

Fischfond

Heute habe ich wieder einmal Fischfond zubereitet. Verwendet habe ich etwa 2 kg Fischabfälle, das waren etwa 5–6 komplette Fischskelette. Dazu kamen 6 Wacholderbeeren, 4–5 frische Lorbeerblätter, ein Zweig frischer Rosmarin und einige Zweige frischer Majoran. Alles kommt in den Bräter, dazu 3,5 l Wasser, und dann wird alles zugedeckt bei geringer Temperatur 6 Stunden geköchelt. Dann Fischabfälle und Kräuter herausheben, Fischfond durch ein Küchensieb in eine große Schüssel geben und abkühlen lassen. Der Fond wird nicht mit Salz und Pfeffer gewürzt, das Würzen erfolgt erst beim Zubereiten eines Gerichts. Man erhält auf diese Weise etwa 2,5 l feinen Fischfond, den man portionsweise einfrieren kann. Fotos hierzu gibt es leider keine, nur die Zubereitung.

**Gratinierete
Zucchini-Rollen**

Pangasius-



Gratinierte 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 Zucchinistreifen waren jedoch erfolglos. Die Zucchinistreifen 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 Rosmarinzwige 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 Zucchinischeiben darin einige Minuten blanchieren. Fischfilets auf jeweils beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils zwei Zucchinischeiben nebeneinander – direkt beginnend am schmalen Ende – auf die Filets legen. Ebenfalls jeweils zwei kurze Rosmarinzweige quer auf das kurze Ende von Filets und Zucchinischeiben 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.

Kartoffelsuppe mit Räuchermakrele



Kartoffelsuppe, garniert

In der letzten Zeit geisterte Räucherfisch durch diverse Blogs. In einem Blog mit Kochsalat und Preiselbeeren. Das inspirierte mich zur Verwendung von Wildpreiselbeeren zu der Kartoffelsuppe. In einem anderen Blog mit einem Aprikosensalat, aber mit dem Hinweis, Räucherfisch auch in einer Rote-Beete- oder Blumenkohl-Suppe zu verwenden. Dabei dachte ich dann, dass der Fisch doch auch gut zu einer herzhaften, deftigen und frisch zubereiteten Kartoffelsuppe passen muss.

Bei der Zubereitung und dem Garen der Kartoffelstücke in Gemüsebrühe kommen ein Stück frischer Ingwer und eine Parmesanrinde im Ganzen dazu, die danach wieder herausgenommen werden. Gewürzt wird nach dem Pürieren der Kartoffelstücke mit Senf und gebunden und verfeinert mit Crème fraîche. Da in eine Kartoffelsuppe Majoran gehört, kommt viel frischer Majoran hinein – die ganzen, frischen Blättchen, nicht kleingewogen.

Beim Hinzufügen der Makrelenstücke zur Suppe kleine Stücke Makrele zum Garnieren zurückbehalten. Beim Garnieren kommen auch ein paar Tropfen Zitronensaft auf die Suppe. Schließlich Wildpreiselbeeren, sie setzen einen süßen Kontrapunkt zur rauchigen Makrele. Und als Abschluss noch einige frische Majoranblätter für den optischen Kontrast.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 große Kartoffeln
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 500 ml Gemüsefond
- 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer
- 1 Stück Parmesanrinde
- 3 frische Lorbeerblätter
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 EL Crème fraîche
- 1 TL mittelscharfer Senf
- viele Zweige frischer Majoran
- 100 g geräucherte Pfeffermakrele
- 1 TL Wildpreiselbeeren
- etwas Zitronensaft
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 35 Min.

Schalotten, Knoblauchzehen und Kartoffeln schälen. Schalotten und Knoblauch kleinschneiden, Kartoffeln stückig. Butter in einem großen Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin nur glasig dünsten. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen. Kartoffelstücke dazugeben und mit Fond auffüllen. Ingwerstück, Parmesanrinde und Lorbeerblätter dazugeben und alles zugedeckt bei kleiner Temperatur 20 Minuten köcheln lassen. Währenddessen von den Majoranzweigen die Blättchen abzupfen.

Ingwer, Parmesan und Lorbeer herausnehmen. Alles mit dem Pürrierstab fein pürrieren. Mit Senf würzen und Crème fraîche abbinden. Mit Muskat, Salz und weißem Pfeffer würzen und abschmecken. Wenn die Suppe so noch nicht würzig genug ist, kann man sich mit einem Stück eines Brühwürfels behelfen. Das mache ich zwar nicht gern, war aber in meinem Fall für genügend Würze notwendig. Majoranblättchen hinzugeben – einige zum Dekorieren zurückbehalten – und bei geringer Temperatur nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Makrele quer zum Filet in Streifen schneiden – ebenfalls ein klein wenig von dem Filet zurückbehalten – und in die Suppe geben. Die Suppe soll nun nicht mehr kochen, sondern die Fischstücke nur noch 5 Minuten in der Suppe Temperatur annehmen.

Suppe in zwei große Suppenteller füllen. Auf jede Suppe in der Mitte einige kleine Makrelenstücke zerbröseln. Ein paar Tropfen Zitronensaft darauf geben. Dann einen Teelöffel Wildpreiselbeeren darauf verteilen. Und abschließend Majoranblättchen darüber geben.

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.

Mariniertes Kabeljaufilet mit Bohnen



Gemüse und Fisch

Manche Menschen leiden an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit, der von Laktose (Milchzucker). Dies ist auch von Asiaten bekannt, die keinen Käse oder auch andere Milcherzeugnisse essen. In Thailand kocht man daher auch mit Kokosmilch. Menschen mit dieser Unverträglichkeit bekommen nach Genuss von Milchzucker Blähungen, Durchfall oder Bauchkrämpfe. Sie müssen daher vor der Zubereitung von Speisen die zu verwendenden Produkte auf den Laktosegehalt prüfen. Dieser ist bei manchen Produkten so gering, dass sie keine Beschwerden verursachen. Bei manchen Produkten ist er jedoch unerwarteterweise hoch und sie sind daher nicht verwertbar.

Da der Laktosegehalt in Fertiggerichten aus Tüte oder Dose, in Fisch- und auch Gemüsekonserven recht hoch ist – weshalb Menschen mit Laktoseunverträglichkeit bei diesen Produkten auch immer den versteckten Laktosegehalt in der Zutatenliste prüfen sollten –, bereite ich daher ein frisches Gericht aus frischem Fisch und Gemüse zu. Und die Liebhaber von italienischer Pasta mit viel frisch geriebenem Parmesan können sich natürlich freuen, denn der Laktosegehalt ist in Käsesorten desto geringer, je länger sie gereift sind. Aus diesem Grund bereite ich das Gericht mit Parmesan und auch Butter zu, die ebenfalls nahezu keine Laktose enthält. Auch Gewürzmischungen enthalten viel Laktose, weshalb für dieses Gericht ausschließlich reine Gewürze wie Pfeffer, Salz und Zucker verwendet werden. Wenn man auf der ganz sicheren Seite sein will, kann man die Sahne für die Sauce weglassen – wobei diese gut verträglich ist, denn sie enthält nur eine geringe Menge Laktose. Wer sich nun über diese Laktoseintoleranz noch weitergehend medizinisch informieren möchte, findet dies bei NetDoktor.de.

Bei der Marinade harmoniert der süßlich-scharfe Szechuanpfeffer hervorragend mit dem leicht süßlich-blumigen Geschmack des Mei Kuei Lu Chiew. Der Szechuanpfeffer ist jedoch nicht so ausgeprägt scharf, so dass die Sauce zum Schluss der Zubereitung noch etwas weißen Pfeffer verträgt. Und auch der frische Rosmarinzweig, der in der Butter und auch Sauce mitbrät bzw. mitgart, verbindet sich sehr gut mit diesen verschiedenen Aromen. Der Parmesan bildet mit seinem kräftigen Eigengeschmack dann den Abschluss.

Zutaten für 1 Person:

Für die Marinade:

- 50 ml Mei Kuei Lu Chiew (chinesischer Rosenschnaps, 54 %)
- $\frac{1}{2}$ TL Szechuanpfeffer

- 1 Kabeljaufilet
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 großer Rosmarinzweig
- trockener Weißwein
- 150 ml Fischfond
- 3 EL Sahne
- brauner Zucker
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

- 150 g grüne Bohnenschoten

- etwas Zitronensaft
- Parmesan

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Marinierzeit 1 Std. | Garzeit 15 Min.

Szechuanpfeffer in einem Mörser fein mörsern. Das Kabeljaufilet damit auf beiden Seiten bestreichen. Mit dem Mei Kuei Lu Chiew übergießen und auf jeder Seite etwa 30 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Bohnschoten putzen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Kabeljaufilet aus der Marinade nehmen und in der heißen Butter auf jeder Seite 1 Minute anbraten. Da das Filet am Ende der Zubereitung wieder in der Sauce erhitzt wird, nur diese kurze Anbratdauer. Den Rosmarinzweig mit in die Butter geben. Die Butter soll heiß sein, aber nicht verbrennen. Dann die Marinade über das Filet geben und flambieren. Filet herausnehmen und auf einen Teller geben.

Währenddessen Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und die Bohnenschoten etwa 12–15 Minuten darin garen. Nochmal etwas Butter in die Pfanne geben, Knoblauch und Lauchzwiebel

hineingeben und anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und fast vollständig reduzieren. Fond hinzugeben, dann die Sahne. Mit einer Prise Zucker, etwas Pfeffer und Salz würzen, köcheln lassen und ebenfalls reduzieren. Den Rosmarinzweig nicht zu lange mitgaren, denn sonst lösen sich die Blättchen vom Zweig. Kabeljaufilet wieder in die Sauce geben und erhitzen.

Filet auf einen Teller geben und mit etwas Zitronensaft säuern. Sauce darüber verteilen und etwas Parmesan darüber reiben. Bohnenschoten daneben geben und alles servieren.

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

Fisch asiatisch mit Broccoli, Lauchzwiebeln, Knoblauch und Spinat auf Chinanudeln



Fisch und Gemüse auf Chow-Mein-Nudeln

Asiatisches Fischgericht mit frischem Gemüse auf chinesischen Nudeln. Dazu eine Sauce aus thailändischer Chilipaste mit Sojabohnenöl, japanischer Sojasauce mit Zitronensaft, chinesischer Chilibohnensauce und vietnamesischer Fischsauce.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Seelachsfilet
- 1 großes Stück Broccoli
- 2 Lauchzwiebeln
- 7–8 Knoblauchzehen
- 50 g Blattspinat
- 1 EL thailändische Chilipaste mit Sojabohnenöl
- 1 EL japanische Sojasauce mit Zitronensaft
- 1 TL chinesische Chilibohnensauce
- 1 EL vietnamesische Fischsauce
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- Sesamöl

- 125 g chinesische Chow-Mein-Nudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Marinierzeit 2

Stdn. | Garzeit 5 Min.

Seelachsfilets quer in Streifen schneiden. 1 EL Chilipaste mit Sojabohnenöl und 1 EL Sojasauce mit Zitronensaft in eine kleine Schale geben, etwas Zitronensaft dazugeben, verrühren, die Seelachsstreifen hineingeben und 2 Stunden marinieren. Knoblauchzehen schälen und Lauchzwiebeln putzen. Knoblauchzehen halbieren, Lauchzwiebeln in grobe Stücke schneiden. Tiefgefrorenen Spinat auftauen, gut ausdrücken und wie frischen Spinat im Ganzen verwenden. Vom Broccoli Röschen abschneiden.

Nudeln nach Anleitung zubereiten und warmstellen. Sesamöl im Wok erhitzen. Seelachsstreifen mit der Marinade hineingeben, dann das Gemüse. Chilibohnensauce und Fischsauce dazugeben. Etwas Wasser zum Verlängern der Sauce hinzugeben. Einige Minuten pfannenrühren. Etwas Zitronensaft darüber geben und abschmecken.

Nudeln in einer Schale anrichten und vom Fisch-Gemüse-Gemisch mit Sauce darüber geben.

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.

Gelbes Fischcurry



Fischcurry auf Reis

Für das Fischcurry schaute ich erst einmal in Gefriertruhe und Kühlschrank. Die Gefriertruhe gab ein Pangasiusfilet her, das Gemüsefach im Kühlschrank einige frische Gemüse und die Saucen- und Pastenabteilung in der Küche bot einige asiatische Zutaten für ein leckeres Sößchen. An Gemüse verwendete ich Wurzel, Knoblauch, Lauchzwiebel, Ingwer, Tomate, Mini-Romanasalat und Kaffirlimettenblatt. Die Sauce bestand aus Fischfond, Fischsauce, Sojasauce mit Zitrone, gelbem Thaicurry und für die Schärfe etwas Bih-Jolokia-Pulver – letzteres anstelle einer roten Chilischote. Wie immer in der thailändische Küche steht die Fischsauce stellvertretend für Salz und Chilischote/Bih-Jolokia-Pulver für Pfeffer in der deutschen Küche. Zubereitet wurde zwar im Wok, aber serviert auf einem Teller mit Gabel und Esslöffel. Denn in Thailand wird nicht aus Schälchen und mit Stäbchen gegessen, sondern in bestimmten Gegenden mit den Händen, ansonsten wie in Europa mit Messer und Gabel.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Pangasiusfilet

- $\frac{1}{4}$ Wurzel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ein kleines Stück Ingwer
- 1 Tomate
- 2 Blätter Mini-Romanasalat
- 1 frisches Kaffirlimettenblatt

- 100 ml Fischfond
- 2 TL Fischsauce
- 1 TL Sojasauce mit Zitrone
- 1 gehäufter TL gelbes Thaicurry
- Bih-Jolokia-Pulver

- Sesamöl

- Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.

Pangasiusfilet quer zum Filet in Streifen schneiden. Wurzel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Lauchzwiebel putzen. Wurzel längs in Scheiben schneiden, dann diese ebenfalls längs in Stifte und diese halbieren. Knoblauch und Ingwer kleinschneiden. Lauchzwiebel in kurze Stücke schneiden. Tomate halbieren, dann achteln und die Spalten halbieren. Mini-Romanasalat-Blätter quer zum Blatt in Streifen schneiden. Den Blattstiel des Kaffirlimettenblatts herausschneiden, dann das Blatt in schmale Streifen schneiden und die Streifen halbieren.

Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Sesamöl im Wok erhitzen. Zuerst die Wurzelstife einige Minuten anbraten. Dann Knoblauch, Ingwer und Lauchzwiebel hinzugeben und mitbraten. Fisch- und Tomatenstücke dazugeben. Alles verrühren und ein wenig anbraten. Schließlich noch Mini-Romanasalat und Kaffirlimettenblatt hineingeben. Mit Fischfond ablöschen. Fischsauce, Sojasauce mit Zitrone und das Thaicurry hinzugeben. Eine Messerspitze Bih-Jolokia-Pulver hinzugeben –

nicht mehr, das Pulver ist extrem scharf –, alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis auf einen großen Teller geben, das Fischcurry mit viel Sauce darüber und servieren.

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.