

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]

Schwarze Bandnudeln mit Fisch-Pesto

Ein Pasta-Gericht mit schwarzen Bandnudeln. Und einem Fisch-Pesto, das ich mit Seelachs-Filet zubereite.

Schwarze Bandnudeln passen sehr gut zu diesem Pesto, denn sie werden mit der schwarzen Tinte von Tintenfischen eingefärbt. Also passen sie sehr gut zu Fisch.

Das Fisch-Pesto bereite ich fast schon klassisch zu: Mit frischem Basilikum, frisch geriebenem Parmesan, Pinienkernen und Olivenöl.

Die Bandnudeln bereite ich im Olivenöl in der Pfanne zu, in der ich die Seelachs-Filets angebraten habe. Dann gebe ich das Pesto hinzu. Und etwas von dem Kochwasser der Pasta, um das Pesto zu verlängern und etwas zu verdünnen.

[amd-zlrecipe-recipe:199]

Fisch-Gemüse-Eintopf

https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/05/video12052017_1.mp4

Dies ist ein Rezept für einen Eintopf, der sich selbst kocht. Man muss tatsächlich alle zugeschnittenen Zutaten nur in den Topf geben, würzen und der Eintopf kocht sich von alleine.

Ich verwende Bio-Kartoffeln und gebe sie mit Schale in den Eintopf.

Mein Rat: Man kann die Seelachs-Filets auch erst kurz vor Ende der Garzeit in den Eintopf geben, damit diese sehr zart bleiben. Aber es ist schließlich ein Eintopf, der Fisch soll mitgaren und seinen Geschmack und sein Aroma an die Brühe abgeben. Daher ist es doch besser, die Filets gleich zu Beginn mit hinein zu geben.

[amd-zlrecipe-recipe:96]

Fisch-Gemüse-Eintopf

[Spider_Single_Video track="23" theme_id="5" priority="1"]

Dieses Mal bereite ich einen einfachen Eintopf zu, mit Fisch und Gemüse. Für den Fisch verwende ich zwei Seelachs-Filets, hier kann man ruhig auf Tiefkühl-Ware zurückgreifen. Für das Gemüse verwende ich Zucchini, Paprika, Lauch, braune Champignons, Ingwer, Lauchzwiebel, Zwiebel und Knoblauch.

Ich bereite den Eintopf mit selbst zubereitetem Gemüsefond zu. Und zum Verlängern des Fonds und zur Verfeinerung verwende ich noch etwa trockenen Weißwein.

Ich würze den Eintopf nur mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer und zur Besonderheit, weil es ein Fisch-Gemüse-Eintopf ist, mit einer Prise gemahlenem Anis.

Mein Rat: Man kann die Filets auch erst 10 Minuten vor Ende der Garzeit hinzugeben, damit sie nicht so sehr zerfallen. Aber sie können im Eintopf auch gern mitgegart werden, etwas zerfallen und so dem Eintopf einen schönen Geschmack verleihen.

[amd-zlrecipe-recipe:33]