

# Fish 'n' Chips



Heute muss es schnell gehen. Keine Zeit. Nur ein paar Minuten für die Zubereitung. Dennoch sollen es gute Zutaten sein.

Einige Welsfilets würzen.

Dazu Pommes frites als Tiefkühlware.

Benötigt zusammen gerade einmal 7 Minuten in der Fritteuse. Die Pommes frites bekommen 5 Minuten, dann sind sie schön kross und knusprig. Und der Fisch bekommt nur 2 Minuten, dann ist er war kross frittiert, aber innen noch glasig und saftig.

Kennen Sie übrigens diese Merkwürdigkeit beim Übersetzen von Deutsch in Englisch oder zurück? Sie werden dies am schnellsten feststellen, wenn Sie in einem irischen oder englischen Pub zu einem Guinness oder Ale eine Tüte Chips dazu bestellen wollen.

Denn Pommes frites (im Deutschen übernommen, aber ein französischer Ausdruck) heißen im Englischen Chips – siehe den Titel des Rezeptes. Und das, was im Deutschen Chips sind, sind im Englischen eben nicht Chips, sondern Crisps. Also in Irland oder England immer nur eine Tüte Crisps zum Bier bestellen!

*Für 2 Personen:*

- 2 Welsfilets
- Salz
- Pfeffer
- 2 Portionen Pommes frites (TK-Ware)

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 7 Min.*



Fett in der Fritteuse auf 180 ° C erhitzen.

Filets auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Pommes in der Fritteuse 5 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen.

Warmhalten.

Filets noch 2 Minuten in die Fritteuse geben.

Pommes auf zwei Teller verteilen.

Jeweils ein Filet darauf geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Spaghetti mit Surimi in Kräuter-Sahne-Sauce**

Ich habe einmal probeweise dieses Fisch- oder Meeresfrüchte-Produkt gekauft. Um damit eine leckere Sauce für Pasta zuzubereiten.



Braucht es für mich nicht ...

Ich zitiere die Beschreibung auf der Verpackung: „Surimi-Garnelen-Imitat aus Fischmuskeleiweiß geformt, in Rapsöl mit Knoblauchgeschmack“.

Es handelt sich also um Shrimps-Imitate, die aus Fisch geformt werden.

Vom Geschmack her muss ich dazu folgendes schreiben: Es schmeckt weder nach Shrimps, noch nach Garnelen, noch nach Meeresfrüchten oder nach Fisch. Es hat eine kompakte Konsistenz wie Form- oder Füllmasse von z.B. Bratwürsten, nur viel feiner und nicht so stark gewürzt. Übertrieben könnte man sagen, es schmeckt nach nichts, bis auf eine geringe Würze. Laut Angabe auf dem Becher sind die Surimi aus Alaska-Seelachs und pazifischem Seehecht hergestellt.

Nach dem Zubereiten und Essen habe ich mich gefragt, wer braucht so etwas? Warum fängt man Fisch und verarbeitet ihn als

Fischformbestandteile zu einem Imitat von Shrimps oder Garnelen? Die dann auch nicht einmal nach einem von beidem schmecken? Um die Meere nicht zu überfischen und nicht zu viele Shrimps oder Garnelen zu fischen? Aus nachhaltigen Argumenten und um dem Planeten etwas Gutes zu tun oder ihn zu retten? Aber man fängt dafür Fische und verarbeitet diese weiter! Mein Fazit ist dieses: Ich brauche so etwas nicht. Da kaufe ich mir lieber eine Tiefkühlpackung Shrimps oder Garnelen und bereite diese zu. Dann habe ich auch den vollen Meeresfrüchte-Geschmack im Essen.

Um die Sauce dann aber doch ein wenig aufzupeppen und ein brauchbares Ergebnis zum Essen zu erhalten, habe ich eine große Menge an frischen Kräutern mit dem Wiegemesser kleingewiegt und diese dann in die Sauce mit hinzugegeben.

Allerdings habe ich mich dann doch noch eines Besseren belehren lassen, als ich bei Wikipedia nach Surimi schaute. Und feststellen musste, dass Surimi eine lange, jahrhundertealte Tradition haben. Natürlich haben die Japaner dies wieder erfunden, wie so viele Dinge mit Produkten aus dem Meer. Ich fand daher bei Wikipedia den folgenden Hinweis:

„Surimi (japanisch „zermahlendes Fleisch“) ist eine feste Masse aus zerkleinertem Fisch. Vor etwa 900 Jahren wurde in Japan entdeckt, dass gehackter Fisch, mit Zucker gegart und geliert, haltbarer wird. Das Wort bezieht sich ursprünglich auf dieses Herstellungsverfahren. In Europa wird unter Surimi meist daraus hergestelltes Krebsfleischimitat verstanden.“

Also, entscheiden Sie selbst, ob Sie sich dafür begeistern können und Appetit auf solch ein Produkt haben.

*Für 2 Personen:*

- 400 g Surimi (2 Becher à 200 g)
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 4 EL Crème fraîche

- 10 EL des Kochwassers der Pasta
- einige Zweige frischer Thymian, Salbei, Majoran und Oregano
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Parmigiano Reggiano
- 350 g Spaghetti

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 9 Min.*



Sieht aber doch lecker aus

Kräuter auf einem großen Arbeitsbrett mit dem Wiegemesser kleinwiegen. Feste Stiele dabei entfernen.

Knoblauch schälen, mit einem großen Messer flachdrücken und kleinschneiden.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer Pfanne erhitzen.

Knoblauch darin andünsten.

Surimi dazugeben und erhitzen.

Sahne und Crème fraîche dazugeben.

Kräuter dazugeben.

Kochwasser der Pasta dazugeben und alles gut vermischen. Kurz köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Sauce abschmecken.

Pasta durch ein Küchensieb abschütten.

Pasta zur Sauce geben und alles gut vermischen.

Surimi mit Sauce und Pasta auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Foodblog-Event: „Torte“**

Ich veranstalte wie gewohnt mein halbjährliches Foodblog-Event, dieses Mal passend zur Adventszeit. Da ich im zurückliegenden Jahr einige selbst kreierte Torten-Rezepte zubereitet und diese gebacken habe, widme ich dieses Foodblog-Event dem Thema „Torte“.

Was ist Ihre liebste Torten-Rezept? Eher traditionell oder doch eher experimentell selbst kreiert? Mit Biskuit-Boden? Buttercreme? Farbig mit Lebensmittelfarbe? Oder vielleicht gar nicht im Backofen gebacken, sondern kalt mit einer Füllmasse mit Gelatine im Kühlschrank erkalten lassen? Und haben Sie schon einmal eine Torte zubereitet oder gebacken, die leider nicht gelungen ist? Auch dieses Rezept können Sie beim Foodblog-Event einreichen.

Backen Sie die Torte oder bereiten Sie sie zu, veröffentlichen Sie das Rezept mit Fotos in Ihrem oder meinem Foodblog, nehmen Sie damit an diesem Foodblog-Event teil und gewinnen Sie einen der attraktiven Preise. Das Foodblog-Event soll schließlich auch Spaß machen.

Ich lobe als Preise für drei Gewinner jeweils ein Koch- bzw. Backbuch aus meiner eigenen Feder aus.

Die Dauer des Blogevents beträgt dieses Mal drei Wochen, ich beende ihn am 21.12.2020. Ich informiere die Gewinner per Mail und es verbleibt dann genug Zeit, die Preise noch vor Weihnachten an die Gewinner zu versenden. Und ich veröffentliche die Blogbeiträge der Teilnehmer.

#### *Teilnahmebedingungen:*

Der Teilnehmer muss ein (Food-)Blog betreiben oder auf andere Weise sein Rezept, die Zubereitung und Fotos online stellen. Man kann sich auch als Gast auf meinem Foodblog registrieren und den Beitrag mit Fotos dort posten. Dazu muss eines der folgenden Banner im Blogbeitrag veröffentlicht werden. Eine weitere Bedingung ist, das Rezept darf nicht aus einem Archiv stammen. Den Link zum Rezept dann bitte in diesem Beitrag als Kommentar eintragen. Das Blogevent endet am 21. Dezember. Bis dahin kann am Event teilgenommen und können Rezepte gepostet werden. Eine letzte Bedingung ist, dass mir mit der Teilnahme am Blogevent und der Mitteilung des Links zum veröffentlichten Rezept die Nutzungsrechte für den Text und die Fotos



übertragen werden. Ich verwende sie für eine Zusammenfassung des Blogevents nach dessen Beendigung.

### **Blogevent-Banner:**



Querformat 500×130:

```
<a href="https://www.nudelheissundhos.de/2020/12/01/foodblog-event-torte/" target="_blank" title="Blogevent Torte"><img src="https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2020/05/Bann
```

Ich wünsche viel Spaß beim Kochen!

---

## Kulinarische Weihnachten

Mein älterer Bruder hat mir zu Weihnachten – wie auch in den letzten Jahren – ein kulinarisches Geschenk gemacht. Er hat mir beim Online-Shop von Rewe viele Artikel bestellt, zu einem Fresspaket zusammenstellen und liefern lassen.

Neu in diesem Jahr bei Rewe ist, dass sie auch von ihrem FrischeParadies frische Fleisch- und Fisch-Artikel anbieten und liefern lassen.

Boah, mein Bruder hat sich bei dieser Bestellung weit aus dem Fenster gelehnt, viel Geld ausgegeben und mir wirklich sehr

schöne, leckere Sachen geschenkt. Ich habe mich sehr gefreut.

So gibt es an diesem Weihnachten fünf leckere Fleisch-Gerichte und fünf tolle Fisch-Gerichte. Natürlich auf die Tage davor und auch danach, sicherlich auch an Silvester und Neujahr, verteilt. Lasst Euch also überraschen, welche kulinarischen Köstlichkeiten ich zaubere und als Blogbeitrag mit Fotos veröffentliche. Mein Kühlschrank und Gefrierschrank sind jedenfalls voll und sie platzen bald auseinander.

Hier die Liste der zugesandten Produkte:

- Scholle
- Lachforelle
- Wolfsbarschfilet
- Dorade Royale
- Garnelen in Salzlake
- Lammkeule
- Maisstubenküken
- Kaninchenrücken
- Flanksteak
- Barberie-Ente

Übrigens, wer Bedenken hat, sich solche frische Fleisch- und Fisch-Produkte zu bestellen und liefern zu lassen, der sei beruhigt. Das Paket war zwar 2 1/2 Tage unterwegs, aber die Artikel waren alle noch gut in Ordnung. Dank des sehr professionellen Verpackens von FrischeParadies. Jeder Artikel war einzeln verpackt bzw. zum Teil verschweißt. Es lagen 11 Kühl-Elemente bei, so dass die Artikel während des Transports also alle gekühlt wurden als lägen Sie noch in der jeweiligen Frische-Theke beim Supermarkt. Und das Paket war mit sechs zusammengepressten Stroh-Platten nach außen nochmals isoliert. Also das war wirklich sehr professionell gemacht.

Es gibt nun vorab in den kommenden Tagen einfach mal Pasta mit Garnelen in einer kleinen Weißwein-Sahne-Sauce. Und an Weihnachten die Dorade Royale.

---

# 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](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]

---

## Fischsuppe



Der Fond war etwas trübe zubereitet

Ich bereite die Fischsuppe aus selbst zubereitetem Fischfond zu. Für den Fisch verwende ich Lachs, Seelachs und

Garnelenschwänze.

Ich gebe Fisch und Meeresfrüchte durch den Fleischwolf und bereite Fischbällchen zu, die ich im Fischfond gare. Verfeinert mit Schalotte und Knoblauch. Und natürlich etwas Dill. Ei(er) sorgen für Bindung. Selbst hergestellte Semmelbrösel sorgen für etwas Kompaktheit.

Mein Rat: Fischbällchen im Fond nur ziehen lassen.

Den restlichen Teil der Fischbällchen für eine weitere Zubereitung einfrieren.

Noch ein Rat: Suppe vor dem Servieren mit einem Klacks Sahne garnieren.

### **Zutaten für 1 Person:**

*Für etwa 30 Fischbällchen:*

- 150 g Lachs
- 1 Seelachsfilet
- 100 g Garnelenschwänze
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1–2 Eier
- 3–4 EL [Semmelbrösel](#)
- $\frac{1}{2}$  TL Dill
- Salz
- weißer Pfeffer

*Für die Suppe:*

- 300 ml [Fischfond](#)
- Sahne

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 10 Min.

Lachs und Seelachs grob zerkleinern. Fisch und Garnelenschwänze durch den Fleischwolf in eine Schüssel geben.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In die Schüssel geben. Ei dazugeben. Semmelbrösel hinzugeben. Ebenfalls Dill. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alles gut verrühren. Eine halbe Stunde ziehen lassen, damit die Semmelbrösel etwas quellen.

Fischfond in einem kleinen Topf erhitzen.

Mit zwei Teelöffeln oder mit den Händen kleine Fischbällchen aus der Fischmasse formen. 8–10 Fischbällchen in den nur noch siedenden Fond geben. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Fond abschmecken.

Suppe in einen tiefen Teller geben, mit einem Klacks Sahne garnieren und servieren.

---

## Fisch-Tarte



Eine sehr schmackhafte Tarte

Auch mit Fisch kann man eine Tarte zubereiten. Ich verwende Seelachsfilets und Lachsfilet.

Anstelle der für die Füllung üblicherweise verwendeten Sahne verwende ich Fischfond, den ich stark reduziere, damit er eine ähnlich sämige Konsistenz hat wie Sahne.

Bei einer Fisch-Tarte darf natürlich Dill nicht fehlen, den ich mangels einem frischem Kraut getrocknet hinzugebe.

Mein Rat: Bei der Zubereitung des Hefeteigs nach dem Grundrezept die Milch nicht zu sehr erhitzen. Der Hefeteig ist bei dieser Zubereitung nicht richtig aufgegangen. Ich hatte vermutlich die Milch zu sehr erhitzt und ein Teil der Hefebakterien ist in der heißen Milch abgestorben. Die Tarte ist aber dennoch sehr gut gelungen.

Noch ein Rat: Selbst zubereiteten Fischfond verwenden. Die Tarte gewinnt dadurch an Aroma und Geschmack.

## **Zutaten:**

*Für den Hefeteig:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllung:*

- 5 Eier
- 750 ml [Fischfond](#)
- 200 g geriebener Gouda
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Seelachsfilet
- 150 g Lachsfilet
- 2 TL Dill
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 40 Min. | Backzeit 30 Min.

Fischfond in einen kleinen Topf geben, erhitzen und auf 200 ml reduzieren.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Fisch in kleine Stücke zerschneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Fisch dazugeben und kurz mit anbraten. In eine Schüssel geben und erkalten lassen.

Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. Fischfond dazugeben. Mit dem Schneebesen gut verquirlen. Gouda dazugeben. Dill hinzugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren. Fisch dazugeben und nochmals verrühren.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Füllung in den Tarte-Boden in einer Spring-Backform geben und verteilen. Auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.



Schöne Tarte

Backform herausnehmen und auf ein Kuchengitter geben. Rand der Spring-Backform lösen. Tarte sehr vorsichtig vom Backformboden auf das Kuchengitter geben. 1–2 Stunden gut erkalten lassen.

---

## Seełachs - Gemüse - Bulgur - Pfanne



Leckerer Pfannengericht

Diesmal ein Pfannengericht mit Fisch. Ein fast sommerliches, weil frisches Gericht mit viel Gemüse. Und feinem Bulgur. Zum Schluss noch etwas verfeinert mit Mozzarella.

Mein Rat: Selbst zubereiteten Fischfond für das Gericht verwenden, er gibt mehr Aroma für das Gericht.

Das Kaffir-Limetten-Blatt sorgt zusätzlich für Frische.

Gegessen wird das Gericht natürlich aus der Pfanne.

**Zutaten für 1 Person:**

- 1 Seelachsfilet
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Chinakohl-Blätter
- 1 Tomate
- 2 Stangen Spargel
- 1 Kugel Mozzarella (125 g)
- 1 Kaffir-Limetten-Blatt
- 100 ml [Fischfond](#)
- ½ Tasse feiner Bulgur
- Salz
- weißer Pfeffer
- Olivenöl

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

Seelachsfilet längs halbieren und quer in Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und grob zerkleinern. Lauchzwiebel putzen und auch grob zerkleinern. Chinakohlblätter quer in Streifen schneiden. Strunk der Tomate entfernen und Tomate grob zerkleinern. Spargel putzen, schälen und in Stücke schneiden. Mozzarella in kleine Würfel schneiden.

Bulgur nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und Spargelstücke kurz blanchieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin andünsten. Seelachsfilet dazugeben und mit anbraten. Chinakohl, Spargel und Tomate ebenfalls dazugeben und etwas mit anbraten. Kaffir-Blatt dazugeben. Fond hinzugeben. Bulgur dazugeben und alles verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas köcheln lassen. Mozzarella dazugeben, vermischen und etwas schmelzen lassen. Abschmecken. Kaffir-Blatt herausnehmen.

In der Pfanne servieren.

---

## Fischfond



Dies ist das Grundrezept für Fischfond.

Man benötigt für die Zubereitung nur wenige Zutaten: Fischabfälle, Kräuter, Gewürze und Wasser.

Als Fischabfälle verwendet man Köpfe, Skelette, Flossen und Schwänze. Man liest desöfteren, keine Flossen und Schwänze zu verwenden, diese machten den Fond etwas bitter. Ich habe diese Erfahrung bei der Zubereitung von Fischfond nicht gemacht.

Mein Rat: Wenden Sie sich an den Fischhändler vor Ort und fragen Sie ihn nach Fischabfällen. Er ist sicherlich froh, einen Abnehmer für die „Abfälle“ zu finden und überlässt sie Ihnen sicher kostenlos.



Fischfond bereitet man am besten in größeren Mengen zu, da man ihn gut portionsweise einfrieren und später für weitere Gerichte verwenden kann.

Mein Rat: Fischabfälle und Gemüse im Bräter oder Topf mit Weißwein ablöschen, diesen portionsweise dazugeben und jeweils fast vollständig reduzieren. Das ergibt mehr Aroma im Fond.

Mit unterschiedlichen Kräutern und/oder Gewürzen kann man den Fond in eine bestimmte Richtung verfeinern.

Nach dem Garen gibt man den Inhalt des Bräters oder Topfes portionsweise durch ein Küchensieb in eine oder mehrere große Schüsseln. Als weiteres gibt man den Fond durch ein frisches Küchenhandtuch und filtert Trübstoffe und das Fett vom Anbraten heraus. Und als Rat von Profi-Köchen klärt man abschließend den Fond mit Eiweiß oder Klärfleisch, beseitigt auf diese Weise letzte Schmutzpartikel und Trübstoffe und erzeugt einen herrlich klaren Fond.

Für mehr Geschmack kann man den Fond nach der Zubereitung auch auf Dreiviertel oder die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren.

Ein letzter Rat: Kräuter und Gewürze gehören als Zutat zur Zubereitung eines Fonds. Jedoch kein Salz. Ein Fond wird ungesalzen zubereitet, verwendet oder eingefroren. Gesalzen wird erst bei der weiteren Verwendung des Fonds für Suppen, Saucen oder andere Gerichte.

### **Zutaten für etwa 3 l Fond:**

#### *Fisch:*

- 2–3 kg Fischabfälle
- 0,75 ml trockener Weißwein
- 4 l Wasser
- Butter

#### *Gemüse:*

- 1 Bund Suppengrün (Wurzeln, Knollensellerie, Lauch)
- 2 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen

*Kräuter:*

- $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie
- 5 frische Salbeiblätter
- 5 frische Lorbeerblätter

*Gewürze:*

- 1 TL grüne Pfefferkörner
- 1 TL Korianderkörner
- $\frac{1}{2}$  TL Senfkörner
- 8 Wacholderbeeren

*Zum Klären:*

- 2 Eiweiße

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Knoblauchzehen schälen, aber im Ganzen lassen. Zwiebeln mit Schale halbieren. Restliches Gemüse in grobe Stücke schneiden.

Butter in einem großen Bräter oder Topf erhitzen und Fischabfälle kräftig anbraten, bis sich Röststoffe gebildet haben. Dann Gemüsestücke dazugeben und mit anbraten. Weißwein portionsweise dazugegeben und jeweils fast vollständig reduzieren.

Kräuter und Gewürze im Ganzen hinzugeben. Mit Wasser auffüllen, alles zum Kochen bringen und mit dem Schaumlöffel Schaum abschöpfen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden köcheln lassen.

Mit einem Schaumlöffel Fischabfälle, Gemüse und Kräuter herausheben und wegwerfen. Fond durch ein Küchensieb in eine oder mehrere große Schüssel(n) geben. Den Fond dann durch ein frisches Küchenhandtuch filtern. Abkühlen lassen.

Fond in den gereinigten Bräter oder Topf geben. Eier aufschlagen und trennen. Eiweiße in den abgekühlten Fond geben und den Fond langsam erhitzen. Mit dem Schaumlöffel das sich oben auf dem Fond sammelnde Eiweiß, den Schaum und die Trübstoffe herausheben. Fond durch ein frisches Küchentuch geben.

Fond weiterverwenden oder erneut abkühlen lassen, portionsweise in Vorratsbehälter geben und einfrieren.

*PS:* Wenn Sie während des Garens des Fond ein Fischauge wie im abgebildeten Foto anschaut, lassen Sie sich nicht verunsichern. □

---

## Fischfond



Nicht ganz klar, aber sehr heller Fischfond

Ich hatte keinen Fischfond mehr vorrätig, aber noch

tiefgefrorene Fischabfälle im Tiefkühlschrank. Also habe ich einfach schnell Fischfond mit den Fischabfällen, Wasser und einigen Gewürzen und Kräutern zubereitet.

### **Zutaten für etwa 3–4 l Fond:**

- 2–3 kg Fischabfälle (Köpfe, Schwänze, Skelette)
- 5 l Wasser
- 4 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- $\frac{1}{2}$  TL Korianderkörner
- $\frac{1}{2}$  TL grüne Pfefferkörner
- 10 frische Lorbeerblätter
- 1 Zweig Rosmarin

### **Zubereitungszeit: 4 Stdn.**

Wasser in einem großen Bräter erhitzen und Fischabfälle hineingeben. Gewürze und Kräuter hinzugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden köcheln lassen.

Fischabfälle aus dem Wasser herausheben und wegwerfen. Fond erst durch ein Küchensieb in eine große Schüssel geben. Dann nochmals durch ein frisches Küchentuch geben. Bei Bedarf den Fond mit 2–3 Eiweiß klären. Dazu den Fond in einen großen Topf geben und abkühlen lassen. Eier aufschlagen und Eigelb vom Eiweiß trennen. Eiweiße in den abgekühlten Fond geben. Fond langsam auf der Herdplatte wieder zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und das geronnene Eiweiß mit einem Schaumlöffel herausheben. Es bindet sehr viele Schmutz- und Trübstoffe und der Fond wird sehr klar. Fond in Portionsbehälter geben und einfrieren.

---

# Birnen, Bohnen, Speck & Fisch



Norddeutsche Spezialität etwas variiert

Mit diesem Rezept nehme ich an dem Rezeptwettbewerb für Foodblogger „Südtiroler Speck g.g.A. trifft Fisch & Meeresfrüchte“ teil, der nun beendet ist. Somit darf ich nun dieses Gericht veröffentlichen.

**Südtiroler Speck g.g.A. trifft  
Fisch & Meeresfrüchte**

Ein Rezept-Wettbewerb für Food-Blogger

Ich habe eine Spezialität aus Norddeutschland und Hamburg herangezogen, einen Klassiker. Birnen, Bohnen und Speck habe ich als Eintopf schon zubereitet, es schmeckt sehr lecker. Es interessierte mich, wie das altbekannte norddeutsche Gericht denn nun mit dem sehr edlen Speck aus Südtirol schmecken würde. Da die Vorgabe hinzukam, Speck mit Fisch und/oder Meeresfrüchten zu kombinieren, überlegte ich sofort, dass dieses Gericht doch sicherlich Fisch als weitere Zutat vertragen würde. Sicherlich harmoniert ein Kabeljaufilet auch mit der Süße von Birnen, und Bohnen und der hochwertige Speck tragen das ihre an Geschmack zu dem

Gericht bei. Und da es sich um eine norddeutsche Spezialität handelt, was würde da besser dazu passen, als dass man es kreativ mit Fisch erweitert?

In der offiziellen Bezeichnung dieses norddeutschen Gerichts wird immer wohlwollend unterschlagen, dass ein Hauptbestandteil der norddeutschen Küche für das Gericht zweifelsohne hinzukommt: Kartoffeln. Somit sind wir bei fünf Hauptzutaten: Feste Birnen (am besten Kochbirnen), Bohnen (eigentlich Brechbohnen, ich verwende Stangenbohnen), Speck (Südtiroler Speck g.g.A.), Fisch (Kabeljaufilet) und Kartoffeln (festkochend).

Das Gericht hat beiläufig auch den Namen „3×15-Minuten-Gericht“. Denn erst wird der Speck 15 Minuten in Wasser gegart, dann kommen die Bohnen hinzu und beides wird weitere 15 Minuten gegart und schließlich kommen die Birnen und Kartoffeln hinzu – und in diesem erweiterten Fall noch das Fischfilet – und alles wird erneut weitere 15 Minuten gegart.

Und alle Hauptbestandteile kommen in gleichen Mengen in das Gericht – nur die Bohnen scheren aus. Für vier Personen sind das jeweils 400 g Speck, Birnen, Kartoffeln und Fischfilet. Die Menge der Bohnen beträgt 800 g, also das Doppelte.

#### **Zutaten für 4 Personen:**

- 400 g Südtiroler Speck g.g.A.
- 800 g Stangenbohnen
- 400 g Birnen (4 mittelgroße Birnen)
- 400 g Kartoffeln (4 mittelgroße Kartoffeln)
- 400 g Kabeljaufilet (4 Filets)
- 4 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 3 l Wasser
- 2 TL getrocknetes Bohnenkraut
- Mehl
- Salz

- weißer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 3×15 Min.

Speck in Würfel schneiden. Schwarte aufbewahren. Bohnen putzen, die Stangenbohnen jeweils vierteln. Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Stiel der Birnen entfernen, Birnen vierteln, Kerne und Blütenansatz entfernen und Fruchtfleisch ebenfalls grob zerschneiden. Fischfilets quer in etwa 3–4 cm lange, breite Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.



Im Teller angerichtet

Wasser in einem Topf erhitzen und Speck, die Schwarte für mehr Geschmack, Schalotten und Knoblauch hineingeben. 15 Minuten köcheln lassen. Bohnen und Bohnenkraut hinzugeben, umrühren und weitere 15 Minuten köcheln. Birnen, Kartoffeln und Fischfiletstreifen hinzugeben und nochmals 15 Minuten köcheln. Mit einigen Esslöffel Mehl andicken, mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Schwarte herausnehmen. In vier tiefen Suppenteller servieren.

---

# Lachs in Weißwein-Sahne-Sauce auf deutschen Bandnudeln



Rosa Lachs auf Bandnudeln

Hiermit nehme ich auch gleichzeitig an Peters Foodblog-Event „Pasta Regional“ auf [Aus meinem Kochtopf](#) teil.



Als Hamburger gibt es natürlich ein Gericht mit Fisch. Dazu habe ich Lachs ausgewählt, den ich schon lange mit der Niedrigtemperatur-Garmethode zubereiten will. Während der Lachs im Backofen langsam gart, bereite ich separat ein leckeres Sößchen aus Weißwein, Fischfond und Sahne zu, das mit einer halben, orangen Peperoni auch etwas Farbe und Schärfe bekommt. Das Lachsfilet ist nach dem Garen herrlich zart und wohlschmeckend. Dazu gibt es ganz nach dem Motto des Events



echte, deutsche Bandnudeln. Na, wenn das kein typisch (nord)deutsches Nudelgericht ist?



Mit viel Sauce ...

Für die Fotos bin ich in letzter Zeit dazu übergegangen, durchaus die Nudeln auch einmal in der Sauce zu ertränken. Ein Garnieren mit etwas frischem Dill hätte sich angeboten. Aber ich will den rosa Lachs und die orangene Peperoni zur Geltung kommen lassen.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 300 g Lachsfilet
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$  orange Peperoni
- trockener Weißwein
- 250 ml [Fischfond](#)
- 100 ml Sahne
- 2 Lorbeerblätter
- Muskat
- Salz

- weißer Pfeffer
- Butter
- Olivenöl
  
- Deutsche Bandnudeln

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 3 Stdn.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Lachsfilet auf beiden Seiten jeweils nur kurz anbraten, damit es etwas Farbe bekommt. Backofen auf 80 °C Umluft erhitzen, Filet mit der Haut nach oben in eine mittlere Auflaufform geben und auf mittlerer Ebene für 2 Stunden in den Backofen geben.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Nudeln nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Peperoni putzen, längs vierteln und kleinschneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Peperoni hinzugeben und mit andünsten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Fond und Sahne hinzugeben. Lorbeerblätter hineingeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 10 Minuten köcheln lassen und reduzieren. Lorbeerblätter herausnehmen und Sauce abschmecken.



Angerichtet in tiefem Nudelteller

Auflaufform aus dem Backofen nehmen, Lachsfilet herausheben und mit der Hautseite auf ein Arbeitsbrett geben, das Filet lässt sich so besser zuschneiden. Lachsfilet in grobe Stücke zerteilen. Bandnudeln in einen tiefen Nudelteller geben, Lachsstücke darüber verteilen und großzügig die Sauce darüber verteilen.

---

## Foodblogger-Rezeptwettbewerb

Heute kann ich meinen Lesern leider kein neues Rezept mit Zubereitung und professionellen Fotos anbieten. Natürlich habe ich gekocht. Aber für den Foodblogger-Rezeptwettbewerb „Südtiroler Speck g.g.A. trifft Fisch & Meeresfrüchte“.



Bei diesem Wettbewerb sind Kreativität und Experimentierfreude auf höchstem Niveau gefragt. Was lag es für mich als Hamburger also näher, als eine norddeutsche Spezialität zu variieren, edlen Südtiroler Speck und Fisch zu verwenden und das Ausgangsrezept zu ergänzen?

Das Gericht ist nun gekocht, es hat sehr gut gemundet und Foodfotos sind erstellt. Ich würde es nun gern – wie fast jeden Tag üblich – hier im Foodblog veröffentlichen. Nur unterliege ich leider den Teilnahmebedingungen des Rezeptwettbewerbs, nach denen ich das Rezept nebst Foto nicht vor Ende des Wettbewerbs veröffentlichen darf. Ich kann meinen Lesern daher nur eine Überraschung für Montag, den 24.11.2014, ankündigen, wenn ich das Rezept veröffentliche. Ich kann nur soviel verraten, es wird alteingesessenen Norddeutschen und Hamburgern wohl vertraut sein, aber vielleicht durch die Variation mit unbekanntem Zutaten verwundern.