

Kabeljau mit Spitzkohl in Kokosmilch auf Langkornreis



Ein „weißes“ Gericht

Manchmal sind Ihnen zu viele Gewürze in einem Gericht auch zuviel, habe ich nicht recht? Man kann ein Gericht auch überwürzen und den Gewürzen damit einen zu großen Part beim Genießen des Gerichts geben.

Wenn Sie einmal ein schlichtes, nicht sehr würziges und somit mildes Gericht zubereiten und essen wollen, gehen Sie nach dieser Rezeptanleitung vor. Alle Zutaten sind per se schon sehr mild und bringen keine zu große Würze mit.

Der Kabeljau ist ja ungewürzt sowieso schon sehr neutral und milde. Auch der Spitzkohl bringt nur dezent eine gewisse Würze in das Gericht. Und bei der Kokosmilch und dem Reis muss ich nichts mehr dazu schreiben, die Kokosmilch ist ja per se nochmals sehr ausgleichend.

Die eigentliche Würze bringt ja die Fischsauce mit sich. Aber alles in allem, wie ich oben schrieb, sehr smooth und sanft. Vielleicht auch gerade ein geeignetes Gericht, wenn man Magenprobleme hinter sich gebracht hat oder sich gerade einmal den Magen verdorben hat und hier auf dem Genesungsweg ist.

Für 2 Personen:

- 500 g Kabeljau (2 Packungen à 250 g)
- 1 kleiner Spitzkohl (500 g)
- 200 ml Kokosmilch (Packung)
- Fischsauce
- 1 Tasse Langkornreis
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 16 Min.



Mit leckerem, frischem Kabeljau
Reis in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 16 Minuten garen.

Parallel dazu Kabeljaufilets längs in zwei breite Streifen schneiden und dann quer in grobe, kurze Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Spitzkohl putzen, längs vierteln, Strunk entfernen und dann quer in feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

Öl in einem Wok erhitzen und Kohl darin einige Minuten pfannenrühren.

Fisch dazugeben und mit anbraten.

Mit einem guten Schluck Fischsauce ablöschen. Kokosmilch hinzugeben. Alles gut vermischen, noch ein wenig köcheln lassen und dann Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Teller geben.

Fisch mit Kohl und Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Kabeljau-Filet mit Pommes frites



Der Pommes wohl etwas zuviel

Ich hatte überlegt, mir erneut ein schönes Steak zu kaufen. Entrecôte, Rumpsteak oder Hüftsteak. Dann dachte ich mir, ich habe in letzter Zeit hier recht oft Rezepte für Steaks mit oder ohne Beilage veröffentlicht. Das sollte ich vielleicht anders machen. Also entschied ich mich, einfach mal ein Fisch-„Steak“, also ein großes Fisch-Filet zu kaufen und zuzubereiten. Ich wählte ein Kabeljau-Filet, das sehr viel Geschmack hat. Und somit gleichwertig ist zu Steaks von Rindern. Außerdem bereite ich ein großes Stück Fisch-Filet zu, das es somit an Masse auch mit einem Steak aufnehmen kann.

Als Beilage wähle ich ganz einfach Pommes frites, einfach zuzubereiten in der Friteuse.

Aber zu dem Fisch-Filet bereite ich dennoch ein kleines Sößchen aus Weißwein zu, und als Gewürz wähle ich nur Salz, Pfeffer und Dill.

Mein Rat: Beim Frittieren auf frisches oder wenig gebrauchtes Fett achten. Ich hatte dies diesmal beim Frittieren nicht beachtet.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Kabeljau-Filet (300 g)
- Pommes frites
- trockener Weißwein
- getrockneter Dill
- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Garzeit 5 Min.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Filet auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Filet auf beiden Seiten jeweils einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben, mit Dill bestreuen und warmhalten.

Butter und Röststoffe in der Pfanne mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Verrühren, etwas köcheln lassen und reduzieren.

Pommes in der Friteuse frittieren. Herausnehmen, auf einen Teller geben und salzen.

Sößchen über das Filet geben, Pommes frites dazugeben und alles servieren.

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.

Kabeljau mit Speckbohnen und Salzkartoffeln



Voller Teller

Kabeljau hat ein kräftiges Aroma. Und verträgt daher auch kräftige Aromen. Aus diesem Grund bereite ich ihn zusammen mit Speckbohnen zu. Die Bohnen zerkleinere ich nicht, sondern belasse sie im Ganzen. Ich verfeinere die Speckbohnen mit etwas Bohnenkraut.

Dazu gibt es drei Salzkartöffelchen.

Ein Sößchen bereite ich aus trockenem Weißwein und Fischfond zu.

Das Kabeljaufilet brate ich nur in Butter an.

Zutaten für 1 Person:

Für den Kabeljau:

- 300 g Kabeljau

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 50 ml [Fischfond](#)
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Für die Speckbohnen:

- etwa 150 g Buschbohnen
 - 60 g durchwachsener Bauchspeck
 - 1 TL Bohnenkraut
 - Salz
 - weißer Pfeffer
 - Butter
-
- 3 Kartoffeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Bohnen putzen. Speck in kurze Streifen schneiden. Kartoffeln schälen.

Salzwasser in zwei Töpfen erhitzen. In einem Topf Bohnen 20 Minuten, im zweiten Topf Kartoffeln 15 Minuten garen. Jeweils herausheben und in eine Schüssel geben. Kartoffeln in grobe Stücke schneiden und warmstellen.

Pfanne ohne Fett auf einer Herdplatte erhitzen und Speck darin anbraten. Etwas Butter dazugeben und Bohnen hinzugeben. Bohnenkraut dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warmstellen.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.

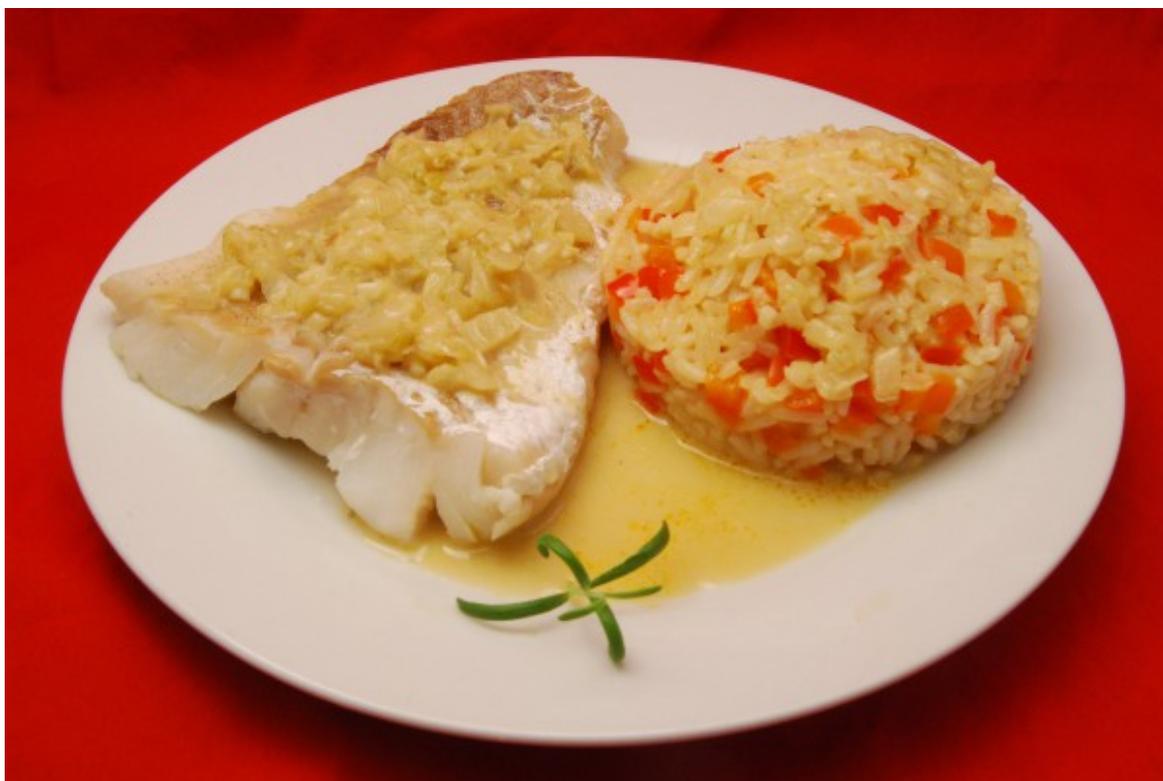
Kabeljaufilet auf ein Schneidebrett geben und auf beiden Seiten mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotte und Knoblauch

darin andünsten. Gemüse an den Rand der Pfanne schieben, damit es nicht verbrennt. Noch einen Klacks Butter in die Pfanne geben und Kabeljaufilet auf beiden Seiten anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Fond dazugeben. Sauce verrühren und alles etwas köcheln lassen.

Kabeljaufilet auf einen Teller geben. Speckbohnen und Kartoffeln dazugeben. Sauce über den Kartoffeln verteilen und ein wenig über das Kabeljaufilet. Alles servieren.

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 Fischsößchen 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.

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.

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 mit zweierlei Kohlrabi



Mit Kohlrabi gefülltes Kabeljaufilet mit Kohlrabigemüse

Ich bin vor kurzem beim Lesen von Rezepten auf die Idee gekommen, weißen Fisch mit weißem Gemüse und weißer Sauce zu kombinieren. Für den Fisch wählte ich ein Kabeljaufilet, für das Gemüse hatte ich einen Kohlrabi und die Sauce bildete ich aus Butter, trockenem Weißwein und Schmand.

Für die Sauce wählte ich noch zusätzlich arabische und asiatische Gewürze. Etwas Ras el Hanout, gemahlene Ingwer und fein gemörserter Szechuanpfeffer. Kurz vor dem Servieren kommt kleingeschnittener Schnittlauch hinzu. Die Sauce ist allerdings verbesserungsfähig. Es bietet sich an, anstelle des Weißweins Gemüsefond mit etwas mehr Würze zu verwenden, dabei aber weniger Szechuanpfeffer. Und empfehlenswert wäre noch etwas Zitronensaft für Säure.

Für die Füllung des Fischfilets habe ich das größere Stück

Kohlrabi etwas vorgegart, da es beim Zubereiten des Filets längere Zeit benötigt als das Filet. Das gefüllte Filet wird nur in Butter angebraten, mit Weißwein abgelöscht und in der zugedeckten Pfanne gegart.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Kabeljaufilet
- $\frac{1}{2}$ Kohlrabi
- trockener Weißwein
- 2 TL Schmand
- 1 Msp. Ras el Hanout
- 1 Msp. gemahlener Ingwer
- $\frac{1}{2}$ TL Szechuanpfefferkörner
- $\frac{1}{2}$ TL Weißweinessig
- etwas Schnittlauch
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Kohlrabi schälen, dabei das Kohlrabigrün zurücklegen. Ein für die Füllung des Fischfilets passendes, größeres Stück Kohlrabi abschneiden. Den restlichen Kohlrabi in kleinere Stücke schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen, Kohlrabistück je nach Dicke etwa 5–7 Minuten kochen, dabei auch die kleineren Kohlrabistücke etwa 5 Minuten mitgaren. Kohlrabistücke herausnehmen und abkühlen lassen. Fischfilet auf der Innenseite salzen und pfeffern. Kohlrabistück quer in der Mitte auf das Fischfilet legen, Filet zusammenrollen und mit zwei Stück Küchengarn zusammenbinden. Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen, gefülltes Fischfilet darin anbraten, mit einem Schuss Weißwein ablöschen und zugedeckt 10 Minuten bei mittlerer Temperatur garen.

Währenddessen in einer kleinen Pfanne Butter erhitzen und die

Kohlrabistücke darin andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen und Schmand hinzugeben. Weißweinessig hinzugeben. Szechuanpfefferkörner in einen Mörser geben und fein mörsern. Szechuanpfeffer dazugeben. Mit Ras el Hanout, Ingwer, Salz und Pfeffer würzen. Alles einige Minuten köcheln lassen. Schnittlauch kleinschneiden und vor dem Servieren dazugeben.

Kohlrabigrün kleinschneiden. Gefülltes Fischfilet auf einen Teller geben und Küchengarn entfernen. Kohlrabigemüse mit der Sauce daneben geben. Kleingeschnittenes Kohlrabigrün über das Filet geben.

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.