanout, gemahlene Ingwer und fein gemörserter Szechuanpfeffer. Kurz vor dem Servieren kommt kleingeschnittener Schnittlauch hinzu. Die Sauce ist allerdings verbesserungsfähig. Es bietet sich an, anstelle des Weißweins Gemüsefond mit etwas mehr Würze zu verwenden, dabei aber weniger Szechuanpfeffer. Und empfehlenswert wäre noch etwas Zitronensaft für Säure.

Für die Füllung des Fischfilets habe ich das größere Stück Kohlrabi etwas vorgegart, da es beim Zubereiten des Filets längere Zeit benötigt als das Filet. Das gefüllte Filet wird nur in Butter angebraten, mit Weißwein abgelöscht und in der zugedeckten Pfanne gegart.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Kabeljaufilet
- $\frac{1}{2}$ Kohlrabi
- trockener Weißwein
- 2 TL Schmand
- 1 Msp. Ras el Hanout
- 1 Msp. gemahlener Ingwer
- $\frac{1}{2}$ TL Szechuanpfefferkörner
- $\frac{1}{2}$ TL Weißweinessig
- etwas Schnittlauch
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Kohlrabi schälen, dabei das Kohlrabigrün zurücklegen. Ein für die Füllung des Fischfilets passendes, größeres Stück Kohlrabi abschneiden. Den restlichen Kohlrabi in kleinere Stücke schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen, Kohlrabistück je nach Dicke etwa 5–7 Minuten kochen, dabei auch die kleineren Kohlrabistücke etwa 5 Minuten mitgaren. Kohlrabistücke herausnehmen und abkühlen lassen. Fischfilet auf der Innenseite salzen und pfeffern. Kohlrabistück quer in der Mitte auf das Fischfilet legen, Filet zusammenrollen und mit zwei Stück Küchengarn zusammenbinden. Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen, gefülltes Fischfilet darin anbraten, mit einem Schuss Weißwein ablöschen und zugedeckt 10 Minuten bei mittlerer Temperatur garen.

Währenddessen in einer kleinen Pfanne Butter erhitzen und die Kohlrabistücke darin andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen und Schmand hinzugeben. Weißweinessig hinzugeben. Szechuanpfefferkörner in einen Mörser geben und fein mörsern. Szechuanpfeffer dazugeben. Mit Ras el Hanout,

Ingwer, Salz und Pfeffer würzen. Alles einige Minuten köcheln lassen. Schnittlauch kleinschneiden und vor dem Servieren dazugeben.

Kohlrabigrün kleinschneiden. Gefülltes Fischfilet auf einen Teller geben und Küchengarn entfernen. Kohlrabigemüse mit der Sauce daneben geben. Kleingeschnittenes Kohlrabigrün über das Filet geben.

Bratheringe und Bratkartoffeln



Heringe und Kartoffeln

Es kommt selten vor, dass ich so früh koche. Dass ich heute passend zum um 20.15 Uhr beginnenden Spielfilm ein fertiges Essen auf dem Tisch hatte. Aber ich hatte um 19 Uhr etwas Zeit, und Bratkartoffeln und Bratheringe sind ja schnell

zubereitet. Die Kartoffeln kommen bei richtig hoher Temperatur in das siedende Öl in einer Pfanne, sie sollen nicht anbrennen, aber schön knusprig werden. Sie bekommen auf beiden Seiten jeweils 4–5 Minuten. Dann kommen die Bratheringe in die Pfanne, ich gebe ihnen bei allerdings mittlerer Temperatur jeweils gute 6–7 Minuten auf beiden Seiten, sie sollen schließlich auch schön kross werden – es sind ja Bratheringe. Die Bratheringe sind sehr saftig und lecker. Vier Heringe mit Bratkartoffeln ergeben eine gute Portion für eine Person, aber der Teller ist so voll, da passen nicht einmal einige frische Lorbeerblätter zum Garnieren für das Foodfotografieren mehr darauf.

Zutaten für 1 Person:

- 4 ausgenommene Heringe
- 3 Kartoffeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.



Saftig und lecker

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln auf beiden Seiten jeweils 4–5 Minuten kross anbraten. Salzen und pfeffern. Herausnehmen und warmstellen. Heringe in die Pfanne geben und auf beiden Seiten jeweils 6–7 bei mittlerer Temperatur anbraten. Auch sie sollen schön kross werden. Herausheben, auf einen Teller geben und salzen und pfeffern, Bratkartoffel dazugeben und servieren.

Kabeljau-Tomate-Mozzarella-Ragout auf Conchiglioni



Fisch mit Tomate, Mozzarella und Pasta

Ein weiterer Minimalist. Sechs Zutaten, zwei Gewürze, Fett. Zusammengestellt habe ich Kabeljau, Tomate, Mozzarella, dazu die hervorragenden Conchiglioni, die vorher gegart und dann hinzugefügt werden. Für die Sauce wird Fischfond verwendet. Als Gewürze nur Salz und weißer Pfeffer. Und garniert mit frischem Basilikum.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Kabeljaufilet
- 1 Tomate
- 1 Mozzarellakugel (125 g)
- 200 ml Fischfond
- 4–5 Zweige Basilikum
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

- 125 g Conchiglioni

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 40 Min.

Conchiglioni nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Fischfilet in etwa 5 cm lange, dicke Streifen schneiden. Tomate und Mozzarella in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Fisch und Tomatenwürfel darin andünsten. Mit Fond ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein wenig köcheln lassen. Pasta dazugeben, etwas erhitzen und alles vermischen. Mozzarella dazugeben und alles etwa 5–10 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Basilikum kleinwiegen. Ragout in einem tiefen Pastateller anrichten und Basilikum darüber geben.

Gratinierete Zucchini-Rollen

Pangasius -



Gratinierete Rollen mit Sauce

Bei dem Fisch hatte ich die Idee, ihn zu füllen bzw. zu rollen und in dieser Form zuzubereiten. Ich hatte noch einiges an Gemüse im Kühlschrank, aber es boten sich die Zucchini an. Ich habe sie längs halbiert und ebenfalls längs in Scheiben geschnitten. Meine ersten Rollversuche mit den Fischfilets mit Zucchiniestreifen waren jedoch erfolglos. Die Zucchiniestreifen sind etwas spröde und lassen sich schlecht rollen. Also habe ich sie einige Minuten blanchiert, dann sind sie weicher und lassen sich gut rollen. Für mehr Aroma kommen jeweils 1–2 kurze Rosmarinzweige in die Rollen hinein. Die fertigen Rollen in eine Auflaufform geben, dann eine vorher zubereitete Sauce aus Weißwein und Fischfond dazu, geriebener Emmentaler darüber und im Backofen garen und gratinieren.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Pangasiusfilets
 - 1 kleine Zucchini
 - 2 Schalotten
 - 2–3 Knoblauchzehen
 - 1 Lauchzwiebel
 - 4 kleine Rosmarinzweige
 - trockener Weißwein
 - 250 ml Fischfond
 - 2 EL Crème fraîche
 - 100 g geriebener Emmentaler
 - Salz
 - Pfeffer
 - Butter
-
- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Fond dazugeben und Crème fraîche. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Zucchini längs halbieren, dann ebenfalls längs in Scheiben schneiden. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und vier passende Zucchinscheiben darin einige Minuten blanchieren. Fischfilets auf jeweils beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils zwei Zucchinscheiben nebeneinander – direkt beginnend am schmalen Ende – auf die Filets legen. Ebenfalls jeweils zwei kurze Rosmarinzweige quer auf das kurze Ende von Filets und Zucchinscheiben legen und die Filets von hier beginnend vorsichtig aufrollen. Entweder die Rollen erst mit jeweils zwei Zahnstochern fixieren oder gleich mit jeweils zwei Stück Küchengarn zusammenbinden.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Fisch-Zucchini-Rollen in

eine Auflaufform geben, die Sauce dazugeben, den Emmentaler über die Rollen verteilen und auf mittlerer Ebene für 20 Minuten in den Backofen schieben. Dann den Grill auf 220 °C erhitzen und den Käse auf oberer Ebene 1–2 Minuten noch etwas bräunen. Auflaufform herausnehmen, Fisch-Zucchini-Rollen auf einen Teller geben und etwas Sauce dazu. Dazu passen einfach zwei Schrippen.

Fisch-Gemüse-Ragout auf Maultaschen



Ragout auf Maultaschen mit Parmesan

Ich hatte von den Conchiglioni-Pangasius-Garnelen-Spießen noch Fischfond-Cognac-Sauce übrig, die ich verwerten wollte. Sie ist sehr würzig, da die Kräuterbutter, die als Würze in die Conchiglioni kommt, sich beim Garen in der Sauce auflöst und

diese zusätzlich würzt. Wenn man das letztere Gericht nicht zubereitet und somit keinen Rest der Sauce übrig hat, gibt man alternativ zum Ragout einfach mehr Fischfond hinzu. Dann kommt etwas Cognac dazu, mit dem man alles flambiert. Abschließend wird mit Salz und Pfeffer gewürzt.

Zu einem Fisch-Gemüse-Ragout würde sicherlich am ehesten Reis passen, aber ich wählte selbst zubereitete Maultaschen, die ich noch eingefroren hatte. Gewürzt wird das Gericht mit etwas frisch geriebenem Parmesan und Zitronensaft, was ja gut zum Fisch passt.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Kabeljaufilet
- 1 kleine Fenchelknolle
- 1 kleine Gurke
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 100 ml Fischfond
- 100 ml Fisch-Cognac-Sauce
- *alternativ:* 100 ml Fischfond, 2 cl Cognac, Salz, Pfeffer
- 1 TL getrocknetes Wurzelgrün
- Butter

- 6 große Maultaschen

- $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
- Parmesan

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Fenchel putzen und in grobe Stücke schneiden. Gurke längs halbieren und quer in dünne, halbkreisförmige Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Fischfilet längs halbieren und quer in dickere Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und

Fenchelstücke, Schalotte und Knoblauch darin kräftig anbraten. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen und Fond dazugeben. Fenchel etwa 5 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Dann Gurkenstücke hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln. Schließlich Fischfiletstücke hinzugeben, den Rest der Fischfond-Cognac-Sauce und alles bei mittlerer Temperatur noch 5–10 Minuten köcheln lassen und reduzieren. Alternativ gibt man nochmals Fischfond hinzu, dann den Cognac, flambiert alles und würzt mit Salz und Pfeffer. Bei der Verwendung des Fischfond-Cognac-Saucenrests braucht man das Gericht überhaupt nicht würzen. Es soll dann nach dem Reduzieren eine etwas sämige Sauce übrig sein. Wurzelgrün dazugeben und alles vermengen.

Währenddessen Brühe in einem Topf erhitzen und die Maultaschen in der nur siedenden Brühe 5–10 Minuten erhitzen. Maultaschen auf einen großen Teller geben und das Ragout darüber geben. Frisch geriebener Parmesan darüber verteilen und Zitronensaft.

Fischpfanne



Fischpfanne mit Gemüse und Pasta

Kabeljaufilet kleingeschnitten mit Fenchel, Lauchzwiebel und Knoblauch in einer Sauce aus Weißwein, Fischfond und Sahne. Verfeinert mit Senf und scharfem Currypulver. Vermengt mit frischer Papardelle.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Kabeljaufilet
- 1 großer Fenchel
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- trockener Weißwein
- 200 ml Fischfond
- 50 ml Sahne
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- 1 TL Senf
- $\frac{1}{2}$ TL Hot Madras Curry Powder
- 2 frische Lorbeerblätter
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer

- Butter
- 125 frische Papardelle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Fischfilet längs halbieren und quer in kurze Streifen schneiden. Fenchel putzen, das Grün zur Seite legen und den Fenchel in grobe Stücke schneiden. Lauchzwiebel putzen und auch in grobe Stücke schneiden. Knoblauchzehe schälen und in dünne Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Lorbeerblätter hinzugeben und mit anbraten. Dann die Fischfiletstücke dazugeben und auch mit anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen, Fond und Sahne hinzugeben. Senf und Currypulver dazugeben. Kräftig mit Muskat würzen. Alles vermischen und etwa 10–15 Minuten bei mittlerer Temperatur reduzieren, bis nur noch wenig Sauce vorhanden ist. Abschmecken. Lorbeerblätter herausnehmen.

Währenddessen die Papardelle nach Anleitung zubereiten. Unter die Fisch-Gemüse-Mischung geben und alles vermengen. Fenchelgrün kleinschneiden. Fischpfanne in einen tiefen Pastateller geben und mit dem Fenchelgrün garnieren.

Fischabfälle



Braucht man dringend für einen guten Fischfond ...

Ich hatte die Idee, nach Zubereitungen von Gemüse- und Bratenfond, nun auch Fischfond selbst zuzubereiten. In den letzten Tagen telefonierte ich daher in verschiedenen Geschäften wegen Fischabfällen herum. Der Supermarkt konnte nicht liefern, er hat zwar eine Frischfischtheke und Fischlieferanten, aber keine Nummer, unter der er die Fischabfälle in die Kasse eingeben und abrechnen kann und auch keine Preise dafür. Ich müsste daher selbst etwa 10 km weit zum Fischlieferanten fahren, um dort die Fischabfälle zu kaufen. Bei einem größeren Fischgeschäft hätte man mir Fischabfälle anbieten können, aber zu Preisen von 5–9 € pro Kilo, so genau konnte es der Mitarbeiter nicht sagen. Dann hatte ich Glück und konnte einen anderen Fischhändler finden, der mir doch tatsächlich eine ganze Kiste Fischabfälle – geschätzte 7–8 kg – kostenlos angeboten hat. Sind ja schließlich Abfälle. □ Ich habe natürlich die ganze Kiste mitgenommen. Es wurden drei Tüten voll für den Gefrierschrank, geschätzt jede Tüte deutlich über 2 kg. Und daraus werde ich Fischfond zubereiten, zunächst mit einer Portion, in der ich je ein Fischskelett eines Rotbarschs oder einer Rotbarbe und

noch eines anderen großen Fisches habe. Dazu kommen Suppengemüse, Weißwein, diverse frische Kräuter und Gewürze.