

# Seelachsfilets mit Käse-Pilz-Sauce auf Gnocchi



Filets mit Gnocchi und Sauce

Das letzte, was die Tiefkühltruhe hergab. Seelachsfilets in Butter gebraten. Für die Sauce werden tiefgefrorene Steinpilze und Pfifferlinge verwendet, ebenfalls – mit Schalotten und Knoblauch – in Butter angebraten, dann mit dem Pürierstab leicht püriert und mit Parmesan und Crème fraîche zu einer hellen Sauce montiert. Dazu gibt es frisch zubereitete, eingefrorene Gnocchi.

## Zutaten für 1 Person:

- 2 Seelachsfilets
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- eine kleine Portion Steinpilze
- eine kleine Portion Pfifferlinge
- 50 g Parmesan

- 3 TL Crème fraîche
- 50–100 ml Wasser
- 20 Gnocchi
- ½ Zitrone (Saft)
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.

*Für die Käse-Pilz-Sauce:*

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Pilze hinzugeben und alles bei mittlerer Temperatur 10 Minuten garen. Währenddessen Parmesan mit einer Küchenreibe grob hobeln. Gemüse und Pilze mit der Butter in eine schmale, hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab nur grob, und nicht zu fein, pürieren. Dann wieder in die Pfanne zurückgeben. Parmesan, Crème fraîche und Wasser dazugeben, verrühren und Käse schmelzen lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

*Für die Gnocchi:*

Aufgetaute Gnocchi in einer großen Pfanne in Butter einige Minuten anbraten und erhitzen.

*Für die Seelachsfilets:*

Filets auf jeweils beiden Seiten salzen, pfeffern und mit Zitronensaft säuern. In einer großen Pfanne auf jeweils beiden Seiten etwa 1–2 Minuten anbraten.

Filets auf einen großen Teller geben, daneben die Gnocchi und über beides von der Sauce gießen.

---

# Forelle blau mit Pellkartoffeln und Chinakohlsalat



Forelle, Kartoffeln, Salat

Forelle, diesmal blau, in Fischfond pochiert. Dazu Pellkartoffeln, aus Ermangelung an Quark oder Schmand mit etwas Crème fraîche und frischem Schnittlauch. Und ein Chinakohlsalat mit Thymian-Zitronen-Dressing.

## Zutaten für 1 Person:

- 1 Forelle
- 800 ml Fischfond
- 2 frische Lorbeerblätter
- 6 Wacholderbeeren
- 4 Pimentkörner
- Salz
- weißer Pfeffer

- Crème fraîche
- frischer Schnittlauch
- Zitrone (Saft)
  
- 3–4 Kartoffeln
  
- 250 g Chinakohl
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Condimento bianco
- 1 Shao Xing (Reiswein)
- $\frac{1}{4}$  Zitrone (Saft)
- 4–5 Zweige frischer Thymian
- Zucker
- Salz
- weißer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 25 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln ungeschält 15 Minuten darin kochen. Herausnehmen und warmhalten.

Forelle unter kaltem Wasser abwaschen, dann mit Küchenpapier abtrocknen. Fond in einem großen Topf erhitzen, der groß genug für die Forelle ist. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Piment hinzugeben. Wenn der Fond kocht, Herdplatte ausstellen. Wenn er nur noch siedet, Forelle hineingeben, dass sie vom Fond bedeckt ist und 10 Minuten zugedeckt pochieren. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einen großen Teller geben.

Währenddessen Chinakohl quer in sehr feine Streifen schneiden. Blättchen vom Thymian abzupfen und in eine Schüssel geben. Olivenöl, Condimento bianco, Reiswein und Zitronensaft dazugeben und mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Gut verrühren und abschmecken. Chinakohl dazugeben und vermischen.

Kartoffeln jeweils mit den Fingern in zwei Hälften aufbrechen und zu der Forelle geben. Kartoffelstücke salzen und pfeffern.

Einige Teelöffel Crème fraîche darüber geben und mit frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren. Chinakohlsalat daneben auf den Teller geben. Forelle mit etwas Zitronensaft beträufeln und alles servieren.

---

## Fischragout auf Maccheroni



Ragout mit Pasta

Ein Fischragout aus Pangasiusfilet und Seelachs in einer hellen Béchamelsauce. Die Filets werden zunächst in Fischfond pochiert, bevor sie dann vor dem Servieren des Ragouts in Streifen geschnitten zum Erhitzen unter die Sauce gehoben werden. Als Gemüse kommen Blattspinat, Schalotten und Knoblauch hinzu. Dann noch etwas eingelegte Kapern. Verfeinert wird die Sauce mit Fischfond und trockenem Weißwein. Abgerundet mit etwas Rosenwasser und Ras el hanout. Zu hellem Fisch und heller Sauce passt natürlich auch (heller) Reis,

aber diesmal wurden es die kleinen Maccheroni als Beilage.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 1 Pangasiusfilet
- 1 Seelachsfilet
- 3 große Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 80 g Blattspinat
- 1 TL Kapern
- 2 frische Lorbeerblätter
- trockener Weißwein
- Fischfond
- 1 TL Rosenwasser
- $\frac{1}{4}$  TL Ras el hanout
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

### **Für die Béchamelsauce:**

- 100–200 ml Milch
- 1 EL Mehl
- Butter
  
- 250 g Maccheroni

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Ausreichend Fischfond in einem Topf erhitzen, der groß genug für die Fischfilets ist und damit die Fischfilets vom Fond bedeckt sind. Aufkochen, dann Herdplatte ausstellen. Wenn der Fond nur noch siedet, Filets hineingeben und 10 Minuten zugedeckt pochieren. Herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Jeweils quer zum Filet in dickere Streifen schneiden. Fischfond für die Sauce aufbewahren.

Währenddessen Schalotten und Knoblauchzehen schälen,

Lauchzwiebel und Blattspinat putzen. Schalotten in grobe Stücke, Knoblauch fein und Lauchzwiebel in dünne Ringe schneiden. Blattspinat im Ganzen belassen. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebel darin andünsten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Für die Béchamelsauce eine große Portion Butter in denselben Topf geben, Mehl dazu und kräftig mit dem Kochlöffel rührend anrösten lassen. Mit Milch ablöschen, aufkochen lassen und gut verrühren. Einen Schuss Weißwein hinzugeben und ausreichend Fischfond, damit die Sauce nicht zu dick, aber auch nicht zu flüssig ist. Lorbeerblätter hinzugeben, ebenfalls Rosenwasser und Ras el hanout. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Angedünstetes Gemüse, Blattspinat und Kapern hinzugeben. Auch etwas von der Einweichflüssigkeit der Kapern für etwas Säure. Zugedeckt 10 Minuten bei ganz geringer Temperatur köcheln lassen, dabei immer wieder gut umrühren, damit die Sauce nicht am Topfboden anbrennt. Danach Lorbeerblätter wieder herausnehmen.

Währenddessen die Maccheroni nach Anleitung zubereiten.

Fischfiletstreifen unter die Sauce heben und erhitzen. Pasta in zwei tiefen Nudeltellern anrichten, Fischragout darüber geben und servieren.

---

## **Seelachsrollchen in heller Parmesan-Sauce auf Basmatireis**





### Aufgeschnittenes Seelachsrollchen in heller Sauce

Erneut etwas einfaches und schmackhaftes. Genau acht Zutaten werden dazu benötigt. Die Seelachsfilets werden mit Blattspinat und geriebenem Parmesan gefüllt und in einer hellen Sauce aus Weißwein und Sahne gedünstet. Der Parmesan wird zum Schluss in die Sauce eingerührt. Serviert wird alles mit Basmatireis.

### Zutaten für 1 Person:

- 2 Seelachsfilets (etwa 200 g)
- 75 g Blattspinat
- 75 g Parmesan
- trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- Salz
- grüner Pfeffer
- Butter
  
- Basmatireis

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.



Parmesan auf einer Küchenreibe fein reiben. Seelachsfilets auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern. Tiefgefrorenen Blattspinat nach dem Auftauen gut ausdrücken, frischen etwas grob hacken. Spinat jeweils auf der Innenseite der Filets gut verteilen und festdrücken. Jeweils 4–5 Teelöffel Parmesan auf dem Blattspinat verteilen und auch gut festdrücken. Die Filets vom Schwanz her – also dem schmalen Ende – aufrollen und mit jeweils 3–4 Zahnstochern gut zusammenstecken.

Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und die Seelachsrollchen auf der unteren Seite, auf der keine Zahnstocher sind, anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen, Sahne hinzugeben, die Sauce etwas verrühren und alles zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen. Seelachsrollchen herausnehmen, den restlichen Parmesan in die Sauce geben, schmelzen lassen und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Seelachsrollchen auf einen Teller geben, Basmatireis dazugeben, Sauce darüber verteilen und servieren.

---

## **Dorschrogen**



## Snack

Ein kleiner Snack für den Abend, genau ausreichend für eine Person. Dorschrogen ist sehr viel kleiner und feiner als der beim Sushi verwendete Lachsrogen oder auch der teure Kaviar vom Stör. Da er so feinperlig ist, lässt er sich gut kompakt zusammenpressen und hat dann eine relativ feste Konsistenz. Er schmeckt leicht nach in Öl eingelegtem Thunfisch und etwas salzig-fischig nach eingelegten Sardinen. Als Beilage kommen Garnelen, Karotten-Juliennestreifen und Frühlingszwiebel-Röllchen hinzu. Shichimi Tougarashi – eine japanische Gewürzmischung – sorgt für etwas Schärfe – alternativ kann man auch Pul biber oder Paprikaflocken verwenden. Der Zitronensaft gibt etwas Säure hinzu. Garniert wird mit etwas Dill. Und als richtiger Snack serviert man ihn mit einigen Baguettescheiben mit Kräuterbutter.

### Zutaten für 1 Person:

- 200 g Dorschrogen (aus der Dose)
- 2 Garnelenschwänze
- einige Juliennestreifen von einer Karotte
- einige Röllchen von einer Frühlingszwiebel

- etwas Zitronensaft
- Shichimi Tougarashi
- einige Scheiben vom Baguette
- Kräuterbutter
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Karotte schälen und mit einem Julienneschäler einige Juliennestreifen abziehen. Von der Frühlingszwiebel einige helle und grüne Röllchen abschneiden. Dorschrogen aus der Dose nehmen und in dickere Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Rogenscheiben auf jeder Seite jeweils 4–5 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten. Wenn man die Scheiben wendet, auch die Garnelenschänze hinzugeben und auf beiden Seiten rosa braten.

Gebratene Rogenscheiben auf einem Teller, einem Brett oder einer Servierplatte anrichten. Garnelenschwänze und Juliennestreifen dazugeben und Röllchen darüber verteilen. Etwas Chiligewürz darüber geben und ein wenig Zitronensaft. Mit Dill garnieren. Baguettescheiben mit Kräuterbutter bestreichen und dazu servieren.

---

## Mango (1d) - Rollen mit Zander



## Mangold, Mango, Zander und Sößchen

Ein einfaches Gericht, das wenig Zutaten benötigt und schnell zubereitet ist. Eigentlich auch wieder eher ein Snack, bereitet man noch Reis dazu, kann man vielleicht doch ein kleines Abendessen daraus machen. Man benötigt nur Mangold, Mango und Zanderfilets. Und da die ersten beiden Zutaten fast gleichlautend sind, kann man wie im Rezept-Titel kleine sprachliche Spielchen mit ihnen treiben. In dem Gericht steckt Potential, es noch zu verbessern, auszuweiten oder zu „vervollkommen“. Es bieten sich eine Prise Zucker, Kräutersalz, frische Kräuter oder andere Ergänzungen an. Hier kann jeder nach seinem Gusto verfahren.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 4 große Mangoldblätter
- $\frac{1}{2}$  Mango
- 2 Zanderfilets
- Gemüsefond
- trockener Weißwein
- 1 gehäufter TL Schmand
- $\frac{1}{2}$  Zitrone (Saft)

- grüner Pfeffer
- Salz
- Butter
  
- Küchengarn

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Die Mangoldblätter am Strunk abschneiden. Die Mango schälen, den Kern entfernen und eine Hälfte in dünne, längliche Scheiben schneiden. Zwei Mangoldblätter auf ein Schneidebrett legen und jeweils quer zum Blatt zwei Stücke Küchengarn mit einem Abstand von 5–6 cm darunter ziehen. 2–3 längliche Scheiben Mango längs darauf geben. Ein Zanderfilet mit der Hautseite nach oben darauflegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Wiederum 2–3 Scheiben Mango auf das Filet legen. Dann das zweite Mangoldblatt um 180 Grad gedreht auf die Mangoscheiben legen. An der oberen und unteren Längskante mit den grünen Mangoldblättern die Zutaten nach unten und oben gut einwickeln. Mit dem Küchengarn zusammenschnüren.



Mango(ld)-Rollen vor dem Garen

Butter in einem großen Topf erhitzen, in den die beiden



Mango(ld)-Rollen passen. Beide hineingeben und einige Minuten auf einer Seite anbraten. Dann mit etwas Gemüsfond ablöschen, einen Schuss Weißwein hinzugeben und den Schmand. Die Sauce ein wenig verrühren und alles zugedeckt bei geringer Temperatur 5 Minuten köcheln lassen. Dann weitere 5 Minuten ohne Deckel reduzieren. Die Sauce abschmecken.

Die beiden Rollen herausheben, auf einen Teller geben und das Küchengarn entfernen. Etwas von der Sauce darübergeben und ein wenig Zitronensaft darüberträufeln.

---

## **Seelachsfilet in Pfeffer-Ingwer-Sauce auf Basmatireis**



Seelachs mit viel Dill und Reis

Seelachs – das Schwein der Meere. Billig – ich verwende hier bewußt nicht das sprachlich gehaltvollere Wort „preiswert“ –



und überall zu bekommen. Fischstäbchen werden daraus zubereitet. Und Fischburger sicherlich auch. Und dieser Billigstfisch verträgt nun wahrlich kräftige Aromen, weil er im Vergleich zu Wels, Zander und Konsorten keinen kräftigen Eigengeschmack mitbringt. Also gibt es ein schönes, helles Sößchen aus Weißwein und Schmand dazu. Gewürzt mit viel frisch gemahlenem, grünen Pfeffer und gemahlenem Ingwer. Dazu kommt viel frischer Dill auf die fertig gebratenen Filets. Und wie immer zu Fischgerichten passt hier ein Basmatireis als Beilage.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Seelachsfilets
- trockener Weißwein
- 1 EL Schmand
- grüner Pfeffer
- gemahlener Ingwer
- frischer Dill
- Salz
- Butter
  
- Basmatireis

### **Zubereitungszeit: 12 Min.**

Reis nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen und die Seelachsfilets jeweils auf beiden Seiten kurz anbraten. Herausnehmen und warmstellen. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen. Die Röststoffe vom Pfannenboden ablösen. Schmand hinzugeben. Dann kräftig mit frisch gemahlenem, grünen Pfeffer und einer großen Prise gemahlenem Ingwer würzen. Alles verrühren und einige Minuten köcheln lassen. Mäßig mit Salz würzen. Frischen Dill kleinschneiden. Reis auf einem Teller anrichten, die Filets dazugeben und großzügig mit der Sauce übergießen. Mit dem Dill garnieren.

---

# Zanderfilet mit Parmesan-Mandel-Sesam-Panade und Pommes frites



Paniertes und frittiertes Zanderfilet und Pommes

Die Friteusezeit geht weiter. Diesmal Zanderfilets, die eine besondere Panade aus Parmesan, Mandeln, Sesamsaat, Paniermehl und Fischgewürz bekommen. Der Einfachheit halber gibt es dazu Pommes frites – auch frittiert. Zu diesem Rezept könnte man auch sagen: (Große) Fischstäbchen mit Pommes. □

## Zutaten für 1 Person:

- 2 Zanderfilets
- etwas Parmesan
- 6 Mandeln
- 1 EL Sesamsaat

- 1 EL Paniermehl
  - Fischgewürz
  - 2 EL Mehl
  - 1 Ei
- 
- Pommes frites

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 8–10 Min.

Parmesan und Mandeln mit einer Küchenreibe fein reiben und auf einen Teller geben. Sesamsaat, Paniermehl und Fischgewürz dazu geben und alles gut vermischen. Auf je einen weiteren Teller Mehl und das verquirlte Ei geben.

Das Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen. Die Pommes frites frittieren, bis sie kross und knusprig sind. Herausnehmen, salzen und warmstellen.

Die beiden Zanderfilets auf jeweils beiden Seite erst durch das Mehl, dann das Ei und schließlich die Panade ziehen. Beide Filets in das siedende Fett geben und 2–3 Minuten frittieren.

Zanderfilets herausheben und zusammen mit den Pommes frites auf einem Teller anrichten.

---

## Echte Forelle



## Forelle und Kartoffeln

Jetzt kommt doch glatt die echte Forelle hinterher. Diesmal schön paniert frittiert. Mit etwas Fischgewürz und Petersilienkartoffeln. Und damit ist auch die Friteusenzeit wieder eingeläutet. Altes Fett entsorgt, Friteuse gereinigt, neues Fett hinein. Die panierten Forellen werden lecker mit einer sehr krossen, braunen Haut, die man unbedingt mitessen muss. Da muss man sich auch an mancher kross mitfrittierten Gräte nicht stören, die man einfach mitknabbern kann. Jetzt muss ich beim Schlachter noch Schweineohren bestellen, die kann man frittiert hervorragend als Abendsnack beim Fernsehen knuspern. Und über zum Frittieren geeignete Insekten lasse ich mich jetzt besser nicht aus ...

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Forellen
- Fischgewürz
  
- 2 Eier
- 2 EL Mehl
- 2 EL Paniermehl

- 3 mittelgroße, festkochende Kartoffeln
- etwas frische Petersilie
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.

Kartoffeln schälen und in kochendem Wasser 10–12 Minuten garen. Petersilie kleinschneiden.

Auf je einen Teller das Mehl, die verquirlten Eier und das Paniermehl geben. Fertiges Fischgewürz kann man direkt in das Paniermehl mischen. Das Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen. Forellen unter fließendem, kaltem Wasser abspülen. Mit Küchenpapier abtrocknen. Auf beiden Seiten erst in das Mehl legen, dann durch die Eier ziehen und schließlich in das gewürzte Paniermehl drücken. Beide Forellen in das siedende Fett geben – hier eignet sich für längliche Fische am besten eine ovale Friteuse – und 5–6 Minuten frittieren.

Währenddessen Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Kartoffeln ein wenig durchschwenken und die Petersilie dazugeben.

Die frittierten Forellen aus dem Fett herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Forellen und Kartoffeln auf einem großen Teller anrichten. Von der Petersilienbutter noch ein wenig über die Kartoffeln geben und diese bei Bedarf ein wenig salzen.

---

# **Gebratene Dorade mit Petersilienkartoffeln**





## Dorade mit Kartoffeln und Sauce

Dorade ist immer wieder lecker. Der Fisch ist groß genug als Gericht für eine Person. Und das Fleisch ist fest und kräftig. Servieren kann man ihn alternativ mit Kartoffeln oder Reis. Und ein gutes Sößchen passt dann auch noch dazu.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Dorade, etwa 500 g
- $\frac{1}{2}$  Zitrone (Saft)
- 2 kleine Zweige Rosmarin
- einige Zweige Oregano
- einige Zweige Thymian
- Salz
- weißer Pfeffer
  
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Fischfond
- etwas Sahne
- 1 Eigelb
- 2–3 Stängel Petersilie



- Butter
- 4–6 kleine Kartoffeln

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Dorade unter kaltem Wasser innen und außen waschen. Trocken tupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Außen mit dem Zitronensaft säuern. Den abtropfenden Zitronensaft mit etwas Salz und Pfeffer darin aufbewahren. Die frischen Kräuter im Ganzen in die Bauchhöhle der Dorade stopfen.

Kartoffeln schälen und in Salzwasser 10–12 Minuten kochen. Währenddessen Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In Butter in einer Pfanne kräftig anbraten. Dann das Gemüse aus der Pfanne herausnehmen. Nochmals etwas Butter in die Pfanne geben und die Dorade auf beiden Seiten bei mittlerer Temperatur jeweils 5–7 Minuten anbraten. Auf einem großen Teller warmstellen.

Die kleingeschnittene Petersilie in die Butter geben und die Kartoffeln ein wenig in der Butter durchschwenken. Die Kartoffeln zu der Dorade geben. Den aufbewahrten Zitronensaft zu Butter und Petersilie in die Pfanne geben. Ebenso das angebratene Gemüse. Mit einem Schuss Fischfond und einem Schuss Sahne ablöschen. Das Eigelb darin verquirlen. Aufkochen lassen, abschmecken, Dorade und Kartoffeln damit begießen und alles servieren.

---

**Karpfen im Weinsud mit  
Juliennegemüse und**

# Kartoffelklösen



Karpfen mit Gemüse und Klösen – der Karpfen passt fast nicht auf einen großen Pizzateller

Eigentlich wollte ich einen ganzen Karpfen mit etwa 1,5 kg kaufen. Ich hätte ihn aber für Weihnachten vorbestellen müssen, was ich nicht wusste. So hätte ich an der Frischfischtheke meines Supermarktes zwar auch noch einen ganzen Karpfen bekommen, aber nur in zwei Hälften, also einmal längs durchgeteilt. Das wollte ich aber nicht. Also kaufte ich nur einen halben Karpfen, der auch noch gute 750 g auf die Waage bringt. Zieht man Kopf, Schwanz und Wirbelsäule mit Gräten vom Gewicht ab, bleiben 500 g Fischfilet übrig.

Das Fleisch des Karpfens ist kräftig, fest und sehr wohlschmeckend. Aber er ist kein Gericht für Kinder, denn er hat sehr viele Gräten. Mir ist auch nicht bekannt, dass es reines Karpfenfilet frei käuflich im Handel gibt, dazu scheint das Filet dann doch zu problematisch zu sein.

Und eigentlich passen Salzkartoffeln besser zu dem Gericht,

jedoch sind mir ausgerechnet an Weihnachten die Kartoffeln ausgegangen. Die Klöse schmecken aber auch lecker.

### **Zutaten für 1 Person:**

- $\frac{1}{2}$  Karpfen, etwa 750 g
- $\frac{1}{2}$  Zitrone (Saft)
- $\frac{1}{2}$  Strauß Petersilie
- einige Zweige Thymian
- ein Zweig Rosmarin
- 1 Stange Lauch
- $\frac{1}{8}$  Knollensellerie
- 1 Wurzel
- 50 g Butter
- $\frac{1}{2}$  TL schwarze Pfefferkörner
- 200 ml trockener Weinwein
- 200 ml Fischfond
- 100 ml Schlagsahne
- 1 Eigelb
- Salz
- Pfeffer
  
- 2 Kartoffelklöse

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 45 Min.

Karpfen unter kaltem Wasser abwaschen, dann trockentupfen und mit einem Messer auf der Hautseite mehrmals quer leicht einritzen. Auf beiden Seiten salzen und pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln.

Lauch und Sellerie putzen. Wurzel putzen und schälen. Alle drei Gemüse mit einem Julienneschäler in Juliennestreifen schneiden. Die Hälfte der Butter in einem großen Bräter erhitzen und das Gemüse mit den Pfefferkörnern darin anbraten. Salzen und pfeffern. Den Karpfen mit der Hautseite nach oben darauf legen. Dort, wo die ausgenommene Bauchhöhle auf den Juliennestreifen aufliegt, die Hälfte der Petersilie und des Thymians und den Rosmarinzweig im Ganzen unter den Karpfen

schieben. Wein und Fond in den Boden des Bräters hinzugießen. Die zweite Hälfte der Butter in kleine Flöckchen schneiden und den Karpfen damit belegen. Den Backofen auf 180° C Umluft erhitzen, den Bräter zugedeckt auf mittlerer Ebene hineinschieben und den Karpfen etwa 40 Minuten garen. Ab und zu mit der Sauce übergießen. Wenn sich die Rückenflosse leicht herauslösen lässt, ist der Karpfen gar.

In der Hälfte der Garzeit die Kartoffelklöse nach Anleitung zubereiten. Den Rest der Petersilie und des Thymian kleinwiegen.

Den Karpfen auf einen sehr großen Teller legen, etwas vom Gemüse dazugeben und im Backofen warmhalten. Die Sauce durch ein Sieb in einen kleinen Topf geben, erhitzen und je nach Geschmack und Würze noch etwas einkochen. Sahne und Eigelb in einer Schale verquirlen und in die Sauce rühren. Die Kräuter hinzugeben, alles verrühren und nochmals aufkochen lassen.

Die Kartoffelklöse zu Karpfen und Gemüse geben und alles mit ein wenig der Sauce übergießen.

---

## **Paniertes Seelachsfilet mit Petersilienkartoffeln**



## Paniertes Fischfilet mit Petersilienkartoffeln

Nun noch eine klassische Version mit Fisch, ohne Extravaganzen und Experimente, nur wenige, aber klassische Zutaten. Vielleicht sogar ein Tipp für ein Gericht zu Weihnachten, denn Fischfilets hat man ja doch immer im Tiefkühlschrank, und schnell und einfach zubereitet ist das Gericht auch. Allen ein frohes Weihnachtsfest, besinnliche Feiertage und ein gutes Neues Jahr 2014!

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Seelachsfilets
- 2 EL Mehl
- 2 Eier
- 2–3 EL Paniermehl
- Salz
- Pfeffer
- getrockneter, gemahlener Ingwer
- getrockneter Estragon
- Muskat
- *alternativ:* Bratfischwürze
- 1/2 Zitrone (Saft)

- Butter
- 6–7 kleine Kartoffeln
- 2 Stängel frische Petersilie

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.

Kartoffeln schälen und in kochendem Wasser 10–12 Minuten kochen. Warm stellen.

Auf drei Tellern jeweils einmal Mehl, dann einmal die verquirlten Eier und einmal Paniermehl verteilen. Die Fischfilets auf jeweils beiden Seiten würzen. Nacheinander jeweils erst mehlieren, dann durch die Eier und dann das Paniermehl ziehen. Wem beim einmaligen Durchgang durch Mehl, Eier und Paniermehl die Panade noch zu dünn ist, wiederholt eben einfach den zweiten und dritten Vorgang nochmals. Dann Butter in einer Pfanne erhitzen und die beiden panierten Fischfilets bei mittlerer Temperatur auf jeweils beiden Seiten 2–3 Minuten braten, bis sie schön knusprig sind.

Die Petersilie kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin etwas durchschwenken und die Petersilie hinzugeben. Noch kurz mitgaren lassen.

Die Fischfilets auf einem Teller anrichten, von den Petersilienkartoffeln dazu geben und ein wenig der flüssigen Butter über die Kartoffeln geben. Die panierten Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln.

---

## Gebrautes

## Zanderfilet



# asiatisch



Zwei Zanderfilets mit asiatischer Sauce auf Reis

Ob diese Zubereitung nun asiatisch ist, kann ich nicht so ganz ohne Vorbehalt bejahen. Aber ein Großteil der verwendeten Zutaten – gerade der Gewürze – ist asiatischen Ursprungs. Und da sogar ein Asia-Lieferservice in meiner Nähe ein Gericht mit einer braunen Bratensauce – ich vermute, auf Sojasaucen-Basis – mit Zimt anbietet, liegt es nicht so weit entfernt, das mal selbst zu versuchen. Die Sauce schmeckt sehr kräftig und gut, aber etwas ungewohnt. Kein Wunder, wenn man mit Zimt, Vanille und Szechuanpfeffer kocht. Aber es ist empfehlenswert, das einfach mal selbst auszuprobieren – auch gern mit einem anderen Rezept mit anderer Zusammenstellung der Zutaten.

## Zutaten für 1 Person:

- 2 Zanderfilets mit Haut
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Frühlingszwiebel

- ein Stück frischer Ingwer
- 1 EL Mehl
- trockener Weißwein
- 150 ml Gemüfefond
- 1 EL Schmand (24 % Fett)
- 2 Kardamomkapseln
- Zimt
- $\frac{1}{4}$  Vanilleschote
- $\frac{1}{2}$  Topf frischer Koriander
- 1 TL Szechuanpfeffer
- 1  $\frac{1}{2}$  EL Fisch-Sauce
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter
  
- Basmatireis

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen, Frühlingszwiebel und Ingwer schälen und kleinschneiden. Eine große Portion Butter in einem kleinen Topf erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Mehl hinzugeben, kräftig mit dem Kochlöffel verrühren und ebenfalls kurz mit anbraten. Mit einem guten Schuss Weißwein ablöschen. Die Mehlschwitze kräftig und ständig rühren und den Alkohol etwas verdunsten lassen. Mit dem Fond ablöschen, den Schmand hinzugeben und alles gut verrühren.

Den Inhalt der Kardamomkapseln und den Szechuanpfeffer in einen Mörser geben und fein mörsern. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Vanillemark herauskratzen. Vom Koriander die Blättchen abzupfen und kleinwiegen. Kardamom, Pfeffer, Vanillemark, Korianderkraut und eine gute Prise Zimt in die Sauce geben. Ebenso die Fisch-Sauce. Etwa 5–10 Minuten bei geringer Temperatur köcheln und reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Währenddessen den Reis nach Anleitung zubereiten. Die beiden

Fischfilets auf jeweils beiden Seiten etwas salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zanderfilets zuerst auf der Hautseite 2 Minuten anbraten. Die Hautseite zieht sich quer zusammen, so dass sich die Filets längs nach oben wölben. Einige Male mit dem Pfannenwender kräftig nach unten drücken und weiter braten. Dann wenden und auf der Filetseite ebenfalls 2 Minuten anbraten.

Reis in Rechteckform auf einem großen Teller anrichten, etwas platt drücken und die beiden Zanderfilets darauf legen. Großzügig von der Sauce darüber verteilen.

---

## Gebratene Forellen mit Pommes frites



Zwei in Butter gebratene Forellen mit Pommes frites

Heute wollte ich mir zum einen etwas Gutes tun, weil mir heute

eine bestimmte Sache sehr gut gelungen ist, und zum anderen hatte ich keine Lust, lange zu kochen, es sollte also recht schnell gehen, aber dennoch frisch sein. Ich entschied mich für zwei leckere Forellen und Pommes frites. Hier erfolgt kein Rezept, nur ein Foto. Diese Zutaten kann jeder zubereiten. Forelle, Gewürze/Gewürzmischung, Butter und Pommes frites, Salz. Fertig.

---

## Gebratene Forellen mit Pommes frites



Zwei in Butter gebratene Forellen mit Pommes frites

Heute wollte ich mir zum einen etwas Gutes tun, weil mir heute eine bestimmte Sache sehr gut gelungen ist, und zum anderen hatte ich keine Lust, lange zu kochen, es sollte also recht schnell gehen, aber dennoch frisch sein. Ich entschied mich



für zwei leckere Forellen und Pommes frites. Hier erfolgt kein Rezept, nur ein Foto. Diese Zutaten kann jeder zubereiten. Forelle, Gewürze/Gewürzmischung, Butter und Pommes frites, Salz. Fertig.

---

## Fischroulade



Fischroulade, gefüllt mit Käse, Bohnen und Steinpilz, umhüllt mit Wirsing

Eine Eigenkreation einer Fischroulade, bei der ich wieder nicht weiß, ob ich die Begrifflichkeit richtig gewählt habe. Oder ist es doch eine Wirsingroulade, weil die Roulade ja zuäüßerst mit Wirsing umwickelt ist? Oder eine Wirsing-Fisch-Roulade? Oder eine mit Fisch gefüllte Wirsingroulade, wobei bei dieser Bezeichnung die anderen Zutaten – Käse, Bohnen und Steinpilze – fehlen würden? Ich bleibe einfach mal bei dem gewählten Rezeptnamen.

Zubereitet habe ich zwei Varianten, eine ohne und eine mit zusätzlichen Gewürzen und Kräutern. Ich habe nachgeschaut, welche Gewürze und Kräuter zu Fisch passen würden und bin dabei auf Muskatnuss, Estragon und Petersilie gestoßen. Da ich mir nicht schlüssig war, ob eine Fischroulade mit oder ohne diese Kräuter besser schmeckt, gibt es – wie erwähnt – zwei Varianten. Und bei der Roulade mit Kräutern bekommen die Prinzessbohnen auch noch etwas Bohnenkraut dazu. Wer die Kräuter frisch vorrätig hat, wählt natürlich diese für die Zubereitung. Ich habe teilweise auf getrocknete Kräuter zurückgegriffen. Im Endergebnis gab es bei beiden Varianten keinen eindeutigen Gewinner – es schmeckt eben so oder so. Nur die Roulade ohne zusätzliche Kräuter hatte vielleicht einen Tick die Nase vorne.

Serviert wird das Ganze einfach mit etwas Nussbutter, bei größerem Hunger bietet sich Reis als Beilage an.

#### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Pangasiusfilets
- 4 Wirsingblätter
- 2 Scheiben Gouda
- 2 TL grobkörniger Senf
- 20 Prinzessbohnen
- 2 große Steinpilze
- etwas Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Küchengarn
  
- Estragon
- frisch gemahlene Muskatnuss
- 6–8 Stängel Petersilie
- Bohnenkraut

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 1 Std. 15



Min.

Die Bohnen putzen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Wirsingblätter 60 Minuten gar kochen. 20 Minuten vor Ende der Garzeit die Bohnen hinzugeben und ebenfalls gar kochen – die Bohnen dürfen ruhig mit in das gleiche Kochwasser. Dann herausnehmen und auf separate Teller geben. Den dicken Stiel der Wirsingblätter komplett entfernen, die Wirsingblätter sollen dabei in jeweils zwei Hälften zerfallen. Die beiden Steinpilze halbieren, in dünne Scheiben schneiden und in einer kleinen Pfanne in Butter einige Minuten kross anbraten.

### **Zum Füllen der Rouladen folgendermaßen vorgehen:**

1. Auf ein Schneidebrett ein Fischfilet legen. Auf beiden Seiten salzen und pfeffern.
2. *Alternative Variante:* Zusätzlich Petersilie kleinschneiden und eine Seite des Fischfilets mit der Petersilie, Estragon und Muskatnuss würzen. Bei Estragon vorsichtig sein, er würzt sehr kräftig.
3. Eine Scheibe Gouda auf einer Seite mit 1 TL Senf bestreichen. Die Käsescheibe mit dem Senf nach oben auf das Fischfilet legen.
4. Die vier Wirsingblatthälften der Länge nach nacheinander auf die Käsescheibe legen, wobei sich überlappen und das ganze Fischfilet bedecken sollen.
5. Auf dem gleichen Schneidebrett neben dem Fischfilet längs zwei ausreichend lange Stränge Küchengarn legen, Abstand etwa 2–3 cm. Eventuell das Schneidebrett anfeuchten, damit das Küchengarn schön geradlinig daraufgedrückt werden kann.
6. Das Fischfilet mit Käse und Wirsing vorsichtig umdrehen und mit der Wirsingseite auf das Küchengarn legen.
7. Die 10 Prinzessbohnen quer zum Filet nebeneinander in die Mitte des Filets legen.
8. *Alternative Variante:* Zusätzlich die Bohnen mit Bohnenkraut würzen.
9. Die Hälfte der Steinpilze in die Mitte der

Prinzessbohnen legen.

10. Die Roulade von einer Spitze des Fischfilets her zusammenrollen, indem man ein Drittel der Roulade auf das mittlere Drittel schlägt und das hintere Drittel dann darüber klappt/rollt.
11. Vorsichtig mit dem Küchenband zweimal zusammenbinden, damit nichts herausfällt oder die Roulade aufgeht.



Die gefüllten Rouladen vor dem Garen

Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die beiden Rouladen zuerst mit der Wirsingseite eine Minute in der Butter anbraten. Dann vorsichtig wenden und auf der Seite der Rouladen, wo sie sich schließen, kurz anbraten. Den Gemüfefond hinzugeben. Die Herdplatte auf ganz geringe Temperatur herunterschalten, den Deckel auf die Pfanne geben und die beiden Rouladen etwa 15 Minuten leicht garen lassen.

Für die Nussbutter kurz vor Ende der Garzeit eine Portion Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Butter etwas köcheln, bis sie goldbraun ist und dann durch ein frisches Tuch in ein kleines Schälchen passieren. Rouladen mit einem Pfannenwender herausheben, auf einem Teller anrichten und das

Küchengarh entfernen. Etwas von der Nussbutter über die Rouladen geben und diese servieren.