

Fisch-Suppe



Leckere Suppe

Einfaches Rezept.

Schnell zubereitet.

Wenige Zutaten.

Wenn es mal schnell gehen muss.

Fisch-Meeresfrüchte-Ragout in Rosmarin-Sahne-Sauce mit frischer Tagliatelle

Ein leckeres, würziges Ragout aus Fisch und Meeresfrüchten.

Für ersteres verwende ich Welsfilets.

Für letzteres Riesengarnelen.

Ich brate beides in Butter an und würze mit Salz, Pfeffer, Zucker und kleingewiegtem, frischem Rosmarin.

Ich bilde die Sauce mit etwas Sahne.

Dazu als Beilage frische Tagliatelle, die nur wenige Minuten gegart werden muss.

[amd-zlrecipe-recipe:1084]

Riesengarnelen, Speck, Pastinaken und Eier

Hier habe ich einfach einmal ein wenig kreierte und Fisch und Fleisch zusammengebracht.

In einem einfachen, schnell zuzubereitenden Pfannen-Gericht.

Das aber aufgrund des verwendeten Specks und der Riesengarnelen doch in die Kategorie „Surf'n'Turf“ gehört.

Ich habe ja vor einigen Wochen das erste Mal Bratpastinaken zubereitet. Ganz so, wie man Bratkartoffeln zubereitet. Also erst in Wasser garen, dann in Scheiben schneiden und anschließend in Fett anbraten.

Und ich bin ein richtiger Fan von dieser Zubereitung geworden, weil die Pastinaken wirklich sehr kross und nussig gelingen.

Also habe ich als weitere Zutat Bratpastinaken hinzugegeben.

Und als Abschluss kommen noch Eier über dieses einfache Pfannen-Gericht.

Gewürzt wird nur mit Salz und Pfeffer.

[amd-zlrecipe-recipe:557]

Grüne Gemüsesuppe

Eine einfache, aber grüne Gemüsesuppe.

Für die ich fast nur grünes Gemüse verwende.

Aber eben mit einigen Ausnahmen.

Versuchsweise habe ich einmal etwas Apfel mit in die Suppe gegeben, was aber sehr gut schmeckt.

Dazu noch etwas Gemüsefond und Kokosnussmilch für die Brühe.

Als kleine Krönung gebe ich noch jeweils zwei in Butter gebratene Riesengarnelen auf die Suppe.

[amd-zlrecipe-recipe:558]

Welsfilet, Riesengarnelen, Gemüse und Langkorn-Reis

Hier habe ich einmal ein Fisch-Ragout mit Reis kreiert.

Für den Fisch bzw. die Meeresfrüchte verwende ich Welsfilets und Riesengarnelen.

Als Gemüsesorten verwende ich Fenchel und Chicorée, beides weißes Gemüse, das also sehr gut zu Fisch und Meeresfrüchten passt.

Und als Beilage den vor einigen Tagen schon einmal zubereiteten, knusprigen und nussigen Langkorn-Reis mit Wild-Reis.

Als Gewürze verwende ich passend zum Fenchel auch Fenchelsamen, die ich im Mörser fein mörserere. Und weiße Pfefferkörner, ebenfalls passend zu diesem weißen Gericht, die ich ebenfalls im Mörser fein mörserere. Und etwas Curry.

Ich brate die Gewürze in der heißen Butter an, um so die meisten Geschmacksstoffe aus den Gewürzen herauszukitzeln.

Die Sauce bilde ich mit etwas Chardonnay.

Abgeschmeckt wird mit Salz und Zucker.

[amd-zlrecipe-recipe:553]

BBQ für Feinschmecker



© Foto: Wikimedia

Ein paar Würstchen auf den Grill zu legen, dazu Ketchup und ein einfacher Kartoffelsalat, das reicht mir auf Dauer nicht. BBQ kann doch noch so viel mehr Spaß machen, sogar zum richtigen Gaumenkitzel werden. Ich habe mal ein paar Rezepte herausgesucht, die dem Grillsommer noch mehr Pepp verleihen. Dabei geht es vor allem um leckere Meeresfrüchte.

Garnelen sind typische Appetithappen für Grill-Gourmets, ich habe mich für Riesengarnelen in einer Honig-Senf-Soße entschieden. Dafür brauche ich folgende Zutaten:

Zutaten für 2 Personen:

- 4 EL Ahornsirup
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Öl
- 1 EL Balsamico
- Oregano
- Chilipulver
- Paprikapulver
- Knoblauchpulver
- Salz
- Pfeffer
- 500 g Riesengarnelen

Rohes Garnelenfleisch unter fließendem Wasser waschen, dann alle anderen Zutaten zu einer Soße vermischen. Die Garnelen einlegen und etwa 30 Minuten schön ziehen lassen. Anschließend die schmackhaften Meeresfrüchte auf einen Holzspieß stecken und im Aluschälchen grillen. Dazu serviere ich gern Kräuterbaguettes und Reis.

Auch die Conch hat es schon bis auf meinen Grill geschafft: [Diese außergewöhnliche Delikatesse von den Bahamas](#) gehört in der Karibik zur täglichen Ernährung dazu, bei uns scheint sie eher ziemlich exotisch und ist nicht leicht zu bekommen. Umso überraschender wird es dann aber für die Gäste, die vielleicht eher mit einem Kotelett oder einem einfachen Schweinenacken-Steak rechnen.

Eine Queen Conch, [auch Große Fechterschnecke genannt](#), muss zuerst geschält werden, das heißt, ich ziehe ihr mit einem scharfen Messer die Haut ab. Dunkle Stellen entferne ich aus dem Muschelfleisch, die schmecken nicht besonders gut. Danach das Fleisch mit dem Fleischklopfer bearbeiten, bis es ungefähr 1 cm dick ist. Gewürzt wird die Muschel mit einer Marinade aus Salz, Pfeffer, Knoblauch, Cayennepfeffer und Limettensaft, in der sie ungefähr eine Stunde badet. In der Grillpfanne grillen. Zur Conch serviere ich gern einen Nudelsalat mit

Meeresfrüchten, um das Urlaubs-Feeling zu unterstreichen; wer mag kann auch die landestypischen Bohnen auftischen.



© Foto: Pixabay

Zutaten für den Meeresfrüchte-Nudelsalat für 2 Personen:

- 100 g Hörnchennudeln
- 100 g Gnocchi
- 100 g Surimi-Stäbe, gefroren
- 100 g gekochte kleine Garnelen
- 50 g größere gekochte Garnelen
- 100 g Salatmayonnaise
- etwas Ketchup
- einige Knoblauchzehen
- Chili
- Dill

Nudeln und Gnocchi in Salzwasser al dente kochen, abschütten

und abkühlen lassen. Danach vorsichtig mit kaltem Wasser sättigen. Einige Surimi-Stäbe in die Mayonnaise hobeln, fein gehackter Knoblauch hinzugeben, ebenso wie Ketchup und Dill. Umrühren und mit Chili abschmecken. Die restlichen Surimi-Stäbchen schneiden und zusammen mit den kleinen Garnelen in die Soße legen. Nudel dazu und zum Schluss mit frischem Dill und größeren Garnelen garnieren.

Zurück zur mediterranen Küche: Wer es richtig schön spanisch mag, kommt um eine Paella nicht herum, die lässt sich sehr gut im Schwenkgrill über Holzkohle zubereiten. Die Zutaten könnt ihr euch [ganz nach eurem eigenen Geschmack zusammenstellen](#), ich schlage das folgende Rezept vor:

Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Riesengarnelen mit Schalen
- 200 g Hühnerfleisch, alternativ ganz Hühnerbeine oder Kaninchenfleisch
- 150 g Tintenfischringe
- 150 g Miesmuscheln
- 40 g Chorizo
- 250 g Reis
- 1 Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 Zitrone
- schwarze Oliven
- Olivenöl
- mediterrane Kräuter
- Safran
- Peperoni
- Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- Gemüsebrühe

Das Hühnchenfleisch salzen, pfeffern und im Schwenkgrill in Öl

anbraten, dann Paprikastücke hinzugeben, anschließend Zwiebelstücke, Knoblauch und geschnittener Chorizo. Alles zusammen etwa 10 Minuten braten, danach die Zutaten an den Rand schieben. Garnelen und Tintenfischringe in der Mitte kurz anbraten und dann zu den anderen Zutaten schieben. Neues Öl einfüllen, den Reis kurz unter Wenden rösten, dann mit Gemüsebrühe aufschütten. Den Reis 10 Minuten köcheln lassen, mehr Brühe auffüllen, würzen, alles verrühren und zum Schluss die Muscheln hineinlegen. Die Paella mit Alufolie abdecken und das Feuer allmählich ausglühen lassen. Das Gericht mit Zitronenvierteln garnieren und servieren.

Mir fallen noch viele weitere Gerichte für den karibischen oder mediterranen Grillabend ein, dazu gehören zum Beispiel weitere Arten von Garnelenspießen, Garnelen im Speckmantel für alle, die nicht ganz fleischlos grillen möchten, Scampi-Lachsspieße oder gegrillte Jakobsmuscheln. Für all das wird später vielleicht noch Platz und Zeit bleiben, wenn der Sommer erst einmal richtig begonnen hat. Aktuell braucht der BBQ-Meister teilweise noch eine dicke Jacke oder ein ebenso dickes Fell, um sich dem Wetter adäquat zu stellen.



© Foto: Pixnio

Ein kleiner Hinweis zum Schluss: Ernährungsexperten empfehlen, Meeresfrüchte mindestens einmal pro Woche auf den Tisch zu bringen. Sie sind leicht verdaulich, enthalten kostbare Mineralien und gelten als nährstoffreich. Fisch enthält die wertvollen Vitamine A und D, daneben noch einige kostbare B-Vitamine, Eisen und Magnesium. Auch die gesunden Omega-3-Fettsäuren kommen nicht zu kurz. Ein Grund mehr, Würstchen und Koteletts im Tiefregal zu lassen und sich auf »mehr Meer« zu konzentrieren.