

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](#)
- ½ 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.

#TwitterKocht bei @3Glocken: Gebackener Lachs mit Kohlrabi-Pasta-Gemüse



Leckerer Lachs mit Gemüse

Heute fand das 3. Mal das Koch-Event #TwitterKocht mit @3Glocken statt. Von 18–19 Uhr wurde auf @3Glocken gekocht.

Zubereitet wurde Lachs, dieser zusammen mit einem Gemüse aus Kohlrabi und Bandnudeln. Bei den Gerichten von @3Glocken sagt mir nicht so zu, dass am Ende der Zubereitung meistens alle Zutaten miteinander vermischt werden. Somit richte ich Lachs und Gemüse separat jeweils auf einem Teller an..

Ich musste bei der Zubereitung feststellen, dass ich doch tatsächlich vergessen hatte, Safran zu kaufen, der laut Rezept

in das Gericht hineingehört. Am Wochenende war es mir nicht möglich, Safran zu kaufen, weshalb ich darauf verzichten musste. Die Sauce des Kohlrabi-Gemüses hat nun leider keine goldgelbe Farbe und kein entsprechendes schönes Aroma.

Mein Rat: Unbedingt das Grün der Kohlrabis aufbewahren. Somit hat man beim Anrichten noch etwas frisches Grün, mit dem man Lachs und Gemüse garnieren kann.

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Lachs
- 2 Kohlrabi
- 500 g gewellte Bandnudeln
- 200 ml Sahne
- 200 ml Gemüsefond
- $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
- 1 Bio-Orange
- 250 g Rucola
- etwas Petersilie
- 0,1 g Safran
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

- Backpapier

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Zitrone in Scheiben schneiden. Lachs in zwei Stücke teilen und auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern. Zwei Stück Backpapier auf ein Schneidebrett geben. Lachstücke jeweils darauf geben, jeweils 1–2 Zitronenscheiben darauf geben und Lachsstücke mit Backpapier umhüllen. Mit der zusammengefalteten Seite nach unten auf ein Backblech geben und auf mittlerer Ebene für 15 Minuten in den Backofen geben.

Währenddessen Kohlrabi schälen und in kleine Stücke schneiden.

Petersilie kleinwiegen. Rucola waschen und grob zerkleinern. Schale einer halben Orange auf einer feinen Küchenreibe abreiben und in eine Schale geben. Orange auspressen und Saft dazugeben.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Butter in einem Topf erhitzen und Kohlrabi darin anbraten. Orangensaft und -schale dazugeben. Sahne hinzugeben. Dann Fond hinzugeben. Safran dazugeben. Salzen und pfeffern. Zugedeckt bei geringer Temperatur einige Minuten köcheln lassen. Sauce abschmecken. Petersilie dazugeben und untermischen. Ebenso Rucola. Pasta dazugeben und alles gut vermischen. Warmstellen.

Backblech aus dem Backofen nehmen. Backpapier entfernen. Zitronenscheiben wegwerfen. Lachs jeweils halbieren und jeweils ein Lachsstück auf einen Teller geben. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Kohlrabi-Pasta-Gemüse dazugeben. Lachs und Gemüse mit kleingeschnittenem Kohlrabigrün garnieren. Servieren.

Wir hatten sehr viel Spaß beim Kochen und Genießen.

Hörnchennudeln mit Lachs-Sauce



Pasta mit leckerer Sauce

Hat man vom Vortag noch Pasta übrig, gibt es eine Möglichkeit, sich recht schnell und einfach ein leckeres Pastagericht zuzubereiten.

Man macht sich einfach die Vorgehensweise für die Zubereitung von Suppe oder Sauce aus Pulverkonzentrat als Fertigprodukt zu eigen. Für eine Suppe verwendet man wenig (Suppen-)Pulver – also niedrig konzentriert – und für eine Sauce viel (Saucen-)Pulver – also hoch konzentriert. Und dies jeweils für die gleiche Menge an Flüssigkeit. Und man verwendet wohlgerne das gleiche Pulverkonzentrat. So gehen Fertigprodukt-Hersteller vor, um ihre Zielgruppe zu erreichen und ihre Klientel zu bilden: Gleiches Produkt, aber einmal ergibt es eine Suppe, das andere Mal eine Sauce. Über den Geschmack des Zubereiteten äußere ich mich weder im einen noch anderen Fall. Es ist eben eine Methode für eine einfache, schnelle Zubereitung.

Man wählt für die Zubereitung der Sauce einfach eine Fertigsuppe, idealerweise eine aus der Dose, die etwas mehr Gehalt hat, als würde man ein Suppen-/Saucenpulver verwenden.

Und diese fertige Suppe reduziert man zu einer sämigen, konzentrierten und kräftigen Sauce für die Pasta. Man ergänzt die Sauce mit einigen frischen Produkten, die zur Sauce passen und die man zuhause vorrätig hat. Idealerweise noch mit einem frischen Kraut. Und passenden Gewürzen.

Ich verwende eine Dose Lachscreme-Suppe, die ich stark reduziere. Passenderweise wäre hier frischer Lachs als Zutat geeignet. Ich habe keinen vorrätig, also wähle ich ein Filet eines nahen Verwandten, um sozusagen in der Familie zu bleiben. Seelachs. Und da mir der Seelachs allein als Zutat etwas wenig erscheint, hübsche ich die Sauce ein wenig farbenfroh mit zwei Löffeln Mais auf.

Zu Fisch passt immer sehr gut Dill. Mangels eines frischen Krautes garniere ich das Gericht mit etwas getrocknetem Dill.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Hörnchennudeln
- 400 ml Lachscreme-Suppe (Dose)
- 1 Seelachsfilet
- 2 EL Mais (Dose)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Dill

Zubereitungszeit: 20 Min.

Suppe in einem kleinen Topf erhitzen und auf die Hälfte oder ein Viertel der Ausgangsflüssigkeit reduzieren.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten.

Seelachsfilet längs halbieren und quer in kurze Streifen schneiden.

Seelachs in die Sauce geben und nur einige Minuten darin garen. Mais dazugeben und kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben, Sauce darüber verteilen und mit Dill garnieren.

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.

Sashimi



Leckerer Sashimi

Ein Snack. Für den Abend. Zum Fernsehschauen. Etwas roher Lachs als Sashimi in kurze, dünne Scheiben geschnitten. Dazu helle Sojasauce zum Tunken. Und ein wenig Baguette.

Mein Rat: Mit Stäbchen essen, es ist schließlich ein japanisches Gericht.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g roher Lachs
- helle Sojasauce
- Baguette

Zubereitungszeit: 5 Min.

Lachs in kurze, dünne Scheiben schneiden. Auf einem Schneidenrett anrichten.

Eine Schale mit heller Sojasauce dazugeben.

Mit etwas Baguette 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.

Kartoffelcremesuppe mit geräucherter Lachs



Sämige Suppe mit Lachs

In die Kartoffelcremesuppe habe ich noch zwei Wurzeln gegeben. Dazu etwas geräucherter Lachs. Verfeinert mit etwas Petersilie.

Zutaten für 1 Person:

- 4 Kartoffeln
- 2 Wurzeln
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml Gemüsefond
- 1 EL Crème fraîche
- 2 Scheiben geräucherter Lachs (50 g)
- Petersilie
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Kartoffeln und Wurzeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Kartoffeln und Wurzeln dazugeben. Fond dazugeben. Ebenso die Lorbeerblätter. Zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblätter herausnehmen. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Crème fraîche hinzugeben. Petersilie kleinwiegen. Petersilie untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. In einen tiefen Suppenteller geben. Lachs leicht zerrupfen und über die Suppe verteilen.

Geräucherter Fisch mit heller Sojasauce und scharfer

Mayonnaise



Lachs und Forelle mit Dips

Eigentlich wollte ich schönes Sashimi mit zwei Dips zubereiten. Dann stellte ich jedoch fest, dass ich in der Eile des Einkaufs im Kühlregal nicht nach frischem Lachsfilet, sondern geräuchertem Stremel-Lachs gegriffen hatte. Der geräucherte Lachs hat eine ebenso helle, rote Farbe wie der frische, und so war der Unterschied beim Einkauf nicht zu erkennen.

Daher habe ich schnell umgeplant und einfach einen kleinen geräucherten Fischteller mit Lachs und Forelle zubereitet. Die beiden Dips passen auch zu dem geräucherten Fisch. Einmal helle Sojasauce mit Zitronensaft, aus der Flasche. Das andere Mal eine schnell zubereitete, scharfe Mayonnaise. Ein kleiner Snack am Abend. Dann heißt es nur noch Dippen, Essen und Genießen.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g geräucherter Stremel-Lachs

- 125 g geräuchertes Forellenfilet
- 3 EL helle Sojasauce mit Zitronensaft

Für die Mayonnaise:

- 100 ml Olivenöl
- 1 Ei
- 1 EL Senf
- Salz
- 1 orange Peperoni

Zubereitungszeit: 5 Min.

Peperoni kleinschneiden. Öl, Ei, Senf und Peperoni in eine schmale, hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz abschmecken.

Lachs- und Forellenfilets anrichten. Sojasauce und Mayonnaise jeweils in eine kleine Schale geben und dazu 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.