

# Garnelensuppe Gemüseeinlage

mit



Mit Riesengarnelenschwänzen und Gemüse

Sie greifen sicherlich für Brühe oder Fond auch gern einmal zu einem Convenienceprodukt und nutzen nicht immer selbst zubereitete Brühe, die man dann ja auch gut portionsweise für solche Verwendungszwecke einfrieren kann. Man muss nicht unbedingt zu einer Brühe aus Pulver oder Würfeln von namhaften Herstellern zurückgreifen, das ist meistens reine Chemie und nicht so sehr empfehlenswert.

Man kann bei solchen Convenienceprodukten durchaus einmal in der oberen Liga der Produkte spielen und einkaufen. Und kauft für den gewünschten Zweck einen fertigen Fond im Glas. Auch Convenience, aber hochwertig, etwas teurer, aber mit Sicherheit sehr gut und lecker. Denn die Hersteller kochen für diese Fonds aus dem Glas tatsächlich frische Zutaten längere Zeit aus. Und mischen die Brühe nicht aus chemischen Zutaten

zusammen.

So haben wir bei diesem Rezept eine Mischung aus einem hochwertigen Convenienceprodukt und sehr vielen frischen Zutaten. Das Ergebnis, das werden Sie sicherlich auch so sagen, gibt Ihnen recht. Die Brühe ist lecker, gehaltvoll und schmeckt sehr kräftig nach Fisch. Und die Garnelen und die Gemüseeinlage passen gut dazu. Somit haben Sie in wenigen Minuten eine leckere Suppe mit Meeresfrüchten gezaubert.



Mit etwas frischer Petersilie

*Für 2 Personen:*

- 1 l Fischfond (2 Gläser à 500 ml)
- 225 g Riesengarnelenschwänze (TK-Ware, 1 Packung)
- ein Stück Aubergine
- ein Stück Pastinake
- ein Stück Hokkaidokürbis
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen

- ein wenig frische Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

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

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in kurze, feine Stifte schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Fond in einem Topf erhitzen. Gemüse darin bei mittlerer Temperatur 5 Minuten garen. Garnelen dazugeben und alles nochmals 3 Minuten garen. Petersilie dazugeben.

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

Auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

---

## **Fisch-Suppe**



Leckere Suppe

Einfaches Rezept.

Schnell zubereitet.

Wenige Zutaten.

Wenn es mal schnell gehen muss.

---

## Keine Rezepte

Ich habe mich jetzt entschieden, für diverse Gerichte keine Rezepte mehr zu veröffentlichen. Einfach, weil davon schon einige im Foodblog veröffentlicht sind. Es ist doch eigentlich egal. Aber ich höre nicht auf diejenigen Leute, die sagen, es

müsse zu allem ein Rezept veröffentlicht werden.

So gibt es von der Zubereitung von Gemüsefond ein Grundrezept und bestimmt 5–6 weitere Zubereitungen.

Auch die Zubereitung von diversen Steaks – unabhängig, ob rare, medium oder well done zubereitet – ist im Foodblog schon sehr oft zu finden.

Da die Zutaten weitestgehend immer die gleichen sind und auch die Zubereitung nicht sehr stark differiert, werde ich von diesen Gerichten im Foodblog nichts mehr veröffentlichen.

Vermutlich werden dann die Zubereitung von Fleischfond und Bratenfond demnächst auch darunter fallen.

Ausnahmen mache ich, wenn ich etwas Ungewohntes in diesem Zusammenhang zubereite, so z.B. einen Fischfond oder ein großes T-Bone-Steak. Diese Rezepte werde ich wieder hier veröffentlichen.

---

## **Pochierter Kabeljau mit Reis**



Fisch mit Reis in sehr schmackhafter Sauce

Ich pochere den Kabeljau in selbst zubereitetem Fischfond. Dann reduziere ich den Fischfond und bereite ein leckeres Sößchen daraus zu.

Die Sauce bereite ich aus Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Ingwer zu. Eine Peperoni sorgt für etwas Schärfe. Eine rote Paprika liefert Farbe. Ich mische vor dem Servieren noch kleingeschnittene Petersilie unter, die ebenfalls noch Farbe bringt.

Mein Rat: Selbst zubereiteter Fischfond ist schmackhafter als ein fertiges Industrieprodukt aus dem Glas.

Noch ein Rat: Den Fischfond wirklich sehr stark zu einer sämigen Sauce reduzieren, dann hat er am meistens Geschmack.

Als Beilage gibt es Basmatireis.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Kabeljaufilets (jeweils etwa 150 g)
- 1 Tasse Basmatireis

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- Ingwer
- 1 grüne Peperoni
- 1/4 rote Paprika
- 300 ml Fischfond
- ¼ Zitrone (Saft)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- ½ Bund Petersilie
- Butter

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

Fond in einem kleinen Topf erhitzen und Filets zugedeckt 10 Minuten im nur noch siedenden Fond pochieren. Herausnehmen, auf einen großen Teller geben, salzen und warmstellen.

Währenddessen Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und klein schneiden. Lauchzwiebel und Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Paprika putzen und klein schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Ingwer, Peperoni und Paprika dazugeben und kurz mit anbraten. Fond dazugeben. Alles verrühren und auf etwa ein Fünftel der Flüssigkeit reduzieren. Petersilie kleinwiegen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Petersilie untermischen.

Währenddessen Reis nach Anleitung zubereiten.

Reis zu den Filets geben. Filets mit etwas Zitronensaft säuern. Sauce großzügig über den Reis geben. Alles servieren.

---

# Fischbällchen mit Chinakohl



In Schale und mit Stäbchen angerichtet

Ich bereite diesmal Fischbällchen asiatisch zu.

Dazu verwende ich auch Chinakohl, mit dem ich immer gern koche.

Die verwendete Shrimps-Sauce ist zwar eher für Meeresfrüchte, aber man kann sie auch mit Fisch verwenden.

Mein Rat: Da das Gericht asiatisch zubereitet wird, mit Stäbchen servieren.

Ich habe Fischbällchen vor einigen Tagen für eine Fischsuppe zubereitet. Der Übersicht halber liste ich das Rezept aber noch einmal auf.

Mein Rat: Nicht verwendete Fischbällchen für weitere Zubereitungen einfrieren.

**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](#)
- ½ TL Dill
- Salz
- weißer Pfeffer
  
- 2 Chinakohlblätter
- 1 Tasse Basmatireis
- 50 ml scharfe Shrimps-Sauce
- 50 ml [Fischfond](#)
- Öl

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

*Für die Fischbällchen:*

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.

Mit zwei Teelöffeln oder mit den Händen kleine Fischbällchen aus der Fischmasse formen.

7–8 Fischbällchen für die weitere Zubereitung verwenden. Die restlichen einfrieren.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Chinakohl quer in Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen und Fischbällchen darin 4–5 Minuten kräftig anbraten. Chinakohl dazugeben und einige Minuten pfannenrühren. Shrimps-Sauce dazugeben. Dann Fond dazugeben. Verrühren und kurz köcheln lassen.

Reis in einer Schale anrichten, Fischbällchen-Chinakohl-Mischung darüber geben und servieren.

---

## **Gefüllte, scharfe Fischröllchen mit Bulgur**



Hier müssen noch die Fäden gezogen werden ...

Und wieder einmal habe ich die Friteuse „ausgepackt“. Nachdem ich nun in letzter Zeit desöfteren Paniertes in der Friteuse frittiert habe, wollte ich nun einmal Fischfilets füllen,

panieren und ebenfalls frittieren. Ich gebe den gefüllten Fischfilets vier Minuten im siedenden Fett.

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

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

Als Beilage gibt es feinen Bulgur.

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

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

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

### **Zutaten für 1 Person:**

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

*Für die Füllung:*

- 2 rote Peperoni

*Für die Sauce:*

- 1 Schalotte
  - 2 Knoblauchzehen
  - 1 Lauchzwiebel
  - trockener Weißwein
  - 50 ml [Fischfond](#)
  - Salz
  - weißer Pfeffer
  - Butter
- 
- $\frac{1}{2}$  Tasse feiner Bulgur

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

Bulgur nach Anleitung zubereiten. Warmstellen.

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

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

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

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

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

---

## Seełachs - Gemüse - Bulgur - Pfanne



Leckeres 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.

---

## Pangasius-Kohlrabi-Ragout mit Reis



Leckerer Ragout mit sehr viel Sauce

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

Der Einfachheit halber gare ich den Kohlrabi im Fischfond, den

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

Dazu gibt es Reis.

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



Schöne Foodfotos mit viel Sauce

### **Zutaten für 1 Person:**

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

- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter
  
- 1 Tasse Parboiled-Reis

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

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

Reis in einen Topf geben, 2 Tassen Wasser dazu geben und salzen. Zum Kochen bringen und 10–12 Minuten garen.

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

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



Im Teller

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

---

## **Pochiertes Kabeljaufilet mit Paprikareis in Fischsauce**



## Fisch mit Paprikareis und einem leckeren Sößchen

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

### Zutaten für 1 Person:

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

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Reis in einen kleinen Topf geben, 1  $\frac{1}{2}$  Tassen Wasser dazugeben, salzen und das Wasser zum Kochen bringen. Herdplatte abschalten und Reis im nur noch siedenden Wasser zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

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

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

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

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

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

---

# Wildlachs in Teriyaki-Sauce mit Reis



Zutaten bei der Zubereitung im Wok

Wildlachs asiatisch zubereitet. Mit Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Chili und Ingwer. In einer Sauce aus japanischer Teriyaki-Sauce und Fischfond. Das Gericht ist sehr schnell zubereitet. Es hat eine Kochzeit von gerade einmal 5 Minuten. Für chinesische Gerichte, die im Wok zubereitet werden, werden die Zutaten normalerweise sehr klein und mundgerecht zugeschnitten und dann nur ganz kurz gegart und pfannengerührt. Sie sind dann noch sehr knackig. Das Gericht ist aber mit zwei Chilischoten wirklich nur für Personen, die gerne sehr scharf essen.

Dieses Mal hat es mein Wok sogar während der Zubereitung in mein Mini-Fotostudio in der Küche geschafft, so dass ich kein

schnelles Foto mit Blitz machte, das doch immer schlecht ausgeleuchtet ist und starke Lichtunterschiede hat. Sondern ein besser ausgeleuchtetes Foto, mit Zusatzleuchten und Stativ aufgenommen.

Der Wok ist übrigens ein sehr preiswerter Wok aus Metall, nicht aus Stahl, Edelstahl oder Gusseisen. Er ist auch nicht beschichtet. Und er setzt daher im Laufe der Zeit auch manchmal Rost an, was aber nicht gesundheitsschädlich ist, oder bildet sonstige Flecken. Deswegen ist er optisch nicht das schönste Küchengerät. Aber er hat schließlich schon wirklich sehr viele Jahre auf dem Buckel, er ist funktionell und zweckmäßig und darf deswegen so aussehen.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 125 g Wildlachs
- $\frac{1}{2}$  rote Paprika
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- ein Stück Ingwer
- 2 EL Teriyaki-Sauce
- 8 EL Fischfond
- aromatisiertes Öl (Kräuter, Knoblauch, Chili)
  
- Reis

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

Reis nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Paprika putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Zwiebel in grobe Stücke schneiden, Knoblauch kleinschneiden und Ingwer längs halbieren, dann quer in halbe Scheiben schneiden. Chilischoten in Ringe schneiden. Lachs in etwa 2–3 lange dickere Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Gemüse hineingeben und einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Lachs hinzugeben und

ebenfalls mit anbraten. Teriyaki-Sauce hinzugeben, dann Fond. Aufkochen lassen und abschmecken.

Reis in eine Schale geben und Wildlachs-Gemüse-Gemisch mit Sauce darüber geben. Mit Stäbchen servieren.

---

## Pangasiusfilet mit Gemüse



Fisch, Gemüse und viel Sauce

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

**Zutaten für 1 Person:**

- 1 Pangasiusfilet
- $\frac{1}{2}$  rote Paprika
- 170 g Champignons (Dose)
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- trockener Weißwein
- 2 EL [Fischfond](#)
- viel Petersilie
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

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

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

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

---

## Fischragout auf Reis



### Ragout mit Pangasius, Paprika und Schalotte

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

#### **Zutaten für 1 Person:**

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

#### *Für das Sößchen:*

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

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

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

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

*Für das Sößchen:*

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

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

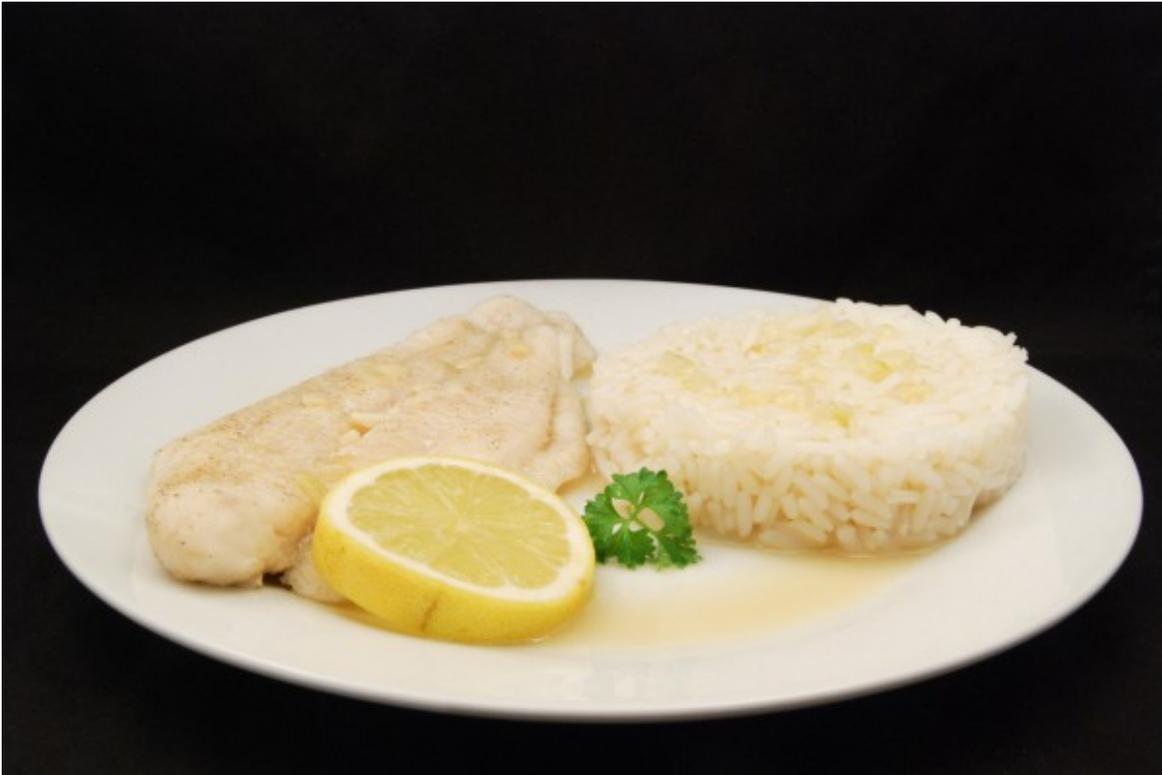


Im tiefen Teller angerichtet

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

---

## **Pochiertes Pangasiusfilet auf Reis**



## Fischfilet mit Reis in einer sehr leckeren Sauce

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

### **Zutaten für 1 Person:**

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

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 30 Min.

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

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

---

## **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.

---

## Fisch-Curry



Fisch-Curry mit Sauce, mit gehobelten Mandeln bestreut

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

**Zubereitung für 1 Person:**

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

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

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

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

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

---

# Kabeljau-Tomate-Mozzarella-Ragout auf Conchiglioni



Fisch mit Tomate, Mozzarella und Pasta

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

## Zutaten für 1 Person:

- 200 g Kabeljaufilet
- 1 Tomate
- 1 Mozzarellakugel (125 g)

- 200 ml Fischfond
  - 4–5 Zweige Basilikum
  - Salz
  - weißer Pfeffer
  - Butter
- 
- 125 g Conchiglioni

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 40 Min.

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