

Le Chef - Fischgerichte



Titel

Rubrik

Stichworte

Titelübersicht

Aal aus der Provence

Aal blau

Aal gebraten

Aal geräuchert

Aal Grün

Aal grün auf flämische Art

Aal in Aspik

Aal in Bohnenkraut

Aal in Dillsosse

Aal in Salbei

Aal nach römischer Art

Aal provençalische Art

Aal überbacken

Aalrollen

Aalschnitten altholländisch

Ackee & Salt Fish

Alici in polpetta, Sardellen zu Klösschen verarbeitet

Allgemeines zu Miesmuscheln

Ameijoas à Prata

Ananas-Fisch-Ragout

Anchovis Thunfischsalat

Andalusische Muscheln

Arroz de Tamboril

Ausgebackene Fischfrikadellen

Ausgebackener Fisch

Avocado-Krabben-Toast

Avocados mit Shrimps

Babylachs in der Salzkruste

Bacalhau auf Wirsing mit Tomatensauce

Bachforelle mit Minze

Badischer Hecht

Baghare Jhingeh

Balik Corbasi - Türkische Fischsuppe

Bananen-Curry Westindia

Bandnudeln mit Lachs und Kaviar Fettuccine al salmone e caviale

Barsche Konstanzer Art

Barschfilet mit Sauerampfersauce

Baudroie 'Lucullus'

Bengalische Fischröllchen auf Bananensalat

Bigos aus Fisch (Bigos z ryby)

Bismarckhering in Kräuter-Senf-Sauce

Bismarckhering mit Apfelsalat

Bosses Hecht

Bouillabaise a la monsieur Louis

Braciole di pesce spada - Gebratene Schwertfischrouladen

Brasse toskanisch, mit Tomaten, Zucchini und Oliven

Brathering englisch

Brathering Windsor

Bratherings-Filets in Tomatensauce

Bratkartoffeln mit Matjes-Gurken-Sa

Bremer Fischsalat

Bretonische Doraden

Bretonischer Fischauflauf

Brithyll yr Afon gyda Chig Moch

Brithyll yr Afon gyda Chig Moch (Forelle mit Bacon)

Broccolitopf mit Lachs

Brokkoli mit Kabeljaufilet

Bubbas Biershrimps-Spiesse

Bubbas Bierteig-Shrimps

Buchweizenplätzchen Mit Lachs

Bunte Fischpäckchen Hokaido

Bunte Salatplatte mit geräuchertem Lachs

Bunter Matjessalat

Bunter Meeresfrüchte Salat

Bunter Salat mit gebratenem Saiblingsfilet

Buntes Fischfrikassee

Burgunder-Karpfen

Burmesische Catfish-Schale

Burrida Genüser Fisch-Stew

Buttermilchsülze mit Räucherlachs und Portulaksalat

Calamares en su tinta

Calamari con piselli

Calamari Fritti con Crema di Pomodoro

Calamari im Schmortopf

Calamaris in Weisswein

Canneloni mit Schollen-Dill-Farce

Cassavafisch in Zwiebelsauce (Kamerun)

Cassolette von Lachsforelle mit

Catfish mit Pekannüssen

Catfish-Kartoffelsalat

Catfish-Lachrolle

Catfish-Timbale

Catfishfilet in Kokoskruste

Catfishschleifen auf Orangensauce

Champignon - Spinatgemüse zu Lachs

Chicoree mit Lachsmedaillons

Chili-Garnelen mit Reis und

Chiligarnelen aus Singapur

Chinesische Tintenfische

Chinesischer Fisch

Chinesisches Fisch Fondue

Clam Chowder Muschelsuppe

Couscous mit Fisch

Couscous mit Fisch I

Creole Shrimp-Jambalaya

Crepes Romaine

Curry Fischsuppe I

Curry-Fisch

Curry-Garnelen

Curry-Garnelen mit Ingwer, Gurke + Kokos

Curryfisch

Das Gold des Kapitäns

Deftiges Fischgulasch

Der Hering der Müllerin

Dhukhla machhi (Fischfilets an würziger Joghurtsauce)

Dhukhla machihi, Fisch an

Dill-Hering mit roten Zwiebeln

Dorsch mit Kerbel

Dorsch-Koteletts mit Pfannengemüse

Dorsch-Paprika-Pfanne

Dorschfilet auf Wirsing in Kümmelsauce

Dorschfilet mit Ingwer und

Dorschfilet mit Ingwer und Bambuss-Sprossen

Dorschfilet mit Speck und Sauce Hollandaise

Drambuie-Forelle

Duftender ausgebackener Fisch

Edelfischragout in Limettensauce

Edelfischsalat

Eglifilet Arenenberg

Eglifilets 'Dezaley'

Eglifilets in Sahne

Eglifilets in Weisswein (mit Champignons)

Eglifilets mit Pilzsauce

Eier aus Fisch

Eier mit Krabben

Einfache Ucha aus Seefischen

Eingelegte Bratheringe

Eingelegte Bratheringe I

Eingelegte Heringe

Eingelegte matjesheringe

Eingelegte Rollmöpse mit Kräutern

Eingelegter karpfen

Eingemachte Sherry-Heringe

Englischer Seelachs

ENSALADA DE BACALAO - KABELJAUSALAT

Enthäutete Lachsforelle mit Kartoffelscheiben und Zucchini

Erdnussfisch (zur Reistafel)

Ernussfisch

Estragonfilets mit Käse

Extrabreite mit Lachsforellen -Streifen in Salbei-Butter

Feiner Saibling nach Art des höfischen Meisterkochs

Feines Fischragout

Feines Fischragout mit Pilzen (1. Gang)

Feinschmeckerröllchen

Felchen auf Gemüsebett mit Chicoree

Felchenfilets an Rieslingsauce

Felchenfilets an Selleriesauce

Fenchel-Terrine mit Scampi und Cocktailsauce

Feuillete von Spargel u. Steinbutt

Feuillete von Spargel u. Steinbutt in Kerbelsosse

Feurige Muscheln

Feurige Muscheln I

Filet von Angelschellfisch auf Chicoree

Filets de perches a la biere (Eglifilets in Bier)

Filetti di pesce alle erbe Fischfilets mit Kräutern

Filetto di coregone allo zafferano

Finkenwerder Scholle

Fisch a la Cartoon

Fisch a la Provence

Fisch aus dem Ofen

Fisch im Kohlblatt

Fisch in Backteig

Fisch in der Salzkruste

Fisch in der Tüte

Fisch in eigenem Saft

Fisch in Folie (Psari se asimocharto)

Fisch in Gemüsesauce (Mutaffaya)

Fisch in Limonensaft Kokoda

Fisch in Orangensaft

Fisch in Salzkruste

Fisch in Weinsauce

Fisch in Weinsauce mit Chinapilzen

Fisch in zarter Hülle

Fisch mit Gemüsepanade

Fisch mit Kapernpanade

Fisch mit Mandelkruste Pescado Ascado

Fisch mit Olivenpüree (aus der Provence)

Fisch mit Sambal

Fisch, im Ofen gedämpft

Fisch-Burger Kolumbus

Fisch-Couscous

Fisch-Couscous (K'seksu maa lhot)

Fisch-Curry auf Spinat

Fisch-Curry mit Gemüse

Fisch-Gemüsebrei

Fisch-Gumbo

Fisch-Gurken-Pfanne mit Reis

Fisch-Haschee Parmentier

Fisch-Info, Muscheln, allgemein

Fisch-Kartoffelsuppe

Fisch-Maultaschen

Fisch-Pfanne Shanghai

Fisch-Pilz-Gemüse

Fisch-Ragout (Kabeljau)

Fisch-Ragout in Krebssoße

Fisch-Tomaten-Pfanne

Fischauflauf

Fischauflauf I

Fischauflauf III

Fischauflauf Piemont

Fischbällchen (Nigeria)

Fischbuletten auf Ratatouille

Fischcurry

Fischcurry mit Gemüse

Fischcurry mit Tomate

Fischeintopf

Fischer-Pastete - Quiche du pecheur

Fischers Kartoffeln

Fischfilet a la Bordelaise

Fischfilet auf Porree

Fischfilet Florentinerart

Fischfilet in Folie

Fischfilet mit Fenchelgemüse

Fischfilet mit grüner Kruste

Fischfilet mit Kartoffelpüree

Fischfilet mit Pilzen

Fischfilet mit Porree in Zitronensosse

Fischfilet nach venezianischer Art

Fischfiletbraten

Fischfilets in Weissweinsosse

Fischfond auf Vorrat

Fischfrikadellen

Fischgratin mit Kräuterkruste

Fischgulasch

Fischgulasch I

Fischhackbraten

Fischkartoffeln vom Blech

Fischklösschen zur Fischsuppe

Fischkotelett mit Spinat-Mayonnaise

Fischkotelette Hawaii

Fischkoteletts auf Gemüse mit Käsesosse

Fischlabskaus

Fischpäckchen mit Eifüllung

Fischpaprikasch

Fischpaprikasch von Baja

Fischpastete

Fischpfanne

Fischpfanne & Pfifferlinge

Fischpfanne mit Frühlingsgemüse

Fischpfanne mit Knoblauchbutter

Fischpizza

Fischpotpourri

Fischpudding

Fischquenelles an Käsecreme

Fischragout

Fischragout in Kräutersahne

Fischragout in Orangensauce

Fischragout mit Gurken und Tomaten

Fischragout mit Lauch

Fischröllchen mit Apfelscheiben

Fischröllchen Venezianisch

Fischroulade im Blätterteig an Champignonsauce

Fischrouladen

Fischrouladen In Tomatensosse

Fischsalat mit Mandarinen

Fischspeise (Fischauflauf)

Fischspiesschen aus Ligurien

Fischspiesse auf Schmorgurken

Fischspiesse Chinesischer Art süß-sauer

Fischstäbchen Maruschka

Fischstäbchen-Pfanne in pikanter Sosse

Fischstäbchen-Spiesse mit pikanten Dips

Fischstreifen in Gemüsereis

Fischtaler mit Möhrenpüree

Fischterrinen mit Spinat und Lachs

Fischtopf

Fischtopf Helsinki

Fischtopf Mit Fenchel

Fischtopf mit Gemüse (einfach)

Fisch in Aspik

Fiskepudding, Fischpudding

Flämisches Waterzooi (Fischeintopf aus Belgien)

Florentiner Fischfilet

Florida-Thunfisch

Flunderfilets in Weißweinsauce

Flussbarsch mit Chicoree

Fogoschstrudel mit Paprikadillsauce

Folien-Makrele

Fondue mit Thaigewürzen und Meeresfrüchten

Forelle 'graved art'

Forelle blau

Forelle Blau, mit feinem Gemüse und Sherry-Sauce

Forelle gebeizt

Forelle im Salatmantel

Forelle im Schlafrock

Forelle im Speckhemd

Forelle in der Folie

Forelle in Orangensauce

Forelle in Rotwein

Forelle mit Brennessel - Filets De

Forelle mit Haselnüssen

Forelle mit Käse überbacken

Forelle mit Kerbelsahne

Forelle mit Parmesan

Forelle mit Sesamkruste

Forelle mit Wiesenchampignons

Forelle mit Zitronenbutter und

Forelle mit Zitronenbutter und Butterkartoffeln

Forelle Müllerin

Forelle nach Art der schönen Müllerin

Forelle überbacken

Forellen an Morchelsauce

Forellen auf dem Rost

Forellen im Gemüsebett

Forellen im Teig (Pastelli secchi facti con pesce sano)

Forellen in Dillgelee

Forellen in Öl zu braten

Forellen in Weisswein-Kräuter-Sosse

Forellen mit Käse

Forellen mit Kräuter-Weinbrand-Sauce

Forellen mit Kräuterfüllung
Forellen süß-sauer eingelegt
Forellen-Filets mit Brokkoli
Forellen-Terrine (mit kleinem Forellen-ABC)
Forellenfilet auf Lindenblüten in der Pergamenthülle
Forellenfilet auf Paprikasauce mit
Forellenfilet in Blätterteig
Forellenfilet mit Steinpilzen an Chianti
Forellenfilets an Schnittlauchsauce
Forellenfilets auf Lauch und Kartoffeln
Forellenfilets mit Kresse-Dip
Forellenfilets mit Spinat-Pilzsauce
Forellenfilets mit Zitronensosse und Blattspinat
Forellenfilets mit zwei Saucen
Forellenmousse
Forellenmousse mit grünem Pfeffer
Forellentoast
Forellenzöpfchen
Fränkische Fischkühle
Fränkischer Karpfen
Frischer Lachs in Backteig auf mariniertem Gemüse
Frischkäse-Torte mit Lachs
Frischlachs mit Gurken und Dill
Fritierte Garnelen, Ruan Zha Da Xia

Frittierte Heringsfilets

Frittierte Hummerkrabben

Frittierte Langustinen mit Gurkensalat und Pesto

Frittierte Muscheln

Frittierte Riesengarnelen (als Vorspeise)

Frittierte Tintenfische, Kalamarakia tiganita

Frittiertes Fischfilet

Fritto misto di pesce - Frittierte Fischstücke

Galette vom Aal

Gambas mit Knoblauch

Gamberoni aglio e olio - Garnelen mit Knoblauch und Öl

Garlic Prawn Knoblauchgarnelen

Garnelen

Garnelen auf Kräuter-Reis

Garnelen auf Teufelsart

Garnelen auf Zuckerrohr

Garnelen I

Garnelen im Kartoffelnest

Garnelen in Chili-Sauce

Garnelen in Gorgonzolasosse

Garnelen in Kokosmilch

Garnelen indisch

Garnelen mit Brokkoli und Mandeln

Garnelen mit Curry

Garnelen mit Gemüse

GARNELEN MIT LIMETTENSAUCE

Garnelen mit Pfeffer

Garnelen mit Schafskäse

Garnelen und Kaviar in Gelee

Garnelen und Porree mit Kokossauce

Garnelen-Gurken-Salat

Garnelen-Limetten-Spieße

Garnelen-Pfanne

Garnelen-Sambal

Garnelen-Spiesse Creole

Garnelenpfanne mit Lauchzwiebeln

Garnelenröllchen

Garnelenschwänze mit Safran

Garnelenwürstchen mit Hummereinlage

Gebackene Brasse mit Buchweizenfüllung

Gebackene Fischstreifen

Gebackene Garnelen

Gebackene Garnelenbällchen

Gebackene Hechtschnitzel mit Kartoffelpüree, Chinakohl und

Gebackene Heringe mit Zwiebelfüllung

Gebackene Krabben

Gebackene Lachsröllchen

Gebackene Muscheln

Gebackene Muscheln, mit Knoblauch gefüllt

Gebackene Scampi - Gung Toad

Gebackene Ucha (Ucha opekannaja)

Gebackener Fisch Baxter Road

Gebackener Fisch in süß-saurer Sauce

Gebackener Fisch in Tomatensauce

Gebackener Karpfen

Gebackener Thunfisch Supreme

Gebeizte Forelle

Gebeizte Lachsforelle

Gebeizter Graved Lachs

Gebeizter Lachs

Gebeizter Lachs auf Feldsalat

Gebeizter Lachs I

Gebeizter Lachs mit Reibekuchen

Gebratene Forellen im Gemüse-Kräuter-Sud

Gebratene Garnelen

Gebratene Heringe (Stegte Sild)

GEBRATENE SARDINEN

Gebratene Sardinen auf Tomatengemüse

Gebratene Schleie mit chinesischem Gemüse

Gebratene Scholle mit Senfsabayon

Gebratene Seezungenfilets mit Crevetten

Gebratene Tauhu mit Austern Sauce

Gebratene Zanderfilets auf Gemüse mit Meerrettichsauce

Gebratener Aal

Gebratener Hecht

Gebratener Heringsrogen

Gebratener Hummer auf Schwarzwurzeln

Gebratener Karbonadenfisch im Gemüsebett

Gebratener Karpfen mit Bier-Senf-Sauce

Gebratener Lachs mit Kräutern

Gebratener Seeteufel auf Ratatouille

Gebratener Zander auf Sauerkraut mit Trauben

Gebratener Zander mit Kressepüree

Gebratenes Kabeljaufilet auf Wintersalat

Gebratenes Seelachsfilet

Gebratenes Zanderfilet mit Spitzkohl in Morchelrahm

Gedämpfte Fisch-Mangold-Röllchen

Gedämpfte Muscheln

Gedämpfte Seezunge

Gedämpfte Seezunge mit Lilienknospen

Gedämpfter Fisch (Ca hap)

Gedämpfter Fisch mit Fenchel

Gedämpfter Flusskarpfen

Gedämpfter Kabeljau mit Tomatenconcasse

Gedämpfter Kabeljau und Frühlingsgemüse mit Buttersauce

Gedünstete Fischkoteletts

Gedünsteter Dorsch

Gedünsteter Fisch

Gedünsteter Fisch mit Möhren

Gedünsteter Seebarsch in Sojasosse

Gedünsteter Zander

Gefüllte Fisch

Gefilte Fisch

Gefilte Fisch I

Gefüllte Austern auf Williamsburg-Art

Gefüllte Daraude (Brasse)

Gefüllte Fischfilets mit Reis

Gefüllte Fischröllchen

Gefüllte Forelle mit Thymian

Gefüllte Forellen

Gefüllte Lachsforelle

Gefüllte Lachsschnitten an

Gefüllte Maischolle

Gefüllte Renken in Basilikum-Butter

Gefüllte Rotbarschschnitten

Gefüllte Sardellen

Gefüllte Tintenfische, Plaah Mük Yad Sai

Gefüllte Zucchini mit Fisch

Gefüllter Barsch

Gefüllter Karpfen

Gefüllter Lachs auf Porreegemüse

Gefüllter Lachs mit Walnüssen

Gefüllter Schellfisch

Gefüllter Schlei auf Szeker Art

Gefüllter Seewolf

Gefüllter Weihnachtscarpfen

Gegrillte Calamares im Teigmantel

Gegrillte Flunder mit Banane (Antigua)

Gegrillte Forellen mit Maiskolben

Gegrillte Forellen Mit Tomatensosse

Gegrillte Goldbrasse

Gegrillte Jakobsmuscheln,

Gegrillte Jakobsmuscheln, Coquilles Saint-Jacques grilles

Gegrillte Langusten mit Mango und Chili

Gegrillte Scampi

Gegrillte Schollenröllchen in Paprika

Gegrillter Catfish

Gegrillter Fisch Acapulco

Gegrillter Hai mit Orangensauce

Gegrillter Karpfen

Gegrillter Schwertfisch

Gegrillter Tintenfisch

Gegrillter Wolfbarsch auf Fenchel

Gegrilltes Schellfisch-Steak mit Spinatsauce

Gekochter Hecht mit Sahne-Käse-Sauce

Gekochter Heilbutt mit Kräutersauce

Gekochter Karpfen auf polnische Art (Karp po polsku z wody)

Gekochter Schellfisch mit Möhren-Estragon-Sauce

Gekräutertes Zanderfilet auf Ratatouille-Salat

Gemischte Fischtorte mit Schollenröllchen, Shrimps, Zwiebel

Gemischter Lachstatar

Gemüse-Fisch-Gratin

Gemüse-Mohn-Sauce zu Lachskoteletts

Gemüsenudeln mit Lachsforellen

Gepökelte Dill-Forelle

Gepresster Schweinskopf aus Fisch

Geräucherte Forelle mit Orangenschaum

Geräucherter Heilbutt mit Basilikumcreme

Geräucherter Karpfen auf lauwarmem Schwammerlsalat

Gerollte Salzheringe mit Kräuterbröseln

Geschmorte Forellen in Rotwein

Geschmorte Tintenfische

Geschmorter Fisch nach Hunan-Szetschuan-Art

Geschmorter Karpfen

Gespickter Zander in Rieslingsauce mit drei Sorten Kohl

Gewürzte Forelle

Gewürzte Heringe

Glasmeisters Hering (Glasmästarsill)

Goldbarsch auf badische Art

Goldbarschfilet auf Gemüsestreifen

Goldbrasse aus der Pfanne mit Radicchio

Goldbrasse mit Dattel-Füllung

Goldbrasse mit Kräuterfüllung und Römersalat

Grablachs - Gravad Lachs (Lax)

Gratinierte Austern

Gratinierte Champignons mit Räucherforelle

Gratinierte Jakobsmuscheln

Gratinierte Seeteufelbrote

Gratinierter Hummer

Gratiniertes Seezungenfilet

Graupensuppe mit Muscheln

Gravad Lax

Graved Lachs

Graved Lachs mit Dill-Mayonnaise

Gravlax

Grenadierfilet a la Orly

Griechisches Fischfilet

Grillfisch aus dem Ofen

Grillfisch mit süß-saurer Rohkost

Grillpäckchen Nr. 1: Rotbarsch

Grillspiesse 'Hydra'

Grosser Bratfisch

Grüne Fischklösschen

Grüne Fischklösschen I

Grüne Heringe vom Grill

Grüne Nudeln mit Lachs

Grüner Reis mit Krabben

Grüner Spargel mit Seezungenröllchen

Grünes Garnelen Curry

Guettinger Felchenfilets

Gumbo (Kreolisches Ragout)

Gurken-Fisch-Ragout

Gurken-Lachs-Ragout an Borretschsauce

Halligfrühstück

Hecht im Hecht

Hecht in Kapernsauce

Hecht in Specksauce

Hecht mit Salbei auf Mangold

Hecht süss-sauer - Luccio in agrodolce (Romagna)

Hechtbarsch von Bakony

Hechtfilet mit Champignons und Krabben

Hechtfilets in einfacher Kapernsauce

Hechtfilets mit Bratkartoffeln

Hechtklöße mit Kapern-Sardellensauce

Hechtpörkölt von Bodrog

Hechtwürstl mit Riesling-Sauerkraut und Senfsauce

Heilbutt #Momay#

Heilbutt auf Buttergemüse

Heilbutt in der Kruste

Heilbutt in Tomatensauce

Heilbutt mit Champignons

Heilbutt unterm Sahneberg

Heilbutt-Curry (Indien)

Heilbuttfilet mit Möhrenpüree und Brokkoli

Heilbuttgratin auf Lauch

Heilbuttkotelett mit Fenchel

Hering in Reisrand

Hering nach Gdansker Art

Heringe mit Zwiebelsauce

Heringsfilet vom Brett

Heringsfiletstreifen, süß-säuerlich gewürzt

Heringshäckele

Heringssalat Helsinki (Finnland)

Heringstöpfchen

Heringstopf

Herzhafter Seefisch-Grill

Herzhaftes Seefischgrillen

Herzmuscheln in Würzsauce

Herzmuscheln in Würzsauce I

Hoky mit Glasnudel-Spinat-Gemüse

Holländischer Fischauflauf

Holländischer Heringsauflauf

Hummer vom Holzkohlengrill, mit Ochsenmark gratiniert

Hummer / Langusten

Hummer armoricaine (Frankreich)

Hummer auf amerikanische Art

Hummer aus der Pfanne

Hummer Curry

Hummer mit Courgettenragout

Hummer mit Pfirsich

Hummer nach Pariser Art

Hummer Newburg

Hummer vom Holzkohlengrill, mit Ochsenmark gratiniert

Hummercocktail Loren

Hummerkrabben in Morchelrahm

Hummerkrabben in pikanter Sauce

Hummerkrabben mit Tomaten

Im Kräuterbett gebackener Steinbutt

Im Strudelteig gebackener Zander

In Wein gedünstete Schollen mit Gemüseperlen

Indischer Fischcurry

Indischer Zimtfisch

Involtini di sogliola marinati, Marinierte Seezungenröllchen

Isländischer Wildlachs In Der Pfanne Gebraten

Jade-Garnelen, Feicui xiaren

Jade-Garnelen, Feicui xiaren (Sichuan)

Jakobsmuschel in Cidresahne

Jakobsmuschel-Salat

Jakobsmuscheln auf Christstollen

Jakobsmuscheln auf Sauerkraut mit Safransauce

Jakobsmuscheln gegrillt

Jakobsmuscheln in Mangold, Coquilles St-Jacques bette bouill

Jakobsmuscheln in schwarzer

Jakobsmuscheln mit Chicorée und

Jakobsmuscheln mit Gemüse auf Knoblauch-Sauce

Jakobsmuscheln nach provenzialischer Art (Raito-Sauce)

Jakobsmuscheln Pariser Art -

Java-Fisch

Kabeljau 'aan de Schreve'

Kabeljau auf der Haut gebraten mit Bohnenkernen

Kabeljau auf Gemüse

Kabeljau auf Ratatouille

Kabeljau Homard mit Moutarde Dijon-Senfkörner-Sauce

Kabeljau Im Gemüsebett

Kabeljau im Knoblauch -Petersilien-Sud

Kabeljau in der Salzkruste

Kabeljau in Pergament

Kabeljau in Senfsauce

Kabeljau mit Äpfeln

Kabeljau mit Fenchel

Kabeljau mit Kartoffelkugeln

Kabeljau mit Spitzkohl

Kabeljau mit Thymian-Tomaten und Knoblauchbröseln

Kabeljau mit Tomaten-Hollandaise

Kabeljau nach Balkan-Art

Kabeljau-Mandarinen-Spiesse

Kabeljau-Rücken-Filet

Kabeljau-Terrine mit Brokkoli

Kabeljau-Würfel mit Curry

Kabeljaubraten mit Gemüse

Kabeljaubraten mit Speck

Kabeljaufilet auf Paprika-Sellerie-Gemüse

Kabeljaufilet auf Wirsingsalat

Kabeljaufilet in Dillsoße

Kabeljaufilet mit Spargel und Kräutersauce

Kabeljaugericht

Kabeljautopf

Käsfisch

Kagitta levrek, Seebarsch in Päckchen

Kalakukko, Fischpastete

Kalamare mit Rotwein Calamares en su tinta

Kalter Meeresfrüchtesalat

Karpfen auf ländliche Art (Carpa Campirana)

Karpfen blau

Karpfen blau auf Weinkraut

Karpfen gespickt

Karpfen in Bier gedünstet (Karp dużony w piwie)

Karpfen in Bierschaum

Karpfen in Dunkelbier

Karpfen in Gewürztraminer

Karpfen in Grausosse

Karpfen in Grausosse (polnisch)

Karpfen in Rotwein

Karpfen in Rotwein (Basel)

KARPFEN IN SAHNESAUCE

Karpfen mit brauner (oder auch polnischer) Sauce

Karpfen mit knusprigem Gemüse

Karpfen mit Sherry-Soja-Sauce

Karpfen polnisch

Karpfen Polnisch mit Baby-Ananas-Kartoffeln

Karpfen, in zwei Gängen serviert

Karpfenfilet im Römertopf

Karpfenfilets in Sahne-Senf-Sauce

Kartoffel-Fisch-Auflauf I

Kartoffelpuffer mit gebeiztem Lachs

Katalonischer Fischertopf

Kaviar aus Forellenrogen

Kedgeree (englisch-indisches Fischgericht)

Kefal Firinda (Im Ofen gebackene Seearben)

Kefal Firinda - Im Ofen gebackene Seearben

Kieler Fischsuppe

Kiwi-Gurken-Gemüse mit Lachs

Klassisches Matjesfilet

Knoblauch-Gambas

Knurrhahn mit Staudensellerie

Knusperfisch

Knusprige Shrimps I

Knuspriger Fischburger

Köftesi mit Zitronensauce

Königskrabbencocktail

Krabben in scharfer Sauce

Krabben in Sherrysauce

Krabben(Shrimps) -Muschel-Tomaten-Sup

Krabben-Avocado

Krabben-Bällchen, würzig

Krabben-Cocktail '1001 Nacht'

Krabben-Küchlein mit Mais

Krabbenbrot mit Sauerampfer Mayonnaise

Krabbencocktail mit Weintrauben

Krabbenkroketten, Croquetes de camarao

Krabbenpfanne mit Ananas und (Back-)Pflaumen
Krabbenpfanne mit Annanas und (Back-)Pflaumen
Krabbenpfanne mit Reis
Krabbenpfanne mit Spitzkohl
Krabbensalat
Kräuter-Aal
Kräuter-Garnelen
Kräuterforellen auf Gemüse
Kräuterheringe
Kräuterkartoffeln mit Stremellachs
Krautroulade vom Hecht
Krebs a la Bordelaise
Krebs-Pilau (Westindische Inseln)
Krebsschwänze in süß-saure Sosse
Krebsschwänze in Tomatensauce
Krosse Bratheringe aus der Pfanne
Lachs - Asiatisch - Süß-Sauer
Lachs an Spargelsoße
Lachs auf Champignons
Lachs auf dem Gemüsebett mit Sauce Hollandaise
Lachs auf Fenchel-Orangen-Gemüse
Lachs auf Gurken-Dill-Gemüse
Lachs auf Sauerkraut mit Kartoffelkruste
Lachs frisch auf Wirsing

Lachs im Blätterteig

Lachs im Strudelblatt mit Pfifferlingen

Lachs im Zwiebelsud

Lachs in Blätterteig

Lachs in Blätterteig mit Sahne-Meerrettich-Sabayon

Lachs in Meerrettichsosse

Lachs mit grüner Soße

Lachs mit Krabben in Mascarponesauce

Lachs mit Mascagone-Sosse und Nudeln

Lachs mit Meerrettichschaum überbacken

Lachs mit Pfefferminzsoße

Lachs mit Zitronensaft auf Japanische Art

Lachs mit Zitronensauce

Lachs mit Zwiebel-Kräuter-Füllung

Lachs und Seelachs im Lauchmantel

Lachs-Carpaccio

Lachs-Carpaccio I

Lachs-Hering-Rillettes

Lachs-Hering-Rillettes I

Lachs-Kartoffeln

Lachs-Krusteln

Lachs-Phantasie

Lachs-Tramezzino

Lachs-Wan-Tans

Lachsauflauf a la Strindberg

Lachsfilet

Lachsfilet auf Chicorce

Lachsfilet auf Mangold

Lachsfilet auf Wirsinggemüse

Lachsfilet in Sake-Teriyaki-Sauce

Lachsfilet in Sekt gedünstet

Lachsfilet mit buntem Gemüse

Lachsfilet mit gefüllten Morcheln

Lachsfilet mit Kartoffelkruste

Lachsfilet mit Krabben in Weinsauce

Lachsfilet mit Kressesoße

Lachsfilet mit Zitronensoße,

Lachsfilet mit Zitronensosse, Pilzrisotto

Lachsfilet-Auflauf

Lachsfilets in Lauch mit Orangensauce

Lachsforelle an Basilikumsauce

Lachsforelle auf Blattspinat

Lachsforelle auf Wirzpurée

Lachsforelle im Gemüsebett

Lachsforelle im Salzteig

Lachsforelle mit Blattspinat im Reispapier

Lachsforelle mit Gemüse

Lachsforelle mit I Safran-Fenchel-Sosse

Lachsforelle mit Meerrettich-Kruste

Lachsforelle mit Petersilienfüllung

Lachsforelle mit Porree

Lachsforelle mit Schalotten

Lachsforellen mit Shii-Take-Pilzen

Lachsforellen-Buletten

Lachsforellen-Filets mit Sellerieschaumsauce

Lachsfrikadellen

Lachskotelett im Gemüsebett

Lachskotelett mit Champignons vom Grill

Lachskotelett mit Estragon-Sahne

Lachskoteletts mit Kräuterbutter

Lachskoteletts mit Safranreis

Lachsnocken mit Salat

Lachspäckchen in Honig-Senf-Sauce

Lachsquiche mit Broccoli

Lachsragout mit Kohlrabi an Schnittlauchsauce

Lachsröllchen

Lachsroulade - Russische Art

Lachssalat II

Lachsschnitte

Lachsschnitte mit Sauergemüse und Merrettich-Senfsauce

Lachsschnitten in Joghurt-Kräuter -Sosse

Lachsschnitten mit Krabben

Lachsschnitten mit Orangen-Ingwersauce

Lachsschnitzel mit Apfelsauce

Lachsschnitzel mit Sauerampfer (Siebeck)

Lachssteak auf Zitronenschaum

Lachssteak in Safransauce

Lachssteaks in Sauerampfersosse

Lachssteaks mit Pfefferkruste

Lachstatar auf Blinis

Lachstatar mit Sojasauce

Lachsterrine mit Krabben

Lachstimbale mit Sesamfenchel

Lackierte Scampi mit Tomaten

Lagerfeuer am Colorado River

Langostinos und Langustinen

Languste in Jakobsmuschelnschalen

Lasagne mit Meeresfrüchten

Lauterachforellen aus dem Ofen

Lauwarmer Hummer mit Kartoffelsalat und Zitronenmayonnai

Lauwarmer Hummer mit Kartoffelsalat und Zitronenmayonnaise

Lauwarmer Tintenfisch mit Rote Bete und Brunnenkresse

Lengfisch auf Zucchiniastreifen

Lengfisch-Spiess

Les truites du Doubs (*)

Liebenswürdiger Mandarin

Lieutnant Dans Zitronenshrimps

Livorneser Fischgericht

Lobster Thermidor

Loup de mer an Maiscremesauce

Loup de Mer mit Zitronensauce

Mai-Scholle Pool Position

Maischolle in Krabbensauce

Maischolle in Kräutersauce

Maischolle mit Estragonsauce

Maischolle mit jungen Kartoffeln

Maischolle mit Kohlrabi

Maischolle mit Krabben

Makrele in Knoblauch-Zwiebel-Peperoni-Sauce

Makrelen in Curry-Apfel-Sauce

Makrelen mit Kräuter-Speck-Füllung

Makrelenterrine mit Orangen

Mandelforelle

Mandelforelle mit Zucchini-Gemüse

Mangold-Rotbarsch-Röllchen

Maräne Arendsee

Maränen in Thymiansauce

Marinierte Felchenfilets

Marinierte Forellen

Marinierte Garnelen

Marinierte Garnelen mit Gemüse

Marinierte Garnelen vom Grill, Sate Udang

Marinierte Kräutermakrelen

Marinierte Sardellenfilets

Marinierte Scholle mit buntem Paprikagemüse

Marinierte Shrimps auf Rösti

Marinierter Lachs

Marinierter Saibling mit Herbsttrompeten

Marinierter Steinbutt und Kartoffeln auf karibische Art

Marmorbrassenfilets in Weisswein (Mormora in Vino Bianco)

Marsaieser Fischkuchen - Quiche

Matjes Hausfrauenart

Matjes in Currysosse

Matjes in Sahne

Matjes in Sherry-Marinade

Matjes mit Avocadosalat und Pfeffersauce

Matjes mit Calvados-Creme

Matjes mit Senfsahne

Matjes mit Speckstippe

Matjes mit Speckstippe I

Matjes mit Speckstippe, Pellkartoffeln und Bohnen

Matjes süss-sauer Skandinavisch

Matjes-Salat mit Rettich und Rucola

Matjes-Sülze

Matjesfilet mit Currysauce

Matjesfilet mit Paprikasauce und Gratinieren Kartoffeln

Matjesfilets m. Limetten, Frühlingszwiebeln a. Salatherz

Matjesfilets mit Currysauce

Matjesfilets mit Currysoße

Matjesfilets süß-sauer

Matjesheringe Hausfrauenart

Matjesheringe nach Hausfrauen Art

Matjesröllchen #Lord Nelson#

Matjesröllchen cLord Nelsonc

Matjesröllchen Lady Hamilton

Matjesröllchen mit Preiselbeersahne

Matjesrolle Lord Nelson

Matjessalat mit Preiselbeeren

Matjestatar mit Mango

Matjesvariation

Mattelott (Fischragout auf Elsässische Art)

Meeraal nach Art des Fischers von Ploumanach (Bretagne)

Meerbarben auf Gemüsegratin

Meerbarben mit Zitrone

Meerbrasse auf Zwiebeln, Fenchel und Tomaten

Meerbrasse mit Basilikum, Plaah Raad Prik

Meerbrassen auf Zwiebeln, Fenchel und Tomaten

Meeresfruchfondue

Meeresfrüchte in Vinaigrette, Kartoffelgnocchi, Bärlauch

Meeresfrüchte- und Fisch-Fondue

Merlan auf Fenchel

Mexikanischer Fischbraten

Mexikanischer Fischtopf

Mexikanisches Krevettengericht

Miesmuscheln

Miesmuscheln auf Salat mit Vinaigrette

Miesmuscheln I

Miesmuscheln in Güuze

Miesmuscheln in Portwein

Miesmuscheln in Rotwein/Speck

Miesmuscheln in spanischer Knoblauchsauce

Miesmuscheln in Wein

Miesmuscheln korsische Art

Miesmuscheln mit Curry

Miesmuscheln mit Fenchel

Miesmuscheln mit Reis

Miesmuscheln mit spanischer Knoblauchsauce

Miesmuscheln mit Tomaten

Miesmuscheln nach friesischer Art

Miesmuschelnsuppe 'Chez Benoit'

Miesmuschelragout

Migi Do (Jakobsmuschel)

Mildes Shrimpcurry, Creamy Shrimp Curry

Mit Basilikum gratinierter Lachs

Möhren-Fischragout

Moqueca Bahiana - Fisch aus Bahia

Moqueca de Peixe (Marinierter Fisch)

Morcheln

Mosselsöp van Pöl (Pauls Muschelsuppe, Limburgisch)

Mouclade des boucholeurs (Zuchtmuscheln mit Rahmsauce)

Moules

Moules a l'escargot

Moules a la mariniere (Grundrezept)

Moules a la mariniere I (Grundrezept)

Muschel-Auflauf mit Fenchel

Muschel-Beignets

Muschelcocktail

Muschelcremesuppe

Muschele (Muscheln)

Muscheln (Grundrezept)

Muscheln (rheinische Art)

Muscheln auf Matrosenart

Muscheln im Weißweinsud

Muscheln in Currysauce

Muscheln in Gorgonzola-Sahne

Muscheln in Pastis

Muscheln in Tomatensauce

Muscheln in Wein

Muscheln in Weinsauce

Muscheln in Weisswein

Muscheln in Weissweinsosse

Muscheln in Würzsud

Muscheln mit Bandnudeln

Muscheln mit Käsesauce

Muscheln mit Pernod-Sahnesosse

Muscheln mit Wurst und Schinken

Muscheln mit Zitronengras, Hoy Mäng Puuh Ob

Muscheln nach asiatischer Art

Muschelpfanne aus dem Poitou

Muschelragout Genua

Muschelragout mit Porree und Safran

Muschelrisotto mit Fenchel

Muschelrisotto mit Fenchel I

Muscheltopf

Mydia achnista

Nudeln mit gebratenem Seelachs

Oberpfälzer Karpfenfilet mit Schwarzbrotbröseln

Ofenkartoffeln zu gebeiztem Lachs

Paella Benidorm

Paella mit Reis, Fisch und

Panharing Gebratene Heringe

Panierte Rotzunge mit Spinat

Panierte Schollenfilets

Paniertes Fischfilet

Pannfisch

Pannfisch I

Paprika-Fisch-Gulasch

Pargo con Cilantro - Brasse mit Koriander

Party-Fischhappen

Pasta rosa e verde

Pescado del horno

Pescado Frito en Salsa de Coco - Fisch mit Kokossauce

Pescado Guidado (Pürto Rico)

Pesce spada alla messinese (*)

Petersilienmousse mit Tomaten-Chutney und Austern

Pfannenfisch auf Wirsing

Pfannengebratenes Fischfilet

Pfannengerührte Muscheln in Astersauce

Pfannfisch mit Senfsauce

Pflückhecht in Kapernsahne

Piemonteser Forellen

Pikante Bismarckheringe

Pikante Fischpfanne

Pikante Fischspiesse

Pikante Karpfensuppe

Pikante Muscheln

Pikante Speck-Scholle

Pirao

Pita-Brot mit gegrillten Garnelen und Mango-Papaya-Chutney

Pochierter Lachs mit Fenchel und Nudeln

Pochiertes Rotbarschfilet mit Grünkohl

Poitou's Muschelpfanne

Polnischer Karpfen (in polnischer Sosse)

Pompano unter Kartoffelschuppen

Portugiesischer Klippfisch mit Kartoffeln

Portugiesisches Fischfilet

Portugiesisches Fischgericht

Provenzalische Fischsuppe

Provenzalischer Fischtopf

Quallenfleisch mit Gurke

Räucheraaltatar auf Gurkencarpaccio

Räucherforellen auf Lauch

Räucherlachs mit Kartoffelpuffer

Räucherlachs mit Rührei

Räucherlachs mit Sahne-Meerrettich und Rösti-Ecken

Ragout mit Meeresfrüchten

Ragout von Garnelen und Morcheln

Rascasse (Drachenkopf) mit Vinaigrette nach Dieter Müller

Ratatouille mit Fisch

Rauchlachs auf Rösti mit Sauerrahm

Rauchlachs mit Rahmrührei

Rauchlachs mit Steinpilzen und Basilikum

Red Snapper en papillote

Red Snapper mit Avocadosauce

Red Snapper mit Orangensauce

Red Snapper oder Rotbarsch auf Fenchel

Rehkeule in Rotwein geschmort

Reibekuchen mit Lachs

Reinhardsbrunner Zander auf Linsenspecksoße und Reiskrok

Reis mit Thunfisch

Reisgratin mit Fisch

Reisnudeln mit Tintenfisch (Guai Thiau Plaah Mük)

Reispfanne mit Fischhappen

Reistopf mit Shrimps, Tintenfisch und Gemüse

Riesengarnelen - Ragout mit Senfsauce

Riesengarnelen auf feinem Gemüse

Riesengarnelen in Marsalasosse

Riesengarnelen mit Shiitake-Pilzen

Riesengarnelen mit Shiitake-Pilzen in Zitronen-Joghurt-Sauce

Riesengarnelen-Ragout mit Senfsauce

Riesengarnelenspieße auf Gemüsenudeln

Riesenkrevetten nach mexikanischer Art

Riesenkrevetten nach mexikanischer Art

Risotto ai frutti di mare, Meeresfrüchte-Risotto

Rochen in brauner Butter

Rochenfricassee mit Kapern (Bretagne)

Rollmöpfe

Rollmöpfe mit Gurken-Schmand

Rotbarbe mit Basilikumdressing

Rotbarsch auf Gemüse

Rotbarsch fernöstlich

Rotbarsch Hawaii

Rotbarsch in Meerrettichsauce

Rotbarsch in Pergamentpapier

Rotbarsch in Tomatensauce (Kyenam greba, Ghana)

Rotbarsch in Weinschaumsauce

Rotbarsch Legume in Buttersauce

Rotbarsch mit Gemüse

Rotbarsch mit Krebssoße

Rotbarsch mit Oliven

Rotbarsch-Auflauf mit Käsekruste

Rotbarsch-Papillote

Rotbarschfilet auf badische Art

Rotbarschfilet auf Kräuter-Rahmsauce

Rotbarschfilet in Pergament

Rotbarschfilet in Sesamkruste auf scharfem Möhrengemüse

Rotbarschfilet in Sesamkruste auf I scharfem Möhrengemüse

Rotbarschfilet Mit Gemüsereis

Rotbarschfilet mit Speck vom Grill

Rotbarschfilet natur

Rotbarschpfanne

Rotbarschragout

Rotbarschröllchen mit Kräuterbutter

Rote Fischsuppe

Rotes Garnelen Lachs Curry

Rotes Garnelen-Curry

Rotes Shrimps-Curry

Rotgekochter Mandarinfisch

Rotwein-Hering mit Lorbeer

Rotzungen-Röllchen auf Wirsinggemüse

Rotzungenfilet in Senfschaum

Rotzungenfilet mit Champignonsauce

Rouget vom Grill mit Kerbelsauce

Rügener Fischgulasch

Saba no sutataki Makrele in Essigmarinade

Sahnehering

Sahnehering I

Saibling auf Gemüsejulienne im Pergamentpapier

Saibling blau mit Gurke und Granatapfelkernen

Saibling im Blätterteig

Saiblinge mit Senfkornschmand

Saiblings-Rouladen in feiner Pfeffer-Kresse-Sauce

Salat mit Steinpilzen und gebratener Seezunge

Salat von Taschenkrebs und Kalmar

Salbeiforelle

Salm in Folie (patja ni macchi)

Salm in Kräutersauce

Salm in Riesling

Salm mit Ingwer und Limonen

Salzheringe in Weizenschrot

Sardellen in Kräutersauce

Sashimi

Sashimi (Roher Fisch)

Sassnitzer Ragout fin

Sate Udang (Gegrillte Garnelenspiesschen)

Sate udang Gegrillte Garnelenspiesschen

Sauce Für Graved Lachs

SAUERKRAUT mit Hummerkrabben

Sauerkraut-Fisch-Gratin

Saumon aux échalotes (Gespickter Lachs)

Sautierte St. Jakobsmuscheln Provencale

Scampi a la Normandie

Scampi all'aglio, Knoblauch-Scampi

Scampi im Gemüsesud

Scampi in Currysauce

Scampi in Koriander-Senf-Creme

Scampi in Mangocurry

Scampi in Tomatensauce

Scampi in Weisswein und Zitrone

Scampi in Zitronenöl

Scampi mit Rosmarin und Knoblauch

Scampi mit Topinamburs

Scampi-Spiesse

Scharfe Kokos-Garnelen

Schellfisch in Champignoncreme

Schellfisch In Kapernsosse

Schellfisch in Senfsauce

Schellfisch in Weissweinsosse

Schellfisch mit Champignons

Schellfisch mit Senfbutter

Schellfisch mit Senfbutter I

Schellfisch-Koteletts mit Schnittlauchsauce

Schellfischfilet mit Sellerie-Möhren-Gemüse

Schleie auf Greizer Art

Schleie in Rotkraut (Lin dußony w kapuscie czerwonej)

Schleie mit feinem Gemüse

Schlesische Häckerle

Schlesische Heringshäckerle

Schlesische Heringskartoffeln

Schmandhering

Schmandhering ostreussisch

Schmor-Zander

Scholle im Mangold-Mantel

Scholle in Orangen-Sahne-Sauce

Scholle mit Creme-Champignons

Scholle mit Speckstippe

Scholle mit Speckwürfeln und Salat

Scholle und Brokkoli

Schollen mit Champignons

Schollen-Filets mit I Tomaten-Vinaigrette

Schollen-Filets mit Tomaten-Vinaigrette

Schollen-Lachs-Röllchen

Schollen-Zucchini-Röllchen

Schollenfilet auf Shrimps und Muscheln in geb. Kartoffeln

Schollenfilet gebraten mit Bohnenbutter

Schollenfilet mit Paprika in Thymianbutter

Schollenfilet mit Tomatensauce und Spinat

Schollenfiletröllchen mit Krabben

Schollenfilets a la Renate

Schollenfilets a la Trafalgar

Schollenfilets au cidre

Schollenfilets in fruchtiger Sosse

Schollenfilets in Kapern - Senf - Sauce

Schollenfilets indisch

Schollenfilets mit Gurkensalat

Schollenfilets mit Safranreis

Schollenfilets mit zwei Saucen

Schollenröllchen auf Linsensalat

Schollenröllchen in Champignonsosse

Schollenröllchen in Dillsosse

Schollenröllchen mit Zuckerschoten (Kefen)

Schollenrouladen in Kapernsosse

Schwarzer Tintenfisch mit weisser Polenta

Schwarzwaldforelle in Kräutersosse

Schwedische Gabelbissen

Schwedische Heringe

Schwedischer Fischauflauf

Schwedischer Heringssalat

Schweinefilet mit Scampi in Estragonsauce

Schwertfisch in Kokossauce

Schwertfisch-Ananas-Spiesse

Sebzeli Ahtapot Tintenfische aus dem Kessel

Seebarsch mit Sternanis gefüllt

Seefisch mit Käsesauce

Seehecht aus dem Ofen

Seehecht in Paprikasauce

Seelachs asiatische Art

Seelachs im Tomatenbett

Seelachs in Alufolie

Seelachs mit pikantem Käse

Seelachs schwimmt auf grünen Nudeln

Seelachs-Champignons-Gratin

Seelachs-Frikadellen mit Kartoffelsalat

Seelachs-Sardellen-Füllung für Tortellini

Seelachsfilet mit Gorgonzola-Sauce

Seelachsfilet mit Paprikagemüse

Seelachsfrikadellen

Seemannsgruss, Apoko annto (Ghana)

Seesaibling an Mangoldsauce

Seeteufel

Seeteufel auf gebratenem Lauch in Paprikasosse

Seeteufel auf Gemüse mit Glasnudeln

Seeteufel auf Ratatouille

Seeteufel auf Zucchetti-Ragout

Seeteufel Badolaise

Seeteufel in Mais-Sauce

Seeteufel in Olivensauce (Toskanische Küche)

Seeteufel in Safrancrème

Seeteufel in Steinpilzrahmsauce

Seeteufel in Steinpilzrahmsauce mit Broccoli

Seeteufel Marinelli

Seeteufel mit Kräuterkruste auf Lauch

Seeteufel mit Tomatenkruste

Seeteufel mit weiss grünem Petersilienpüree

Seeteufel-Buletten mit Safran-Fenchel

Seeteufel-Medaillons mit Kräutern

Seeteufel-Ragout mit Gemüse und Pilzen in Weisswein

Seeteufelmedaillons auf Linsen-Vinaigrette

Seeteufelmedaillons mit Sauerampfer an Safransauce

Seeteufelsalat

Seeteufelspiesse auf Safranreis

Seewolf Bohemien

Seewolf im Speckmantel

Seezunge a la Nina Ruge

Seezunge mit Creolensauce

Seezunge mit Erdbeer-Pfeffer-Sauce

Seezunge mit geschmortem Fenchel und Tomaten

Seezunge rot-weiss

Seezunge, bretonisch

Seezungenfilet mit Erdbeeren

Seezungenfilet mit weissem Trüffelschaum

Seezungenfilets auf Lauchstreifen

Seezungenfilets in Erdnusscreme Georgia

Seezungenfilets mit Gurkengemüse

Seezungengratin

Seezungenröllchen

Seezungenröllchen auf Lauch mit Kurkumasauce

Seezungenröllchen auf Möhren-Orangen-Kompott

Seezungenröllchen gef. mit Scampi, Safransauce, Gemüsejul

Seezungenröllchen in Rahmsauce

Seezungenröllchen in Safrancreme

Seezungenröllchen mit Erdbeeren

Seezungenröllchen mit Limettenschaum

Seezungenröllchen mit Spargeln an Safransauce

Seezungenrouladen

Seezungenzöpfchen mit Orangen-Pfeffer-Sauce

Senffisch auf indische Art

Serbischer Karpfen

Shabu-Shabu (Japanisches Fondue)

Sherry-Garnelen

Sherry-Hering mit Ingwer

Shrimpkutter-Baguettes

Shrimps Creole

Shrimps im Topf

Shrimps in süß-saurer Sosse

Shrimps mit Ingwer (Chinesisch)

Sillgratin Uli, Heringsgratin Uli

Silvester-Karpfen

Skandinavisches Lachsgratin

Sogliola alla fiorentina (Seezunge

Sogliola alla fiorentina (Seezunge mit Spinat - Toscana)

Sommer-Fisch

Soufflierte Zanderfilets im Rotwein

Souffliertes Zanderfilet auf geschmolzenem Lauch

Soupies Scharas (Tintenfisch, Zypern)

Spanisches Muschelgericht

Spargel in Dill mit Goldbarsch

Spargel in Lachsauce

Spargel in Lachssauce

Spargel mit Krabbenfleisch I

Spargel mit Lachs

Spargel mit Lachssteak und Shrimps

Speckbohnen mit Matjes

Speckhecht (Hassfeld)

Speckschollen

Speckschollen mit Kartoffelsalat

Spinat-Lachs-Lasagne I

Spinatforelle

Spinatreis mit Sesamfisch

Spreewälder Karpfengulasch

Squid Stew, Tintenfisch-Eintopf

Steckbrief Fisch: BACHFORELLE

Steckbrief Fisch: BARSCH (Flussbarsch, Egli)

Steckbrief Fisch: BLEI (Bleie, Brachsen, Brasse)

Steckbrief Fisch: FELCHEN (Blaufelchen, Reinanke)

Steckbrief Fisch: FLUSSAAL

Steckbrief Fisch: GARNELEN

Steckbrief Fisch: GLATTBUTT

Steckbrief Fisch: HEUSCHRECKENKREBS

Steckbrief Fisch: HUMMER

Steckbrief Fisch: KARPEN

Steckbrief Fisch: KRABBen

Steckbrief Fisch: LACHSFORELLE, Meerforelle, Silberlachs

Steckbrief Fisch: RIESENGARNELEN

Steckbrief Fisch: ROTZUNGE

Steckbrief Fisch: SCHWARZER HEILBUTT

Steckbrief Fisch: SEEZUNGE

Steckbrief Fisch: WEISSER HEILBUTT

Steinbeisser auf Steinpilzen

Steinbeisserfilet auf Tomatenkompott

Steinbutt auf Champignongemüse

Steinbutt auf Muscheln

Steinbutt im Zitronengrasfond

Steinbutt in Estragonsosse

Steinbutt mit Räucheraalsauce und Lauchscheiben

Steinbutt, an der Gräte gebraten, Pilze, Perlzwiebeln

Steinbutt-Bourride - Turbot en Bourride

Steinbuttfilet Im Sud

Steinbuttfilets auf Gemüsevinaigrette

Steinbuttfilets mit Lachsmousse

Stockfisch a Braz

Stockfisch auf italienische Art

Stockfisch mit Rosinen und Backpflaumen (Umbrien)

Stockfisch-Rote-Bete Auflauf

Stremel-Lachs mit Salat auf Toast

Süßsaurer Fisch mit Morcheln

Sushi (Ii) - das Omelette

Sushi - die Torte

Sushi Hawaii

Sushi Rind im Sack

Sushi Salat und Salami

Sushi vom Lachs

Sushi Wiener und Käse

Tagliatelle mit Lachs-Sherry-Sauce

Tapas: Fischkroketten

Tellersülze vom Matjes mit Spargel, Tomaten und Schmand

Tempura (4x)

Tempura I

Tempura, japanisch fritierte Happen

Thunfisch aus dem Ofen (Palamida sto fourno)

Thunfisch Curry

Thunfisch mit Lorbeer

Thunfisch mit Reis (Arroz com atum, Kapverdische Inseln)

Thunfisch, in Rotwein mariniert

Thunfischcarpaccio mit Sherrysauce

Thunfischcarpaccio mit Sherrysoße

Thunfischgulasch

Thunfischkugeln mit Pinien-Sherry-Dip

Thunfischsteak mit Mango-Paprika-Sauce

Thymianfisch aus dem Ofen

Tintenfisch

Tintenfisch 'Soupies Scharas'

Tintenfisch fritiert mit

Tintenfisch fritiert mit Bananenschnitten

Tintenfisch in Tomatensosse

Tintenfisch mit Baumenten-Sauce

Tintenfisch mit Broccoli

Tintenfisch mit Brokkoli

Tintenfisch-Risotto

Tintenfischchen im Sud (Seppioline in Umido)

Tomaten mit Fisch-Reisfüllung

Tomaten-Dill-Hering

Tomatensauce mit Muscheln

Toskanische Küche - Seeteufel in Olivensauce

Tourteaux à la Quimperoise

Tropische Barbecüshrimps

Trüsche mit Thymian gebraten

Tütenfisch

Ucha, Teil 1, eine Info

Ucha, Teil 2, eine Info

Überbackene Austern

Überbackene Fischfilets auf Fenchelsauce

Überbackene Fischmuschel

Überbackene Gerstengaletten (Tessin)

Überbackene Miesmuscheln

Überbackene Schollenfilets

Überbackene Seezungenfilets auf Morchelrahmsauce

Überbackener Dorsch

Überbackener Hering

Überbackener Wels mit Spargel

Überbackenes Fischfilet

Überbackenes Kabeljaufilet

Überbackenes Lachsfilet mit Blattspinat

Überbackenes Lengfischfilet

Überbackenes Rotbarschfilet

Überbackenes Zanderfilet mit Brokkolipüree

Überbackenes Zanderfilet mit Brokkolipüree u.Sesam-Bäl

Uncle Vincents Prawns Balchao

Ungarisches Fischragout

Uskumru Dolmasi - Gefüllte Makrelen

Variationen von der Jakobsmuschel

Variationen von der Jakobsmuschel mit Feldsalat

Vergrabener Lachs (Graved Lachs)

Vietnamesische Frühlingsrollen, Cha Gio Viet Nam

Viktoriasee-Barschfilet auf warmen Linsensalat

Vulkanfisch mit Zitronen-Senf-Sauce a la Hein Blöd

Wacholdermakrelen

Wacholderröllchen

Waller blau mit buntem Gemüse, Senfsauce und Linsen

Waller mit Spinat und Walnussbutter

Waller mit Schalotten und Shiitakepilzen

Weihnachtsscholle auf grosser Fahrt

Weinaspik mit Zitronen-Sahne

Weisskohl in Weisswein und Sahne mit Weisswurst von Forelle

Wels (oder Quappe) nach Kapuziner Art

Wels im Wurzelsud

Wels mit Maismehlkrapfen - Catfish with Hush Puppies

Welsmedaillons mit Erdäpfel-Bärlauch-Salat (Wagner-Bach)

Wetterauer Forelle

Wildbarsch im Speckmantel auf Safran-Tomaten-Risotto

Wirsing-Fischroulade

Wirsing-Lachs-Rouladen

Wolfsbarsch-Filet gedünstet an Champagner-Senfsauce

Würzige fischsuppe

Würzige Kabeljausteaks

Würziger Waller mit Paprika und Kartoffeln

You Boa Xia (Explodierende Garnelen)

You Boa Xia Explodierende Garnelen

Zander an Basilikum

Zander auf Blattspinat

Zander auf Fenchelgemüse

Zander auf Möhren und Zucchini

Zander im Gemüsebett

Zander im Salzmantel

Zander im Speckmantel auf Linsengemüse

Zander in der Kartoffelkruste auf

Zander mit Blattspinat

Zander mit Erdäpfel-Petersilienpüree

Zander mit krosser Haut auf papriziertem Kürbisgemüse

Zander mit Steinpilzen

Zander mit zweierlei Paprikaölen auf Feldsalat

Zander und Speckkohl mit Paprikasauce

Zander unter der Kräuterkruste mit Blumenkohlsauce

Zander unter Kräuterkruste

Zanderfilet auf der Haut gebraten

Zanderfilet auf lauwarmen Linsensalat

Zanderfilet auf Linsen- und Sojakeimlingen

Zanderfilet auf Safrannudeln

Zanderfilet auf Spargel

Zanderfilet AUF Spreewälder Sosse

Zanderfilet in der Pestokruste, Gemüsenudeln, Tomatencoulis

Zanderfilet in Kar-Kar-Kruste mit Kresse-Sahne-Sauce

Zanderfilet in Kar-Kar-Kruste mit Kresse-Sahne-Sauce

Zanderfilet in Walnusskruste mit Sternanissauce

Zanderfilet mit Kräutersosse

Zanderfilet mit Orangensauce 'Fernet'

Zanderfilets an Rotweinsauce

Zanderfilets in Rotwein

Zanderfilets mit Kräuter-Mandel-Kruste

Zanderfilets mit Pfeffersauce

Ziemlich leckere Shrimps-Käsekugeln

Zitronen-Fisch

Zucchini-Krusteln mit Graved Lachs u. Ketakaviar

Zwergenspieße mit Kräuterdip

Zwiebelkarpfen

Zwiebelkarpfen auf Chinakohl

Aal aus der Provence

Für 4 Portionen

Stichworte

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch

Aal aus der Provence

Aal blau

Aal gebraten

Aal geräuchert

Aal Grün

Aal grün auf flämische Art

Aal in Aspik

Aal in Bohnenkraut

Aal in Dillsosse

Aal in Salbei

Aal nach römischer Art

Aal provençalische Art

Aal überbacken

Aalrollen

Aalschnitten altholländisch

Ackee & Salt Fish

Alici in polpetta, Sardellen zu Klösschen verarbeitet

Allgemeines zu Miesmuscheln

Ameijoas à Prata

Ananas-Fisch-Ragout

Anchovis Thunfischsalat

Andalusische Muscheln

Arroz de Tamboril

Ausgebackene Fischfrikadellen

Ausgebackener Fisch

Avocado-Krabben-Toast

Avocados mit Shrimps

Babylachs in der Salzkruste

Bacalhau auf Wirsing mit Tomatensauce

Bachforelle mit Minze

Badischer Hecht

Baghare Jhingeh

Balik Corbasi - Türkische Fischsuppe

Bananen-Curry Westindia

Bandnudeln mit Lachs und Kaviar Fettuccine al salmone e caviale

Barsche Konstanzer Art

Barschfilet mit Sauerampfersauce

Baudroie 'Lucullus'

Bengalische Fischröllchen auf Bananensalat

Bigos aus Fisch (Bigos z ryby)

Bismarckhering in Kräuter-Senf-Sauce

Bismarckhering mit Apfelsalat

Bosses Hecht

Bouillabaise a la monsieur Louis

Braciole di pesce spada - Gebratene Schwertfischrouladen

Brasse toskanisch, mit Tomaten, Zucchini und Oliven

Brathering englisch

Brathering Windsor

Bratherings-Filets in Tomatensauce

Bratkartoffeln mit Matjes-Gurken-Sa

Bremer Fischsalat

Bretonische Doraden

Bretonischer Fischauflauf

Brithyll yr Afon gyda Chig Moch

Brithyll yr Afon gyda Chig Moch (Forelle mit Bacon)

Broccolitopf mit Lachs

Brokkoli mit Kabeljaufilet

Bubbas Biershrimps-Spiesse

Bubbas Bierteig-Shrimps

Buchweizenplätzchen Mit Lachs

Bunte Fischpäckchen Hokaido

Bunte Salatplatte mit geräuchertem Lachs

Bunter Matjessalat

Bunter Meeresfrüchte Salat

Bunter Salat mit gebratenem Saiblingsfilet

Buntes Fischfrikassee

Burgunder-Karpfen

Burmesische Catfish-Schale

Burrida Genüser Fisch-Stew

Buttermilchsülze mit Räucherlachs und Portulaksalat

Calamares en su tinta

Calamari con piselli

Calamari Fritti con Crema di Pomodoro

Calamari im Schmortopf

Calamaris in Weisswein

Canneloni mit Schollen-Dill-Farce

Cassavafisch in Zwiebelsauce (Kamerun)

Cassolette von Lachsforelle mit

Catfish mit Pekannüssen

Catfish-Kartoffelsalat

Catfish-Lachrolle

Catfish-Timbale

Catfishfilet in Kokoskruste

Catfishschleifen auf Orangensauce

Champignon - Spinatgemüse zu Lachs

Chicoree mit Lachsmedaillons

Chili-Garnelen mit Reis und

Chiligarnelen aus Singapur

Chinesische Tintenfische

Chinesischer Fisch

Chinesisches Fisch Fondue

Clam Chowder Muschelsuppe

Couscous mit Fisch

Couscous mit Fisch I

Creole Shrimp-Jambalaya

Crepes Romaine

Curry Fischsuppe I

Curry-Fisch

Curry-Garnelen

Curry-Garnelen mit Ingwer, Gurke + Kokos

Curryfisch

Das Gold des Kapitäns

Deftiges Fischgulasch

Der Hering der Müllerin

Dhukhla machhi (Fischfilets an würziger Joghurtsauce)

Dhukhla machihi, Fisch an

Dill-Hering mit roten Zwiebeln

Dorsch mit Kerbel

Dorsch-Koteletts mit Pfannengemüse

Dorsch-Paprika-Pfanne

Dorschfilet auf Wirsing in Kümmelsauce

Dorschfilet mit Ingwer und

Dorschfilet mit Ingwer und Bambuss-Sprossen

Dorschfilet mit Speck und Sauce Hollandaise

Drambuie-Forelle

Duftender ausgebackener Fisch

Edelfischragout in Limettensauce

Edelfischsalat

Eglifilet Arenenberg

Eglifilets 'Dezaley'

Eglifilets in Sahne

Eglifilets in Weisswein (mit Champignons)

Eglifilets mit Pilzsauce

Eier aus Fisch

Eier mit Krabben

Einfache Ucha aus Seefischen

Eingelegte Bratheringe

Eingelegte Bratheringe I

Eingelegte Heringe

Eingelegte matjesheringe

Eingelegte Rollmöpse mit Kräutern

Eingelegter karpfen

Eingemachte Sherry-Heringe

Englischer Seelachs

ENSALADA DE BACALAO - KABELJAUSALAT

Enthäutete Lachsforelle mit Kartoffelscheiben und Zucchini

Erdnussfisch (zur Reistafel)

Ernussfisch

Estragonfilets mit Käse

Extrabreite mit Lachsforellen -Streifen in Salbei-Butter

Feiner Saibling nach Art des höfischen Meisterkochs

Feines Fischragout

Feines Fischragout mit Pilzen (1. Gang)

Feinschmeckerröllchen

Felchen auf Gemüsebett mit Chicoree

Felchenfilets an Rieslingsauce

Felchenfilets an Selleriesauce

Fenchel-Terrine mit Scampi und Cocktailsauce

Feuillete von Spargel u. Steinbutt

Feuillete von Spargel u. Steinbutt in Kerbelsosse

Feurige Muscheln

Feurige Muscheln I

Filet von Angelschellfisch auf Chicoree

Filets de perches a la biere (Eglifilets in Bier)

Filetti di pesce alle erbe Fischfilets mit Kräutern

Filetto di coregone allo zafferano

Finkenwerder Scholle

Fisch a la Cartoon

Fisch a la Provence

Fisch aus dem Ofen

Fisch im Kohlblatt

Fisch in Backteig

Fisch in der Salzkruste

Fisch in der Tüte

Fisch in eigenem Saft

Fisch in Folie (Psari se asimocharto)

Fisch in Gemüsesauce (Mutaffaya)

Fisch in Limonensaft Kokoda

Fisch in Orangensaft

Fisch in Salzkruste

Fisch in Weinsauce

Fisch in Weinsauce mit Chinapilzen

Fisch in zarter Hülle

Fisch mit Gemüsepanade

Fisch mit Kapernpanade

Fisch mit Mandelkruste Pescado Ascado

Fisch mit Olivenpüree (aus der Provence)

Fisch mit Sambal

Fisch, im Ofen gedämpft

Fisch-Burger Kolumbus

Fisch-Couscous

Fisch-Couscous (K'seksu maa lhot)

Fisch-Curry auf Spinat

Fisch-Curry mit Gemüse

Fisch-Gemüsebrei

Fisch-Gumbo

Fisch-Gurken-Pfanne mit Reis

Fisch-Haschee Parmentier

Fisch-Info, Muscheln, allgemein

Fisch-Kartoffelsuppe

Fisch-Maultaschen

Fisch-Pfanne Shanghai

Fisch-Pilz-Gemüse

Fisch-Ragout (Kabeljau)

Fisch-Ragout in Krebssoße

Fisch-Tomaten-Pfanne

Fischauflauf

Fischauflauf I

Fischauflauf III

Fischauflauf Piemont

Fischbällchen (Nigeria)

Fischbuletten auf Ratatouille

Fischcurry

Fischcurry mit Gemüse

Fischcurry mit Tomate

Fischeintopf

Fischer-Pastete - Quiche du pecheur

Fischers Kartoffeln

Fischfilet a la Bordelaise

Fischfilet auf Porree

Fischfilet Florentinerart

Fischfilet in Folie

Fischfilet mit Fenchelgemüse

Fischfilet mit grüner Kruste

Fischfilet mit Kartoffelpüree

Fischfilet mit Pilzen

Fischfilet mit Porree in Zitronensosse

Fischfilet nach venezianischer Art

Fischfiletbraten

Fischfilets in Weissweinsosse

Fischfond auf Vorrat

Fischfrikadellen

Fischgratin mit Kräuterkruste

Fischgulasch

Fischgulasch I

Fischhackbraten

Fischkartoffeln vom Blech

Fischklösschen zur Fischsuppe

Fischkotelett mit Spinat-Mayonnaise

Fischkotelette Hawaii

Fischkoteletts auf Gemüse mit Käsesosse

Fischlabskaus

Fischpäckchen mit Eifüllung

Fischpaprikasch

Fischpaprikasch von Baja

Fischpastete

Fischpfanne

Fischpfanne & Pfifferlinge

Fischpfanne mit Frühlingsgemüse

Fischpfanne mit Knoblauchbutter

Fischpizza

Fischpotpourri

Fischpudding

Fischquenelles an Käsecreme

Fischragout

Fischragout in Kräutersahne

Fischragout in Orangensauce

Fischragout mit Gurken und Tomaten

Fischragout mit Lauch

Fischröllchen mit Apfelscheiben

Fischröllchen Venezianisch

Fischroulade im Blätterteig an Champignonsauce

Fischrouladen

Fischrouladen In Tomatensosse

Fischsalat mit Mandarinen

Fischspeise (Fischauflauf)

Fischspiesschen aus Ligurien

Fischspiesse auf Schmorgurken

Fischspiesse Chinesischer Art süß-sauer

Fischstäbchen Maruschka

Fischstäbchen-Pfanne in pikanter Sosse

Fischstäbchen-Spiesse mit pikanten Dips

Fischstreifen in Gemüsereis

Fischtaler mit Möhrenpüree

Fischterrinen mit Spinat und Lachs

Fischtopf

Fischtopf Helsinki

Fischtopf Mit Fenchel

Fischtopf mit Gemüse (einfach)

Fisch in Aspik

Fiskepudding, Fischpudding

Flämisches Waterzooi (Fischeintopf aus Belgien)

Florentiner Fischfilet

Florida-Thunfisch

Flunderfilets in Weißweinsauce

Flussbarsch mit Chicoree

Fogoschstrudel mit Paprikadillsauce

Folien-Makrele

Fondue mit Thaigewürzen und Meeresfrüchten

Forelle 'graved art'

Forelle blau

Forelle Blau, mit feinem Gemüse und Sherry-Sauce

Forelle gebeizt

Forelle im Salatmantel

Forelle im Schlafrock

Forelle im Speckhemd

Forelle in der Folie

Forelle in Orangensauce

Forelle in Rotwein

Forelle mit Brennessel - Filets De

Forelle mit Haselnüssen

Forelle mit Käse überbacken

Forelle mit Kerbelsahne

Forelle mit Parmesan

Forelle mit Sesamkruste

Forelle mit Wiesenchampignons

Forelle mit Zitronenbutter und

Forelle mit Zitronenbutter und Butterkartoffeln

Forelle Müllerin

Forelle nach Art der schönen Müllerin

Forelle überbacken

Forellen an Morchelsauce

Forellen auf dem Rost

Forellen im Gemüsebett

Forellen im Teig (Pastelli secchi facti con pesce sano)

Forellen in Dillgelee

Forellen in Öl zu braten

Forellen in Weisswein-Kräuter-Sosse

Forellen mit Käse

Forellen mit Kräuter-Weinbrand-Sauce

Forellen mit Kräuterfüllung
Forellen süß-sauer eingelegt
Forellen-Filets mit Brokkoli
Forellen-Terrine (mit kleinem Forellen-ABC)
Forellenfilet auf Lindenblüten in der Pergamenthülle
Forellenfilet auf Paprikasauce mit
Forellenfilet in Blätterteig
Forellenfilet mit Steinpilzen an Chianti
Forellenfilets an Schnittlauchsauce
Forellenfilets auf Lauch und Kartoffeln
Forellenfilets mit Kresse-Dip
Forellenfilets mit Spinat-Pilzsauce
Forellenfilets mit Zitronensosse und Blattspinat
Forellenfilets mit zwei Saucen
Forellenmousse
Forellenmousse mit grünem Pfeffer
Forellentoast
Forellenzöpfchen
Fränkische Fischküchle
Fränkischer Karpfen
Frischer Lachs in Backteig auf mariniertem Gemüse
Frischkäse-Torte mit Lachs
Frischlachs mit Gurken und Dill
Frittierte Garnelen, Ruan Zha Da Xia

Frittierte Heringsfilets

Frittierte Hummerkrabben

Frittierte Langustinen mit Gurkensalat und Pesto

Frittierte Muscheln

Frittierte Riesengarnelen (als Vorspeise)

Frittierte Tintenfische, Kalamarakia tiganita

Fritiertes Fischfilet

Fritto misto di pesce - Frittierte Fischstücke

Galette vom Aal

Gambas mit Knoblauch

Gamberoni aglio e olio - Garnelen mit Knoblauch und Öl

Garlic Prawn Knoblauchgarnelen

Garnelen

Garnelen auf Kräuter-Reis

Garnelen auf Teufelsart

Garnelen auf Zuckerrohr

Garnelen I

Garnelen im Kartoffelnest

Garnelen in Chili-Sauce

Garnelen in Gorgonzolasosse

Garnelen in Kokosmilch

Garnelen indisch

Garnelen mit Brokkoli und Mandeln

Garnelen mit Curry

Garnelen mit Gemüse

GARNELEN MIT LIMETTENSAUCE

Garnelen mit Pfeffer

Garnelen mit Schafskäse

Garnelen und Kaviar in Gelee

Garnelen und Porree mit Kokossauce

Garnelen-Gurken-Salat

Garnelen-Limetten-Spieße

Garnelen-Pfanne

Garnelen-Sambal

Garnelen-Spiesse Creole

Garnelenpfanne mit Lauchzwiebeln

Garnelenröllchen

Garnelenschwänze mit Safran

Garnelenwürstchen mit Hummereinlage

Gebackene Brasse mit Buchweizenfüllung

Gebackene Fischstreifen

Gebackene Garnelen

Gebackene Garnelenbällchen

Gebackene Hechtschnitzel mit Kartoffelpüree, Chinakohl und

Gebackene Heringe mit Zwiebelfüllung

Gebackene Krabben

Gebackene Lachsröllchen

Gebackene Muscheln

Gebackene Muscheln, mit Knoblauch gefüllt

Gebackene Scampi - Gung Toad

Gebackene Ucha (Ucha opekannaja)

Gebackener Fisch Baxter Road

Gebackener Fisch in süß-saurer Sauce

Gebackener Fisch in Tomatensauce

Gebackener Karpfen

Gebackener Thunfisch Supreme

Gebeizte Forelle

Gebeizte Lachsforelle

Gebeizter Graved Lachs

Gebeizter Lachs

Gebeizter Lachs auf Feldsalat

Gebeizter Lachs I

Gebeizter Lachs mit Reibekuchen

Gebratene Forellen im Gemüse-Kräuter-Sud

Gebratene Garnelen

Gebratene Heringe (Stegte Sild)

GEBRATENE SARDINEN

Gebratene Sardinen auf Tomatengemüse

Gebratene Schleie mit chinesischem Gemüse

Gebratene Scholle mit Senfsabayon

Gebratene Seezungenfilets mit Crevetten

Gebratene Tauhu mit Austern Sauce

Gebratene Zanderfilets auf Gemüse mit Meerrettichsauce

Gebratener Aal

Gebratener Hecht

Gebratener Heringsrogen

Gebratener Hummer auf Schwarzwurzeln

Gebratener Karbonadenfisch im Gemüsebett

Gebratener Karpfen mit Bier-Senf-Sauce

Gebratener Lachs mit Kräutern

Gebratener Seeteufel auf Ratatouille

Gebratener Zander auf Sauerkraut mit Trauben

Gebratener Zander mit Kressepüree

Gebratenes Kabeljaufilet auf Wintersalat

Gebratenes Seelachsfilet

Gebratenes Zanderfilet mit Spitzkohl in Morchelrahm

Gedämpfte Fisch-Mangold-Röllchen

Gedämpfte Muscheln

Gedämpfte Seezunge

Gedämpfte Seezunge mit Lilienknospen

Gedämpfter Fisch (Ca hap)

Gedämpfter Fisch mit Fenchel

Gedämpfter Flusskarpfen

Gedämpfter Kabeljau mit Tomatenconcasse

Gedämpfter Kabeljau und Frühlingsgemüse mit Buttersauce

Gedünstete Fischkoteletts

Gedünsteter Dorsch

Gedünsteter Fisch

Gedünsteter Fisch mit Möhren

Gedünsteter Seebarsch in Sojasosse

Gedünsteter Zander

Gefüllte Fisch

Gefilte Fisch

Gefilte Fisch I

Gefüllte Austern auf Williamsburg-Art

Gefüllte Daraude (Brasse)

Gefüllte Fischfilets mit Reis

Gefüllte Fischröllchen

Gefüllte Forelle mit Thymian

Gefüllte Forellen

Gefüllte Lachsforelle

Gefüllte Lachsschnitten an

Gefüllte Maischolle

Gefüllte Renken in Basilikum-Butter

Gefüllte Rotbarschschnitten

Gefüllte Sardellen

Gefüllte Tintenfische, Plaah Mük Yad Sai

Gefüllte Zucchini mit Fisch

Gefüllter Barsch

Gefüllter Karpfen

Gefüllter Lachs auf Porreegemüse

Gefüllter Lachs mit Walnüssen

Gefüllter Schellfisch

Gefüllter Schlei auf Szeker Art

Gefüllter Seewolf

Gefüllter Weihnachtscarpfen

Gegrillte Calamares im Teigmantel

Gegrillte Flunder mit Banane (Antigua)

Gegrillte Forellen mit Maiskolben

Gegrillte Forellen Mit Tomatensosse

Gegrillte Goldbrasse

Gegrillte Jakobsmuscheln,

Gegrillte Jakobsmuscheln, Coquilles Saint-Jacques grilles

Gegrillte Langusten mit Mango und Chili

Gegrillte Scampi

Gegrillte Schollenröllchen in Paprika

Gegrillter Catfish

Gegrillter Fisch Acapulco

Gegrillter Hai mit Orangensauce

Gegrillter Karpfen

Gegrillter Schwertfisch

Gegrillter Tintenfisch

Gegrillter Wolfbarsch auf Fenchel

Gegrilltes Schellfisch-Steak mit Spinatsauce

Gekochter Hecht mit Sahne-Käse-Sauce

Gekochter Heilbutt mit Kräutersauce

Gekochter Karpfen auf polnische Art (Karp po polsku z wody)

Gekochter Schellfisch mit Möhren-Estragon-Sauce

Gekräutertes Zanderfilet auf Ratatouille-Salat

Gemischte Fischtorte mit Schollenröllchen, Shrimps, Zwiebel

Gemischter Lachstatar

Gemüse-Fisch-Gratin

Gemüse-Mohn-Sauce zu Lachskoteletts

Gemüsenudeln mit Lachsforellen

Gepökelte Dill-Forelle

Gepresster Schweinskopf aus Fisch

Geräucherte Forelle mit Orangenschaum

Geräucherter Heilbutt mit Basilikumcreme

Geräucherter Karpfen auf lauwarmem Schwammerlsalat

Gerollte Salzheringe mit Kräuterbröseln

Geschmorte Forellen in Rotwein

Geschmorte Tintenfische

Geschmorter Fisch nach Hunan-Szetschuan-Art

Geschmorter Karpfen

Gespickter Zander in Rieslingsauce mit drei Sorten Kohl

Gewürzte Forelle

Gewürzte Heringe

Glasmeisters Hering (Glasmästarsill)

Goldbarsch auf badische Art

Goldbarschfilet auf Gemüsestreifen

Goldbrasse aus der Pfanne mit Radicchio

Goldbrasse mit Dattel-Füllung

Goldbrasse mit Kräuterfüllung und Römersalat

Grablachs - Gravad Lachs (Lax)

Gratinierte Austern

Gratinierte Champignons mit Räucherforelle

Gratinierte Jakobsmuscheln

Gratinierte Seeteufelbrote

Gratinierter Hummer

Gratiniertes Seezungenfilet

Graupensuppe mit Muscheln

Gravad Lax

Graved Lachs

Graved Lachs mit Dill-Mayonnaise

Gravlax

Grenadierfilet a la Orly

Griechisches Fischfilet

Grillfisch aus dem Ofen

Grillfisch mit süß-saurer Rohkost

Grillpäckchen Nr. 1: Rotbarsch

Grillspiesse 'Hydra'

Grosser Bratfisch

Grüne Fischklösschen

Grüne Fischklösschen I

Grüne Heringe vom Grill

Grüne Nudeln mit Lachs

Grüner Reis mit Krabben

Grüner Spargel mit Seezungenröllchen

Grünes Garnelen Curry

Guettinger Felchenfilets

Gumbo (Kreolisches Ragout)

Gurken-Fisch-Ragout

Gurken-Lachs-Ragout an Borretschsauce

Halligfrühstück

Hecht im Hecht

Hecht in Kapernsauce

Hecht in Specksauce

Hecht mit Salbei auf Mangold

Hecht süss-sauer - Luccio in agrodolce (Romagna)

Hechtbarsch von Bakony

Hechtfilet mit Champignons und Krabben

Hechtfilets in einfacher Kapernsauce

Hechtfilets mit Bratkartoffeln

Hechtklöße mit Kapern-Sardellensauce

Hechtpörkölt von Bodrog

Hechtwürstl mit Riesling-Sauerkraut und Senfsauce

Heilbutt #Momay#

Heilbutt auf Buttergemüse

Heilbutt in der Kruste

Heilbutt in Tomatensauce

Heilbutt mit Champignons

Heilbutt unterm Sahneberg

Heilbutt-Curry (Indien)

Heilbuttfilet mit Möhrenpüree und Brokkoli

Heilbuttgratin auf Lauch

Heilbuttkotelett mit Fenchel

Hering in Reisrand

Hering nach Gdansker Art

Heringe mit Zwiebelsauce

Heringsfilet vom Brett

Heringsfiletstreifen, süß-säuerlich gewürzt

Heringshäckele

Heringssalat Helsinki (Finnland)

Heringstöpfchen

Heringstopf

Herzhafter Seefisch-Grill

Herzhaftes Seefischgrillen

Herzmuscheln in Würzsauce

Herzmuscheln in Würzsauce I

Hoky mit Glasnudel-Spinat-Gemüse

Holländischer Fischauflauf

Holländischer Heringsauflauf

Hummer vom Holzkohlengrill, mit Ochsenmark gratiniert

Hummer / Langusten

Hummer armoricaine (Frankreich)

Hummer auf amerikanische Art

Hummer aus der Pfanne

Hummer Curry

Hummer mit Courgettenragout

Hummer mit Pfirsich

Hummer nach Pariser Art

Hummer Newburg

Hummer vom Holzkohlengrill, mit Ochsenmark gratiniert

Hummercocktail Loren

Hummerkrabben in Morchelrahm

Hummerkrabben in pikanter Sauce

Hummerkrabben mit Tomaten

Im Kräuterbett gebackener Steinbutt

Im Strudelteig gebackener Zander

In Wein gedünstete Schollen mit Gemüseperlen

Indischer Fischcurry

Indischer Zimtfisch

Involtini di sogliola marinati, Marinierte Seezungenröllchen

Isländischer Wildlachs In Der Pfanne Gebraten

Jade-Garnelen, Feicui xiaren

Jade-Garnelen, Feicui xiaren (Sichuan)

Jakobsmuschel in Cidresahne

Jakobsmuschel-Salat

Jakobsmuscheln auf Christstollen

Jakobsmuscheln auf Sauerkraut mit Safransauce

Jakobsmuscheln gegrillt

Jakobsmuscheln in Mangold, Coquilles St-Jacques bette bouill

Jakobsmuscheln in schwarzer

Jakobsmuscheln mit Chicorée und

Jakobsmuscheln mit Gemüse auf Knoblauch-Sauce

Jakobsmuscheln nach provenzialischer Art (Raito-Sauce)

Jakobsmuscheln Pariser Art -

Java-Fisch

Kabeljau 'aan de Schreve'

Kabeljau auf der Haut gebraten mit Bohnenkernen

Kabeljau auf Gemüse

Kabeljau auf Ratatouille

Kabeljau Homard mit Moutarde Dijon-Senfkörner-Sauce

Kabeljau Im Gemüsebett

Kabeljau im Knoblauch -Petersilien-Sud

Kabeljau in der Salzkruste

Kabeljau in Pergament

Kabeljau in Senfsauce

Kabeljau mit Äpfeln

Kabeljau mit Fenchel

Kabeljau mit Kartoffelkugeln

Kabeljau mit Spitzkohl

Kabeljau mit Thymian-Tomaten und Knoblauchbröseln

Kabeljau mit Tomaten-Hollandaise

Kabeljau nach Balkan-Art

Kabeljau-Mandarinen-Spiesse

Kabeljau-Rücken-Filet

Kabeljau-Terrine mit Brokkoli

Kabeljau-Würfel mit Curry

Kabeljaubraten mit Gemüse

Kabeljaubraten mit Speck

Kabeljaufilet auf Paprika-Sellerie-Gemüse

Kabeljaufilet auf Wirsingsalat

Kabeljaufilet in Dillsoße

Kabeljaufilet mit Spargel und Kräutersauce

Kabeljaugericht

Kabeljautopf

Käsfisch

Kagitta levrek, Seebarsch in Päckchen

Kalakukko, Fischpastete

Kalamare mit Rotwein Calamares en su tinta

Kalter Meeresfrüchtesalat

Karpfen auf ländliche Art (Carpa Campirana)

Karpfen blau

Karpfen blau auf Weinkraut

Karpfen gespickt

Karpfen in Bier gedünstet (Karp dużony w piwie)

Karpfen in Bierschaum

Karpfen in Dunkelbier

Karpfen in Gewürztraminer

Karpfen in Grausosse

Karpfen in Grausosse (polnisch)

Karpfen in Rotwein

Karpfen in Rotwein (Basel)

KARPFEN IN SAHNESAUCE

Karpfen mit brauner (oder auch polnischer) Sauce

Karpfen mit knusprigem Gemüse

Karpfen mit Sherry-Soja-Sauce

Karpfen polnisch

Karpfen Polnisch mit Baby-Ananas-Kartoffeln

Karpfen, in zwei Gängen serviert

Karpfenfilet im Römertopf

Karpfenfilets in Sahne-Senf-Sauce

Kartoffel-Fisch-Auflauf I

Kartoffelpuffer mit gebeiztem Lachs

Katalonischer Fischertopf

Kaviar aus Forellenrogen

Kedgerree (englisch-indisches Fischgericht)

Kefal Firinda (Im Ofen gebackene Seearben)

Kefal Firinda - Im Ofen gebackene Seearben

Kieler Fischsuppe

Kiwi-Gurken-Gemüse mit Lachs

Klassisches Matjesfilet

Knoblauch-Gambas

Knurrhahn mit Staudensellerie

Knusperfisch

Knusprige Shrimps I

Knuspriger Fischburger

Köftesi mit Zitronensauce

Königskrabbencocktail

Krabben in scharfer Sauce

Krabben in Sherrysauce

Krabben(Shrimps) -Muschel-Tomaten-Sup

Krabben-Avocado

Krabben-Bällchen, würzig

Krabben-Cocktail '1001 Nacht'

Krabben-Küchlein mit Mais

Krabbenbrot mit Sauerampfer Mayonnaise

Krabbencocktail mit Weintrauben

Krabbenkroketten, Croquetes de camarao

Krabbenpfanne mit Ananas und (Back-)Pflaumen
Krabbenpfanne mit Annanas und (Back-)Pflaumen
Krabbenpfanne mit Reis
Krabbenpfanne mit Spitzkohl
Krabbensalat
Kräuter-Aal
Kräuter-Garnelen
Kräuterforellen auf Gemüse
Kräuterheringe
Kräuterkartoffeln mit Stremellachs
Krautroulade vom Hecht
Krebs a la Bordelaise
Krebs-Pilau (Westindische Inseln)
Krebsschwänze in süß-saure Sosse
Krebsschwänze in Tomatensauce
Krosse Bratheringe aus der Pfanne
Lachs - Asiatisch - Süß-Sauer
Lachs an Spargelsoße
Lachs auf Champignons
Lachs auf dem Gemüsebett mit Sauce Hollandaise
Lachs auf Fenchel-Orangen-Gemüse
Lachs auf Gurken-Dill-Gemüse
Lachs auf Sauerkraut mit Kartoffelkruste
Lachs frisch auf Wirsing

Lachs im Blätterteig

Lachs im Strudelblatt mit Pfifferlingen

Lachs im Zwiebelsud

Lachs in Blätterteig

Lachs in Blätterteig mit Sahne-Meerrettich-Sabayon

Lachs in Meerrettichsosse

Lachs mit grüner Soße

Lachs mit Krabben in Mascarponesauce

Lachs mit Mascagone-Sosse und Nudeln

Lachs mit Meerrettichschaum überbacken

Lachs mit Pfefferminzsoße

Lachs mit Zitronensaft auf Japanische Art

Lachs mit Zitronensauce

Lachs mit Zwiebel-Kräuter-Füllung

Lachs und Seelachs im Lauchmantel

Lachs-Carpaccio

Lachs-Carpaccio I

Lachs-Hering-Rillettes

Lachs-Hering-Rillettes I

Lachs-Kartoffeln

Lachs-Krusteln

Lachs-Phantasie

Lachs-Tramezzino

Lachs-Wan-Tans

Lachsauflauf a la Strindberg

Lachsfilet

Lachsfilet auf Chicorce

Lachsfilet auf Mangold

Lachsfilet auf Wirsinggemüse

Lachsfilet in Sake-Teriyaki-Sauce

Lachsfilet in Sekt gedünstet

Lachsfilet mit buntem Gemüse

Lachsfilet mit gefüllten Morcheln

Lachsfilet mit Kartoffelkruste

Lachsfilet mit Krabben in Weinsauce

Lachsfilet mit Kressesoße

Lachsfilet mit Zitronensoße,

Lachsfilet mit Zitronensosse, Pilzrisotto

Lachsfilet-Auflauf

Lachsfilets in Lauch mit Orangensauce

Lachsforelle an Basilikumsauce

Lachsforelle auf Blattspinat

Lachsforelle auf Wirzpurée

Lachsforelle im Gemüsebett

Lachsforelle im Salzteig

Lachsforelle mit Blattspinat im Reispapier

Lachsforelle mit Gemüse

Lachsforelle mit I Safran-Fenchel-Sosse

Lachsforelle mit Meerrettich-Kruste

Lachsforelle mit Petersilienfüllung

Lachsforelle mit Porree

Lachsforelle mit Schalotten

Lachsforellen mit Shii-Take-Pilzen

Lachsforellen-Buletten

Lachsforellen-Filets mit Sellerieschaumsauce

Lachsfrikadellen

Lachskotelett im Gemüsebett

Lachskotelett mit Champignons vom Grill

Lachskotelett mit Estragon-Sahne

Lachskoteletts mit Kräuterbutter

Lachskoteletts mit Safranreis

Lachsnocken mit Salat

Lachspäckchen in Honig-Senf-Sauce

Lachsquiche mit Broccoli

Lachsragout mit Kohlrabi an Schnittlauchsauce

Lachsröllchen

Lachsroulade - Russische Art

Lachssalat II

Lachsschnitte

Lachsschnitte mit Sauergemüse und Merrettich-Senfsauce

Lachsschnitten in Joghurt-Kräuter -Sosse

Lachsschnitten mit Krabben

Lachsschnitten mit Orangen-Ingwersauce

Lachsschnitzel mit Apfelsauce

Lachsschnitzel mit Sauerampfer (Siebeck)

Lachssteak auf Zitronenschaum

Lachssteak in Safransauce

Lachssteaks in Sauerampfersosse

Lachssteaks mit Pfefferkruste

Lachstatar auf Blinis

Lachstatar mit Sojasauce

Lachsterrine mit Krabben

Lachstimbale mit Sesamfenchel

Lackierte Scampi mit Tomaten

Lagerfeuer am Colorado River

Langostinos und Langustinen

Languste in Jakobsmuschelnschalen

Lasagne mit Meeresfrüchten

Lauterachforellen aus dem Ofen

Lauwarmer Hummer mit Kartoffelsalat und Zitronenmayonnai

Lauwarmer Hummer mit Kartoffelsalat und Zitronenmayonnaise

Lauwarmer Tintenfisch mit Rote Bete und Brunnenkresse

Lengfisch auf Zucchiniastreifen

Lengfisch-Spiess

Les truites du Doubs (*)

Liebenswürdiger Mandarin

Lieutnant Dans Zitronenshrimps

Livorneser Fischgericht

Lobster Thermidor

Loup de mer an Maiscremesauce

Loup de Mer mit Zitronensauce

Mai-Scholle Pool Position

Maischolle in Krabbensauce

Maischolle in Kräutersauce

Maischolle mit Estragonsauce

Maischolle mit jungen Kartoffeln

Maischolle mit Kohlrabi

Maischolle mit Krabben

Makrele in Knoblauch-Zwiebel-Peperoni-Sauce

Makrelen in Curry-Apfel-Sauce

Makrelen mit Kräuter-Speck-Füllung

Makrelenterrine mit Orangen

Mandelforelle

Mandelforelle mit Zucchini-Gemüse

Mangold-Rotbarsch-Röllchen

Maräne Arendsee

Maränen in Thymiansauce

Marinierte Felchenfilets

Marinierte Forellen

Marinierte Garnelen

Marinierte Garnelen mit Gemüse

Marinierte Garnelen vom Grill, Sate Udang

Marinierte Kräutermakrelen

Marinierte Sardellenfilets

Marinierte Scholle mit buntem Paprikagemüse

Marinierte Shrimps auf Rösti

Marinierter Lachs

Marinierter Saibling mit Herbsttrompeten

Marinierter Steinbutt und Kartoffeln auf karibische Art

Marmorbrassenfilets in Weisswein (Mormora in Vino Bianco)

Marsaieser Fischkuchen - Quiche

Matjes Hausfrauenart

Matjes in Currysosse

Matjes in Sahne

Matjes in Sherry-Marinade

Matjes mit Avocadosalat und Pfeffersauce

Matjes mit Calvados-Creme

Matjes mit Senfsahne

Matjes mit Speckstippe

Matjes mit Speckstippe I

Matjes mit Speckstippe, Pellkartoffeln und Bohnen

Matjes süss-sauer Skandinavisch

Matjes-Salat mit Rettich und Rucola

Matjes-Sülze

Matjesfilet mit Currysauce

Matjesfilet mit Paprikasauce und Gratinieren Kartoffeln

Matjesfilets m. Limetten, Frühlingszwiebeln a. Salatherz

Matjesfilets mit Currysauce

Matjesfilets mit Currysoße

Matjesfilets süß-sauer

Matjesheringe Hausfrauenart

Matjesheringe nach Hausfrauen Art

Matjesröllchen #Lord Nelson#

Matjesröllchen cLord Nelsonc

Matjesröllchen Lady Hamilton

Matjesröllchen mit Preiselbeersahne

Matjesrolle Lord Nelson

Matjessalat mit Preiselbeeren

Matjestatar mit Mango

Matjesvariation

Mattelott (Fischragout auf Elsässische Art)

Meeraal nach Art des Fischers von Ploumanach (Bretagne)

Meerbarben auf Gemüsegratin

Meerbarben mit Zitrone

Meerbrasse auf Zwiebeln, Fenchel und Tomaten

Meerbrasse mit Basilikum, Plaah Raad Prik

Meerbrassen auf Zwiebeln, Fenchel und Tomaten

Meeresfruchfondue

Meeresfrüchte in Vinaigrette, Kartoffelgnocchi, Bärlauch

Meeresfrüchte- und Fisch-Fondue

Merlan auf Fenchel

Mexikanischer Fischbraten

Mexikanischer Fischtopf

Mexikanisches Krevettengericht

Miesmuscheln

Miesmuscheln auf Salat mit Vinaigrette

Miesmuscheln I

Miesmuscheln in Güuze

Miesmuscheln in Portwein

Miesmuscheln in Rotwein/Speck

Miesmuscheln in spanischer Knoblauchsauce

Miesmuscheln in Wein

Miesmuscheln korsische Art

Miesmuscheln mit Curry

Miesmuscheln mit Fenchel

Miesmuscheln mit Reis

Miesmuscheln mit spanischer Knoblauchsauce

Miesmuscheln mit Tomaten

Miesmuscheln nach friesischer Art

Miesmuschelnsuppe 'Chez Benoit'

Miesmuschelragout

Migi Do (Jakobsmuschel)

Mildes Shrimpcurry, Creamy Shrimp Curry

Mit Basilikum gratinierter Lachs

Möhren-Fischragout

Moqueca Bahiana - Fisch aus Bahia

Moqueca de Peixe (Marinierter Fisch)

Morcheln

Mosselsöp van Pöl (Pauls Muschelsuppe, Limburgisch)

Mouclade des boucholeurs (Zuchtmuscheln mit Rahmsauce)

Moules

Moules a l'escargot

Moules a la mariniere (Grundrezept)

Moules a la mariniere I (Grundrezept)

Muschel-Auflauf mit Fenchel

Muschel-Beignets

Muschelcocktail

Muschelcremesuppe

Muschele (Muscheln)

Muscheln (Grundrezept)

Muscheln (rheinische Art)

Muscheln auf Matrosenart

Muscheln im Weißweinsud

Muscheln in Currysauce

Muscheln in Gorgonzola-Sahne

Muscheln in Pastis

Muscheln in Tomatensauce

Muscheln in Wein

Muscheln in Weinsauce

Muscheln in Weisswein

Muscheln in Weissweinsosse

Muscheln in Würzsud

Muscheln mit Bandnudeln

Muscheln mit Käsesauce

Muscheln mit Pernod-Sahnesosse

Muscheln mit Wurst und Schinken

Muscheln mit Zitronengras, Hoy Mäng Puuh Ob

Muscheln nach asiatischer Art

Muschelpfanne aus dem Poitou

Muschelragout Genua

Muschelragout mit Porree und Safran

Muschelrisotto mit Fenchel

Muschelrisotto mit Fenchel I

Muscheltopf

Mydia achnista

Nudeln mit gebratenem Seelachs

Oberpfälzer Karpfenfilet mit Schwarzbrotbröseln

Ofenkartoffeln zu gebeiztem Lachs

Paella Benidorm

Paella mit Reis, Fisch und

Panharing Gebratene Heringe

Panierte Rotzunge mit Spinat

Panierte Schollenfilets

Paniertes Fischfilet

Pannfisch

Pannfisch I

Paprika-Fisch-Gulasch

Pargo con Cilantro - Brasse mit Koriander

Party-Fischhappen

Pasta rosa e verde

Pescado del horno

Pescado Frito en Salsa de Coco - Fisch mit Kokossauce

Pescado Guidado (Pürto Rico)

Pesce spada alla messinese (*)

Petersilienmousse mit Tomaten-Chutney und Austern

Pfannenfisch auf Wirsing

Pfannengebratenes Fischfilet

Pfannengerührte Muscheln in Astersauce

Pfannfisch mit Senfsauce

Pflückhecht in Kapernsahne

Piemonteser Forellen

Pikante Bismarckheringe

Pikante Fischpfanne

Pikante Fischspiesse

Pikante Karpfensuppe

Pikante Muscheln

Pikante Speck-Scholle

Pirao

Pita-Brot mit gegrillten Garnelen und Mango-Papaya-Chutney

Pochierter Lachs mit Fenchel und Nudeln

Pochiertes Rotbarschfilet mit Grünkohl

Poitou's Muschelpfanne

Polnischer Karpfen (in polnischer Sosse)

Pompano unter Kartoffelschuppen

Portugiesischer Klippfisch mit Kartoffeln

Portugiesisches Fischfilet

Portugiesisches Fischgericht

Provenzalische Fischsuppe

Provenzalischer Fischtopf

Quallenfleisch mit Gurke

Räucheraaltatar auf Gurkencarpaccio

Räucherforellen auf Lauch

Räucherlachs mit Kartoffelpuffer

Räucherlachs mit Rührei

Räucherlachs mit Sahne-Meerrettich und Rösti-Ecken

Ragout mit Meeresfrüchten

Ragout von Garnelen und Morcheln

Rascasse (Drachenkopf) mit Vinaigrette nach Dieter Müller

Ratatouille mit Fisch

Rauchlachs auf Rösti mit Sauerrahm

Rauchlachs mit Rahmrührei

Rauchlachs mit Steinpilzen und Basilikum

Red Snapper en papillote

Red Snapper mit Avocadosauce

Red Snapper mit Orangensauce

Red Snapper oder Rotbarsch auf Fenchel

Rehkeule in Rotwein geschmort

Reibekuchen mit Lachs

Reinhardsbrunner Zander auf Linsenspecksoße und Reiskrok

Reis mit Thunfisch

Reisgratin mit Fisch

Reisnudeln mit Tintenfisch (Guai Thiau Plaah Mük)

Reispfanne mit Fischhappen

Reistopf mit Shrimps, Tintenfisch und Gemüse

Riesengarnelen - Ragout mit Senfsauce

Riesengarnelen auf feinem Gemüse

Riesengarnelen in Marsalasosse

Riesengarnelen mit Shiitake-Pilzen

Riesengarnelen mit Shiitake-Pilzen in Zitronen-Joghurt-Sauce

Riesengarnelen-Ragout mit Senfsauce

Riesengarnelenspieße auf Gemüsenudeln

Riesenkrevetten nach mexikanischer Art

Riesenkrevetten nach mexikanischer Art

Risotto ai frutti di mare, Meeresfrüchte-Risotto

Rochen in brauner Butter

Rochenfricassee mit Kapern (Bretagne)

Rollmöpfe

Rollmöpfe mit Gurken-Schmand

Rotbarbe mit Basilikumdressing

Rotbarsch auf Gemüse

Rotbarsch fernöstlich

Rotbarsch Hawaii

Rotbarsch in Meerrettichsauce

Rotbarsch in Pergamentpapier

Rotbarsch in Tomatensauce (Kyenam greba, Ghana)

Rotbarsch in Weinschaumsauce

Rotbarsch Legume in Buttersauce

Rotbarsch mit Gemüse

Rotbarsch mit Krebssoße

Rotbarsch mit Oliven

Rotbarsch-Auflauf mit Käsekruste

Rotbarsch-Papillote

Rotbarschfilet auf badische Art

Rotbarschfilet auf Kräuter-Rahmsauce

Rotbarschfilet in Pergament

Rotbarschfilet in Sesamkruste auf scharfem Möhrengemüse

Rotbarschfilet in Sesamkruste auf I scharfem Möhrengemüse

Rotbarschfilet Mit Gemüsereis

Rotbarschfilet mit Speck vom Grill

Rotbarschfilet natur

Rotbarschpfanne

Rotbarschragout

Rotbarschröllchen mit Kräuterbutter

Rote Fischsuppe

Rotes Garnelen Lachs Curry

Rotes Garnelen-Curry

Rotes Shrimps-Curry

Rotgekochter Mandarinfisch

Rotwein-Hering mit Lorbeer

Rotzungen-Röllchen auf Wirsinggemüse

Rotzungenfilet in Senfschaum

Rotzungenfilet mit Champignonsauce

Rouget vom Grill mit Kerbelsauce

Rügener Fischgulasch

Saba no sutataki Makrele in Essigmarinade

Sahnehering

Sahnehering I

Saibling auf Gemüsejulienne im Pergamentpapier

Saibling blau mit Gurke und Granatapfelkernen

Saibling im Blätterteig

Saiblinge mit Senfkornschmand

Saiblings-Rouladen in feiner Pfeffer-Kresse-Sauce

Salat mit Steinpilzen und gebratener Seezunge

Salat von Taschenkrebs und Kalmar

Salbeiforelle

Salm in Folie (patja ni macchi)

Salm in Kräutersauce

Salm in Riesling

Salm mit Ingwer und Limonen

Salzheringe in Weizenschrot

Sardellen in Kräutersauce

Sashimi

Sashimi (Roher Fisch)

Sassnitzer Ragout fin

Sate Udang (Gegrillte Garnelenspiesschen)

Sate udang Gegrillte Garnelenspiesschen

Sauce Für Graved Lachs

SAUERKRAUT mit Hummerkrabben

Sauerkraut-Fisch-Gratin

Saumon aux échalotes (Gespickter Lachs)

Sautierte St. Jakobsmuscheln Provencale

Scampi a la Normandie

Scampi all'aglio, Knoblauch-Scampi

Scampi im Gemüsesud

Scampi in Currysauce

Scampi in Koriander-Senf-Creme

Scampi in Mangocurry

Scampi in Tomatensauce

Scampi in Weisswein und Zitrone

Scampi in Zitronenöl

Scampi mit Rosmarin und Knoblauch

Scampi mit Topinamburs

Scampi-Spiesse

Scharfe Kokos-Garnelen

Schellfisch in Champignoncreme

Schellfisch In Kapernsosse

Schellfisch in Senfsauce

Schellfisch in Weissweinsosse

Schellfisch mit Champignons

Schellfisch mit Senfbutter

Schellfisch mit Senfbutter I

Schellfisch-Koteletts mit Schnittlauchsauce

Schellfischfilet mit Sellerie-Möhren-Gemüse

Schleie auf Greizer Art

Schleie in Rotkraut (Lin dußony w kapuscie czerwonej)

Schleie mit feinem Gemüse

Schlesische Häckerle

Schlesische Heringshäckerle

Schlesische Heringskartoffeln

Schmandhering

Schmandhering ostreussisch

Schmor-Zander

Scholle im Mangold-Mantel

Scholle in Orangen-Sahne-Sauce

Scholle mit Creme-Champignons

Scholle mit Speckstippe

Scholle mit Speckwürfeln und Salat

Scholle und Brokkoli

Schollen mit Champignons

Schollen-Filets mit I Tomaten-Vinaigrette

Schollen-Filets mit Tomaten-Vinaigrette

Schollen-Lachs-Röllchen

Schollen-Zucchini-Röllchen

Schollenfilet auf Shrimps und Muscheln in geb. Kartoffeln

Schollenfilet gebraten mit Bohnenbutter

Schollenfilet mit Paprika in Thymianbutter

Schollenfilet mit Tomatensauce und Spinat

Schollenfiletröllchen mit Krabben

Schollenfilets a la Renate

Schollenfilets a la Trafalgar

Schollenfilets au cidre

Schollenfilets in fruchtiger Sosse

Schollenfilets in Kapern - Senf - Sauce

Schollenfilets indisch

Schollenfilets mit Gurkensalat

Schollenfilets mit Safranreis

Schollenfilets mit zwei Saucen

Schollenröllchen auf Linsensalat

Schollenröllchen in Champignonsosse

Schollenröllchen in Dillsosse

Schollenröllchen mit Zuckerschoten (Kefen)

Schollenrouladen in Kapernsosse

Schwarzer Tintenfisch mit weisser Polenta

Schwarzwaldforelle in Kräutersosse

Schwedische Gabelbissen

Schwedische Heringe

Schwedischer Fischauflauf

Schwedischer Heringssalat

Schweinefilet mit Scampi in Estragonsauce

Schwertfisch in Kokossauce

Schwertfisch-Ananas-Spiesse

Sebzeli Ahtapot Tintenfische aus dem Kessel

Seebarsch mit Sternanis gefüllt

Seefisch mit Käsesauce

Seehecht aus dem Ofen

Seehecht in Paprikasauce

Seelachs asiatische Art

Seelachs im Tomatenbett

Seelachs in Alufolie

Seelachs mit pikantem Käse

Seelachs schwimmt auf grünen Nudeln

Seelachs-Champignons-Gratin

Seelachs-Frikadellen mit Kartoffelsalat

Seelachs-Sardellen-Füllung für Tortellini

Seelachsfilet mit Gorgonzola-Sauce

Seelachsfilet mit Paprikagemüse

Seelachsfrikadellen

Seemannsgruss, Apoko annto (Ghana)

Seesaibling an Mangoldsauce

Seeteufel

Seeteufel auf gebratenem Lauch in Paprikasosse

Seeteufel auf Gemüse mit Glasnudeln

Seeteufel auf Ratatouille

Seeteufel auf Zucchetti-Ragout

Seeteufel Badolaise

Seeteufel in Mais-Sauce

Seeteufel in Olivensauce (Toskanische Küche)

Seeteufel in Safrancrème

Seeteufel in Steinpilzrahmsauce

Seeteufel in Steinpilzrahmsauce mit Broccoli

Seeteufel Marinelli

Seeteufel mit Kräuterkruste auf Lauch

Seeteufel mit Tomatenkruste

Seeteufel mit weiss grünem Petersilienpüree

Seeteufel-Buletten mit Safran-Fenchel

Seeteufel-Medaillons mit Kräutern

Seeteufel-Ragout mit Gemüse und Pilzen in Weisswein

Seeteufelmedaillons auf Linsen-Vinaigrette

Seeteufelmedaillons mit Sauerampfer an Safransauce

Seeteufelsalat

Seeteufelspiesse auf Safranreis

Seewolf Bohemien

Seewolf im Speckmantel

Seezunge a la Nina Ruge

Seezunge mit Creolensauce

Seezunge mit Erdbeer-Pfeffer-Sauce

Seezunge mit geschmortem Fenchel und Tomaten

Seezunge rot-weiss

Seezunge, bretonisch

Seezungenfilet mit Erdbeeren

Seezungenfilet mit weissem Trüffelschaum

Seezungenfilets auf Lauchstreifen

Seezungenfilets in Erdnusscreme Georgia

Seezungenfilets mit Gurkengemüse

Seezungengratin

Seezungenröllchen

Seezungenröllchen auf Lauch mit Kurkumasauce

Seezungenröllchen auf Möhren-Orangen-Kompott

Seezungenröllchen gef. mit Scampi, Safransauce, Gemüsejul

Seezungenröllchen in Rahmsauce

Seezungenröllchen in Safrancreme

Seezungenröllchen mit Erdbeeren

Seezungenröllchen mit Limettenschaum

Seezungenröllchen mit Spargeln an Safransauce

Seezungenrouladen

Seezungenzöpfchen mit Orangen-Pfeffer-Sauce

Senffisch auf indische Art

Serbischer Karpfen

Shabu-Shabu (Japanisches Fondue)

Sherry-Garnelen

Sherry-Hering mit Ingwer

Shrimpkutter-Baguettes

Shrimps Creole

Shrimps im Topf

Shrimps in süß-saurer Sosse

Shrimps mit Ingwer (Chinesisch)

Sillgratin Uli, Heringsgratin Uli

Silvester-Karpfen

Skandinavisches Lachsgratin

Sogliola alla fiorentina (Seezunge

Sogliola alla fiorentina (Seezunge mit Spinat - Toscana)

Sommer-Fisch

Soufflierte Zanderfilets im Rotwein

Souffliertes Zanderfilet auf geschmolzenem Lauch

Soupies Scharas (Tintenfisch, Zypern)

Spanisches Muschelgericht

Spargel in Dill mit Goldbarsch

Spargel in Lachsauce

Spargel in Lachssauce

Spargel mit Krabbenfleisch I

Spargel mit Lachs

Spargel mit Lachssteak und Shrimps

Speckbohnen mit Matjes

Speckhecht (Hassfeld)

Speckschollen

Speckschollen mit Kartoffelsalat

Spinat-Lachs-Lasagne I

Spinatforelle

Spinatreis mit Sesamfisch

Spreewälder Karpfengulasch

Squid Stew, Tintenfisch-Eintopf

Steckbrief Fisch: BACHFORELLE

Steckbrief Fisch: BARSCH (Flussbarsch, Egli)

Steckbrief Fisch: BLEI (Bleie, Brachsen, Brasse)

Steckbrief Fisch: FELCHEN (Blaufelchen, Reinanke)

Steckbrief Fisch: FLUSSAAL

Steckbrief Fisch: GARNELEN

Steckbrief Fisch: GLATTBUTT

Steckbrief Fisch: HEUSCHRECKENKREBS

Steckbrief Fisch: HUMMER

Steckbrief Fisch: KARPEN

Steckbrief Fisch: KRABBen

Steckbrief Fisch: LACHSFORELLE, Meerforelle, Silberlachs

Steckbrief Fisch: RIESENGARNELEN

Steckbrief Fisch: ROTZUNGE

Steckbrief Fisch: SCHWARZER HEILBUTT

Steckbrief Fisch: SEEZUNGE

Steckbrief Fisch: WEISSER HEILBUTT

Steinbeisser auf Steinpilzen

Steinbeisserfilet auf Tomatenkompott

Steinbutt auf Champignongemüse

Steinbutt auf Muscheln

Steinbutt im Zitronengrasfond

Steinbutt in Estragonsosse

Steinbutt mit Räucheraalsauce und Lauchscheiben

Steinbutt, an der Gräte gebraten, Pilze, Perlzwiebeln

Steinbutt-Bourride - Turbot en Bourride

Steinbuttfilet Im Sud

Steinbuttfilets auf Gemüsevinaigrette

Steinbuttfilets mit Lachsmousse

Stockfisch a Braz

Stockfisch auf italienische Art

Stockfisch mit Rosinen und Backpflaumen (Umbrien)

Stockfisch-Rote-Bete Auflauf

Stremel-Lachs mit Salat auf Toast

Süßsaurer Fisch mit Morcheln

Sushi (Ii) - das Omelette

Sushi - die Torte

Sushi Hawaii

Sushi Rind im Sack

Sushi Salat und Salami

Sushi vom Lachs

Sushi Wiener und Käse

Tagliatelle mit Lachs-Sherry-Sauce

Tapas: Fischkroketten

Tellersülze vom Matjes mit Spargel, Tomaten und Schmand

Tempura (4x)

Tempura I

Tempura, japanisch fritierte Happen

Thunfisch aus dem Ofen (Palamida sto fourno)

Thunfisch Curry

Thunfisch mit Lorbeer

Thunfisch mit Reis (Arroz com atum, Kapverdische Inseln)

Thunfisch, in Rotwein mariniert

Thunfischcarpaccio mit Sherrysauce

Thunfischcarpaccio mit Sherrysoße

Thunfischgulasch

Thunfischkugeln mit Pinien-Sherry-Dip

Thunfischsteak mit Mango-Paprika-Sauce

Thymianfisch aus dem Ofen

Tintenfisch

Tintenfisch 'Soupies Scharas'

Tintenfisch frittiert mit

Tintenfisch frittiert mit Bananenschnitten

Tintenfisch in Tomatensosse

Tintenfisch mit Baumenten-Sauce

Tintenfisch mit Broccoli

Tintenfisch mit Brokkoli

Tintenfisch-Risotto

Tintenfischchen im Sud (Seppioline in Umido)

Tomaten mit Fisch-Reisfüllung

Tomaten-Dill-Hering

Tomatensauce mit Muscheln

Toskanische Küche - Seeteufel in Olivensauce

Tourteaux à la Quimperoise

Tropische Barbecüshrimps

Trübsche mit Thymian gebraten

Tütenfisch

Ucha, Teil 1, eine Info

Ucha, Teil 2, eine Info

Überbackene Austern

Überbackene Fischfilets auf Fenchelsauce

Überbackene Fischmuschel

Überbackene Gerstengaletten (Tessin)

Überbackene Miesmuscheln

Überbackene Schollenfilets

Überbackene Seezungenfilets auf Morchelrahmsauce

Überbackener Dorsch

Überbackener Hering

Überbackener Wels mit Spargel

Überbackenes Fischfilet

Überbackenes Kabeljaufilet

Überbackenes Lachsfilet mit Blattspinat

Überbackenes Lengfischfilet

Überbackenes Rotbarschfilet

Überbackenes Zanderfilet mit Brokkolipüree

Überbackenes Zanderfilet mit Brokkolipüree u.Sesam-Bäl

Uncle Vincents Prawns Balchao

Ungarisches Fischragout

Uskumru Dolmasi - Gefüllte Makrelen

Variationen von der Jakobsmuschel

Variationen von der Jakobsmuschel mit Feldsalat

Vergrabener Lachs (Graved Lachs)

Vietnamesische Frühlingsrollen, Cha Gio Viet Nam

Viktoriasee-Barschfilet auf warmen Linsensalat

Vulkanfisch mit Zitronen-Senf-Sauce a la Hein Blöd

Wacholdermakrelen

Wacholderröllchen

Waller blau mit buntem Gemüse, Senfsauce und Linsen

Waller mit Spinat und Walnussbutter

Waller mit Schalotten und Shiitakepilzen

Weihnachtsscholle auf grosser Fahrt

Weinaspik mit Zitronen-Sahne

Weisskohl in Weisswein und Sahne mit Weisswurst von Forelle

Wels (oder Quappe) nach Kapuziner Art

Wels im Wurzelsud

Wels mit Maismehlkrapfen - Catfish with Hush Puppies

Welsmedaillons mit Erdäpfel-Bärlauch-Salat (Wagner-Bach)

Wetterauer Forelle

Wildbarsch im Speckmantel auf Safran-Tomaten-Risotto

Wirsing-Fischroulade

Wirsing-Lachs-Rouladen

Wolfsbarsch-Filet gedünstet an Champagner-Senfsauce

Würzige fischsuppe

Würzige Kabeljausteaks

Würziger Waller mit Paprika und Kartoffeln

You Boa Xia (Explodierende Garnelen)

You Boa Xia Explodierende Garnelen

Zander an Basilikum

Zander auf Blattspinat

Zander auf Fenchelgemüse

Zander auf Möhren und Zucchini

Zander im Gemüsebett

Zander im Salzmantel

Zander im Speckmantel auf Linsengemüse

Zander in der Kartoffelkruste auf

Zander mit Blattspinat

Zander mit Erdäpfel-Petersilienpüree

Zander mit krosser Haut auf papriziertem Kürbisgemüse

Zander mit Steinpilzen

Zander mit zweierlei Paprikaölen auf Feldsalat

Zander und Speckkohl mit Paprikasauce

Zander unter der Kräuterkruste mit Blumenkohlsauce

Zander unter Kräuterkruste

Zanderfilet auf der Haut gebraten

Zanderfilet auf lauwarmen Linsensalat

Zanderfilet auf Linsen- und Sojakeimlingen

Zanderfilet auf Safrannudeln

Zanderfilet auf Spargel

Zanderfilet AUF Spreewälder Sosse

Zanderfilet in der Pestokruste, Gemüsenudeln, Tomatencoulis

Zanderfilet in Kar-Kar-Kruste mit Kresse-Sahne-Sauce

Zanderfilet in Kar-Kar-Kruste mit Kresse-Sahne-Sauce

Zanderfilet in Walnusskruste mit Sternanissauce

Zanderfilet mit Kräutersosse

Zanderfilet mit Orangensauce 'Fernet'

Zanderfilets an Rotweinsauce

Zanderfilets in Rotwein

Zanderfilets mit Kräuter-Mandel-Kruste

Zanderfilets mit Pfeffersauce

Ziemlich leckere Shrimps-Käsekugeln

Zitronen-Fisch

Zucchini-Krusteln mit Graved Lachs u. Ketakaviar

Zwergenspieße mit Kräuterdip

Zwiebelkarpfen

Zwiebelkarpfen auf Chinakohl

Aal blau

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1000 g Aal
- 1/4 l Essig; heiss

FÜR DEN SUD

- 2 l Wasser
- 30 g Salz
- 1 Zwiebel
- 1 Prise Weisswein
- 1 Lorbeerblatt
- 6 Pfefferkörner
- 1 Zitrone
- 1 Möhre
- 1 Petersilienwurzel
- Thymian

FÜR DIE SAUCE HOLLANDAISE

- 2 Eigelb
- 1 Prise Weisswein
- 120 g Butter
- 1 Prise Worcestersosse
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

ZUM GARNIEREN

- 3 Zitronen
- 1 Dill Bund
- 2 TL Kapern
- Petersilie

Aal ausnehmen. Nicht häuten. Waschen. Innen leicht salzen. Am Kopf und Schwanz zusammenbinden. Mit heissem Essig überbrühen. Dadurch wird der Fisch blau. Wasser erhitzen. Die Zutaten für den Sud darin aufkochen. Aal reinlegen. 20 bis 30 Minuten darin ziehen, nicht kochen lassen, damit der Fisch nicht zerfällt.

In der Zwischenzeit die Sauce Hollandaise zubereiten. Dazu Eigelb mit Wein im Wasserbad schaumig schlagen. Die geschmolzene, lauwarme, abgeschöpfte Butter esslöffelweise unterziehen. Mit Worcestersosse, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Aal aus dem Sud nehmen. Im ganzen auf einer Platte anrichten. Mit halben Zitronenscheiben und Dillsträusschen garnieren. 1 Zitrone halbieren, aushöhlen. Hälften mit Sauce Hollandaise füllen, mit Kapern und gehackter Petersilie garnieren. Oder die Sose in ein Schälchen füllen. In die Aalmitte stellen.

Besser kann man Aal nicht zubereiten behaupten die Feinschmecker.

Beilagen: Petersilienkartoffeln Als Getränk: Eleganter Weisswein. Vorbereitung 20 Minuten Zubereitung 35 Minuten * Menü Band 1 Seite 1 **
Gepostet von Gerd Graf Date: Mon, 09 Jan 1995 Erfasser: Gerd Datum: 03.07.1995 Stichworte: Fisch, Aal, P4

Stichworte: Fisch, Aal, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Stichwortübersicht

Fisch

Aal blau

Aal gebraten

Aal geräuchert

Aal Grün

Aal grün auf flämische Art

Aal in Aspik

Aal in Bohnenkraut

Aal in Dillsosse

Aal in Salbei

Aal nach römischer Art

Aal provençalische Art

Aal überbacken

Aalrollen

Aalschnitten altholländisch

Ackee & Salt Fish

Alici in polpetta, Sardellen zu Klösschen verarbeitet

Allgemeines zu Miesmuscheln

Ameijoas à Prata

Ananas-Fisch-Ragout

Anchovis Thunfischsalat

Andalusische Muscheln

Arroz de Tamboril

Ausgebackene Fischfrikadellen

Ausgebackener Fisch

Avocado-Krabben-Toast

Avocados mit Shrimps

Babylachs in der Salzkruste

Bacalhau auf Wirsing mit Tomatensauce
Bachforelle mit Minze
Badischer Hecht
Baghare Jhingeh
Balik Corbasi - Türkische Fischsuppe
Bananen-Curry Westindia
Bandnudeln mit Lachs und Kaviar Fettuccine al
salmone e caviale
Barsche Konstanzer Art
Barschfilet mit Sauerampfersauce
Baudroie 'Lucullus'
Bengalische Fischröllchen auf Bananensalat
Bigos aus Fisch (Bigos z ryby)
Bismarckhering in Kräuter-Senf-Sauce
Bismarckhering mit Apfelsalat
Bosses Hecht
Bouillabaise a la monsieur Louis
Braciole di pesce spada - Gebratene
Schwertfischrouladen
Brasse toskanisch, mit Tomaten, Zucchini und
Oliven
Brathering englisch
Brathering Windsor
Bratherings-Filets in Tomatensauce
Bratkartoffeln mit Matjes-Gurken-Sa
Bremer Fischsalat
Bretonische Doraden
Bretonischer Fischauflauf
Brithyll yr Afon gyda Chig Moch
Brithyll yr Afon gyda Chig Moch (Forelle mit Bacon)
Broccolitopf mit Lachs

Brokkoli mit Kabeljaufilet
Bubbas Biershrimps-Spiesse
Bubbas Bierteig-Shrimps
Buchweizenplätzchen Mit Lachs
Bunte Fischpäckchen Hokaido
Bunte Salatplatte mit geräuchertem Lachs
Bunter Matjessalat
Bunter Meeresfrüchte Salat
Bunter Salat mit gebratenem Saiblingsfilet
Buntes Fischfrikassee
Burgunder-Karpfen
Burmeseische Catfish-Schale
Burrida Genüser Fisch-Stew
Buttermilchsülze mit Räucherlachs und
Portulaksalat
Calamares en su tinta
Calamari con piselli
Calamari Fritti con Crema di Pomodoro
Calamari im Schmortopf
Calamaris in Weisswein
Canneloni mit Schollen-Dill-Farce
Cassavafisch in Zwiebelsauce (Kamerun)
Cassolette von Lachsforelle mit
Catfish mit Pekannüssen
Catfish-Kartoffelsalat
Catfish-Lachrolle
Catfish-Timbale
Catfishfilet in Kokoskruste
Catfishschleifen auf Orangensauce
Champignon - Spinatgemüse zu Lachs
Chicoree mit Lachsmedaillons

Chili-Garnelen mit Reis und
Chiligarnelen aus Singapur
Chinesische Tintenfische
Chinesischer Fisch
Chinesisches Fisch Fondue
Clam Chowder Muschelsuppe
Couscous mit Fisch
Couscous mit Fisch I
Creole Shrimp-Jambalaya
Crepes Romaine
Curry Fischsuppe I
Curry-Fisch
Curry-Garnelen
Curry-Garnelen mit Ingwer, Gurke + Kokos
Curryfisch
Das Gold des Kapitäns
Deftiges Fischgulasch
Der Hering der Müllerin
Dhukhla machhi (Fischfilets an würziger
Joghurtsauce)
Dhukhla machihi, Fisch an
Dill-Hering mit roten Zwiebeln
Dorsch mit Kerbel
Dorsch-Koteletts mit Pfannengemüse
Dorsch-Paprika-Pfanne
Dorschfilet auf Wirsing in Kümmelsauce
Dorschfilet mit Ingwer und
Dorschfilet mit Ingwer und Bambuss-Sprossen
Dorschfilet mit Speck und Sauce Hollandaise
Drambuie-Forelle
Duftender ausgebackener Fisch

Edelfischragout in Limettensauce
Edelfischsalat
Eglifilet Arenenberg
Eglifilets 'Dezaley'
Eglifilets in Sahne
Eglifilets in Weisswein (mit Champignons)
Eglifilets mit Pilzsauce
Eier aus Fisch
Eier mit Krabben
Einfache Ucha aus Seefischen
Eingelegte Bratheringe
Eingelegte Bratheringe I
Eingelegte Heringe
Eingelegte matjesheringe
Eingelegte Rollmöpse mit Kräutern
Eingelegter karpfen
Eingemachte Sherry-Heringe
Englischer Seelachs
ENSALADA DE BACALAO - KABELJAUSALAT
Enthäutete Lachsforelle mit Kartoffelscheiben und
Zucchini
Erdnussfisch (zur Reistafel)
Ernussfisch
Estragonfilets mit Käse
Extrabreite mit Lachsforellen -Streifen in Salbei-
Butter
Feiner Saibling nach Art des höfischen Meisterkochs
Feines Fischragout
Feines Fischragout mit Pilzen (1. Gang)
Feinschmeckerröllchen
Felchen auf Gemüsebett mit Chicoreereis

Felchenfilets an Rieslingsauce
Felchenfilets an Selleriesauce
Fenchel-Terrine mit Scampi und Cocktailsauce
Feuillate von Spargel u. Steinbutt
Feuillate von Spargel u. Steinbutt in Kerbelsosse
Feurige Muscheln
Feurige Muscheln I
Filet von Angelschellfisch auf Chicoree
Filets de perches a la biere (Eglifilets in Bier)
Filetti di pesce alle erbe Fischfilets mit Kräutern
Filetto di coregone allo zafferano
Finkenwerder Scholle
Fisch a la Cartoon
Fisch a la Provence
Fisch aus dem Ofen
Fisch im Kohlblatt
Fisch in Backteig
Fisch in der Salzkruste
Fisch in der Tüte
Fisch in eigenem Saft
Fisch in Folie (Psari se asimocharto)
Fisch in Gemüsesauce (Mutaffaya)
Fisch in Limonensaft Kokoda
Fisch in Orangensaft
Fisch in Salzkruste
Fisch in Weinsauce
Fisch in Weinsauce mit Chinapilzen
Fisch in zarter Hülle
Fisch mit Gemüsepanade
Fisch mit Kapernpanade
Fisch mit Mandelkruste Pescado Ascado

Fisch mit Olivenpüree (aus der Provence)
Fisch mit Sambal
Fisch, im Ofen gedämpft
Fisch-Burger Kolumbus
Fisch-Couscous
Fisch-Couscous (K'seksu maa lhot)
Fisch-Curry auf Spinat
Fisch-Curry mit Gemüse
Fisch-Gemüsebrei
Fisch-Gumbo
Fisch-Gurken-Pfanne mit Reis
Fisch-Haschee Parmentier
Fisch-Info, Muscheln, allgemein
Fisch-Kartoffelsuppe
Fisch-Maultaschen
Fisch-Pfanne Shanghai
Fisch-Pilz-Gemüse
Fisch-Ragout (Kabeljau)
Fisch-Ragout in Krebssoße
Fisch-Tomaten-Pfanne
Fischauflauf
Fischauflauf I
Fischauflauf III
Fischauflauf Piemont
Fischbällchen (Nigeria)
Fischbuletten auf Ratatouille
Fischcurry
Fischcurry mit Gemüse
Fischcurry mit Tomate
Fischeintopf
Fischer-Pastete - Quiche du pecheur

Fischers Kartoffeln
Fischfilet a la Bordelaise
Fischfilet auf Porree
Fischfilet Florentinerart
Fischfilet in Folie
Fischfilet mit Fenchelgemüse
Fischfilet mit grüner Kruste
Fischfilet mit Kartoffelpüree
Fischfilet mit Pilzen
Fischfilet mit Porree in Zitronensosse
Fischfilet nach venezianischer Art
Fischfiletbraten
Fischfilets in Weissweinsosse
Fischfond auf Vorrat
Fischfrikadellen
Fischgratin mit Kräuterkruste
Fischgulasch
Fischgulasch I
Fischhackbraten
Fischkartoffeln vom Blech
Fischklösschen zur Fischsuppe
Fischkotelett mit Spinat-Mayonnaise
Fischkotelette Hawaii
Fischkoteletts auf Gemüse mit Käsesosse
Fischlabskaus
Fischpäckchen mit Eifüllung
Fischpaprikasch
Fischpaprikasch von Baja
Fischpastete
Fischpfanne
Fischpfanne & Pfifferlinge

Fischpfanne mit Frühlingsgemüse
Fischpfanne mit Knoblauchbutter
Fischpizza
Fischpotpourri
Fischpudding
Fischquenelles an Käsecreme
Fischragout
Fischragout in Kräutersahne
Fischragout in Orangensauce
Fischragout mit Gurken und Tomaten
Fischragout mit Lauch
Fischröllchen mit Apfelscheiben
Fischröllchen Venezianisch
Fischroulade im Blätterteig an Champignonsauce
Fischrouladen
Fischrouladen In Tomatensosse
Fischsalat mit Mandarinen
Fischspeise (Fischauflauf)
Fischspiesschen aus Ligurien
Fischspiesse auf Schmorgurken
Fischspiesse Chinesischer Art süß-sauer
Fischstäbchen Maruschka
Fischstäbchen-Pfanne in pikanter Sosse
Fischstäbchen-Spiesse mit pikanten Dips
Fischstreifen in Gemüsereis
Fischtaler mit Möhrenpüree
Fischterriner mit Spinat und Lachs
Fischtopf
Fischtopf Helsinki
Fischtopf Mit Fenchel
Fischtopf mit Gemüse (einfach)

Fisck in Aspik
Fiskepudding, Fischpudding
Flämisches Waterzooi (Fischeintopf aus Belgien)
Florentiner Fischfilet
Florida-Thunfisch
Flunderfilets in Weißweinsauce
Flussbarsch mit Chicoree
Fogoschstrudel mit Paprikadillsauce
Folien-Makrele
Fondue mit Thaingewürzen und Meeresfrüchten
Forelle 'graved art'
Forelle blau
Forelle Blau, mit feinem Gemüse und Sherry-Sauce
Forelle gebeizt
Forelle im Salatmantel
Forelle im Schlafrock
Forelle im Speckhemd
Forelle in der Folie
Forelle in Orangensauce
Forelle in Rotwein
Forelle mit Brennessel - Filets De
Forelle mit Haselnüssen
Forelle mit Käse überbacken
Forelle mit Kerbelsahne
Forelle mit Parmesan
Forelle mit Sesamkruste
Forelle mit Wiesenchampignons
Forelle mit Zitronenbutter und
Forelle mit Zitronenbutter und Butterkartoffeln
Forelle Müllerin
Forelle nach Art der schönen Müllerin

Forelle überbacken
Forellen an Morchelsauce
Forellen auf dem Rost
Forellen im Gemüsebett
Forellen im Teig (Pastelli secchi fatti con pesce sano)
Forellen in Dillgelee
Forellen in Öl zu braten
Forellen in Weisswein-Kräuter-Sosse
Forellen mit Käse
Forellen mit Kräuter-Weinbrand-Sauce
Forellen mit Kräuterfüllung
Forellen süss-sauer eingelegt
Forellen-Filets mit Brokkoli
Forellen-Terrine (mit kleinem Forellen-ABC)
Forellenfilet auf Lindenblüten in der Pergamenthülle
Forellenfilet auf Paprikasauce mit
Forellenfilet in Blätterteig
Forellenfilet mit Steinpilzen an Chianti
Forellenfilets an Schnittlauchsauce
Forellenfilets auf Lauch und Kartoffeln
Forellenfilets mit Kresse-Dip
Forellenfilets mit Spinat-Pilzsauce
Forellenfilets mit Zitronensosse und Blattspinat
Forellenfilets mit zwei Saucen
Forellenmousse
Forellenmousse mit grünem Pfeffer
Forellentoast
Forellenzöpfchen
Fränkische Fischkühle

Fränkischer Karpfen
Frischer Lachs in Backteig auf mariniertem Gemüse
Frischkäse-Torte mit Lachs
Frischlachs mit Gurken und Dill
Frittierte Garnelen, Ruan Zha Da Xia
Frittierte Heringsfilets
Frittierte Hummerkrabben
Frittierte Langustinen mit Gurkensalat und Pesto
Frittierte Muscheln
Frittierte Riesengarnelen (als Vorspeise)
Frittierte Tintenfische, Kalamaragia tiganita
Frittiertes Fischfilet
Fritto misto di pesce - Frittierte Fischstücke
Galette vom Aal
Gambas mit Knoblauch
Gamberoni aglio e olio - Garnelen mit Knoblauch
und Öl
Garlic Prawn Knoblauchgarnelen
Garnelen
Garnelen auf Kräuter-Reis
Garnelen auf Teufelsart
Garnelen auf Zuckerrohr
Garnelen I
Garnelen im Kartoffelnest
Garnelen in Chili-Sauce
Garnelen in Gorgonzolasosse
Garnelen in Kokosmilch
Garnelen indisch
Garnelen mit Brokkoli und Mandeln
Garnelen mit Curry
Garnelen mit Gemüse

GARNELEN MIT LIMETTENSAUCE

Garnelen mit Pfeffer

Garnelen mit Schafskäse

Garnelen und Kaviar in Gelee

Garnelen und Porree mit Kokossauce

Garnelen-Gurken-Salat

Garnelen-Limetten-Spieße

Garnelen-Pfanne

Garnelen-Sambal

Garnelen-Spiesse Creole

Garnelenpfanne mit Lauchzwiebeln

Garnelenröllchen

Garnelenschwänze mit Safran

Garnelenwürstchen mit Hummereinlage

Gebackene Brasse mit Buchweizenfüllung

Gebackene Fischstreifen

Gebackene Garnelen

Gebackene Garnelenbällchen

Gebackene Hechtschnitzel mit Kartoffelpüree,
Chinakohl und

Gebackene Heringe mit Zwiebelfüllung

Gebackene Krabben

Gebackene Lachsröllchen

Gebackene Muscheln

Gebackene Muscheln, mit Knoblauch gefüllt

Gebackene Scampi - Gung Toad

Gebackene Ucha (Ucha opekannaja)

Gebackener Fisch Baxter Road

Gebackener Fisch in süß-saurer Sauce

Gebackener Fisch in Tomatensauce

Gebackener Karpfen

Gebackener Thunfisch Supreme
Gebeizte Forelle
Gebeizte Lachsforelle
Gebeizter Graved Lachs
Gebeizter Lachs
Gebeizter Lachs auf Feldsalat
Gebeizter Lachs I
Gebeizter Lachs mit Reibekuchen
Gebratene Forellen im Gemüse-Kräuter-Sud
Gebratene Garnelen
Gebratene Heringe (Stegte Sild)
GEBRATENE SARDINEN
Gebratene Sardinen auf Tomatengemüse
Gebratene Schleie mit chinesischem Gemüse
Gebratene Scholle mit Senfsabayon
Gebratene Seezungenfilets mit Crevetten
Gebratene Tauhu mit Austern Sauce
Gebratene Zanderfilets auf Gemüse mit
Meerrettichsauce
Gebratener Aal
Gebratener Hecht
Gebratener Heringsrogen
Gebratener Hummer auf Schwarzwurzeln
Gebratener Karbonadenfisch im Gemüsebett
Gebratener Karpfen mit Bier-Senf-Sauce
Gebratener Lachs mit Kräutern
Gebratener Seeteufel auf Ratatouille
Gebratener Zander auf Sauerkraut mit Trauben
Gebratener Zander mit Kressepüree
Gebratenes Kabeljaufilet auf Wintersalat
Gebratenes Seelachsfilet

Gebratenes Zanderfilet mit Spitzkohl in
Morchelrahm
Gedämpfte Fisch-Mangold-Röllchen
Gedämpfte Muscheln
Gedämpfte Seezunge
Gedämpfte Seezunge mit Lilienknospen
Gedämpfter Fisch (Ca hap)
Gedämpfter Fisch mit Fenchel
Gedämpfter Flusskarpfen
Gedämpfter Kabeljau mit Tomatenconcasse
Gedämpfter Kabeljau und Frühlingsgemüse mit
Buttersauce
Gedünstete Fischkoteletts
Gedünsteter Dorsch
Gedünsteter Fisch
Gedünsteter Fisch mit Möhren
Gedünsteter Seebarsch in Sojasosse
Gedünsteter Zander
Gefüllte Fisch
Gefilte Fisch
Gefilte Fisch I
Gefüllte Austern auf Williamsburg-Art
Gefüllte Daraude (Brasse)
Gefüllte Fischfilets mit Reis
Gefüllte Fischröllchen
Gefüllte Forelle mit Thymian
Gefüllte Forellen
Gefüllte Lachsforelle
Gefüllte Lachsschnitten an
Gefüllte Maischolle
Gefüllte Renken in Basilikum-Butter

Gefüllte Rotbarschschnitten
Gefüllte Sardellen
Gefüllte Tintenfische, Plaah Mük Yad Sai
Gefüllte Zucchini mit Fisch
Gefüllter Barsch
Gefüllter Karpfen
Gefüllter Lachs auf Porreegemüse
Gefüllter Lachs mit Walnüssen
Gefüllter Schellfisch
Gefüllter Schlei auf Szeker Art
Gefüllter Seewolf
Gefüllter Weihnachtskarpfen
Gegrillte Calamares im Teigmantel
Gegrillte Flunder mit Banane (Antigua)
Gegrillte Forellen mit Maiskolben
Gegrillte Forellen Mit Tomatensosse
Gegrillte Goldbrasse
Gegrillte Jakobsmuscheln,
Gegrillte Jakobsmuscheln, Coquilles Saint-Jacques
grilles
Gegrillte Langusten mit Mango und Chili
Gegrillte Scampi
Gegrillte Schollenröllchen in Paprika
Gegrillter Catfish
Gegrillter Fisch Acapulco
Gegrillter Hai mit Orangensauce
Gegrillter Karpfen
Gegrillter Schwertfisch
Gegrillter Tintenfisch
Gegrillter Wolfbarsch auf Fenchel
Gegrilltes Schellfisch-Steak mit Spinatsauce

Gekochter Hecht mit Sahne-Käse-Sauce
Gekochter Heilbutt mit Kräutersauce
Gekochter Karpfen auf polnische Art (Karp po polsku z wody)
Gekochter Schellfisch mit Möhren-Estragon-Sauce
Gekräutertes Zanderfilet auf Ratatouille-Salat
Gemischte Fischtorte mit Schollenröllchen, Shrimps, Zwiebel
Gemischter Lachstatar
Gemüse-Fisch-Gratin
Gemüse-Mohn-Sauce zu Lachskoteletts
Gemüsenudeln mit Lachsforellen
Gepökelte Dill-Forelle
Gepresster Schweinskopf aus Fisch
Geräucherte Forelle mit Orangenschaum
Geräucherter Heilbutt mit Basilikumcreme
Geräucherter Karpfen auf lauwarmem Schwammerlsalat
Gerollte Salzheringe mit Kräuterbröseln
Geschmorte Forellen in Rotwein
Geschmorte Tintenfische
Geschmorter Fisch nach Hunan-Szetschuan-Art
Geschmorter Karpfen
Gespickter Zander in Rieslingsauce mit drei Sorten Kohl
Gewürzte Forelle
Gewürzte Heringe
Glasmeyers Hering (Glasmästarsill)
Goldbarsch auf badische Art
Goldbarschfilet auf Gemüsestreifen
Goldbrasse aus der Pfanne mit Radicchio

Goldbrasse mit Dattel-Füllung
Goldbrasse mit Kräuterfüllung und Römersalat
Grablachs - Gravad Lachs (Lax)
Gratinierte Austern
Gratinierte Champignons mit Räucherforelle
Gratinierte Jakobsmuscheln
Gratinierte Seeteufelbrote
Gratiniertes Hummer
Gratiniertes Seezungenfilet
Graupensuppe mit Muscheln
Gravad Lax
Graved Lachs
Graved Lachs mit Dill-Mayonnaise
Gravlax
Grenadierfilet a la Orly
Griechisches Fischfilet
Grillfisch aus dem Ofen
Grillfisch mit süß-saurer Rohkost
Grillpäckchen Nr. 1: Rotbarsch
Grillspiesse 'Hydra'
Grosser Bratfisch
Grüne Fischklösschen
Grüne Fischklösschen I
Grüne Heringe vom Grill
Grüne Nudeln mit Lachs
Grüner Reis mit Krabben
Grüner Spargel mit Seezungenröllchen
Grünes Garnelen Curry
Guettinger Felchenfilets
Gumbo (Kreolisches Ragout)
Gurken-Fisch-Ragout

Gurken-Lachs-Ragout an Borretschsauce
Halligfrühstück
Hecht im Hecht
Hecht in Kapernsauce
Hecht in Specksauce
Hecht mit Salbei auf Mangold
Hecht süß-sauer - Luccio in agrodolce (Romagna)
Hechtbarsch von Bakony
Hechtfilet mit Champignons und Krabben
Hechtfilets in einfacher Kapernsauce
Hechtfilets mit Bratkartoffeln
Hechtklöße mit Kapern-Sardellensauce
Hechtpörkölt von Bodrog
Hechtwürstl mit Riesling-Sauerkraut und Senfsauce
Heilbutt #Momay#
Heilbutt auf Buttergemüse
Heilbutt in der Kruste
Heilbutt in Tomatensauce
Heilbutt mit Champignons
Heilbutt unterm Sahneberg
Heilbutt-Curry (Indien)
Heilbuttfilet mit Möhrenpüree und Brokkoli
Heilbuttgratin auf Lauch
Heilbuttkotelett mit Fenchel
Hering in Reissand
Hering nach Gdansker Art
Heringe mit Zwiebelsauce
Heringsfilet vom Brett
Heringsfiletstreifen, süß-säuerlich gewürzt
Heringshäckele
Heringssalat Helsinki (Finnland)

Heringstopf
Heringstöpfchen
Herzhafter Seefisch-Grill
Herzhaftes Seefischgrillen
Herzmuscheln in Würzsauce
Herzmuscheln in Würzsauce I
Hoky mit Glasnudel-Spinat-Gemüse
Holländischer Fischauflauf
Holländischer Heringsauflauf
Hummer vom Holzkohlengrill, mit Ochsenmark gratiniert
Hummer / Langusten
Hummer armoricaine (Frankreich)
Hummer auf amerikanische Art
Hummer aus der Pfanne
Hummer Curry
Hummer mit Courgettenragout
Hummer mit Pfirsich
Hummer nach Pariser Art
Hummer Newburg
Hummer vom Holzkohlengrill, mit Ochsenmark gratiniert
Hummercocktail Loren
Hummerkrabben in Morchelrahm
Hummerkrabben in pikanter Sauce
Hummerkrabben mit Tomaten
Im Kräuterbett gebackener Steinbutt
Im Strudelteig gebackener Zander
In Wein gedünstete Schollen mit Gemüseperlen
Indischer Fischcurry
Indischer Zimtfisch

Involtini di sogliola marinati, Marinierte
Seezungenröllchen
Isländischer Wildlachs In Der Pfanne Gebraten
Jade-Garnelen, Feicui xiaren
Jade-Garnelen, Feicui xiaren (Sichuan)
Jakobsmuschel in Cidresahne
Jakobsmuschel-Salat
Jakobsmuscheln auf Christstollen
Jakobsmuscheln auf Sauerkraut mit Safransauce
Jakobsmuscheln gegrillt
Jakobsmuscheln in Mangold, Coquilles St-Jacques
bette bouill
Jakobsmuscheln in schwarzer
Jakobsmuscheln mit Chicorée und
Jakobsmuscheln mit Gemüse auf Knoblauch-Sauce
Jakobsmuscheln nach provenzialischer Art (Raito-
Sauce)
Jakobsmuscheln Pariser Art -
Java-Fisch
Kabeljau 'aan de Schreve'
Kabeljau auf der Haut gebraten mit Bohnenkernen
Kabeljau auf Gemüse
Kabeljau auf Ratatouille
Kabeljau Homard mit Moutarde Dijon-Senfkörner-
Sauce
Kabeljau Im Gemüsebett
Kabeljau im Knoblauch -Petersilien-Sud
Kabeljau in der Salzkruste
Kabeljau in Pergament
Kabeljau in Senfsauce
Kabeljau mit Äpfeln

Kabeljau mit Fenchel
Kabeljau mit Kartoffelkugeln
Kabeljau mit Spitzkohl
Kabeljau mit Thymian-Tomaten und
Knoblauchbröseln
Kabeljau mit Tomaten-Hollandaise
Kabeljau nach Balkan-Art
Kabeljau-Mandarinen-Spiesse
Kabeljau-Rücken-Filet
Kabeljau-Terrine mit Brokkoli
Kabeljau-Würfel mit Curry
Kabeljaubraten mit Gemüse
Kabeljaubraten mit Speck
Kabeljaufilet auf Paprika-Sellerie-Gemüse
Kabeljaufilet auf Wirsingsalat
Kabeljaufilet in Dillsoße
Kabeljaufilet mit Spargel und Kräutersauce
Kabeljaugericht
Kabeljautopf
Kagitta levrek, Seebarsch in Päckchen
Kalakukko, Fischpastete
Kalamare mit Rotwein Calamares en su tinta
Kalter Meeresfrüchtesalat
Karpfen auf ländliche Art (Carpa Campirana)
Karpfen blau
Karpfen blau auf Weinkraut
Karpfen gespickt
Karpfen in Bier gedünstet (Karp dußony w piwie)
Karpfen in Bierschaum
Karpfen in Dunkelbier
Karpfen in Gewürztraminer

Karpfen in Grausosse
Karpfen in Grausosse (polnisch)
Karpfen in Rotwein
Karpfen in Rotwein (Basel)
KARPFEN IN SAHNESAUCE
Karpfen mit brauner (oder auch polnischer) Sauce
Karpfen mit knusprigem Gemüse
Karpfen mit Sherry-Soja-Sauce
Karpfen polnisch
Karpfen Polnisch mit Baby-Ananas-Kartoffeln
Karpfen, in zwei Gängen serviert
Karpfenfilet im Römertopf
Karpfenfilets in Sahne-Senf-Sauce
Kartoffel-Fisch-Auflauf I
Kartoffelpuffer mit gebeiztem Lachs
Käsfisch
Katalonischer Fischertopf
Kaviar aus Forellenrogen
Kedgeriee (englisch-indisches Fischgericht)
Kefal Firinda (Im Ofen gebackene Seearben)
Kefal Firinda - Im Ofen gebackene Seearben
Kieler Fischsuppe
Kiwi-Gurken-Gemüse mit Lachs
Klassisches Matjesfilet
Knoblauch-Gambas
Knurrhahn mit Staudensellerie
Knusperfisch
Knusprige Shrimps I
Knuspriger Fischburger
Köftesi mit Zitronensauce
Königskrabbencocktail

Krabben in scharfer Sauce
Krabben in Sherrysauce
Krabben(Shrimps) -Muschel-Tomaten-Sup
Krabben-Avocado
Krabben-Bällchen, würzig
Krabben-Cocktail '1001 Nacht'
Krabben-Küchlein mit Mais
Krabbenbrot mit Sauerampfer Mayonnaise
Krabbencocktail mit Weintrauben
Krabbenkroketten, Croquetes de camarao
Krabbenpfanne mit Ananas und (Back-)Pflaumen
Krabbenpfanne mit Annanas und (Back-)Pflaumen
Krabbenpfanne mit Reis
Krabbenpfanne mit Spitzkohl
Krabbensalat
Kräuter-Aal
Kräuter-Garnelen
Kräuterforellen auf Gemüse
Kräuterheringe
Kräuterkartoffeln mit Stremellachs
Krautroulade vom Hecht
Krebs a la Bordelaise
Krebs-Pilau (Westindische Inseln)
Krebsschwänze in süss-saure Sosse
Krebsschwänze in Tomatensauce
Krosse Bratheringe aus der Pfanne
Lachs - Asiatisch - Süss-Sauer
Lachs an Spargelsosse
Lachs auf Champignons
Lachs auf dem Gemüsebett mit Sauce Hollandaise
Lachs auf Fenchel-Orangen-Gemüse

Lachs auf Gurken-Dill-Gemüse
Lachs auf Sauerkraut mit Kartoffelkruste
Lachs frisch auf Wirsing
Lachs im Blätterteig
Lachs im Strudelblatt mit Pfifferlingen
Lachs im Zwiebelsud
Lachs in Blätterteig
Lachs in Blätterteig mit Sahne-Meerrettich-Sabayon
Lachs in Meerrettichsosse
Lachs mit grüner Soße
Lachs mit Krabben in Mascarponesauce
Lachs mit Mascagone-Sosse und Nudeln
Lachs mit Meerrettichschaum überbacken
Lachs mit Pfefferminzsosse
Lachs mit Zitronensaft auf Japanische Art
Lachs mit Zitronensauce
Lachs mit Zwiebel-Kräuter-Füllung
Lachs und Seelachs im Lauchmantel
Lachs-Carpaccio
Lachs-Carpaccio I
Lachs-Hering-Rillettes
Lachs-Hering-Rillettes I
Lachs-Kartoffeln
Lachs-Krusteln
Lachs-Phantasie
Lachs-Tramezzino
Lachs-Wan-Tans
Lachsauflauf a la Strindberg
Lachsfilet
Lachsfilet auf Chicorce
Lachsfilet auf Mangold

Lachsfilet auf Wirsinggemüse
Lachsfilet in Sake-Teriyaki-Sauce
Lachsfilet in Sekt gedünstet
Lachsfilet mit buntem Gemüse
Lachsfilet mit gefüllten Morcheln
Lachsfilet mit Kartoffelkruste
Lachsfilet mit Krabben in Weinsauce
Lachsfilet mit Kressesoße
Lachsfilet mit Zitronensoße,
Lachsfilet mit Zitronensosse, Pilzrisotto
Lachsfilet-Auflauf
Lachsfilets in Lauch mit Orangensauce
Lachsforelle an Basilikumsauce
Lachsforelle auf Blattspinat
Lachsforelle auf Wirzpüree
Lachsforelle im Gemüsebett
Lachsforelle im Salzteig
Lachsforelle mit Blattspinat im Reispapier
Lachsforelle mit Gemüse
Lachsforelle mit I Safran-Fenchel-Sosse
Lachsforelle mit Meerrettich-Kruste
Lachsforelle mit Petersilienfüllung
Lachsforelle mit Porree
Lachsforelle mit Schalotten
Lachsforellen mit Shii-Take-Pilzen
Lachsforellen-Buletten
Lachsforellen-Filets mit Sellerieschaumsauce
Lachsfrikadellen
Lachskotelett im Gemüsebett
Lachskotelett mit Champignons vom Grill
Lachskotelett mit Estragon-Sahne

Lachskoteletts mit Kräuterbutter
Lachskoteletts mit Safranreis
Lachsnocken mit Salat
Lachspäckchen in Honig-Senf-Sauce
Lachsquiche mit Broccoli
Lachsragout mit Kohlrabi an Schnittlauchsauce
Lachsrollchen
Lachsroulade - Russische Art
Lachssalat II
Lachsschnitte
Lachsschnitte mit Sauergemüse und Merrettich-Senfsauce
Lachsschnitten in Joghurt-Kräuter -Sosse
Lachsschnitten mit Krabben
Lachsschnitten mit Orangen-Ingwersauce
Lachsschnitzel mit Apfelsauce
Lachsschnitzel mit Sauerampfer (Siebeck)
Lachssteak auf Zitronenschaum
Lachssteak in Safransauce
Lachssteaks in Sauerampfersosse
Lachssteaks mit Pfefferkruste
Lachstatar auf Blinis
Lachstatar mit Sojasauce
Lachsterrine mit Krabben
Lachstimbale mit Sesamfenchel
Lackierte Scampi mit Tomaten
Lagerfeuer am Colorado River
Langostinos und Langustinen
Languste in Jakobsmuschelschalen
Lasagne mit Meeresfrüchten
Lauterachforellen aus dem Ofen

Lauwarmer Hummer mit Kartoffelsalat und Zitronenmayonnai
Lauwarmer Hummer mit Kartoffelsalat und Zitronenmayonnaise
Lauwarmer Tintenfisch mit Rote Bete und Brunnenkresse
Lengfisch auf Zucchiniestreifen
Lengfisch-Spiess
Les truites du Doubs (*)
Liebenswürdiger Mandarin
Lieutenant Dans Zitronenshrimps
Livorneser Fischgericht
Lobster Thermidor
Loup de mer an Maiscremesauce
Loup de Mer mit Zitronensauce
Mai-Scholle Pool Position
Maischolle in Krabbensauce
Maischolle in Kräutersauce
Maischolle mit Estragonsauce
Maischolle mit jungen Kartoffeln
Maischolle mit Kohlrabi
Maischolle mit Krabben
Makrele in Knoblauch-Zwiebel-Peperoni-Sauce
Makrelen in Curry-Apfel-Sauce
Makrelen mit Kräuter-Speck-Füllung
Makrelenterrine mit Orangen
Mandelforelle
Mandelforelle mit Zucchini-Gemüse
Mangold-Rotbarsch-Röllchen
Maräne Arendsee
Maränen in Thymiansauce

Marinierte Felchenfilets
Marinierte Forellen
Marinierte Garnelen
Marinierte Garnelen mit Gemüse
Marinierte Garnelen vom Grill, Sate Udang
Marinierte Kräutermakrelen
Marinierte Sardellenfilets
Marinierte Scholle mit buntem Paprikagemüse
Marinierte Shrimps auf Rösti
Marinierter Lachs
Marinierter Saibling mit Herbsttrompeten
Marinierter Steinbutt und Kartoffeln auf karibische Art
Marmorbrassenfilets in Weisswein (Mormora in Vino Bianco)
Marsaieser Fischkuchen - Quiche
Matjes Hausfrauenart
Matjes in Currysosse
Matjes in Sahne
Matjes in Sherry-Marinade
Matjes mit Avocadosalat und Pfeffersauce
Matjes mit Calvados-Creme
Matjes mit Senfsahne
Matjes mit Speckstippe
Matjes mit Speckstippe I
Matjes mit Speckstippe, Pellkartoffeln und Bohnen
Matjes süss-sauer Skandinavisch
Matjes-Salat mit Rettich und Rucola
Matjes-Sülze
Matjesfilet mit Currysauce
Matjesfilet mit Paprikasauce und Gratinierten

Kartoffeln

Matjesfilets m. Limetten, Frühlingszwiebeln a.

Salatherz

Matjesfilets mit Currysauce

Matjesfilets mit Currysoße

Matjesfilets süß-sauer

Matjesheringe Hausfrauenart

Matjesheringe nach Hausfrauen Art

Matjesröllchen #Lord Nelson#

Matjesröllchen cLord Nelsonc

Matjesröllchen Lady Hamilton

Matjesröllchen mit Preiselbeersahne

Matjesrolle Lord Nelson

Matjessalat mit Preiselbeeren

Matjestatar mit Mango

Matjesvariation

Mattelott (Fischragout auf Elsässische Art)

Meeraal nach Art des Fischers von Ploumanach
(Bretagne)

Meerbarben auf Gemüsegratin

Meerbarben mit Zitrone

Meerbrasse auf Zwiebeln, Fenchel und Tomaten

Meerbrasse mit Basilikum, Plaah Raad Prik

Meerbrassen auf Zwiebeln, Fenchel und Tomaten

Meeresfruchfondue

Meeresfrüchte in Vinaigrette, Kartoffelgnocchi,
Bärlauch

Meeresfrüchte- und Fisch-Fondue

Merlan auf Fenchel

Mexikanischer Fischbraten

Mexikanischer Fischtopf

Mexikanisches Krevettengericht
Miesmuscheln
Miesmuscheln auf Salat mit Vinaigrette
Miesmuscheln I
Miesmuscheln in G u ze
Miesmuscheln in Portwein
Miesmuscheln in Rotwein/Speck
Miesmuscheln in spanischer Knoblauchsauce
Miesmuscheln in Wein
Miesmuscheln korsische Art
Miesmuscheln mit Curry
Miesmuscheln mit Fenchel
Miesmuscheln mit Reis
Miesmuscheln mit spanischer Knoblauchsauce
Miesmuscheln mit Tomaten
Miesmuscheln nach friesischer Art
Miesmuschelnsuppe 'Chez Benoit'
Miesmuschelragout
Migi Do (Jakobsmuschel)
Mildes Shrimpcurry, Creamy Shrimp Curry
Mit Basilikum gratinierter Lachs
Möhren-Fischragout
Moqueca Bahiana - Fisch aus Bahia
Moqueca de Peixe (Marinierter Fisch)
Morcheln
Mosselsöp van P l (Pauls Muschelsuppe,
Limburgisch)
Mouclade des boucholeurs (Zuchtmuscheln mit
Rahmsauce)
Moules
Moules a l'escargot

Moules a la mariniere (Grundrezept)
Moules a la mariniere I (Grundrezept)
Muschel-Auflauf mit Fenchel
Muschel-Beignets
Muschelcocktail
Muschelcremesuppe
Muschele (Muscheln)
Muscheln (Grundrezept)
Muscheln (rheinische Art)
Muscheln auf Matrosenart
Muscheln im Weißweinsud
Muscheln in Currysauce
Muscheln in Gorgonzola-Sahne
Muscheln in Pastis
Muscheln in Tomatensauce
Muscheln in Wein
Muscheln in Weinsauce
Muscheln in Weisswein
Muscheln in Weissweinsosse
Muscheln in Würzsud
Muscheln mit Bandnudeln
Muscheln mit Käsesauce
Muscheln mit Pernod-Sahnesosse
Muscheln mit Wurst und Schinken
Muscheln mit Zitronengras, Hoy Mäng Puuh Ob
Muscheln nach asiatischer Art
Muschelpfanne aus dem Poitou
Muschelragout Genua
Muschelragout mit Porree und Safran
Muschelrisotto mit Fenchel
Muschelrisotto mit Fenchel I

Muscheltopf
Mydia achnista
Nudeln mit gebratenem Seelachs
Oberpfälzer Karpfenfilet mit Schwarzbrotbröseln
Ofenkartoffeln zu gebeiztem Lachs
Paella Benidorm
Paella mit Reis, Fisch und
Panharing Gebratene Heringe
Panierte Rotzunge mit Spinat
Panierte Schollenfilets
Paniertes Fischfilet
Pannfisch
Pannfisch I
Paprika-Fisch-Gulasch
Pargo con Cilantro - Brasse mit Koriander
Party-Fischhappen
Pasta rosa e verde
Pescado del horno
Pescado Frito en Salsa de Coco - Fisch mit
Kokossauce
Pescado Guidado (Pürto Rico)
Pesce spada alla messinese (*)
Petersilienmousse mit Tomaten-Chutney und
Austern
Pfannenfisch auf Wirsing
Pfannengebratenes Fischfilet
Pfannengerührte Muscheln in Astersauce
Pfannfisch mit Senfsauce
Pflückhecht in Kapernsahne
Piemonteser Forellen
Pikante Bismarckheringe

Pikante Fischpfanne
Pikante Fischspiesse
Pikante Karpfensuppe
Pikante Muscheln
Pikante Speck-Scholle
Pirao
Pita-Brot mit gegrillten Garnelen und Mango-Papaya-Chutney
Pochierter Lachs mit Fenchel und Nudeln
Pochiertes Rotbarschfilet mit Grünkohl
Poitou's Muschelpfanne
Polnischer Karpfen (in polnischer Sosse)
Pompano unter Kartoffelschuppen
Portugiesischer Klippfisch mit Kartoffeln
Portugiesisches Fischfilet
Portugiesisches Fischgericht
Provenzalische Fischsuppe
Provenzalischer Fischtopf
Quallenfleisch mit Gurke
Ragout mit Meeresfrüchten
Ragout von Garnelen und Morcheln
Rascasse (Drachenkopf) mit Vinaigrette nach Dieter Müller
Ratatouille mit Fisch
Räucheraaltatar auf Gurkencarpaccio
Räucherforellen auf Lauch
Räucherlachs mit Kartoffelpuffer
Räucherlachs mit Rührei
Räucherlachs mit Sahne-Meerrettich und Rösti-Ecken
Rauchlachs auf Rösti mit Sauerrahm

Rauchlachs mit Rahmrührei
Rauchlachs mit Steinpilzen und Basilikum
Red Snapper en papillote
Red Snapper mit Avocadosauce
Red Snapper mit Orangensauce
Red Snapper oder Rotbarsch auf Fenchel
Rehkeule in Rotwein geschmort
Reibekuchen mit Lachs
Reinhardsbrunner Zander auf Linsenspecksosse
und Reiskrok
Reis mit Thunfisch
Reisgratin mit Fisch
Reisnudeln mit Tintenfisch (Guai Thiau Plaah Mük)
Reispfanne mit Fischhappen
Reistopf mit Shrimps, Tintenfisch und Gemüse
Riesengarnelen - Ragout mit Senfsauce
Riesengarnelen auf feinem Gemüse
Riesengarnelen in Marsalasosse
Riesengarnelen mit Shiitake-Pilzen
Riesengarnelen mit Shiitake-Pilzen in Zitronen-
Joghurt-Sauce
Riesengarnelen-Ragout mit Senfsauce
Riesengarnelenspieße auf Gemüsenudeln
Riesenkrevetten nach mexikanischer Art
Riesenkrevetten nach mexikanischer Art
Risotto ai frutti di mare, Meeresfrüchte-Risotto
Rochen in brauner Butter
Rochenfricassee mit Kapern (Bretagne)
Rollmöpfe
Rollmöpfe mit Gurken-Schmand
Rotbarbe mit Basilikumdressing

Rotbarsch auf Gemüse
Rotbarsch fernöstlich
Rotbarsch Hawaii
Rotbarsch in Meerrettichsauce
Rotbarsch in Pergamentpapier
Rotbarsch in Tomatensauce (Kyenam greba,
Ghana)
Rotbarsch in Weinschaumsauce
Rotbarsch Legume in Buttersauce
Rotbarsch mit Gemüse
Rotbarsch mit Krebssoße
Rotbarsch mit Oliven
Rotbarsch-Auflauf mit Käsekruste
Rotbarsch-Papillote
Rotbarschfilet auf badische Art
Rotbarschfilet auf Kräuter-Rahmsauce
Rotbarschfilet in Pergament
Rotbarschfilet in Sesamkruste auf scharfem
Möhrengemüse
Rotbarschfilet in Sesamkruste auf I scharfem
Möhrengemüse
Rotbarschfilet Mit Gemüsereis
Rotbarschfilet mit Speck vom Grill
Rotbarschfilet natur
Rotbarschpfanne
Rotbarschragout
Rotbarschröllchen mit Kräuterbutter
Rote Fischsuppe
Rotes Garnelen Lachs Curry
Rotes Garnelen-Curry
Rotes Shrimps-Curry

Rotgekochter Mandarinfisch
Rotwein-Hering mit Lorbeer
Rotzungen-Röllchen auf Wirsinggemüse
Rotzungenfilet in Senfschaum
Rotzungenfilet mit Champignonsauce
Rouget vom Grill mit Kerbelsauce
Rügener Fischgulasch
Saba no sutataki Makrele in Essigmarinade
Sahnehering
Sahnehering I
Saibling auf Gemüsejulienne im Pergamentpapier
Saibling blau mit Gurke und Granatapfelkernen
Saibling im Blätterteig
Saiblinge mit Senfkornschmand
Saiblings-Rouladen in feiner Pfeffer-Kresse-Sauce
Salat mit Steinpilzen und gebratener Seezunge
Salat von Taschenkrebis und Kalmar
Salbeiforelle
Salm in Folie (patja ni macchi)
Salm in Kräutersauce
Salm in Riesling
Salm mit Ingwer und Limonen
Salzheringe in Weizenschrot
Sardellen in Kräutersauce
Sashimi
Sashimi (Roher Fisch)
Sassnitzer Ragout fin
Sate Udang (Gegrillte Garnelenspiesschen)
Sate udang Gegrillte Garnelenspiesschen
Sauce Für Graved Lachs
SAUERKRAUT mit Hummerkrabben

Sauerkraut-Fisch-Gratin
Saumon aux échalotes (Gespickter Lachs)
Sautierte St. Jakobsmuscheln Provencale
Scampi a la Normandie
Scampi all'aglio, Knoblauch-Scampi
Scampi im Gemüsesud
Scampi in Currysauce
Scampi in Koriander-Senf-Creme
Scampi in Mangocurry
Scampi in Tomatensauce
Scampi in Weisswein und Zitrone
Scampi in Zitronenöl
Scampi mit Rosmarin und Knoblauch
Scampi mit Topinamburs
Scampi-Spiesse
Scharfe Kokos-Garnelen
Schellfish in Champignoncreme
Schellfish In Kapernsosse
Schellfish in Senfsauce
Schellfish in Weissweinsosse
Schellfish mit Champignons
Schellfish mit Senfbuter
Schellfish mit Senfbuter I
Schellfish-Koteletts mit Schnittlauchsauce
Schellfishfilet mit Sellerie-Möhren-Gemüse
Schleie auf Greizer Art
Schleie in Rotkraut (Lin dußony w kapuscie
czerwonej)
Schleie mit feinem Gemüse
Schlesische Häckerle
Schlesische Heringshäckerle

Schlesische Heringskartoffeln
Schmandhering
Schmandhering ostreussisch
Schmor-Zander
Scholle im Mangold-Mantel
Scholle in Orangen-Sahne-Sauce
Scholle mit Creme-Champignons
Scholle mit Speckstippe
Scholle mit Speckwürfeln und Salat
Scholle und Brokkoli
Schollen mit Champignons
Schollen-Filets mit 1 Tomaten-Vinaigrette
Schollen-Filets mit Tomaten-Vinaigrette
Schollen-Lachs-Röllchen
Schollen-Zucchini-Röllchen
Schollenfilet auf Shrimps und Muscheln in geb.
Kartoffeln
Schollenfilet gebraten mit Bohnenbutter
Schollenfilet mit Paprika in Thymianbutter
Schollenfilet mit Tomatensauce und Spinat
Schollenfiletröllchen mit Krabben
Schollenfilets a la Renate
Schollenfilets a la Trafalgar
Schollenfilets au cidre
Schollenfilets in fruchtiger Sosse
Schollenfilets in Kapern - Senf - Sauce
Schollenfilets indisch
Schollenfilets mit Gurkensalat
Schollenfilets mit Safranreis
Schollenfilets mit zwei Saucen
Schollenröllchen auf Linsensalat

Schollenröllchen in Champignonsosse
Schollenröllchen in Dillsosse
Schollenröllchen mit Zuckerschoten (Kefen)
Schollenrouladen in Kapernsosse
Schwarzer Tintenfisch mit weisser Polenta
Schwarzwaldforelle in Kräutersosse
Schwedische Gabelbissen
Schwedische Heringe
Schwedischer Fischauflauf
Schwedischer Heringssalat
Schweinefilet mit Scampi in Estragonsauce
Schwertfisch in Kokossauce
Schwertfisch-Ananas-Spiesse
Sebzeli Ahtapot Tintenfische aus dem Kessel
Seebarsch mit Sternanis gefüllt
Seefisch mit Käsesauce
Seehecht aus dem Ofen
Seehecht in Paprikasauce
Seelachs asiatische Art
Seelachs im Tomatenbett
Seelachs in Alufolie
Seelachs mit pikantem Käse
Seelachs schwimmt auf grünen Nudeln
Seelachs-Champignons-Gratin
Seelachs-Frikadellen mit Kartoffelsalat
Seelachs-Sardellen-Füllung für Tortellini
Seelachsfilet mit Gorgonzola-Sauce
Seelachsfilet mit Paprikagemüse
Seelachsfrikadellen
Seemannsgruss, Apoko annto (Ghana)
Seesaibling an Mangoldsauce

Seeteufel

Seeteufel auf gebratenem Lauch in Paprikasosse

Seeteufel auf Gemüse mit Glasnudeln

Seeteufel auf Ratatouille

Seeteufel auf Zucchetti-Ragout

Seeteufel Badolaise

Seeteufel in Mais-Sauce

Seeteufel in Olivensauce (Toskanische Küche)

Seeteufel in Safrancreme

Seeteufel in Steinpilzrahmsauce

Seeteufel in Steinpilzrahmsauce mit Broccoli

Seeteufel Marinelli

Seeteufel mit Kräuterkruste auf Lauch

Seeteufel mit Tomatenkruste

Seeteufel mit weiss grünem Petersilienpüree

Seeteufel-Buletten mit Safran-Fenchel

Seeteufel-Medaillons mit Kräutern

Seeteufel-Ragout mit Gemüse und Pilzen in Weisswein

Seeteufelmedaillons auf Linsen-Vinaigrette

Seeteufelmedaillons mit Sauerampfer an Safransauce

Seeteufelsalat

Seeteufelspiesse auf Safranreis

Seewolf Bohemien

Seewolf im Speckmantel

Seezunge a la Nina Ruge

Seezunge mit Creolensauce

Seezunge mit Erdbeer-Pfeffer-Sauce

Seezunge mit geschmortem Fenchel und Tomaten

Seezunge rot-weiss

Seezunge, bretonisch
Seezungenfilet mit Erdbeeren
Seezungenfilet mit weissem Trüffelschaum
Seezungenfilets auf Lauchstreifen
Seezungenfilets in Erdnusscreme Georgia
Seezungenfilets mit Gurkengemüse
Seezungengratin
Seezungenröllchen
Seezungenröllchen auf Lauch mit Kurkumasauce
Seezungenröllchen auf Möhren-Orangen-Kompott
Seezungenröllchen gef. mit
Scampi, Safransauce, Gemüsejul
Seezungenröllchen in Rahmsauce
Seezungenröllchen in Safrancreme
Seezungenröllchen mit Erdbeeren
Seezungenröllchen mit Limettenschaum
Seezungenröllchen mit Spargeln an Safransauce
Seezungenrouladen
Seezungenzöpfchen mit Orangen-Pfeffer-Sauce
Senffisch auf indische Art
Serbischer Karpfen
Shabu-Shabu (Japanisches Fondue)
Sherry-Garnelen
Sherry-Hering mit Ingwer
Shrimpkutter-Baguettes
Shrimps Creole
Shrimps im Topf
Shrimps in süß-saurer Sosse
Shrimps mit Ingwer (Chinesisch)
Sillgratin Uli, Heringsgratin Uli
Silvester-Karpfen

Skandinavisches Lachsgratin
Sogliola alla fiorentina (Seezunge)
Sogliola alla fiorentina (Seezunge mit Spinat -
Toscana)
Sommer-Fisch
Soufflierte Zanderfilets im Rotwein
Souffliertes Zanderfilet auf geschmolzenem Lauch
Soupies Scharas (Tintenfisch, Zypern)
Spanisches Muschelgericht
Spargel in Dill mit Goldbarsch
Spargel in Lachsauce
Spargel in Lachssauce
Spargel mit Krabbenfleisch I
Spargel mit Lachs
Spargel mit Lachssteak und Shrimps
Speckbohnen mit Matjes
Speckhecht (Hassfeld)
Speckschollen
Speckschollen mit Kartoffelsalat
Spinat-Lachs-Lasagne I
Spinatforelle
Spinatreis mit Sesamfisch
Spreewälder Karpfengulasch
Squid Stew, Tintenfisch-Eintopf
Steckbrief Fisch: BACHFORELLE
Steckbrief Fisch: BARSCH (Flussbarsch, Egli)
Steckbrief Fisch: BLEI (Bleie, Brachsen, Brasse)
Steckbrief Fisch: FELCHEN (Blaufelchen, Reinanke)
Steckbrief Fisch: FLUSSAAL
Steckbrief Fisch: GARNELEN
Steckbrief Fisch: GLATTBUTT

Steckbrief Fisch: HEUSCHRECKENKREBS

Steckbrief Fisch: HUMMER

Steckbrief Fisch: KARPEN

Steckbrief Fisch: KRABBE

Steckbrief Fisch:

LACHSFORELLE, Meerforelle, Silberlachs

Steckbrief Fisch: RIESENGARNELN

Steckbrief Fisch: ROTZUNGE

Steckbrief Fisch: SCHWARZER HEILBUTT

Steckbrief Fisch: SEEZUNGE

Steckbrief Fisch: WEISSER HEILBUTT

Steinbeisser auf Steinpilzen

Steinbeisserfilet auf Tomatenkompott

Steinbutt auf Champignon Gemüse

Steinbutt auf Muscheln

Steinbutt im Zitronengrasfond

Steinbutt in Estragonsoße

Steinbutt mit Räucheraalsauce und Lauchscheiben

Steinbutt, an der Gärte gebraten, Pilze, Perlzwiebeln

Steinbutt-Bourride - Turbot en Bourride

Steinbuttfilet Im Sud

Steinbuttfilets auf Gemüsevinaigrette

Steinbuttfilets mit Lachsmousse

Stockfisch a Braz

Stockfisch auf italienische Art

Stockfisch mit Rosinen und Backpflaumen

(Umbrien)

Stockfisch-Rote-Bete Auflauf

Stremel-Lachs mit Salat auf Toast

Sushi (li) - das Omelette

Sushi - die Torte

Sushi Hawaii
Sushi Rind im Sack
Sushi Salat und Salami
Sushi vom Lachs
Sushi Wiener und Käse
Süßsaurer Fisch mit Morcheln
Tagliatelle mit Lachs-Sherry-Sauce
Tapas: Fischkroketten
Tellersülze vom Matjes mit Spargel, Tomaten und Schmand
Tempura (4x)
Tempura I
Tempura, japanisch frittierte Happen
Thunfisch aus dem Ofen (Palamida sto fourno)
Thunfisch Curry
Thunfisch mit Lorbeer
Thunfisch mit Reis (Arroz com atum, Kapverdische Inseln)
Thunfisch, in Rotwein mariniert
Thunfischcarpaccio mit Sherrysauce
Thunfischcarpaccio mit Sherrysoße
Thunfischgulasch
Thunfischkugeln mit Pinien-Sherry-Dip
Thunfischsteak mit Mango-Paprika-Sauce
Thymianfisch aus dem Ofen
Tintenfisch
Tintenfisch 'Soupies Scharas'
Tintenfisch frittiert mit
Tintenfisch frittiert mit Bananenschnitten
Tintenfisch in Tomatensosse
Tintenfisch mit Baumtomaten-Sauce

Tintenfisch mit Broccoli
Tintenfisch mit Brokkoli
Tintenfisch-Risotto
Tintenfischchen im Sud (Seppioline in Umido)
Tomaten mit Fisch-Reisfüllung
Tomaten-Dill-Hering
Tomatensauce mit Muscheln
Toskanische Küche - Seeteufel in Olivensauce
Tourteaux à la Quimperoise
Tropische Barbecüshrimps
Trüsche mit Thymian gebraten
Tütenfisch
Überbackene Austern
Überbackene Fischfilets auf Fenchelsauce
Überbackene Fischmuschel
Überbackene Gerstengaletten (Tessin)
Überbackene Miesmuscheln
Überbackene Schollenfilets
Überbackene Seezungenfilets auf
Morchelrahmsauce
Überbackener Dorsch
Überbackener Hering
Überbackener Wels mit Spargel
Überbackenes Fischfilet
Überbackenes Kabeljaufilet
Überbackenes Lachsfilet mit Blattspinat
Überbackenes Lengfischfilet
Überbackenes Rotbarschfilet
Überbackenes Zanderfilet mit Brokkolipüree
Überbackenes Zanderfilet mit Brokkolipüree
u.Sesam-Bäl

Ucha, Teil 1, eine Info
Ucha, Teil 2, eine Info
Uncle Vincents Prawns Balchao
Ungarisches Fischragout
Uskumru Dolmasi - Gefüllte Makrelen
Variationen von der Jakobsmuschel
Variationen von der Jakobsmuschel mit Feldsalat
Vergrabener Lachs (Graved Lachs)
Vietnamesische Frühlingsrollen, Cha Gio Viet Nam
Viktoriasee-Barschfilet auf warmen Linsensalat
Vulkanfisch mit Zitronen-Senf-Sauce a la Hein Blöd
Wacholdermakrelen
Wacholderröllchen
Waller blau mit buntem Gemüse, Senfsauce und
Linsen
Waller mit Spinat und Walnussbutter
Waller mit Schalotten und Shiitakepilzen
Weihnachtsscholle auf grosser Fahrt
Weinaspik mit Zitronen-Sahne
Weisskohl in Weisswein und Sahne mit Weisswurst
von Forelle
Wels (oder Quappe) nach Kapuziner Art
Wels im Wurzelsud
Wels mit Maismehlkrapfen - Catfish with Hush
Puppies
Welsmedaillons mit Erdäpfel-Bärlauch-Salat
(Wagner-Bach)
Wetterauer Forelle
Wildbarsch im Speckmantel auf Safran-Tomaten-
Risotto
Wirsing-Fischroulade

Wirsing-Lachs-Rouladen
Wolfsbarsch-Filet gedünstet an Champagner-Senfsauce
Würzige fischsuppe
Würzige Kabeljausteaks
Würziger Waller mit Paprika und Kartoffeln
You Boa Xia (Explodierende Garnelen)
You Boa Xia Explodierende Garnelen
Zander an Basilikum
Zander auf Blattspinat
Zander auf Fenchelgemüse
Zander auf Möhren und Zucchini
Zander im Gemüsebett
Zander im Salzmantel
Zander im Speckmantel auf Linsengemüse
Zander in der Kartoffelkruste auf
Zander mit Blattspinat
Zander mit Erdäpfel-Petersilienpüree
Zander mit krosser Haut auf papriziertem Kürbisgemüse
Zander mit Steinpilzen
Zander mit zweierlei Paprikaölen auf Feldsalat
Zander und Speckkohl mit Paprikasauce
Zander unter der Kräuterkruste mit Blumenkohlsauce
Zander unter Kräuterkruste
Zanderfilet auf der Haut gebraten
Zanderfilet auf lauwarmen Linsensalat
Zanderfilet auf Linsen- und Sojakeimlingen
Zanderfilet auf Safrannudeln
Zanderfilet auf Spargel

Zanderfilet AUF Spreewälder Sosse
Zanderfilet in der Pestokruste, Gemüsenudeln,
Tomatencoulis
Zanderfilet in Kar-Kar-Kruste mit Kresse-Sahne-
Sauce
Zanderfilet in Kar-Kar-Kruste mit Kresse-Sahne-
Sauce
Zanderfilet in Walnusskruste mit Sternanissauce
Zanderfilet mit Kräutersosse
Zanderfilet mit Orangensauce 'Fernet'
Zanderfilets an Rotweinsauce
Zanderfilets in Rotwein
Zanderfilets mit Kräuter-Mandel-Kruste
Zanderfilets mit Pfeffersauce
Ziemlich leckere Shrimps-Käsekugeln
Zitronen-Fisch
Zucchini-Krusteln mit Graved Lachs u. Ketakaviar
Zwergenspieße mit Kräuterdip
Zwiebelkarpfen
Zwiebelkarpfen auf Chinakohl

Titelübersicht, Rubrikübersicht **und** Stichwortübersicht **des**
Fisch

Aal gebraten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 875 g Aal
- Salz
- 1 Zitrone
- 1 Lorbeerblatt
- 50 g Butter

Aal ausnehmen, säubern. In 10 cm lange Stücke schneiden. Salzen. Nebeneinander in eine feuerfeste Form legen. Zwischen die Aalstücke Zitronenscheiben ohne Kerne und je ein Stückchen Lorbeerblatt legen. Butter über den Fisch verteilen. Im heissen Backofen etwa 30 Minuten schön braun braten.

Ein schnelles kräftiges Mittagessen. Oder ein einfaches Gästeessen für alle Fischliebhaber.

Beilagen: Toastbrot ohne Butter, weil der Aal fett genug ist. Oder Petersilienkartoffeln und Gurkensalat. Vorbereitung 20 Minuten Zubereitung 35 Minuten * Menü Band 1 Seite 2 ** Gepostet von Gerd Graf Date: Mon, 09 Jan 1995 Erfasser: Gerd Datum: 03.07.1995 Stichworte: Fisch, Aal, P4

Stichworte: Fisch, Aal, P4

Rubrikübersicht

Fisch

Aal geräuchert

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Räucheraal; a 1000g.
- 1 SALAT
- 1 Bd. Radieschen
- 1 Bd. Räucheraalbund
- 1 Zitrone
- 1/2 Bd. Petersilie
- 2 Eier
- Milch
- Salz
- 20 g Butter
- 1 Bd. Dill
- Remouladensosse; aus der Tube
- 2 Tomaten
- 1 Maiskolben, kleines Glas
- 1 Ei; hartgekocht
- 1 Zitrone
- Schwarzbrot
- Weissbrot
- Butter

Räucheraalschnitten sind eine ganz schön deftige Angelegenheit. Halten Sie auf jeden Fall klaren Schnaps bereit. Und viel Bier.

Eine Holzplatte hinstellen, auf der Sie Aal und Aalschnittchen anrichten wollen. Zuerst den Räucheraal halbieren. Die Hälften abziehen, entgräten, filetieren. Die andere Hälfte in gleichmässige Stücke schneiden. Auf gewaschenen, getrockneten Salatblättern auf dem Holzbrett anrichten. Daneben kommen die gewaschenen Radieschen und Bundaal mit Zitronenschnitzen und Petersilie anlegen.

Eier mit Milch und Salz verquirlen. In heisser Butter unter Rühren braten. Auf eine Scheibe gebuttertes Schwarzbrot packen. Aalfilets kreuzweise darüber legen. Mit Dill bestecken. Weissbrotscheibe buttern. Auf eine Seite kommt ein Aalfilet, darauf gespritzte Remoulade. Daneben in Scheiben geschnittene Tomaten mit Scheibchen aus Maiskolben legen. Aufs Holzbrett damit.

Wieder Schwarzbrot buttern. Mit Radieschenscheiben belegen. Darauf zwei Aalfilets legen. In der Mitte gewürfeltes Ei streuen. Vorne eine halbe Eischeibe mit Petersilie anlegen.

Noch eine Weissbrotscheibe buttern. Zwei Zitronenscheiben drauflegen. Darauf zwei Aalfilets. Obendrauf eine Zitronenspirale mit Petersilie.
Vorbereitung 45 Minuten Zubereitung 30 Minuten * Menü Band 1 Seite 2 ** Gepostet von Gerd Graf Date: Mon, 09 Jan 1995 Ersteller: Gerd Datum: 03.07.1995 Stichworte: Fisch, Aal, P6

Stichworte: Fisch, Aal, P6

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Aal Grün

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Bd. Dill
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 TL getr. Estragon
- 8 Pfefferkörner
- 6 EL Weinessig
- 1500 ml Salzwasser
- 1 kg Aal; (ohne Kopf)
- 3/8 l Sud zurückbehalten
- 100 ml Weisswein
- 1 EL Mehl
- 30 g Butter
- 1/8 l Schlagsahne
- 1 Eigelb Pfeffer; aus der Mühle Zucker

MMMMM-----QUELLE-----

- ARD/ZDF - 08.10.94
- Erfasst: Ulli Fetzer
- 2:246/1401.62

Zwiebeln pellen und vierteln, Petersilienwurzel schälen, in Scheiben schneiden, Dill grob hacken. Die Zutaten mit Lorbeer, Estragon, Pfefferkörnern und Essig in 1 1/2 l Salzwasser 10 Min. kochen. Den Aal gründlich waschen, in Stücke schneiden. Den Aal im Sud 15 Min. garziehen lassen, herausnehmen und warmstellen. Die oben angegebene Sudmenge durchsieben. Mehl und Butter anschwitzen, Sud nach und nach unterrühren, 5 Min. köcheln lassen. Sahne mit Eigelb verquirlen, unter die Sauce rühren. Nicht mehr kochen lassen! Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker und evtl. etwas Essig abschmecken. Restli chen Dill hacken, unterheben, mit dem Aal anrichten. Dazu Petersilienkartoffeln servieren. Pro Port. 732 kcal/3060 kJ.

Stichworte: Aal, Süßwasser

Aal grün auf flämische Art

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1750 g Aal
- 140 g Butter
- 3 1/2 Zwiebel gross
- 3 1/2 Schalotten
- 437 g Spinat, frisch
- 218 g Sauerampfer
- 1 3/4 Bd. Petersilie
- 1 3/4 Bd. Estragon
- 1 3/4 Bd. Kerbel
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Zitrone; Saft von
- 3 1/2 Eigelb

Dieses Gericht haben belgische Flamen erfunden. Typisch daran sind Spinat und Sauerampfer. Was in Verbindung mit Aal gut schmeckt.

Aal säubern ausnehmen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Butter im Topf auslassen. Geschälte und gehackte Zwiebeln und Schalotten darin goldgelb bräunen. Aalstücke dazugeben und zugedeckt 10 Minuten dünsten. Spinat, Sauerampfer und Kräuter putzen und waschen. Fein hacken. Zum Fisch geben. Salzen, pfeffern. Mit Muskat würzen, mit Wein auffüllen. Zugedeckt 15 Minuten dünsten. Vom Feuer nehmen. Zitronensaft unterrühren. Mit Eigelb binden. Kalt werden lassen. Mit Zitronenachtel anrichten.

Beilagen: frische knusprige Brötchen. Als Getränk: Bier und ein Genever Vorbereitung 35 Minuten Zubereitung 35 Minuten * Menü Band 1 Seite 4 **
Gepostet von Gerd Graf Date: Mon, 09 Jan 1995 Ersteller: Gerd Datum: 03.07.1995 Stichworte: Fisch, Aal, P7

Stichworte: Fisch, Aal, P7

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Aal in Aspik

Für 4 Portionen

Zutaten

- 100 g Aal
- Salz
- 1/2 l Wasser
- 1/2 Tas. Essig
- Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- 6 Wacholderbeeren
- 5 Pfefferkörner
- 1 Möhre, gross
- 8 Gelatine, Blatt, weisse
- 3 Eier; hartgekocht
- 2 Tomaten
- 2 Gewürzgurken
- 1 Bd. Petersilie
- 1 dl Madeira

Aal in Aspik eignet sich besonders als Abendessen.

Aal ausnehmen und säubern. Nicht abziehen. In gleichmässige Stücke schneiden. Leicht salzen. Wasser und Essig aufkochen. Mit Pfeffer, Lorbeerblatt und Pfefferkörner würzen. Geputzte Möhre mit dem Buntmesser in Scheiben schneiden. Reingeben. Den Madeira auch. Aalstücke darin 25 Minuten ziehen lassen. Stücke rausnehmen. Abkühlen lassen. Inzwischen eine Kranzform mit Möhren-, Eier-, Tomaten- und Gurkenscheiben auslegen. Fischsud mit Gelatine dicken. Davon einen Spiegel (das heisst die erste Schicht) über die Scheiben giessen. Leicht andicken lassen. Dann die Schüssel mit den Aalstücken füllen, obendrauf noch mit restlichem Gemüse und Eistücke garnieren. Restlichen Gelatine-Fischsud darüber verteilen. Im Kühlschrank kalt werden lassen. Zum Servieren auf eine Platte stürzen.

Beilagen: Toastbrot und Butter oder Bratkartoffeln. Vorbereitung 30 Minuten Zubereitung 40 Minuten * Menü Band 1 Seite 5 ** Gepostet von Gerd Graf Date: Mon, 09 Jan 1995 Erfasser: Gerd Datum: 03.07.1995 Stichworte: Fisch, Aal, P7

Stichworte: Fisch, Aal, P7

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Aal in Bohnenkraut

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1000 g Aal
- Salz
- 2 Bd. Bohnenkraut
- 3 EL Öl
- 2 Zitronen
- 500 g Kartoffeln, kleine, neue
- 1/2 Bd. Petersilie

Aal mit groben Salz abreiben. Ausnehmen. Waschen und trocknen. Innen etwas salzen. Bohnenkraut waschen, putzen. Um den Aal wickeln. Mit Nähgarn befestigen. Kopf und Schwanz zusammenbinden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Aal auf beiden Seiten anbraten. Dann bei kleiner Hitze in gut 30 Minuten gar braten. Zwischendurch für 10 Minuten den Pfannendeckel drauflegen. Nähgarn abmachen. Auf einer grossen vorgewärmten Platte anrichten. Mit Zitronenscheiben garnieren. In die Mitte kommen Petersilienkartoffeln. Die kochen Sie bitte während der Aal gar wird. Schwenken Sie sie in gewaschener, gehackter Petersilie.

Beilagen: Tomaten- Gurkensalat. Vorbereitung 30 Minuten Zubereitung 35 Minuten * Menü Band 1 Seite 5 ** Gepostet von Gerd Graf Date: Mon, 09 Jan 1995 Ersteller: Gerd Datum: 03.07.1995 Stichworte: Fisch, Aal, P4

Stichworte: Fisch, Aal, P4

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Aal in Dillsosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1000 g Aal
- 1 Zwiebel, gross
- Salz
- 1/2 l Wasser
- 1/4 l Essig
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Möhre
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Lauchstange, klein
- Zucker
- Pfeffer, weiß
- 5 Zitronenschnitze
- 1 Bd. Dill
- 40 g Butter
- 40 g Mehl
- 1/8 l Sahne

Aal ausnehmen, säubern, in Stücke schneiden, salzen. Geschälte Zwiebel in Scheiben schneiden. Wasser mit Essig aufkochen. Zwiebel, Lorbeerblatt, Möhrenscheiben, Petersilienwurzel, kleingeschnittener Lauch, 1 Prise Zucker, weissen Pfeffer und 5 Zitronenschnitze dazugeben. Aal und ein halbes Bund Dill reingeben. 20 Minuten bei milder Hitze sieden lassen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Fischbrühe auffangen. Butter in einem Topf zerlassen. Mehl hellgelb darin anschwitzen. Mit Fischbrühe aufgiessen. Knapp 7 Minuten kochen lassen, damit das Mehl gar wird. Aalstücke darin erhitzen. Vom Herd nehmen. Sahne einrühren. Nicht mehr kochen lassen. Warmhalten. Restlichen Dill zerkleinern, in etwas Butter schwenken und über den Aal geben. Aal in Dillsosse ist ein klassisches deutsches Fischgericht.

Beilagen: Neue Kartoffeln und Gurkensalat.

Als Getränk: Ein spritziger Moselwein. Vorbereitung 25 Minuten Zubereitung 25 Minuten * Menü Band 1 Seite 6 ** Gepostet von Gerd Graf Date: Mon, 09 Jan 1995 Ersteller: Gerd Datum: 03.07.1995 Stichworte: Fisch, Aal, P4

Stichworte: Fisch, Aal, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Aal in Salbei

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg frischer Aal
- frische Salbeiblätter
- 50 g Butter; (1)
- 30 g Butter; (2)
- 30 g Mehl
- 1/8 l Weisswein
- 1/4 l Sahne

Aal abziehen, ausnehmen, mit Salz abreiben und abtrocknen. Mit Salbeiblättern und Zwirn dicht umwickeln und an Kopf und Schwanz zusammenbinden. Den Aal in Butter (1) kurz anbraten, mit Wein ablöschen, 20 Min. ziehen lassen, herausnehmen und warm stellen.

Restliche Butter (2) mit Mehl verkneten. Damit Weinfond binden und mit Sahne verfeinern. Zwirn entfernen. Aal mit Sosse und Salzkartoffeln servieren. * Quelle: Nach Hessentext 26.05.95 Erfasst: Ulli Fetzer Erfasser: Ulli Datum: 02.10.1995 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Aal, P1

Stichworte: Fisch, Aal, P1, Süsswasser

Aal nach römischer Art

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN----- 1000 g Junge Aale

- Salz
- Pfeffer
- 1 Zitrone; Saft davon
- 1 lg Zwiebel
- 30 g Öl
- 500 g Erbsen; frisch oder Tk
- 1 Bd. Petersilie
- 1 Tas. Weisswein
- Wasser
- Knoblauchsatz
- 2 ts Speisestärke
- 20 g Butter

Aale ausnehmen, häuten, waschen. Abtrocknen und in Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Mit Zitronensaft beträufeln. Ziehen lassen. Zwiebel schälen, hacken, in Öl hellbraun braten. Aalstücke reingeben. Rundherum anbraten. Dann kommen die Erbsen dazu. (Tk-Erbsen bitte erst 10 Min. vor Ende der Garzeit zum Aal geben!). Mit reichlich gehackter Petersilie bestreuen (einen Rest zurücklassen). Weisswein, Wasser und Knoblauchsatz dazugeben. Aal gut 20 Min. darin ziehen lassen. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren, Gericht damit binden. Mit Butter verfeinern, mit Zitronensaft abschmecken und mit dem Rest der gehackten Petersilie bestreuen. Dazu kann Stangenweissbrot und/oder frische Kartoffeln gereicht werden. * Quelle: Ursprung: Menü Das grosse moderne Kochlexikon Band 1 Ins Mm-Format gebracht und gepostet: Josef Wolf @ 2:246/1810.10 ** Gepostet von Josef Wolf Date: Sun, 18 Dec 1994 Erfinder: Josef Datum: 03.07.1995 Stichworte: Fisch, Aal, P4

Stichworte: Fisch, Aal, P4

Aal provencalische Art

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Aal
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 5 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1/8 l Weisswein (knapp)
- 1 EL Sardellenpaste
- 500 g Tomaten
- 1 Bd. Petersilie

Den Aal vorbereiten, in fingerlange Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und würzen. Öl in einem grossen Topf erhitzen, gewürfelte Zwiebeln und durchgepresste Knoblauchzehe darin goldgelb andünsten. Die Aalstücke darin rundum kurz anbraten. Wein und Sardellenpaste verrühren und angiesen. Tomaten häuten, halbieren, zum Fisch geben und das Gericht auf kleiner Gasflamme dünsten. Abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Beigaben: Kartoffeln, Blattsalat

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten * Quelle: Erdgas Haushaltskalender 1996 Erfasser: Lothar Datum: 29.01.1996 Stichworte: Gasherd, P4, November, Fisch, Aal

Stichworte: Fisch, November, Aal, P4, Gasherd

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Aal überbacken

Für 4 Portionen

Zutaten

- 7 EL Olivenöl
- 5 Knoblauchzehen
- 10 Gehackte Salbeiblätter
- 1 kg Küchenfertiger Aal
- 1/4 l Wasser
- Salz, Pfeffer
- 4 Eier
- 50 g Semmelbrösel
- 75 g geriebener Parmesan
- 1 Zitrone

Öl in einer passenden Form erhitzen, gehackten Knoblauch und Salbei 5 min. anschwitzen. Den gesäuberten und in Portionsstücke geteilten Aal hinein- geben und 5 min. anbräunen. Das Wasser hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt in den Ofen schieben. Bei 180 GradC ca. 30 min. garen, bis der Fisch weich ist. Eier, Semmelbrösel, Parmesan, Zitronensaft mit Pfeffer und Salz gut vermengen und über den Fisch geben. Den Grill einschalten und grillen bis sich eine goldbraune Kruste bildet.

Mit einigen Salbeiblättern sofort servieren * Quelle: * Italien, Mosaik Vlg. 1983 * Erfasst und gepostet v * Norbert Kaltenhauser ** Gepostet von Norbert Kaltenhauser Date: Fri, 14 Apr 1995 Erfinder: Norbert Datum: 01.06.1995 Stichworte: Fisch, Salbei, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salbei

Aalrollen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Aale, je 500g
- Salz
- Pfeffer

FÜR DIE FÜLLUNG

- 250 g Seelachsfilet
- 1/2 Zwiebel
- 1 Brötchen, trocken
- 30 g Butter
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 4 EL Sahne, saure
- 50 g Pöckelzunge
- 2 Gewürzgurken, kleine

FÜR DEN SUD

- 5 1/2 l Wasser
- 1 Zwiebel
- 1 Bd. Suppengrün
- Pfefferkörner
- 1 Spur ;Salz
- 1/8 l Weisswein
- 8 Gelatine, weiss, Blatt
- Mayonnaise
- 1/2 Bd. Petersilie

Aal waschen, Flossen abschneiden, häuten, ausnehmen, Kopf abschneiden. Gräten vorsichtig auslösen. Abfall (ausser Eingeweide) aufbewahren. Die vier Filets gut waschen. Auf ein Tuch legen, trocken etwas breit klopfen. Dann salzen und kräftig pfeffern. Für die Füllung die Seelachsfilets durch den Fleischwolf drehen. Zwiebel schälen und hacken. Mit eingeweichtem Brötchen in Butter dämpfen. Zum Fischfleisch geben. Ei, Salz und Gewürze einrühren. Leicht verquirlte Sahne, würfelig geschnittenen Zunge und Gurkenwürfel untermischen.

Fischfülle auf die Innenseite der Aalfilets verteilen. Aufrollen. Mit Rouladennadeln zusammenhalten.

Für den Sud Aalkopf, -gräten und -haut im leicht gesalzenem Wasser mit geschälter in Scheiben geschnittener Zwiebel, geputztem zerkleinertem Suppengrün und Gewürzen 20 Minuten kochen. Durchsieben. Wein zugießen. Aalrollen im Sud gut 30 Minuten sieden lassen. Mit dem Schaumlöffel rausnehmen. Rouladennadeln entfernen. Zwischen zwei beschwerten Brettchen die Rollen auskühlen lassen. Dann quer durchschneiden. Das ergibt acht Aalrollen. 1 Liter Aalsud aufkochen. Eingeweichte, aufgelöste Gelatine dazugeben. Sobald der Sud dick wird (also zu Aspic) überziehen Sie die Aalrollen damit. Im Kühlschrank aufbewahren. Vorm servieren auf einer Platte anrichten. Mit Mayonaisetupfer und Petersilie garnieren.

Beilagen: Zu dieser originellen Aalspeise, die man nur zu besonderen Anlässen zubereitet, gibt es Toastbrot oder Vollkornbrot mit Butter. Natürlich können sie die Aalrollen auch mit Bratkartoffeln servieren.

Als Getränk: schwerer Weisswein. Vorbereitung 60 Minuten Zubereitung 70 Minuten * Menü 1 Seite 6 ** Gepostet von Gerd Graf Date: Mon, 09 Jan 1995 Ersteller: Gerd Datum: 03.07.1995 Stichworte: Fisch, Aal, P4

Stichworte: Fisch, Aal, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Aalschnitten altholländisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1000 g Aal
- Salz
- Zitronensaft
- 1/2 l Sauce Hollandaise
- 1 Bd. Petersilie

Holländer machen sich viel Mühe mit der Zubereitung ihres Essens. Die alten Holländer waren da noch genauer. Wollen Sie mal so kochen? Ein Gericht für Mittag oder Abend, mit dem Sie auch gute Freunde überraschen können.

Aal ausnehmen, abziehen, säubern. Vorsichtig entgräten und auseinandergeklappt mit der Bauchseite auf eine Arbeitsplatte legen. Kräftig mit Zitronensaft überall beträufeln. In schräge dünne Scheiben schneiden. Aalscheiben in kochendes, gesalzenes Wasser geben. 10 Minuten garziehen lassen. Portionen auf heiße Teller packen. Mit Sauce Hollandaise, die mit gehackter Petersilie gemischt wird übergießen.

Beilagen: Pariser Kartoffeln und Gurkensalat. Oder nur Toast dazu reichen.

Als Getränk: Ein leichter, spritziger Weisswein
Vorbereitung 30 Minuten Zubereitung 15 Minuten * Menü Band 1 Seite 7 ** Gepostet von Gerd Graf
Date: Mon, 09 Jan 1995 Ersteller: Gerd Datum: 03.07.1995 Stichworte: Fisch, Aal, P4

Stichworte: Fisch, Aal, P4

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Ackee & Salt Fish

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Ackee
- 250 g Dorsch oder Kabeljau
- 1 Dos. Tomatenmark (25 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre

Hier handelt e sich um das Natonalgericht Jamaica's - Ackee mit Salzfish. Der Geschmack ist sehr deftig und das Gericht wird dort auch zum Frühstück gegessen. Man bekommt Ackee (eine champignon - ähnliche Baumfrucht) in Delikatessenläden. Die Ackee aus der Dose in etwas Salzwasser al dente kochen (etwa 10- 20 Minuten) und abgiessen.

Den Salzfish (aus dem Fass) entgräten und gar kochen, um überschüssige Sa lz zu entfernen. Nun das Öl mit Salz und Pfeffer heiss machen und den Fisch darin mit den Tomaten & Zwiebeln & Möhre braun anbraten. Dann die Ackee zugeben und einige Minuten schmoren lassen. Heiss servieren !

Gutes Gelingen - Ye Mon ! ** Gepostet von Daniel Jonetat Erfasser: Daniel Datum: 02.10.1995 Stichworte: Vegatarisch, Fisch, P1

Stichworte: Fisch, P1, Vegatarisch

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Alici in polpetta, Sardellen zu Klösschen verarbeitet

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Sardellen; oder Sardinen
- 3 mittl. gekochte Kartoffeln
- 3 EL Caciocavallo; gerieben - oder Parmesan
- 25 g Sultaninen
- 25 g Pinienkerne
- 2 Zitronen
- 1 Bd. Petersilie
- 1 Ei
- 1 EL Brösel
- 1 Knoblauchzehe; zerdrückt
- Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Öl

NACH EINEM TRAD. REZEPT

- aus Sizilien - notiert von Rene Gagnaux

Die Fische säubern, waschen, abtropfen lassen und mit dem Messer kleinschneiden. Den Fisch in einer Schale mit dem Ei, geriebenen Käse, Brösel, Sultaninen und Pinienkernen vermengen, fann Knoblauch, feingewiegte Petersilie, die zerdrückten Kartoffeln, Salz und Pfeffer dazugeben. Man formt Klösschen, dreht sie in Mehl um und fritiert sie in reichlich heissem Öl. Heiss mit Zitronen servieren. Die Beilage hierzu ist im allgemeinen la giardiniera, ein Gemisch von Karotten, Blumenkohl, Selleriestangen, usw., in heissem Wasser und Essig abgebrüht und in Öl oder Essig eingelegt.

Stichworte: Salzwasser, Sardelle, Sizilien

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Allgemeines zu Miesmuscheln

Für 4 Portionen

Stichworte Fisch Titel - Rubrik - Stichworte

Ameijoas à Prata

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1.7 kg kleine Venus- oder
- Herzmuscheln
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- eine gemischte Handvoll - Petersilie und -
- Koriander, mit etwas - Oregano
- 250 g aromatische Tomaten,
- abgezogen, entkernt,
- gehackt
- 4 EL mittelschwerer trockener
- Weisswein
- Salz
- Pfeffer

Die Muscheln gründlich bürsten und waschen. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Knoblauch und Kräuter dazugeben und unter häufigem Rühren 2 Min. garen. Muscheln, Tomaten und Wein hinzufügen. Mit reichlich Pfeffer würzen. Den Topfinhalt zum Kochen bringen und abgedeckt 3 bis 4 Minuten garen, bis sich die Muscheln öffnen. *Quelle: Portugiesische Küche, Könemann Erfasst von Sylvia Mancini Stichworte: Muscheln, Portugal

Ananas-Fisch-Ragout

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Schellfischfilet
- 100 ml Ananassaft
- 1 Ananas (1700 g)
- 3 EL Öl
- 2 EL Curry
- 100 ml Fischfond
- 1/8 l Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer (a. d. Mühle)
- 2 TL Speisestärke
- 100 g Nordseekrabben
- Zucker

Schellfischfilet einige Minuten in dem Ananassaft marinieren. Ananas schälen, achtern, Strunk heraus schneiden und das Fruchtfleisch quer in Scheiben schneiden. Ananasscheiben in Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 andünsten, den Curry darüberstäuben und andünsten, dann den Fischfond und die Schlagsahne zugießen und alles etwa 5 Min. auf 1 oder Automatik- Kochstelle 5 - 6 kochen lassen. Fischfilet aus der Marinade nehmen, trockentupfen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Marinade mit Speisestärke glatrühren, zum Sud geben und unter Rühren aufkochen lassen. Fisch und Krabben in die Soße geben und alles im geschlossenen Topf 5 - 6 Min. auf 0 garen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Dazu paßt Reis.

:Stichworte : Februar, Fisch, Normal, P4, Ragout, Schellfisch :Notizen (*) : : : Quelle: Winke & Rezepte 02 / 98 : : der Hamburgischen Electricitätswerke AG :Notizen (**) : : : Erfasst: Lothar Schäfer : : (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de) :Zusatz : : : Zubereitungszeit : : 40 Minuten :Pro Person ca. : 450 kcal :Pro Person ca. : 1882 kJoule Stichworte: Fisch, Februar, P4, Normal, Ragout, Schellfisch

Anchovis Thunfischsalat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Kopfsalat, klein
- 250 g Tomaten
- 2 Eier;hartgekocht
- 1 Dos. Anchovis
- 1 Kapernröhrchen
- 1 Dos. Thunfisch
- 1 Zwiebel
- 2 EL Essig
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Salatöl

Der Anchovis Thunfisch Salat ist ein komplettes Abendessen, kann aber auch ein leichtes Mittagessen sein. Salat putzen, waschen, trocknen. Tomaten waschen. Stengelansätze rausschneiden. Achteln. Salat in einer Schüssel anrichten. Tomatenachtel darauf verteilen. Darüber kommen die in Achtel geschnittenen Eier, die gerollten Anchovis, die Kapern und der in Stücke zerschnittenen Thunfisch. Thunfischöl mit gehackter Zwiebel, Essig, Salz und Pfeffer mischen. Salatöl reinrühren. sber den Salat gießen. Ziehen lassen. Vorbereitung: 25 Minuten Zubereitung: 10 Minuten Beilage: : Stangenbrot, Butter. Menü 1/37

Stichworte: Salat

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Andalusische Muscheln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 kg Miesmuscheln
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Butter
- 1 l Wasser
- 250 ml Weisswein
- 1/2 Zitrone
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 TL Pfefferkörner
- 1 Nelke
- 1 Bd. Petersilie

Die Muscheln unter kaltem fließenden Wasser waschen, den Bart entfernen und geöffnete wegwerfen. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und würfeln bzw. hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch andünsten. Mit Wasser, Wein und Zitronensaft aufgießen, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Nelke und die gewaschene Petersilie zufügen, dann zum Kochen bringen. Die Muscheln zugeben und 15 Minuten kochen, bis alle Schalen geöffnet sind, mit einem Schaumlöffel herausheben. Geschlossene aussortieren und wegwerfen. Die Muscheln mit dem Sud und Weissbrot servieren. * Quelle: Kochen mit Knoblauch gepostet von Peter Kümmel Erfasser: Peter Datum: 05.11.1995 Stichworte: Weichtier, Muschel, P4

Stichworte: P4, Muschel, Weichtier

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Arroz de Tamboril

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Reis
- 150 g Krabben oder Shrimps
- 150 g Drachenkopf(oder Kabeljau -Filets)
- 50 g Kräuterbutter
- 50 ml passierte Tomaten
- Pfeffer
- Salz
- Zwiebeln zum Dünsten
- Gewürze nach Belieben

Fisch in Stücke schneiden und mit den Zwiebeln zusammen andünsten. Den Reis zugeben und mit Wasser ablöschen. Krabben dazugeben, Reis garkochen (man achte darauf, dass die Wassermenge so bemessen wird, das zum Zeitpunkt der Gärung nur noch wenig Flüssigkeit vorhanden ist). Kräuterbutter und Tomaten zugeben, nach Belieben würzen. Sofort servieren, damit der Reis seine Körnigkeit behält.

Dazu schmeckt ein trockener Weisswein. ** From: mesenhol@kri.Uni-Köln.DE (Anja Mesenholl) Date: 6 Sep 1993 14:33:17 GMT Erfasser: Anja
Datum: 21.10.1993 Stichworte: Reisgerichte, Portugiesisch, Fischgerichte, News

Stichworte: Fisch, Portugal, Reis

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Ausgebackene Fischfrikadellen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Kabeljaufilets - oder Rotbarschfilets
- 15 g Ingwerwurzel; frisch
- 2 Bd. Schnittlauch
- 50 g Möhre; evtl. wenig mehr
- 2 EL Sesamsamen
- 150 g Rettich; evtl. etwas mehr
- 1 Zitrone
- 1 Ei
- 3 EL Mehl
- 1 EL Sojasauce
- 500 ml Pflanzenöl; zum Ausbacken

Gegebenenfalls die Fischfilets auftauen lassen.

Den Ingwer schälen und fein hacken, Schnittlauch waschen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden. Die Möhre schälen und in 2 mm dünne und 1 cm lange Streifen schneiden.

Die Sesamsamen in einer trockenen Pfanne unter Rühren aromatisch rösten.

Den Rettich schälen und fein reiben, die Zitrone vierteln.

Die Fischfilets kleinschneiden und mit einem Mixstab oder im Mixer pürieren.

Ingwer, Schnittlauch, Möhre, Sesamsamen, Ei und Mehl gut mit dem Fischpüree mischen und mit der Sojasauce würzen.

Das Öl in einem hohen Topf auf 160 GradC erhitzen, die Fischmasse zu Frikadellen formen und im heissen Fett goldgelb ausbacken.

Die fertigen Frikadellen auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Rettich, den Zitronenvierteln und etwas Sojasauce servieren. * Quelle: Japanisch kochen H. Kataoka Gepostet von Viviane Kronshage@2:2447/102.24 15.06.94 Erfinder: Datum: 03.07.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Gemüse, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Salzwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Ausgebackener Fisch

Für 4 Portionen M M M M M-----ZUTATEN-----

750 g Fischfilet

(Schellfisch, Kabeljau,

- Seelachs)

Zitronensaft

Salz M M M M M-----FÜR DEN TEIG-----

100 g Weizenmehl

1 Ei

Salz

1/8 l Milch

1 tb zerlassene Butter

Ausbackfett

(Speiseöl, Kokosfett oder

- Schweineschmalz)

Fischfilet waschen, abtrocknen, mit Zitronensaft beträufeln, etwa 1/2 Std. stehenlassen, wieder abtrocknen, mit Salz bestreuen, in Portionsstücke schneiden.

Für den Teig Weizenmehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung eindrücken. Ei mit Salz, Milch verschlagen, etwas davon in die Vertiefung geben, von der Mitte aus Eiermilch und Mehl verrühren, nach und nach die restliche Eiermilch, zerlassene Butter hinzugeben, darauf achten, dass keine Klumpen entstehen.

Die Filetstücke mit einer Gabel in den Teig tauchen, schwimmend in siedendem Ausbackfett braun und knusprig backen, abtropfen lassen.

Beigabe : Kartoffelsalat Backzeit Etwa 10 Minuten ** Gepostet von: WEIL Erfasser: Silke Datum: 02.11.1995 Stichworte: Fisch, Filet, P4

Stichworte: Fisch, P4, Filet

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Avocado-Krabben-Toast

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Avocado; reif
- 1 EL Zitronensaft
- 8 Scheib. Weißbrot; oder Toastbrot
- Butter; oder Margarine
- 80 g Krabben; geschält
- Salz, schwarzer Pfeffer
- Paprika edelsüß
- Thymian; gehackt
- Mönchskopf-Käse; gehackt oder Gruyere-Käse
- Weintrauben, hell
- Radieschen
- Feldsalat

Avocado halbieren, den Kern herauslösen, die Avocado schälen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Brot toasten, mit Butter bestreichen und mit den Avocadoscheiben belegen. Krabben mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Paprika und Thymian würzen und mit dem Käse auf den Toasts anrichten. Mit Weintrauben, Radieschen und Feldsalatblättchen garnieren. :Stichworte : Avocado, Kalt, Krabbe, Krustentier, P4, Vorspeise :Notizen (*) : : : Quelle: erfasst von Peter Kümmel Stichworte: Avocado, P4, Kalt, Krabbe, Krustentier, Vorspeise

Avocados mit Shrimps

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Tiefgefrorene Shrimps
- 2 reife Avocados
- 1 1/2 EL Zitronensaft
- 3 EL Mayonnaise
- 3 EL Creme fraiche
- 2 EL Whisky
- 1 Pk. Gemischte Kräuter; z.B. Dill, Estragon,
- Pimpinelle
- Salz
- Pfeffer
- Einige Zweige Dill

Die Shrimps aus der Verpackung nehmen und zugedeckt bei Raumtemperatur auftauen lassen. Die Avocados waschen, abtrocknen und der Länge nach halbieren. Die Steine herauslösen und die Avocadohälften so aushöhlen, dass noch ein dicker Rand bestehen bleibt. Die Avocadohälften mit Zitronensaft einstreichen und kühl stellen. Das ausgelöste Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Mayonnaise mit der Creme fraiche, dem restlichen Zitronensaft, dem Whisky, Salz und Pfeffer verrühren. Die Kräuter waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Unter die Mayonnaise rühren. Das Avocadofruchtfleisch und die Shrimps mit der Mayonnaisensauce mischen und in die Avocadohälften füllen. Mit Dillzweigen garnieren.

Pro Portion: 2119 kJ / 507 kcal.

17 g Eiweiss, 3 g Kohlenhydrate, 44 g Fett * Quelle: Gepostet: Horst Barteldrees 2:243/4207 23.05.94 Textlich etwas verändert Erfasser: Datum: 03.07.1995 Stichworte: Fisch, Shrimps, Gemüse, Salat, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Salat, Shrimps

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Babylachs in der Salzkruste

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

2 Babylachse; a 600-700g

3 kg Grobes Meersalz

3 Eiweiss

200 ml Wasser; 150-200ml

Öl; fürs Backblech

Kräuter; nach Geschmack

- z.B. Petersilie Dill

- Estragon Basilikum

Die Babylachs ausnehmen, auswaschen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Schuppen ist nicht nötig, weil die Haut nicht mit verzehrt wird. Das Salz mit dem Eiweiss mischen und das Wasser nach und nach hineinrühren. Noch 2 Minuten rühren und etwas ruhen lassen. Dann die Salzmasse halbieren. Aus mehrfach aufeinandergelegter Alufolie 2 Fischkonturen formen und auf 2 geölte Backbleche legen. Je 1/3 der geteilten Salzmasse in die Form füllen, glattstreichen. Die Lachse mit den gewaschenen, trockengeschleuderten Kräutern füllen. Einen Teil zurücklassen. Die Lachse auf das Salz legen, die restlichen Kräuter daraufgeben und mit der übrigen Salzmasse abdecken. Diese glattstreichen. Bei 200 GradC im vorgeheizten Backofen in 15-20 Minuten garen Tip!--Tip!--Tip!--Tip!--Tip!--Tip!-- Tip!--Tip!--Tip!--Tip!--Tip! Man muss die Alufolie mindestens sechsfach aufeinander- falten-/legen, damit sie sich nicht verformt. Und die Kontur muss gross genug sein, damit der Fisch hineinpasst. Zum Glattstreichen nimmt man ein kleines Messer, damit ist leichter arbeiten. Die Salzmasse muss gleichmässig glattgestrichen werden, damit der Fisch nicht ungleichmässig gart. * Quelle: Das gr. Buch vom Fisch modified by Bollerix posted by K.-H. Boller Bollerix@Wilam.North.De ** Gepostet von K.-H. Boller Date: Fri, 03 Feb 1995 Erfinder: Bollerix Datum: 27.03.1995 Stichworte: Fisch, Salz, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salz

Bacalhau auf Wirsing mit Tomatensauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Getrockneter Bacalhau; (*) - Klippfisch,
- Stockfisch
- 600 g Wirsing
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 1 dl Gemüsebouillon
- 50 g schwarze Oliven
- 2 EL Tomatenpüree
- 430 g Dose gehackte Tomaten
- 1/2 TL Provencekräuter
- Salz
- Grobkörniger Pfeffer

(*) Bacalhau (Portugal): dies ist ein gesalzener und getrockneter Fisch, meistens Kabeljau, der auch als Klippfisch, Lingfisch, Bacalao (Spanien und Italien) bekannt ist. Er ist lang haltbar, fettarm und sehr ergiebig. Wichtig ist, ihn zwei Tage in Wasser einzulegen und das Wasser ca. 8mal wechseln. Damit das Salz ungehindert austreten kann, mit der Haut nach oben ins Wasser legen.

Etwa zwei Tage im voraus den Bacalhau mit der Haut nach oben in eine Schüssel legen und mit kaltem Wasser übergießen. Zudecken und kühlstellen. Das Wasser 6 bis 8mal erneuern.

Am Zubereitungstag den Fisch aus dem Wasser nehmen und abtropfen. Die Haut abziehen. Gräte entfernen und den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden. Trockentupfen und bereitstellen.

Den Wirsing in 8 Schnitze schneiden. Strunk entfernen und die dicken Rippen flachschneiden. Die Schnitze in breiten Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch hacken.

In einer Pfanne etwas Öl nicht zu stark erhitzen und die Hälfte der Zwiebel glasig dünsten. Wirsing mitdünsten und mit der Bouillon ablöschen. Die Oliven beifügen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

In einer zweiten Pfanne etwas Öl erwärmen und die restliche Zwiebel und Tomatenpüree unter Wenden andünsten. Mit den gehackten Tomaten ablöschen und mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.

In einer Bratpfanne das restliche Öl erhitzen. Fischstücke und Knoblauch hineingeben und auf mittlerer Hitze unter zeitweisem Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Wirsinggemüse auf eine flache Platte anrichten, den Fisch darauf verteilen und mit der Tomatensauce nappieren.

Dazu: Reis. * Quelle: Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 30.01.1996 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Klippfisch, Wirsing, P4

Stichworte: Fisch, P4, Wirsing, Salzwasser, Klippfisch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Bachforelle mit Minze

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Backforelle - küchenfertig ausgenommen
- 4 Zitrone
- 16 Tropfen Walnussöl
- 4 Bd. Minze
- 4 TL Sonnenblumenöl

FUER DIE SAUCE

- 1000 ml Gemüsebrühe
- 4 TL Grüner Pfeffer
- 2 TL Fenchelsamen
- Steinsalz

AUFGESCHNAPPT VON

- Rene Gagnaux

Die Bachforelle wird mit der Hälfte der gewaschenen und abgezipften Minzblätter und etwas Salz gefüllt und auf eine ausreichend grosse Folie gelegt. Die Forelle mit dem Öl und mit dem Zitronensaft beträufeln, die Folie fest verschliessen. Im vorgeheizten Backofen (etwa 200 oC) gart die Backforelle auf dem mittleren Rost innerhalb von etwa 30 Minuten, je nach Grösse. Inzwischen die Gemüsebrühe auf die Hälfte einkochen, mit dem im Mörser zerstoßenen Pfeffer und Fenchel würzen und die restlichen Minzblätter einrühren. Einmal aufkochen lassen, fein pürieren. Falls die Sauce zu dünn sein sollte, kann sie weiter eingekocht werden. Beilage: Erbspüree, oder Kichererbsen, oder gelbe Mungbohnen, oder Zuckerschoten.

Stichworte: Forelle, Minze

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Badischer Hecht

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Hecht (1,5 kg)
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 gepellte Zwiebel
- 1 EL Kapern
- 1 Sardellenfilet
- 1 Bd. Petersilie
- 200 g feste saure Sahne
- 1/8 l Weisswein
- 125 g geriebener Emmentaler

Den ausgenommenen Hecht schuppen, waschen, mit Zitronensaft säuern und 20 Min. ziehen lassen. Innen und aussen mit Salz und Pfeffer einreiben.

Zwiebel, Kapern, Sardellenfilet und Petersilienröschen im Universalzerkleinerer hacken und mit der sauren Sahne verrühren.

Den Wein in eine Auflaufform giessen. Den Hecht in Schwimmstellung in die Form setzen (Tasse in die Bauchhöhle, damit der Fisch steht). Mit der Sahnemischung bestreichen und im Backofen garen. 15 Min. vor Ende der Garzeit mit Käse bestreuen.

Schaltung:

160 - 180Grad, 2. Schiebeleiste v.u.

160 - 180Grad, Umluftbackofen

60 Minuten

Dazu Petersilienkartoffeln und einen grünen Salat reichen.

191 g Eiweiss, 74 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 6865 kJ, 1638 kcal. Zubereitungszeit 110 Minuten * Quelle: Winke & Rezepte 9 / 95 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Ersteller: Lothar Datum: 18.09.1995 Stichworte: P4, Normal, September, Fisch, Hecht, Süsswasser, Baden

Stichworte: Fisch, September, P4, Normal, Süsswasser, Hecht

Baghare Jhingeh

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Viertel TL
- C rcuma/Tu rmeric/Haldi/Gelbw
- 1 1/2 TL Chilipulver
- 1 TL Salz
- 2 EL Essig
- 450 g king prawns (Königskrabben?),
- ohne Panzer, roh
- 3 EL Speiseöl
- 1 TL Kalonji (Zwiebelsamen)
- 4 Zehen Knoblauch, in dünne Scheiben zerteilt
- 4 getrocknete, rote Chilischoten
- 6 Curry-Blätter

Ich kann mir gut vorstellen, dass Curry-Blätter schwer zu beschaffen sein werden, leider. Man kann sie jedoch, falls man das Glück haben sollte, welche zu ergattern, gut im Gefrierfach konservieren.

Curcuma, Chilipulver, Salz und Essig vermischen und über die Prawns geben und das Ganze gut unterheben, um die Prawns gleichmässig mit der Mischung zu benetzen.

Das Öl in einer mittelgrossen Pfanne erhitzen, von der Platte nehmen und die Kalonji, den geschnittenen Knoblauch, die Chili-Schoten und Curry-Blätter begeben. Jetzt die Pfanne abdecken und die Gewürze für 2 min. im Öl abkühlen/ziehen lassen.

Die gewürzten Prawns danach in die Pfanne geben, bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren etwa 10 min. lang auf der Platte lassen, um schliesslich die Pfanne bei niederer Hitze abzudecken und 5 min. zu warten.

Nochmal: Dieses Gericht ist von schärfetechnisch vom Allerfeinsten. Angeblich soll es für 4-6 Personen reichen, ist aber von der Menge her wohl eher als Vor/Nebenspeise zu betrachten. Zubereitung ca. 25 min. ** From: Dirk_michel%bi@zermas.zer.sub.org Date: Fri, 04 Feb 1994 04:09:00 +0100 Newsgroups: zer.t-netz.essen Erfasser: Dirk Datum: 25.04.1994 Stichworte: Zer, Krabben, Meeresfrüchte

Stichworte: Krabben, Meeresfrüchte, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Balik Corbasi - Türkische Fischsuppe

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Meeräsche oder anderer Weissfisch
- 2 Karotten
- 1/4 Sellerieknolle
- 1 Kartoffel, gross
- 5 Zwiebeln, mittelgross
- Salz
- 3 EL Butter
- 1 1/2 EL Mehl
- 1 Ei
- 2 Zitronen , Saft davon
- Pfeffer
- 2 EL Petersilie, gehackt

ERFASST DURCH PETER MESS

- Fido 2:2487/3008.6 Cooknet 235:570/110

Den Fisch säubern. Die Karotten waschen, schaben und kleinschneiden. Die Sellerieknolle und die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und kleinschneiden.

Das Gemüse in Salzwasser in 10-15 Minuten garkochen. Anschliessend das Gemüse in ein Haarsieb geben, den Gemüsesud in einer Schüssel auffangen.

Den Fisch in der Zwischenzeit in 1/4 l schwach gesalzenem Wasser bei schwacher Hitze 5 Minuten gar ziehen lassen, dann herausnehmen und von den Gräten befreien. Den Fisch auf einer vorgewärmten Platte mit Folie abdecken und warm halten.

Die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl hinzufügen und kurz durchschwitzen. Die Gemüsebrühe in den Topf giessen. Das Gemüse durch das Haarsieb in den Topf streichen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. den Fisch zufügen.

Das Ei, den Zitronensaft und 1/8 l Wasser vermischen und in die Suppe rühren. Die Suppe soll nicht mehr kochen.

Die Suppe in Tassen oder Teller füllen und zum Schluss mit gehackter Petersilie bestreuen. : Zubereitungszeit : 20 Minuten : Garzeit : etwa 20-30 Minuten * Quelle: Türkisch kochen Erfasser: Peter Datum: 18.12.1996 Stichworte: Fisch, Suppe, Türkei, P4

Stichworte: Fisch, Türkei, P4, Suppe

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Bananen-Curry Westindia

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

2 Zwiebeln

20 g Butter

2 tb Currypulver

1/8 l Hühnerbrühe

1/8 l Sahne

400 g Krabben

Saft 1/2 Zitrone

Salz

Weißer Pfeffer

Muskatnuss

4 mittelgrosse Bananen

1 bn Dill MMMMM-----FÜR DEN REISRAND-----

150 g Langkornreis

Salz

ca. 400 ml Wasser

1 sm rote Paprikaschote

100 g TK-Erbsen

Butter für die Förmchen

Zwiebeln schälen, fein hacken und in heisser Butter andünsten. Currypulver einsteuern und mitdünsten. Mit der Hühnerbrühe und der Sahne aufgiessen, aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Die Krabben hineingeben. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Bananen in Scheibchen in das Ragout rühren, kurz erhitzen. Feingehackten Dill einstreuen.

Für den Reisrand den Reis in kochendes Salzwasser schütten und in 20 Minuten ausquellen lassen. Die Paprika waschen, putzen und in winzige Würfel schneiden. Mit den Erbsen acht Minuten vor Ende der Garzeit zum Reis geben.

Vier Reisrandförmchen einfetten, den Reis einfüllen und als Ring auf vier Teller stürzen. Das Curry in die Mitte füllen.

Pro Portion ca. 500 Kcal / 2100 kJ * aus der Bäckerblume 4 / 93 Erfasser: Lothar Datum: 03.08.1993 Stichworte: Curry, Krabben, Reisgerichte, Bananen

Stichworte: Curry, Krabben, Reis

Stichworte Fisch

Bandnudeln mit Lachs und Kaviar Fettuccine al salmone e caviale

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 400 g frischer Lachs
- (in Scheiben oder am Stück)
- 300 g grüne Bandnudeln (trocken gewogen)
- 150 g gekühlte Butter
- 100 g Schalotten
- 100 g Porree
- 100 g Forellenkaviar
- 1 Bd. Dill
- ein paar Petersilienstiele
- 1/2 geschälte Zitrone in dünnen Scheiben
- 1/4 l Schlagsahne
- Öl (Olivenöl)
- Salz
- 2 cl trockener Wermut
- 1 TL Korianderkörner

Koriander grob zerstoßen, Porree putzen und waschen, sowie mit der Petersilie grob zerkleinern. 1/2 l Wasser mit mit den so vorbereiteten Zutaten, dem Dill, Salz und den Zitronenscheiben 5 min. kochen. Dann den Lachs hinzugeben und ca. 8 min. (bei 2 Scheiben - Am Stück braucht's was länger) sieden lassen.

2 l gesalzenem Wasser mit etwas Öl aufkochen lassen und die Nudeln darin je nach Anweisung (ca. 7 min.) bissfest kochen lassen.

Den Lachs aus dem Sud nehmen und warm halten (2 Teller übereinander - Alufolie). Den Sud durch ein Sieb geben. Die Schalotten pellen und sehr fein würfeln. Die Schalotten in ca. 30 g Butter andünsten und dann den gesiebten Sud und die Sahne dazugeben. Das Ganze ca. 6 min. einkochen lassen (ca. die Hälfte). Den Lachs ohne Haut und Gräten in grobe Stücke zerpfücken. Den Kaviar unter Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die restliche Butter in kleinen Flöckchen unter die Sauce rühren und mit Wermut abschmecken.

Die Nudeln in ein Sieb geben und abtropfen lassen und dann mit etwas kaltgepressten Olivenöl beträufeln.

Die Nudeln auf einen Teller anrichten sowie den Lachs und den Kaviar darauf verteilen. Die Sauce über die Nudeln geben und sofort servieren.

Anstatt Forellenkaviar geht auch deutscher Kaviar, aber unter fließend Wasser etwas besser abspülen.

Variation:

200 g Krabben oder Tiefseescrimps

Die aufgetauten Krabben etwas in Olivenöl andünsten und ebenfalls auf den Nudeln verteilen.

Dazu passt ein trockener Weisswein oder ein Rose.

Geht eigentlich alles recht schnell. Nur die Nudeln dürfen nicht matschig werden.

Nun die Kalorienzahl: 1123kcal / 4699 kJ pro Portion - leider;

Erfasser: Patrick Rother Datum: 28.01.1993 Stichworte: News, Fisch, Fischgerichte, Nudeln, Lachs, Kaviar, Krabben, Scrimps, Bandnudeln, News

Stichworte: Fisch, Lachs, Nudeln, Kaviar, News

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Barsche Konstanzer Art

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

- 4 Barsche (ab 250 g)
- 150 g Weiche Butter
- 1 Zitronenschale
- 1/2 getrocknete, zerstossene
 - Chilischoten
- Knoblauchsatz (Menge nach
 - Geschmack)
- 1/2 bn Schnittlauch
- Zitronensaft (Menge nach
 - Geschmack)
- Salz
- Pfeffer
- Mehl
- 40 g Butterschmalz

Butter, Zitronenschale, Chilischoten und Knoblauchsatz mit einer Gabel verkneten. Schnittlauch waschen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden. Ebenfalls unter die Butter mischen. Butter etwa 1 cm dick auf ein Stück Folie streichen und kalt stellen. Barsche ausnehmen, schuppen, innen und aussen gründlich waschen. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. In Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. Butterschmalz erhitzen und die Barsche von beiden Seiten je nach Dicke 5 - 7 Minuten braten. Fisch-Ausstechförmchen kurz in heisses Wasser tauchen und aus der Butterplatte verschieden grosse Fische ausstechen. Barsche auf Tellern mit den pikanten Butterfischen anrichten. Salat und kleine Schnittlauchkartoffeln dazu reichen. :Stichworte : Barsch, Fisch :Notizen (*) : Quelle: Blinker 05/97 : : von Monika Donath :

: erfasst von H.-D. Bialek

Stichworte: Fisch, Barsch

Barschfilet mit Sauerampfersauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- *4 Barschfilets a 150 g*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *2 EL Zitronensaft*
- *1 EL Butter*

FÜR DIE SAUCE

- *1 1/2 EL Zwiebeln, feingehackt*
- *100 ml Weisswein, trocken*
- *300 ml Fischfond*
- *200 ml Sahne*
- *10 Sauerampferblätter, jung*
- *Salz*
- *Pfeffer*

Die Barschfilets waschen und trockentupfen.

Die Zwiebeln goldgelb dünsten, mit dem Weisswein ablöschen und dem Fischfond auffüllen. Mindestens um die Hälfte einkochen, bis die Sauce gebunden ist.

Die Sauerampferblätter waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Hälfte der Sauerampferstreifen zufügen und die Sauce vorsichtig! erwärmen.

Die Barschfilets in der Stielpfanne in 4-5 Minuten goldbraun braten.

Salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln.

Die gebratenen Filets zusammen mit der Sauerampfersauce anrichten. Restliche Sauerampferstreifen auf den Filets verteilen.

Als Beilage nehmt ihr Curryreis 'Timbal'.

Source: Leichte Küche ** Gepostet von Joachim M. Meng Date: 29 Oct 1994 Ersteller: Joachim Datum: 18.11.1994 Stichworte: Fisch, Hauptgericht, P4

Stichworte: Fisch, Hauptgericht, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Baudroie 'Lucullus'

Für 4 Portionen

Zutaten

- 700 g Baudroie; in Tranchen
- 1/2 Zitrone; Saft
- 1 TL Worcestersosse
- 40 g Mehl
- 40 g Butter
- Salz
- Pfeffer

FUER DIE SAUCE

- 100 g Kräuterbutter
- 2 EL Schalotten
- 150 g Steinpilze; eingeweicht in Würfel geschnitten
- 1 EL Petersilie; gehackt
- 1 dl Rahm
- Salz
- Pfeffer

Den Baudroie gut würzen. Den Zitronensaft und die Worcestersosse gut vermischen und über die Tranchen verteilen. Ca. 2 Stunden ziehen lassen.

Die Baudroie-Tranchen mit Mehl bestäuben. Butter in Pfanne erhitzen. Die Steaks in die Pfanne geben und beidseitig goldgelb braten. Auf vorgewärmter Platte anrichten und warmstellen.

Die Kräuterbutter in Pfanne geben. Schalotten, Steinpilze und Petersilie hinzugeben, ca. 5 Minuten dünsten. Pfanne vom Feuer nehmen. Den Rahm hineingeben und vorsichtig umrühren. Die abgeschmeckte Sauce über die Baudroie- Tranchen anrichten.

Als Beilage Trockenreis oder Petersilien-Kartoffeln servieren.

Baudroie oder lotte de mer: atlantischer Seeteufel.

Körper vorn abgeplattet, hinten seitlich zusammengedrückt. Der riesige Kopf ist breit, der Unterkiefer vorstehend. Die kleinen Augen liegen auf der Kopfoberseite. Das Maul ist ungeheuer gross und mit nach rückwärts gerichteten starken und spitzen Fangzähnen bewehrt. Mit zwei beweglichen Angelorganen auf dem Kopf. Die Brustflossen sind armartig vergrössert, wodurch der Seeteufel am Boden kriechen oder 'schreiten' kann.

Grösse: 40 bis 60 cm, höchstens 200 cm lang und 40 kg schwer.

Handelsform: in der Regel ohne Kopf, nur das Schwanzstück, mit oder ohne Haut.

Festes weisses Fleisch von krustentierähnlichem Geschmack, völlig grätenfrei. * Aus der Delikatessenabt. Lebensmittelgeschäft Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 07.10.1994 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Seeteufel, Infos, P4

Stichworte: Fisch, P4, Seeteufel, Salzwasser, Informationen

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Bengalische Fischröllchen auf Bananensalat

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

- 10 Seezugenfilets
- Saft einer Zitrone
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 50 g Butter
- 2 Knoblauchzehen feinhacken
- 2 lg Zwiebeln feinhacken
- 3 Tomaten häuten und
 - feinhacken
- 1 Msp. Zimt
- 1 Msp. Kardamom
- 1 tb Saft von eingelegtem Ingwer MMMMM-----ZUM PANIEREN-----
- 2 Eier verquirlen
- 4 tb Semmelbrösel (Weckmehl)
- 1 l Öl oder 750g Kokosfett MMMMM-----FÜR DEN SALAT-----
- 4 Bananen in Scheiben
 - schneiden
- 2 Orangen schälen und in
 - Würfel schneiden
- 2 Äpfel schälen und in
 - Würfel schneiden
- 2 tb Zitronensaft
- 2 tb Ingwersaft
- Salz
- Paprika

Fischfilets unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und fünf Minuten ziehen lassen.

Zwei Fischfilets salzen und pfeffern, in heisser Butter auf jeder Seite fünf Minuten braten, aus der Pfanne nehmen (Bratfett aufbewahren), feinhacken und mit Knoblauch, Zwiebeln, Tomaten und Gewürzen zu einer Farce mischen.

8 Filets leicht salzen, Farce darauf verteilen, aufrollen und mit Spiesschen festhalten. Fischröllchen in Ei und Semmelbrösel wenden und im heissen Fett goldbraun fritieren.

Bananen, Orangen und Äpfel miteinander vermengen, mit Zitronen- und Ingwersaft begiessen und mit Salz und Paprika abschmecken. Fischröllchen darauf anrichten. ** Gepostet von: Alfred Jäger Erfasser: Alfred Datum: 30.10.1995 Stichworte: Fische, Seeszunge, Salat, Banane

Stichworte: Fisch, Banane, Salat, Seezunge

Bigos aus Fisch (Bigos z ryby)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Fisch (Karpfen, Dorsch)
- Salz
- 100 g frische o. 10 g getrocknete Pilze
- 600 g Weißkraut
- 60 g Zwiebeln
- Pfeffer
- 30 g Mehl
- 50 g Fett
- 30 g Speck
- 100 g Apfel
- 30 g Tomatenmark
- Zucker
- Essig

Den vorbereiteten Fisch filetieren, häuten, in 1/2 cm breite Streifen schneiden und salzen. Aus Rückgrat und Gräten in 1/2 Liter Wasser einen Sud kochen. Die getrockneten Pilze waschen, kochen, abseihen und in Streifen schneiden. Das Weisskraut von welken Aussenblättern befreien, waschen und fein hobeln, mit 1/4 Liter Fisksud übergiessen, die Pilze mit Sud und Zwiebelringen zugeben und alles 20 Minuten kochen lassen. Den Fisch pfeffern, mit Mehl bestäuben, in Fett von beiden Seiten anbraten und auf das Weisskraut geben, alles zusammen noch 15 Minuten dünsten. Aus Mehl und Speck eine Mehlschwitze bereiten und zum Kraut geben. Die geschälten, fein geriebenen Äpfel und das Tomatenmark ebenfalls dazugeben. Alles aufkochen lassen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Essig abschmecken. Mit Salzkartoffeln servieren. * aus Polnische Spezialitäten Verlag f.d. Frau, Leipzig 1979 Erfasser: T.Pfaffenbrot Datum: 05.06.1998 Stichworte: P4, polnisch

Stichworte: P4, Polnisch

Bismarckhering in Kräuter-Senf-Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 12 Frische Heringsfilets, gut entgrätet
- MMMM-----MARINADE-----
- 5 dl Weisswein, trocken
- 4 tb Wasser
- 1 ts Salz
- 1 Bd. Gemüsebündel (Lauch,
- Sellerie, Karotte)
- 8 Pfefferkörner MMMM-----SENFSAUCE-----
- 2 tb Senf, grobkörnig
- 3 Eier, hart gekocht, gehackt
- 2 Schalotten, gehackt
- 2 tb Kerbel
- 2 tb Estragon
- 2 tb Petersilie, gehackt
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss, gerieben
- 1/2 dl Olivenöl
- (anpassen, bis zur
- doppelten Menge)
- 4 tb Weinessig

Die Zutaten für die Marinade vermischen, die Heringsfilets 48 Stunden an der Kühle marinieren.

Filets aus der Marinade nehmen, in Glas (o. Gläser) geben.

Für die Senfsauce, Eier, Schalotten, Kräuter (man kann auch eine Kräuterpaste anstelle der Kräuter nehmen) und Muskat gut vermischen. Senf hinzufügen unditerrühren, nach und nach Öl und Essig begeben und zu einer glatten Sauce verarbeiten. Falls nötig, mit Salz und Pfeffer würzen. Durch ein feines Sieb in einen Topf streichen und im Wasserbad erhitzen, dann über den Fisch giessen. Abkühlen lassen, Glas mit Klarsichtfolie abdecken und vor dem Verzehr etwa 12 Stunden an der Kühle durchziehen lassen.

Innerhalb einer Woche konsumieren.

Portionen: 1 Glas * Aus: Oskar Marti, Ein Pöt am Herd, Winter in der Küche, Hallwag, 1993, ISBN 3-444-10415-4 ** From: R.GAGNAUX@link-ch1.aworld.de (Rene Gagnaux) Date: Sun, 09 Jan 1994 12:00:00 +0200 Newsgroups: zer.t- netz.essen Erfasser: Rene Datum: 01.02.1994

Stichworte: Fisch, Salzwasser, Hering, Eingelegtes, zer

Stichworte: Fisch, Eingelegtes, Salzwasser, Hering, ZER

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Bismarckhering mit Apfelsalat

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Beutel Schlag-fit
- 1/8 l kalte Milch
- 1 Ei Kräutersenf
- 1 Ei Weinessig
- 200 g Säuerliche Äpfel
- 125 g Zwiebeln
- 150 g Gewürzgurken
- 1 Bd. Dill
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 4 Bismarckheringe (à 150 g)

Schlag-fit in die kalte Milch einrühren und ca. 1 1/2 Min. schlagen, Senf und Essig dazugeben und sorgfältig unterschlagen. Äpfel schälen, raffeln und sofort unter den Schaum heben.

Zwiebeln pellen und fein würfeln, Gurken grob raffeln, Dill hacken, alles unter den Schaum mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu den Bismarckheringen und neuen Kartoffeln servieren. Ein Pils passt gut dazu. ** Gepostet von: Karsten Kraase Erfasser: Karsten Datum: 12.10.1995
Stichworte: P4, Fisch, Hering

Stichworte: Fisch, P4, Hering

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Bosses Hecht

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 ganzer Hecht (ca. 2,5 kg)
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 30 g Butter
- 1 Zwiebel
- 4 Tomaten
- 1 Bd. Petersilie
- Süsser Senf
- 5 EL Curry-Gewürzketchup
- 200 ml Sahne
- 100 ml Milch

Den Hecht säubern, mit Zitronensaft säuern, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Fettpfanne diagonal mit Butterstückchen belegen, darauf Zwiebel- und Tomatenwürfel verteilen, sowie gehackte Petersilie. Den Hecht mit der Bauchseite auf das Gemüsebett setzen. Anschliessend mit süsssem Senf und Gewürzketchup bestreichen. Im Backofen garen.

Schaltung:

160 -180Grad, 2. Schiebeleiste v.u.

160 -180Grad, Umluftbackofen

50 - 55 Minuten

Sahne und Milch vermischen, den Fisch mehrmals damit beträufeln. Das erste Mal nach ca. 15 Min., wenn der Fisch anfängt, trocken zu werden. Den Fisch auf einer grossen vorgewärmten Platte servieren. Die Flüssigkeit mit dem Gemüse in eine Sauciere geben. Dazu schmecken Salzkartoffeln und ein Salat.

Tip: Wer Kalorien sparen will, kann den Fisch statt mit Sahne und Milch auch mit Dosenmilch beträufeln.

Ein Rezept aus Schweden von Helga Rosalski, Hamburg * Quelle: Winke & Rezepte 1 / 95 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 24.01.1995 Stichworte: Fischgerichte, Hecht, Schweden

Stichworte: Fisch, Schweden, Hecht

Bouillabaise a la monsieur Louis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Meeraal
- 1 Roter Drachenkopf
- 1 Peterfisch
- 1 Seebarsch
- 1 Seeteufel
- 1 Drachenfisch
- 500 g Klippfische; kleine - Poissons de roche
- Salz
- Schwarzer Pfeffer; fadM.
- 2 TL Safranfäden; mehr nehmen
- 500 g Kartoffeln; - überwiegend festkochend
- 200 g Zwiebeln
- 8 Knoblauchzehen
- 1/2 Tas. Olivenöl
- 500 g Tomaten
- 2 l Wasser
- 1 Bd. Petersilie
- 2 TL Thymian; getrocknet

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden. Olivenöl in einem grossen Topf erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch andünsten.

Die geschälten und kleingeschnittenen Tomaten (es geht auch die aus der Dose) dazugeben und aufkochen lassen, Hitze etwas reduzieren. Salzen, pfeffern und mit Wasser auffüllen.

Die kleinen Klippfische unzerlegt durch eine Reibe pressen (oder pürieren). Zu den Tomaten geben. Aufkochen und 30 Minuten leise köcheln lassen, dabei mehrmals abschäumen.

Die Fische in der Zwischenzeit ausnehmen, Flossen und Schuppen entfernen. In die Fischsuppe geben, 2/3 des Safrans zufügen und 15 Minuten bei kleiner Flamme mitkochen lassen.

Von der Fischsuppe gut ein Viertel Flüssigkeit abnehmen und darin die geschälten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln garen. Die Kochflüssigkeit der Fischsuppe wieder zufügen.

Petersilie fein hacken und mit dem Thymian zufügen. Mit Salz und Pfeffer eventuell nachwürzen.

Die Fische aus der Suppe nehmen, zerteilen und auf einer warmen Platte anrichten.

Die Kartoffeln portionsweise auf vorgewärmte Teller anrichten, Suppe in einen Topf giessen und zusammen mit den Fischfilets dazustellen.

Jeder nimmt sich nun nach Geschmack Suppe und Fisch. Dazu nimmt man sich geröstetes Weissbrot und Aioli nach Gusto * Quelle: Posted and modified by K.-H. Boller, 20.09.95 Erfasser: K.-H. Datum: 05.11.1995 Stichworte: Fisch, Suppe, Frankreich, P6

Stichworte: Fisch, Frankreich, Suppe, P6

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Braciolo di pesce spada - Gebratene Schwertfischrouladen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Dünne Schwertfischfilets; zum Aufrollen
- Salz
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Zweige Thymian
- 1/2 Bd. glatte Petersilie
- 5 EL Olivenöl
- 3 EL Semmelbrösel
- 1 EL Kapern; evtl. doppelte Menge
- Pfeffer
- 50 g Provolone-Käse

FÜR DIE SAUCE

- 1 Zitrone
- 1/2 Bd. glatte Petersilie
- 2 Zweige Oregano
- Salz
- Zucker
- 60 ml Olivenöl
- Pfeffer

1. Fisch waschen, trockentupfen, leicht salzen, kalt stellen.

2. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Thymian- und Petersileinblättchen abzupfen, waschen. Alles bis auf ein Teelöffel Thymian fein hacken. Zwiebel, Knoblauch in zwei Esslöffel Olivenöl anschwitzen. Semmelbrösel darin anrösten. Mit Kräutern und Kapern mischen. Salzen und pfeffern.

3. Käse in Scheibchen schneiden. Fischescheiben mit Bröselmischung bestreuen, Käse drauflegen, aufrollen. Röllchen mit Holzstäbchen feststecken. Pfanne mit etwas Olivenöl auspinseln, erhitzen. Röllchen hineinlegen, etwas Öl überträufeln. Bei sanfter Hitze rundum ca. 7 Minuten braten.

4. Für die Sauce Zitrone auspressen. Petersilie und Oregano fein hacken. Etwas Salz und eine Prise Zucker in 50 ml lauwarmem Wasser auflösen. Olivenöl in eine kleine Schüssel giessen, ins warme Wasserbad stellen. Unter kräftigem Schlagen (mit dem Schneebesen) das Wasser und den Zitronensaft langsam zugießen. Mit Pfeffer abschmecken. Oregano und Petersilie unterrühren und zu den Fischröllchen servieren.

Beilage: gemischter Salat, Weissbrot

Getränk: sizilianischer Weisswein, etwa ein Corvo bianco :Pro Person ca. : 560 kcal :Pro Person ca. : 2350 kJoule * Quelle: meine Familie & ich 7/96
gepostet von Jörg Weinkauff Erfasser: Jörg Datum: 18.12.1996 Stichworte: Fisch, Italien, P4

Stichworte: Italien, Fisch, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Brasse toskanisch, mit Tomaten, Zucchini und Oliven

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

- 2 Bratfertige Zahnbrassen a
- 500 g Zitronensaft
- 75 g Zwiebeln, gehackt
- 4 tb Olivenöl
- 500 g Tomaten
- 150 g rote Paprikaschote
- 300 g Zucchini Salz, Pfeffer
- 1 ts Estragon, getrocknet
- 1 ts Rosmarin, getrocknet
- 1/8 l Weisswein
- 10 schwarze Oliven
- 1/2 Bd. frisches Basilikum
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt

Fische innen und aussen kalt abrausen, trockentupfen, in daumenbreiten Abstand halbzentimetertief einschneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Zugedeckt ziehen lassen.

Zwiebel und Knoblauch in einer grossen Kasserolle oder Ofenpfanne mit drei Esslöffeln Öl glasig dünsten. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, pellen, vierteln und entkernen. Paprikaschote und Zucchini putzen und waschen, Paprika in dünne Streifen, Zucchini in Scheiben schneiden.

Alles zur Zwiebelmischung geben, salzen und pfeffern. Wein angiessen und aufkochen.

Fische salzen und pfeffern, aufs Gemüse legen. Restliches Öl darüberträufeln, im vorgeheizten Ofen bei 200 GradC 25 bis 30 Minuten dünsten, Fische nach der halben Garzeit umdrehen. Zehn Minuten vor Garzeitende Oliven hinzufügen, Basilikumblätter von den Stielen zupfen, zu Streifen schneiden und über die Fische streuen.

Mit Stangenweissbrot auftragen.

* Delikater Fisch nach einem Rezept aus Mittelitaliens Feinschmeckerland * schäfft: Dazu passt ab besten ein trockener Weisswein aus der Region - * z.B. Galestro, Vernaccia oder Val d' Arbia. ** Quelle: Hörzu- Fernsehzeitschrift, abgetippt und in Mm-Form. gebracht ** von Peter Mackert, 2:246/8105.0

Erfasser: P. Mackert

Datum: 11.05.1995

Stichworte: Italien, Gourmet, Paprika, Zucchini ** Gepostet von Peter Mackert Date: Thu, 11 May 1995 Erfasser: Peter Datum: 21.06.1995
Stichworte: Fisch, P2

Stichworte: Italien, Fisch, Gourmet, Paprika, Zucchini, P2

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Brathering englisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Grüne Heringe
- 1 Zitrone, Saft davon
- Salz
- Mehl
- 1 EL Milch
- 1 Ei
- 40 g Butter

KRAEUTERBUTTER

- 50 g Butter
- 1 TL Schnittlauchröllchen
- 1 TL Dill
- 1 TL Estragon

MMMMM-----und-----
1/2 bn Petersilie MMMMM-----QUELLE-----

-- erfaßt: Petra
- Hildebrandt

Heringe schuppen, ausnehmen und waschen. An der Rückseite aufschneiden, entgräten, Eingeweide entfernen. Flachdrücken. Mit Zitronensaft und Salz würzen. In wenig Mehl, in mit Milch verquirltem Ei, und wieder in Mehl wenden. Panade gut andrücken (sie sollte nicht zu dick sein). Butter erhitzen. Heringe darin auf beiden Seiten 7 Minuten braten. auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Kräuterbutter: Butter und Kräuter verkneten. In Scheiben auf die Fische legen. Mit feingehackter Petersilie garniert servieren. Serviervorschlag: Klare Ochsenschwanzsuppe Bratheringe englisch mit Butterkartoffeln und Kopfsalat

Stichworte: England, Hering

Brathering Windsor

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Grüne Heringe
- 1 Zitrone, Saft davon
- Salz
- 4 EL Senf
- 200 g Bacon in Scheiben
- 1/8 l Olivenöl

ZUM GARNIEREN

- einige Salatblätter
- 1/2 Zitrone
- 1/2 Bd. Petersilie

MMMMM-----QUELLE-----

-- erfaßt: Petra

- Hildebrandt

Heringe schuppen, ausnehmen und waschen. Köpfe, Schwänze und Flossen abschneiden. Entgräten. Mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen. Heringe auseinanderklappen. Die Innenseiten mit Senf bestreichen, wieder zusammenlegen. Heringe mit Speckscheiben umwickeln und im heißen Öl auf beiden Seiten knusprig braten. Jede Seite braucht etwa 10 Minuten. Gewaschene Salatblätter auf eine Platte legen, Heringe darauf anrichten. Mit Zitronenecken und Petersilie garnieren. Dazu paßt ein Kartoffelsalat mit Dillmayonaise und ein Glas Ale.

Stichworte: England, Hering

Bratherings-Filets in Tomatensauce

Für 4 Portionen

FÜR 6 PORTIONEN

- 6 Doppelfilets von grünen Heringen
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- 1 TL weißer Pfeffer aus der Mühle
- 50 g Mehl
- 12 EL Öl
- 8 Wacholderbeeren
- 1 TL Grüne Pfefferkörner
- 6 Salbeiblätter
- 4 Lorbeerblätter
- 1 Zweig Rosmarin
- 4 EL Rotweinessig
- 1/8 l Tomatenpüree (Parmalat)
- Zucker
- 100 g Zwiebeln
- 6 Scheiben Graubrot
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL schwarze Oliven

Die feinen Gräten aus den Heringsfilets zupfen, Filets kurz unter fließendem Wasser abspülen, dann trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Salz, Pfeffer und Mehl in einer flachen Schale mischen, die Heringsfilets darin wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Heringsfilets portionsweise in 6 EL. heissem Öl etwa 2 Minuten von jeder Seite goldbraun braten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Wacholderbeeren und grüne Pfefferkörner zerdrücken. Salbei, Lorbeer und Rosmarinnadeln grob hacken. Essig, Tomatenpüree und 6 EL. Öl verquirlen, mit Salz und Zucker würzen. Zwiebeln pellen und in Ringe schneiden. Die Heringsfilets lagenweise mit Zwiebeln, Kräutern und Gewürzen in eine Schüssel schichten, über jede Schicht Tomatensauce gießen. Mit der restlichen Tomatensauce bedecken und zugedeckt über Nacht kühl stellen. Kurz vor dem Servieren die Graubrotsscheiben tosten oder goldbraun rösten, mit der gepellten Knoblauchzehe einreiben. Brotscheiben auf Teller verteilen und mit Olivenöl beträufeln. Je zwei Heringsfilets auf jede Scheibe legen und mit Tomatensauce bedecken.

Mit schwarzen Oliven belegen und servieren. Vorbereitungszeit ca. 40 Minuten Bratzeit pro Portion 4 Minuten ** From:
Holger_Hollstein@p6.f60.n2480.z2.fido.sub.org Date: Tü, 02 Aug 1994 Ersteller: Holger Datum: 29.08.1994 Stichworte: P6, Fischgerichte, Hering

Stichworte: Fisch, P6, Hering

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Bratkartoffeln mit Matjes-Gurken-Sa

Für 4 Portionen

Zutaten

- *6 Matjesfilets*
- *1 Salatgurke*
- *1 klein. Zwiebel*
- *1 Bd. Schnittlauch*
- *150 g Saure Sahne*
- *2 EL. Süsse Sahne*
- *Pfeffer f.a.d.M.*
- *Salz*
- *500 g festkochende Kartoffeln*
- *Fett*

Matjesfilets in schräge Stücke, Salatgurke in Stifte, Zwiebel in Ringe und Schnittlauch in Röllchen schneiden. Diese Zutaten vermengen und saure und süsse Sahne daruntermischen. Den Salat mit frisch gemahlenem Pfeffer und etwas Salz abschmecken.

Kartoffeln schälen und auf dem Hobel in feine Scheiben schneiden. Die Kartoffeln rund 15 min. in etwas Fett herausbraten, bis sie knusprig sind. Die Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Matjessalat servieren. * Quelle: Illustrierte Wochenzeitung (IWZ) Nr. 8 vom 25. Februar 1995, Seite 12 ** Gepostet von Sabine Engelhardt Date: 05 Mar 1995 Erfinder: Sabine Datum: 05.05.1995 Stichworte: P4, Matjes

Stichworte: P4, Matjes

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Bremer Fischsalat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Schellfischfilet
- Salz
- 1 Zitronensaft
- 1 Lorbeerblatt
- 5 Pfefferkörner
- 1 klein. Zwiebel
- 6 Sadellenfilets in Öl
- 1 Dos. Räucherlachsscheiben, klein
- 1 Dos. Champignons, klein
- 1 Blumenkohl, klein; gekocht
- 1 Zwiebel
- 2 EL Essig
- 3 EL Öl
- Salz
- Pfeffer, weiß
- 1 Schuss Zucker
- 1 Kopfsalat, klein
- 2 Eier; hartgekocht

Schellfischfilet in wenig Wasser mit Salz, Zitronensaft, Lorbeerblatt, Pfefferkörner und der geschälten Zwiebel in 20 Minuten garziehen lassen. Abkühlen lassen und in gleichmäßige Stücke zerpfücken. Sardellenfilets in Streifen schneiden. Mit dem Schellfisch, dem Räucherlachs, den abgetropften Champignons und den in Röschen geteilten Blumenkohl gut mischen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Essig und Öl miteinander verrühren. Zwiebelwürfel reingeben. Mit Salz, weißem Pfeffer einer Prise Zucker würzen. Öl von den Sardellen dazugeben. Eventuell mit etwas Essig nachsäuern. Marinade über die Salatmischung geben. Vorsichtig mischen. Eine Schüssel mit Salatblätter auslegen. Fischsalat reinfüllen und mit gekochten Eischeiben garniert servieren. Vorbereitung: 40 Minuten Zubereitung: 8 Minuten Beilagen: : Toast und Butter. Menü 1/354

Stichworte: Salat, Schellfisch

Bretonische Doraden

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Doraden; a 100 g, - küchenfertig
- Salz
- Pfeffer; f.a.d.M.
- 1 Bd. Petersilie
- 2 EL Feines Olivenöl
- 3 EL Schalotten, gehackt
- 3 EL Semmelbrösel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Sardellefilets
- 1/2 EL Kapern
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Gehackte Kräuter; - Petersilie, Thymian, -
- Basilikum, Salbei, - etwas Rosmarin
- 30 g Butter

Die kalt abgespülten, trockengetupften Doraden innen und aussen leicht salzen, pfeffern und in jeden Fisch einen Petersilienstengel legen.

Backofen einschalten und auf 220 GradC vorheizen lassen.

Das Olivenöl in einer flachen Auflaufform erhitzen. Die gehackten Schalotten darin hell anlaufen lassen. Die Hälfte herausnehmen, mit den Semmelbröseln mischen und beiseite stellen. Die zerdrückten Knoblauchzehen, gehackte Sardellenfilets und Kapern, Tomatenmark und Kräuter in die Form geben. Etwas salzen, unter Rühren etwa zwei Minuten erhitzen. Die Doraden in die Form legen. Mit der Semmelbrösel-Schalotten-Mischung bestreuen. Die Butter in Flöckchen daraufgeben. Im vorgeheizten Backofen bei 220 GradC in 12 bis 15 Minuten garen. * Quelle: Regional posted by K.-H. Boller modified by Bollerix ** Gepostet von K.-H. Boller Date: 19 May 1995 Ersteller: K.-H. Datum: 21.06.1995 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Bretonischer Fischauflauf

Für 4 Portionen

Zutaten

- 700 g Fischfilet, verschiedene Sorten wie
- Lengfisch
- Rotbarsch
- Steinbeisser
- Salz (1)
- Pfeffer (1)
- 1 Zitrone; Saft
- Öl (1)
- 2 TL Kräuter der Provence (1)
- 1 Zwiebel, je nach Grösse auch 2
- 1 Pk. Creme fraiche
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Weinbrand
- 1/2 TL Kräuter der Provence (2)
- Salz (2)
- Öl (2)
- Dill; etwas
- 500 g Zucchini
- Öl (3)
- Salz (3)
- Pfeffer (3)
- Kräuter der Provence (3)
- Petersilie
- 1 kg Kartoffeln
- Salz (4)
- Milch; etwas
- Pfeffer (4)
- Muskat
- 100 g Krabbenfleisch
- 50 g Butter

Fischfilet in ca. 5 cm grosse Stücke schneiden, säubern, säuern, danach salzen (1), pfeffern (1), mit den Kräutern der Provence (1) einreiben und in Öl (1) anbraten.

Zwiebeln sehr klein hacken, in Öl (2) dünsten, Creme fraiche, Tomatenmark, Weinbrand, Kräuter der Provence (2), wenig Salz (2) und gehackten Dill untermischen.

Zucchini in Scheiben schneiden (1/2 cm dick) in Öl (3) anbraten, danach würzen (3) und mit Petersilie bestreuen.

Kartoffeln schälen und kochen. Mit Milch vermengen und zu Brei schlagen, würzen (4) und das Krabbenfleisch untermischen. Mit einigen Butterflocken belegen.

In eine feuerfeste Form nach folgender Vorgabe einfüllen:

- Fisch - Sosse - Zucchini - Kartoffelbrei

ca. 15 Minuten überbacken.

Dazu Salat, Baguette und Wein. * Quelle: Kadula's Kochkurs ** Erfasst und gepostet von Wilhelm Eggert(2:240/5311.26) Erfasser: Wilhelm Datum: 05.08.1994 Stichworte: Fisch, Auflauf, P4

Stichworte: Fisch, P4, Auflauf

Stichworte Fisch

Brithyll yr Afon gyda Chig Moch

Für 4 Portionen

Zutaten

- *4 klein. Forellen - aufgeschnitten und - ausgenommen*
- *500 g Spinat*
- *1/2 Tas. Rosinen*
- *4 Scheib. Bacon*
- *2 EL Butter, zerlassen*

Dieses Rezept stammt aus dem Restaurant Chequers in Clwyd, Wales. - Quelle: Die Küche Europas - Manfred Pawlak Verlagsgesellschaft mbH, Herrsching - ISBN: 3-88199-159-X - sprachlich überarbeitet und gepostet von Anne Caldas Den Spinat waschen und in wenig Wasser 6-8 Minuten garen. Abtropfen lassen und fein hacken. Rosinen in den Spinat einrühren und etwa die Hälfte der Butter zugeben. Jede Forelle mit ein wenig dieser Mischung füllen und die Fischhaut mit der restlichen zerlassenen Butter bepinseln. Die Forellen auf jeder Seite 5 Minuten grillen. Wenige Minuten, bevor die Forellen fertig sind, die Baconscheiben grillen. Forellen und Bacon zusammen servieren. :Stichworte : Bacon, Forelle, GB, P4, Wales
Stichworte: Forelle, P4, Bacon, Wales, Gb

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Brithyll yr Afon gyda Chig Moch (Forelle mit Bacon)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 klein. Forellen - aufgeschnitten und - ausgenommen
- 500 g Spinat
- 1/2 Tas. Rosinen
- 4 Scheibe Bacon
- 2 EL Butter, zerlassen

Dieses Rezept stammt aus dem Restaurant Chequers in Clwyd, Wales. - Quelle: Die Küche Europas - Manfred Pawlak Verlagsgesellschaft mbH, Hersching - ISBN: 3-88199-159-X - sprachlich überarbeitet und gepostet von Anne Caldas

Den Spinat waschen und in wenig Wasser 6-8 Minuten garen. Abtropfen lassen und fein hacken.

Rosinen in den Spinat einrühren und etwa die Hälfte der Butter zugeben. Jede Forelle mit ein wenig dieser Mischung füllen und die Fischhaut mit der restlichen zerlassenen Butter bepinseln.

Die Forellen auf jeder Seite 5 Minuten grillen. Wenige Minuten, bevor die Forellen fertig sind, die Baconscheiben grillen. Forellen und Bacon zusammen servieren.

Erfasser: Anne Datum: 31.03.1996 Stichworte: Forelle, Bacon, Wales, GB, P4

Stichworte: Forelle, P4, Bacon, Wales, Gb

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Broccolitorpf mit Lachs

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Broccoli
- 6 Schalotten
- 30 g Butterschmalz
- 500 g Lachsfilet
- 1 Zitrone (Saft)
- 1/2 l Instant-Fleischbrühe
- 1/8 l Trockener Weisswein
- 150 g kleine Muschelnudeln
- 1/2 Becher Schlagsahne
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Broccoli waschen, gut abtropfen lassen und in Röschen und Stiele teilen. Die Stiele schälen und in 3cm lange Stücke schneiden. Die geschälten Schalotten in dünne Ringe schneiden und in heissem Butterschmalz glasig braten. Nebenher den Fisch kurz abspülen, trockentupfen, entgräten und in mundgerechte Stücke teilen. Mit Zitronensaft beträufeln. Die Brühe mit dem Wein an die Schalotten geben und aufkochen. Die Broccolistiele und Nudeln zufügen und ca. 12min. köcheln lassen. Fischstücke mit Pfeffer und Salz würzen und mit den Broccoliröschen nach ca. 6 Min. in den Topf geben. (Mehr ziehen als kochen lassen!). Die Sahne halbsteif schlagen und unter das fertige Gericht mischen. Evtl. nachwürzen. ** From: Krd@hot.zer.sub.org Date: Tu, 05 Jan 1993 11:15:00 CET Newsgroups: zer.t-netz.essen Erfasser: krd Datum: 29.09.1993 Stichworte: ZER, Lachs, Brokkoli, Fischgerichte

Stichworte: Fisch, Lachs, Brokkoli, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Brokkoli mit Kabeljaufilet

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1000 g Brokkoli
- 500 g Kabeljaufilet
- 4 TL Zitronensaft
- Pfeffer
- 4 Tomaten (a 50g)
- 2 EL Mandelblättchen
- 2 Zwiebel (a 50g)
- 60 g Butter oder Margarine
- 2 TL Curry
- 300 ml Fischfond; aus dem Glas
- 4 TL Sahnemeerrettich; aus dem Glas
- 60 g Creme fraiche
- 6 EL Sossenbinder hell

Vom Brokkoli den Stielansatz abschneiden. Brokkoli mit einem spitzen Messer in gleichmässig kleine Röschen zerteilen. Brokkolistiele mit einem Sparschäler dünn schälen und in kleine Würfel schneiden. Brokkoliröschen und - würfel getrennt waschen, auf ein Sieb gebe und abtropfen lassen. Kabeljaufilet waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und eventuell vorhandene Gräten entfernen. Fischfilet in grobe Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und pfeffern. Von den Tomaten jeweils den grünen Stielansatz heraus schneiden. Tomaten kur in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken und häuten, dann vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen, beiseite stellen. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Zwiebeln, Fett und Curry in eine mikrowellengeeignete Form (ca. 24 cm durchmesser) geben. Ohne Abdeckung bei 600 Watt 2 Minuten garen. Brokkoli und Fischfond in die Form geben. Mit Mikrowellenfolie abdecken, bei 600 Watt 8 Minuten garen. Zwischendurch umrühren. Sahnemeerrettich und Creme fraiche zum Gemüse geben. Fischfilet salzen und zufügen. Abgedeckt bei 600 Watt 5 Minuten garen. Tomaten zugeben. Sossenbinder einstreuen und alles vorsichtig vermischen. Abgedeckt bei 600 Watt 3 Minuten fertig garen. Abschmecken. Mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen. * aus Für Sie Erfasser: T.Pfaffenbrot Datum: 20.01.1998 Stichworte: Fisch, Gemüse, P2

Stichworte: Fisch, Gemüse, Mikrowelle, P2

Bubbas Biershrimps-Spiesse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Frische ungeschälte grosse Shrimps
- 180 ml Bier
- 2 EL frische Petersilie
- 2 EL Pflanzenöl
- 4 TL Worcestersosse
- 1 Knoblauchzehe
- 1/8 TL Salz
- 1/8 TL Pfeffer
- 1/8 TL Tabasco

Shrimps schälen und Därme entfernen, Schwanzfächer dabei ganz lassen. Bier, Petersilie, Pflanzenöl, Worcestersosse, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Tabasco in einer flachen Schüssel vermengen, Shrimps zugeben und unter die Flüssigkeit heben. Zugedeckt im Kühlschrank zwei bis drei Stunden marinieren, dabei von Zeit zu Zeit umrühren.

Shrimps abgessen und die Marinade wegschütten. Shrimps auf 6 Grillspiesse a 35 cm aufstecken (durch Hals und Schwanz stechen). Die Spiesse flach auf den eingefetteten Grillrost im Backofen legen und drei Minuten unter der Grillschlange gratinieren, bis die Shrimps rosa werden. (Zweite Einschubleiste von oben, Ofentür einen Spalt offen lassen.) * Quelle: Das Bubba-Gump-Shrimp-Kochbuch Heyne-Verlag gepostet von Jörg Weinkauff Erasser: Jörg Datum: 20.09.1995 Stichworte: Krustentier, Grillen, P6

Stichworte: Grillen, P6, Krustentier

Bubbas Bierteig-Shrimps

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Grosse Shrimps; frische - ungeschälte King Prawns
- 45 g Weizenmehl
- 45 g Speisestärke
- 1/8 TL Salz
- 60 ml Bier
- 2 EL Butter; flüssig
- 1 Eigelb
- Pflanzenöl; zum Fritieren

Shrimps schälen, Schwanzfächer dabei ganz lassen. Nach Wunsch Därme entfernen.

Mehl, Speisestärke und Salz vermischen. Bier, Butter und Eigelb zufügen, das ganze zu einem klumpenfreien Teig verrühren.

In einen grossen Topf fünf Zentimeter hoch Öl giessen, auf 190 Grad erhitzen. Shrimps nacheinander durch den Teig ziehen und portionsweise im heissen Fett ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Ergibt 2 bis 4 Portionen, je nach Hunger ;-9 * Quelle: posted and modified by K.-H. Boller, 16.01.96 Erfasser: K.-H. Datum: 06.02.1996 Stichworte: Seafood, Shrimp, P4

Stichworte: P4, Shrimp, Seafood

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Buchweizenplätzchen Mit Lachs

Für 4 Portionen

Zutaten

- 120 g Buchweizenmehl
- 120 g Weizenmehl (Type 1050)
- 300 ml lauwarme Buttermilch
- 20 g Hefe
- 2 Eier
- Salz
- 100 g Butter oder Margarine
- 175 g Sahne-Dickmilch
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 EL Grüner Pfeffer
- 12 Scheib. geräucherter Lachs (200g)
- 1/2 Bd. Dill

Mehle mischen, Buttermilch und Hefe verrühren, mit Eigelb und Salz zum Mehl geben. Alles gut verrühren, 30 Minuten gehen lassen. Eiweiß steif schlagen, unterheben, weitere 20 Minuten gehen lassen. Teig portionsweise ins heiße Fett geben und acht Plätzchen ca. 8 Minuten braten. Warm stellen. Dickmilch und Gewürze verrühren, abschmecken. Plätzchen mit Lachs, Creme und Dill anrichten. Pro Person ca. 660 kcal (2770 kJ)
Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden. * aus Für Sie 7/92 :Notizen (**): : : Gepostet von Thomas Pfaffenbrot Stichworte:

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Bunte Fischpäckchen Hokaido

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Shiitake-Pilze; getrocknet
- 2 Makrelenfilets
- 250 g Lachsfilets
- 1 Heilbuttfilet
- 16 Garnelen; gross
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Stengel Bleichsellerie
- 8 Zuckerschoten
- Öl
- Ingwerwurzel
- 6 EL Soja-Sosse
- 2 EL Weisswein
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Erdnussöl

Die Shiitake-Pilze 30 Minuten in lauwarmen Wasser einweichen. Die Makrelenfilets gründlich waschen und in knapp 1 cm breite Scheiben schneiden. Den Lachs und den Heilbutt ebenfalls waschen, trockentupfen, in Scheiben schneiden. Die Garnelen abspülen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebel putzen, die hellen Teile in 2 cm breite Schrägstreifen schneiden. Die Paprikaschote putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Zuckerschoten waschen und abfädeln. Die Pilze abtropfen lassen, die Stiele entfernen, Hütchen vierteln.

Pro Portion 2 Stücke Alufolie (ca. 20 cm Kantenlänge) mit Öl einstreichen. Alle Zutaten gleichmässig darauf verteilen und die Folie beutelartig nach oben ziehen. Den Ingwer schälen und über den Päckcheninhalt reiben. Die Soja- Sosse, den Weisswein, den Essig und das Erdnussöl verrühren und über die Fisch-Gemüse-Mischung träufeln. Die Päckchen oben zusammenfalzen und über Holzkohle auf dem Rost 15 Minuten garen. * Quelle: Bäckerblume 21/90 Abgetippt: Björn Fritsche 2:2426/3011 22.07.94 Erasser: Datum: 22.02.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Grillen, Asien, P4

Stichworte: Fisch, Grillen, Asien, P4, Salzwasser

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Bunte Salatplatte mit geräuchertem Lachs

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Frisee-Salat
- 1 mittelgrosser Radicchio
- 150 g Rucola
- 1 vollreife duftende Ogen Melone
- (ersatzweise 1/2 vollreife Honigmelone)
- 200 g Geräucherter Lachs
- (in dünne Scheiben geschnitten)
- 1 klein. Dörschen roter Kaviar (50 g)
- 4 EL Himbeeressig
- (ersatzweise milder Weissweinessig)
- 4 EL Maiskeimöl
- (oder ein anderes geschmacksneutrales Öl)
- Salz
- weisser Pfeffer adM.
- 1 TL Honig
- 2 TL Eingelegter grüner Pfeffer

1. Frisee-Salat, Radicchio und Rucola waschen, Wasser gut abschütteln. Vom Frisee die äusseren ledrigen Blätter und den Strunk abschneiden. Die Radicchioblätter vom Strunk lösen und in feine Streifen schneiden. Die Stielenden der Rucolablätter abschneiden. Die Melone halbieren, Kerne mit einem Esslöffel herauskratzen und die harte Schale abschneiden. Melone in sehr dünne Spalten schneiden.

2. Salatblätter und Melonenspalten dekorativ auf einer grossen Salatplatte verteilen. Den Lachs in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Kaviar auf dem Salat anrichten.

3. Aus Essig und Öl eine Marinade rühren, mit Salz, Pfeffer und Honig pikant abschmecken. Den grünen Pfeffer abtropfen lassen, die Körner leicht zerdrücken und in die Marinade geben. Dann die Marinade sparsam über den Salat träufeln.

Dazu Stangenweissbrot und ein Gläschen Champagner oder trockenen Sekt servieren. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfinder: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Lachs, Meerwasser, Geräuchert, Süsswasser, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, Süsswasser, Räuchern

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Bunter Matjessalat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Matjesfilets
- 1 Kopf Lollo bianco
- 250 g Champignons
- 2 EL Balsam Essig
- 6 EL Wildpreiselbeeren im Saft
- (Glas)
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Öl
- 1 Lauchzwiebel
- 4 Scheiben Bauernbrot

Matjes waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Salat putzen, waschen und in Stücke zupfen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Vorbereitete Zutaten auf Tellern anrichten. Essig, 3-4 El. Preiselbeeren und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl darunterschlagen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Mit den abgetropften Preiselbeeren in die Vinaigrette geben. Über den Salat verteilen. Brot dazu reichen.

Pro Portion ca. 2560 Joule / 610 Kalorien

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten. * Quelle: Neue Mode ** Gepostet von Michael Kiok Date: Fri, 28 Oct 1994 Erfasser: Michael Datum: 18.11.1994
Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Bunter Meeresfrüchte Salat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Filet von Kabeljau o. ä.
- 125 g Schillerlocken
- 100 g Krabbenfleisch
- 150 g Salatgurke
- 1 Bd. Radieschen
- 2 klein. Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Pfefferkörner
- 2 EL Weinessig
- 2 EL Weisswein
- 1 EL geriebener Meerrettich
- 2 EL Öl einige Salatblätter Salz Essig Zucker

Salz - Essig - Wasser mit einer kleinen Zwiebel, einem Lorbeerblatt und den Pfefferkörnern 10m Minuten kräftig kochen. Dann das gesäuberte Fischfilet ca. 10 Minuten darin ziehen lassen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Aus Weinessig, Weisswein, Meerrettich, gehackter Zwiebel, Salz, Zucker und Öl eine Salatsauce rühren und pikant abschmecken.

Die Schillerlocken schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Radieschen und Gurke in Scheiben schneiden, den abgekühlten Fisch etwas zerpfücken.

Alles vorsichtig mit der Salatsauce und dem Krabbenfleisch vermengen, an einem kühlen Ort durchziehen lassen. Dann nochmals abschmecken und auf Salatblättern hübsch anrichten.

Beilage: Schwarzbrot * Quelle: Kalte Küche von Erika Köhler Erfasst von Josef Bihler Erfasser: Josef Datum: 20.09.1995 Stichworte: Meeresfr., Salat, P4

Stichworte: P4, Salat, Meeresfrüchte

Bunter Salat mit gebratenem Saiblingsfilet

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 1/2 kg Filets vom Saibling; event. - ein Drittel mehr

FÜR DIE MARINADE

- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Weissweinessig
- 1 TL Senf; wenn möglich - grobkörnig, mittelscharf

HERBSTLICHE SALATSORTEN

- Rucola
- Feldsalat
- Endivie
- Radicchio

Saiblingsfilets vom Fischhändler zurecht schneiden lassen. Schuppen abkratzen und nach evtl. Gräten absuchen. Haut rautenförmig einschneiden, salzen und pfeffern. Salat säubern und trocknen. Marinade verrühren. Fischfilet in Olivenöl braten - zuerst auf der Hautseite, dann weitere 2 Minuten auf der anderen Seite.

Salat mit Marinade vermengen, auf einen Teller geben und die frisch gebratenen Fischstücke dazu. Wer möchte, kann noch gekochte, leicht in Butter geschwenkte Kartoffelscheiben dazugeben. Angenehmer isst sich der Salat, wenn mehrere Sorten mundgerecht geschnitten werden. Also keine grossen Salathappen auf den Teller. Die Menge des Salats ist Gefühlssache, ebenso die Marinadenmenge - also nach Bedarf handeln. *

Quelle: Nach Nordtext 18.12.95 Erfasst: Ulli Fetzter Erfasser: Ulli Datum: 06.02.1996 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Saibling, P4

Stichworte: Fisch, P4, Süsswasser, Saibling

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Buntes Fischfrikassee

Für 4 Portionen

Zutaten

- 125 g Lachsschinken
- 1 Apfel
- 50 g Butter
- 1/2 l helle Sosse (Fertigprodukt)
- 5 EL Süsse Sahne
- 1 EL geriebener Käse
- 2 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 8 Schollenfilets
- 1 Dos. Spargelstücke
- (Abtropfgewicht etwa 250 g)

Schinken und Apfel in kleine Würfel schneiden. Butter erhitzen, beides darin andünsten.

Sosse hinzufügen und mit Sahne, Käse, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Fisch säubern, mit abgetropften Spargelstücken in die Sosse geben und 10 bis 12 Minuten garziehen lassen.

Beilage: Risotto, Blattsalat. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1993 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5
Erfasser: Lothar Datum: 03.05.1995 Stichworte: P4, Fische, Scholle

Stichworte: Fisch, P4, Scholle

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Burgunder-Karpfen

Für 4 Portionen

MARINADE:

- 1/2 TL Salz
- Pfeffer
- 1/2 Lorbeerblatt
- 1/2 TL getr. Thymian
- 1/2 Zitrone, Saft von
- 3/8 l Burgunder-Rotwein
- 1 Karpfen, küchenfertiger (ca. 1200 g)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 250 g Zucchini
- Salz
- Pfeffer
- 40 g Semmelbrösel
- 15 g Butter

Den ganzen Karpfen quer in 4 Portionen zerteilen. Alle Zutaten für die Marinade mischen und über den Karpfen gießen, 2 - 3 Std. zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Zwiebel feinstwürfelig schneiden, in Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 Glasig werden lassen, Zucchini in Scheiben schneiden, ebenfalls mit andünsten. Das angebrühtete Gemüse in eine ovale Auflaufform geben, die Karpfenstücke in der ursprünglichen Reihenfolge als Fisch wieder zusammenlegen; mit der Marinade übergießen. Flüssige Butter mit Semmelbröseln verrühren, den Fisch damit bestreichen, im Backofen garen. Schaltung: 160 - 180 , 2. Schiebeleiste v.u. 160 - 180 , Umluftbackofen 50 - 60 Minuten Tip: Beim Garen im Umluftbackofen die Form mit Braten- oder Alufolie abdecken und die letzten 10 Min. offen garen. Dazu schmecken Salzkartoffeln und grüner Salat.

:Stichworte : Fisch, Karpfen, Normal, November, P4, Süßwasser :Notizen (*) : : : Quelle: Winke & Rezepte 11 / 97 : : der Hamburgischen Electricitätswerke AG :Notizen (**) : : : Erfasst: Lothar Schäfer : : (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de) :Zusatz : : : Zubereitungszeit :

: 80 Minuten :Pro Person ca. : 552 kcal :Pro Person ca. : 2313 kJoule Stichworte: Fisch, November, P4, Normal, Süßwasser, Karpfen

Burmesische Catfish-Schale

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Catfish (rechteckige Stücke, etwas grösser als mundgerecht)
- Saft 1 Limone
- 1/3 getrocknete, scharfe rote Paprikaschote (zerdrückt)
- 2/3 Tasse Zwiebelringe
- 2/3 Tasse Staudensellerie (Herz, in dünne Scheiben zerteilt)
- 2/3 Tasse geschnitzelten Chinakohl
- 2/3 EL gehackter Ingwer
- 2/3 EL fein gehackter Knoblauch
- 2/3 EL Dunkles Sesamöl
- 2/3 EL Currypulver
- 2/3 TL Selleriesalz, ca. 2 l Hühnerbrühe
- Sojasauce nach Geschmack 3 Tassen gekochter weisser Reis
- 0.16 Tasse Koriander (geschnitten) oder Staudensellerieblätter

Catfish. Limonensaft und scharfe Paprika in ein Gefäss von ca. 1 Liter Fassungsvermögen geben. In einem 4-Liter- Topf Zwiebeln, Sellerie, Chinakohl, Ingwer und Knoblauch im Sesamöl bei starker Hitze 1 Min. anbraten. Mit Curry und Selleriesalz bestreuen, Hitze reduzieren und 5 Min. weitergaren, bis die Zwiebeln glasig sind.

Brühe angiesen, aufkochen, dann den Fisch einlegen, nochmals aufkochen und mit Sojasauce abschmecken. In grossen Suppenschalen Reis aufhäufen und Suppe darüber geben. Mit Koriander oder Staudensellerie bestreuen. * Quelle: Echo der Frau Erfasser: Lothar Datum: 09.07.1996
Stichworte: Fisch, Catfish, P6, P8

Stichworte: Fisch, Catfish, P8, P6

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Burrida Genüser Fisch-Stew

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg gemischte Seefische
- wie Aal, Makrele, Tintenfisch, Seelachs
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 2 Anchovisfilets kleingeschnittene
- 500 g Tomaten
- 1/2 Tasse Olivenöl
- 3 EL Gehackte Petersilie
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Salz
- 1/2 Tasse gehackte Walnüsse
- 2 Tassen trockenen Weisswein
- 4 Scheiben Weissbrot

Die Fische küchenfertig vorbereiten. Die Knoblauchzehe schälen, die Zwiebel schälen und kleinschneiden. Die Tomaten häuten und in Stücke schneiden. Das Öl in einem feuerfesten Topf oder einer Kasserolle, in der auch serviert werden kann, erhitzen. Die Knoblauchzehe und die Zwiebelstücke in dem Öl anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Dann die Knoblauchzehe entfernen. Die Anchovis, die Tomatenstücke und 2 Tassen Wasser in den Topf geben.

Die Petersilie, das Lorbeerblatt und das Salz dazugeben und zugedeckt 10 min. kochen. Die Fische in kleine Stücke schneiden, mit den Nüssen und dem Weisswein in den Topf geben. Den Fisch-Stew bei milder Hitze in 20 min. garen.

Beilagen : Geröstetes Weissbrot, Baguette, Frascati * From: Michel@eloi.zer.sub.org - Newsgroups: Of zer.t-netz.essen Erfasser: Michel Datum: 29.09.1993 Stichworte: ZER, Italien, Fischgerichte, Seelachs, Aal, Makrele, Tintenfische, Calamaris

Stichworte: Italien, Fisch, Aal, Seelachs, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Buttermilchsülze mit Räucherlachs und Portulaksalat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 ml Buttermilch
- 4 Scheib. Gelatine
- 50 ml Sahne; geschlagen
- 130 g Räucherlachs
- 4 cl Weisswein
- 1/2 Zitrone: Saft
- Salz
- Pfeffer
- 40 g Kräuter, gehackt: z. B. Schnittlauch, Kerbel,
- Dill, Petersilie, Basilikum
- 2 mittl. Kartoffeln
- Fritierfett
- Essig
- Öl
- Portulaksalat oder Spinat- -blätter

MMMM-----QUELLE-----

- Eckhard Gerloff, Harald
- Schmitt Fisch, Hummer &
- mehr erfasst von Petra
- Holzapfel

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Weisswein vorsichtig erhitzen, die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Die Flüssigkeit in die Buttermilch giessen. Sorgfältig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Sobald die Buttermilch zu gelieren beginnt, die Kräuter und die geschlagene Sahne unterheben. Lachs in einen 2x2 cm dicken Balken schneiden. Eine Terrinenform (Bild: Tunnelform) mit kaltem Wasser ausspülen, zur Hälfte mit Buttermilchmasse füllen, den Lachs als Kern in die Mitte legen und mit der restlichen Masse bedecken. Im Kühlschrank einige Stunden durchkühlen lassen. Portulak leicht mit Essig und Öl marinieren. Kartoffeln schälen, in sehr feine Stifte schneiden. Unter fließend kaltem Wasser abspülen, in einem Tuch trockentupfen. Das Kartoffelstroh in der Friteuse goldgelb backen, dann salzen. Die Buttermilchsülze in Scheiben schneiden. Portulaksalat und das Kartoffelstroh um die Sülze anrichten.

Stichworte: Lachs, Salat, Sülze

Calamares en su tinta

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Tintenfische; *Sepia - oder Kalmar*
- 125 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl; kaltgepresstes
- 40 g Weissbrotkrumen; frisch
- Salz
- weisser Pfeffer; f.a.d.M.
- 1/4 l Weisswein
- 2 groß. Tomaten; abgezogen und - gehackt
- 1 Spur Chilipulver
- Kartoffelmehl
- 1 Prise Armagnac

Tintenfische gründlich waschen. Den Kopf mit den Fangarmen mit einem scharfen Messer abschneiden und den Beutel vorsichtig der Länge nach aufschneiden. Nun die Sepiaschale herausheben. Dazu den Tintenfisch an den Schnitträndern vorsichtig auseinanderziehen, so dass das Fischbein offenliegt und greifbar ist. Am unteren Ende des Körpers ist jetzt der glänzende Tintenbeutel mit seinem dunklen Inhalt, der Tinte, zu sehen.

Nun werden die Eingeweide entfernt. Den Tintenfisch dazu mit den Händen fassen, mit einem Daumen in den Körper greifen und die Eingeweide vorsichtig herauslösen. Dabei aufpassen, dass der Tintenbeutel nicht verletzt wird. Die Tinte würzt Tintenfischsauce, bindet sie aber auch leicht. Jetzt die Tinte herausdrücken. Mit Daumen und Zeigefinger geht's am besten. Die dunkle würzige Flüssigkeit wird in einem Gefäß zur weiteren Verarbeitung aufgefangen. Tintenfisch dazu in beiden Händen festhalten und dann mit Daumen - Gegendruck durch den Zeigefinger - die Tinte herausdrücken.

Beutel beiseite legen, Arme so vom Kopf trennen, dass sie durch einen dünnen Fleischring verbunden bleiben, Arme und Flossen putzen und in feine Stücke oder Streifen schneiden.

Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen. Je eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe zurücklegen. Die Hälfte des Öls erhitzen. Tintenfischstreifen darin mit der feingehackten Zwiebel und der zerdrückten Knoblauchzehe rasch anbraten. Bei geringer Hitze im geschlossenen Topf etwa 30 Minuten schmoren. Eventuell einen Schuss Wasser angießen.

Die Weissbrotkrumen zugeben, salzen, pfeffern und mit dieser Mischung die Tintenfischbeutel füllen. Zunähen oder in Schweinenetzstücke wickeln. Im restlichen erhitzten Öl mit der zurückgelegten Zwiebel und der Knoblauchzehe, beides gehackt, im Topf anbraten. Weisswein angießen, Tomaten zugeben und mit etwas Chilipulver würzen. Im offenen Topf etwa 30 Minuten simmern lassen.

Etwas Kartoffelmehl in der Tinte glattrühren. Unter Rühren zu den Tintenfischen geben und die Sauce damit binden und würzen. Mit Armagnac, Salz und Pfeffer abschmecken. * Gepostet von K.-H. Boller Date: Tü, 13 Jun 1995 Erlasser: K.-H. Datum: 08.08.1995 Stichworte: Seafood, Tintenfisch, P4

Stichworte: P4, Tintenfisch, Seafood

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Calamari con piselli

Für 4 Portionen

MAN BRAUCHT

- 500 g Tintenfische (Calamari oder Seppie)
- tiefgefroren und in Streifen geschnitten
- 1 groß. Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bd. Petersilie
- 3 frische Salbeiblätter
- 250 g frische Tomaten (oder eine 1/2 kleine Dose)
- 5 EL Olivenöl
- 1 Tasse trockenen Weisswein
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 300 g ausgekühlte Erbsen,
- frisch oder tiefgefroren

Die Tintenfische auftauen lassen, kurz waschen und trockentupfen. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Petersilie und Salbei waschen, trockentupfen und getrennt feinhacken. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten, halbieren und Stielansätze sowie Kerne entfernen (Dosentomaten abtropfen lassen und mit einer Gabel zerdrücken). In einer Kasserolle 4 Esslöffel Olivenöl erhitzen, die Zwiebelringe darin glasig dünsten, den Knoblauch und die Hälfte der Petersilie hinzufügen. Den Tintenfisch in die Kasserolle geben und bei starker Hitze kochen lassen. Nach 5 Minuten den Wein angießen und unter Rühren fast ganz verdampfen lassen. Dann die Tomaten untermischen und alles mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Den Fisch zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 50 Minuten kochen lassen. Frische Erbsen ca. 20 Minuten, tiefgefrorene ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit mit dem gehackten Salbei in die Kasserolle geben und mit den Tintenfischen weichkochen. Vor dem Servieren noch 1 Esslöffel Olivenöl und die restliche Petersilie untermischen.

Dazu passt sehr gut Naturreis und ein trockener Weiswein, z.B. Frascati. ** From: w-stef@athalia.unibw-hamburg.de (Stefano Ianigro) Date: Mon, 19 Oct 1992 10:34:06 GMT Newsgroups: de.rec.mampf ***Stefano Ianigro E-Mail: w-stef@unibw-hamburg.de Erfasser: Stefano Datum: 29.09.1993
Stichworte: ZER, Calamaris

Stichworte: Calamaris, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Calamari Fritti con Crema di Pomodoro

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g tintenfischringe
- Saft einer Zitrone
- Salz
- Pfeffer

FÜR DEN TEIG

- 200 g Mehl
- 250 ml Weisswein
- 1/2 Bd. Dill
- 1/2 Bd. Petersilie
- 1 TL Salz
- 2 Eidotter
- 2 Eiweiss

FÜR DIE SOSE

- 250 g Butter oder Margarine
- 4 Eidotter
- 100 ml Weisswein
- Saft einer 1/2 Zitrone
- 2 EL Tomatenmark
- 1/2 Bd. Estragon

- 1) Die Tintenfischringe salzen, pfeffern und mit Zitronen beträufeln.
- 2) Das Mehl mit dem Weisswein, den gehackten Kräutern, dem Salz und dem Eigelb glattrühren.
- 3) Die Tintenfischringe durch den Teig ziehen und im schwimmenden Fett goldgelb braten.
- 4) Für die Sose die Butter in einem Topf zerlaufen lassen.
- 5) Die Eidotter mit dem Weisswein und dem Zitronensaft in einem Topf verrühren und auf dem Herd oder im Wasserbad mit dem Schneebesen zu einer cremigen Masse aufschlagen.
- 6) Die handwarme Butter tropfenweise unter die Creme ziehen.
- 7) Das Tomatenmark unterrühren mit Salz, Pfeffer und dem gehackten Estragon abschmecken.
- 8) Die Tintenfischringe anrichten, mit der Sose überziehen und servieren. * Aus: Renato Rudatis Pizza, Pasta und die feine italienische Küche Falken Verlag ** From: Uwe_Schultheiss@p5.f1029.n2444.z2.schiele-ct.de (Uwe S Date: Mon, 04 Apr 1994 12:22:00 +0100 Newsgroups: fido.ger.kochen Erfasser: Uwe Datum: 18.05.1994 Stichworte: Meeresfrüchte, Tintenfische, italienisch

Stichworte: Italien, Tintenfische, Meeresfrüchte

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Calamari im Schmortopf

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Fenchelknolle
- 1 Möhre
- 800 g kleine Calamari
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Weinbrand
- 4 Fleischtomaten
- 1/2 TL Thymian

Zwiebeln, Knoblauchzehen, Fenchelknolle und Möhre in kleine Würfel schneiden. Calamari säubern. Öl erhitzen, Calamari darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Weinbrand angießen, Gemüse hinzufügen und 10 Minuten schmoren. Tomaten in Achtel schneiden, mit Thymian zu den Calamari geben und weitere 5 Minuten schmoren. Beilage: Baguette.

:Stichworte : Calamari, Meeresfrucht, P4 :Notizen (*) : : Quelle: Elektro- und Rezeptkalender 1997 Stichworte: P4, Meeresfrüchte, Calamari

Calamaris in Weisswein

Für 4 Portionen

FÜR DREI PORTIONEN

- 500 g Calamaris (TK oder frische)
- 2 Zwiebeln
- 30 g Butter oder Margarine
- 1 Paket TK-Blattspinat
- 250 g Tomaten
- 1/2 Becher Creme fraiche (75 g)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Gemahlener Koriander
- 100 ml Weisswein

Calamaris abspülen und trockentupfen. Zwiebelwürfel in heissem Fett glasig dünsten. Aufgetauten Spinat und entkernte Tomatenstücke zufügen. Creme fraiche unterrühren. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. In die Calamaris füllen. In eine ofenfeste Form geben und den Wein zufügen. Form in den Backofen schieben. Auf 200 Grad schalten und dreissig Minuten backen.

Dazu: Brot * (Pro Portion ca. 340 Kalorien /1423 kJ) ** Article: Of zer.t-netz.essen Erfasser: Unbekannt Datum: 20.07.1993 Stichworte: ZER, Calamaris, Fischgerichte, Tintenfische

Stichworte: Fisch, Calamaris, Tintenfische, ZER

Canneloni mit Schollen-Dill-Farce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Schollenfilets
- 1 Bd. Dill
- 5 EL Zitronensaft
- 2 Eigelb
- 75 g Creme fraiche
- Salz
- Pfeffer, weiss, frisch gemahlen
- 30 g Butter oder Margarine
- 40 g Mehl
- 3/8 l Brühe, klar (Instant)
- 200 g Schlagsahne (1 Becher)
- 12 Canneloni
- 6 Kirschtomaten
- 30 g Gouda, mittelalt

Die Schollenfilets waschen und trockentupfen und evtl. im Mixer fein hacken. Mit Fisch, 2 El. Zitronensaft, Eigelb und der Creme fraiche verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fett erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Zitronensaft würzen, etwas abkühlen lassen.

Fischfarce in einen Spritzbeutel mit dicker Lochtülle geben und die Masse in die Canneloni füllen. In eine gefettete Auflaufform legen. Sauce darübergiessen. Tomaten putzen, vierteln und auf den Canneloni verteilen. Käse darüberraspeln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 Grad / Gasherd: Stufe 3) ca. 45 Minuten backen. Evtl. mit Dill garnieren.

Dazu schmeckt sehr gut ein Eisberg-Paprika-Salat.

Info: Pro Portion ca. 390 Kalorien / 1640 Joule.

Erfasser: Joachim Datum: 22.03.1995 Stichworte: Nudeln, Hauptgericht, Italienisch, P4

Stichworte: Italien, Hauptgericht, P4, Nudeln

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Cassavafisch in Zwiebelsauce (Kamerun)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Cassavafilet - oder Barschfilet
- 3 EL Mehl
- 2 EL Paniermehl
- 2 Knoblauchzehen; gehackt
- 8 Zwiebeln; gehackt
- 3 EL Tomatenmark
- 1/2 TL Pfefferpaste
- 1 Tas. ,Wasser
- 3 EL Erdnussöl
- 1 Bd. Petersilie
- 1 Zitrone; Saft
- Muskatnuß; gerieben
- 3 EL Butter

Den Fisch in Scheiben schneiden und in einer Mischung aus Mehl und Paniermehl wenden. Butter erhitzen und den Fisch, die Hälfte des Knoblauchs sowie die Zwiebeln darin anbraten. Salzen, pfeffern, Tomatenmark und Pfefferpaste unterrühren. Kräftig braten, mit Wasser ablöschen und zudecken. 15 Minuten köcheln. Am Ende der Kochzeit Öl, den restlichen Knoblauch, gehackte Petersilie und Zitronensaft zur Sauce geben. Mit Muskat und Salz abschmecken.

Heiss servieren.

Beilage: Maniok, Garri oder Yams

Bemerkung: wenige afrikanische Fischarten sind in Europa erhältlich. Die genannten Fische können jedoch gut durch hiesige Fischarten mit festem Fleisch ersetzt werden, etwa Barsch oder Red Snapper. Ohnehin lohnt es sich, die Rezepte mit anderen als den angegebenen Fischarten auszuprobieren. * Quelle: Nach: Jojo Cobbinah und Holger Ehling, Westafri- kanisch kochen, Ed. dia 1995, Isbn 3 86034 136 7 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 02.10.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Barsch, Afrika, P6

Stichworte: Fisch, Barsch, P6, Salzwasser

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Cassolette von Lachsforelle mit

Für 4 Portionen

Zutaten

- 320 g Spaghetti
- 8 Scampis
- 2 Hummer, gekocht
- 400 g Lachsforellenfilet
- 3 Fleischtomaten, abgezogen, -entkernt, gewürfelt
- 1/2 Bd. Basilikum - in Streifen geschnitten
- 60 g Parmesan, frisch gerieben
- 1 EL Knoblauchöl
- 12 Fingermöhren, blanchiert
- 60 g Zuckerschoten

MMMMM-----DRESSING-----

- 50 g Schalotten
- 1 g Knoblauch
- 1 Lorbeerblatt
- 100 ml Noilly Prat
- 100 ml Weisswein
- 100 ml Brühe
- 5 g Salz
- 1 pn Pfeffer
- 5 g Zucker
- 100 ml Traubenkernöl
- 100 ml Olivenöl
- 100 ml Pflanzenöl
- 50 ml Weissweinessig
- 50 ml Champagneressig
- 100 ml Nußöl

Die Schalotten mit dem Knoblauch in etwas Pflanzenöl dünsten. Die Gewürze dazugeben und mit dem Weißwein, der Brühe und dem Noilly Prat auffüllen und auf etwa 3/4 einköcheln. Mit dem Öl und dem Essig aufmontieren und durch ein Sieb passieren, evtl. nachschmecken. Die Spaghetti in reichlich Salzwasser mit einem Schuß Olivenöl ca. 8 Minuten garen, bis sie al dente sind. Das Dressing lauwarm auf die Spaghetti geben und die Fleischtomatenwürfel unterheben. Nun mit Salz, Pfeffer und dem Basilikum abschmecken. Zwischenzeitlich die Lachsforelle in Stücke schneiden und in einer Teflonpfanne anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Anschließend den Hummer zerteilen und mit den Scampi in etwas Knoblauchöl anbraten. Ebenfalls mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Zum Schluß die Spaghetti und das Gemüse in einem tiefen Teller anrichten und mit dem Fisch und den Krustentieren sowie frischem Basilikum garnieren. :Stichworte : Fisch, Forelle, Krustentier, P4, Süßwasser :Notizen (*) : : : Quelle: Winterküche Iii ZDF Abendmagazin 6.12.1996 : : Für Dich ins Mm gebracht: Susanne Mönkemeier Stichworte: Fisch, Forelle, P4, Süßwasser, Krustentier

Catfish mit Pekannüssen

Für 4 Portionen

Zutaten

- *4 Catfish-Filets*
- *1 Tasse gemahlene Pekannüsse*
- *2 EL Milch*
- *3 EL Dijon-Senf*

Milch und Senf verrühren, gesäuberte, trockene Filets in der Mischung wenden, anschließend in den Nüssen wälzen (überschüssige Nüsse abstreifen) und auf gefettetem Blech im Backofen bei 260 Grad ca. 10-12 Min. garen. * Quelle: Echo der Frau Erfasser: Lothar Datum: 09.07.1996
Stichworte: Fisch, Catfish, P4

Stichworte: Fisch, Catfish, P4

Catfish-Kartoffelsalat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Catfish-Filet
- 400 g gekochte Pellkartoffeln (festkochend)
- 1/4 l Fleischbrühe
- 150 g Staudensellerie
- 4 Tomaten
- 75 g schwarze entsteinte Oliven

FÜR DIE MARINADE

- 5 EL Essig
- 3 EL Öl
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUM BESTREUEN

- 100 g Schinkenspeckscheiben,
- sehr knusprig ausgebraten
- 1 Bd. sehr fein gehackte Petersilie

Gepellte, abgekühlte Kartoffeln in Scheiben schneiden, Fischfilet waschen trockentupfen und in 2x2 cm grosse Würfel zerteilen. Fischwürfel dann ca. 7 Min. in der Fleischbrühe dünsten, herausnehmen und beiseite stellen. Sellerie und Tomaten waschen, Staudensellerie in Scheiben schneiden, Tomaten halbieren, entkernen und in Streifen zerteilen. Oliven abtropfen lassen. Für die Marinade die Fleischbrühe auf die Hälfte der Flüssigkeit einkochen lassen, mit Essig und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatzutaten mischen, warme Marinade unterheben und alles 1 Std. ziehen lassen. Schinkenspeck zerbröseln, sorgfältig mit der Petersilie mischen und anschliessend auf den Catfish-Kartoffelsalat geben. *

Quelle: Echo der Frau Erfasser: Lothar Datum: 09.07.1996 Stichworte: Fisch, Catfish, Salat, P4

Stichworte: Fisch, Catfish, P4, Salat

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Catfish-Lachrolle

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Catfish-Filet
- 2 groß. Stangen Porree
- Saft und Schale 1 unbehandelten Orange
- 125 g Creme double
- 2 Eigelbe
- 4 cl Weinbrand
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 2 Eiweiss
- etwas Fett für die Form

Porree putzen, waschen, Blätter einzeln ablösen, in reichlich kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren, aufs Sieb abgiessen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Fischfilet klein würfeln, im Mixer mit Orangensaft und Schale, Creme double, Eigelb und Weinbrand pürieren. Fischfarce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den Eischnee unterheben. Die Hälfte der Lauchblätter auf einem Küchentuch in der Länge einer 1 1/2 Liter fassenden Kastenform nebeneinander (sich leicht überschneidend) auslegen. Fischfarce aufstreichen - Rand von 1 cm stehenlassen. Restliche Lauchblätter auflegen und zur Rolle schliessen.

Lauchrolle mit der Nahtstelle nach unten in die gefettete Kastenform geben und im Wasserbad im Backofen bei 200 Grad ca. 45 Min. garen.

Fisch-Lauchrolle ganz abkühlen lassen, dann stürzen und portionieren. Dazu schmeckt eine Preiselbeersauce. * Quelle: Echo der Frau Erfasser: Lothar Datum: 09.07.1996 Stichworte: Fisch, Catfish, P4

Stichworte: Fisch, Catfish, P4

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Catfish-Timbale

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Catfish-Filet
- 1 Limone (unbehandelt), Schale und Saft von
- 1 Eigelb
- 1 EL Speisestärke
- 125 ml Steifgeschlagene Sahne
- 1 steifgeschlagenes Eiweiss (Eischnee)
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 4 gekochte Garnelen
- Kerbel zum Garnieren
- sowie einige Blätter von
- verschiedenen Blattsalaten

Filets waschen, trockentupfen und klein würfeln. Mit Limonensaft und Schale sowie Eigelb im Mixer pürieren. Stärke, Sahne und Eischnee sorgfältig unterziehen und das Fischmus (nicht zu kräftig!) mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschliessend 4 kleine Auflaufformen fetten, Fischmasse einfallen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad im Wasserbad ca. 35 Min. garen. Alles danach leicht auskühlen lassen. Inzwischen die Garnelen längs halbieren und je 2 Hälften mit einigen Kerbelblättchen auf die Timbale setzen. Diese dann jeweils auf ein Bett aus gemischten Blattsalaten anrichten. Es passen Eisbergsalat, Frisee und Ruccola, aber auch einfacher Kopfsalat. * Quelle: Echo der Frau Erfasser: Lothar Datum: 09.07.1996 Stichworte: Fisch, Catfish, P4

Stichworte: Fisch, Catfish, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Catfishfilet in Kokoskruste

Für 4 Portionen

Zutaten

- 16 Catfishfilets à 150 g
- 4 Zitrone, Saft von
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 16 EL Mehl
- 4 Ei
- 400 g Kokosraspeln
- 8 EL Erdnussöl
- 100 g Butter

Für die Sauce:

- 4 mittelgroße Mango
- 8 Bananen
- 800 g frische Ananasstückchen
- 60 g Butter
- 4 Limone, Saft von
- 16 EL süße Chilisauce
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Fischfilets waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend beidseitig mit Mehl bestäuben, überschüssiges Mehl anklöpfen. Das Ei verquirlen. Fischfilets zunächst in Ei, dann in Kokosraspeln wenden. Öl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Fischfilets von jeder Seite bei mittlerer Temperatur goldbraun braten. Inzwischen Mango und Bananen schälen. Das Mangofleisch vom Stein lösen, würfeln. Die Bananen in Scheiben schneiden. Butter im Topf erhitzen, Mangowürfel, Bananenscheiben und Ananasstückchen darin kurz anbraten. Limonensaft und Chilisauce zufügen. Alles kurz aufkochen und mit den Gewürzen abschmecken. Fischfilets mit der pikanten Fruchtsauce auf Tellern anrichten. :Stichworte : Catfish, Fisch :Notizen (*) : : : Quelle: BWZ 2/97 Stichworte: Fisch, Catfish

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Catfishschleifen auf Orangensauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 16 Catfishfilets (à 150 g)
- 2 l Fischfond
- 1 l Weisswein
- 400 ml Wasser
- @,
- Pfeffer

FÜR DIE SAUCE

- 20 unbehandelte Orangen
- 1/2 l Weisswein
- 12 Eigelbe
- 480 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Fischfilets waschen, trockentupfen, längs halbieren, die Streifen zu Schleifen drehen. Fischfond, Wein und Wasser kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fischfilets darin ca. 7 Minuten dünsten. Für die Sauce eine Orange heiß waschen, Schale abraspeln. Zwei Orangen auspressen. Orangenschale und -saft sowie Wein kurz aufkochen. In eine Schüssel geben, Eigelbe zufügen und so lange im heißen Wasserbad schlagen, bis eine Bindung entstanden ist. Dann flöckchenweise 100 g Butter unterschlagen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Restliche Orangen filetieren. Orangenfilets in der restlichen Butter kurz erwärmen. Fischfilets aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen, sofort mit Orangensauce und -filets auf Tellern anrichten. :Stichworte : Catfish, Fisch :Notizen (*) : : : Quelle: BWZ 2/97 Stichworte: Fisch, Catfish

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Champignon - Spinatgemüse zu Lachs

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Frischer Spinat
- 2 Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 200 g Champignons
- 30 g Butter
- 1 Becher (125 g) Creme double
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 1 EL Sossenbinder für helle Sossen
- 4 Lachskoteletts (a ca. 200 g)
- 30 g Butterschmalz
- Zitrone und Dill zum Garnieren

1. Spinat putzen und waschen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Von den Tomaten den Bluetenansatz keilförmig heraus schneiden, überbrühen, abziehen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
2. Fett in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und die Champignons darin andünsten. Spinat zufügen und im geschlossenen Topf kurz andünsten. Creme double einrühren und aufkochen lassen. Tomatenwürfel zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sossenbinder unterrühren und nochmals abschmecken.
3. Lachskoteletts waschen und trockentupfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts darin ca. 4 Minuten je Seite braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Lachskoteletts mit dem Champignon--Spinatgemüse auf Tellern anrichten. Mit Zitronenspalten und Dill garnieren. Dazu schmecken Butterkartoffeln. Zubereitung ca. 45 Min. * Pro Portion ca. 2650 Joule / 630 Kalorien, Eiweiss 37 g, fett 45 g, Kohlenhydrate 12 g Erfasser: Lothar
Datum: 13.01.1993 Stichworte: Spinat, Hauptgerichte, Fisch, Lachs, Champignons, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, Hauptgericht, Spinat, Champignons

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Chicoree mit Lachsmedaillons

Für 4 Portionen

GEDÜNSTETER CHICOREE

- 4 groß. Chicoree
- 1 groß. Karotte
- 1 groß. Zwiebel
- Butter; zum Ausstreichen
- Salz
- Zucker
- 1/2 Zitrone; Saft
- 150 ml Wasser, oder helle Bouillon - evtl. mehr

MMMM-----SAUCE-----

- 2 Rote Peperoni
- 1 Zwiebel; gehackt
- 2 tb Butter
- 1/2 tb Zucker
- 2 tb Zitronensaft
- 1 tb edelsüßes Paprikapulver
- Rosmarinnadeln
- 250 ml Bouillon
- 150 ml Rahm
- Salz

Pfeffer MMMM-----FISCH-----

- 8 Lachsmedaillons; a je 80 g
- Salz
- Pfeffer
- 1 tb Butter
- 8 Dillzweige

Den Chicoree rüsten, waschen und gut abtropfen lassen. Den bitteren Kern keilförmig heraus schneiden. Karotte und Zwiebel schälen und in etwa 4 mm dicke Scheiben schneiden. Eine flache Pfanne mit Butter austreichen, den Chicoree hineingeben, mit Salz und Zucker würzen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Das Wasser oder die Bouillon dazugiessen und mit bebuterter Alufolie abdecken. Auf dem Herd aufkochen und im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad 20 bis 25 Minuten garen.

Für die Sauce die Peperoni rüsten, waschen und kleinschneiden. Zusammen mit der gehackten Zwiebel in der Butter dünsten. Den Zucker beifügen und leicht karamelisieren. Mit dem Zitronensaft ablöschen, das Paprikapulver, Rosmarin und die Bouillon zugeben. Mit dem Rahm auffüllen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Anschliessend pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, passieren und warm halten.

Die Lachsmedaillons waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern. In der heissen Butter in etwa drei bis vier Minuten braten. Den Chicoree abtropfen lassen, längs halbieren und auseinanderfalten; mit den Lachsmedaillons und der Sauce anrichten und mit Dill garnieren. * Quelle: Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 06.02.1996 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Lachs, Chicoree, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, P4, Chicoree, Süsswasser

Chili-Garnelen mit Reis und

Für 4 Portionen

Zutaten

- 5 Riesengarnelen
- 400 g. Tomaten, geschält - = 1/2 Dose mit 400 g Ew
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g. Tomaten, getrocknete, in Öl
- 1/2 EL Thymian
- 3 EL Öl
- Salz
- 1/2 TL Sambal Ölek
- Zucker
- 2 TL Zitronensaft

Garnelen schälen und auf einen Spieß stecken. Dosentomaten abspülen und halbieren. Knoblauch pellen und hacken, getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Beides mit dem Thymian in 2 El Öl anbraten, Dosentomaten dazugeben. Mit Salz, Sambal und Zucker würzen, bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten offen garen. Garnelen im restlichen Öl von jeder Seite 2 Minuten sanft braten. Mit Salz und Zitronensaft würzen. Dazu paßt als Beilage Reis und Frühlingszwiebeln. Zubereitungszeit: 10 Minuten :Stichworte : Garnelen, Meeresfrüchte, P1, Single :Notizen (**) :: : Gepostet von Joachim Michael Meng Stichworte: Garnele, P1, Meeresfrüchte, Singles

Chiligarnelen aus Singapur

Für 4 Portionen

Zutaten

- 5 Chilies, rot
- 1 kg Garnelen, ca. 20 bis 30 Stück
- 100 ml Erdnussöl
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 30 g Ingwerwurzel, frisch gerieben
- 80 ml Tomatensauce
- 2 EL Sojasauce, dunkel
- 1 TL Salz
- Pfeffer, weiss, frisch gemahlen
- 2 TL Zucker

Chilies waschen und der Länge nach aufschneiden, Stielansatz, die Samen und die Scheidewände entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Garnelen waschen. Das Öl in einem Wok erhitzen und die Garnelen unter stetem Wenden braten, bis sie ihre Farbe wechseln. Herausnehmen und beiseite stellen.

In dem Garnelenöl Knoblauch, Ingwer und Chiliwürfel unter Rührem andünsten. Die Tomaten- und Sojasauce zugeben, einmal aufkochen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Garnelen wieder zugeben und bei reduzierter Hitze noch 3 bis 4 Minuten simmern lassen. * Gepostet von Joachim Meng (Jun. 1995) Erfasser: Joachim Datum: 17.08.1995 Stichworte: Meeresfrüchte, Wok, Garnelen, Singapur, P4

Stichworte: Garnele, P4, Wok, Meeresfrüchte, Singapur

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Chinesische Tintenfische

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Kg oder mehr (Tiefsee)polyp 5 Peperoncini
- Salz (nicht damit sparen)

Einen Topf mit ordentlich Salzwasser aufsetzen, Peperocini und Tintenfisch 'rein, zum Kochen bringen, ca. 20 min. warten, fertig ! Der Tintenfisch kann nun so ohne Beilagen genossen werden.

P.S.: Das Rezept dafür kommt von einem alten Mann auf der Insel Elba, der seinerzeiten auf dem Marktplatz gestanden hat und für hundert Lire eben diesen Tintenfisch stückweise verkauft hat.... ** From: holger_apel%un@zermas.zer.sub.org Date: Mon, 17 Jan 1994 04:03:00 +0100 Newsgroups: zer.t- netz.essen Erfasser: Holger Datum: 08.03.1994 Stichworte: Fischgerichte, Chinesisch, Tintenfische

Stichworte: Fisch, China, Tintenfische

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Chinesischer Fisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Karpfen, ca. 1.5 kg
- 1 groß. Forelle, ca. 500 g
- Saft von 1 Zitrone
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 50 g. geräucherter Schinken
- 6 Wirsingblätter
- 2 EL Sesamöl
- 500 g. frische Egerlinge
- 2 Stückchen eingelegter Ingwer
- 3 EL helle Sojasauce
- 1 Prise gemahlener Sternanis
- 250 ml Fischfond
- 1 EL Speisestärke
- 2 EL Wasser
- Saft von 1/2 Zitrone

ZUM GARNIEREN

- 1/2 Bd. Petersilie
- 6 Zitronenscheiben

Den Karpfen und die Forelle unter fließendem kaltem Wasser abwaschen.

Den Bauch mit einem scharfen Messer oder einer Haushaltsschere aufschneiden und die Fische ausnehmen.

Den Karpfen wenn nötig schuppen. Die Fische nochmals unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier innen und aussen trockentupfen, mit Zitronensaft einreiben.

Beide Fische den Rücken entlang querlaufend, im Abstand von 2 cm jeweils einschneiden.

Mit Salz und Pfeffer innen und aussen einreiben.

Den Schinken in feine Streifen schneiden und in die Einschnitte legen.

Die Wirsingblätter putzen, waschen, abtropfen lassen und in nicht zu schmale Streifen schneiden.

Das Sesamöl in eine ovale Kasserolle mit Deckel geben, erst die Fische einlegen, dann die Wirsingstreifen dazugeben.

Die Egerlinge waschen, putzen und blättrig aufschneiden. Den Ingwer in feine Scheiben hobeln. Die Pilze mit dem Ingwer mischen und über den Fisch geben.

Den Fisch mit der Sojasauce beträufeln und mit Sternanis würzen. Mit der Hälfte des heißen Fisch Fonds aufgießen.

Zugedeckt bei 200Grad C im vorgeheizten Backofen 30 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Nach der Hälfte der Garzeit den restlichen heißen Fond darübergießen.

Die Speisestärke mit dem Wasser glatrühren und den Fond damit binden.

Nochmals kurz aufkochen lassen und mit dem restlichen Zitronensaft abschmecken.

Den Fisch mit der gewaschenen Petersilie und den Zitronenscheiben garnieren.

In der Kasserolle auf den Tisch bringen und erst dort servieren.

Source: Chinesische Küche ** From: J_Meng@lonestar.rüssel.sub.org (Joachim M. Meng) Date: 29 Apr 1994 18:49:00 +0100 Erfasser: Joachim Datum: 20.05.1994 Stichworte: News, Chinesisch, Fischgerichte, P6

Stichworte: Fisch, China, P6, News

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Chinesisches Fisch Fondue

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

300 g. Rotbarsch

300 g. Kabeljau

300 g. Lachs

300 g. Seezungenfilets

12 Hummerkrabben

2 bn Frühlingszwiebeln

1 rote Paprikaschote

1 gelbe Paprikaschote

1 grüne Paprikaschote

3 Karotten

200 g. Champignons

200 g. Austernpilze

200 g. Senfgrün oder Mangold

1 chinesischer Blätterkohl

50 g. Bambussprossen aus der

- Dose

100 g. Sojasprossen

ZUM GARNIEREN

1 Zitrone

1 bn Petersilie

FÜR DAS FONDUE 1 1/2 l Fondue-Brühe

150 g. Klebe- oder Parboiled

- Reis

Für die Suppe

75 ml Reiswein

1 bn Schnittlauch

Das Fischfilet entgräten, waschen trockentupfen und in 3 x 3 cm grosse Würfel schneiden.

Die Hummerkrabben aus der Schale lösen, den Darm entfernen, waschen und trockentupfen.

Den Fisch und die Krabben getrennt in Schälchen oder auf einer Platte anrichten.

Die Zitrone in Rädchen schneiden und die Petersilie waschen, abtropfen lassen und den Fisch mit den abgezupften Blättchen und den Zitronenscheiben garnieren.

Die Saucen (Dijon-Senf Mayonnaise - Kantonesische Sauce süß-sauer - Öl-Soja Dip - Knoblauch Sauce) können schon am Tag zuvor zubereitet werden, man füllt sie dann in kleine Schälchen und stellt sie kalt.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schräge 2 cm lange Stücke schneiden.

Die Paprikaschoten putzen, waschen, halbieren und entkernen, dann in dünne Streifen schneiden.

Die Karotten schälen und mit einem Messer der Länge nach Kerben einschneiden, so dass beim Scheibenschneiden hübsche Blumen entstehen.

Die Champignons und die Austernpilze putzen, wenn nötig waschen, die Champignons in dünne Scheiben schneiden und die Austernpilze in Stücke teilen.

Das Senfgrün putzen, waschen, die Stiele entfernen und in Streifen schneiden.

Den chinesischen Blätterkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Bambussprossen abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Die Sojasprossen waschen und in kochendem Wasser 30 Sekunden blanchieren, kalt abschrecken.

Das Gemüse und die Pilze dekorativ auf einer Platte anrichten.

Den Feuertopf in die Mitte des Tisches stellen und die vorher erhitzte Brühe hineingeben, wieder zum Kochen bringen.

Die Saucen auf den Tisch stellen.

Jeder Gast bekommt ein kleines Sieb, füllt es mit ein oder zwei Zutaten und hängt es ca. 1 Minute in die kochende Brühe. In der Zwischenzeit nimmt man sich von den Saucen, in welche der gegarte Fisch und das Gemüse gestippt werden.

Als Beilage den Reis nach Rezept garen und getrennt servieren.

Als Getränk empfiehlt sich ein trockener Weisswein oder grüner Tee.

Zum Schluss den Reiswein in die Brühe geben, den Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und mit dem köstlichen Fond als Suppe servieren.

Für ein Festessen mit mehreren Personen empfiehlt es sich, noch eine Vorspeisenplatte aus mehreren Gerichten nach Wahl zusammenzustellen.

Source: Chinesische Küche ** From: J_Meng@lonestar.rüssel.sub.org (Joachim M. Meng) Date: 30 Apr 1994 09:37:00 +0100 Erfasser: Joachim
Datum: 20.05.1994 Stichworte: News, Chinesisch, Fischgerichte, Fondue, P6

Stichworte: Fisch, China, P6, News, Fondue

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Clam Chowder Muschelsuppe

Für 4 Portionen

Zutaten

- 100 g Räucherspeck
- 2 Zwiebeln
- 1 Paprikaschote
- 1 Bd. Suppengrün
- 250 g Kartoffeln
- 375 g Tomaten
- 100 g Sellerie
- 1 Bd. Petersilie
- 1 Dos. Muschelfleisch
- 2 Eigelb
- 4 EL Saure Sahne
- Etwas Öl (geschmacksneutral)
- Thymian
- Salz
- Cayennepfeffer
- Dünne Gemüsebrühe

Speck würfeln, mit geschnittenen Zwiebeln, entkernter und fein- geschnittener Paprikaschote und dem ebenfalls geschnittenen Suppengrün anrösten. Kartoffeln schälen und würfeln, Tomaten schälen und schneiden, Sellerie in kleine Würfel schneiden, Petersilie hacken. Alles in einen Topf geben, mit ca. 3/4 l Brühe (Muschelbrühe aus der Dose mitverwenden) auffüllen, 25 - 30 Minuten auf kleiner Flamme garen. Zum Schluss das Muschelfleisch hineingeben, die Suppe mit den Gewürzen abschmecken, mit Eigelb und Sahne legieren. ** From: r.gagnaux@chnet.ch (Rene Gagnaux) Date: Wed, 5 Jan 1994 11:00:00 +0100 Erfasser: Rene Datum: 07.02.1994 Stichworte: Weichtier, Salzwasser, Miesmuschel, Suppe, Muscheln, News

Stichworte: Suppe, Miesmuschel, Salzwasser, Muscheln, Weichtier

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Couscous mit Fisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 120 g über Nacht eingeweichte Kichererbsen
- Fischschwänze und Köpfe für eine Brühe
- 3 geschnittene Karotten
- 3 geviertelte weisse Rüben
- 1 Paprika
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Cayenne Pfeffer
- 1/4 TL Safran 750 g Couscous 1000 g Fisch 3 enthäutete
- und
- in Scheiben geschnittene Quitten

Aus den Fischabfällen, allem Gemüse, Salz, Pfeffer, Cayenne Pfeffer und Safran mit 1-2 L Wasser eine kräftige Fischsuppe herstellen.

Couscous zubereiten.

Fischabfälle aus der Suppe nehmen und diese durch ein Sieb giessen. Die Gemüse vorher herausnehmen und anschliessend wieder hineingeben. Den Fisch in die Suppen geben (zerschneiden, wenn er zu gross ist), die Quitten ebenfalls.

Alles gar kochen und evtl. nachwürzen.

Den Fisch und die Sauce über dem Couscous verteilen oder alles getrennt servieren.

Alle exotischen Dinge, wie z.B. Kichererbsen bekommt man heutzutage auch schon in jedem gut sortierten Supermarkt, ansonsten bei jedem arabischen Laden. * 'Die Küche des Vorderen Orients' von Claudia Roden, Heyne, Best.-Nr.: 07/4334 ** From: Marcus Bräuhäuser Date: 7 Jul 1993 13:37:28 +0200 Newsgroups: de.rec.mampf Erfasser: Marcus Datum: 01.10.1993 Stichworte: News, Couscous, Fischgerichte

Stichworte: Fisch, Couscous, News

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Couscous mit Fisch I

Für 4 Portionen

Zutaten

- 120 g Kichererbsen - über Nacht eingeweicht
- Fischschwänze und Köpfe - für die Brühe
- 3 Karotten; geschnitten
- 3 Weisse Rüben; geviertelt
- 1 Paprika
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 1/4 TL Safran
- 750 g Couscous, vorgegart
- 750 g FISCH
- 3 Quitten; enthäutet - in Scheiben geschnitten

Aus den Fischabfällen, allem Gemüse, Salz, Pfeffer, Cayenne Pfeffer und Safran mit 1 bis 2 Liter Wasser (bei 4 servings) eine kräftige Fischsuppe herstellen.

Couscous nach Packungsanweisungen zubereiten.

Fischabfälle aus der Suppe nehmen und diese durch ein Sieb giessen. Die Gemüse vorher herausnehmen und anschliessend wieder hineingeben. Den Fisch in die Suppen geben (zerschneiden, wenn er zu gross ist), die Quitten ebenfalls.

Alles gar kochen und evtl. nachwürzen.

Den Fisch und die Sauce über dem Couscous verteilen oder alles getrennt servieren. * Quelle: Gepostet: Marcus Bräuhäuser 07.07.1993 Erfasser: Rene Datum: 30.01.1996 Stichworte: Getreide, Couscous, Fisch, Marokko, P4

Stichworte: Fisch, P4, Marokko, Getreide, Couscous

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Creole Shrimp-Jambalaya

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Shrimps; mittelgrosse, - Grönland-Shrimps
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 Karotte; in feine Streifen - geschnitten
- 150 g Zwiebel; feingehackt
- 75 g Grüne Paprikaschote; - feingeschnitten
- 75 g Stangensellerie; - feingeschnitten
- 3 Knoblauchzehen; - durchgepresst
- 1 Dos. Tomaten; 440 ml mit Saft - gewürfelte
- 440 ml Fertige Hühnersuppe
- 225 g Tomatenpüree
- 350 ml Wasser
- 225 g Langkornreis
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Thymian; getrockneter
- 1/2 TL Roter Pfeffer; gemahlen
- 1/4 TL Chilipulver
- 1/4 TL Zucker
- 75 g Petersilie; feingehackt
- 1/8 TL Tabasco; nach Wunsch

Shrimps schälen und Därme entfernen.

Pflanzenöl in einem grossen Topf heiss werden lassen. Shrimps zugeben und auf mittlerer Hitze unter Rühren drei bis fünf Minuten dünsten, bis die Shrimps rosa sind. Shrimps mit einem Schaumlöffel aus dem Öl nehmen. Zugedeckt kühl stellen.

Karotte, Zwiebel, Paprikaschote, Stangensellerie und Knoblauch in den Topf geben, unter Rühren drei Minuten garen.

Tomaten, Hühnerbrühe, Tomatenpüree, Wasser, Reis, Salz, Thymian, Pfeffer, Chilipulver und Zucker zugeben, gut verrühren und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und 45 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist und fast die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat.

Shrimps und Petersilie unterrühren und heiss werden lassen. Nach Wunsch mit Tabasco abschmecken * Quelle: posted and modified by K.-H. Boller, 21.09.95 Erfinder: K.-H. Datum: 10.12.1995 Stichworte: Shrimps, Gemüse, P4

Stichworte: Gemüse, P4, Shrimps

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Crepes Romaine

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Crepes, dünn
- 200 g Räucherlachs
- 2 Eier; hartgekocht
- 1 EL Käse, gerieben: Parmesan -oder 1:1 Parmesan und -Hergardskäse, gelagert
- 1 EL Weisswein
- 1 dl Weisse Sauce
- 1 TL Petersilie, gehackt
- 1 TL Schnittlauch, gehackt
- 1/2 Zwiebel
- 50 g Butter

MMMM-----QUELLE-----

- Das Buch vom Lachs Über
- den halländischen Lachs
- im Fluss und im Topf
- erfasst von Petra Holzapfel

Die Crepes backen. Die Zwiebel feinschneiden und anbraten. Den Lachs in Würfel schneiden. Die Eier kleinhacken und mit der Petersilie, dem Schnittlauch, der Petersilie, Weisswein und der sautierten Zwiebel in die Sauce einrühren. Die Füllung auf die Crepes verteilen und diese zusammenrollen. Den Käse darüberstreuen und die zerlassene Butter darübergiessen. Die Crepes 5 Minuten lang in den auf 150 °C vorgeheizten Ofen stellen.

Stichworte: Lachs, Pfanne

Curry Fischsuppe I

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Seelachsfilet
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 2 TL Currypulver
- 3/4 l Hühnerbrühe; heiss
- 1 Spur Salz
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 EL Schnittlauchröllchen

Den Fisch würfeln, mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebel fein würfeln und in der Butter glasig braten. Das Mehl und den Curry einrühren, mit der Brühe ablöschen; 10 Minuten köcheln lassen. Den Fisch salzen und in der Suppe 10 Minuten garen. Apfelraspel und Bananenscheiben in der Suppe erhitzen. Den Schnittlauch darüberstreuen. * Quelle: GU Kochen köstlich wie noch nie; Fisch erfasst von Ilka Spiess Erfasser: Ilka Datum: 02.10.1995 Stichworte: Fisch, Suppe, P4

Stichworte: Fisch, P4, Suppe

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Curry-Fisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Kabeljaufilet
- 1 Zitrone; den Saft davon
- 1 1/2 TL Curry Salz, Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 3 EL Öl
- 1 EL Mehl
- 2 Äpfel
- 1/8 l Weisswein
- 40 g Haselnüsse; gerieben

Fisch vorsichtig waschen und trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel in Würfel schneiden und in Öl goldgelb dünsten, mit Mehl bestäuben.

Äpfel waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Apfelspalten und Zwiebelgemüse mischen, mit Wein ablöschen, kurz aufkochen lassen. Den Fisch auf das Zwiebel-Apfel-Gemüse legen und 10 Minuten ziehen lassen.

Vor dem Servieren mit den geriebenen Haselnüssen bestreuen.

Dazu passt Reis. * Quelle: SUEDEWEST-TEXT 21.11.94 Erfasst: Ulli Fetzter 2:246/1401.62 ** Gepostet von Ulli Fetzter Date: Mon, 21 Nov 1994
Erfasser: Ulli Datum: 13.01.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Kabeljau, Curry, P1

Stichworte: Fisch, Kabeljau, P1, Salzwasser, Curry

Curry-Garnelen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g rohe, ungeschälte Riesengarnelen
 - 2 EL Zitronensaft
 - 10 g getrocknete Mu-Err-Pilze
 - 1 Stange Porree (250 g)
 - 300 g Staudensellerie
 - 2 Zwiebeln
 - 150 g Bambusschösslinge in Streifen
 - 150 g Zuckererbsen
 - 2 Rote Chilischoten
 - 150 g Mango-Bohnen-Sprossen
 - 1 Stück Ingwer (30 g)
 - 3 EL Sesamöl
 - 2 EL Curry
 - 100 ml Reiswein
 - 100 ml Brühe (instant)
 - Salz
 - Zucker
 - Sojasosse
 - 2 Eiweiss
 - 50 g Speisestärke
 - Pfeffer
1. Garnelen aus der Schale lösen, dabei das Schwanzende dranlassen. Auf der Rückenseite leicht einschneiden, Darm entfernen. Garnelen waschen, säuern.
2. Pilze in 1/4 l heissem Wasser einweichen. Porree und Sellerie putzen, waschen. Zwiebeln abziehen. Gemüse in Scheiben schneiden.
3. Bambusschösslinge abtropfen lassen. Zuckererbsen putzen, waschen. Chilischoten waschen, in dünne Ringe schneiden. Sprossen waschen, abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein würfeln.
4. Öl erhitzen, Curry, Porree und Sellerie zufügen, 3 Minuten dünsten. Zwiebeln, Bambus, Erbsen, Chilischoten und Ingwer zufügen, mit Reiswein und Brühe ablöschen. 3 Minuten dünsten.
5. Pilze zerpfücken, zusammen mit den Sprossen untermischen. Mit Salz, Zucker und Sojasosse abschmecken.
6. Fritierfett erhitzen, Eiweiss und Speisestärke verquirlen. Garnelen trockentupfen, würfeln und darin wenden. Im heissen Fritierfett 3-4 Minuten ausbacken. Garnelen auf dem Gemüse anrichten. * Quelle: FÜR SIE Erfasser: Lothar Datum: 02.09.1994 Stichworte: P4, Garnelen, Meeresfrüchte, Fischgerichte, Chinesisch, Asien

Stichworte: Fisch, Garnele, P4, Meeresfrüchte

Curry-Garnelen mit Ingwer, Gurke + Kokos

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g Ingwer; kandiert
- 1/2 Salatgurke
- 2 Scheibe Ananas; Dose
- 1 EL Butter
- 1 EL Curry
- 1/8 l Fleischbrühe
- 3 EL Cream of Coconut
- 400 g Garnelenschwänze
- 1 EL Sojasauce
- Cayennepfeffer

Die Schalotten und die Knoblauchzehen abziehen und hacken. Den Ingwer fein schneiden. Die Salatgurke schälen. Gurke und Ananasscheiben in kleine Würfel schneiden.

In einer tiefen beschichteten Pfanne die Butter zerlassen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Curry unterrühren und kurz anbraten. Den Ingwer dazugeben. Die Fleischbrühe und die Cream of Coconut angiessen und einmal aufkochen lassen.

Gurke, Ananas und Garnelenschwänze in die Sauce geben und 5 Minuten bei milder Hitze darin ziehen lassen. Die Sauce mit dem Cayennepfeffer und Sojasauce abschmecken.

Curry Garnelen in vorgewärmten Schalen mit Sesamcräckern als Vorspeise servieren. * Quelle: Erfasst (03.06.96) von Ilka Spiess Erfasser: Ilka
Datum: 19.08.1996 Stichworte: Fisch, Garnele, Kokos, Gurke, P4

Stichworte: Fisch, Garnele, P4, Gurke, Kokos

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Curryfisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Fischfilet; festfleischig (Rotbarsch, Seelachs)
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- 3 mittl. Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 2 EL Curry
- 1/4 l Weisswein
- 2 EL Essig
- 2 TL Zucker
- 1 Lorbeerblatt
- Cayennepfeffer

Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, dann mit Salz bestreuen und 30 Minuten marinieren. Backofen auf 180 Grad vorheizen, eine flache, feuerfeste Auflaufform einfetten, die Fischstücke darauf verteilen und etwa 20 Minuten im Ofen garen. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und im heissen Öl bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Currypulver darüberstreuen, kurz anrösten, mit Weisswein ablöschen. Den Essig und die übrigen Gewürze zugeben und bei starker Hitze 5 Minuten kochen lassen. Salzen, Filetstücke aus dem Ofen nehmen, abwechselnd mit der Currysosse in eine Schüssel schichten und im Kühlschrank gut durchziehen lassen. Als Vorspeise servieren.

Quelle: Wein in Küche und Keller von Reinhardt Hess, bei Gräfe und : Unzer, 39,80 DM gefunden in: Illustrierte Wochenzeitung Nr. 15/1997 erfasst: Sabine Becker, 22. April 1997

Stichworte:

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Das Gold des Kapitäns

Für 4 Portionen

Zutaten

- *TK-Fischstäbchen*
- *2 EL Butter (gestrichen)*

Die Fischstäbchenpackung aus dem Tiefkühlfach nehmen und für ca. 1/2 Stunde bei Zimmertemperatur ruhig liegen lassen. Das hilft, das die Verpackung umgebende Eis abtauen zu lassen, so daß wir die Packung später einfacher öffnen können. Wir nehmen dann eine Pfanne und geben die Butter in diese Pfanne. (An Stelle von Butter können wir auch Margarine, Biskin oder Pflanzenöl nehmen. Hier zeigt sich die Varianz des Gerichtes) Die Herdplatte für die Pfanne stellen wir dann auf eine niedrige Position, aber hoch genug, daß die Pfanne heiß genug wird, um die Butter zum Sieden zu bringen. Dann die Verpackung vorsichtig an der Seite aufmachen und mit der Hand je nach Gefühl ein oder mehrere Fischstäbchen herausnehmen und in die Pfanne mit der mittlerweile siedenden Butter legen, so daß die breiteste Seite des Fischstäbchens zum Pfannenboden zeigt. Nach nur etwa 1 Minute drehen wir die Fischstäbchen in der Pfanne auf die andere Seite und lassen es in dieser Position für eine weitere Minute. (Vorsicht: Dazu am besten 2 Gabeln verwenden! Heiß!) Dann muß alles ganz schnell gehen: Die Pfanne wird jetzt vom Herd genommen und die Herdplatte ausgestellt, (bei Gas: abgedreht). Die Fischstäbchen mit einer Gabel vorsichtig aus der Pfanne auf einen flachen Teller heben. Fertig. Da es sich um ein anfangs sehr heißes Gericht handelt, kann hierzu ein kühles Bier gereicht werden. (Serviovorschlag) Quelle: de.rec.mampf, harm@quest.sub.org (Harm Lübben), 03.08.93

Stichworte:

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Deftiges Fischgulasch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Rotbarschfilet
- 1 Zitrone
- 1 Schuss Salz
- Paprika (1)
- Pfeffer (1)
- 60 g Räucherspeck, durchwachsen
- 2 EL Öl
- 3 Zwiebeln
- 70 g Tomatenmark
- 2 EL Mehl
- 500 ml Bratensaft
- 470 g Mischpilze, (Dose)
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 250 g Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schuss Kümmel
- 1 Schuss Majoran
- 1 Schuss Paprika (2)
- 1 Schuss Pfeffer (2)
- 2 EL Petersilie, gehackt

ERFASST VON

- Arthur Heinzmann am 04.11.96 Quelle Unbekannt

Das Rotbarschfilet in 5x5cm grosse Stücke schneiden, säubern und entgräten. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz, Paprika (1) und Pfeffer (1) bestreuen und stehen lassen.

Den Räucherspeck in kleine Würfel schneiden und in Öl glasig dünsten. Die Zwiebeln in Ringe schneiden und kurz mitdünsten. Alles mit Tomatenmark verrühren und das Mehl darüberstreuen. Den Bratensaft aufgiessen, aufkochen lassen.

Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in Streifen schneiden, die Tomaten abziehen und halbieren und beides dazugeben. Mit der in Salz zerdrückten Knoblauchzehe, mit Pfeffer (2), Kümmel, Majoran und Paprika die Sauce kräftig würzen.

Die kleingeschnittenen Mischpilze und Fischwürfel in die fertige Sauce geben und etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Vor dem Servieren die Petersilie fein hacken und über das Gulasch streuen.

Erfasser: Arthur Datum: 18.12.1996 Stichworte: Fisch, Rotbarsch, Gulasch, P4

Stichworte: Fisch, P4, Rotbarsch, Gulasch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Der Hering der Müllerin

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Grüne Heringe
- 3 EL Zitronensaft
- Salz
- 40 g Mehl
- 80 g Butter
- Petersilie
- 1 klein. Zitrone

Die Heringe ausnehmen und unter fließendem Wasser waschen. Mit Zitronensaft beträufeln und 15 Minuten stehen lassen.

Danach die Heringe von innen und aussen salzen und die Heringe in Mehl wenden.

Die Hälfte der Butter erhitzen und die Fische auf beiden Seiten goldbraun braten. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Die restliche Butter in das Bratfett geben, erhitzen und dem Zitronensaft zufügen.

Die Fische mit Zitronenbutter übergießen.

Die Heringe können auch nur mit der heissen Butter übergossen und mit Zitronenspalten garniert werden.

Dazu Kartoffelbrei und Feldsalat.

Quelle: Peter Frisch: Heringsrezepte; Heyne-Buch Nr. 4285

Ins Mm-Format gebracht von Herbert Schmitt (2:2446/430.7) ** Gepostet von Herbert Schmitt Date: Thu, 04 May 1995 Erfinder: Herbert Datum: 21.06.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Hering, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Hering

Dhukhla machhi (Fischfilets an würziger Joghurtsauce)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Fischfilet
- Salz
- Pfeffer
- Mehl
- 4 EL Öl

FUER DIE SAUCE

- 2 EL Öl
- 2 EL Zwiebeln; fein gehackt
- 3 dl Joghurt natur
- 1 EL Knoblauch; fein gehackt
- 1 TL Frischer Ingwer; fein gehackt
- 1 TL Chilipulver
- 1/2 TL Kurkuma; gemahlen
- 1 TL Koriander; gemahlen
- Salz
- Pfeffer

MMMMM-----QUELLE-----

- Priya Darshini, Hotel
- - Karni Bhawan, Jodhpur -
- Erfasst von Rene Gagnaux

Sauce: Das Öl erhitzen, die Zwiebeln beifügen und glasig anziehen. Alle restliche Sauce-Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen. Zu den Zwiebeln geben und ca 10 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser beifügen. Die Fischfilets würzen und im Mehl wenden. Das Öl in erhitzen und die Fischfilets braten. Auf vorgewärmten Teller anrichten, Mit der Sauce überziehen.

Stichworte: Indien, Joghurt, Salzwasser

Dhukhla machihi, Fisch an

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Fischfilet
- Salz
- Pfeffer
- Mehl
- 4 EL Öl

FÜR DIE SAUCE

- 2 EL Öl
- 2 EL Zwiebeln; fein gehackt
- 3 dl Joghurt nature
- 1 EL Knoblauch; fein gehackt
- 1 TL Frischer Ingwer; dito
- 1 TL Chilipulver
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 TL Koriander; gemahlen
- Salz
- Pfeffer

NACH EINEM REZEPT VON

- Priya Darshini, Jodhpur - aufgeschrieben
- von - Rene Gagnaux

Für die Sauce das Öl in Kasserolle erhitzen, die Zwiebeln beifügen und glasig anziehen. Alle übrigen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen. In die Kasserolle geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser beifügen. Die Fischfilets würzen und im Mehl wenden. Das Öl in eine Bratpfanne erhitzen und die Fischfilets braten. Auf vorgewärmte Teller anrichten, mit der Sauce überziehen. :Stichworte : Fisch, Indien, Joghurt, P4, Salzwasser :Notizen (**): : : Gepostet von Rene Gagnaux Stichworte: Fisch, Indien, P4, Joghurt, Salzwasser

Dill-Hering mit roten Zwiebeln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 240 ml Essig
- 100 g Zucker
- 1.2 Lorbeerblätter
- 100 g Rote Zwiebeln
- 4 Matjesfilets
- 1.2 Bd. Dill

Essig, Zucker und Lorbeer aufkochen. Zwiebeln pellen, in Ringe schneiden und dazugeben. Den Sud über die Filets gießen. 2 Bd. Dill hacken, unterziehen, 1 - 2 Tage marinieren. Mit 1 Bd. gehacktem Dill garnieren.

:Stichworte : Dänemark, Einfach, Fisch, Hering, März, Matjes, P10 :Notizen (*) : : Quelle: Winke & Rezepte 03 / 97 : : der Hamburgischen Electricitätswerke AG :Zusatz : : : Zubereitungszeit : Stichworte: Fisch, März, Matjes, Einfach, Hering, Dänemark, P10

Dorsch mit Kerbel

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Möhren
- 500 g Porree
- 750 g Dorsch: im Stück, ohne Kopf
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 Beutel Kerbel
- 1 Unbehandelte Zitrone
- Öl
- 20 g Butter

Möhren und Porree putzen, vierteln, in Stücke schneiden. Fisch waschen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Kerbel füllen. Zitrone in Scheiben schneiden. Alufolie mit Öl einpinseln, Fisch mit Zitronenscheiben belegen, in der Folie einwickeln und im vorgeheizten Ofen bei 200 GradC 25-30 Min. garen.

Möhren in Butter andünsten, mit Salz, Pfeffer würzen. Porree dazugeben, circa 10-15 Min. garen, etwas Kerbel unterziehen.

> pro Port. 228 kcal/952 kJ <

Quelle: ARD/ZDF-Text

08.04.1994 (UF)

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, Gemüse, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Dorsch-Koteletts mit Pfannengemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 260 g. Langkornreis
- Salz
- 4 Dorschfilets (a ca. 200 g)
- 4 Zwiebeln
- Saft von 2 Zitronen
- 1/4 l Weisswein, trocken
- Pfeffer
- 2 Lorbeerblätter
- 4 EL Öl
- 750 g. Pfannengemüse, italienisch
- Edelsüss-Paprika
- Zitronenscheiben
- Dill

Reis in kochenden Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Fisch waschen. Zwiebeln schälen und grob hacken. Zitronensaft, Weisswein, 1/4 l Wasser, Salz, Pfeffer und Lorbeerblätter zum Kochen bringen. Fisch in den Fond geben und ca. 6 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pfannengemüse tiefgefroren hineingeben. Bei starker Hitze anbraten, unter ständigen Rühren bei mittlerer Hitze 3 - 5 Minuten weiter garen. Fisch, Reis und Gemüse anrichten. Reis mit Paprika bestäuben. Mit Zitronenscheiben und Dill garnieren. Zubereitungszeit ca. 35 Minuten Portion 3150 Joule/750 Kalorien Quelle: Neue Revü Nr.24/94 ** From: LONESTAR@kiste.pfalz.de (Joachim M. Meng) Date: Wed, 20 Jul 1994 Erfasser: Joachim Datum: 16.08.1994 Stichworte: Fisch, Raffiniert, P4

Stichworte: Fisch, P4, Raffiniert

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Dorsch-Paprika-Pfanne

Für 4 Portionen

Zutaten

- 100 g Tiroler Speck am Stück
- 2 mittelgrosse Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 500 g Rote Paprikaschoten
- 250 g Gelbe Paprikaschoten
- 2 mittelgroße Tomaten
- 30 g Butterschmalz
- Salz
- schwarzer Pfeffer adM.
- 3 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 600 g Dorschfilet
- 1/2 Bundglatte Petersilie

1. Vom Speck die Schwarte abschneiden. Speck klein würfeln (auch die fetten Teile). Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Paprikaschoten halbieren, Stiele und Kerne heraus schneiden, die Schoten ausspülen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze heraus schneiden und die Tomaten in Stücke schneiden.

2. Butterschmalz in einer grossen Pfanne erhitzen, Speck auslassen und die Zwiebelringe darin glasig braten. Knoblauch und Paprika dazugeben, unter Wenden 5 Minuten anbraten. Dann die Tomaten unterheben, alles mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und zugedeckt bei Mittelhitze 10 Minuten garen. Ab und zu umrühren und - falls nötig - 5 El. Wasser zugeben.

3. Die Fischfilets abspülen, trockentupfen und mit Salz und schwarzem Pfeffer adM. würzen. Auf das Gemüse legen und zugedeckt weitere 10 Minuten bei sanfter Mittelhitze garen. Petersilie abspülen, Wasser abschütteln und die Blättchen fein hacken. Unter das Gericht heben.

Dazu Salzkartoffeln oder Stangenweissbrot servieren. Als idealer Begleiter erweist sich ein Grüner Veltliner. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfasser: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Dorsch, Salzwasser, P4

Stichworte: Fisch, Dorsch, P4, Salzwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Dorschfilet auf Wirsing in Kümmelsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1/2 Kopf frischer Wirsing (ca. 750g)
- 80 g Butter
- Salz
- 1 TL Kümmel
- 1/4 l Schlagsahne
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL weisser Saucenbinder
- 2 Eigelb
- 750 g Dorschfilet
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Semmelbrösel
- geriebene Zitronenschale

Den Wirsing waschen, putzen und in gleichmässige schmale Streifen vom Strunk schneiden. In 30 g Butter andünsten mit Salz und Kümmel würzen. Zugedeckt mit 1/2 Tasse Wasser 20 Minuten dünsten, dann ohne Deckel die Flüssigkeit ganz einkochen lassen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Inzwischen die Sahne ohne Deckel leicht cremig einkochen. Mit dem Saucenbinder aufkochen und binden, dann vom Herd nehmen und das Eigelb unterrühren. Mit Salz würzen und unter den Wirsing mischen, in eine ofenfeste flache Form füllen. Das Dorschfilet in 4 Stücke schneiden und mit Salz und Zitronensaft würzen. Die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Fischstücke darin von beiden Seiten kurz anbraten. Aus der Schiene 25 Minuten garen. Mit Zitronenschale bestreut servieren.

Erfasser: Patrick Rother Datum: 19.08.1993 Stichworte: News, Dorsch, Fischgerichte, Wirsing, News

Stichworte: Fisch, Dorsch, Wirsing, News

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Dorschfilet mit Ingwer und

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN:-----

600 g Dorschfilets, frisch o. Tk

20 g Ingwer, frisch

60 g Schalotten o. Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

1 bn Schnittlauch

2 tb Erdnussöl

300 g Bambussprossen (abgetropft)

2 dl Weisswein

1 tb Soja Sauce pikant

wenig Sambal Ölek

Dorschfilets evtl. auftauen, trockentupfen und in 3-4 cm grosse Stücke schneiden. Frischen Ingwer schälen und fein raffeln. Schalotten schälen, in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und zerdrücken. Schnittlauch fein schneiden. Das Öl in der Bratpfanne (evtl. Wok) erhitzen und die Schalotten, den Knoblauch und den Ingwer darin kurz andünsten. Die Bambussprossen kurz kalt abspülen, dann gut abtropfen lassen und zugeben. Den Wein dazugliessen, mit Soja Sauce, Sambal Ölek würzen und um die Hälfte einkochen lassen. Die Fischstücke darauf legen und ca. 2 Min. bei kleiner Hitze garen, wenden und nochmals 1-2 Min. ziehen lassen. Mit dem Schnittlauch bestreuen und servieren. * Tip: Als Beilage eignen sich Glasnudeln oder Trockenreis. Als Vorspeise kann man eine Geflügelsuppe reichen. Quelle: Coop-Rezeptkarte aus der Schweiz, abgetippt von Peter Mackert, 2:246/8105.0 :Stichworte : Dorschfilet, Fischfilet, Gourmet Stichworte: Fisch, Gourmet, Dorschfilet

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Dorschfilet mit Ingwer und Bambuss-Sprossen

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN:-----

600 g Dorschfilets, frisch o. Tk

20 g Ingwer, frisch

60 g Schalotten o. Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

1 Bd. Schnittlauch

2 tb Erdnussöl

300 g Bambussprossen (abgetropft)

2 dl Weisswein

1 tb Soja Sauce pikant

wenig Sambal Ölek

Dorschfilets evtl. auftauen, trockentupfen und in 3-4 cm grosse Stücke schneiden. Frischen Ingwer schälen und fein raffeln.

Schalotten schälen, in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und zerdrücken. Schnittlauch fein schneiden.

Das Öl in der Bratpfanne (evtl. Wok) erhitzen und die Schalotten, den Knoblauch und den Ingwer darin kurz andünsten.

Die Bambussprossen kurz kalt abspülen, dann gut abtropfen lassen und zugeben. Den Wein dazugiessen, mit Soja Sauce, Sambal Ölek würzen und um die Hälfte einkochen lassen.

Die Fischstücke darauf legen und ca. 2 Min. bei kleiner Hitze garen, wenden und nochmals 1-2 Min. ziehen lassen.

Mit dem Schnittlauch bestreuen und servieren.

* Tip: Als Beilage eignen sich Glasnudeln oder Trockenreis. Als Vorspeise kann man eine Geflügelsuppe reichen. Quelle: Coop-Rezeptkarte aus der Schweiz, abgetippt von Peter Mackert, 2:246/8105.0

Erfasser: Peter Datum: 03.09.1995 Stichworte: Fischfilet, Dorschfilet, Gourmet

Stichworte: Fisch, Asien, Gourmet, Dorschfilet

Dorschfilet mit Speck und Sauce Hollandaise

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Dorschfilet
- 2 TL Zitronensaft
- Salz
- 75 g durchwachsener Speck
- 3 EL Pineau des Charentes (Getränk aus Cognac & Traubensaft)
- 3 Eigelb
- 2 TL Senf
- 100 g Butter
- Pfeffer

1. Dorschfilet waschen, abtupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Schwach salzen und in eine flache Form geben. Die Form mit Folie (Mikrowellenfest) abdecken und den Fisch bei 600 W 4-5 Minuten garen. Den austretenden Saft abgiessen.
2. Speck würfeln und in einem runden Gefäss bei 600 W mit Küchenpapier abgedeckt 3 min. auslassen. Speck mit der Schaumkelle herausnehmen.
3. Pineau, restlichen Zitronensaft, Eigelb & Senf mit dem Schneebesen in dem Speckfett verquirlen. Eimasse bei 600 W 20 sek erhitzen, dann nochmals kräftig verquirlen.
4. Butter in einem Krug bei 600 W 90 sek zerlassen, dann unter ständigem Schlagen die Eimasse unterziehen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
5. Sauce über den Fisch giessen, mit den Speckwürfeln bestreuen und bei 600 W nochmals 90 sek erhitzen.

Erfasser: Datum: 08.11.1994 Stichworte: Fisch, Mikrowelle, P4

Stichworte: Fisch, P4, Mikrowelle

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Drambuie-Forelle

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Regenbogenforellen
- 60 g Butter, erweicht
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1 1/2 dl Joghurt (nature)
- 1 1/2 dl Doppelrahm
- 2 EL Drambuie
- Salz
- Pfeffer

Forellen waschen und sorgfältig abtrocknen. Eine ofenfeste Form mit der Hälfte vom Butter ausbuttern. Forellen hineinlegen, mit der Rest vom Butter bestreichen, mit Oregano bestreuen.

Joghurt, Rahm und Drambuie gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, über die Forellen giessen.

Ungedeckt im auf 180GradC vorgewärmten Ofen 20 bis 30 Minuten backen.

P.S.: Drambuie ist eine schottische Likör auf Whisky-Basis, mit - u.a. - Kräuter und Honig.

Portionen: 4 * Quelle: Janet Warren, A feast of Scotland, Lomond Books 1993, ISBN 1-85051-112-8 ** From: r.gagnaux@chnet.ch (Rene Gagnaux)

Date: Wed, 8 Dec 1993 11:00:00 +0100 Erfasser: Rene Datum: 02.01.1994 Stichworte: Fisch, News

Stichworte: Fisch, News

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Duftender ausgebackener Fisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Feste weisse Fischfilet
- 3 Frühlingszwiebeln
- fein gehackt
- 1 EL Frischer Ingwer ;gerieben
- 1 TL Fünf-Gewürze-Pulver
- 6 EL helle Sojasauce
- 2 EL Chinesischer Wein oder
- trockener Sherry
- 1/4 TL Salz
- 2 TL Essig
- 125 ml Fischbrühe
- 2 TL Zucker
- 250 ml Wasser
- 2 EL Zucker
- Öl zum Ausbacken

Alle Gräten auch kleine, aus den Filets entfernen. Grosse Filets halbieren, dann quer in fingerdicke Scheiben schneiden. Je einen TL gehackte Frühlingszwiebeln und Ingwer in einen tiefen Teller mit Fünf-Gewürze-Pulver, Sojasauce, Wein oder Sherry und Salz geben und mixen. Den Fisch in diese Marinade legen und darin umwenden, zugedeckt mindestens drei Stunden in den Kühlschrank stellen. Erst kurz vor dem Kochen die Scheiben aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und alle Flüssigkeit auspressen. An die Marinade Essig, Brühe, und zwei TL Zucker geben. Das Wasser mit den zwei EL Zucker bei schwacher Hitze rühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Weiter simmern lassen. In einem Wok Öl sehr heiss werden lassen und immer nur wenige Fischstücke gleichzeitig in etwa einer Minute goldgelb ausbacken. Mit einem Schaumlöffel aus dem Öl heben und in den simmernden Sirup geben. Kurz ehe die nächsten Fischstücke aus dem Öl kommen, mit einem sauberen Schaumlöffel die Stücke aus dem Sirup nehmen und auf einen Teller legen. Der Fisch soll sehr schnell backen und höchstens eine Minute im Sirup simmern. Dann alles Öl bis auf zwei EL aus dem Wok abgiessen, die restlichen Zwiebeln und den Ingwer eine Minute bei Mittelhitze pfannenrühren, die Fischstücke zugeben und vorsichtig hin und her wenden. Die Marinade zugiessen, zum Kochen kommen lassen, dann vom Feuer nehmen. Den Fisch auf einer Platte anrichten, mit der Sauce übergiessen. Vor dem Servieren auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. ** Gepostet von Ursula Göllinger Erfasser: Ursula
Datum: 31.03.1996 Stichworte: Fisch, Hauptspeise, China, P6

Stichworte: Fisch, Hauptgericht, China, P6

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Edelfischragout in Limettensauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Limetten
- 1/2 l Wasser
- 1 TL Estragon, getrocknet
- 10 Schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Salz
- 600 g Seeteufelfilet
- 8 Riesengarnelen, roh, ohne -Kopf
- 6 Eigelb
- 5 g Speisestärke
- 1/8 l Schlagsahne
- Zucker
- Estragon, frisch

MMMM-----QUELLE-----

-essen & trinken 3/92

- erfasst von Petra Holzapfel

Mit einem Juliennereisser die Schale von 1/4 der Limetten abraspeln, zugedeckt beiseite stellen. 2/4 der Limetten auspressen. 6 El Limettensaft (bezogen auf 4 Portionen), Wasser, getrockneten Estragon, Pfefferkörner und Salz 6-8 Minuten kochen, durch ein Sieb in einen Topf giessen. Das Seeteufelfilet in 4 Stücke pro Portion schneiden. Jede Garnele aus der Schale lösen, der Länge nach halbieren und den Darm entfernen. Eigelb mit 1/8 l Estragonsud und der Speisestärke verrühren und beiseite stellen. Den restlichen Estragonsud aufkochen. Die Fischstücke hineingeben und bei milder Hitze im geschlossenen Topf 2-3 Minuten garen. Die Garnelen zugeben und mit dem Seeteufel 1 weitere Minute garen. Fisch und Garnelen mit der Schaumkelle herausheben und in eine Schüssel geben. Die Sahne in den Sud geben und aufkochen. Den Eigelbsud mit einem Schneebesen einrühren und unter ständigem Rühren 1-2 Minuten erhitzen, so dass eine cremige Sauce entsteht. Die Sauce mit Zucker würzen und evt. noch etwas Salz zugeben. Fischstücke und Garnelen unter die Sauce mischen. Kann z.B. in Blätterteigpastetchen serviert werden.

Stichworte: Seeteufel, Krustentier

Edelfischsalat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Seezunge, filetiert (4 Scheiben)
- 200 g Lachsfilet (kein Kotelett)
- 300 g Seeteufelfilet

JEWELS EINIGE BLÄTTER

- Radicchio
- Lollo-Rosso
- Eisbergsalat
- Feldsalat

AUSSERDEM

- 4 Frische Champignons; in Scheiben
- 1 Chilischote, scharf zerkleinert

MMMM-----MARINADE-----

4 tb Olivenöl

1 tb Sherryessig

etwas Zitronensaft

Die Fischfilets werden gesalzen, mit Zitrone gewürzt und in einer be- schichteten Pfanne - bei mittlerer Hitze und in wenig Butter - höchstens 3-4 Minuten gegart.

Den Salat säubern und in mundgerechte Stücke schneiden, auf einen Teller legen, die gedünsteten Fischfilets dazugeben und mit der Marinade beträufeln.

Wer möchte, streut noch frisches Basilikum über den Salat.

Brot dazu, den Champus nicht vergessen - köstlich!

Quelle: Nordtext (Ndr 2-Kochstudio, Ndr 2 AM Vormittag 9-12 Uhr Mit Rainer Sass)

Erfasst und gepostet von Ulli Fetzer @ 2:246/1401.62 am 15.04.1994

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Gourmet, Salate, Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4, Gourmet, Salate

Eglifilet Arenenberg

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Eglifilet
- Salz, Pfeffer
- 1 Zitrone; den Saft davon
- 50 g Mehl
- 3 EL Butter
- 1 Apfel
- 1 Handvoll Rosinen; in heissem - Wasser eingeweicht
- 2 Handvoll Mandeln; gehobelt
- 4 EL Butter
- 2 EL Petersilie; frisch gehackt
- 2 EL Calvados

Die frischen Eglifilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Fischfilets im Mehl wenden und in Butter goldgelb braten.

Den Apfel schälen und in feine, kleine Scheiben schneiden und zusammen mit den eingeweichten, inzwischen abgetropften Rosinen in Butter schwenken, leicht salzen.

Die Eglifilets anrichten, mit der Apfel-Rosinen-Garnitur belegen und mit der schäumend heissen Butter übergiessen. Obenauf die gehackte Petersilie und die leicht gerösteten Mandeln geben. * Quelle: Kathrin Rüegg und Werner O. Feisst: Kochen wie in Meersburg (Teil 1) -Nach Südwest-Text/06.05.95 Erfasst: Ulli Fetzter Erfasser: Ulli Datum: 21.06.1995 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Barsch, Rosine, Mandel, P1

Stichworte: Fisch, Barsch, P1, Mandel, Süsswasser, Rosine

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Eglifilets 'Dezaley'

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Eglifilets oder Solefilets
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Gemischte Kräuter wie Petersilie, Dill, Estragon
- 3 Schalotten
- 100 g Butter
- 2 dl Dezaley; Weisswein, trocken
- 1 dl Rahm
- 1 Knoblauchzehe

Egli: schweiz. für Flussbarsch

Dezaley: Weisswein aus Waadtland, trocken, etwas säuerlich aber trotzdem fruchtig. Könnte - zum Beispiel - durch Fendant ersetzt werden.

Die Fischfilets mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern bestreuen. Während 1 Stunde zugedeckt liegen lassen.

Dann die feingehackten Schalotten in wenig Butter kurz dünsten. Mit Weisswein ablöschen, die Fischfilets hineingeben und 8-10 Minuten leise ziehen lassen.

Die Fische herausnehmen und warm stellen.

Den Weinsud zur Hälfte einkochen lassen. Rahm und durchgepressten Knoblauch dazugeben und etwas eindicken lassen.

Die restliche, sehr kalte Butter flockenweise unter kräftigem Rühren mit dem Schwingbesen darunterarbeiten. Vielleicht mit wenig Cayenne und ein paar Tropfen Zitronensaft abschmecken.

Die Sauce über die Fischfilets giessen und sofort servieren. * Quelle: Zeitschrift Tele ca. Dezember 1993 ** Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 05.08.1994 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Egli, Wein, P4

Stichworte: Fisch, P4, Süsswasser, Egli, Wein

Eglifilets in Sahne

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Eglifilets
- 1 Tasse Mehl
- Salz
- weisser Pfeffer a.d.M.
- 2 EL Butterfett, bis zu 3
- 2 EL Butter
- 1/4 l Sahne
- 2 Zitronenscheiben, bis zu 3
- 1 Zitrone

QUELLE: WAS DIE GROßMUTTER

- noch wußte - SWF Mainz 11/1996 - Abgetippt von -
- Hein Rühle in 12/1998

Eglifilets waschen, abtrocknen. Mehl mit etwas Salz und Pfeffer ver- mischen. Fischfilets darin wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. In heißem Butterfett beidseitig braten. Zum Schluß noch kleine Butter- flöckchen darauf zerfließen lassen. Filets mit etwas Zitronensaft beträufeln und warm stellen. Bratsatz mit der Sahne loskochen, dabei Zitronenscheiben einlegen. Würzung prüfen. Die Sahnesauce über die Eglifilets gießen. (Horst Scharfenberg: Aus Deutschlands Küchen, Hallwag-Verlag)

Stichworte: Süßwasser, Egli

Eglifilets in Weisswein (mit Champignons)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Eglifilets
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- Worcestershiresauce
- Mehl
- 50 g Butter
- 3 dl Doppelrahm
- 2 dl Weißwein (trocken)
- Streuwürze
- 150 g Champignons
- Petersilie

Eglifilets sauber waschen. Mit Salz, wenig Pfeffer, Zitronensaft und etwas Worcestershiresauce würzen, leicht Mehlen und einer Pfanne in Butter dünsten.

Inzwischen in einem Topf Rahm und Wein erhitzen und etwa 5 Minuten leicht kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Streuwürze nach Belieben würzen.

Wenn Sie zum Fisch einen guten Weisswein trinken, was natürlich vorbehaltlos zu empfehlen ist, ist es ratsam, von diesem Wein auch für die Sauce zu nehmen, da sich die Qualität des Weines selbstverständlich auf eine gute Sauce auswirkt.

Dann die Champignons sauber waschen und in feine Scheiben schneiden.

Die Eglifilets auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die rohen Champignons darauf verteilen und kochende Sauce darübergeben. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Dazu Reis, ganz feine Nudeln oder Salzkartoffeln sowie Salate servieren. * Quelle: Kulinarische Streifzüge aus der Schweiz Gepostet von Rüdiger Kemmler, 23.07.94 Erfasser: Datum: 22.02.1995 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Egli, Pilz, Schweiz, P6

Stichworte: Fisch, Schweiz, P6, Pilz, Süsswasser, Egli

Eglifilets mit Pilzsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Eglifilets
- Zitronensaft
- Kräutersalz
- 2 EL Bratbutter
- 8 Saucenzwiebeln; halbiert

MMMMM-----SAUCE-----

200 g Eierschwämmchen,

- kleingeschnitten

20 g Butter Salz Pfeffer

1 dl Weisswein

90 g Saucenrahm

1 Bd. Petersilie; grob

- gehackt

Die Eglifilets mit Zitronensaft besträufeln, würzen und in der heissen Bratbutter mit den Zwiebeln goldgelb braten und auf einer Platte warm stellen.

In derselben Pfanne die Pilze mit der Butter kurz dünsten, würzen und zu den Fischen geben.

Den Bratenfond mit Weisswein ablöschen, etwas einkochen lassen und abschmecken.

die Fieschfilets mit Petersilie bestreuen und mit der Sauce servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

Gepostet von Stefan Kämpfen @ 2:301/406.7 am 24.04.94

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, Pilz, P4

Stichworte: Fisch, P4, Pilz

Eier aus Fisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Hechtfilet
- 8 Eier; möglichst gross
- 200 g Ingwerknollen; gross
- 20 g Schmalz; ersatzweise Butter
- 1/4 TL Pfeffer
- 1 TL Salz

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Hechtleffil im Mixer pürieren, kräftig salzen und pfeffern. Den Ingwer schälen, Stücke von der Form eines halben gekochten Eidotters heraus schneiden, in der Butter anrösten. Die Eier an der stumpfen Seite vorsichtig schälen, Eiweiß und Eigelb herauslaufen lassen. Das Ei vorsichtig zur Hälfte mit Fischpüree füllen, die Ingwer-Dotter-Hälften hineingeben, mit Fischpüree auffüllen. Die gefüllten Eier in eine Auflaufform legen, im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten garen. Dann die Eier schälen, auf dem Grill noch gut zehn Minuten weitergaren.

Originalrezept:

Willst du Eier aus Fisch machen, so nimm das Fleisch von Hechten und stoss das in einem Mörser. Und nimm danach Ingwer und röste sie kurz, so dass sie die Dotter bilden. Und brich danach das Ei an beiden Enden auf und tü den Dotter heraus. Und mach zerstoßen mit gutem Gewürz an und füll das in die Eierschale und legs in einen Mörser und röste es kurz. Danach schäl es und steck es an einen Bratspiess und salz es und brate es so.

* Quelle: Das Kochbuch des Mittelalters ISBN 3 7608 1025 ** Gepostet von Martin Lange Date: 19 Jan 1995 Erfasser: Martin Datum: 10.03.1995

Stichworte: Fasten, MA, 0, P4

Stichworte: P4, Fasten, MA, 0

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Eier mit Krabben

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Eier, hartgekochte
- 150 g Kräuterquark
- 50 g Nordseekrabben, ausgelöste
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- Salz
- Pfeffer, schwarzer, aus der Mühle
- 1 Bd. Dill

FÜR DEN SALAT

- 1/2 Kopfsalat
- Salz
- 1 TL Weissweinessig
- 1 TL Öl

Die Eier schälen, halbieren und die Eigelbe in einer Schüssel zerdrücken, den Kräuterquark hinzufügen.

Die Krabben grob hacken, unter die Eier-Quark-Creme mischen und mit Zitronensaft, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Aus der Masse Kugeln in Grösse der Eidotter formen. Den Dill waschen und hacken. Die Ei-Krabben-Kugeln in Dill wälzen und in die ausgehöhlten Eier legen.

Die Salatblätter kurz waschen, trockenschleudern und mit der Vinaigrette aus Salz, Essig und Öl anmachen.

Den Salat auf 4 Teller verteilen, mit je 2 Eihälften anrichten.

Info:

Pro Portion ca. 195 kcal ca. 800 kJ ca. 14 g E ca. 14 g F ca. 3 g K

Erfasser: Joachim Datum: 03.07.1995 Stichworte: Meeresfrüchte, Raffiniert, P4

Stichworte: P4, Meeresfrüchte, Raffiniert

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Einfache Ucha aus Seefischen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1250 g Fisch; z. B. Heilbutt, - Kabeljau, Seebarsch
- 3 Kartoffeln
- 1/2 Karotte
- 1 Petersilienwurzel
- 2 Zwiebeln; gehackt
- 1750 ml kochendes Wasser
- 1 Stange Lauch
- 4 Lorbeerblätter
- 12 Schwarze Pfefferkörner
- 5 Fäden Safran
- 2 EL Frischer Dill; gehackt
- 4 Scheibe Zitrone
- Salz

(Ucha rjadowaja iz morskoy ryby)

Den Fisch in grosse Portionsstücke teilen. Die Kartoffeln würfeln, die Karotte und die Petersilienwurzel in Scheiben schneiden. Mit den Zwiebeln sowie den Köpfen und Schwänzen in das kochende, gesalzene Wasser geben, bei mässiger Hitze 10 bis 15 Minuten kochen, bis die Kartoffeln halb gar sind.

Den Lauch zur Hälfte in Ringe schneiden und in die Gemüsebrühe geben. Mit den Lorbeerblättern, den zerdrückten Pfefferkörnern und dem Safran würzen und salzen. Köcheln.

Nach 3 Minuten die Fischstücke dazugeben und weitere 8 Minuten ziehen lassen. Wenn nötig, nachsalzen. Den restlichen Lauch in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem Dill in die Brühe geben. 1 Minute köcheln, den Topf vom Herd nehmen, die Zitronenscheiben hineingeben und die Brühe ziehen lassen.

Variante: Süsse Ucha (Ucha sladkaja). Statt der Seefische Süsswasserfische wählen. Die Kochzeit verdoppelt sich entsprechend. Ausserdem die doppelte Menge Karotten verwenden. Zusätzlich kann man ein Mullsäckchen mit 1 Teelöffel Anis- oder Fenchelsamen in die Brühe hängen, 5 bis 7 Minuten mitköcheln und dann herausnehmen. * Quelle: Irina Carl, Russisch kochen, Edition dia 1993 Isbn 3 86034 112 X Erfasst von Rene Gagnaux
Erfasser: Rene Datum: 06.02.1996 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Ucha, Russland, P4

Stichworte: Fisch, Russland, P4, Salzwasser, Ucha

Eingelegte Bratheringe

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Heringe, grüne, evtl. mehr (küchenfertig)
- Salz
- Pfeffer
- Mehl
- 1/8 l Öl
- 1/2 l Gemüsebrühe (Instant)
- 1/2 l Weissweinessig
- 4 EL Zucker
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL Senfkörner
- 10 Pimentkörner
- 1 EL Pfefferkörner
- 4 Zwiebeln

Heringe innen und außen salzen und pfeffern, in Mehl wenden und im heißen Öl von jeder Seite 4 - 5 Min. auf 2 oder Automatik- Kochstelle 8 - 9 braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Brühe mit Essig, Zucker und Gewürzen auf 3 oder Automatik- Kochstelle 12 aufkochen. Zwiebeln pellen, in Ringe schneiden und 5 Min. in dem Sud auf 0 ziehen lassen. Heringe in ein Gefäß legen, mit heißem Sud begießen. Abgedeckt im Kühlschrank 3 Tage durchziehen lassen (sie halten sich bis zu 2 Wochen). Mit Bratkartoffeln servieren.

:Stichworte : Eingelegt, Fisch, Hering, Januar, Normal, P4 : : Salzwasser :Notizen (*) : :

: Quelle: Winke & Rezepte 01 / 98 : : der Hamburgischen Electricitätswerke AG :Notizen (**) : : : Erfasst: Lothar Schäfer : : (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de) :Zusatz : : : Zubereitungszeit : : 30 Minuten :Pro Person ca. : 626 kcal :Pro Person ca. : 2629 kJoule Stichworte: Fisch, Januar, P4, Normal, Eingelegt, Hering

Eingelegte Bratheringe I

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3/8 l Weissig
- 6 Pfefferkörner; schwarz
- 1 TL Senfkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 3 mittl. Zwiebeln
- 8 grüne Heringe; küchenfertig
- 1 Zitrone; davon den Saft
- Salz
- Mehl zum Wenden
- 3 EL Öl
- 1/8 l Wasser
- 8 Gewürzgurken

ZUM GARNIEREN

- Tomaten
- Salatblätter

ZUBEREITUNGSZEIT CA. :

- 50 Minuten; ohne Wartezeit

PRO PORTION CA.:

- 460 kcal / 1930 kJ

Essig und Wasser kurz in einem Topf aufkochen. Pfefferkörner, Senfkörner u Lorbeerblätter zugeben. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

Heringe gründlich waschen und trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Von innen nach aussen mit Salz einreiben. Heringe in Mehl wenden und etwas abklopfen.

Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Heringe darin in 2 Portionen von jeder Seite 6 bis 8 Minuten braten.

Bratheringe und Zwiebelringe in eine Schüssel schichten, etwas abkühlen lassen. Mit der noch heissen Marinade übergießen, so dass die Fische ganz bedeckt sind. Zugedeckt ca. 2 Tage durchziehen lassen.

Heringe abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Gewürzgurken dazureichen und nach Belieben mit Salatblättern und Tomaten garnieren.

Dazu schmecken Bratkartoffeln oder herzhaftes Bauernbrot.

Getränk: kühles Bier. * Quelle: Gepostet von I. Benerts 27.01.96 Erfasser: Ingrid Datum: 06.02.1996 Stichworte: Fisch, Hering, Eingelegtes, P8

Stichworte: Fisch, P8, Eingelegtes, Hering

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Eingelegte Heringe

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Salzhering-Filets
- 2 groß. Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Möhren
- 1 Stück frischer Meerrettich (75 g)
- 1 Stück Ingwerwurzel (etwa 4 cm lang)
- 5 Lorbeerblätter
- 1/4 l Weinessig
- 1/4 l Wasser
- 1 EL Zucker
- 1 EL Gelbe Senfkörner
- 1 EL Pimentkörner

Die Heringsfilets etwa zwölf Stunden wässern, dabei das Wasser mehrfach wechseln. Dann die Filets in etwa 5 cm grosse Stücke schneiden und mit Küchenkrepp abtupfen. Die Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen und längs halbieren. Möhren schaben, möglichst mit einem Buntmesser in geriffelte Scheiben schneiden. Meerrettich und Ingwerwurzel schälen, auf einer groben Raffel reiben. Alle Zutaten mit den Lorbeerblättern in Glas- oder Steinguttopfe schichten. Essig mit dem Wasser, Zucker, Senfkörnern und Pimentkörnern etwa 5 Minuten kochen und abgekühlt über die Heringsstücke giessen. Alles muss von der Flüssigkeit vollkommen bedeckt sein. Mit Einmachhaut (vorher anfeuchten, damit es sich besser spannen lässt) gut verschliessen. Vor dem Verzehr mindestens zwei Tage im Kühlschrank durchziehen lassen.

Haltbarkeit: Etwa fünf Tage

Erfasser: Unbekannt Datum: 29.09.1993 Stichworte: ZER, Eingelegtes, Heringe, Fischgerichte

Stichworte: Fisch, Eingelegtes, Heringe, ZER

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Eingelegte matjesheringe

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

- 240 g Matjesfilet
- 2 saure sahn a 200 g
- 0.6 Sauerliche Äpfel 1.79 Gewürzgurken
- 0.8 Grosse Zwiebeln
- 0.2 Lorbeerblatt
- 2 Wacholderbeeren
- 0.4 tb gemüsesmeerrettich
- 0.4 pn Zucker
- 0.6 ds Weinessig
- weisser pfeffer a.d.mühle

gewürzgurkenwasser MMMMM-----ZUBEREITUNG-----

saure sahn mit dem gewürzgurkenwasser verrühren bis eine sähmige nicht zu flüssige konsistenz entsteht. nun mit den zutaten (ausgenommen fisch,äpfel,gurken und zwiebeln) abschmecken,der leichte essiggeschmack verschwindet später wieder:-) die matjesfilets in ca 5 cm grosse stücke schneiden und unter die sahnemarinade heben, die gurken in scheiben schneiden und unterheben. die äpfel in stücke schneiden und unterheben,zum schluss die zwiebeln in ringe schneiden und zufügen.

alles nochmals umrühren und mindestens übernacht im kühlschrank ziehen lassen. die eingelegten heringe halten sich im kühlschrank über 2 wochen.

die matjesfilets sollten nicht zu mild und auf keinenfall bereits irgendwie mariniert sein.

Stichworte: Sauerrahm

Eingelegte Rollmöpse mit Kräutern

Für 4 Portionen

Zutaten

- 6 Heringe, filetiert
- (die silberne Haut belassen)
- 12 Cornichons
- 2 Zitronenscheiben
- 1 mittl. Zwiebel, in Scheiben
- 3 Lorbeerblätter
- 3 klein. Rote Chilischoten
- 1/2 TL Senfkörner
- 1/2 TL Fenchelsamen
- 1/2 TL Pfefferkörner
- 1/2 TL Kümmel
- 3 Nelken
- 4 1/2 dl Estragonessig
- 4 EL Wasser
- 15 g Salz

Jedes Heringsfilet mit der Haut nach aussen um ein Cornichon wickeln. Mit einem Zahnstocher befestigen und in ein sauberes Glas schichten. Die Zitronen- und Zwiebelscheiben sowie die Gewürze zwischen den Rollmöpsen verteilen.

Essig, Wasser und Salz miteinander vermischen, aufkochen, abkühlen und über die Rollmöpse giessen. Das Glasgefäss verschliessen und etwa 1 Woche an der Kühle stehenlassen.

Kühl aufbewahrt halten sich Rollmöpse bis zu 4 Wochen.

(Cornichon = kleine Pfeffergurke) * Aus: Oskar Marti, Ein Pöt am Herd, Winter in der Küche, Hallwag, 1993, ISBN 3-444-10415-4 ** From: R.GAGNAUX@link-[ch1.aworld.de](mailto:link-1.aworld.de) (Rene Gagnaux) Date: Sun, 09 Jan 1994 12:00:00 +0200 Newsgroups: zer.t- netz.essen Erfasser: Rene Datum: 01.02.1994 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Hering, Eingelegtes, zer

Stichworte: Fisch, Eingelegtes, Salzwasser, Hering, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Eingelegter karpfen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 karpfen ca.2.5 kg
- 1 Bd. Möhren
- 250 ml Weinessig
- 250 ml Trockener Weisswein
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 Gewürznelken
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Fischgewürz
- 1 EL Instantbrühe
- Pfeffer a.d.Mühle
- 4 Prise Balsamico

ca 3-4 liter wasser aufsetzen und sehr kräftig salzen.es ist fast unmöglich einen karpfen beim köcheln zu versalzen,deshalb soviel salz zugeben,dass das wasser so richtig nach salz schmeckt.-:-)) die zwiebeln und den knoblauch schälen und grob zerteilen,die möhren putzen. nun alle zutaten bis auf den fisch und den balsamicoessig ins hoffentlich salzige wasser geben und kochen lassen. in der zwischenzeit den fisch säubern und zerteilen,die innereien können mitverwendet werden.(milch,rogen,leber) achtung die galle vom fischhändler entfernen lassen. nun die teile ins kochende wasser geben,temperatur zurückschalten und den karpfen in ca.30 minuten garziehen lassen. dann die fischteile enthäuten,das fett von den bauchlappen entfernen und die gräten rausziehen(nur die grossen:-:-)) die möhren längs vierteln. die geputzten fischteile in eine schüssel geben und mit dem fischsud abdecken,nun den balsamicoessig zugeben. zum abschluss dann die möhrenstreifen.nach dem abkühlen 24 stunden im kühlschrank durchziehen lassen.

Stichworte: Kalt

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Eingemachte Sherry-Heringe

Für 4 Portionen

Zutaten

- 48 Matjesfilets
- 4 Stück Meerrettich
- 4 Stück Ingwerknolle
- 1600 g Zwiebeln
- 1 l trockener Sherry
- 1 l Rotwein
- 1/2 l Weinessig
- 800 g Zucker
- 40 Wacholderbeeren
- 8 TL Senfkörner
- 8 TL Pfefferkörner
- 12 Lorbeerblätter

Die Matjesfilets wässern, falls sie zu scharf schmecken, trockentupfen, in Stücke schneiden. Meerrettich, Ingwer und Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden. Den Sherry mit Essig, Zucker, Wacholderbeeren, Senf- und Pfefferkörnern, Lorbeerblättern, Meerrettich, Ingwer und Zwiebeln aufkochen und wieder erkalten lassen. Die Heringsstücke mit dem Meerrettich, Ingwer und den Zwiebelringen in ein Glas schichten. Den erkalteten Sud mit den Gewürzen darübergießen, so daß der Fisch bedeckt ist. Zugedeckt zwei Tage durchziehen lassen. Mit Bauernbrot, Butter und Bier servieren. :Quelle : Videotext: ARD/ZDF, 13.01.1999 :Erfasser : Frank Dingler Stichworte: Hering

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Englischer Seelachs

Für 4 Portionen

FÜR 2 PORTIONEN

- 400 g Seelachsfilet
- Zitronensaft oder Essig

MMMMM-----Fischsud-----

1/2 l Wasser

Salz

1 Stück Petersilienwurzel

1 Stück Möhre

1 kl. Zwiebel

1/2 Lorbeerblatt

1 Nelke

2 Pfefferkörner MMMMM-----SAUCE-----

1 hartgekochtes Ei

2 Stengel Petersilie

Saft 1/2 Zitrone

1 Msp. scharfer englischer

- Senf

Salz

Weißer Pfeffer

1 Pr. Zucker

Wenig Muskatnuss

1/2 c Fischsud

1/2 c Sahne

25 g Butter

Zitrone zum Garnieren

Fischfilet säubern und säuern, 10 Minuten ziehen lassen. Salzwasser im Topf erhitzen. Geschälte Petersilienwurzel, Möhre, halbierte Zwiebel und Gewürze ins Wasser geben, 10 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 kochen lassen. Fischfilet ins Wasser geben, auf der ausgeschalteten Kochplatte 10 Minuten ziehen lassen (nicht kochen).

In der Zwischenzeit das hartgekochte Ei in Eigelb und Eiweiss trennen. Eigelb mit einer Gabel zerdrücken. Mit gehackter Petersilie und Zitronensaft verrühren. Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und geriebene Muskatnuss zufügen. Fischsud langsam dazurühren. Die Schüssel ins heisse, nicht kochende Wasserbad stellen, Sahne und zerlassene Butter esslöffelweise einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den gegarten Fisch auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit etwas Sauce beziehen, mit gehacktem Eiweiss und Zitronenvierteln garniert servieren. Restliche Sauce getrennt dazu reichen.

Dazu schmecken Kopf- oder Selleriesalat und neue Kartoffeln.

79 g Eiweiss, 47 g Fett, 10 g Kohlenhydrate, 3492 kJ, 833 kcal. * Quelle: Winke & Rezepte 6 / 94 der Hamburgischen Electricitätswerke AG
Erfasser: Lothar Datum: 03.02.1995 Stichworte: Fisch, Seelachs, P2

Stichworte: Fisch, Seelachs, P2

ENSALADA DE BACALAO - KABELJAUSALAT

Für 4 Portionen

Zutaten

- *4 Kabeljaufilets*
- *1 Becher passierte Tomaten*
- *4 Gemüsezwiebeln*
- *1/2 Bd. Petersilie*
- *2 Lorbeerblätter*
- *2 Knoblauchzehen*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *1 Becher Rotwein*
- *Oliveöl*

Die Filets salzen und pfeffern und in Mehl wenden. In Oliveöl anbraten. Die gebratenen Filets aus dem Öl nehmen und zur Seite stellen. In dem Oliveöl die sehr kleingeschnittenen Zwiebeln schmoren. Lorbeerblätter, Salz und Pfeffer dazugeben, ebenso die kleingeschnittene Petersilie. Bei niedriger Temperatur ca. 30 Minuten dünsten. Den Tomatensud und ein Glas Rotwein dazugeben. Aufkochen und abschmecken. Die Filets in das Gemüse betten. Den Salat halbwarm oder kalt servieren. * gepostet von: annathegreek@seerose.kristall.de Erfasser: T.Pfaffenbrot Datum: 14.12.1997 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salat

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Enthäutete Lachsforelle mit Kartoffelscheiben und Zucchini

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 1/2 kg Lachsforellen
- 1 Zitrone; Saft
- 500 g Kartoffeln
- 500 g Zucchini
- 2 Zwiebeln
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bd. Dill
- 1/4 l Weisswein; Menge anpassen
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln

Kartoffeln und Zucchini in dünne Scheiben hobeln.

Zwiebeln in dünne Ringe schneiden, mit Kartoffeln und Zucchini mischen, einige El. Öl hinzufügen, salzen, pfeffern und Dill dazugeben.

Gemüsemischung in eine Auflaufform geben, Wein zugeben und abgedeckt bei 200 Grad ca. 30 Minuten garen.

Frühlingszwiebeln in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, in den Bauch der vorbereiteten Lachsforelle verteilen (salzen, pfeffern und säuern), auf das Gemüsebett legen und weitere 20 Minuten abgedeckt garen.

Fisch enthäuten, auf das Gemüse legen, kurz überbacken und mit Dill bestreuen. * Quelle: Kadula's Kochkurs Gepostet Wilhelm Eggert 2:240/5311, 28.05.1994 umformatiert Erfasser: Datum: 10.11.1994 Stichworte: Fisch, Süßwasser, Forelle, Kartoffel, Zucchini, P4

Stichworte: Fisch, Forelle, Süßwasser, Zucchini, Kartoffeln

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Erdnussfisch (zur Reistafel)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Fischfilet; (Kabeljau)
- Zitronensaft
- Salz
- 1 EL Maisstärke
- 2 EL Öl
- 1 TL Sesamöl
- Pfeffer
- 1 TL gehackter Knoblauch
- 1 TL gehackter Ingwer
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Erdnussbutter
- 125 ml Kokosmilch
- Korianderblätter

Den Fisch in grosse Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und eine halbe Stunde im Kühlschrank marinieren. Schliesslich abtrocknen, mit Stärke überpudern und im heissen Öl rasch rundherum anbraten. Dabei salzen und pfeffern. Die Fischwürfel herausheben und beiseite stellen.

Im Bratfett Ingwer und Knoblauch andünsten, Sojasauce, Ernussbuter und Kokosmilch angiessen. Verrühren und langsam eerhitzen. Die Sauce soll dich und cremig wirken. Abschmecken und über die Fischwürfel giessen.

Grosßüggig Korianderblätter darüberstreuen.

13.04.1994 (Khb)

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Exotisch, P1

Stichworte: Fisch, P1, Salzwasser, Exotisch

Ernussfisch

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

- 400 g Fischfilet (Kabeljau)
- 1 tb Zitronensaft
- 2 Spur Salz
- 1 tb Maisstärke
- 2 tb Öl
- 1 ts Sesamöl
- 4 Spur Pfeffer
- 1 ts gehackter Knoblauch
- 1 ts gehackter Ingwer
- 2 tb Sojasauce
- 2 tb Erdnussbutter
- 125 ml Kokosmilch
- 1 Bd. Korianderblätter

Den Fisch in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und eine halbe Stunde im Kühlschrank marinieren. Schliesslich abtrocknen, mit Stärke überpudern und im heissen Öl rasch rundherum anbraten. Dabei salzen und pfeffern. Die Fischwürfel herausheben und beiseite stellen.

Im Bratfett Ingwer und Knoblauch andünsten, Sojasauce, Erdnussbutter und Kokosmilch angliessen. Verrühren und langsam erhitzen. Die Sauce soll dick und cremig wirken. Abschmecken und über die Fischwürfel giessen. Großfügig Korianderblätter darüberstreuen. * Quelle: posted by K.-H. Boller Bollerix@Wilam.north.de Erfasser: Bollerix Datum: 13.03.1995 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Zutaten

- Fischfilet waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen, in Zitronensaft, der Hälfte des Estragon und dem Pfeffer 30 Minuten ziehen lassen, erneut abtupfen.
- Filet in Mehl wenden und in der Pfanne in heisser Butter von beiden Seiten goldbraun braten. Semmelmehl, Reibkäse und Salz aufstreuen, zugeachtet zwei Minuten ziehen lassen, dann den restlichen Estragon darüber streuen und die Fischfilets mit Reis oder Petersilienkartoffeln angerichtet servieren. * Die kräftig, leicht bitter schmeckenden Blätter des Estragonkrautes gelten als aristokratisches Gewürz. In Frankreich ist Estragon Bestandteil der berühmten Kräuter- Mischung Fine Herbes. Erfasser: Barbara Datum: 13.01.1993 Stichworte: Fischgerichte, Fischfilet, P4, Hauptgerichte, Estragon

Stichworte

Titel - Rubrik - Stichworte

Extrabreite mit Lachsforellen -Streifen in Salbei-Butter

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g breite Nudeln
- 2 Lachsforellen-Filets, ca. 500 g
- 2 Zweige Salbei
- 40 g Butter
- 3 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Rote Chilis
- Salz
- Zitronensaft
- Mehl
- Parmesanspäne nach Belieben

Die Lachsforellen-Filets in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in Mehl wenden. In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsangabe kochen, bis sie den richtigen Biss haben. In eine Pfanne Öl erhitzen, die Lachsforellen-Filets anbraten und warmstellen. Die Butter in die Pfanne geben und die in Ringe geschnittenen Chilis und den in feine Streifen geschnittenen Salbei darin ausschwitzen. Den Knoblauch würfeln und dazugeben. Die Sauce unter die fertig gekochten Nudeln mischen. Die Nudeln mit den Lachsforellen-Streifen anrichten und mit den Parmesanspänen bestreuen. * Quelle: Werbeheftchen von 3 Glocken ** Gepostet von SABINE ENGELHARDT Date: Fri, 14 Apr 95 16 Erfasser: Sabine Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Lachs

Stichworte: Fisch, Lachs

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Feiner Saibling nach Art des höfischen Meisterkochs

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Saiblinge
- Salz
- Pfeffer
- 350 g Steinpilze
- 1/4 l Trockener Weisswein
- 50 g Butter
- Saft von 1 Zitrone

Den ausgenommenen, abgeschuppten und gewaschenen Fisch innen und aussen mit wenig Salz und reichlich Pfeffer würzen. In eine ausgefettete, ofenfeste Form geben.

Die Steinpilze putzen, möglichst aber nicht waschen, sondern nur abwischen und in Scheiben schneiden, um den Fisch verteilen, mit dem Weisswein überglessen und mit Butterflocken belegen. Den Saft der Zitrone darübergerben und den Fisch im vorgeheizten Backofen (E: 200GradC, G: Stufe 3) 15-20 Minuten garen. ** Gepostet von Christian Schröder Date: Fri, 19 May 1995 Erfasser: Simon Datum: 23.08.1995 Stichworte: Fisch, Saibling

Stichworte: Fisch, Saibling

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Feines Fischragout

Für 4 Portionen

Zutaten

- 100 g Zuckerschoten
- 250 g Möhren
- Salz
- 8 Riesengarnelenschwänze
- 200 g roh mit Schale
- 10 g Butter oder Margarine
- 100 ml trockener Wermut
- 100 ml Wasser
- 250 g Basmati & Thai Reis
- 1/4 l Fischfond
- 0.1 g Safran; (1 Packung)
- 3 EL Creme double
- Pfeffer
- 3 EL Sossensbinder; bei Bedarf wahlweise auch.
- Zucker
- 3 EL Orangensaft
- 300 g Lachsfilet
- 300 g Zanderfilet
- 1 Orange, die Schale davon

Gemüse waschen, putzen. Zuckerschoten in Stücke, Möhren in kleine Würfel schneiden. Zuckerschoten in kochendem gesalzenem Wasser ca. 4 Minuten garen. Möhren zugeben, weitere 2 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken. Garnelenschwänze waschen, schälen und den Darm entfernen. Garnelenschalen heißen Fett anbraten. Mit Wermut und Wasser ablöschen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb gießen, Sud auffangen. Reis nach Packungsanweisung garen. Garnelensud, Fischfond, Safran und Creme double verrühren, salzen und pfeffern. Aufkochen, binden. Mit Zucker und Orangensaft abschmecken. Fischfilet waschen, trockentupfen, in Stücke schneiden. In die Soße geben, ca. 5 Minuten bei geringer Hitze gar ziehen lassen. Garnelen zugeben, weitere 5 Minuten garen. Gemüse zugeben, erhitzen. Abschmecken. Orangenschale unter den Reis heben. Dazu servieren. Nach Wunsch mit Kerbel garnieren. :Pro Person ca. : 640 kcal :Zubereitungs-Z.: 40 Minuten :Stichworte : Fisch, Garnele, Lachs, P4, Salzwasser, Zander :Notizen (*) : : : Quelle: Für Sie erfasst von I.Benerts : : 04.12.96 Stichworte: Fisch, Lachs, Garnele, P4, Salzwasser, Zander

Feines Fischragout mit Pilzen (1. Gang)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 ml Hühnerbrühe
- 125 ml herber Weißwein
- 1 Bd. Suppengrün
- 2 Schalotten; evtl. mehr
- Salz
- 1 Lorbeerblatt
- Pfefferkörner
- Basilikum
- Edelfischgräten
- 250 g Fischfilet
- 250 g Champignons
- 20 g Butter
- 20 g Mehl
- 1 EL Zitronensaft
- Tabasco
- Weißer Pfeffer
- 1 Eigelb
- 150 g Krabben
- Butter f.d. Förmchen
- 25 g Käse; frisch gerieben
- 1 EL Paniermehl; evtl. mehr
- 10 g Butter f.d. Flöckchen

MMMMM-----QUELLE-----
-Essen & Trinken 9/1974 MMMM-----ERFASST V. RENATE SCHNAPKA-----

-am 17.11.97

Aus Brühe, Weisswein, geputztem Suppengrün, Schalotten, Salz und den Gewürzen zusammen mit den Edelfischgräten einen Sud bereiten (30 Min. leise kochenlassen). Durch ein feines Sieb giessen, wieder zum Kochenbringen, Fischfilet darin 15 Min. garziehen lassen. Herausnehmen, nach dem Erkalten in mundgerechte Stücke teilen. Im Fischesud die geputzten, gewaschenen Champignons garen, duch ein Sieb giessen, den Sud auf 125 ml reduzieren. Aus der Butter und dem Mehl eine helle Schwitze machen, mit dem Fischesud ablöschen und mit den Gewürzen pikant abschmecken. Sahne und Eigelb miteinander verrühren und die Sauce damit legieren. Die Fischstückchen, Champignons und Krabben auf gefettete Portionsförmchen verteilen, mit der Sauce übergiessen, Käse mit Paniermehl mischen und darüberstreuen, Butterflöckchen aufsetzen, und die Ragout- Förmchen im vorgeheizten Ofen bei 225oC (Gas: 4) (während die Ente Tranchiert wird) 15 Min. überbacken. Diese Vorspeise benötigt etwas Zeit: Als Wein wird ein Riesling a.d. Elsass vorgeschlagen :Pro Person ca. : 347 kcal :Pro Person ca. : 1453 kJoule :Eiweis : 26 Gramm :Fett : 17 Gramm :Kohlenhydrate : 13 Gramm :Sonstiges : Vorbereitg..ca. 30 Min.

Stichworte: Menüfolge, Pilz, Krabbe, Wein

Feinschmeckerröllchen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Spinat
- 10 Stück Klarsichtfolie; (15-20 cm lang)
- 600 g Lachs
- 500 g Rotbarschfilet
- 1 Pk. Creme fraîche; a 150 g
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 750 ml Wasser

Spinat verlesen, grobe Stiele abschneiden, den Spinat gründlich waschen, in kochendes Salzwasser geben, zum Kochen bringen und abtropfen lassen. Klarsichtfolie auf die Tischplatte legen und jedes Folienstück mit den abgetropften Spinatblättern auslegen. Lachs entgräten, häuten, abspülen, trockentupfen, in dünne Scheiben schneiden und so auf dem Spinat verteilen, dass dieser bedeckt ist. Rotbarschfilet abspülen, trockentupfen, in feine Streifen schneiden und pürieren. Creme fraîche fast steif schlagen, unter die Fischmasse heben, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und die Masse auf die Lachsscheiben verteilen. Die einzelnen Quadrate mit Hilfe der Klarsichtfolie aufrollen. Wasser in einem ovalen Bratentopf mit Einsatz zum Kochen bringen, die Spinatröllchen in den Einsatz legen und im geschlossenen Topf in etwa 30 Minuten gar dämpfen lassen. :Stichworte : Fisch, Lachs, P4, Rotbarsch, Spinat :Notizen (*) : : : Quelle: erfasst von Peter Kümmel Stichworte: Fisch, Lachs, Spinat, P4, Rotbarsch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Felchen auf Gemüsebett mit Chicoreereis

Für 4 Portionen

FÜR DIE FELCHEN

- 4 Ganze Felchen; a je ca 80 g - ausgenommen (*)
- Sesamsamen

FÜR DIE MARINADE

- 8 EL Sojasauce
- 2 EL Frischer Ingwer; gerieben
- 2 TL Fenchelsamen; zerdrückt
- 8 Kardamomkapseln
- 1 TL Kreuzkümmel; gestossen
- 1 TL Kurkuma; Gelbwurz
- 3 Schuss Cayennepfeffer
- Pfeffer
- Salz

FÜR DAS GEMÜSEBETT

- 1 EL Sonnenblumenöl - oder Maiskeimöl
- 1 Knoblauchzehe; zerdrückt
- 2 Chicoree; in grobe Ringe
- 1 klein. Fenchelknolle; in Ringe
- 100 g Junge Spinatblätter; (**)
- 1 TL Scharfer Curry
- 1 Gemüsebouillonwürfel

CHICOREEREIS

- 1 EL Sonneblumenöl - oder Maiskeimöl
- 500 g Chicoree
- 1 Karotte; geraffelt
- 1 Tas. Wild-Langkorn-Reis -Mischung
- 1 TL Curry
- 1 TL Sojasauce
- Gemüsebouillon
- Safran
- Pfeffer

Die Zutaten für die Marinade gut mischen und die Fische darin gute drei Stunden baden lassen. Das gibt den Fischen einen herrlichen Geschmack. In jedem Fisch mindestens ein Esslöffel der Marinade geben.

Knoblauch, Chicoree und Fenchel im Öl gut durchdämpfen, die Spinatblätter zugeben und das Gemüse kurz im eigenen Saft garen. Mit Curry und Bouillon würzen. Die Marinade von den Fischen abhütten und zum Gemüse geben. Leicht einkochen lassen und in eine feuerfeste Form verteilen. Die Fische darauflegen und leicht mit Öl bepinseln, etwas salzen und wenig Sesamsamen daraufstreuen. In den auf 220 oC vorgeheizten Ofen schieben und 20 bis 25 Minuten garen lassen.

Dazu, Chicoreereis: Im warmen Öl das Gemüse und den Reis andämpfen und mit Curry leicht würzen. Mit Gemüsebouillon ablöschen, würzen und den Reis al dente kochen; dabei Bouillon nach Bedarf zugeben.

(*) Sind keine Felchen erhältlich, kann das Rezept mit Zuchtforellen zubereitet werden. Wer keine ganzen Fischen kochen möchte, kann auch Filets verwenden. Die Filets auch marinieren, aber vor dem Braten in Öl oder Butter gut abtrocknen und leicht bemehlen. Auf das Gemüsebett legen, aber nur noch für 5 bis 7 Minuten in den heißen Ofen schieben.

(**) oder halb Spinat, halb Löwenzahn mit frischen, ganz jungen Brennesselblätter vermischt. * Quelle: Nach: Radio Drs, Siesta Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 06.02.1996 Stichworte: Fisch, Süßwasser, Felchen, Chicoree, P4

Stichworte: Fisch, P4, Chicoree, Süßwasser, Felchen

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Felchenfilets an Rieslingsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Felchenfilets; a je 100 g
- 20 g Butter
- 50 g Zwiebeln; gehackt
- 400 ml Rieslingxylvaner
- 300 ml Vollrahm
- Frische Kräuter; gehackt - Kerbel, Dill, -
- Schittlauch, Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Rahm; geschlagen
- 20 g Mehlbutter
- Dill; zu Garnieren

Eine Bratpfanne mit Butter ausstreichen, die gehackten Zwiebeln darüberstreuen. Die Felchenfilets halbieren und mit der Haut nach unten in die Pfanne legen und würzen. Den Weisswein dazugeben und die Pfanne mit butterbestrichener Alufolie abdecken. Auf kleiner Flamme erhitzen (nicht kochen lassen!), Bis der Fisch gar ist.

Die Filets herausnehmen und warm stellen. Dem Wein in der Pfanne den Rahm und die gehackten Kräuter beugeben, aufkochen und mit der Mehlbutter binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Schlagrahm unterziehen.

Über die Felchenfilets verteilen und mit Dillsträuschen garniert servieren.

Dazu: Salzkartoffeln oder Trockenreis. * Quelle: Nach:Zeitschrift Tele ?? Erfasst von Rene Gagnaux ** Gepostet von Rene Gagnaux Date: Sun, 19 Mar 1995 Erfinder: Rene Datum: 03.07.1995 Stichworte: Fisch, Süßwasser, Felchen, Wein, P4

Stichworte: Fisch, P4, Süßwasser, Felchen, Wein

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Felchenfilets an Selleriesauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Sellerie
- 5 dl Gemüsebouillon
- 1 dl Weisswein
- 180 ml Saucenrahm
- 800 g Felchenfilets
- 20 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- Safran

Sellerie putzen, in Scheiben schneiden und in der Bouillon vollständig weichkochen. Eine kleine Scheibe zur Seite legen (bei 4 servings).

Ein dl Bouillon abmessen (bezogen auf 4 servings), restliche Bouillon zur Seite stellen. Weisswein, Bouillon und Saucenrahm mit den Selleriescheiben pürieren. Zurück in die Pfanne geben, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Safran würzen.

Fischfilets in der zur Seite gestellten heissen Bouillon 8 Minuten ziehen lassen. Für die Garnitur Selleriescheibe in möglichst kleine Würfeln schneiden und in der warmen Butter braun braten. Fischfilets auf Teller verteilen, Sauce darüber giessen und mit den Selleriewürfeln bestreuen.

* Quelle: Nach: Orella 7/1995 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 23.11.1996 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Felchen, Sellerie, P4

Stichworte: Fisch, P4, Sellerie, Süsswasser, Felchen

Fenchel-Terrine mit Scampi und Cocktailsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 100 g Fenchel, fein gewürfelt
- Salz
- 200 g Scampifileisch, rohes, ausgelöstes u. gewürfte
- Salz
- Pfeffer, weisser, frisch gemahlener
- Cayennepfeffer
- Fenchelgrün, fein gewürfelt

FÜR DIE FARCE

- 450 g Fenchel
- 180 g Scampifileisch, rohes, ausgelöstes
- 1 Eiweiss
- 75 g Sahne, angefrorene
- Salz
- Pfeffer, weisser, frisch gemahlener
- Cayennepfeffer

FÜR DIE COCKTAILSAUCE

- 180 g Sahne, saure
- 1 Becher Danone Joghurt Pur
- 1 EL Tomatenpüree
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Salz
- Pfeffer, weisser, frisch gemahlener
- 1 EL Cognac (nach Belieben)

Die Fenchelwürfel in gesalzenem Wasser bissfest garen und darin abkühlen lassen.

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Für die Farce den Fenchel putzen, in Stücke schneiden und in wenig Wasser weich kochen. Pürieren und abkühlen lassen. Das kalte, in Stücke geschnittene Scampifileisch würzen und im Cutter zerkleinern. Zuerst das Eiweiss, dann das kalte Fenchelpüree und schliesslich die angefrorene Sahne unterarbeiten, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und die Masse durch ein feines Sieb streichen.

Die Fenchelwürfel abtropfen lassen und trockentupfen. Die Scampiwürfel würzen und zusammen mit dem Fenchelgrün und den -würfeln unter die Farce ziehen. Eine lange schmale Terrinenform (1 l Inhalt) mit Klarsichtfolie auslegen. Die Masse einfüllen.

Die Form mehrmals kräftig auf ein feuchtes Tuch stossen und verschliessen. Die Form in ein Wasserbad auf die mittlere Schiene des vorgeheizten Ofens stellen, die Terrine in 30 Minuten garen. Die fertige Terrine herausnehmen und im Wasserbad auskühlen lassen.

Für die Cocktailsauce die saure Sahne mit dem Joghurt und dem Tomatenpüree gut verrühren. Mit Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer und evtl. Cognac abschmecken.

Als Beilage könnt ihr Baguette oder Toast mit Butter nehmen. Als Getränk, um alles noch abzurunden, ein Johannisberger (Silvaner aus dem Wallis), oder Fendant, weisser Bordeaux (Graves).

Info: =====

Pro Portion ca. 135 kcal ca. 560 kJ ca. 13 g E ca. 7 g F ca. 6 g K

Erfasser: Joachim Datum: 03.07.1995 Stichworte: Leicht, Raffiniert, Wenig, P8

Stichworte: P8, Raffiniert, Leicht, Wenig

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Feuillate von Spargel u. Steinbutt

Für 4 Portionen

Zutaten

- 32 Mainzer Spargel, I. Sorte
- 200 g Steinbuttfilet
- 180 g Blätterteig
- 1 Eigelb
- 6 cl Spargelbrühe
- 6 cl Rheinhessen Riesling trocken
- 1 Schalotte
- 1 Bd. Kerbel
- 200 g Butter
- 1/2 Zitrone
- 1 EL Creme fraîche
- Salz
- Pfeffer

Spargel auf Biss kochen. Blätterteig auf etwa 4 mm Stärke ausrollen, in 4 Rechtecke etwa 7 x 15 cm schneiden, mit Eigelb bestreichen und backen. Steinbutt in vier Portionen schneiden und über Dampf dünsten. Spargelbrühe mit dem Riesling und feingehackten Schalotten aufkochen und auf die Hälfte einkochen. Kalte Butter in kleinen Stücken mit dem Schneebesen in die Brühe schlagen. Mit Pfeffer, Salz und Zitrone abschmecken, nicht mehr kochen. Creme fraîche unterziehen und die feingezupften Kerbelblätter einstreuen. Blätterteig der Länge nach halbieren, Spargel halbieren und auf den Blätterteigboden legen, darauf je ein Stück Steinbutt, Blätterteigdeckel auflegen und auf dem Teller mit der Sosse anrichten. Source: Leichte Küche Rhein Gepostet von: Joachim M. Meng @ 2:245/6606.6 am 16.04.94 :Stichworte : Fisch, Gourmet, P4, Spargel Stichworte: Fisch, P4, Spargel, Gourmet

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Feuillate von Spargel u. Steinbutt in Kerbelsosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 32 Mainzer Spargel, I. Sorte
- 200 g Steinbuttfilet
- 180 g Blätterteig
- 1 Eigelb
- 6 cl Spargelbrühe
- 6 cl Rheinhessen Riesling trocken
- 1 Schalotte
- 1 Bd. Kerbel
- 200 g Butter
- 1/2 Zitrone
- 1 EL Creme fraiche
- Salz
- Pfeffer

Spargel auf Biss kochen.

Blätterteig auf etwa 4 mm Stärke ausrollen, in 4 Rechtecke etwa 7 x 15 cm schneiden, mit Eigelb bestreichen und backen.

Steinbutt in vier Portionen schneiden und über Dampf dünsten.

Spargelbrühe mit dem Riesling und feingehackten Schalotten aufkochen und auf die Hälfte einkochen. Kalte Butter in kleinen Stücken mit dem Schneebesen in die Brühe schlagen. Mit Pfeffer, Salz und Zitrone abschmecken, nicht mehr kochen. Creme fraiche unterziehen und die feingezupften Kerbelblätter einstreuen. Blätterteig der Länge nach halbieren, Spargel halbieren und auf den Blätterteigboden legen, darauf je ein Stück Steinbutt, Blätterteigdeckel auflegen und auf dem Teller mit der Sosse anrichten.

Source: Leichte Küche Rhein

Gepostet von: Joachim M. Meng @ 2:245/6606.6 am 16.04.94

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Gourmet, Spargel, Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4, Spargel, Gourmet

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Feurige Muscheln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 kg Miesmuscheln
- 3 Zwiebeln
- Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 2 dl Weisswein
- 2 Avocados
- 1 Dos. Champignons
- 1 TL Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Chilisosse
- 2 cl Aquavit

Muscheln gründlich putzen, mehrfach wässern, Bart soweit vorhanden entfernen. Zwiebel pellen und in Scheiben schneiden. Mit den Gewürzen und dem Weisswein in einen grossen Topf geben. Erhitzen, die Muscheln zugeben. Bei geschlossenem Deckel solange kochen, bis sich die Schalen öffnen. Das Muschelfleisch aus den Schalen lösen. Aus den Avocados mit einem Kartoffelausstecher runde Bällchen ausstechen. Champignons abgiessen und halbieren. In der Flambierpfanne die Butter erhitzen. Muschelfleisch, Avocadobällchen und Champignons zugeben. Alles würzen und unter vorsichtigem Rühren erwärmen. Aquavit darauf verteilen, anzünden und brennend servieren. Mit Weissbrot servieren. * Quelle: Saarbrücker Zeitung gepostet von Jörg Weinkauff Erfasser: Jörg Datum: 31.03.1996 Stichworte: Muscheln, Pilze, Gemüse, Alkohol, P4

Stichworte: Gemüse, Alkohol, P4, Muscheln, Pilze

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Feurige Muscheln I

Für 4 Portionen

Zutaten

- *4 kg Miesmuscheln*
- *3 Zwiebeln*
- *Pfefferkörner*
- *1 Lorbeerblatt*
- *1 Prise Weisswein*
- *2 Avocados*
- *1 Dos. Champignons (kleine Dose)*
- *1 TL Butter*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *1 Prise Chilisosse*
- *1 Prise Aquavit*

Muscheln gründlich putzen und mehrfach waschen bis das Wasser klar ist. Den Bart entfernen.

Zwiebeln pellen und in Scheiben schneiden. Mit den Gewürzen und dem Weiss- wein in einen grossen Topf geben. Erhitzen und die Muscheln zufügen.

Bei geschlossenem Topf so lange kochen, bis die Schalen sich öffnen. Das Muschelfleisch aus den Schalen lösen.

Aus den Avocados mit einem Kartoffelausstecher runde Bällchen ausstechen. Champignons abgiessen und halbieren. In der Flambierpfanne die Butter erhitzen.

Muschelfleisch, Avocadobällchen und Champignons zufügen. Alles würzen und unter vorsichtigem Rühren erwärmen.

Aquavit drauf verteilen, anzünden und brennend servieren.

Quelle: Saarbrücker Zeitung Erfasst von: Barbara Theobalt 2:245/6823.6 * Quelle: Erfasser: Barbara Datum: 31.03.1996 Stichworte: Frankreich, P4

Stichworte: Frankreich, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Filet von Angelschellfisch auf Chicoree

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Angelschellfisch
- 1/2 Zitrone; Saft davon
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Mehl zum Wenden
- Butterschmalz; zum Braten
- 500 g Chicoree
- 100 g Butter
- 100 ml Weisswein
- 200 ml Fischfond
- 50 g Honig
- 100 g Creme fraiche
- 500 g Kartoffeln, kleine; geschält
- Muskatnuss; frisch gerieben

1. Fischfilet in vier gleich grosse Stücke teilen und von den restlichen Gräten befreien. Abspülen und trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer würzen. Dann in Mehl wenden.
2. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Filet hineingeben. In den Ofen schieben und bei ca. 200 C zirka acht Minuten garen.
3. Chicoree vom Strunk befreien, Blätter in Streifen schneiden. 1/5 der Butter in einer Kasserolle schmelzen, Chicoree hinzugeben, Wein angiesen, Salzen und bei mittlerer Hitze fünf Minuten dünsten.
4. Fischfond und Honig aufkochen und auf die Hälfte einkochen. Creme fraiche zugeben, unterrühren, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen und die restliche kalte Butter unterrühren.
5. Kartoffeln in Salzwasser kochen, abschütten, abdämpfen. Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, Kartoffeln zugeben und mit Salz und Muskat würzen. Unter Wenden goldbraun braten.
6. Chicoree in der Mitte eines Tellers anrichten, Fischfilet daraufsetzen, mit der Sauce umgiessen. Kartoffeln um den Fisch legen. * Quelle: Stern 39/96 gepostet von Jörg Weinkauf Erfasser: Jörg Datum: 23.11.1996 Stichworte: Fisch, Gemüse, Kartoffel, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Kartoffeln

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Filets de perches a la biere (Eglifilets in Bier)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Eglifilets
- 250 ml Dunkles Bier; eventuell mehr
- 2 EL Mehl; eventuell mehr
- Salz
- Pfeffer
- Öl; zum Backen

Die Filets de Perches - Eglifilets - spielen in der Waadtländer Küche eine grosse Rolle. Am populärsten sind wohl die gebackenen Filets von frisch gefangenen Egli, die heiss aus der Pfanne am besten schmecken.

Die Eglifilets mit Salz und Pfeffer würzen, in Bier legen und 2 bis 3 Stunden ziehen lassen. Die Filets herausnehmen, gut abtropfen lassen und im Mehl wenden. Im heissen Öl bei etwa 180 Grad goldgelb backen und sofort servieren.

Dabei mit Zitronenschnitzen garnieren und mit einer Kräutermayonnaise und Salzkartoffeln servieren.

Dazu trinken: Weisswein. * Quelle: Zeitschrift Tele vom ?? Erfasst von Rene Gagnaux ** Gepostet von Rene Gagnaux Date: Thu, 17 Nov 1994
Erfasser: Rene Datum: 13.01.1995 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Egli, Info, Schweiz, P4

Stichworte: Fisch, Schweiz, P4, Süsswasser, Egli, Informationen

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Filetti di pesce alle erbe Fischfilets mit Kräutern

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Fischfilets (Forelle, Felchen oder Barsch)
- 1/2 Zitrone (Saft und Schale der unbeh.)
- Dill
- Petersilie
- Basilikum
- Salbei
- Thymian
- Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL geriebener Parmesan (evtl. mehr)
- 1 Stück Weissbrot (ohne Rinde)
- 1 EL Paniermehl (evtl. mehr)
- 1/2 Bd. Sahne (100 g)
- wenig Mehl
- Margarine oder Butter zum Braten

Fischfilets säubern, mit Zitronensaft säuern, mit abgeriebener Zitronenschale bestreuen. Alle Kräuter sehr fein hacken, Schnittlauch mit einer Schere in feine Ringe schneiden. Einen Teelöffel dieser Kräutermischung auf die Fischfilets streuen, zugedeckt 1/2 Stunde kühl stellen.

Restliche Kräutermischung mit Parmesankäse, zerpfücktem Weissbrot, Paniermehl, Sahne, Salz und Pfeffer zu einer feuchten Füllung vermischen, kurz stehen lassen, dann auf 2 Fischfilets verteilen, mit den beiden anderen Filets bedecken und mit je 2 Rouladenhölzchen zusammenstecken.

Die gefüllten Filets in wenig Mehl wenden.

Butter oder Margarine in einer Pfanne zerlaufen lassen, Fischfilets auf 2 oder Automatik-Kochstelle 7 - 9 von jeder Seite ca. 3 Min. braten.

Dazu schmecken Risotto oder körniger Reis und ein Salat.

80 g Eiweiss, 53 g Fett, 25 g Kohlenhydrate, 3916 kJ, 935 kcal. Zubereitungszeit 45 min. * Quelle: Winke & Rezepte 7 / 95 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 30.06.1995 Stichworte: Italien, P2, Normal, Fisch, Forelle, Felchen, Barsch

Stichworte: Italien, Fisch, Forelle, Normal, Felchen, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Filetto di coregone allo zafferano

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Felchenfilets; a 150 g
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zitrone; Saft
- 20 g Butter

MMMMM-----SOSSE-----

1 Schalotte; fein gehackt

Butter

1 dl Weisswein

1 dl Fischfond

1 Spur Safranblueten

1/2 dl Doppelrahm

Filetto di coregone allo zafferano, Felchenfilets an Safransauce

Die Felchenfilets würzen und etwa 15 Minuten im Zitronensaft marinieren.

Aus der Marinade nehmen, trockentupfen und auf beiden Seiten in Butter goldgelb braten. Warm stellen.

Die Schalotte in Butter anziehen lassen. Mit Weisswein ablöschen, den Fischfonds beifügen und auf drei Viertel einkochen lassen. Die Sauce passieren und die Safranbluete dazugeben (mit dem Safran vorsichtig umgehen: zuviel schmeckt leicht nach Medizin). Die Sauce kurz weiterköcheln lassen und mit dem Rahm verfeinern.

Auf Tellern ein Saucenspiegel bilden und die Felchenfilets darauf anrichten. * Quelle: Roberto Galizzi, Ticino in cucina, Tessiner Kochkunst, AT 1991, ISBN 8-85502-426-X erfasst von Rene Gagnaux 28.05.1994 Erfasser: Rene Datum: 10.06.1994 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Safran, P4

Stichworte: Fisch, P4, Safran, Süsswasser

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Finkenwerder Scholle

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1/2 rote Zwiebel
- 400 ml Fleischbrühe
- 3 EL Essig; (1)
- 2 EL Essig; (2)
- Salz
- Weißer Pfeffer
- Zucker
- 4 EL Öl
- 125 g durchwachsenen Speck
- 4 Schollen, küchenfertig
- 1 Zitrone
- 1 EL Mehl
- 50 g Feldsalat
- 1/2 Kopfsalat
- 1/2 Bd. Radieschen
- Einige Zweige Petersilie

Kartoffeln in der Schale garen, pellen, in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln und rote Zwiebel in hauchdünne Scheiben schneiden. Brühe mit Essig (1), Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker mischen, über die Kartoffeln giessen.

Zwiebeln dazugeben, vermengen. Zuletzt die Hälfte des Öls unterheben. Speck in dünne Scheiben schneiden, in einer Pfanne auslassen, aus dem Fett herausheben. Schollen mit Zitronensaft beträufeln, salzen, in Mehl wenden und nacheinander im Speckfett etwa 3 Minuten pro Seite braten, warm stellen.

Für den Salat Zutaten putzen, Radieschen in Scheiben schneiden. Aus dem restlichen Öl, dem Essig (2), Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker eine Marinade rühren, mit dem Salat mischen. Speck kurz erwärmen, auf die Schollen legen. Mit den beiden Salaten und der Petersilie anrichten.

Pro Portion 760 kcal/3200 kJ. * Quelle: Nach ARD/ZDF 04.06.95 Erfasst: Ulli Fetzter Erfasser: Ulli Datum: 08.08.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Scholle, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Scholle

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch a la Cartoon

Für 4 Portionen

Zutaten

- *Fisch A La Cartoon*
- C. Begyn, G. Glück, A. Käfflein, J. Müller: Fisch A La Cartoon

Fackelträger, 78 Dm

Auf den 1. Blick stürzt dieses Buch den geneigten Hobbykoch in Verwirrung: Ein Meisterkoch schwärmt für Fischstäbchen, der Steinbutt wird per Hammer zertrümmert, dazu gibt's Gummihai und Huhnfish.

Aber auf den Tisch kommen ganz andere Sachen: G. Glück ist mit seinen liebevoll-ironischen Cartoons eine originelle Symbiose eingegangen mit Fischrezepten der Meisterköche Begyn und Müller.

In der Sammlung von Vor- und Hauptspeisen findet man Bodenständiges wie Finkenwerder Scholle ebenso wie edle Kreationen, z.B. Zandersoufflee mit Krebschwänzen. Das Ganze ist gut erklärt und schön fotografiert. ** Gepostet von Ulli Fetzter Date: Sat, 08 Apr 1995 Ersteller: Ulli Datum: 01.06.1995 Stichworte: Fisch, Buchtip, P1

Stichworte: Fisch, Buchtip, P1

Fisch a la Provence

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 klein. Mittelmeerbische
- 1 Zwiebel; in Scheiben geschn.
- 1 Unbehandelte Orange; die
- Schale davon
- Salz
- Wasser
- 125 g Knoblauchmayonnaise; am
- besten Selbstgemachte
- 1 Eigelb
- 2 Geröstete Brotscheiben
- 1 TL Kräuter der Provence

DIESES REZEPT WURDE FÜR DICH

- konvertiert & angepasst von K.-H. Boller
- 2426/2270/7 erfasst am 16. Jul. 1996

Das Rezept wurde bewusst ohne genaue Angaben geschrieben. So kann jeder für sich ein individuelles Rezept kreieren und es an seinen persönlichen Geschmack anpassen.

Die kleinen Fische mit der kleingeschnittenen Zwiebel, Orangenschale und etwas Salz in Wasser garen. Fische herausnehmen und warm stellen. Den Sud mit Knoblauchmayonnaise und Eigelb verfeinern und über geröstete Brotscheiben giessen. Den Fisch darauf betten.

Dazu passt natürlich ein bunter Salat und ein halbtrockener Rosee-Wein.

Erfasser: Datum: 19.08.1996 Stichworte: Fisch, Meer, Frankreich, P1

Stichworte: Fisch, Frankreich, P1, Meer

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch aus dem Ofen

Für 4 Portionen

FÜR VIER PORTIONEN

- 1 Eigelb
- 1/4 TL Senf
- Salz
- 1/4 l Olivenöl
- 1 Zitrone
- 1 kg Kartoffeln
- 1 Seehecht (etwa 1,3 kg,
- vom Fischhändler Kopf und Mittelgräte
- entfernen lassen)
- 2 Bd. Petersilie

Für die Mayonnaise Eigelb mit Senf und Salz verrühren. Unter ständigem Rühren mit den Quirlen des Handrührgerätes 200 ccm Öl langsam in feinem Strahl zugießen. Eigelb und Öl sollten die gleiche Temperatur haben, sonst gerinnt die Masse. Die Mayonnaise mit Salz, Senf und etwas Zitronensaft abschmecken. Kartoffelscheiben in restlichem Öl bei mittlerer Hitze 15 Minuten braten. Salzen.

Fisch abspülen und mit Zitronensaft beträufeln. Zehn Minuten stehenlassen. Salzen und mit Petersilienblättern füllen. Kartoffeln und Fisch in eine ofenfeste Form geben. Fisch mit der Mayonnaise bestreichen. Form in den Backofen schieben, auf 200 Grad schalten und etwa 40 Minuten backen.

* Pro Portion ca. 925 Kalorien / 3872 kJ Erfasser: Unbekannt Datum: 13.05.1993 Stichworte: ZER, Fischgerichte, Hecht, Seehecht

Stichworte: Fisch, Hecht, Seehecht, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch im Kohlblatt

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Weisskohl oder Wirsing
- 8 schöne Blätter davon
- 5 EL Sojasauce; nach Geschmack
- 4 EL Sherry, trocken
- 1 EL Petersilie; gehackt
- 1/4 l Fischfond (Glas)
- 500 g Kabeljaufilet; oder - Rotbarschfilet oder - Steinbuttfilet
- 1 Stange Lauch; davon
- 2 Blätter zum Binden
- 50 g Butter
- Salz
- Weißer Pfeffer
- Cayennepfeffer

In einem grossen Topf Wasser zum Kochen bringen und dann leicht salzen. Vorsichtig schöne, grosse Blätter ablösen, waschen und in dem sprudelnd kochenden Wasser 4-5 Minuten blanchieren, herausnehmen und sofort kalt abschrecken. Im selben Wasser die Blätter der Lauchstange (gewaschen) 3 Minuten blanchieren und abschrecken.

Auf einem Brett mit einem Messer von den Kohlblättern die dicke Mittelrippe flachschneiden.

Die Fischfilets in 2x2 cm grosse Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Sojasauce, Sherry, Cayennepfeffer und fein gehackter Petersilie vermischen. Auf je ein Kohlblatt die paketweise aufgeteilte Fischmasse geben und die Blätter zu einem länglichen Paket formen und mit einem Streifen (1 cm breit) vom Lauchblatt zu einem Päckchen schnüren. Diese Päckchen in einer Pfanne (mit passendem Deckel) mit halb Butter, halb Öl erhitzen und leicht Farbe nehmen lassen. Fischfond dazugiessen und mit Salz und Pfeffer würzen und 18-20 Minuten garen.

Der Rest des Kohls und des Lauches kann anderweitig verwendet werden. * Quelle: Nach Bayerntext 16.06.95 Sendung: Alfredissimo! Kochen Mit Bio Erfasst: Ulli Fetzter Erfasser: Ulli Datum: 08.08.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Kohl, P8

Stichworte: Fisch, Kohl, P8, Salzwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch in Backteig

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

800 g Fischfilets (portioniert)

Salz MMMMM-----GEBENENFALLS-----

Zitrone

Zwiebel

Petersilie MMMMM-----BACKTEIG-----

100 g Mehl

2 ts Öl

1 Ei

1/8 l Bier (am besten herbes,

- z.B. Pils)

Backteig:

Das Eiweiss steif schlagen. Aus Mehl, Öl, Eigelb, Salz und Bier den Teig zubereiten. Anschliessend das Eiweiss unterheben und ca. 1/2 Stunde ruhen lassen.

Die Fischstücke können in der Zwischenzeit in einer Mischung Zitrone, Petersilie und feingehackter Zwiebel mariniert werden. (Zu starker Zitronengeschmack ist nicht jedermanns Sache!)

Fischstücke salzen, durch den Teig ziehen und - am besten in der Friteuse - backen. Der Backfisch muss dabei im Fett schwimmen.

Und dazu leckere Saucen wie z.B. Remouladensauce. ** Gepostet von Henning Sponbiel Date: Mon, 1 May 1995 Erfinder: Henning Datum: 19.06.1995 Stichworte: Fisch, Fettgebacken, Bierteig, P4

Stichworte: Fisch, Bier, P4, Fettgebacken

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch in der Salzkruste

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Lachsforelle; ca. 1,5 kg
- 1 Zitrone
- 1 Prise Worcestersosse
- 1 Bd. Petersilie
- 1 Bd. Zitronenmelisse
- 4 Eiweiss
- 1 Tasse Mehl
- 1 1/2 kg Salz
- 2 Knoblauchzehen

MMMMM-----QUELLE-----

- Fisch und Co.-Nordsee
- GmbH gepostet von Peter
- Kümmel

Die küchenfertige Lachsforelle waschen und trockentupfen. Innen mit Worcestersosse und Zitronensaft beträufeln. Die Kräuter verlesen, waschen und den Fisch damit füllen. Das Eiweiss sehr steifschlagen. Mehl, Salz und zerriebene Knoblauchzehen vorsichtig unter den Eischnee arbeiten. Alufolie auf einem Backblech auslegen. Die Hälfte des Teiges auf die Alufolie streichen. Den Fisch drauflegen und mit der restlichen Teigmasse vollständig bedecken. Mit etwas Wasser glattstreichen, so dass der Fisch rundherum ganz bedeckt ist. Den Fisch in den auf 250 Grad vorgeheizten Backofen schieben und 45 Minuten backen. Zum Servieren die sehr harte Kruste vorsichtig aufschlagen und die Lachsforelle tranchieren. Beilage: Heisse Zitronenbutter und Salzkartoffeln.

Stichworte: Forelle, Salz

Fisch in der Tüte

Für 4 Portionen

Zutaten

- *2 Pompanofilets; Schnapper - geht auch*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *2 Gefettete Papiertütchen; in - jedem besseren*
- *Supermarkt - zu haben*
- *1 TL gehackte Schalotten*
- *1 EL Gehackte Sellerie*
- *3 EL BECHAMELSOSSE*

Filets mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen und in die Papiertütchen geben.

Restliche Zutaten hinzufügen und Tütchen mit beiliegendem Faden fest verschliessen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad backen. Das Tütchen bläst sich zwar auf, zerreisst aber nicht.

Tütchen vor dem Servieren mit einem Messer öffnen und mitsamt Saft auf den Teller (bzw. an Reis) geben * Quelle: Posted and modified by K.-H. Boller, 03.11.95 Erfasser: K.-H. Datum: 10.12.1995 Stichworte: Fisch, P2

Stichworte: Fisch, P2

Fisch in eigenem Saft

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Fischfilets, z. B. Rotbarsch, zu je 150-200 g
- Saft von 1/2 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 1 Stange Lauch
- 2 Möhren
- 1 Stückchen Sellerieknolle, etwa 75 g
- 1 Bd. Petersilie 4 Tomaten
- 75 g Butter

1. Fischfilet mit Küchenkrepp trocknen, mit etwas Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Zur Seite stellen.

2. Lauch, Möhren und Sellerie putzen, waschen, wo nötig schälen, in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und vierteln.

3. Den Boden einer feuerfesten Glasform (mit Deckel) mit einem Drittel der Butter ausstreichen, die Gemüsestreifen und die Tomaten hineingeben, den gewürzten Fisch drauflegen. Die restliche Butter in Spänen auf den Fischfilets verteilen, mit viel gehackter Petersilie bestreuen, den Deckel drauflegen.

4. Bei kleiner Hitze langsam erwärmen, der Fisch benötigt etwa die gleiche Zeit zum Garen wie kleine Kartoffeln, die sehr gut dazu schmecken, also 20 bis 25 Minuten. * Quelle: Kochen mit Biolek, Stern 18 / 95 Erfinder: Lothar Datum: 28.09.1995 Stichworte: P4, Fisch, Filet

Stichworte: Fisch, P4, Filet

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch in Folie (Psari se asimocharto)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Fischfilets; a je etwa 200 g
- 4 EL Zitronensaft
- 4 EL Pflanzenöl
- 8 groß. Scheiben Frühstücksspeck
- 4 EL Challumi; gewürfelt (*)
- 4 TL Kapern
- schwarzer Pfeffer; gemahlen
- Salz

NACH EINEM VON

- L. und B. Heiderich - veröffentl. Rezept -
- Erfasst von Rene Gagnaux

Die Fischfilets salzen, pfeffern, mit dem Zitronensaft beträufeln und zur Seite stellen. Grosse Stücke Aluminiumfolie mit dem Öl einpinseln und je eine Scheibe Frühstücksspeck in die Mitte legen. Darauf je ein mariniertes Fischfilet geben. Den Challumi mit den Kapern vermischen und über den Fischfilets verteilen. Jeweils eine zweite Scheibe Frühstücksspeck darüberlegen. Anschliessend die Folien so verschliessen, dass kein Fischsaft austreten kann, über der oberen Speckscheibe jedoch etwas Luft bleibt.

Die Folienpäckchen in einem geschlossenen Gefäss in dem auf 200 oC vorgeheizten Backofen etwa 45 Minuten garen. (*) Statt des Challumi (milder zyprischer Schnittkäse) kann milder Feta verwandt werden.

Stichworte: Zypern, Salzwasser

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch in Gemüsesauce (Mutaffaya)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zacken- oder Seebarsch (1 kg, ausgenommen)
- 3 Zwiebeln, mittelgroße
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Paprikaschote, rote
- 1 Paprikaschote, grüne
- 2 Peperoni, grüne, scharfe
- 4 Tomaten, mittelgroße
- 6 EL Pflanzenöl
- 2 Stückchen Zimtstange
- Pfeffer, schwarzer aus der Mühle
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlener
- 1 TL Ingwer, gemahlener
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 3 EL Tomatenmark
- Salz
- 1 Bd. Petersilie, glatte

TIP: Mit Reis oder Fladenbrot servieren. 1.Den Fisch kalt waschen und abtrocknen. In 3 bis 4 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Paprikaschoten und Peperoni halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. 2.Tomaten häuten und würfeln. In einer großen Pfanne mit hohem Rand 3 EL Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten, Zimt zugeben und kurz mitdünsten. Erst die Gewürze, dann das Gemüse zufügen und bei mittlerer Hitze unter Rühren 3 bis 4 Minuten garen. 3.Das Tomatenmark in 1/8 Liter Wasser verrühren und unter das Gemüse mischen, weitere 2 Minuten schmoren, mit Salz abschmecken. Von der Petersilie einige Blättchen zum Garnieren beiseite legen, den Rest fein hacken und unter die Sauce rühren. 4.Fischstücke so in die Sauce legen, daß sie bedeckt sind. Restliches Öl daraufräufeln, zugedeckt bei sehr schwacher Hitze 20-30 Minuten garen. Zwischendurch einmal wenden. Mit Petersilie bestreuen.

:Stichworte : Barsch, Fisch, Jemen, P4 :Notizen (*) : : : Quelle: Stern 43 / 98 :Notizen (**) : : : Aufbereitet von Lothar Schäfer

Stichworte: Fisch, Barsch, P4, Jemen

Fisch in Limonensaft Kokoda

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Fischfilet (Heilbutt o. Kabeljau)
- 0.26 Liter Saft von Limonen oder Zitronen
- 0.26 Liter Kokosmilch (frisch, selbstgemacht oder aus der Dose)
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2/3 eingelegte Paprikaschote

Falls keine frische Kokosnuss zu ergattern ist, vermische man 0.2 Liter Kokosflocken mit 0.2 Litern Wasser in einem Mixer, bis die Mischung dick wird. Die Mixtur durch ein Musselintuch filtern. Die Fischfilets in häppchengrosse Stücke zerteilen und diese in eine flache Schüssel legen; mit Limonensaft begiessen, bis der Fisch bedeckt ist.

Salzen und mit weissem Pfeffer bestreuen. Mit den Händen die Fischstücke im Limonensaft nochmals wenden.

Die Schale mit einem Tuch bedecken und an einem warmen Ort mindestens 6 Stunden ziehen lassen. Der Fisch gart jetzt in der Säure. Je wärmer das Klima, desto schneller geht das.

Anschliessend den Limonensaft abgiessen und die Fischstückchen ganz sanft ausdrücken.

Die Kokosmilch darübergiessen, mit halbierten Frühlingszwiebeln und in Streifen geschnittener Paprikaschote garnieren. * - Newsgroups: Of zer.t-netz.essen Erfasser: Unbekannt Datum: 13.05.1993 Stichworte: ZER, Fischgerichte, Fischfilet, Heilbutt, Kabeljau

Stichworte: Fisch, Kabeljau, Heilbutt, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch in Orangensaft

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1000 g Heilbutt, in Filets - oder anderer Fisch
- 1/2 Tas. Feingehackte Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 2 EL Gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer
- 1 Tas. Orangensaft
- 1 EL Zitronensaft
- Zucker
- 2 Eier; hartgekocht, in Scheiben

Den Fisch in eine Auflaufform legen. Zwiebeln und Knoblauch unter ständigem Hin- und Herwenden im heissen Öl goldgelb, aber nicht braun werden lassen. Petersilie dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, gleichmässig über den Fisch verteilen.

Orangen- und Zitronensaft verrühren, Zucker zugeben und über den Fisch giessen. 20-25 Minuten bei 180 Grad im Backofen garen. Mit Eischeiben belegt auftragen. Wenn man mag, die Eier mit etwas Rosenpaprika überpudern. * Quelle: Nach SÜEDWEST-TEXT Sendung Vitaminspritze von Kathrin Rüegg und Werner O. Feisst. 14.03.96 Erfasst: Ulli Fetzer Erfasser: Ulli Datum: 03.05.1996 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Heilbutt, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Heilbutt

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch in Salzkruste

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 kg Meersalz
- 1 geh. Tl Rosmarin
- 1 geh. Tl Thymian
- 1 geh. Tl Oregano
- 4 Knofizehen (durchgedrückt)
- 1 Lachsforelle (1,2 kg)
- Weißer Pfeffer
- 1 Bd. Koriander

Das Meersalz mit den Kräuter und dem Knofi vermischen. Den Fisch innen mit etwas von dem Salz ausstreuen und den Koriander hineinlegen. Die Hälfte von dem Salz in eine grosse Form geben. Den Fisch darauf legen und mit dem restlichen Salz bedecken. Für 25 Minuten in den auf 250GradC vorgeheizten Backofen schieben. Dann den Ofen ausschalten und den Fisch noch 10 Minuten ziehen lassen * Quelle: ein G&U-Buch **
Gepostet von: Andreas Günther Erfasser: Andreas Datum: 07.04.1996 Stichworte: Fisch, Forelle, P4

Stichworte: Fisch, Forelle, P4

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch in Weinsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Schollen- oder Flunderfilet ohne Haut
- 2 Wolkenohren (eingeweicht)
- Pflanzenöl zum fritieren
- 4 Knoblauchzehen (feingehackt)

FÜR DIE MARINADE

- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise weisser Pfeffer
- 1 Eiweiss mit
- 1 EL Maisstärke glattgerührt

FÜR DIE SAUCE

- 3/4 TL Salz
- 1 EL Maisstärke
- 150 ml Reiswein oder halbtrockener Weisswein
- 150 ml klare Brühe

Dies ist ein Fischgericht der Peking-Küche, gleichermassen delikat im Geschmack und in der Präsentation. Traditionsgemäss verwendet man Wolkenohren als ergänzende Beilage.

Mit 2 weiteren Gerichten ausreichend für 4 Personen

Die Filets trockentupfen und in 5cm grosse, mundgerechte Stücke schneiden.

Marinieren: Salz, Zucker, Pfeffer und das angerührte Eiweiss vorsichtig mit dem Fisch mischen, so dass die Stücke ringsum von der Marinade eingehüllt sind. 1 Stunde im Kühlschrank stehenlassen.

Die Sauce vorbereiten: Salz, Wein, Maisstärke und klare Brühe mischen.

Die Wolkenohren leicht ausdrücken.

Die Wok zur Hälfte mit Öl füllen und auf 100-110 Grad erhitzen. Die Fischstücke 1-2 Minuten fritieren, dabei zusammenklebende Stücke vorsichtig trennen. Wenn sie Farbe angenommen haben, mit einem Sieblöffel herausnehmen, dabei achtgeben, dass sie nicht brechen. Das Öl bis auf 2-3 El. zur Wiederverwendung in einen verschliessbaren Behälter giessen.

Die Wok wieder stark erhitzen und den Knoblauch kurz anbraten. Den Ingwer dazugeben, dann die Wolkenohren. Kurz pfannenbraten und die Sauce dazugiessen. Langsam zum Kochen bringen, dann die Fischstücke hineingeben. In der Sauce leicht köcheln, bis sie heiss sind, dann auf einer vorgewärmten Platte anrichten und sofort servieren. ** From: BOLLERIX@WILAM.north.de Date: Mon, 16 May 1994 Newsgroups: zer.t-netz.essen Erfasser: Bollerix Datum: 17.06.1994 Stichworte: Fischgerichte, Wok, Asien, Zer

Stichworte: Fisch, Asien, Wok, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch in Weinsauce mit Chinapilzen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g. Heilbutt-Filet
- 20 g. getrocknete Holzhohren
- 1 Eiweiss
- 1/2 TL Meersalz
- 2 EL Speisestärke
- etwas Sherry
- 1/2 TL Gekörnte Gemüsebrühe
- 1/8 l Hühnerbrühe
- 1 EL süsse Sojasauce
- 2 dünne Frühlingszwiebeln
- 1/4 l Öl

Pilze einweichen. Eiweiss verquirlen mit Meersalz, 1 EL. Speisestärke, 2 TL. Sherry, Gemüsebrühe. Fisch 1 cm dick schneiden, wenden und ca. 30 Minuten warten.

Hühnerbrühe, 2 EL. Sherry, Sojasauce und 1 EL. Speisestärke verquirlen. Zwiebeln putzen, schräg in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, die Pilze in mundgerechte Stücke.

Öl über Mittelhitze heiss werden lassen. Fisch darin in 2 Portionen nacheinander goldgelb backen, in Küchenkrepp einschlagen.

Auf starke Hitze schalten, Öl bis auf 3 EL. abgiessen. Zwiebeln 1 Minute pfannenrühren, mit den Pilzen eine zweite Minute. Herausnehmen.

Verquirlte Zutaten zugliessen, aufkochen und abschmecken. Gegartes darin schwenken.

Als Beilage eignet sich trocken gedünsteter Reis, zarter Blatt-Salat in Sahneseauce mit Zitronensaft, Knoblauch, Salz, Pfeffer, etwas Honig und viel Schnittlauch. ** From: J_Meng@lonestar.rüssel.sub.org (Joachim M. Meng) Date: 06 May 1994 23:17:00 +0100 Erfasser: Joachim Datum: 20.05.1994 Stichworte: News, Fischgerichte, Heilbutt, Chinesisch, P4

Stichworte: Fisch, China, P4, Heilbutt, News

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch in zarter Hülle

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 groß. Fenchel
- 4 klein. Schalotten
- 4 Fischfilets - z.B. Loup de mer
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- 8 Reisblätter; tiefgekühlt
- 1 EL Fenchelsamen

Den Wurzelansatz der Fenchel wegschneiden. Die Hüllen, soweit es geht, sorgfältig lösen (das Herz für Salat weiterverwenden). Die Schalotte in Ringe schneiden.

Die Fischfilets würzen und in etwas Öl auf beiden Seiten kurz braten. Herausnehmen, dann die Schalotten und die Fenchelhüllen im verbliebenen Fett zugedeckt 3 bis 5 Minuten dünsten.

Die Reisblätter anfeuchten und immer zwei auf ein feuchtes Küchentuch legen. Die Fenchelhüllen in die Mitte legen, die Fischfilets mit Schalotten und Fenchelsamen dazwischenschieben. Mit restlichem Öl beträufeln und die Reisblätter darüberschlagen. Auf einen Blech in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens 10 bis 12 Minuten backen. Sofort mit Reis servieren. * Quelle: Nach: Annabelle 24/95 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 06.02.1996 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Fenchel, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Fenchel

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch mit Gemüsepanade

Für 4 Portionen M M M M M-----P A N A D E-----

250 g Karotten; mittelfein

- geraffelt

1 Ei

Salz

Pfeffer

Currypulver

5 tb Semmelbrösel M M M M M-----F I S C H-----

600 g Fischfilets

2 tb Zitronensaft

Öl;oder Butter,zum Braten

Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln.

Ei in einem Teller verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken.

Die Semmelbrösel in einem Teller tun, die geraffelten Karotten in einem anderen.

Fischfilets im Ei wenden, dann in den Karottenraffeln und zum Schluss in den Bröseln panieren; im heissen Öl rundum knusprig braun braten.

13.02.1994

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Grundrezept, Fisch, Zutaten, P4

Stichworte: Fisch, Zutaten, P4, Grundrezept

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch mit Kapernpanade

Für 4 Portionen MMMMM-----PANADE-----

- 2 Zitronen; unbehandelt
- abgeriebene Schale Saft
- 2 tb Kapern; fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen; zerdrückt
- 8 tb Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer

1 Ei MMMMM-----FISCH-----

- 600 g Fischfilets
- Öl;oder Butter,zum Braten

Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln.

Brösel mit den Kapern, Knoblauch und Zitronenschale vermischen, salzen und pfeffern.

Ei in einem Teller verquirlen.

Fischfilets im Ei wenden, in den gewürzten Bröseln panieren und im heissen Öl rundum knusprig braun braten.

13.02.1994

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Grundrezept, Fisch, Zutaten, P4

Stichworte: Fisch, Zutaten, P4, Grundrezept

Fisch mit Mandelkruste Pescado Ascado

Für 4 Portionen

Zutaten

- 50 g geschälte, gehackte Mandeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bd. Petersilie
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 TL Thymian
- Schale einer unbeh. Zitrone
- 75 g Weiche Butter
- 4 Lorbeerblätter
- 500 g Fischfilet (z.B. Red Snapper)
- Salz
- Weißer Pfeffer

Mandeln trocken in einer Pfanne rösten. Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie fein Hacken. Zusammen mit Semmelbröseln, Thymian und Zitronenschale unter die Mandeln mischen. Bräter oder Auflaufform mit etwa der Hälfte der Butter bestreichen. Grob zerkleinerte Lorbeerblätter darin verteilen. Fisch salzen, pfeffern, in die Form legen und mit der Mandelmasse bestreichen. Darauf Butterflöckchen verteilen.

Fisch im auf 200GradC (Gas Stufe 3) vorgeheizten Backofen 30 Minuten garen.

Tip: Wer auf feuerscharfes Essen steht, bestreut den Fisch mit feingeschnittenen Chillischoten.

4 Portionen mit je 340 kcal * Aus der Carina 2 / 94 Erfasser: Barbara Datum: 19.03.1994 Stichworte: Fischgerichte, P4, Kubanisch

Stichworte: Fisch, Kuba, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch mit Olivenpüree (aus der Provence)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Fischfilets
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zitrone; Saft
- 6 EL Olivenöl

OLIVENPÜREE

- 75 g schwarze Oliven
- 1 Sardellenfilet
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Kapern
- 250 ml kaltgepreßtes Olivenöl
- Pfeffer
- 2 feste Tomaten

Den Fisch in eine Platte geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Zitronensaft und Olivenöl darüber träufeln. Zugedeckt ca. 1 Stunde kühlstellen.

Die Oliven entsteinen, mit Sardellenfilet, Knoblauch und Kapern grob oder fein hacken. Das Olivenöl beifügen und mit Pfeffer abschmecken.

Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, schälen, quer halbieren, entkernen und klein würfeln. Zum Olivenpüree geben.

Die Fischfilets aus der Marinade nehmen. Eine beschichtete Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen, den Fisch portionenweise braten, warm stellen.

Die Marinade und das Olivenpüree in die Pfanne geben und kurz erhitzen. Über den Fisch verteilen.

Dazu: Weissbrot. * Quelle: Nach: D'Chuchi 3/1995 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 21.06.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Olive, Frankreich, P4

Stichworte: Fisch, Frankreich, P4, Salzwasser, Olive

Fisch mit Sambal

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Kabeljau
- 5 EL Öl
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein ge-
- schnitten
- 2 TL Sambal Ölek
- 2 EL Sojasosse
- Saft einer halben Zitrone

MMMM-----QUELLE:-----

Groot indonesisch kookbök

von: Beb Vuyk

Erfasst und aus dem

Holländischem übersetzt

von: Gudrun Schröder

mertens@worldonline.nl

Den Fisch gut trocken tupfen und in Öl braun braten. Auf einen Teller geben. Zwiebeln, Knoblauch und Sambal mischen und in dem heissen Öl schmoren lassen, bis die Zwiebeln glasig sind. Die Sojasosse und den Zitronensaft dazu geben. Diese Sosse über den gebratenen Fisch giessen.

Stichworte: Indonesien

Fisch, im Ofen gedämpft

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g FISCHE
- (Forellen, Kabeljau, Filets, nach Geschmack)
- 2 Zwiebeln
- 3 Tomaten
- 3 Lorbeerblätter
- 1 1/2 unbehandelte Zitronen
- 1/2 Bd. glatte Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 40 g Butter
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Die vorbereiteten Fische abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rechteckige Auflaufform mit Butter auspinseln und Fische nebeneinander hineinlegen. In Ringe geschnittene Zwiebeln im Öl in einer Pfanne anschmoren, dann mit den in Scheiben geschnittenen Tomaten und den Lorbeerblättern auf dem Fisch verteilen. Darüber kommen Paprikapulver, Pfeffer, Salz und die gehackte Petersilie. Dann mit dünnen Zitronenscheiben belegen und auf jede Scheibe ein Butterflöckchen setzen. Auflaufform mit Alufolie bedecken, Ränder andrücken und im vorgeheizten Ofen bei 220GradC ca. 20 Minuten (je nach Grösse etwas kürzer oder länger) und dann bei 180GradC noch 15 Minuten garen.

Dazu ein frisches Weissbrot oder im Ofen mitgegarnte Folienkartoffeln... Vorbereitungszeit ca. 30 min. Garzeit ca. 35 min. * Quelle: Kulinarische Streifzüge durch die Türkei ** Gepostet von: Matthias Pieper Erfinder: Matthias Datum: 30.11.1995 Stichworte: P2, Fisch, Forelle, Kabeljau, Filet,

Stichworte: Fisch, Kabeljau, Forelle, Filet, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch-Burger Kolumbus

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Seelachsfilet
- 200 g Bananen
- 1 Eigelb
- 3 EL Brösel
- 1/2 Bd. Petersilie
- : Salz, Pfeffer
- 62 g Erdnüsse, geröstet
- 30 g Butterschmalz
- 4 Burger-Brötchen
- Gewürzgurken; Scheiben
- Salatblätter
- Tomaten; Scheiben
- Ketchup, Mayonnaise

MMMM-----MFI 5/92-----

- notiert: M.Peschl

Bananen und Fisch hacken. Mit Eigelben, Bröseln und grob gehackter Petersilie verkneten. Würzen. Masse zu Kugeln entsprechend der Portionenzahl formen und flachdrücken. In fein gemahlenden Erdnüssen wälzen. In Butterschmalz braten. Zwischen halbierte Brötchen legen und mit den restlichen Zutaten garnieren.

Stichworte: Kinder, Burger

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch-Couscous

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 1/2 kg Fisch; in dicke Scheiben
- 2 groß. Zwiebeln; gehackt
- 2 Selleriestengel; in Stücke
- 3 Karotten; in Stücke
- 3 Weisse Rüben; in Viertel
- 3 Zucchini; in Stücke
- 125 g Kohl; kleingeschnitten
- 125 g Erbsen; geschält
- 3 Tomaten; geschält, - geviertelt
- Salz
- 1 Spur Cayenne
- 1 1/4 l Wasser
- 500 g Couscous
- 3 EL Öl
- 1/2 TL Safranfäden
- 1 1/2 TL Tabil - ODER
- 3/4 TL Kreuzkümmel; gemahlen - UND
- 3/4 TL Koriander
- Harissa - ODER
- Paprika - UND
- Cayennepfeffer

Couscous mit Fisch ist an der tunesischen Küste beliebt. Safran, Kreuzkümmel und Koriander sind die üblichen Gewürze. Nach Belieben kann statt Kreuzkümmel und Koriander auch Tabil verwendet werden. In Tunesien macht man es meistens mit Meeräschen oder Brachen, aber es eignet sich viele Fischarten dafür. Behalten Sie alle Fisch- und Gemüseabfälle auf, um eine gutgewürzte Brühe zu machen.

Für den Fischsud legt man die Fischköpfe, Gemüseabfälle, Salz, Cayenne und Wasser in einen Topf. 20 Minuten köcheln, dann abseihen und aufbewahren.

Während der Sud kocht, den Couscous vorbereiten. In eine grosse Schüssel geben und mit Wasser befeuchten. Gut umrühren und 10 Minuten stehen lassen. Allfällige Klümpchen zwischen den Fingern zerreiben.

2/3 vom Öl darübertröpfeln. Der Couscous ist jetzt bereit zum Dämpfen.

Das verbleibende Öl in einer grossen, schweren Pfanne erhitzen und die Zwiebeln golden braten. Fischstücke kurz anbraten, Sellerie, Karotten, weisse Rüben und Fischsud - mit Wasser auf 1.8 l (gemessen für 6 servings) verdünnt - hinzufügen. Safran, Tabil und Salz nach Geschmack dazugeben. Zudecken und 15 Minuten köcheln lassen. Die verbleibenden Gemüse beifügen.

Couscous in einen Dampfkochtopf geben oder in ein mit Baumwollstoff ausgelegtes Sieb, das auf einen Topf passt, und 10 Minuten köcheln lassen. Flüssigkeitsmenge kontrollieren und Wasser beigeben, wenn nötig, aber stetig köcheln lassen, damit der Dampf den Couscous durchdringt, etwa 10-12 Minuten.

Couscous in eine grosse Schüssel stürzen, Klösse mit Holzgabel auflösen.

Eine scharfe Sauce erhält man, indem man einen Schöpflöffel voll Brühe mit Harissa oder Paprika und Cayenne vermischt.

Fisch und Gemüse kann man über den Couscous verteilen oder separat servieren. * Quelle: Jill Norman, Das grosse Buch der Gewürze, AT Verlag, 1991, ISBN 3-85502-395-6 erfasst von Rene Gagnaux 26.05.1994 ** Gepostet von Uwe Schultheiss Date: Fri, 18 Nov 1994 Erfasser: Uwe Datum: 13.01.1995 Stichworte: Getreide, Couscous, Gemüse, Fisch, P6

Stichworte: Fisch, Gemüse, P6, Getreide, Couscous

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch-Couscous (K'seksu maa lhot)

Für 4 Portionen

FUER DEN COUSCOUS

- 0.4 kg Couscous-Griess
- 0.4 Tasse Öl
- 60 g Butter
- 0.4 EL Salz
- 0.2 l Wasser

FUER DEN SUD

- 0.8 l Salzwasser
- 280 g FISCH
- 200 g Frische Krabben ohne Schale
- 200 g Frische Muscheln
- 80 g Huhn
- 0.4 Bd. Petersilie
- 0.4 TL Pfeffer
- Salz

MMMM-----QUELLE-----

- Nach: Brahim Lagunaoui
- - Marokkanisch kochen -
- Edition d i a, 1992 -
- ISBN 3 86034 121 9 -
- Erfasst von Rene Gagnaux

Den Couscous-Griess waschen und schnell abtropfen lassen. Mit der Hand auf einer grossen Platte verteilen, um die Körner voneinander zu trennen. Für den Sud Salzwasser in den unteren Teil eines Couscous- Kochtopfes geben und erhitzen. Den Fisch in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den gründlich gewaschenen Krabben, den Muscheln und dem zerkleinerten Huhn hineingeben. Die gehackte Petersilie hinzufügen und mit Pfeffer würzen. Den Griess in den oberen Teil des Topfes geben und den Sud zum Kochen bringen. Wenn Dampf aus dem Topf tritt, den Griess 30 Minuten dämpfen. Den Griess herausnehmen und wiederum auf der Platte verteilen. Mit etwas Öl und anschliessend etwas Wasser anfeuchten und lockern, um die Körner voneinander zu trennen. Nach und nach das restliche Öl und Wasser zugeben: Öl und Wasser sollten zum Schluss gleichmässig verteilt sein. Den Griess stehen lassen, bis das Wasser vollständig aufgesogen ist. Den Griess zum zweiten Mal in den oberen Teil des Topfes geben. Wenn nötig, dem Fischesud weiteres Wasser zugiesen. Den Sud zum Kochen bringen und den Griess dämpfen. Sobald viel Dampf austritt, ihn erneut herausnehmen und auf der Platte verteilen. Salz darüberstreuen und die Butter in Flocken zufügen. Den Griess lockern, um die Körner voneinander zu trennen und Butter und Salz gleichmässig zu verteilen. Den Fischesud abschmecken. Kurz vor dem Servieren den Griess zum dritten Mal in den oberen Teil des Topfes geben und einige Minuten im Dampf des Fischesuds erwärmen. Aus dem Topf nehmen, nochmals lockern und ringförmig auf einer Platte anrichten. Mit reichlich Sud übergiessen und den Fisch, die Krabben, die Muscheln und das Fleisch in die Mitte des Couscous geben.

Stichworte: Marokko, Getreide, Couscous

Fisch-Curry auf Spinat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 l Wasser
- Salz
- 533 g Blattspinat
- 2/3 Zwiebel
- 2/3 Knoblauchzehe
- 13.33 g Butter
- 2/3 EL Curry
- 533 g Rotbarschfilet
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- 50 g Joghurt
- 83 g Schmand
- 2/3 EL Curry
- 2 EL Kokosraspel

Wasser mit Salz ankochen und Spinat darin 3 Minuten blanchieren. Spinat abtropfen lassen.

Zwiebel in Würfel schneiden, Knoblauchzehe ausfressen. Butter erhitzen Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Spinat dazugeben und mit Curry würzen.

Rotbarschfilet mit Zitronensaft säuern, in Stücke schneiden und salzen. Fisch auf dem Spinat verteilen und 5 Minuten dünsten.

Joghurt mit Schmand und Curry verrühren, über den Fisch geben und mit Kokosraspeln bestreuen, weitere 5 Minuten dünsten.

Beilage: Reis. * Quelle: Elektro- und Rezeptkalender 1996 der Stadtwerke Bochum Erfasser: Lothar Datum: 14.04.1996 Stichworte: P4, Fisch, Rotbarsch

Stichworte: Fisch, P4, Rotbarsch

Fisch-Curry mit Gemüse

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

- 2 lg Rüebli
- 4 Stangenselleriezweige
- 1 lg Lauchstengel
- 1 mittl. Zwiebel
- 40 g Butter
- 2 tb Curry
- 2 tb Mehl
- 500 ml Hühnerbouillon
- 200 ml Creme fraîche
- 400 g Rotzunge oder Flunder
- 1/2 Zitrone, den Saft
- Schwarzer Pfeffer
- Salz
- 1 bn Petersilie
- 100 g Erbsen, tiefgekühlt

Die Rüebli schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Stangensellerie mitsamt schönem Grün in Streifchen schneiden. Den Lauch rüsten und in Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In der Butter kurz andünsten. Curry und Mehl darüberstäuben und kurz mitdünsten. Die Bouillon unter Rühren dazugießen. Das vorbereitete Gemüse beifügen. Aufkochen. Die Creme fraîche mit etwas Saucenflüssigkeit verrühren und beifügen. Alles zugedeckt 15 Minuten leise kochen lassen. Inzwischen die Fischfilets in breite Streifen schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und würzen. Die Petersilie fein hacken. Wenn das Gemüse weich ist, die Erbsen und die Petersilie untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischfilets beifügen und zugedeckt noch 5-8 Minuten gar ziehen lassen. Beilage: Trockenreis. Tip: Anstelle von Fisch kann man in Streifen geschnittene Pouletbrust in den Eintopf geben. :Stichworte : Fisch, Gemüse, P4 :Notizen (*) : : : Quelle: Unbekannt Erfasst von M. Herrsche Stichworte: Fisch, Gemüse, P4

Fisch-Gemüsebrei

Für 4 Portionen

FÜR ETWA 2 BABY-PORTIONEN:

- 100 g Rotbarschfilet
- 200 g Mangold
- 300 g Kartoffeln
- 15 g Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine

Fisch ist mit seinem fettarmen, leichtverdaulichen Eiweiss und seinem hohen Jodgehalt sehr wertvoll für Babys. In Gläschen gibt's Fisch nicht - deshalb sollten Sie ihn hin und wieder selbst zubereiten. Aber bitte nicht vor dem 8. Monat: Fisch-Eiweiss kann ein starkes Allergen sein und sollte nicht gegeben werden, solange das Verdauungssystem noch nicht ausgereift ist.

Fisch waschen und in Würfel schneiden. Mangold waschen und putzen. Kartoffeln waschen, schälen und kleinwürfeln. Etwa 1 Tl Fett in einem Topf zerlassen und die Kartoffeln und den Mangold darin andünsten. Wenig Wasser angliessen und bei geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten garen (bis die Kartoffeln gar sind). In den letzten 2 bis 3 Minuten den Fisch mitgaren. Wenn die Flüssigkeit im Topf ist, diese abgiessen und den Sud auffangen. Kartoffeln, Mangold und Fisch mit so viel Garflüssigkeit wie nötig pürieren und das restliche Fett unterziehen.

(Pro Portion etwa 158 kcal)

Tip: Sie können die zweite Portion entweder im Kühlschrank einen Tag aufbewahren oder einfrieren. Wer Fisch schnell abkühlt, einfriert und vor dem Essen zügig auftaut und einmal durchkochen lässt, muss kein Risiko befürchten.

Übrigens: Wenn Ihnen der Geschmack von Mangold zu fremdartig erscheint, können Sie dieses Gericht auch mit frischem Blattspinat zubereiten. *

Quelle: Elternzeitschrift 05/95 ** Gepostet von: Eva-D. Bilgic Ersteller: Eva-D. Datum: 07.08.1996 Stichworte: Baby, Kleinkind, Fisch, jodreich, Mittagessen, P2

Stichworte: Fisch, Mittagessen, Kinder, jodreich

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch-Gumbo

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

- 1 kg Frischer Spinat
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Rote Chilischote
- 500 g Rotbarschfilet
- 8 Scampi; 250 g
- 6 tb Öl
- 1 tb Mehl
- 200 g Fischfond
- 1 cn Tomaten; 480 g
- 2 Spur Salz
- 1/2 ts Cayennepfeffer; oder mehr

Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln. Chilischote entkernen und würfeln.

Fischfilet abspülen, abtrocknen und in grobe Stücke schneiden. Scampi aus der Schale lösen, entdarmen, abspülen und trockentupfen.

Zwiebeln, Knoblauch und Chilischote in der Hälfte des Öls andünsten. Spinat nach und nach dazugeben und andünsten. Gemüse aus dem Topf nehmen.

Restliches Öl zufügen und erhitzen. Fisch und Scampi kurz darin anbraten, Mehl darüberstäuben, anschwitzen und mit dem Fischfond ablöschen.

Tomaten ohne Saft zugeben, einmal aufkochen. Gemüse und Spinat wieder zufügen und 10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu gibts natürlich Reis und Bier. * Quelle: Journal f.d. Frau posted by K.-H. Boller modified by Bollerix Bollerix@Wilam.north.de Erfasser: Bollerix

Datum: 10.03.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Gemüse, USA, P4

Stichworte: Fisch, USA, Gemüse, P4, Salzwasser

Fisch-Gurken-Pfanne mit Reis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 30 g Langkornreis
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 300 g Schmorgurke; geschält
- 80 g Lachs-; oder Rotbarschfilet
- 1 TL Zitronensaft
- 5 g Öl
- 1 TL Gemüsebrühe
- 3 Dillstiele
- 10 g Saure Sahne; stichfest
- 1/8 l Wasser

Reis in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Gurke waschen, halbieren und die Kerne herauslösen. Gurke würfeln.

Fisch waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Öl erhitzen. Fisch anbraten, herausnehmen. Gurke im Bratfett andünsten. Wasser und Brühe aufkochen und ca. 8 Minuten dünsten. Nach 3 Minuten den Fisch zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Dill waschen und fein hacken. Saure Sahne einrühren, Dill unterheben. Reis dazureichen.

Gramm :Broteinheiten : 2 :Zubereitungs-Z.: 30 Minuten * Quelle: 31.03.96 l. Benerts aus der Rezeptsammlung 1987 bis 1991 Erfasser: Ingrid
Datum: 04.06.1996 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Diät, Diabetes, Singles, P1

Stichworte: Fisch, Diät, Diabetes, Salzwasser, Singles

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch-Haschee Parmentier

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1200 g Zwiebeln
- 400 g Schalotten
- 160 g Butter
- 8 EL Öl
- 6000 g Mehlig e Kartoffeln
- 16 Petersfisch-Filets auch Heringskönig genannt
- ersatzweise Seezunge
- 8 Merlan-Filets (Wittlinge)
- 2 Zitron e
- 16 Eier
- 2000 ml Crème fraîche
- 200 g geriebener Gruyère oder Emmentaler
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Öl für die Form

MMMMM-----QUELLE-----

- La Reynière Geheimtips
- aus der französischen
- Küche ISBN 3-426-07641-1
- Erfasst von: Roland
- Pötschke w
- ww.Ddorf.Rhein-Ruhr.de
- /pötschke/

Zwiebeln und Schalotten fein hacken und in Butter und Öl bei ganz geringer Hitze etwa 20 Minuten glasig dünsten. Kartoffeln weich kochen, schälen und pürieren. Die gesalzenen und gesäuerten Fischfilets ganz fein hacken und mit den Zwiebeln noch 6 Minuten unter häufigem Umrühren dünsten. Mit dem Kartoffelpüree vermischen. Die verquirlten Eier, Gewürze und Crème fraîche unterziehen und das Haschee in eine flache, gefettete feuerfeste Form einfüllen. Mit Reibkäse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 220-230 Grad etwa 15 Minuten goldbraun überbacken. Als Beilage empfiehlt sich Endiviensalat. Weinvorschlag: Fruchtiger, kräftiger, aber nicht schwerer weißer Pullyfumé aus dem Mâconnais.

Stichworte: Frankreich

Fisch-Info, Muscheln, allgemein

Für 4 Portionen

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch-Kartoffelsuppe

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 EL Öl
- 1/2 l Fischfond
- 750 g Kartoffeln
- 1 TL Meerrettich (gerieben)
- 1/2 Zitrone (Saft von)
- Salz
- Pfeffer
- 150 g Möhren
- 200 g Porree (Lauch)
- 150 g Schlagsahne
- 2 Bd. Dill
- 400 g Heilbutt (geräuchert)
- 1/4 l Gemüsebrühe

Zwiebel abziehen und würfeln. Im heißen Öl andünsten. =46ischfond und Gemüsebrühe hinzufügen, aufkochen lassen. Kartoffeln=20 schälen und würfeln. In der Brühe 15 Minuten garen. Kartoffeln pürieren, Suppe mit Meerrettich, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse putzen und in Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren, abtropfen lassen. Sahne Steif schlagen, in die Suppe rühren.=20 Dill waschen, trockentupfen und hacken. Fisch enthäuten, Gräten entfernen, Fleisch würfeln. Mit Gemüse und Dill in die Suppe geben.=20 :Stichworte : Fisch, Kartoffeln, Suppe :Notizen (*) : Quelle: Rute & Rolle Sep.1990 : : abgetippt von Harald Stein Stichworte: Fisch, Suppe, Kartoffeln

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch-Maultaschen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Mehl; (1)
- 2 Eier
- 1/2 TL Salz
- 100 ml Wasser
- 200 g Räucherfischfilet
- 1 Ei; hartgekocht
- 300 g Lauchzwiebeln
- 1 EL Butter oder Margarine; (1)
- Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter oder Margarine; (2)
- 500 g Tomaten; passiert, mit Stücken (Fertigprodukt)
- 1 Eisbergsalatkopf
- 2 EL Essig
- 3 EL Öl
- 1 Schuss Zucker
- 1 Bd. Schnittlauch

Aus Mehl, Eiern, Salz und Wasser einen Teig kneten, in Plastikfolie 1/2 Stunde ruhen lassen. Fischfilet zerpfücken, mit gehacktem Ei vermengen. Lauchzwiebeln putzen, fein schneiden, in Fett (1) dünsten. Zum Fisch geben, mit Salz und Pfeffer würzen. [Diese Beschreibung ist für 4 Servings vorgesehen, muss bei anderer Portionenzahl angepasst werden! SB] Die Hälfte des Teiges auf bemehlter Fläche 32 x 24 cm ausrollen. 12 Quadrate ausschneiden, an den Rändern befeuchten und festdrücken. In Salzwasser 15 Minuten kochen.

Gehackte Zwiebel im Fett (2) andünsten, mit den Tomaten köcheln, abschmecken. Vorbereiteten Salat in einer Marinade aus Essig, Öl, Salz, Zucker und Schnittlauch anmachen. Maultaschen mit der Sauce anrichten, Salat dazu servieren. : Pro Portion: 590 kcal/2470 kJ Quelle: meine familie & ich, Nr. 2/93 erfasst: Sabine Becker, 19. Januar 1998

Stichworte:

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch-Pfanne Shanghai

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Seebarsch oder Seelachs
- 2 EL Zitronensaft
- 5 EL Pflanzenöl
- 200 g Reis
- 1/2 Becher TK-Chinagemüse
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Reiswein
- 200 ml Hühnerbrühe
- 1 TL Maisstärke
- 1 TL Chinagewürz
- Salz, Pfeffer

Fisch säubern, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, quer in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Öl in Pfanne erhitzen, Fisch darin von allen Seiten anbraten. Rausnehmen, warmstellen. Reis ca. 20 Minuten garen. Chinagemüse in die Pfanne geben, unter Rühren anbraten. Sojasauce, Reiswein, Hühnerbrühe angiesSEN. Mit Salz, Pfeffer würzen, zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten garen. Maisstärke mit 1 Teelöffel Wasser anrühren, in die Sauce geben, kurz aufkochen, mit Chinagewürz abschmecken. Fisch hineingeben, kurz darin ziehen lassen, zusammen mit Gemüse und Reis servieren. Pro Portion: ca. 504 Kalorien / 2.115 Joule Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten Dazu passendes Getränk: Gut gekühlter, trockener Weisswein

Stichworte:

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch-Pilz-Gemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Schellfisch
- 1 Zitrone
- 4 Tomaten; geviertelt
- Mischpilze
- Thymian
- Knoblauch
- Schnittlauch
- 1/4 l Fischbrühe

Schellfisch in grosse Stücke schneiden, mit Zitronensaft und Salz würzen. Fisch in eine gefettete Form mit den Tomatenvierteln schichten und mit Mischpilzen bedecken.

Mit Thymian, Knoblauch und Schnittlauch würzen.

Fischbrühe zugiessen und 35 min. zugedeckt garen lassen.

13.04.1994 (Tm)

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Gemüse, P1

Stichworte: Fisch, Gemüse, P1, Salzwasser

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch-Ragout (Kabeljau)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Kabeljaufilet
- 1 Zitrone (Saft)
- 300 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 3 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Sahne
- 1/4 l Brühe
- 3 EL Sossenbinder
- 1 Bd. Petersilie (gehackt)

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Fisch waschen, kleinschneiden, säubern. Tomaten häuten, würfeln. Zwiebel abziehen, würfeln. Zwiebelwürfel im heissen Öl andünsten. Fisch würzen, mit Sahne und Brühe zugeben und 15 Minuten garen. Tomaten zufügen. Binden, abschmecken. Mit Petersilie bestreuen. Dazu: Reis

Pro Person ca. 350 kcal (1470 kJ) * Quelle: Für Sie 4/92 erfasst von T.Pfaffenbrot Erfasser: Thomas Datum: 18.12.1996 Stichworte: Fisch, Gemüse, Reis, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Reis

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch-Ragout in Krebssoße

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Langkornreis
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 600 g Seeaal; küchenfertig wahlweise: Lachs oder anderer Fisch
- 1 Zitrone; davon der Saft
- 2 EL Zitronensaft davon (3)
- 300 g Zuckererbsen wahlweise: TK-Erbsen
- 400 ml Fischfond; (1 Glas)
- 40 g Krebsbutter; aus der Dose
- 20 g Mehl
- 200 g Schlagsahne
- 1 Bd. Dill
- 1/2 l Salzwasser (1)
- 1/8 l Wasser (2)

Reis in kochendem Salzwasser (1) zugedeckt etwa 25 Minuten garen. Fisch waschen. Mit Zitronensaft (3) säuern. Zuckerschoten putzen und waschen.

Fisch in ca. 3 cm lange Stücke teilen. Fond und Wasser (2) erhitzen. Fisch und Erbsen darin etwa 5 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und warm stellen.

Krebsbutter erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Mit Fond und Sahne ablöschen. Soße mit Salz, Pfeffer und restlichem Zitronensaft abschmecken. Fisch und Gemüse darin erwärmen. Dill waschen und, bis auf einige Fähnchen, fein schneiden. Ragout mit Dill servieren.

In der Mikrowelle: * Quelle: 04.03.96 I. Benerts Erfasser: Ingrid Datum: 03.05.1996 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Seeaal, Mikrowelle, P4

Stichworte: Fisch, P4, Mikrowelle, Salzwasser, Seeaal

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch-Tomaten-Pfanne

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 mittl. Zwiebel
- 3 Fleischtomaten
- 1 Bd. Schnittlauch
- 30 g Butter
- Salz
- Schwarzer Pfeffer; fadM.
- 500 g Räucherfisch; Makrele
- 4 Eier
- Thymian; getrocknet

Die Zwiebel schälen und in feine Ring schneiden.

Die Tomaten mit einem scharfen Messer (Wellenschliff) kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser halten und häuten, Stielansatz entfernen und in ca. ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

Den Schnittlauch unter fließendem kalten Wasser abrausen, trockenschwenken und mit der Schere in Röllchen schneiden.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen, aber nicht braun werden lassen. Die Zwiebelringe darin etwas glasig werden lassen, dann die Tomatenscheiben auf die Zwiebelringe legen. Mit wenig Salz und reichlich Pfeffer bestreuen.

Die Räucherfilets mit der Gabel in mundgerechte Stücke zerpfücken, gleichmässig auf den Tomatenscheiben verteilen.

Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Schnittlauch sowie den Thymian zugeben.

Die Eiermasse in die Pfanne giessen und zugedeckt bei kleinster Flamme stocken lassen.

Dazu passt vorzüglich ein frischer Salat.

Tip! besonders appetitlich ist dieses Gericht, wenn Sie es in kleinen Eisenpfannen portionsweise zubereiten und gleich in der Pfanne servieren.

Pro Portion: ca. 407 kcal * Quelle: posted by K.-H. Boller, 05.08.95 Erfasser: K.-H. Datum: 20.09.1995 Stichworte: Fisch, Gemüse, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischauflauf

Für 4 Portionen

Zutaten

- *3/4 kg Fischfilet*
- *(Rotbarsch, Kabeljau, Seelachs)*
- *1 Zwiebel*
- *4 Tomaten*
- *3 EL Öl*
- *0,2 l Sahne*
- *5 EL Ketchup*
- *Pfeffer*
- *Salz*
- *roter Paprika*
- *Senf*

Kleingeschnittene Zwiebel in Auflaufform mit Öl bei 600 Watt (offen?) ca. 3 Minuten garen. Tomaten in Scheiben schneiden und auf dem Zwiebel verteilen. Fischfilet auf die Tomaten legen mit dem Guss aus Sahne, Ketchup und Gewürzen übergießen. 10-15 min. bei 600 Watt in der Mikrowelle garen.

Tips: Mikrowellenangaben sind nur geschätzt, das Rezept ist in der Mikrowelle noch nicht ausprobiert * Tante Karin ** Das Olgastrassen-Kochbuch von Barbara Burr Bitte geben Sie diese Rezepte immer nur als Gesamtheit weiter Anregungen bitte an burr@rus.uni-stuttgart.de Erfasser: Barbara
Datum: 16.09.1993 Stichworte: Olgastrasse, Mikrowelle, Fischgerichte

Stichworte: Fisch, Mikrowelle, Olgastrasse

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischauflauf I

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Seelachs
- 750 g Kartoffeln
- 6 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Paprikaschoten
- Salz
- Pfeffer

Seelachs in Würfel schneiden, Kartoffeln in feine Scheiben schneiden, Tomaten (zuerst Haut abziehen) und Zwiebeln achteln und Paprika in feine Streifen schneiden. Dann alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei 200 CGrad (Heissluft) oder 220 CGrad (konventionell) ca. 45 min. garen. ** Gepostet von Walter H. Wälde Date: Fri, 02 Sep 1994 Ersteller: Walter Datum: 09.10.1994 Stichworte: Fisch, Auflauf, P1

Stichworte: Fisch, P1, Auflauf

Fischauflauf III

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Fischfilet
- 1 Kopf Blumenkohl oder
- 500 g Sauerkraut
- 500 ml helle Sosse
- 1 kg Pellkartoffeln in Scheiben
- Paniermehl
- Butter, in Flocken
- ZUBEREITUNG:

Die Zutaten lagenweise in eine gefettete Auflaufform geben, mit Paniermehl bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. 1/2 Stunde im Ofen backen.

Quelle: Mutti's Rezepte erfasst von Uwe Chmelirsch

Erfasser: Uwe Datum: 02.10.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Auflauf, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Auflauf

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Fischauflauf Piemont

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

Fett für die Form

1 lg Zwiebel

350 g Champignons

1 kg Fischfilets

1 Zitrone

Salz

Pfeffer

4 tb Semmelbrösel

2 tb Parmesan

1 tb Olivenöl

1/8 l Weisswein

1/2 bn Petersilie

Eine Auflaufform ausbuttern. Zwiebel würfeln, Champignons in Scheiben schneiden. Zwiebel und Champignons zusammen in die Form geben. Die Fischfilets mit Zitronensaft säuern, leicht salzen und pfeffern und auf die Mischung legen. Semmelbrösel mit Parmesan vermengen und über den Fisch geben. Mit Olivenöl beträufeln. Seitlich den Weisswein zuschütten. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 30 Minuten backen. Petersilie waschen, hacken und über das Gericht streuen. * Quelle: Eintöpfe Lingen-Verlag ISBN 3-8122-3568-4 Erfasst von M. Hersche Erfasser: Manfred
Datum: 23.11.1996 Stichworte: Fisch, Auflauf, P4

Stichworte: Fisch, P4, Auflauf

Fischbällchen (Nigeria)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 166 g Kabeljaufilet
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 1/3 l Milch
- Zitronensaft
- 0.16 TL Pfefferpaste
- 1 Eier
- Paniermehl
- 2/3 Bd. Petersilie
- 1/3 Tasse Erdnussöl

MMMMM-----QUELLE-----

-- Nach: Jojo Cobbinah

- und - Holger Ehling,

- Westafri- - kanisch

- kochen, Ed. dia - 1995,

- ISBN 3 86034 136 7 -

- Erfasst von Rene Gagnaux

Den Fisch in reichlich Wasser bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen. Abtropfen lassen und zur Seite stellen. Butter erhitzen. Mehl einrühren und hellgelb werden lassen. Milch zugießen und unter ständigem Rühren aufkochen, damit sich keine Klümpchen bilden. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Den Fisch zerpfücken und mit Pfefferpaste unter die Sauce mischen - sie sollte eine breiige Konsistenz annehmen. Wenn nötig, nachsalzen. Die Fischmasse auf einer geeigneten Unterlage ausbreiten und abkühlen lassen. Die Eier verschlagen. Aus der Fischmasse Bällchen formen, in Ei und Paniermehl wälzen. Öl erhitzen und die Bällchen darin braten, bis sie eine braune Farbe annehmen. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen. Beilagen: Weissbrot, Salat

Stichworte: Kabeljau, Salzwasser

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischbuletten auf Ratatouille

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Steinbuttfilet (ohne Haut)
- 200 g Schalotten
- 30 g Butter; (1)
- 50 g Butter; (2)
- 5 Zweige Estragon
- 5 Zweige Petersilie
- 5 Zweige Basilikum
- 4 Scheibe Weizentoastbrot
- 2 EL Zitronensaft
- 4 groß. Kartoffeln
- Salz
- Cayennepfeffer
- 1 groß. Zwiebel
- 1 Aubergine
- 2 Zucchini
- 2 Paprika, rot
- 2 Paprika, gelb
- 1 TL Tomatenmark
- 100 ml Hellen Geflügelfond
- 100 g Sahne; geschlagen
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver
- Frischer Thymian
- Olivenöl

Das Steinbuttfilet von allen restlichen feinen Häuten befreien. Aus den dicken Filetstellen pro Person zwei Medaillons (a ca. 40 g) abschneiden und evtl. etwas flach drücken. Die restlichen Fischteile klein würfeln.

Die Schalotten pellen, würfeln und die Hälfte davon in Butter (1) andünsten. Kräuter, bis auf ein paar Basilikumblätter, grob hacken. Das Toastbrot grob würfeln und in der Küchenmaschine fein zerkrümeln. Die Fischwürfel mit den Kräutern, Zitronensaft, Salz, Cayenne und den angedünsteten Schalotten mischen und 20 Minuten in das Gefrierfach stellen.

Die Fischwürfel in der Küchenmaschine fein pürieren und dabei die Sahne zugießen. Die Toastkrümel untermischen und die Fischmasse portionieren (zwei Teile pro Person). Jeweils 1 gesalzenes Medaillon in 1 Portion Fischmasse einschlagen und rund formen.

Mit der Spaghettimaschine lange Kartoffelfäden herstellen. Kartoffelstreifen zwischen einem Küchentuch trockenreiben. Buletten gleichmässig damit umwickeln.

Für das Ratatouille die Zwiebel und die Paprika schälen. Aubergine, Zucchini und die Paprika in gleich grosse Würfel schneiden. Die Zwiebel fein würfeln.

Nun die Zwiebeln in Olivenöl glasig schwitzen. Dann nacheinander Paprika, Zucchini und Aubergine zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas ansautieren.

Nun das Tomatenmark und das Paprikapulver dazufügen. Mit dem Geflügelfond ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Limone, Thymian und evtl. Salz und Pfeffer abschmecken. Direkt vor dem Servieren die Sahne unterheben.

Fischbuletten in der Butter (2) anbraten und mit der Ratatouille anrichten. * Quelle: Erfasst (11.02.96) von Ulli Fetzter Erfasser: Ulli Datum: 31.03.1996 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Steinbutt, Gemüse, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Salzwasser, Steinbutt

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischcurry

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Fischfilet (Kabeljau, Rotbarsch o.ä.)
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- 1 EL Curry
- 3 EL Mehl
- 4 EL Erdnussöl
- 2 Zwiebeln
- 5 g Butter
- 2 EL Milch
- 30 g Erdnusskerne
- 1/2 TL Ingwerpulver
- 80 ml Sahne

Fischfilet unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. In 4 cm grosse Würfel schneiden und auf eine Platte legen. Mit Zitronensaft beträufeln. Zugedeckt 10 Minuten durchziehen lassen.

Anschließend die Fischstücke von allen Seiten mit Salz und der Hälfte des Curry bestreuen. In 2 EL Mehl wenden. Erdnussöl in einer grossen Pfanne erhitzen. Fischstücke darin rundherum 3 Minuten hellbraun braten. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und warm stellen.

Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden. Butter in einer zweiten Bratpfanne erhitzen. Zwiebelringe erst durch Milch ziehen, dann im restlichen Mehl wenden. 5 Minuten in heisser Butter goldbraun braten.

Erdnusskerne halbieren. Mit Ingwerpulver, Sahne, Salz und restlichem Curry in das Fischbratfett geben. 2 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Über die Fischstücke geben. Mit den Zwiebelringen garniert servieren.

Dazu machen wir uns Reis als Beilage. ** Gepostet von Franz Betzel Date: Sat, 8 Oct 1994 Erfasser: Franz Datum: 11.11.1994 Stichworte: Fischfilet, Kabeljau, Rotbarsch, P2, Dinner-for-two

Stichworte: Fisch, Kabeljau, Rotbarsch, Dinner-for-two, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischcurry mit Gemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Seelachsfilet (gefroren geht auch)
- 1 EL Zitronensaft
- 200 g Porree
- 2 Möhren
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 Zwiebel
- 20 g Butter oder Margarine
- 1 l Hühnerbrühe
- 2 TL Curry
- 1 EL Mango-Chutney
- Salz
- Pfeffer
- glatte Petersilienblättchen zum Garnieren
- 2 EL Crème Fraiche (besser Sahne, klumpt nicht)

Seelachsfilet abspülen und mit Zitronensaft beträufeln. Porree und Möhren putzen und abspülen. Möhren und Banane in Scheiben, Porree in etwa 3 cm breite Streifen schneiden. Apfel und Zwiebel würfeln. Zwiebel in heißem Fett glasig dünsten. Vorbereitetes Gemüse und den Apfel sowie Brühe zufügen und etwa 5 Minuten dünsten. Curry und Crème Fraiche unterrühren. Mango Chutney und Banane zufügen und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Fisch in ca. 3 cm große Stücke schneiden, mit Salz würzen und zum Gemüse geben. Etwa 5 Minuten gut ziehen lassen. Eventuell einige Petersilienblättchen darübergeben. Dazu: Reis Anmerkung: schmeckt auch mit leicht gebratener Hähnchenbrust statt Fisch. Quelle: Angelehnt an Brigitte extra, Preiswert und Gesund, 1/1992 optimiert im häufigen Gebrauch nach wechselnden Vorräten. Erfasst von Manfred Meyer

Stichworte: Fisch, Curry, Gemüse, Obst, billig, schnell Stichworte: Fisch, Früchte, Gemüse, Curry, Schnell, billig

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischcurry mit Tomate

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Fischfilet oder -steaks
- 2 EL Ghee oder Öl
- 1 mittelgrosse Zwiebel, fein gehackt
- 2 EL frisches gehacktes Koriandergrün
- oder Minze
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 1/2 bis 1 TL Chilipulver nach Geschmack
- 1 groß. reife Tomate, kleingeschnitten
- 1 TL Salz
- 1 1/2 TL Garam Masala
- Zitronensaft nach Geschmack

Den Fisch waschen und in Portionsstücke schneiden. Ghee oder Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Koriander bei schwacher Hitze anbraten, bis die Zwiebel weich und goldgelb ist. Kreuzkümmel, Kurkuma und Chilipulver zugeben und unter rühren garen.

Die Tomate, Salz und Garam masala zufügen und unter rühren dünsten, bis die Tomate zu einem Püree zerkocht ist. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Die Fischstücke in die Tomatensosse legen und die Sosse über den Fisch verteilen. Zugedeckt etwa 10 Min. simmern, bis der Fisch gar ist.

Mit Reis servieren. ** Gepostet von: Ursula Göllinger Erfasser: Ursula Datum: 08.04.1996 Stichworte: Fisch, Asien

Stichworte: Fisch, Asien

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Fischeintopf

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 kg Frischfisch; (Lachs, Butt, Steinbutt,
- Rotbarschfilet, Seeforelle
- 5 Dosen-Fleischtomaten; von Strüngen befreit
- 1 Fenchelknolle; in Streifen geschnitten
- 4 Kapseln Safran
- 3 EL Vermouth
- 1 Zwiebel; in Lamellen geschnitten
- 3 Möhren; in Streifen geschnitten
- 10 Frische Champignons; in Streifen geschnitten
- Salz, Pfeffer

MMMMM-----FOND-----

Fischgräten und Köpfe vom

- Frischfisch

Köpfe und Gräten von

- Edelfischen

1 Suppenbund;

- kleingeschnitten

10 Pfefferkörner

1 Lorbeerblatt

1 Zwiebel; angebrannt

100 ml Weisswein

Der Fischeintopf lebt von der Vielfalt der verwendeten Fische. Wenn Sie Lachs, Butt, Steinbutt und Rotbarsch bekommen, steht dem Genuss nichts mehr im Wege. Aber auch Seeteufel oder Knurrhahn sind ideale Suppenfische.

Die ganzen Fische filetieren, von der Haut befreien und in mundgerechte Stücke schneiden.

Zuerst aus den Gräten, Fischköpfen und einem Suppenbund mit Gewürzen einen Sud kochen. Die Zutaten in einen Topf geben, mit Wasser und Wein aufgiessen und 30-35 Minuten bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel köcheln lassen. So bleibt der Fond klar und schmeckt konzentriert. Diesen Fond durch ein Sieb passieren und um 1/3 einkochen lassen.

Nun die Fischstücke und die Gewürze, Fenchel, Zwiebel, Champignons und Wurzeln in den Fond geben.

Fleischtomaten dazu, Safran, etwas Vermouth, Salz und Pfeffer. Die Garzeit für Gemüse und Fischfilets beträgt höchstens 10 Minuten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie darübergeben und servieren.

Wer möchte, gibt etwas Olivenöl dazu - traumhaft! * Quelle: NORDTEXT 11.11.94 Erfasst: Ulli Fetzter 2:246/1401.62 ** Gepostet von Ulli Fetzter
Date: Sun, 13 Nov 1994 Ersteller: Ulli Datum: 13.01.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Gemüse, Eintopf, P1

Stichworte: Fisch, Gemüse, P1, Salzwasser

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischer-Pastete - Quiche du pecheur

- Für 4 Portionen MMMMM-----TEIG-----
- 110 g Mehl
 - 55 g Butter; zimmerwarm
 - 1 Eigelb
 - 3 tb Wasser
 - Salz MMMMM-----BELAG-----
 - 400 g Muscheln in der Schale
 - 1 c Weisswein
 - 5 g Oüssane-Algen
 - 80 g Räucherlachs
 - 100 g Krabben, gekocht, ausgepult MMMMM-----SAUCE-----
 - 1 c Milch
 - 1 c Creme fraiche
 - 1 Ei
 - 1 Eigelb
 - Salz
 - Pfeffer MMMMM-----QUELLE-----
 - Pierre Le Roux Cuisine
 - et Algüs de Bretagne
 - zitiert in Edith Gerlach
 - Bretagne - Kulinarische
 - Reiseskizzen erfasst von
 - Petra Holzapfel

Man vermischt Mehl, Butter, Eigelb, Wasser und Salz gründlich miteinander und lässt den Teig 1 Stunde ruhen. In dieser Zeit kocht man die Muscheln mit dem Wein etwa 10 Minuten und löst sie anschliessend aus den Schalen. Die Algen werden kurz in kaltem Wasser eingeweicht, dann giesst man ab und lässt sie gründlich abtropfen. Der Räucherlachs wird in feine Streifen geschnitten. Man legt eine gebutterte Quicheform von etwa 20 cm Durchmesser sorgfältig mit dem Teig aus, verteilt darauf gleichmässig Muscheln, Lachsstreifen und Krabben und überstreut mit den Algen. Creme fraiche, Milch, Ei, Eigelb, Salz und Pfeffer werden sorgfältig miteinander verrührt und die Masse vorsichtig über der Quiche verteilt. Im vorgeheizten Ofen backt man die ersten 5 Minuten bei 250°C und dann weitere 15-20 Minuten bei 200 °C auf mittlerer Schiene.

Stichworte: Frankreich, Quiche, Krustentier

Fischers Kartoffeln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Kartoffeln
- 800 g Fischfilet
- Essig
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Öl
- 4 Zwiebeln (evtl. mehr)
- 1 Becher Saure Sahne
- 2 Gewürzgurke

Gewaschene Kartoffeln mit 1 Tasse Wasser kochen, abgiessen, kalt abspülen, pellen, in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Fischfilet säubern, säuern, salzen, pfeffern, in grosse Würfel schneiden. Öl erhitzen, Kartoffelscheiben auf 2 oder Automatik-Kochstelle 7 - 9 anbraten, feine Zwiebelwürfel zugeben, glasig werden lassen, zum Schluss Fisch zufügen. Alles vorsichtig untereinanderheben und 15 Min. auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 2 - 3 durchziehen lassen. Mit der Sahne übergiessen, noch einmal aufkochen lassen. Pikant abschmecken. Gurke in feine Scheiben schneiden, als Kranz um die Fisch-Kartoffeln legen. * Quelle: Köstlichkeiten für das ganze Jahr 1996 Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum

Erfasser: Lothar Datum: 11.08.1996 Stichworte: Fisch, P2

Stichworte: Fisch, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischfilet a la Bordelaise

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Kartoffeln
- Salz
- 800 g Lengfischfilet
- 1 unbehandelte Zitrone; Saft - und abgeriebene
- Schale
- 500 g Tomaten
- 1 Bd. Petersilie
- Estragon; einige Stiele
- Thymian; einige Stiele
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- 50 g Paniermehl
- 75 g Parmesankäse; gerieben
- Pfeffer; f.a.d.M.
- 250 g Sahne

Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

Das Lengfischfilet waschen, trockentupfen, mit dem Zitronensaft beträufeln und salzen. Tomaten putzen, dabei den Stielansatz entfernen. Tomaten in Scheiben schneiden. Kräuter grob, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Butter, gehackte Zutaten, Paniermehl, Zitronenschale und die Hälfte des Käses verkneten. Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken und die Schale abziehen. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Kartoffel- und Tomatenscheiben in eine gefettete Auflaufform (ca. 30 cm Länge) schichten. Dabei am Rand die Scheiben eine Lage höher einschichten. Sahne und restlichen Parmesan verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über das Gemüse giessen. Fischfilet in die Mitte der Form legen. Kräutermasse darauf verteilen und etwas andrücken. Auflauf im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten bei 200 Grad backen. Evtl. mit Thymian, Petersilie und einer Zitronenscheibe garnieren.

Dazu schmeckt ein bunter frischer Salat mit Sauerrahm-Kräuter-Dressing * Quelle: Gepostet von K.-H. Boller Erfasser: K.-H. Datum: 04.06.1996
Stichworte: Fisch, Lengfisch, Gemüse, Tomaten, Kartoffeln, P4

Stichworte: Fisch, Lengfisch, Gemüse, Tomaten, Kartoffeln

Stichworte Fisch

Fischfilet auf Porree

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3 Stangen Porree
- 30 g Butter
- 150 g Süsses Sahne
- 750 g Rotbarschfilet
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 6 Tomaten
- 3 Scheiben geröstetes Roggentoastbrot
- 150 g geriebener Emmentaler
- 1 Päckchen Tk-8-Kräuter
- Salz
- Pfeffer

Porree in Ringe schneiden. Butter erhitzen, Porree darin andünsten. Sahne hinzufügen und 5 bis 6 Minuten dünsten.

Fisch säubern, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Porree in eine Auflaufform geben, Fisch darauflegen. Tomaten in Scheiben schneiden und auf den Fisch legen.

Toast zerbröseln, mit Käse und Kräutern vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mischung auf dem Fisch verteilen und Form in den vorgeheizten Backofen setzen.

E: Unten. T: 200 GradC / 30 bis 35 Minuten, 5 Minuten 0.

Beilage: Salzkartoffeln. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1992 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 ** Gepostet von Lothar Schäfer Erfasser: Lothar Datum: 07.08.1995 Stichworte: P4, Fisch, Rotbarsch, Filet

Stichworte: Fisch, P4, Filet, Rotbarsch

Fischfilet Florentinerart

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g junger Spinat
- 2 Zwiebeln
- 1 ungespritzte Zitrone
- 100 g Käse (Bel Pâse oder Butterkäse)
- 1/8 l Weisswein
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 Bd. Petersilie
- 800 g Rotbarschfilet
- 2 EL Öl
- 1/2 TL Salz
- 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- Für die Form: Butter

Den Spinat verlesen, von groben Stielen befreien, dann gründlich waschen. Die Zwiebeln schälen und feinwürfeln. Die Zitrone waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Käse reiben.

Den Wein, das Lorbeerblatt und die gewaschene Petersilie in einem breiten Topf aufkochen lassen. Die Fischfilets waschen und in den Sud legen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten ziehen lassen.

Den Backofen auf 220Grad vorheizen. Eine feuerfeste flache Form mit Butter ausstreichen.

Die Zwiebeln in dem Öl hellgelb anbraten, den tropfnassen Spinat hinzufügen, mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Muskat würzen; zugedeckt 10 Minuten dünsten.

Den Spinat in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Den Fisch abwechselnd mit dem Spinat schuppenförmig in die Form legen.

Den Spinatsud zum Fischesud giessen. Den Sud bei starker Hitze zur Hälfte einkochen lassen, dann über den Fisch giessen, die Zitronenscheiben darüberlegen und alles mit Käse bestreuen.

Den Fisch 7 bis 10 Minuten überbacken. Zubereitungszeit 11/4 Stunden * Pro Person etwa 1965 kJ, 50 g Eiweiss, 22 g Fett, 11 g Kohlenhydrate
Erfasser: Lothar Datum: 13.01.1993 Stichworte: Fischfilet, Hauptgerichte, Fisch, Rotbarsch, P4

Stichworte: Fisch, Hauptgericht, Rotbarsch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischfilet in Folie

Für 4 Portionen

Zutaten

- *Zutaten für 1 Person*
- *250 g Fischfilet (Seelachs, Rotbarsch...)*
- *Zitronensaft*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *Kräuterbutter*

Den Fisch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, in Alufolie verpacken und im 200 Grad heissen Backofen 20 bis 30 Minuten garen. Mit einer Scheibe Kräuterbutter belegen. Dazu Petersilienkartoffeln und ein gemischter Salat. ** Gepostet von Thorsten Geissler Date: Fri, 12 May 1995
Erfasser: Thorsten Datum: 19.06.1995 Stichworte: Fisch, P1, Seelachs, Rotbarsch

Stichworte: Fisch, P1, Seelachs, Rotbarsch

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Fischfilet mit Fenchelgemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 30 g Langkornreis
- Salz
- 125 g Rotbarschfilet
- Zitronensaft
- 200 g Fenchel; geputzt
- Weißer Pfeffer
- 1 Ei; (Gew.-Kl. 4)
- 5 g Öl
- 3 Dillstiele

Reis in kochendem Salzwasser 15 bis 20 Minuten garen.

Fisch waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Fenchel waschen. In dünne Spalten schneiden. In wenig Salzwasser ca. 8 Minuten dünsten.

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Ei verquirlen. Fischfilet darin wenden. Öl erhitzen. Fisch pro Seite 3 bis 4 Minuten braten. Rest Ei darübergiessen und stocken lassen.

Dill waschen, fein hacken. Alles anrichten und Dill darüberstreuen.

Pro Person ca. : 420 kcal

Pro Person ca. : 1760 kJoule

Eiweiss : 35 Gramm

Fett : 15 Gramm

Kohlenhydrate : 31 Gramm

Broteinheiten : 2

Ballaststoffe : 30 Minuten * Quelle: 15.10.95 I. Benerts ** Gepostet von Ingrid Benerts Erfasser: Ingrid Datum: 03.05.1996 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Diät, Diabetes, Singles, P1

Stichworte: Fisch, Diät, Diabetes, Salzwasser, Singles

Fischfilet mit grüner Kruste

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zitrone, unbehandelt
- 3 Scheibe Toastbrot
- 1 Bd. Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Mandeln, gehackt
- 60 g Butter; oder Margarine
- Salz
- Pfeffer, frisch a.d. Mühle
- 4 Seelachsfilets, a 150g
- 1 EL Senf, mittelscharf
- 100 ml Gemüsebrühe

Die Zitrone heiss abspülen und abtrocknen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Toastbrot, Petersilienblättchen und abgezogenen Knoblauch portionsweise im Blitzhacker fein mahlen, Zitronenschale, gehackte Mandeln und weiches Fett darunterrühren, bis eine krümelige Streuselmasse entsteht. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fischfilets kalt abspülen und trockentupfen. Mit jeweils einem Teelöffel Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Seelachsfilets zuerst mit Senf bestreichen, dann die Petersilienstreusel darauf verteilen und etwas festdrücken. Fischfilets nebeneinander in eine ofenfeste Form legen und die Gemüsebrühe zugießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 C, Umluft 170oC, Gas Stufe 3 etwa 15 Minuten garen. Pro Portion ca. 320 kcal., Fett 18g * Quelle: Brigitte 5/96 Preiswert kochen ** Gepostet von Jörg Weinkauff Erfasser: Jörg Datum: 03.05.1996 Stichworte: Fisch, Nuss, P4

Stichworte: Fisch, P4, Nuss

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischfilet mit Kartoffelpüree

Für 4 Portionen

Zutaten

- 40 g Butter oder Margarine
- 500 g Seelachsfilet paniert
- 225 g Erbsen und Möhren tiefgefr.
- 1/4 l Milch
- 1 Pk. Kartoffelpüree 4 Portionen
- Salz, Muskat, Pfeffer
- 150 g Vollmilchjoghurt
- 2 EL Creme fraiche
- 2 EL grobkörniger Senf
- 20 g Fett in einer Pfanne erhitzen und die
- Fischfilets darin unaufgetaut bei

mittlerer Hitze 13-15 Minuten braten, dabei mehrmals wenden. Tiefgefrorene Erbsen und Karotten in wenig kochendes Salzwasser geben und ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen. 1/2 Liter Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Milch und 1 Prise Salz zufügen. Püreeflocken einrühren. Nach ungefähr 1 Minute nochmals durchrühren. Restliches Fett unterrühren. Mit Muskat abschmecken. Für die Sosse Joghurt, Creme fraiche und Senf unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fischfilets mit Püree, Gemüse und Sosse anrichten. Eventuell mit Petersilie und Zitrone garnieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Pro Person ca. : 480 kcal, 2010 kJoule * Quelle: TV Klar Nr. 10 erfasst von: Jürgen Wenzel@2:2448/10.48 ** Gepostet von Jürgen Wenzel Erfasser: Jürgen Datum: 03.05.1996 Stichworte: Fisch, Seelachs, P4

Stichworte: Fisch, P4, Seelachs

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischfilet mit Pilzen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Fischfilet; es eignen sich Kabeljau, Scholle,
- Seelachs und andere
- 200 g Frische Pilze, es eignen z.B. Champignons
- 2 Eier
- Speisestärke
- 1/4 l Brühe
- 5 EL Erdnussöl; zum Braten
- 1 TL Sesamöl

MMMMM-----MARINADE-----

1 Stück Ingwer; 2-cm-Stück

2 Frühlingszwiebeln

3 tb Sojasauce

2 tb Reiswein; ersatzweise

- trockener Sherry

Fischfilet waschen, trockentupfen und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, die Streifen diagonal in Stücke schneiden.

Für die Marinade den Ingwer und die Frühlingszwiebeln fein hacken. Die Zutaten für die Marinade in einer Schüssel vermischen. Die Fischstücke hinzugeben und mind. eine halbe Stunde marinieren lassen.

Die Pilze putzen, und in Stücke schneiden, ähnlich gross wie die Fischstücke.

Die Eier auf einem Teller verquirlen. Die Speisestärke auf einen anderen Teller geben. Öl in einem Wok erhitzen.

Die Fischstücke aus der Marinade nehmen, in der Speisestärke wenden und in die verquirlten Eier tauchen. Sofort in den Wok geben und von allen Seiten anbraten.

Die Fischstücke aus dem Wok nehmen und beiseite stellen. Öl bis auf einen kleinen Rest abgiessen.

Den Wok wieder erhitzen, darin die Champignons kurz anbraten, mit der Brühe und der Marinade ablöschen und auf kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit knapp zur Hälfte reduziert ist.

Die Fischstücke zu den Pilzen in den Wok geben, durchmischen, das Sesamöl hinzugeben und heiss servieren.

Dazu passen weisser, ohne Salz gekochter Reis und Gemüsegerichte. * Quelle: Erfasst: Barbara Furthmüller ** Gepostet von Barbara Furthmüller
Date: Thu, 08 Dec 1994 Erfasser: Barbara Datum: 19.01.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Pilz, China, P1

Stichworte: Fisch, China, P1, Pilz, Salzwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischfilet mit Porree in Zitronensosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Porree
- 20 g Butter
- 1/8 l Brühe
- 2 EL Zitronensaft
- 600 g Fischfilet
- Mehl
- 20 g Butter
- 2 EL Sossenbindemittel (hell)
- 2 EL Creme fraiche Salz, Pfeffer Zucker

Porree in Ringe schneiden, in Butter andünsten, mit Brühe auffüllen. Zitronensaft zufügen, zugedeckt 5 Min. garen. Fischfilets salzen, mit Zitronensaft beträufeln, in Mehl wenden, in Butter langsam von jeder Seite 5 Min. braten.

Saucenbindemittel und Creme fraiche zum Porree geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Pro Portion 603 kcal/2529 kJ. * Quelle: ARD/ZDF 23.09.94 ** Gepostet von Ulli Fetzter Date: Fri, 23 Sep 1994 Erfasser: Ulli Datum: 25.10.1994
Stichworte: Fisch, Salzwasser, Gemüse, Lauch, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Salzwasser, Lauch

Fischfilet nach venezianischer Art

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Rotbarsch
- Salz
- Zitronensaft
- Zitronenscheiben
- 20 g Mehl
- 20 g Butter
- 3 dl Fischfond
- 1 dl Estragonessig
- 5 cl Weisswein
- 100 g feinen Spinat
- 100 g Sahne

Fisch mit Salz und Zitronensaft würzen. In einem Topf legen und Zitronenscheiben auflegen, Salzwasser zugießen und gar dünsten. Wein und Essig auf ein Drittel reduzieren. Sahne, Fond und Spinat zugeben, verknetetes Mehl und Butter darin zerschlagen. Zum Servieren den Fisch auf die blassgrüne Sauce legen und mit etwas flüssiger Butter glänzend bepinseln.

378 kcal/Person ** From: Michel@eloi.zer.sub.org Date: Mon, 12 Oct 1992 17:00:00 CET Newsgroups: zer.t-netz.essen Erfasser: Michel Datum: 31.05.1993 Stichworte: ZER, Fischgerichte, Rotbarsch, Italien

Stichworte: Italien, Fisch, Rotbarsch, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischfiletbraten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1000 g Seelachsfilet
- (oder Rotbarsch)
- Essig
- Salz
- 1 klein. Dose Tomatenmark
- 2 Zwiebeln, feingeschnitten
- 50 g geräucherter Schinkenspeck, gewürfelt
- ca. 25 g Margarine
- 1 EL Semmelmehl
- 1 EL geriebener Parmesankäse

Das Fischfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen, dann in eine grosse Schüssel oder auf eine grosse Platte legen, mit Essig beträufeln und mit etwas Salz bestreuen. Das Fischfilet etwa 10 Minuten durchziehen lassen.

Eine Scheibe Fischfilet in eine feuerfeste Form legen und dick mit Tomatenmark bestreichen. Darauf den Schinken und die Zwiebeln verteilen und die andere Scheibe Fischfilet darauflegen. Die Margarine in kleinen Flöckchen auf die obere Scheibe Fisch setzen. Jetzt Semmelbrösel und Parmesankäse darüberstreuen.

Die feuerfeste Form auf die mittlere Einschubleiste im vorgeheizten Backofen stellen. Den Fisch bei 225 Grad (Gas 4- 5) etwa 30 bis 40 Minuten überbacken. Die genaue Garzeit hängt davon ab, wie dick der Fisch ist.

Das Fischfilet aus dem Backofen nehmen und sofort servieren.

Tip als Beilage :

Zum Seelachs reichen Sie Pellkartoffeln und einen frischen

Gurkensalat.

Kcal/kJ 423 / 1777

Eiweiss /Fett 51g / 20 g

Kohlenhydrate 6g ** Gepostet von Lutz Häussler Date: Thu, 12 Jan 1995 Erfasser: Lutz Datum: 08.03.1995 Stichworte: Fisch, Seelachs, Rotbarsch, P4

Stichworte: Fisch, P4, Seelachs, Rotbarsch

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischfilets in Weissweinsosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Fischfilets
- 1 Zitrone
- 20 g Butter
- 1 Zwiebel
- 150 g Champignons
- frische Kräuter nach Belieben
- Salz
- Pfeffer
- 1 Tasse Weisswein
- 1 Eigelb
- 1/8 l Sahne
- 10 g Butter
- Würze

In einer feuerfesten Form fein geschnittene Zwiebel in heisser Butter andünsten. 1 Tasse Wasser, blättrig geschnittene Champignons, frisch gehackte Kräuter, Salz und Pfeffer begeben.

10 Minuten leicht kochen lassen. Dann die Fischfilets mit Zitronensaft gesäuert dazugeben, mit dem Weisswein aufgiessen und zugedeckt bei kleiner Flamme garziehen lassen.

Sobald der Fisch gar ist, den Sud mit Eigelb, Sahne und geschmolzener Butter zu einer sämigen Sose verrühren (nicht aufkochen). Mit Zitronensaft und flüssiger Würze pikant abschmecken. ** Erfasst und gepostet von Theo Eberhardt e-mail: T.EBERHARDT@DIE-EULE.cl.sub.de vom 05.06.1994 Erfasser: Datum: 01.08.1994 Stichworte: Fischfilet

Stichworte: Fisch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischfond auf Vorrat

Für 4 Portionen

Zutaten

- *Fischfond*
- *rechteckige Gefrierdosen*
- *Gefrierbeutel; oder*
- *Eiswürfelschalen*

-- posted by K.-H. Boller -- modified by Bollerix

Nicht immer sind in der Fischküche Karkassen zur Hand, um den unentbehrlichen Fond jedesmal frisch kochen zu können. Zumal der Fischhändler nur an bestimmten Tagen wirkliche Frisch bieten kann. Wer diese Tage herausfindet, kann sich Karkassen von fangfrischen Fischen besorgen -für einen Fischfond auf Vorrat. Denn er lässt sich hervorragend einfrieren. Fischfond kann man zwar auch einige Tage - sorgsam abgedeckt - im Kühlschrank aufbewahren. Sicherer aber ist das Gefriergerät. Darin bleibt er absolut frisch und hält sich, ohne Qualität einzubüssen, bis zu drei Monaten (bei längerer Lagerung kann sich der Geschmack unangenehm verändern).

Zwei Einfrier-Methoden sind praktisch:

1. Man legt rechteckige Gefrierdosen mit Gefrierbeuteln aus, füllt sie mit dem abgekühlten Fond, schliesst die Beutel und friert in den Dosen ein. Danach nimmt man die Beutel heraus und lagert sie im Gefriergerät; die Quader lassen sich gut stapeln, und die Dosen sind für anderweitigen Gebrauch frei. Nimmt man Dosen von halbem Liter Inhalt, dann entspricht der gefrorene Beutel-Inhalt (400 ml) genau der Menge, die für die Sauce au vin blanc, eine der wichtigsten Saucen der Fischküche benötigt wird. Es empfiehlt sich aber, auch einen Vorrat in Dosen von einem viertel Liter einzufrieren, denn bei vielen Rezepten sind kleinere Mengen Fischfond gefragt.
2. Man reduziert zunächst den Fischfond, indem man ihn auf 1/4 der ursprünglichen Menge einkocht. Diese sogenannte Glace de poisson füllt man in Eiswürfelschalen, friert sie - abgedeckt - ein, löst die Würfel heraus und lagert sie, möglichst einzeln verpackt, im Gefriergerät. Mit den konzentrierten Würfeln kann man hervorragend Saucen zubereiten, oder abschmecken und dünne Brühe verbessern. * Quelle: ** Gepostet von K.-H. Boller Date: Wed, 26 Apr 1995 Erfinder: K.-H. Datum: 01.06.1995 Stichworte: Vorrat, Aufbau, Saucen, Fond, Suppen, P1

Stichworte: P1, Suppe, Aufbau, Fond, Saucen, Vorrat

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Fischfrikadellen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Scheibe Toastbrot
- 2 Zwiebeln
- 600 g Rotbarschfilet
- 2 EL Senf
- 1 Unbehandelte Zitrone - die abgeriebene Schale
- 1 Bd. Zitronenmelisse
- 2 Eier (Gew.-Kl. 2)
- Salz, Pfeffer a.d. Mühle
- 3 EL Öl

Toastbrot entrinden und einweichen. Zwiebeln pellen und fein würfeln. Fisch in Stücke schneiden, mit dem Schneidestab des Handrührers pürieren. Fisch, das ausgedrückte Toastbrot, Zwiebeln, Senf und Zitronenschale mischen. Zitronenmelisse hacken und dazugeben. Eier unterrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Teig zwei Frikadellen pro Person formen und in dem heissen Öl von jeder Seite 5-7 Minuten braten.

Dazu passt Möhren-Gurken-Rohkost. Pro Portion ca. 287 kcal/1203 kJ. * Quelle: Nach ARD/ZDF 17.12.95 Erfasst: Ulli Fetzter Erfasser: Ulli Datum: 06.02.1996 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Rotbarsch, Bratling, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Rotbarsch, Bratling

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Fischgratin mit Kräuterkruste

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 600 g Fischfilet
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL geh. Basilikum
- 2 Knoblauchzehen, feingeh.
- 2 Tomaten (300 g)
- 2 klein. Zucchini (300 g)
- 1 Becher (150 g) Bresso leicht
- Frischkäse mit franz. Kräutern
- 5 EL Trockener Weisswein
- 2 EL Paniermehl

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Fischfilets unter kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Boden einer flachen Auflaufform mit Olivenöl bestreichen. Die Filets hineinlegen, Basilikum, Knoblauch und Tomatenwürfel darauf verteilen. Zucchini in dünne Scheiben schneiden, schuppenförmig auf den Filets anordnen, mit Salz bestreuen. Bresso Frischkäse mit Weisswein und Paniermehl verrühren, Filets damit überziehen.

Im Backofen 20 Min. überbacken. ** From: Harald_Lossner@p11.f4.n2407.z2.schiele-ct.de Date: Thu, 24 Feb 1994 19:27:00 +0100 Newsgroups: fido.ger.kochen Erfasser: Anette Datum: 20.05.1994 Stichworte: Fischgerichte, Fido

Stichworte: Fisch, Fido

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischgulasch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Seelachsfilet
- 1 Zitrone, den Saft davon
- 500 g Karotten
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- Paprika edelsüß
- Curry
- Pfeffer
- Salz
- 1/4 l Gemüsebrühe
- 50 g Saure Sahne
- 1/2 Bd. Schnittlauch

Seelachsfilet waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Fisch mit Zitronensaft beträufeln. Karotten putzen und in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschote waschen, abtrocknen und in feine Streifen schneiden.

Zwiebel würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das zerkleinerte Gemüse darin glasig dünsten, mit der Gemüsebrühe ablöschen, abschmecken.

Bei milder Hitze 5 Min. köcheln lassen. Fischwürfel hinzufügen und in etwa 8 min. gar ziehen lassen.

Zuletzt die saure Sahne unter das Gulasch rühren. Vor dem Servieren mit dem feingehackten Schnittlauch bestreuen.

Dazu passt Curry-Reis. * SÜDWEST-TEXT 02.09.94 Erfasst: Ulli Fetzner 2:246/1401.62 Erfasser: Ulli Datum: 09.10.1994 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Gemüse, Karotte, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Karotte, Salzwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischgulasch I

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

500 g Seeteufel

100 g Champignons

100 g Erbsen

1 Zwiebel

1 grüne Paprika

3 Gemüsetomaten

30 g Tomatenmark

30 g Butter

1 tb Mehl

2 tb Paprikapulver

2 tb Salz

2 tb geschroteten Pfeffer

300 ml Sahne

2 tb Zitronensaft

Tabasco

Den Fisch in kleine Würfel schneiden. Einen Teller mit Salz und dem geschroteten Pfeffer bestreuen und den Fisch darin wälzen.

Die Tomaten abziehen und zerkleinern. Die Paprika in kleine Streifen schneiden. Gegebenenfalls die Pilze in dünne Scheiben.

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Die Tomaten, das Tomatenmark, die Paprika und die Pilze hinzufügen und einige Min. bei geringer Hitze schmoren.

Die Fischwürfel und die Erbsen dazugeben und ca. 10 Minuten schmoren lassen.

Zum Schluss die Sahne hineingeben und mit Salz, Pfeffer, Tabasco Zitronensaft, und abschmecken.

Dazu können Reis, Kartoffeln oder Baguettes und ein trockener Weisswein gereicht werden. ** Gepostet von Carsten Meyer Date: 07 Mar 1995
Erfasser: Carsten Datum: 03.07.1995 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischhackbraten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Fischfilet
- 200 g Geschabtes Rindfleisch
- 1 große Zwiebel
- 2 Eier
- 150 g Weissbrot
- 1 EL Senf
- 50 g Speck
- Salz
- Pfeffer oder Curry
- Paprika

Das durch den Wolf gedrehte Fischfilet mit Rindfleisch, kleingeschnittener Zwiebel, Eiern, eingeweichtem, ausgedrücktem Weissbrot, Senf, Salz und Pfeffer vermischen. Die Hälfte der Masse in eine gefettet Kastenkuchenform füllen. Den in Scheiben geschnittenen Speck kurz anbraten, mit Paprika bestreuen und als Streifen auf die eingefüllte Masse legen. Den restlichen Fischteig darübergeben und den Hackbraten für etwa 50 Minuten in die heisse Röhre schieben. Anstelle von Speck lassen sich hart gekochte Eier, gare Möhren oder auch Wiener Würstchen verwenden. 1 Ei kann durch 1 gehäuften Esslöffel Vollsoja ersetzt werden. ** Gepostet von Steffen Pieper Erfasser: Steffen Datum: 02.10.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Süsswasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Süsswasser, Salzwasser

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Fischkartoffeln vom Blech

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Kartoffeln, mehligte Sorte
- 5 Zwiebeln
- 50 g Butter
- 500 g Champignons
- 500 g Tomaten
- 500 g Salatgurke
- 800 g Seelachsfilet
- 150 g Salzheringe; gewässert
- 1 EL Gekörnte Brühe
- 1 TL Pfeffer; weiss
- 500 g Sahne; sauer
- 200 g Creme fraiche
- 4 Eier
- 4 EL Zitronensaft
- 1 EL Dill; Petersilie jeweils
- Butter f. das Backblech

Die Kartoffeln in etwa 30 Minuten garen, dann schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln und in der Butter glasig braten. Die Champignons waschen, putzen und feinblättrig schneiden. Zu den Zwiebeln geben und zugedeckt 5 Minuten dünsten. Die Pilze zu den Kartoffelscheiben geben. Die Tomaten und die Gurken waschen, die Gurke evtl. schälen, alles würfeln und zu der Kartoffel-Pilz Mischung geben. Das Seelachsfilet waschen und in 1cm grosse Würfel, die Heringe in dünne Streifen schneiden. Die Fischstücke unter das Gemüse mischen. Die gekörnte Brühe und etwas Pfeffer drüberstreuen. Aus der sauren Sahne, der Creme fraiche, den Eiern, dem Zitronensaft, den Kräutern und dem restlichen Pfeffer eine Sauce rühren. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Butter ausstreichen, die Fischkartoffeln darauf verteilen, die Sauce darübergiessen. In 30 Minuten goldgelb backen. * Quelle: GU Kochen köstlich wie noch nie; Fisch erfasst von Ilka Spiess
Erfasser: Ilka Datum: 02.10.1995 Stichworte: Fisch, Vollwert, Leicht, P8

Stichworte: Fisch, P8, Vollwert, Leicht

Fischklösschen zur Fischsuppe

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 l Fischfond
- 1 Eigelb
- 1 Eiklar
- 1/2 EL Salz
- 1/2 Bd. Petersilie
- 175 g Wallerfilet
- Weißer Pfeffer
- Muskat

Das Wallerfilet in den Kühlschrank stellen. Wenn es kühl ist, in Stücke schneiden und im Mixer pürieren. Mit dem Eigelb und den Gewürzen vermischen. Das Eiklar zu sehr steifem Schnee schlagen und diesen vorsichtig unter das Fischpüree heben.

Einen grossen Topf mit Fischfond zum Kochen bringen. Aus der Fischmasse mit zwei Tee- oder Esslöffeln längliche Klösschen abstechen und im simmernden Fond fünf bis sechs Minuten pochieren. Wenn sie an die Oberfläche steigen, noch ein bis zwei Minuten ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Klösschen in Suppenteller geben, mit Fischsuppe auffüllen und mit gehackter Petersilie bestreut sofort servieren.

Hinweis: Statt Wallerfilet kann man auch Hecht-, Forellen- oder Zanderfilet nehmen oder das Fleisch mehrerer Süßwasserfische mischen.

Originalrezept:

Und willst du Knödel von Fischen machen, so hack sie klein mit zwei Eiern und press sie zusammen und gare sie auf niedriger Flamme und tu sie in eine Suppe mit Wein oder Essig. * Quelle: Das Kochbuch des Mittelalters ISBN 3 7608 1025 X ** Gepostet von Martin Lange Date: 25 Jan 1995
Erfasser: Martin Datum: 13.03.1995 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Fischkotelett mit Spinat-Mayonnaise

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Blattspinat; o. 200 g Tk- ware
- 1 Bd. Petersilie
- 1 Bd. Pimpernelle
- 1/2 Rezept Mayonnaise light; 320 g
- Salz
- Pfeffer
- 1 Schuss Zucker
- 2 EL Zitronensaft

FÜR DEN FISCH

- 4 Kabeljaukoteletts; a 250 g
- Salz
- 4 EL Zitronensaft
- 2 EL Mehl
- 3 EL Butterschmalz
- 2 Zitronen

Spinat verlesen, waschen und tropfnass in einem Topf zusammenfallen lassen. Gut ausdrücken und fein hacken. Petersilie und Pimpernelle waschen. Etwas Pimpernelle zum Garnieren übrig lassen. Kräuter fein hacken und mit Spinat und der leichten Mayonnaise verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Kabeljaukoteletts waschen, trockentupfen, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. 15 Minuten ziehen lassen.

Fisch in Mehl wenden und im heißen Fett von jeder Seite 4 Minuten braten. Fisch mit Pimpernelle garnieren und mit der Spinatmayonnaise sowie Zitronenspalten servieren.

* Quelle: vital Essen & Trinken gepostet von Jörg Weinkauf Erfasser: Jörg Datum: 23.11.1996 Stichworte: Fisch, Gemüse, Sosse, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Sosse

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Fischkotelette Hawaii

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Lachskotelett (a 200 g)
- Saft von 1 Zitrone
- Salz
- etwas Mehl
- 30 g Butterschmalz
- 1 Dos. Mandarinen (370 ml)
- 1 Dos. Ananasstücke (425 g)
- 1 Banane
- 3 EL Curry
- Pfeffer
- 100 ml Weisswein
- Zucker
- ZUBEREITUNG:

Fischkoteletts kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten ziehen lassen. Salzen und in Mehl wenden. Butterschmalz erhitzen und den Fisch bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5 Minuten braten. In der Zwischenzeit die Mandarinen und Ananasstücke abtropfen lassen. Dabei den Saft auffangen. Die Banane in Scheiben schneiden. Den Lach aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Früchte in das Bratfett geben und kurz erhitzen. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Den Wein angliessen und alles mit Zucker und etwas Fruchtsaft abschmecken. Die Fischkoteletts mit den Früchten anrichten.

Als Beilage hierzu schmeckt Safranreis.

Erfasser: Datum: 08.11.1994 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Fischkoteletts auf Gemüse mit Käsesosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Schellfischkoteletts a 250 g
- 1 Unbehandelte Zitrone
- 1 TL getrockneter Estragon
- 1 EL Öl
- 2 EL Weinessig
- 1/8 l Trockener Weisswein
- Salz
- 500 g Möhren
- 500 g Porree
- 1 Pk. Helle Sosse
- 4 Scheibe Gouda-Käse

Fisch waschen, trockentupfen und in eine Schüssel legen. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Zitronenscheiben und Estragon über den Fisch verteilen. Aus Öl, Essig und Wein eine Marinade bereiten und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Über den Fisch giessen und 1 Stunde ziehen lassen.

Gemüse putzen, waschen. Möhren in dünne, Porree in etwas dickere Scheiben schneiden. Fett in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten.

1/4 l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Das Sossenpulver gleichmässig unter ständigem Rühren einstreuen.

Käse in kleine Würfel schneiden und in die Helle Sosse geben. Unter ständigem Rühren schmelzen lassen. Käsesosse mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Eine Hälfte Gemüse in eine feuerfeste Form schichten. Fisch aus der Marinade nehmen und darauflegen. Restliches Gemüse darauf verteilen und mit Käsesosse begiessen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20 - 25 Minuten garen. In der Form servieren.

Quelle: unbekannt ** From: Wilhelm_Eggert@f5311.n240.z2.fido.sub.org Date: Sat, 28 May 1994 Newsgroups: fido.ger.kochen Erfasser: Wilhelm Datum: 10.06.1994 Stichworte: Fisch, Gemüse, Sosse

Stichworte: Fisch, Gemüse, Sosse

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischlabskaus

Für 4 Portionen

Zutaten

- 700 g Fischfilet
- 1 kg Kartoffeln
- 100 g Butter
- 2 Zwiebeln (gehackt)
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL Sardellenpaste
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 2 Gewürzgurken

Fischfilet säubern und in ein wenig Salzwasser dämpfen. Gekochte Salzkartoffeln stampfen, mit zerbröckeltem Fisch vermengen. In Butter die Zwiebelwürfel goldgelb anschmoren und mit Salz, Pfeffer, Sardellenpaste und Senf zu den Fisch-Kartoffeln geben. Mit Gewürzgurkenstücke garnieren und servieren.

Dazu Gürkensalat, Bier, Aquavit. * Quelle: Kadula's Kochkurs ** Erfasst und gepostet von Wilhelm Eggert(2:240/5311.26) Erfasser: Wilhelm Datum: 05.08.1994 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Fischpäckchen mit Eifüllung

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Shiitakepilzen, getrocknet
- 1 EL Mirin
- 1 EL Sojasauce
- 2 Eier
- 100 g Perlerbsen, tiefgekühlt
- Salz
- 6 Kabeljaufilets, a 100 g
- Sesamöl zum Einpinseln
- 6 Zitronenscheiben, dünn
- Koriandergrün

1. Die Pilze mit Wasser überbrühen und eine halbe Stunde einweichen. Die Stiele wegwerfen. Die Hüte sehr klein würfeln und mit Mirin und Sojasauce marinieren.
2. In einen Topf geben, aufkochen, die verquirlten Eier zufügen und rühren - sie sollen wie ein Rührei stocken. Die Erbsen einrühren, nur heiss werden lassen, salzen.
3. Sechs Blatt Alufolie so gross zuschneiden, dass sie ein Fischfiletstück jeweils gut einhüllen können, und mit Sesamöl einpinseln. Die Fischstücke darauf setzen, die gestockte Eiermischung darauf verteilen. Mit einer Zitronenscheibe abdecken und mit Koriandergrün dekorieren.
4. Die Päckchen sorgfältig verschliessen. Vor dem Servieren für etwa zehn Minuten in den 200 Grad heissen Ofen schieben. ** Gepostet von Olaf Herrig Erfasser: Olaf Datum: 03.05.1996 Stichworte: Fisch, Ei, Japan, P6

Stichworte: Fisch, Japan, P6, Eier

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischpaprikasch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g festes Fischfleisch (Filet)
- 1 geh. El Edelsüsspaprika
- 3 EL Butterschmalz
- 50 g Zwiebeln 800 g Sauerkraut
- 100 g rote Paprikaschote
- Salz
- Pfeffer 6 El saure Sahne
- etwas Dill

Das vorbereitete Fischfleisch abspülen, trockentupfen, in Scheiben oder große Würfel schneiden und, mit Paprikapulver bestreut, beiseite stellen. Im Schnellkochtopf das Fett erhitzen, die gewüfelten Zwiebeln darin andünsten, mit dem restlichen Paprikapulver und nur kurz verrühren. Dann sofort das mit der Gabel aufgelockerte Sauerkraut und die geputzten, gewaschenen und in Streifen geschnittenen Paprikaschoten begeben. Das Gemüse andünsten und 1/4 l Wasser zugießen. Die Fischstücke darauflegen, Salz und Pfeffer darüberstreuen, den Topf schließen und 8 - 10 Min garen. Vor dem Servieren die saure Sahne unter das Kraut heben und das Gericht mit Dill betreut anrichten. Dazu sollte es Stangenbrot (Baquette) geben.
:Stichworte : Fisch, Schnellkochtopf :Notizen (**) : : : Gepostet von: Volker Ohm Stichworte: Fisch, Schnellkochtopf

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischpaprikasch von Baja

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Karpfen
- 20 g Salz
- 80 g Fett
- 100 g Zwiebeln
- 10 g Paprika
- 2 Paprikaschoten
- 1 Tomate
- 300 ml Saure Sahne
- 30 g Mehl

MMMM-----QUELLE-----

- Ungarische Speisen
- früher und heute Gaswerke
- Budapest 1984 Erfasst
- von: Roland Pötschke
- www.Rezeptdatenbank.de

Der gesäuberte Karpfen wird in 4 cm breite Scheiben geschnitten, gesalzen und in einer Emailleschüssel beiseitegestellt. Die feingeschnittene Zwiebel wird im Fett gedünstet, der Paprika dazugegeben, verrührt und ein wenig Wasser daraufgegossen. Die Fischeiben werden zusammen mit ihrem Saft, dem Rogen und der Milch dazugegeben. Man dünst zugedeckt und langsam 50 Minuten. Nach der halben Kochzeit werden die zerteilten Paprikaschoten und Tomaten zugesetzt. Ist der Fisch beinahe weich, wird das Mehl mit der sauren Sahne verrührt und über den Fisch gegossen. Vorher nimmt man die Fischeiben heraus, um ein Zerfallen während des Rührens der Soße zu vermeiden. Man legt dann die Fischeiben zurück und kocht kurz auf. Man serviert mit kleinen Nockerln.

Stichworte: Ungarn

Fischpastete

Für 4 Portionen

PASTETENTEIG:

- 500 g Mehl
- 1 1/2 TL Salz
- 150 g Butter oder Margarine
- 2 Eier
- 0.2 l Wasser

MMMM-----Füllung:-----

- 600 g Lachsfilet; frisch
- 1/2 Zitrone; den Saft (1) davon
- 1/2 Zitrone; den Saft davon

- Salz
- Pfeffer
- 1 bn Dill
- 125 g Reis; im Kochbeutel

150 g Champignons

1 bn Petersilie

1 tb Öl

100 g TK-Erbсен

1 tb Mehl

2 tb Butter oder Margarine

1/8 l Gemüsebrühe MMMM-----AUßERDEM:-----

Mehl

1 Ei

Mehl mit Salz, Butter oder Margarine, Eiern und Wasser zu einem festen Teig verkneten. Zugedeckt mindestens 1 Stunde kühl stellen. Inzwischen Lachs in Würfel schneiden. Mit dem Zitronensaft (1) beträufeln. Dann salzen, pfeffern und mit Dillzweigen vermischen. Zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Reis garen. Blättrig geschnittene Champignons mit dem restlichen Zitronensaft und feingehackter Petersilie im mittelheißen öl kurz dünsten. Die Erbsen hinzufügen und kurz mit erwägen. Salzen, pfeffern und abkühlen lassen. Mehl in der nicht zu heißen Butter oder Margarine anschwitzen. Gemüsebrühe unter Rühren zugießen und 5 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen. Reis, Pilze und Lachs untermischen. Teig halbieren und zwei Rechtecke von 30 x 40 cm ausrollen. Dann einen kleineren Boden und größeren Deckel in Fischform ausschneiden. Boden auf ein gefettetes Blech legen und Füllung darauf geben. Dabei einen 3 cm breiten Rand frei lassen und mit Wasser bepinseln. Deckel darauflegen, Ränder festdrücken und verzieren. Ein Auge ausschneiden und mit Ei bestreichen. Im unteren Teil im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen ca. 50 Minuten backen. :Pro Person ca. : 1085 kcal :Pro Person ca. : 4540 kJoule :Stichworte : Fisch, Lachs, P6, Pastete, Pilz, Salzwasser :Notizen (*) :: : Quelle: 18.01.97 l. Benerts : Stichworte: Fisch, Lachs, P6, Pastete, Pilz, Salzwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischpfanne

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Paprikaschotte rot
- 1 Lauchstange
- 1 Möhre
- 1 EL Butter
- 100 g Gemüsebrühe vegetabil
- 200 g Rotbarschfilet
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Kräutersalz
- 1/2 EL Bindemittel pflanzlich
- 2 EL Sahne süss
- 3 Petersilienzweige
- 2 Zitronenscheiben

Paprikaschotte von Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen, Möhre schälen und beides in Scheiben schneiden. Gemüse in grosser Pfanne in der Butter unter Rühren zart andünsten. Gemüsebrühe dazugliessen und alles etwa 5 Minuten dünsten.

Fischfilet waschen, trockentupfen, in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Kräutersalz würzen. Das Gemüse an den Rand der Pfanne schieben, den Fisch hineingeben und unter einmaligem Wenden etwa 8 bis 10 Minuten garen.

Nach Belieben kann das Ganze mit dem pflanzlichen Bindemittel unter einmaligem aufkochen gebunden werden.

Das Gemüse mit der Sahne verfeinern, zusammen mit dem Fischfilet anrichten und mit Petersilie und den Zitronenscheiben garnieren. * Quelle: - Trennkost (Falken-Verlag) -ISBN 3 8068 4498 4 -Erfasst: Arthur Heinzmann Erfasser: Arthur Datum: 31.03.1996 Stichworte: Fisch, Rotbarsch, Trennkost, P1

Stichworte: Fisch, P1, Rotbarsch, Trennkost

Fischpfanne & Pfifferlinge

Für 4 Portionen

Zutaten

- *ca. 800 g Fisch*
- *je nach Angebot Seeteufel Lachs Hummerkrabben*
- *Traubenkernöl*
- *1 St. Lauch*
- *500 g Pfifferlinge*
- *1 Zitrone*
- *1/2 l Sahne*
- *1/8 l trockenen Weisswein 2 Schalotten*
- *Kerbel*
- *3 groß. Fleischtomaten*

Fisch in Stücke schneiden, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, in Traubenkernöl anschwitzen, herausnehmen und warmstellen. Fett abgiessen, Butter in der Pfanne erhitzen und nacheinander die gewürfelten Schalotten, Pfifferlinge, den in Streifen geschnittenen Lauch und die Tomatenwürfel (ohne Haut und Kerne) hinzufügen, würzen, mit dem Weisswein ablöschen. Etwas einreduzieren lassen und die Sahne unterziehen.

Sahne und Gemüse auf die Teller verteilen, den Fisch auf das Gemüse geben, mit Kerbel bestreuen. * Von Küchenchef Uwe Seewald, Restaurant Haus Okey, Bochum
Ersteller: Lothar Datum: 13.01.1993 Stichworte: Fischgerichte, Seeteufel, Lachs, Hummerkrabben

Stichworte: Fisch, Lachs, Seeteufel, Hummerkrabben

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Fischpfanne mit Frühlingsgemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Schalotte
- 1/2 Kohlrabi
- 1 Stange Lauch
- 1 Möhre
- 15 g Butterschmalz
- 40 g Erbsen
- Salz
- Zitronenpfeffer
- 200 g Fischfilet, tiefgekühlt
- 1 Zitrone, Saft davon
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Süsse Sahne

Gemüse putzen, Schalotte, Kohlrabi fein würfeln. Lauch in Ringe, Möhre in Scheiben schneiden. Butterschmalz erhitzen, Gemüse sanft anbraten. Erbsen hinzufügen, Salzen, mit Zitronenpfeffer würzen, an den Rand der Pfanne schieben.

Aufgetautes Fischfilet würfeln, mit Zitronensaft würzen, in die Pfanne geben. Mit Brühe aufgiessen, zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten dünsten. Sahne zugiessen, Fisch 3-4 Minuten garen. * Quelle: F.F. 2/95 Erfasst: Olaf Herrig 2:2410/908.1 ** Gepostet von Olaf Herrig Date: Mon, 16 Jan 1995 Ersteller: Olaf Datum: 31.03.1995 Stichworte: Hauptspeise, Fisch, Gemüse, P2

Stichworte: Fisch, Hauptgericht, Gemüse, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischpfanne mit Knoblauchbutter

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Fischfilet ,verschiedene
- 1/2 Zitrone
- Salz
- 100 ml Weisswein
- 50 g Butter
- 3 Knoblauchzehen
- frische Kräuter
- Petersilie
- 100 g Shrimps

ERFASST DURCH PETER MESS

- Fido : 2:2487/3008.6 Cooknet : 535:270/110

Fischfilets von Gräten befreien, kalt abspülen, trockentupfen, in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und mit Zitronensaft beträufeln.

Wein in einer Pfanne aufkochen und die Fischstücke darin 4 bis 5 Minuten dünsten. Dann herausnehmen und den Wein stark einkochen lassen. Butter zugeben und schmelzen, gehackten Knoblauch und die Kräuter darin kurz andünsten. Fisch und Krabben zugeben und kurz in der Pfanne schwenken.

Vor dem Servieren mit Petersilienblättchen bestreuen.

Dazu: Baguette, Fladenbrot oder Salzkartoffeln

Erfasser: Peter Datum: 03.05.1996 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Fischpizza

Für 4 Portionen MMMMM-----TEIG----- 1200 g Mehl

84 g Hefe (1/2 Würfel)

2 ts Salz

400 ml Öl MMMMM-----BELAG-----

4 pk Tomatenpüree mit Kräutern

Salz

Pfeffer

8 Zwiebeln 1000 g Champignons

8 Zucchini

4 Bückling (geräuchert)

40 Sprotten (geräuchert)

600 g Brennesselkäse

Mehl, Hefe und Salz mischen. Öl und ca. 100 ml lauwarmes Wasser zufügen, verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Ausrollen und auf ein gefettetes Backblech legen.=20 Tomatenpüree daraufstreichen, salzen und pfeffern. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zucchini waschen, in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse auf dem Teig verteilen. Bückling filetieren, etwas zerkleinern und mit den Sprotten auf das Gemüse legen. Käse grob raspeln und darüberstreuen. Die Pizza nochmal 15 Minuten gehen lassen. Dann im Backofen (E-Herd: 200 Grad / Gas: Stufe 3) 30 Minuten backen. In 16 Stücke teilen und servieren. :Stichworte : Fisch, Pizza, Zucchini :Notizen (*) : Quelle: Rute & Rolle Sep.1990 : : abgetippt von Harald Stein : : 264 kcal : : 1110 kJoule Stichworte: Fisch, Pizza, Zucchini

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischpotpourri

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Fischfilet
- (Seelachs, Rotbarsch, Lachs und/oder Seezunge)
- Saft von 1 Zitrone
- Salz
- 2 EL Sojasauce
- Zitronenschale
- Butterschmalz und Salz für Pfanne oder Stein

Das Fischfilet säubern und in 2x2 cm grosse Würfel schneiden. Anschliessend mit Zitronensaft beträufeln, salzen und mit Sojasauce würzen. Abgedeckt 30 Min. ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Zitronenschalen dünn in feine Streifen schneiden. Die Pfanne oder den Stein anheizen, mit Butterschmalz einfetten und mit Salz bestreuen.

Die abgetropften Fischwürfel in die Pfanne oder auf den Stein und mit den Zitronenstreifen bestreuen. Rundherum in ca. 2 bis 3 Min. braten. **
Gepostet von Heike Höpfner Date: 03 Apr 1995 Erfasser: Heike Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischpudding

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Rotbarschfilet
- 2 Sardellenfilets
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 2 Eier
- 10 g Speisestärke
- 150 g Creme fraiche
- 1 EL Kapern
- Weißer Pfeffer
- Salz
- gemahlener Ingwer
- Cayennepfeffer
- 1 EL Butter
- Semmelbrösel für die Form

Das Fischfilet abspülen, trockentupfen und mit den Sardellenfilets im Universalzerkleinerer pürieren. Zitronensaft, Eier, Speisestärke und Creme fraiche dazugeben und alles zu einer feinen Farce verarbeiten. Die Kapern untermischen und herzhaft mit Salz und weissem Pfeffer, etwas Ingwer und Cayennepfeffer abschmecken. Eine Porzellanpuddingform gut mit Butter einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Die Fischmasse einfüllen, glattstreichen und zugedeckt in 10 Min. bei 360 W gar werden lassen. Etwas stehen lassen, dann auf einen Teller stürzen.

Gesamtgarzeit: ca. 10 Minuten.

Dazu passt: Kapernsauce oder holländische Sauce, Salat und körnig gekochter Reis.

Erfasser: Datum: 08.11.1994 Stichworte: Fisch, Eintopf, P1

Stichworte: Fisch, P1

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Fischquenelles an Käsecreme

Für 4 Portionen

FÜR DIE QUENELLES

- 600 g Fischfilets - z.B. Lachsforelle
- 300 g Riesencrevetten
- 250 ml Doppelrahm
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 3 Zucchini - möglichst lang

FÜR DIE SAUCE

- 1 Zwiebel
- 150 g Champignons
- 30 g Butter
- 250 ml Fischfond; oder Bouillon
- 50 ml Noilly Prat
- 150 g Weichkäse
- Salz
- Pfeffer

Für die Quenelles muss der Fisch ganz kalt, d.h. gerade aufgetaut sein oder direkt aus dem Kühlschrank kommen, ebenso der Rahm. Den Fisch mit dem Rahm im Cutter pürieren. Würzen. Nochmals mindestens 30 Minuten kalt stellen. Die Zucchini der Länge nach so dünn wie möglich in Scheiben schneiden. Am besten geht dies mit der Aufschnitt- oder Brotmaschine. Je zwei Gemüsescheiben kreuzweise übereinanderlegen. Darauf einen Eßlöffel Füllung geben, die Zucchettischeiben darüber übereinanderschlagen. 2 solche Päckchen pro Serving herstellen und in einen Dämpfaufsatz legen. Für die Sauce die Champignons fein scheibeln. Zwiebel fein hacken und mit den Pilzen in der Butter kurz dünsten. Mit dem Fischfond und dem Noilly Prat ablöschen. Sauce 30 Minuten sanft köcheln lassen, dann sieben, Champignons aufheben. Vom Weichkäse die Rinde wegschneiden, Käse würfeln und mit der gesiebten Sauce im Mixer pürieren. Sauce und Champignons zurück in die Pfanne geben. Sauce würzen, aufkochen und kurz köcheln lassen. Die Fischpäckchen über Dampf 10 Minuten garen, mit der Sauce servieren. :Stichworte : Fisch, P6, Süßwasser :Notizen (*) : : : Quelle: Nach: Beatrice Äpli in Orella 11/96 : : erfasst von Rene Gagnaux Stichworte: Fisch, P6, Süßwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischragout

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Fischfilet (Seelachs, Heilbutt etc..)
- Zitronensaft oder Essig
- Salz
- 30 g Speck
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Lauch oder Frühlingszwiebeln
- 50 g Sellerie
- 50 g Champignons
- 25 g Silberzwiebeln (Glas)
- 1 Lorbeerblatt
- Zitronenschale
- 1 EL Mehl
- 150 ml Rotwein
- 150 ml Fischfond (Glas) oder
- Gemüsebrühe (Instant)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Fischfilet säubern, säuern, 15 Min. einziehen lassen, danach salzen. Speck würfeln, im Topf auf 3, Automatik- Kochplatte 9 oder 12 anbraten, dann in e und in Scheiben geschnittene Champignons zugeben, ca. 5 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 andünsten. Silberzwiebeln, Lorbeerblatt und wenig abgeriebene Zitronenschale zugeben. Mit Mehl bestäuben, mit Rotwein ablöschen. Im offenen Topf auf die Hälfte einkochen lassen. Danach Fischfond oder Brühe angiessen, aufkochen. Das Gemüse knapp weich garen, würzen. Erst jetzt das in grosse Würfel geschnittene Fischfilet zugeben, auf der ausgeschalteten Kochplatte im geschlossenen Topf ca. 5 - 7 Min. garziehen lassen. Gut abschmecken, zu Kartoffelbrei servieren.

71 g Eiweiss, 24 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 2904 kJ, 693 kcal. Zubereitungszeit 40 Minuten * Quelle: Winke & Rezepte 3 / 95 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 04.04.1995 Stichworte: P2, Einfach, Fisch, Seelachs, Heilbutt

Stichworte: Fisch, Einfach, Seelachs, Heilbutt, P2

Fischragout in Kräutersahne

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g. Kabeljaufilet
- 250 g. Rotbarschfilet
- 250 g. Seelachsfilet
- Salz
- Pfeffer, frisch, gemahlen
- Saft einer Zitrone
- 250 g. Schalotten
- 1/8 l Weisswein, trocken
- 200 ml Sahne
- 1 Eigelb
- 1 Bd. Petersilie
- 1/2 Bd. Brunnenkresse

Fischfilets waschen und trockentupfen, mit Zitrone beträufeln, würfeln. Salzen und pfeffern.

Schalotten abziehen und halbieren. Die Schalotten in einer Pfanne bei mittlerer Stellung erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen.

Fisch und Wein zugeben. 15 Minuten garen.

Sahne dazugeben, etwas zurückbehalten.

Eigelb damit verrühren und unter den Fisch ziehen. Abschmecken.

Mit den gehackten Kräutern bestreuen.

Dazu passt dann als Beilage Reis und Kopfsalat.

Info: Pro Portion ca. 385 kcal. * Quelle: Leichte Küche ** Gepostet von Joachim M. Meng Date: 03 Oct 1994 Erfasser: Joachim Datum: 26.10.1994
Stichworte: Fisch, Ragout, P4

Stichworte: Fisch, P4, Ragout

Fischragout in Orangensauce

Für 4 Portionen

FÜR 2 PORTIONEN

- 1600 g Fischfilet
- (z. B. Seelachs, Kabeljau oder Lengfisch)
- Essig
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Öl oder Butterschmalz

MMMMM-----SAUCE-----

2 c Weißwein oder Gemüsebrühe

etwas abgeschälte Schale

- 1 Orange

4 Orange, unbehandelt, Saft

- und etwas Schale von

4 ts grüne Pfefferkörner,

- (evtl. mehr)

2 c Sahne

4 Msp. weißer Saucenbinder

4 ds Cayennepfeffer

Salz

4 Orange (filetiert)

evtl. Orangenscheiben zum

- Garnieren.

Fischfilet säubern, säuern, salzen, in große Würfel schneiden, leicht pfeffern. Öl oder Butterschmalz in einer Pfanne heiß werden lassen, das Fischfilet auf 2 oder Automatik-Kochplatte 7-9 kurz anbraten, herausnehmen und zugedeckt warm stellen. Für die Sauce Weißwein, Orangenschale, Orangensaft, Pfefferkörner und Sahne in die Pfanne geben, aufkochen und zur Hälfte einkochen lassen. Orangenschale herausnehmen, Saucenbinder einrühren, die Sauce würzen, Fischwürfel und Orangenfilets zugeben, nur noch heiß werden lassen. Auf vorgewärmten Tellern, mit Orangenscheibchen garniert, servieren. Dazu schmeckt körniger Reis. Tip: Orange zum Filieren dick schälen, mit einem scharfen Messer das Fruchtfleisch zwischen den Trennwänden heraus schneiden. 7 g Eiweiß, 34 g Fett, 50 g Kohlenhydrate, 3733 kJ, 891 kcal. :Stichworte : Fisch, Januar, P2 :Notizen (*) : : : Quelle: Winke & Rezepte 01 / 93 : : der Hamburgischen Electricitätswerke AG Stichworte: Fisch, Januar, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischragout mit Gurken und Tomaten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Kabeljaufilet
- 200 g Rotbarschfilet
- 200 g Seelachsfilet
- 3 EL Zitronensaft
- 500 g Schmorgurken oder 1 Salatgurke
- 1 groß. Zwiebel 2 Knoblauchzehen
- 500 g Tomaten
- 2 EL Butter
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 2 EL Creme fraiche
- 1 Bd. Dill

1. Die Fischfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, dann gründlich trockentupfen. Die Fischfilets mit einem Messer in mundgerechte Stücke schneiden, dabei eventuell vorhandene Gräten entfernen. 2. Die Fischwürfel mit Zitronensaft mischen und zugedeckt stehenlassen, bis die übrigen Zutaten vorbereitet sind. 3. Die Gurken schälen und längs halbieren. Die Kerne herauslösen. Die Gurkenhälften in dünne Scheiben schneiden. 4. Die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. 5. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen kalt abschrecken und häuten. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. 6. In einem Topf die Butter erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Gurkenscheiben dazugeben und kurz andünsten. Die Tomaten untermischen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 8 Minuten garen, bis die Gurken bissfest sind. 7. Die Fischwürfel auf das Gemüse legen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 8 Minuten ziehen lassen. Die Creme fraiche unter das Fischragout rühren, alles noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen und mit Dill bestreuen. Dazu schmecken Salzkartoffel, oder Reis. Variante: Statt gemischter Fischfilets kann auch nur eine Sorte verwendet werden. Zubereitungszeit etwa 35 Minuten * Quelle: Kochen und Backen heute ** Gepostet von: Michael Heitz Erfasser: Michael Datum: 01.04.1996 Stichworte: Fisch, Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs, P4

Stichworte: Fisch, Kabeljau, P4, Seelachs, Rotbarsch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischragout mit Lauch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 80 ml Gemüsebrühe
- 150 g Lachsforellenfilet
- 150 g Lachsfilet
- 150 g Rotbarschfilet
- 150 g Kabeljaufilet
- 1/2 Zitrone, Saft davon
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 120 g Creme fraiche
- 1/2 Briefchen Safran
- 1 EL Speisestärke

Für die Familie: Mikrowellenrezept

Lauch ist das ideale Wintergemüse. Er wirkt entzündungshemmend und ist reich an Vitamin B (wichtig für Eiweissstoffwechsel und Blutbildung). Seefisch liefert Jod und Fluor, 2 Substanzen, an denen es heute schon Kindern häufig fehlt. Die Fischarten können Sie frei variieren. Egal, ob frisch oder tiefgefroren: Hauptsache, Sie nehmen Seefisch!

Den Lauch waschen, putzen und in 1 cm breite Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und feinhacken. Alles in eine Mikrowellenform geben, die Brühe angießen und das Gemüse mit Deckel bei 600 Watt 12 Minuten garen. Den Fisch in 2 cm grosse Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischwürfel zum Lauch geben. Die Creme fraiche und den in etwas heissem Wasser aufgelösten Safran unterrühren. Die Stärke mit etwas Wasser verrühren, behutsam alle Zutaten miteinander vermengen. Alles weitere 2-3 Minuten bei 600 Watt garen, bis es einmal kräftig aufgekocht hat. Das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Dazu passt Reis.

Tip: Füllen Sie das Ragout in eine flache Gratinform, streuen Sie eine Mischung aus 60 g Semmelbröseln und 60 g geriebenem Parmesan darüber und belegen die Kruste mit 60 g Butterflöckchen. Unter den heißen Grill schieben, bis sich die Kruste bräunt.

Pro Portion ca. 397 kcal. * Quelle: Eltern 12/92 ** Gepostet von Stephanie Miede Erfasser: Stephanie Datum: 31.03.1996 Stichworte: Fisch, Mikrowelle, P1

Stichworte: Fisch, P1, Mikrowelle

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischröllchen mit Apfelscheiben

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Fischfilet (Kabeljau oder Rotbarsch)
- in 8 möglichst dünnen Scheiben
- Saft einer Zitrone
- je 1 Prise Salz und Pfeffer
- 2 EL Saure Sahne
- 4 EL frisch gehackte Petersilie
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl 1 El. Currypulver
- 1/2 l heiße Gemüsebrühe
- je 1 Prise Salz und Zucker
- 2 Grosse Äpfel
- 1 EL Semmelbrösel
- 1 EL Butter

Die Fischfilets waschen, trocknen, mit dem Zitronensaft beträufelt einige Minuten durchziehen lassen, dann mit dem Salz und dem Pfeffer würzen, mit der sauren Sahne bestreichen und mit der Petersilie bestreuen. Die Filetscheiben aufrollen und mit Holzstäbchen zusammenstecken.

Die Zwiebeln schälen, feinhacken und in der Butter glasig braten. Das Mehl und den Curry unter Rühren hinzufügen, mit der Gemüsebrühe auffüllen. Die Sauce aufkochen lassen und mit dem Salz und Zucker abschmecken. Die Fischröllchen in der Sauce bei schwacher Hitze 15 Minuten ziehen lassen.

Die Äpfel schälen, aus der Mitte jeweils 4 dicke Scheiben schneiden und das Kerngehäuse ausstechen. Die Apfelscheiben in den Semmelbröseln wenden, in der Butter fast weich braten, dann auf einer Platte warm halten.

Die Fischröllchen mit den Apfelscheiben auf eine Platte setzen und mit der Sauce übergießen.

Dazu schmeckt körnig gekochter Reis. Zubereitungszeit 40 Minuten Erfasser: Lothar Datum: 13.01.1993 Stichworte: Fisch, Hauptgerichte, Kabeljau

Stichworte: Fisch, Hauptgericht, Kabeljau

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischröllchen Venezianisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 480 g Rotbarbenfilets; oder Merlanfilets
- Salz, Pfeffer
- 0.4 EL Zitronenschale
- 0.4 EL Orangenschale
- 1.2 EL Zitronensaft
- 2.4 EL Orangensaft
- 12 g Rosinen
- 1.6 Frühlingszwiebeln
- 0.1 l Olivenöl

LEICHT VERÄNDERT NACH

- essen & trinken 1/96 - von Petra Hildebrandt

Fischfilets waschen, trockentupfen und auf der Hautseite mehrmals einritzen. (Merlanfilets der Länge nach halbieren). Salzen, pfeffern, mit der Hautseite nach innen aufrollen. Dicht nebeneinander in eine ofenfeste Form setzen. Rosinen jeweils in die Mitte der Röllchen setzen, den Rest über die Form verteilen. Zitronen- und Orangenschale darüberstreuen. Zitronen- und Orangensaft mit etwas Pfeffer verrühren und über die Röllchen gießen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, schräg in dünne Ringe schneiden und um die Röllchen verteilen. Alles gleichmäßig mit dem Olivenöl begießen und zugedeckt über Nacht marinieren. Am nächsten Tag im heißen Backofen bei 250 Grad (Umluft 20 Minuten bei 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20-25 Minuten garen. Lauwarm servieren. 4-5 Portionen mit Brot als Hauptgericht.

Stichworte: Italien, Rotbarbe, Party

Fischroulade im Blätterteig an Champignonsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Frischlachs
- 1 Ei
- 1 dl Rahm
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Blätterteig
- 200 g Blattspinat
- 200 g Fischfilet; fester Fisch - z.B. Red Snapper

MMMM-----SAUCE-----

Butter

Zwiebeln; gehackt

50 ml Weisswein

2 dl Rahm

100 g Champignons; in Scheiben

Kräuter

Salz

Pfeffer

Zitronensaft MMMM-----NACH-----

-- Franz Erni, Zug -

- notiert von Rene Gagnaux

Den Lachs in Würfeln schneiden, mit dem Ei, dem Rahm, Salz und Pfeffer zu einer gewiegten oder pürierten Masse verarbeiten. Den blanchierten Spinat auf den ausgewallten Blätterteig geben, mit der Hälfte der Fischmasse bestreichen, die gewürzten Fischfilets (Salz, Pfeffer, Zitronensaft) darauflegen, mit der restlichen Fischmasse bestreichen und im Blätterteig einrollen. Zwanzig Minuten bei 180 Grad backen. Inzwischen die Sauce zubereiten: Zwiebeln in Butter andünsten, die Champignons dann mitdünsten, mit dem Weisswein ablöschen und etwas einkochen lassen. Mit dem Rahm zu einem sämigen Sauce einkochen, abschmecken und die Kräuter dazugeben. Die Fischrolle schräg in dicken Scheiben schneiden und sofort servieren. Die Sauce separat dazureichen.

Stichworte: Lachs, Spinat, Süsswasser

Stichworte Fisch

Fischrouladen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Seelachsfilet in 8 dünne
- Längliche Scheiben
- geschnitten
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Sojasauce
- Salz
- 100 g Zwiebeln
- 1 Bd. Dill
- 250 g Lauch (Porree)
- 2 TL Kapern
- 2 TL Grüner Pfeffer
- 2 TL Kräutersenf
- 2 EL Meerrettich, gerieben
- 8 Scheiben durchwachsener
- geräucherter Speck
- 30 g Margarine
- 125 ml Weisswein
- 125 ml Sahne
- 1 Eigelb

Seelachsscheiben mit einer Mischung aus Zitronensaft und Sojasauce beträufeln, salzen. Zwiebeln fein würfeln, Dillästchen hacken. Geputzten Porree in feine Streifen schneiden. Kapern, grünen Pfeffer zerdrücken, mit Zwiebelwürfeln, Dill und Senf zu einer Paste verrühren. Jede Fischeibe mit der Paste bestreichen, Meerrettich darauf verteilen. Fischeiben von der Schmalseite her aufrollen, mit je 1 Speckscheibe umwickeln und mit einem Zahnstocher zusammenstecken. Das Fett in einer grossen Pfanne erhitzen, Rouladen von allen Seiten kurz anbraten. Wein in die Pfanne giessen, Porree über den Pfanneninhalt streuen. Pfanne zudecken und Rouladen bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten schmoren, dann zugedeckt warm stellen. Sud etwas einkochen lassen. Sahne mit Eigelb verquirlen, in die Pfanne giessen und kurz miterhitzen, Rouladen noch einmal kurz in die Sauce legen, servieren.

Vorbereitungszeit: 45 Minuten Garzeit: 20 Minuten

- Quelle: Das grosse Buch vom Kochen - Erfasst: H. Oswald - Naumann & Göbel ++

Erfasser: Helmut Datum: 02.10.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Seelachs, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Seelachs

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Fischrouladen In Tomatensosse

Für 4 Portionen M M M M M-----FISCH-----

750 g Fischfilet

Zitronensaft

Salz

Selleriesalz

Paprika edelsüß

1 tb Senf oder Sardellenpaste M M M M M-----FÜR DIE TOMATENSOSSE-----

1 sm Zwiebel

250 g Tomaten

30 g Butter

30 g Weizenmehl

1/4 l Wasser

Selleriesalz

Salz

Paprika

2 tb Tomatenmark

Zitronensaft

Tabascososse

1 tb Gehackte Petersilie

Fischfilet waschen, abtrocknen, mit Zitronensaft beträufeln, etwa 1/2 Stunde stehenlassen, wieder abtrocknen, mit Salz, Selleriesalz, Paprika edelsüß bestreuen, in nicht zu kleine Streifen schneiden, mit Senf oder Sardellenpaste bestreichen, aufrollen, mit Holzstäbchen durchstechen.

Für die Tomatensosse Zwiebel abziehen, fein würfeln, Tomaten waschen, in Stücke schneiden, Butter zerlassen, Zwiebeln und Tomaten darin andünsten, mit Weizenmehl bestreuen, kurz miterhitzen. Wasser hinzufügen, mit einem Schneebesen durchschlagen, die Sosse zum Kochen bringen, durch ein Sieb streichen, mit Selleriesalz, Salz, Paprika, Tomatenmark, Zitronensaft, Tabascososse abschmecken, zum Kochen bringen, den Fisch hineingeben, gar ziehen lassen, mit gehackter Petersilie bestreuen. Garzeit 15 - 20 Minuten ** Gepostet von: WEIL Erfasser: Silke Datum: 02.11.1995 Stichworte: Fisch, Filet, P4

Stichworte: Fisch, P4, Filet

Stichworte Fisch

Fischsalat mit Mandarinen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Makrele (geräuchert)
- 150 g Feldsalat
- 1 Radicchiosalat
- 1 Avocado (ca.300g)
- 4 Mandarinen

MMMMM-----MARINADE-----

2 Mandarinen (Saft)

4 tb Öl

Salz

Pfeffer

Zucker

Makrele fileieren, sauber entgräten und in grobe Stücke teilen. Feldsalat und Radicchio putzen, waschen und abtropfen lassen. Radicchio in Streifen schneiden. Avocado schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und in Scheiben schneiden. Mandarinen schälen, in Spalten teilen und von den weissen Häutchen befreien. Alle Zutaten, bis auf die Makrele, in eine Schüssel mischen. Marinadenzutaten verrühren, abschmecken und über den Salat geben. Etwas durchziehen lassen. Die Makrelenstücke vor dem Servieren zum Salat geben. Dazu Baguette reichen. :Stichworte : Makrele, Mandarinen, P4, Radicchio, Salat :Notizen (*) : Quelle: Rute & Rolle Jan 91 :

: abgetippt von Harald Stein : : 483 kcal : : 2028 kJoule Stichworte: P4, Salat, Radicchio, Mandarinen, Makrele

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischspeise (Fischauflauf)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Kartoffeln; gekocht
- 1 EL Salz
- 30 g Butter
- 1 Ei
- 2 EL Milch
- 750 g Fischreste
- 1/3 l BECHAMELSAUCE

BECHAMELSAUCE

- 30 g Butter
- 30 g Weissmehl
- 500 ml Milch
- Salz und Muskat

SONSTIGES

- 1 Eigelb; zum Bestreichen
- 1 EL Weckmehl; für die Form

Mit den gekochten, geriebenen Kartoffeln, Salz, Ei, Butter und Mehl bereitet man einen Schupfnudelteig, welchen man fingerdick auf den Boden der ausgebutterten und mit Weckmehl ausgestäubten Form gibt, darauf die entgräteten Fischreste legen und darüber die Bechamelsosse giessen.

Den Rest des Nudelteigs mit dem Messer einkerben, mit Eigelb bestreichen und die Fischreste damit abdecken. Das Ganze wird im Backofen 3/4 bis 1 Stunde bei 180 GradC gebacken.

Zubereitung der Bechamelsauce: Butter schmelzen, Weissmehl darüberstreuen, gut verrühren, die Milch nach und nach dazugeben und ebenfalls gut verrühren, mit Salz und Muskat abschmecken. * Quelle: Nach: Kathrin Rüegg und Werner O. Feisst Kochen wie in Staufen Südwest-Text Erfasst: Ulli Fetzter 12.03.95 ** Gepostet von Ulli Fetzter Date: Wed, 15 Mar 1995 Ersteller: Ulli Datum: 03.07.1995 Stichworte: Fisch, Gratin, Kartoffel, P4

Stichworte: Fisch, P4, Gratin, Kartoffeln

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischspiesschen aus Ligurien

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Fischfilet (z.B. Rotbarsch)
- 2 Rote Paprikaschoten
- 2 Zucchini
- 16 Riesengarnelen; ausgelöst
- 2 Knoblauchzehen; zerdrückt
- 12 EL Öl
- Frische Kräuter (Rosmarin, Oregano und Thymian)

AUßERDEM:

- Spaghetti
- Romana-Radicchio-Salat

Das Fischfilet, die paprikaschoten und die Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden. Die Riesengarnelen waschen, salzen und pfeffern. Die Zutaten abwechselnd auf Spiesse stecken. Die zerdrückten Knoblauchzehen mit dem Öl und den Kräutern mischen. Die Spiesse eine Stunde lang damit marinieren. Dann 7-10 Min. grillen, dabei mehrmals wenden und mit der Würzmischung bepinseln. Dazu schmecken Spaghetti und ein knackiger Romana- Radicchio-Salat. :Stichworte : Fisch, Garnele, P4, Paprika, Zucchini :Notizen (*) : : : Quelle: Adler Journal erfaßt: v. Renate Schnapka : : am 29.10.96 Stichworte: Fisch, Garnele, P4, Paprika, Zucchini

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischspiesse auf Schmorgurken

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 1 kg Seelachs- oder Lengfischfilet
- 4 EL Öl
- 4 EL Zitronensaft
- grobgemahlener Pfeffer
- 200 g mittelalter Gouda
- 4 Tomaten
- 500 g Schmorgurken
- 2 EL Butter
- 4 EL Weisswein
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Sojasauce
- 1/2 Bd. Dill

Fischfilet in grosse Würfel schneiden. Aus Öl, Zitronensaft und Pfeffer eine Marinade rühren, über den Fisch geben und zugedeckt 1/2 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Käse auch in grosse Würfel schneiden, Tomaten achteln.

Inzwischen die Schmorgurken schälen, längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausschaben, Gurken in Würfel oder Stücke schneiden.

Butter im Topf zerlaufen lassen, die Schmorgurken 8-10 Minuten auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 schmoren, mit Weisswein ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Dillspitzen würzen.

Fisch, Käse und Tomaten auf geölte Spiesse stecken. Unter der Grillbeheizung oder in der Pfanne auf 2 oder Automatik-Kochplatte 5-6 vorsichtig rundum goldgelb braten oder grillen. Leicht salzen. Die Spiesse auf den Schmorgurken anrichten.

Dazu schmecken Pellkartoffeln. * Quelle: Winke & Rezepte 9 / 94 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 22.02.1995

Stichworte: P4, Fisch, Fischfilet, Seelachs, Lengfisch

Stichworte: Fisch, Lengfisch, P4, Seelachs

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischspiesse Chinesischer Art süß-sauer

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Vollkornreis
- 350 g Krebsfleisch
- 1 EL Öl
- 1 Becher Saucenzubereitung Chinesischer Art (350g)

Vollkornreis nach Packungsanweisung zubereiten. Krebsfleisch in erhitztem Öl kurz anbraten und auf kleine Holzspiesschen stecken. Saucenzubereitung unter Rühren erhitzen. Die Fischspiesschen mit Sauce und Reis anrichten.

Pro Person ca. 1363 kJ (328 kcal) Zubereitungszeit 20 Minuten * Aus der Bäckerblume 8 - 94 Erfinder: Barbara Datum: 27.02.1994 Stichworte: Fischgerichte, Krabben, Chinesisch, Schnell

Stichworte: Fisch, China, Schnell, Krabben

Fischstäbchen Maruschka

Für 4 Portionen

Zutaten

- 33.33 g durchwachsener Speck
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Wasser
- 2/3 Becher TK-Balkangemüse (300 g)
- Salz
- Paprika
- evtl. Knoblauchpulver
- 2/3 EL Tomatenketchup
- 2/3 Becher TK-Fischstäbchen (450 g)
- 2/3 Bd. Schnittlauch

Und so wird's gemacht: Den Speck schneidest Du in kleine Würfel und brätst ihn in einem Topf auf 2 oder Automatik- Kochstelle 9 - 10 solange, bis er glasig aussieht. Die Zwiebeln schälst und würfelst Du und lässt sie im Speckfett andünsten(nicht bräunen). Dann gibst Du Balkangemüse, Wasser und Gewürze in den Topf, lässt es aufkochen und ca. 6 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 im geschlossenen Topf garen. Danach rührst Du das Tomatenketchup unter das Gemüse, füllst es in eine Auflaufform und legst die Fischstäbchen obenauf. Stelle dann die Form ohne Deckel in den Backofen.

Schaltung:

180 - 200 , 2. Schiebeleiste v.u.

160 - 180 , Umluftbackofen

ca. 25 Minuten

Vor dem Servieren streust Du Schnittlauchröllchen, die Du mit einer Schere geschnitten hast, über das Gericht.

Dazu schmeckt körniger Reis oder Kartoffelbrei.

84 g Eiweiss, 51 g Fett, 65 g Kohlenhydrate, 5460 kJ, 1303 kcal. Zubereitungszeit 55 Minuten * Quelle: Winke & Rezepte 07 / 96 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 09.07.1996 Stichworte: P3, Normal, Juli, Kind, Fisch

Stichworte: Fisch, Juli, Normal, Kinder, P3

Fischstäbchen-Pfanne in pikanter Sosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 15 Fischstäbchen
- 25 g Margarine
- 250 Pfirsichhälften
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Öl
- 200 ml Tomatenketchup
- 1 EL geh. Petersilie
- Oregano

Fischstäbchen in 3 cm lange Stücke schneiden und in einer Pfanne unter wenden, braten.

Pfirsichhälften grob würfeln, zu dem Fisch geben, etwa 5 Minuten mitbraten lassen.

Für die Sosse Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, im Öl dünsten, Ketchup zugeben, Petersilie unter die Sosse rühren und mit Oregano abschmecken. ** Erfasst und gepostet von Karin Schmidt (2:2456/440.25) vom 01.06.1994 Erfasser: Karin Datum: 01.08.1994 Stichworte: Fischstäbchen, Kinderkost

Stichworte: Kinder, Fischstäbchen

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischstäbchen-Spiesse mit pikanten Dips

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 150 g Schalotten
- 150 g Champignons
- 1 rote Paprikaschote (150 g)
- 1 Paket Fischstäbchen (10 Stück)
- 3 EL Öl
- Jodsalz
- Pfeffer

FÜR DIE TOMATENSAUCE

- 2 Tomaten
- 200 g passierte Tomaten
- 1 rote und 1 grüne Chilischote
- Jodsalz
- Pfeffer
- 1 EL Weissweinessig
- 1 EL Honig

FÜR DEN KÄSE-DIP

- 100 g Doppelrahmfrischkäse
- 50 ml Milch
- 1/2 Unbehandelte Zitrone
- Jodsalz
- Pfeffer
- Zucker
- 1/2 Topf Zitronenmelisse

Schalotten abziehen, grössere halbieren. Pilze putzen und halbieren. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Fischstäbchen, Schalotten und Pilze in heissem Öl goldbraun braten, Paprika kurz mitdünsten. Fischstäbchen dritteln. Gemüse und Fischstäbchen auf Holzspiesse stecken. Würzen.

Für die Tomatensauce die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und fein würfeln. Chilischoten entkernen und in Ringe schneiden. Passierte Tomaten, Chili und Gewürze aufkochen. Tomatenwürfel unterheben, abkühlen lassen.

Für den Käsedip den Frischkäse, Milch, Zitronenschale, -saft und Gewürze verrühren. Kleingeschnittene Zitronenmelisse unterrühren. ** From: Holger_Hollstein@p6.f60.n2480.z2.fido.sub.org Date: Tü, 02 Aug 1994 Erfasser: Holger Datum: 29.08.1994 Stichworte: P4, Fischgerichte, Fischstäbchen, Sossen, Tomatensauce, Dips, Käsedip

Stichworte: Fisch, P4, Sossen, Tomatensauce, Fischstäbchen

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischstreifen in Gemüsereis

Für 4 Portionen

Zutaten

- Salz
- 250 g Spitzen-Langkornreis
- (1 Kochbeutel)
- 600 g Rotbarschfilet
- 4 EL Zitronensaft
- 4 Ei
- Pfeffer
- 4 EL Mehl
- 8 EL Paniermehl
- 8 EL Öl
- 4 klein. Stange Porree (Lauch)
- 4 rote Paprikaschote
- 1/2 l Gemüsebrühe (Instant)
- 200 ml chinesische ChilisöÙe
- (süÙ-pikant)
- 2 Liter Salzwasser aufkochen. Kochbeutel
- hineinlegen und 16-18 Minuten bei

schwacher Hitze gar ziehen lassen. Rotbarsch waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Anschließend in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. Ei mit etwas Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller verquirlen. Fischstreifen zuerst im Mehl, dann im verquirlten Ei und zum Schluß in Paniermehl wenden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Fischstreifen darin von jeder Seite etwa 2 Minuten goldbraun braten. Porree putzen und in Ringe schneiden. Paprika putzen und in Streifen schneiden. Fischstreifen aus der Pfanne nehmen. Porree und Paprika in die Pfanne geben und kurz im Bratfett andünsten. Mit Brühe und ChilisöÙe ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Reisbeutel aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen. Reis und Fischstreifen mit in die Pfanne geben und erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und auf einem Teller anrichten. Eventuell mit einigen Melisseblättchen und Zitronenschnitzen garnieren. Zubereitungszeit/Arbeitszeit ca. 30 Minuten. Portion ca. 840 kcal / 3530 kJ. Quelle: Laura 40/1997

Stichworte:

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Fischtaler mit Möhrenpüree

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

- 800 g Möhren
- 500 g Mehligkochende Kartoffeln
- 400 g Seelachsfilet; ohne Gräten
- 2 Essiggurken
- 3 Zwiebeln
- 2 Eier
- 4 Spur schwarzer Pfeffer;
- f.a.d.M.
- 1 unbehandelte Zitrone; -
- abgeriebene Schale davon
- 1 Bd. Dill
- 4 tb Semmelbrösel
- 6 tb Sesamsamen
- 2 tb Mehl
- 2 tb Fett; zum Ausbacken
- 150 ml Brühe
- 1 tb Butter
- 2 Spur Muskat; frisch
- gerieben

Möhren und Kartoffeln schälen, grob zerteilen und in wenig Salzwasser garen. Fisch pürieren/kleinhacken. Essiggurken und eine abgezogene Zwiebel sehr fein würfeln, zum Fisch geben. Mit Eiern, Salz, Pfeffer, Zitronenschale und gehacktem Dill vermengen. Mit Semmelbröseln binden. Den Teig kurz ruhen lassen, dann 8 Taler formen und in Sesam wenden. Übrige Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden. Leicht mehlieren und im Fett hellbraun backen. Die Fischtaler bei milder Hitze im Fett ausbacken. Kartoffeln und Möhren abgiessen. Gemüse pürieren und mit etwas Brühe und Butter aufschlagen, mit Muskat abschmecken. Fischtaler mit Püree anrichten, die Röstzwiebeln über das Püree streuen.

Anmerkung: Dieses Gericht ist besonders bei Kindern beliebt und begehrt!!

Info: Pro Portion: 2180kJ/520kcal tb=El, pn=Prise, bn=Bund Zubereitungszeit ca. 60 Min. * Quelle: Posted by K.-H. Boller Bollerix@Wilam.North.De
** Gepostet von K.-H. Boller Date: Fri, 17 Feb 1995 Ersteller: K.-H. Datum: 05.04.1995 Stichworte: Fisch, Gemüse, Kartoffeln, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Kartoffeln

Fischterrinen mit Spinat und Lachs

Für 4 Portionen MMMMM-----FARCE-----

400 g Zanderfilets; oder andere

- - Fischfilets

1 tb Zitronensaft

Salz

Pfeffer

250 ml Saucenrahm - Menge evtl.

- anpassen

1 Bd. Schnittlauch - fein

- geschnitten

100 g Spinatblätter MMMMM-----EINLAGE-----

180 g Lachsfilet; möglichst vom

- - dünnen Schwanzende

Fischfilets in Würfel schneiden, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Portionenweise mit Saucenrahm pürieren. Farce sogleich kühl stellen.

Spinat waschen, mit siedendem Wasser übergießen und auf Küchenpapier ausgebreitet trockentupfen.

Lachsfilet der Länge nach halbieren, würzen. Diese Streifen einzeln in Spinatblätter einwickeln, den restlichen Spinat feinhacken.

Schnittlauch mit dem gehackten Spinat zur Fischfarce geben, vermengen.

Die Hälfte der Farce in die Terrineform füllen, darauf die eingewickelten Lachsstreifen legen, von Farce umgeben. Restliche Farce darauf ausstreichen.

Im Wasserbad 40 Minuten garen.

Allgemeines zu: Terrine im Wasserbad garen.

Die Terrine-Masse in die eingebutterte Form einfüllen. Die Form entweder mit dem Terrinedeckel oder mit Alufolie verschliessen.

In die Folie zwei kleine Schlitze machen, damit der Dampf entweichen kann.

Einen Bräter oder ein anderes hohes, ofenfestes Gefäss (z.B. Auflaufform) mit siedendem Wasser füllen. Die gefüllte Terrineform ins Wasserbad stellen, so dass sie bis zu zwei Dritteln im Wasser steht. Den Bräter in den 180 Grad heissen Ofen schieben und die Terrine nach Angabe garen.

Terrinen nach dem Garen kurz stehen lassen, bis sie etwas fester werden, und erst dann stürzen.

Sie können kalt oder warm serviert werden, je nachdem was Einem besser schmeckt.

Besonders gut sind Terrinen, wenn man dazu eine Sauce serviert, auch diese darf heiss oder kalt sein.

Terrinen, die mit Gelatine zubereitet werden, lassen sich besonders gut stürzen, wenn man die mit Wasser ausgespülte und noch nasse Form mit Frischhaltefolie auslegt. Da Terrinen eine eher längere Zubereitungszeit benötigen, lohnt es sich, davon eine etwas grössere Portion zuzubereiten, zumal sie mit Ausnahme der Fischterrinen ein paar Tage haltbar sind. Hinzu kommt, dass Terrineformen meistens eine gewisse Grösse aufweisen. Ein Liter Inhalt entspricht etwa 8 Portionen. * Quelle: Orella, Heft 8, 1994 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Datum: 22.02.1995 Stichworte: Fisch, Terrine, Lachs, Spinat, P8

Stichworte: Fisch, Lachs, Spinat, P8, Terrine

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischtopf

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Zwiebeln
- 300 g Möhren
- 3 EL Öl
- 500 g Kartoffeln
- 2 TL Fenchelsamen
- 1/4 l Gemüsebrühe
- 600 g Kabeljaufilet
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Bd. Dill
- Salz
- Pfeffer

Zwiebeln putzen, in Stücke schneiden. Möhren putzen, quer halbieren, vierteln. Zwiebeln in heissem Öl glasig dünsten. Kartoffeln schälen, vierteln, mit den Möhren, den Fenchelsamen, Salz und Pfeffer zu den Zwiebeln geben, andünsten, Gemüsebrühe zugliessen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten garen.

Das Kabeljaufilet in Streifen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen. Die Fischstreifen auf das Gemüse legen und zugedeckt ca. 5 Minuten garen.

Den Dill hacken. Den Fisch und den Dill unter das Gemüse heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

* Pro Portion 299 kcal/1252 kJ * * Quelle: ARD/ZDF - 20.06.94 ** Erfasst und gepostet von Ulli Fetzner (2:246/1401.62) vom 20.06.1994 Erfasser: Ulli
Datum: 01.08.1994 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Gemüse, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Salzwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischtopf Helsinki

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g frische Fischfilets
- (die Sorte ist egal, Hauptsache es schmeckt)
- Saft einer Zitrone
- 2 EL Butter
- 4 EL Wasser (oder ein herber Weisswein)
- 1 TL Salz
- 150 g geschälte Krabben
- 100 g Muscheln aus der Dose (besser sind frische)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Mehl
- 1/2 l Saure Sahne
- 1 Eigelb
- 1/4 TL weisser Pfeffer adM.
- 4 EL geriebener Hartkäse (ganz alter Gouda)

Fischfilets quer in fingerdicke Streifen schneiden, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Die Stücke in 1 El. Butter und 4 El. Wasser / Wein 5 Minuten dünsten.

Den Fisch in eine feuerfeste Form legen und die Flüssigkeit aufbewahren. Muscheln und Krabben auf den Fisch geben.

Die restliche Butter erhitzen und die feingehackte Zwiebel darin glasig werden lassen. Mit Mehl anstäuben und unter ständigem Rühren so lange erhitzen, bis das Mehl goldgelb wird. Nach und nach die Flüssigkeit vom Dünsten des Fisches und die Sahne angiesen und bei schwacher Hitze 8-10 Minuten kochen. Das Eigelb einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce über den Fisch giessen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und zum Überbacken ca. 8 Minuten in den auf 250GradC vorgeheizten Backofen schieben.

Auch hier gilt: heiss servieren mit grünem Salat und ein Baguette. Mir schmeckt ein lieblicher Weisswein am besten dazu. ** From: BOLLERIX@WILAM.north.de (K.-H. Boller) Date: Fri, 11 Feb 1994 00:00:00 +0100 Newsgroups: zer.t- netz.essen Erfasser: Bollerix Datum: 25.04.1994 Stichworte: Fischgerichte, Zer

Stichworte: Fisch, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischtopf Mit Fenchel

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Kabeljaufilet
- 2 EL Zitronensaft
- 100 g Langkornreis
- 2 Fenchelknollen (600g)
- 40 g Butter oder Margarine
- 1/2 l Instantbrühe
- 1/8 l Weisswein
- 200 g Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 3 EL Sossenbinder

Kabeljaufilet waschen, trockentupfen und grob würfeln. Säuern. Reis nach Packungsanweisung kochen. Fenchel putzen (Grün aufbewahren), waschen und in Streifen schneiden. Im heißen Fett ca. 5 Minuten andünsten. Brühe, Wein, Sahne und Gewürze zugeben. Aufkochen und binden. Fisch salzen, in die Suppe geben und ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Abgetropften Reis zugeben. Abschmecken. Mit Fenchelgrün anrichten. Pro Person ca. 580 kcal (2440 kJ) Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten * aus Für Sie 1/93 :Notizen (**) : : Gepostet von Thomas Pfaffenbrot Stichworte:

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fischtopf mit Gemüse (einfach)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Seelachs
- 750 g Kartoffeln
- 6 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Paprikaschoten Salz und Pfeffer

Seelachs in Würfel schneiden, Kartoffeln in feine Scheiben schneiden, Tomaten (zuerst Haut abziehen) und Zwiebeln achteln, Paprika in feine Streifen schneiden. Alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei 200 GradC (Heissluft) oder 220 GradC (konventionell) ca. 45 Min. garen. * Quelle: Gepostet: Walter H. Wälde 2:2480/701.14 2.09.94 Erfasser: Datum: 22.02.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Seelachs, Kartoffel, Tomate, P1

Stichworte: Fisch, Tomate, Salzwasser, Seelachs, Kartoffeln

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Fisck in Aspik

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Fischabschnitte
- 2 l Wasser
- 1 Bd. Suppengrün
- 1 gr. Möhre
- 1 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Gewürzkörner
- 1 TL Salz
- 3 EL Essig
- 2 Heilbuttkoteletts
- 1 Pk. weisse gem. Gelatine
- 2 Eiweiss

Alle Zutaten bis einschliesslich Essig in einen grossen, weiten Topf geben, zum Kochen bringen, auf 1 1/2 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 ohne Deckel kräftig kochen lassen, bis die Flüssigkeit auf etwa 3/4 l reduziert ist. Die Möhre in Scheiben schneiden.

Die Fischkoteletts ca. 8 Min. auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 1 - 2 in der Brühe garziehen lassen; die Brühe sehr pikant abschmecken. Das Fischfleisch in kleine Stücke teilen.

Gelatine ca. 5 Min. mit kaltem Wasser quellen lassen. Eiweiss mit dem Handrührgerät steif schlagen. Die Fischbrühe auf 3 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 zum Kochen bringen, die Gelatine und den Eischnee hineinrühren. Wenn der Sud zu schäumen beginnt, den Topf von der Kochstelle ziehen, die Brühe durch ein Mulltuch giessen.

Je 1 El. Sülzflüssigkeit in kleine Förmchen geben, im Kühlschrank erstarren lassen, Möhrenscheiben und Fischstücke darauf legen, mit Aspikflüssigkeit bedecken und wiederum erstarren lassen. Den restlichen Fisch darauflegen, mit Aspik begiessen und völlig erstarren lassen.

Vor dem Anrichten die Förmchen kurz in heisses Wasser tauchen, Aspik am Rand mit einem Messer lösen und auf eine Platte stürzen.

79 g Eiweiss, 6 g Fett, 17 g Kohlenhydrate, 2012 kJ, 480 kcal. Zubereitungszeit 145 Minuten * Quelle: Winke & Rezepte 11 / 95 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 30.10.1995 Stichworte: Fisch, Kalt, P4, Normal, Russland

Stichworte: Fisch, Russland, P4, Kalt, Normal

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fiskepudding, Fischpudding

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Fisch; Kabeljau, Hecht, - Schellfish, Dorsch
- 1/8 l Sahne
- 1 Ei
- 50 g Butter
- 3 EL Kartoffelmehl
- 3 EL gehackter Dill
- Salz
- Pfeffer
- Worcestershiresauce; einige - Tropfen
- 1 EL Butter
- 2 EL Paniermehl
- Dill; einige Stengel

MMMM-----DAZU-----

Krabbensauce

Den küchenfertigen, filetierten Fisch mit Sahne und Ei im elektrischen Mixer zerkleinern. Flüssige Butter, Kartoffelmehl und Dill zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Worcestershiresauce würzen.

Eine hohe Puddingform ausbuttern, mit Paniermehl ausstreuen und die Fischmasse einfüllen. Ersatzweise kann man auch eine feuerfeste Form nehmen, die dann mit Aluminiumfolie abgedeckt werden muss.

Die Form im Wasserbad im Backofen etwa 60 bis 90 Minuten garen. Das Wasser darf nur siedend, auf keinen Fall kochen. Die Garprobe mit einem Spieß oder Stricknadel machen. Wenn nichts haften bleibt, ist der Pudding gar.

Vor dem Servieren einige Minuten stehen lassen. Mit Dillzweigen garnieren.

Dazu passt eine Krabbensauce. ** Gepostet von K.-H. BOLLER Erfasser: K.-H. Datum: 03.05.1996 Stichworte: Fisch, Kabeljau, Hecht, Schellfish, Norwegen, P4

Stichworte: Fisch, Kabeljau, Norwegen, Hecht, Schellfish

Flämisches Waterzooi (Fischeintopf aus Belgien)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Aal; küchenfertig
- 500 g Karpfen; küchenfertig
- Salz
- Pfeffer; weiss fdaM
- 1 Bd. Stauda Bleichsellerie
- 1 Bd. Petersilie; glatt
- 4 Thymianzweige
- 3 Salbeiblätter
- 2 klein. Lorbeerblätter
- 100 g Butter
- 125 ml Weisswein; trocken
- 4 EL Semmelbrösel

Den gehäuteten Aal sowie den Karpfen waschen, trockentupfen, beides in 5cm grosse Stücke teilen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Sellerie putzen, das Grün beiseite legen und die Stengel in grüne Streifen schneiden. Kräuter abspülen, trockentupfen und fein hacken. Lorbeerblätter ganz fein zerreiben.

Eine ovale Kasserolle mit knapp der Hälfte der Butter einfetten. Zwiebeln und Sellerie hineingeben. Die Fischstücke abwechselnd mit den Kräutern einschichten und mit der restlichen in Flöckchen geteilten Butter belegen. Wein und so viel Wasser angliessen, dass der Fisch eben bedeckt ist. Gut salzen und pfeffern und zugedeckt 20 Minuten, dann 5 Minuten ohne Deckel garen.

Die Semmelbrösel in den Fischfond einrühren, um ihn damit zu binden. Die Sellerieblätter mittelgrob hacken, über das Waterzooi streuen und dieses in der Kasserolle servieren.

Dazu kann sowohl Stangenweissbrot als auch Bauernbrot reichen.

Quelle: meine Familie & ich; Kleine Küchen-Bibliothek; Fisch und Meeresfrüchte

Ins Mm-Format gebracht von Herbert Schmitt (2:2446/430.7) ** Gepostet von Herbert Schmitt Date: Thu, 25 May 1995 Ersteller: Herbert Datum: 21.06.1995 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Karpfen, Aal, Eintopf, P4

Stichworte: Fisch, Aal, P4, Süsswasser, Karpfen

Florentiner Fischfilet

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Frischer Spinat
- 20 g Butter
- 3 EL Sahne
- 1 TL Salz
- 1/4 TL Weißer Pfeffer
- 1 Msp. ger. Muskatnuss
- 200 g mittelgr. Tomaten
- 100 g Frühlingszwiebeln
- 2 Fischfilets (Kabeljau, je 150 - 200 g)
- Zitronensaft

MMMMM-----SAUCE-----

20 g Butter

20 g Mehl

1/4 l lauwarme Milch

100 g Mittelalter Gouda-Käse

1 Eigelb

Salz

Spinat waschen, verlesen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, auf einem Sieb abtropfen lassen. Butter und Sahne erwärmen, Spinat, Salz, Pfeffer und Muskatnuss dazugeben, vermengen. Spinat in eine ausgefettete feuerfeste Form geben. Tomaten kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser halten, Haut abziehen. Tomaten in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, die festen grünen Blätter entfernen, das Weiss in feine Scheiben schneiden. Tomaten und Zwiebelscheiben auf dem Spinat verteilen. Fischfilet mit etwas Zitronensaft beträufeln, mit Salz bestreuen, auf das Gemüse legen. Form mit Alufolie abdecken, in den Backofen schieben.

Schaltung:

200 - 220Grad, 2. Schiebeleiste v.u.

170 - 190Grad, Umluftbackofen

ca. 30 Minuten

Butter und Mehl im Topf hellgelb anlaufen lassen, lauwarme Milch zugießen und mit dem Schneebesen kräftig verrühren. Sauce auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 einige Min. kochen lassen. Käse reiben, in die Sauce rühren. Mit Eigelb legieren, mit Salz abschmecken. Fisch aus dem Ofen nehmen, Sauce darübergießen und das Ganze, nicht mehr abgedeckt, noch 10 Min. im Backofen überbacken. * Quelle: Köstlichkeiten für das ganze Jahr 1996 Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum Erfasser: Lothar Datum: 07.08.1996 Stichworte: Fisch, Kabeljau, Spinat, P4

Stichworte: Fisch, Kabeljau, Spinat, P4

Florida-Thunfisch

Für 4 Portionen

MAN NEHME

- 2 Dos. Thunfisch in eigenem Saft
- 4 Scheiben Ananas
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 EL feingehackter Dill

FÜR DIE MARINADE

- 1 EL Tomatenketchup
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Öl
- 1 Prise Salz

UND FÜR'S AUGEN

- grüner Salat

Zunächst mal den Thunfisch mit einer Gabel zerpfücken. Dann die Ananas und die Paprikaschoten würfeln. Thunfisch, Paprika, Ananas und Dill in eine Schüssel bringen.

Die Marinade bestehend aus Ketchup, Zitronensaft, Öl und Salz gut miteinander vermischen und anschliessend über den Salat geben.

Auf einem grossen, grünen Salatblatt servieren. ** From: s.austermühle%rem@phnet.zer.sub.org (Stephan Auster Date: Tü, 12 May 1993 18:31:00 CET Newsgroups: zer.t-netz.essen Stephan Austermühle * W-5220 Waldbröl * Germany Erfasser: Stephan Datum: 24.06.1993 Stichworte: ZER, Fischgerichte, Salate, Tunfisch

Stichworte: Fisch, Salate, Tunfisch, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Flunderfilets in Weißweinsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- etwas Butter; für die Form
- 1 Zwiebel
- 8 Flunderfilets
- Salz
- Pfeffer
- Paprika edelsüß
- 1 dl Weisswein
- 150 g Champignons
- wenig Butter zum Dünsten
- 1 Pk. weiße Sauce
- 1 EL Gehackte Kräuter

FÜR GUT BEFUNDEN VON

- Arthur Heinzmann Erfasst am 02.12.96 nach
- Imboden Betty, Brig in Rottu-Chuchi Herausgeber:
- Rro Radio Rottu Oberwallis

Zwiebel fein hacken und in eine gebutterte feuerfeste Gratinform geben. Die Flunderfilets mit Salz, Pfeffer und Paprika mild würzen und beigegeben. Den Wein darübergießen und die Form mit Alufolie zudecken. Etwa 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad dämpfen. Champignons fein hacken und in Butter dünsten. Sauce glattrühren und zu den Pilzen geben, 4 Minuten köcheln lassen. Den Saft von den Flunderfilets dazugeben. Rahm, Zitronensaft und Kräuter mischen und ebenfalls zur Sauce geben, die Sauce über die Filets gießen. Dazu: Salzkartoffeln und Saisonsalat.
:Stichworte : Fisch, Flunder, P4, Pilz, Wein Stichworte: Fisch, P4, Pilz, Flunder, Wein

Flussbarsch mit Chicoree

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Flussbarschfilet
- 80 g Butter
- Salz
- 600 g Chicoree
- Saft von 2 kleinen unbehandelten Orangen,
- davon etwas Orangenschale zum Dekorieren
- 1/4 TL Zucker
- schwarzer Pfeffer adM.
- 3 EL Creme fraiche

1. Die Fischfilets kurz kalt abspülen, mit Küchenpapier trocknen. Die Filets in grössere Stücke schneiden. Den Elektroofen auf 100 Grad vorheizen. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen, bis sie schäumt.
2. Die Fischstücke hineingeben und 1 Minute unter Wenden bei guter Mittelhitze braten. Leicht mit Salz bestreuen, auf einen tiefen Teller legen und im Backofenwarm halten (Gas: Stufe 1, nur ganz kurz anschalten).
3. Chicoree abspülen und mit einem spitzen Messer am Strunk keilförmig den bitteren Kern herauschneiden. Grosse Chicoreeblätter in Streifen schneiden, die kleinen Blätter ganz verwenden. Restliche Butter erhitzen und unter Wenden den Chicoree kurz anbraten.
4. Orangensaft zugiessen, zugedeckt bei Mittelhitze 5 Minuten dünsten. Orangenschalen in feine Streifen schneiden und zugeben. Chicoree mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und offen noch 1-2 Minuten dünsten, bis fast die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Die Creme fraiche unterrühren.
5. Fischstücke mit ihrem Saft unter den Chicoree rühren. Alles nochmals kurz erhitzen, abschmecken und servieren.

Dazu passen kurze Nudeln, in etwas Butter geschwenkt, oder auch Bratkartoffeln. Unsere Getränkeempfehlung: ein trockener Weisswein, ein Silvaner oder Riesling aus Rheinhessen.

Tip: Chicoree ist ein Saison Gemüse, das nur bis ins Frühjahr zur Verfügung steht. Das ist jedoch kein Grund, auf die Zubereitung von Barsch (oder auch Zander) nach diesem Rezept zu verzichten. Verwenden Sie statt Chicoree zum Beispiel Chinakohl, den es das ganze Jahr über gibt. Besonders gut schmeckt dazu auch junger Sommerwirsing. Beide Gemüse werden - wie der Chicoree in Butter angedünstet und mit der Orangensauce verfeinert. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfinder: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Barsch, Süßwasser, P4

Stichworte: Fisch, Barsch, P4, Süßwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fogoschstrudel mit Paprikadillsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- Strudelteig von 100 g Mehl
- 400 g Fogoschfilet; (*)
- 80 g Bröseln; geröstet
- 100 g Sauerkraut
- Salz
- Pfeffer
- 25 g Öl
- 80 g Butter; zerlassen
- 25 g Mehl
- 1/2 Zitrone; Saft
- 1 EL Petersilie; gehackt

PAPRIKADILLSAUCE

- 125 g Zwiebeln
- 50 g Rote Paprika
- 40 g Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Paprika edelsüß
- 1 TL Tomatenmark
- Salz
- 1 Scheibe Zitrone
- 2 dl Rahm
- 30 g Mehl
- 3/4 l Fischfond
- 1 dl Obers; Sahne
- 1 EL Dill; gehackt

Fogoschfilet salzen, pfeffern, mit Zitronensaft säuern, in Mehl drücken und rasch in heissem Öl anbraten, abtropfen lassen und beiseite stellen.

Strudelteig ausziehen, mit Butter bestreichen, die Brösel auf 1/3 des Teiges verteilen, Sauerkraut ebenso auf den Teig geben, jetzt den Fisch darüber plazieren, einrollen, den Strudel mit Butter bestreichen und ca. 10 Minuten bei 200 Grad backen.

Für die Sauce: Zwiebeln in Öl rösten, paprizieren, mit Fischfond aufgiessen, Knoblauch, Tomatenmark, Paprikastücke, Salz und Zitrone begeben, ca. 20 Minuten kochen, mit Rahm und Mehl abziehen, passieren und mit Dill sowie mit Obers (Sahne) vollenden.

(*) Die im mineralstoffreichen ungarischen Plattensee gefangenen Zander (Schille) gelten als besonders schmackaft. Sie werden heute wie einst mit dem Namen Fogosch ausgezeichnet... * Quelle: Nach: Wiener Kochbuch von Franz Zold Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 12.07.1996 Stichworte: Fisch, Süßwasser, Zander, Sauerkraut, Österreich, P4

Stichworte: Fisch, Österreich, Sauerkraut, Süßwasser, Zander

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Folien-Makrele

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Makrelen, küchenfertig
- 1 EL Butter
- 4 Zwiebeln
- 1 Bd. Petersilie, gehackt
- 1 TL Majoran
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- weisser Pfeffer, gemahlen
- Etwas Worcestersauce
- 1 EL Zitronensaft
- 4 Alufolienstücke
- Öl

Die Makrelen unter fließend kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Zwiebeln in Würfel schneiden. Die Butter zerlassen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Petersilie, Majoran und Knoblauch (auf Salz zerdrückt) einrühren.

Die Fische innen salzen, pfeffern, mit Worcestersauce und Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebel-Kräuter-Masse in die Makrelen füllen und die Fische auf beiden Seiten dreimal schräg einschneiden bis zur Hauptgräte. Jede Makrele locker in ölbestrichene Alufolie wickeln, auf den heißen Grill legen und von jeder Seite etwa 12 - 15 Minuten grillen. Die Makrele in der Folie servieren.

Quelle: Kalenderblatt August 1996 erfasst: Sabine Engelhardt, 10. Oktober 1996

Erfasser: Sabine Datum: 23.11.1996 Stichworte: Fisch, Kräuter, Grill, P4

Stichworte: Fisch, Grillen, P4, Kräuter

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fondue mit Thaicwürzen und Meeresfrüchten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 50 ml Sesamöl
- 2 Schalotten
- 250 g Weisses Gemüse; (z.B. Lauch, Sellerie, Fenchel)
- 1 Schuss Zucker
- 1 Bd. Thaischnittlauch
- 1 Thymianzweig
- 10 g Frischer Ingwer
- 1 Schuss Knoblauch; gehackt
- Salz, Pfeffer
- 1 Pfefferschote
- 500 g Seezungengräten
- 3 Stangen frische Zitronengrasstiele
- 10 Korianderblätter
- 10 Safranfäden
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Sternanis
- 150 ml Trockener Weisswein
- 2 l kaltes Wasser
- 100 g Glasnudeln
- 4 Wachteleier
- 15 g Mu-Err-Pilze; (in kaltem Wasser eingeweicht)
- 8 Coquilles; in der Schale
- 4 Seezungenfilets
- 8 Langustinenschwänze
- 2 Wolfsbarschfilets

FÜR DEN FRÜCHTE-DIP

- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Zucker
- 3 EL Krabbenpulver
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Säuerliche Früchte; gewürfelt,
- (Apfel, halbreife Mango, Tamarinde)
- 1 Gurke

Alle Dip-Zutaten - ausser den Früchten und der Gurke - in einen Mörser geben und gut vermischen. Dann die Früchte unterheben. Dip portionsweise in Gürkenscheiben (fünf Zentimeter hoch, zur Hälfte ausgehöhlt) füllen und jedem Fondue-Teilnehmer eine auf den Teller setzen.

Für die Bouillon in einer Kasserolle das Sesamöl erhitzen und die Schalotten und das feingeschnittene Gemüse mit Zucker andämpfen, ohne es Farbe annehmen zu lassen. Kräuter, Ingwer, Knoblauch, Pfefferschote, Gräten und Gewürze zugeben, mit Wein ablöschen, mit kaltem Wasser auffüllen und eine Stunde köcheln lassen. Zwischendurch gut abschäumen und entfetten. Die Brühe durch ein feines Tuch passieren.

Glasnudeln in Salzwasser kurz aufkochen, abgiessen, sofort mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Portionsweise auf Suppenteller verteilen und jeweils ein Wachteilegelb daraufgeben. Das Ganze mit Mu-Err- Pilzen garnieren.

Die ausgelösten Coquilles, die in mundgerechte Stücke geschnittenen Seezungenfilets, die Langustinenschwänze (eventuell der Länge nach halbiert) und den fein aufgeschnittenen Wolfsbarsch auf einer Glasplatte schön anrichten.

Bouillon in einem feuerfesten Steingutgeschirr aufkochen. Da hinein taucht dann jeder mittels Essstäbchen die Meeresfrüchte, lässt sie garen und stöpft sie in den Dip. Zuletzt wird die Bouillon zu den Glasnudeln gegossen und die Suppe als krönender Abschluss gegessen. * Quelle: Nach: Horst Petermann, in: Cosmopolitan 12/91 Erfasst: Barbara Furthmüller Erfasser: Barbara Datum: 30.01.1996 Stichworte: Suppe, Eintopf, Gemüse, Fisch, Gewürze, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, Gewürze, P4, Suppe

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Forelle 'graved art'

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Forellen, je ca. 500 g
- 40 g. Salz, grob
- 20 g. Zucker
- 1/2 TL Koriander, grob gemahlen
- 1/2 TL Pfeffer, grob gemahlen
- 1 Bd. Koriander, frisch

Die Forellen vorsichtig filetieren. Kopf und Gräte mit Schwanzflosse zum Dekorieren aufbewahren.

Das Salz mit dem Zucker, dem gemahlenen Koriander und dem Pfeffer mischen.

Die Korianderblätter hacken.

Die Forellenfilets mit der Salz-Gewürzmischung einreiben und mit den Korianderblättern bestreuen.

Zwei Forellenfilets mit der Hautseite nach unten auf eine passende Platte mit Rand legen. Die restlichen Filets mit der Hautseite nach oben so darauflegen, dass der dicke Teil auf dem flachen Teil der anderen Filets zu liegen kommt. Mit einem Brett abdecken und leicht beschweren.

In Klarsichfolie einschlagen und im Kühlschrank 48 Stunden beizen.

Während dieser Zeit mehrmals wenden. Die marinierten Forellenfilets vor dem Servieren wider an die Gräte setzen. Schwedische Senfsauce und getoastetes Roggenbrot sind klassisch dazu. * Quelle: Leichte Küche ** Gepostet von Joachim M. Meng Date: 08 Oct 1994 Erfasser: Joachim
Datum: 26.10.1994 Stichworte: Fisch, P2

Stichworte: Fisch, P2

Forelle blau

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 fangfrische Forelle
- 4 l Wasser
- 1 l Essig
- 4 Zitrone, Saft von
- Suppengrün
- 2 TL Salz

QUELLE: WAS DIE GROßMUTTER

- nocht wußte - SWF Mainz 6/1998 - Abgetippt
- von - Hein Rühle in 12/98

Die ausgenommene Forelle kurz unter fließend kaltem Wasser säubern. Wasser, Essig, Zitronensaft, Suppengrün und Salz aufkochen und die Forelle 8 bis 10 Minuten zugedeckt darin gar ziehen lassen. (Forellen dürfen nicht kochen.) Wenn sie sich krümmt, ist sie frisch

Stichworte: Forelle, Süßwasser

Forelle Blau, mit feinem Gemüse und Sherry-Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Champignons
- Zitronensaft
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer, Thymian
- 2 EL Butter
- 280 g Erbsen aus der Dose
- 125 g Krabbenfleisch (frisch oder tiefgekühlt)
- 4 Forellen, küchenfertig je etwa 250 g
- 250 ml Wasser
- 250 ml Weisswein
- 3 EL Essigessenz
- 1 Bd. Suppengrün
- 1 Zwiebel
- 2 Nelken
- 1 Lorbeerblatt
- 5 Pfefferkörner, weiss
- 1/2 TL Salz
- 200 g Mayonnaise
- 3 EL Sherry
- 1 Msp. Ingwerpulver
- Zucker, Zitronenachtel, Dill

Für das Gemüse Champignons putzen, waschen, m. Zitronensaft beträufeln. Zwiebel abziehen, fein würfeln, Butter zerlassen, die Zwiebelwürfel glasig dünsten lassen. Die Champignons hinzufügen, mit Salz, Pfeffer, Thymian würzen, gar dünsten lassen. Butter zerlassen, Erbsen abtropfen lassen, mit dem Krabbenfleisch in der Butter erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Forellen unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, rund binden. Für den Sud Wasser mit Weisswein und Essigessenz vermengen. Suppengrün putzen, waschen, grob zerkleinern. Zwiebel abziehen, mit Nelken spicken. Suppengrün, Zwiebel, Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Salz in die Flüssigkeit geben, zum Kochen bringen. Die Fische hineingeben und gar ziehen lassen. Für die Sherrysauce Mayonnaise mit Sherry und Ingwerpulver verrühren, mit Zitronensaft und Zucker abschmecken. Die garen Forellen vorsichtig aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen, mit dem Gemüse auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit Zitronenachteln und Dill garnieren. Die Sherrysauce dazu reichen. Beilage: Petersilienkartoffeln, Salat Dünstzeit für die Champignons: 10-15 Min. Garzeit für die Fische: 15-20 Min.

Menge: 4 Portionen ** From: Peter_Mackert@p7.f410.n2476.z2.schiele-ct.de Date: Mon, 07 Mar 1994 19:56:14 +0100 Newsgroups: fido.ger.kochen
Erfasser: Peter Datum: 18.04.1994 Stichworte: Fisch, Hauptspeise, Forelle

Stichworte: Fisch, Hauptgericht, Forelle

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Forelle gebeizt

Für 4 Portionen

ZUTATEN FÜR 12 PORTIONEN

- 6 frische Forellen
- Weißer Pfeffer
- 2 EL Salz
- 1 TL Zucker
- 6 Bd. Dill

1. Forellen filieren:

Forelle vom Schwanz (Darmende) bis zum Kopf mit der Schere aufschneiden - Innereien mit Kopf heraustrennen und auswaschen. Flossen abschneiden, 1/2 cm Bauch abschneiden, den hinteren Fischteil noch aufschneiden.

Die Forelle entlang der Mittelgräte mit dem Daumen auseinanderbrechen (der Daumen drückt das Fleisch von der Gräte), den Fisch von der anderen Seite her anfassen und das noch zusammenhängende Forellenstück ebenfalls auseinanderbrechen und den Rest der Gräte vom Fisch trennen (Forelle auseinanderklappen, hinlegen und die Gräte mit dem Messer am Schwanzende anheben - wegdrücken, nicht schneiden!). Die Filets mit der Schere teilen, Gräten entfernen, abspülen.

2. Forellen beizen

Die Forellen filieren (s.o.) - die Haut muss dranbleiben - und die Filets mit Küchenpapier gut trockentupfen. Für jedes Forellenfilet ein Butterbrotpapier zu einem Rechteck ca. 24 x 20 cm zuschneiden. Filets mit der Hautseite nach unten auf das Papier legen. Mit reichlich Pfeffer aus der Mühle, Salz-Zucker-Gemisch und zum Schluss mit viel Dill bestreuen. Die Gewürze auf dem Fisch andrücken. Das Butterbrotpapier erst von der einen dann von der anderen Längsseite jeweils über dem Forellenfilet zusammenfallen und sorgfältig kniffen (miteinander verfalzen). Dann das Filet von der Kopfseite her mit dem Papier aufrollen.

Auf diese Weise alle 12 Filets vorbereiten. Die Rollen senkrecht in einen flachen Topf stellen und bis zum nächsten Tag (mindestens 6 Stunden) im Kühlschrank gut durchziehen (beizen) lassen.

Die gebeizten Filets kurz vor dem Servieren aus dem Papier nehmen. Das Filet in dünnen Scheiben (wie Lachs) flach von der Haut schneiden.

Beilage: Senfsauce, Toast und Butter

Senfsauce: Mayonnaise herstellen (2 Eigelb, 1/4 Liter Öl, 2 Prisen Salz, 1 Prise Zucker, 1 Tl. Senf, 2 Tl. Zitronensaft - Öl tropfenweise mit dem Rest verquirlen) und mit 2 El. scharfem und 4 El. süßem Senf, 8-10 Tropfen Tabasco verrühren. Mit Pfeffer abschmecken. ** From: borris@boba.rhein-main.de (Borris Balzer) Date: Mon, 21 Dec 1992 16:41:53 GMT Newsgroups: de.rec.mampf Borris Balzer, Kennedyallee 34, 6000 Frankfurt Erfasser: Borris Datum: 14.06.1993 Stichworte: News, Fischgerichte, Forellen, Saucen, Senfsauce, Filieren, Beizen

Stichworte: Fisch, Forelle, Saucen, Senfsauce, News

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Forelle im Salatmantel

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 fangfrische Forelle
- 12 Salatblätter
- (oder Mangold- oder - Spinatblätter)
- 4 Schalotte
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Lebensmittelfaden
- Butter

QUELLE: WAS DIE GROßMUTTER

- noch wußte - SWF Mainz 6/1998 - Abgetippt von -
- Hein Rühle in 12/98

Die ausgenommene Forelle innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Die Schalotte in Scheiben schneiden und diese in die Bauchhöhle zusammen mit dem Petersilien- sträußchen geben. Die Salatblätter kurz in heißes Wasser tauchen. Dann den Fisch mit den blanchierten Blättern umwickeln. Mit Lebensmittelfaden fixieren. Eine feuerfeste Form mit Butter bestreichen, den Fisch hineinlegen und in dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.

Stichworte: Forelle, Süßwasser

Forelle im Schlafrock

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 mittl. Räucherforellen
- 125 g Eingemachte Preiselbeeren
- 1 Eigelb

FÜR DEN SCHLAFROCK:

- 200 g Mehl
- 1/2 l Milch; oder Buttermilch
- 1/2 l Mineralwasser
- 1 TL Salz
- 7 Frisch-Eier
- 1 Eiweiss
- 100 g Butterschmalz

Forellen entgräten, enthäuten und in je 4 Teile teilen.

Mehl und Flüssigkeit für den Schlafrock glatrühren (Handmixer). Die Eier und das Eiweiss zugeben und noch 3 Minuten kräftig rühren. Pfanne trocken erhitzen, ein nussgrosses Stück Butterschmalz zergehen lassen und solange schwenken, bis der Pfannenboden fettbedeckt ist. Von dem dünnflüssigen Teig eine volle Suppenkelle in die Pfanne giessen, durch Schwenken rasch auseinanderlaufen lassen und die Pfanne schütteln, damit der Eierkuchen nicht ansetzt. Während des Bratens bei mittlerer Hitze mit einem Holzspatel den Rand des Eierkuchens von der Pfanne lösen.. Etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Eierkuchen wenden und nochmal 2 Minuten backen. Auf diese Weise 8 Pfannkuchen backen, auskühlen lassen, bis sie lauwarm sind.

Ein Drittel jedes Eierkuchens mit einem Viertel der Forelle belegen, dann einen Esslöffel Preiselbeeren daraufstreichen. Die Füllung sorgfältig in die Pfannkuchen wickeln.

Das Eigelb mit zwei Teelöffel Wasser verquirlen und die gefüllten Pfannkuchen damit auf der Oberseite einpinseln. Mit der Eiseite nach oben circa 5 Minuten auf dem Blech unter den Grill geben, bis sie leicht gebräunt sind. Mit Kopfsalat servieren. * Quelle: Saarbrücker Zeitung gepostet von Jörg Weinkauf ** Gepostet von Jörg Weinkauf Date: Fri, 07 Apr 1995 Ersteller: Jörg Datum: 01.06.1995 Stichworte: Fisch, Ei, P4

Stichworte: Fisch, P4, Eier

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Forelle im Speckhemd

Für 4 Portionen

Zutaten

- *4 Forellen, küchenfertig je ca. 200 g*
- *Salz, Butter o. Margarine*
- *100 g Speckscheiben, durchwachsen*
- *250 ml Saure Sahne*
- *Pfeffer, Cayennepfeffer*
- *Paprika, edelsüss, Zucker*

Die Forellen unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, innen und aussen mit Salz würzen. In eine mit Butter gefettete, flache Auflaufform legen. Speckscheiben in 2 cm grosse Stücke schneiden, auf die Fische legen. Die Auflaufform auf dem Rost in den Backofen schieben. Sahne mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprika und Zucker abschmecken, nach etwa 15 Min. Dünstzeit über die Forellen geben, noch weitere 5 Min. dünsten lassen. Gas: 5 Min. vorheizen Stufe 5-6, dünsten 5-6 Strom: 200-225 Gradc Beilage: Petersilienkartoffeln, Chicoree-, grüner oder Tomatensalat

Menge: 4 Portionen ** From: Peter_Mackert@p7.f410.n2476.z2.schiele-ct.de Date: Mon, 07 Mar 1994 20:05:32 +0100 Newsgroups: fido.ger.kochen
Erfasser: Peter Datum: 18.04.1994 Stichworte: Fisch, Hauptspeise, Forelle

Stichworte: Fisch, Hauptgericht, Forelle

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Forelle in der Folie

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 frische Forellen
- 1 Karotte
- 1 Frühlingszwiebel
- 1/2 Knolle jungen Sellerie
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- 1 EL Petersilie; gehackt
- Dillzweigeln
- Basilikumblätter
- 1 EL Butter
- 1/2 Tas. Weisswein
- Jodsalz
- Pfeffer aus der Mühle

Forellen innen gut auswaschen, mit Küchenkrepp abtrocknen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Alufolie mit Butter bestreichen, in Streifen geschnittenes Gemüse darauf geben und die auch aussen gewürzte Forelle auflegen. Nun alles mit Schnittlauch, Petersilie, Dillzweigeln und Basilikumblättern bestreuen. Die Forelle wird nun auf der einen Seite ganz zgedreht und auf der anderen Seite noch etwas Weisswein zugefügt. Jetzt wird alles gut verschlossen und die Forelle auf den Rost gelegt.

Die Garzeit wird je nach Grösse der Forelle bei ca. 12 bis 15 Minuten liegen. * SAT.1 TEXT 11.08.94 Erfasst: Ulli Fetzner 2:246/1401.62 Erfasser: Ulli Datum: 16.09.1994 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Forelle, Grillen, P2

Stichworte: Fisch, Forelle, Grillen, Süsswasser, P2

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Forelle in Orangensauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 frische Forellen
- 150 g Mandelblättchen
- Butter zum Anbraten
- 2 Orangen, ungespritzt, in Scheiben geschnitten
- Saft von 2 bis 3 Orangen
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- Mehl zum Wenden
- 200 ml Crème Fraiche
- Petersilie

QUELLE: WAS DIE GROSSMUTTER

- noch wusste - SWF Mainz 6/1998 - Abgetippt von -
- Hein Rühle in 12/98

Die ausgenommenen Forellen waschen, innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Die Orangen in Scheiben schneiden und halbieren, in die Bauchhöhle der Forellen legen. Die Fische in Mehl wenden und in heißer Butter von beiden Seiten braun braten. Gleichzeitig in einer anderen Pfanne Mandelblättchen in Butter rösten und mit Orangensaft ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Crème fraiche verfeinern. Eventuell die Sauce mit Mehlbutter binden. Die Forellen auf einer Platte anrichten, die Sauce darüber geben und das Gericht mit kleingehackter Petersilie bestreuen.

Stichworte: Forelle, Süßwasser

Forelle in Rotwein

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Forellen: küchenfertig
- 500 g Fischköpfe, -gräte, -abschnitte
- 1 Lauch: Grob geschnitten
- 2 Karotten: en julienne
- 1 Selleriestange: Kl. gehackt
- 5 Nelken
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zwiebel
- 5 dl Wasser
- 5 dl Rotwein
- 40 g Butter
- 40 g Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie

Ofen auf 200 GradC vorheizen.

Die blutigen Stellen der Fischköpfe, Gräte u.ä. entfernen und mit kaltem Wasser ansetzen. Zum Siedepunkt bringen und abschäumen. Kleingeschnittenes Gemüse und Gewürze zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 30 Minuten köcheln lassen. Durch ein Passiertuch passieren und Wein zugeben.

Mehl im Butter bei mittlerer Hitze braun werden lassen, mit dem Fischfond ablöschen.

Forellen salzen und pfeffern, in eine ausgebutterte Ofenform legen und mit dem Fonds übergießen.

20 Minuten im Ofen schmoren lassen.

Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Portionen: 4 * Nach: G.Prades, 180 recettes de cuisine suisse, 1986, ISBN 2-7242-6218-2 ** From: R.GAGNAUX@link- ch1.aworld.de (Rene Gagnaux) Date: Tü, 18 Jan 1994 01:00:00 +0200 Newsgroups: zer.t-netz.essen Erfasser: Rene Datum: 01.02.1994 Stichworte: Fisch, Süsswasser, zer

Stichworte: Fisch, Süsswasser, ZER

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Forelle mit Brennessel - Filets De

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 3/8 kg Forellenfilets
- 1 Würzen Salz, Pfeffer
- 50 g Butter

FÜR DIE SAUCE

- 150 ml Fischglace
- 300 ml Doppelrahm
- 150 g Butter
- 1 Abschmecken Salz, Pfeffer
- 100 g Brennesseln

FÜR DIE GARNITUR

- 100 g Blätterteig mit Butter
- 1 Eigelb

KONVERTIERT FÜR DAS ECHO

- Peter Mess 235:570/210
- Original aus Compuservearea

Vorbereitung - Forellenfilets schräg in dicke Scheiben schneiden - Brennesseln abzupfen, waschen, blanchieren und grob hacken - Fleurons ausstechen, mit Eigelb bestreichen und backen Zubereitung - Kochgeschirr sparsam mit flüssiger Butter bepinseln - Forellenscheiben würzen, darauflegen und mit Butterpinsel bestreichen - Unter dem Salamander auf den Punkt garen - Fischglace und Doppelrahm aufkochen und etwas reduzieren lassen - Vom Herd nehmen und mit der kalten Butter aufmontieren - Abschmecken und die Brennesseln zufügen - Sauce in ein Anrichtegeschirr geben - Forellenscheiben darauf anrichten und mit Fleurons garnieren Recipe By : Danny Stocker, Mr-Freudenberg, Berne Switzerland :Stichworte : Fisch, P10, Vorspeisen :Notizen (**): : : Gepostet von Peter Mess Stichworte: Fisch, Vorspeisen, P10

Forelle mit Haselnüssen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Regenbogenforellen
- Salz
- Pfeffer
- 20 g Butter
- 1 EL Öl
- 40 g ganze Haselnüsse
- 1 EL Weissweinessig
- 1 Eigelb
- 120 g zerlassene Butter
- 1 EL gehackter Dill
- 1 Zitrone

Backofen auf 250 Grad erhitzen. Haselnüsse auf ein Backblech geben und ca. 5 Minuten rösten. Die Nüsse in ein Küchentuch schütten und mit dem Küchentuch kräftig reiben, damit die braune Haut abgeht.

Forellen mit Salz säubern und bei mittlerer Hitze in Öl und Butter von jeder Seite 5-6 Min. goldbraun braten, bis sie durchgegart sind. Aus der Pfanne heben und warm stellen. Eine Hälfte der Haselnüsse in die Pfanne geben und bräunen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen, warm stellen.

Essig auf die Hälfte einkochen. Restliche Nüsse hacken. Eigelb und Essig in eine Schüssel geben. Butter unter Rühren langsame zugeben, bis die Mischung andickt. Gehackte Haselnüsse und Dill unterheben und würzen.

Forellen mit Zitrone, Dill und Haselnüssen garnieren. Sauce sehr vorsichtig erwärmen, damit sie nicht gerinnt, und neben die Forellen geben.

Dazu gibt's in zerlassener Butter geschwenkte Salzkartoffeln und einen gemischten grünen Salat, der mit Olivenöl und Weissweinessig angemacht wird.

Als Dinner for Two vom 15.2.95

Vorspeise: Makkaroni vom Spiess

Hauptspeise: Forelle mit Haselnüssen

Nachspeise: Warmer Zitrusfruchtsalat ** Gepostet von Franz Betzel Date: Sun, 26 Feb 1995 Erfasser: Christa & Franz Datum: 05.04.1995

Stichworte: Fisch, Forelle, Dinner, P2

Stichworte: Fisch, Forelle, Dinner, P2

Stichworte Fisch

Forelle mit Käse überbacken

Für 4 Portionen

Zutaten

- 50 g Butter
- 1 Zwiebel, je nach Grösse auch 2
- 1/2 Bd. Petersilie
- 3 Knoblauchzehen
- 100 g Champignons
- 4 Forellen
- Salz
- Pfeffer
- 4 Eigelbe
- 4 EL Cognac
- 2 Scheibe Weissbrot ohne Rinde
- 100 g Gouda
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)

Auffaform mit Butter ausstreichen. Petersilie und Zwiebel hacken, Knoblauch fein hacken, alles mischen und auf die Butter geben, nun die gehackten Champignons darüberstreuen. Etwas salzen und pfeffern. Forellen ausnehmen, waschen, trocknen, salzen und pfeffern. Auf die Kräuter-Pilz-Mischung legen und mit geschmolzener Butter beträufeln. Mit Butterbrotpapier oder Alufolie alles abdecken (Papier bzw. Folie darf die Forellen nicht berühren, weil sie sonst die Haut beschädigt) und ca. 10 Minuten im Backofen bei 220 Grad backen. Eigelbe mit Cognac schaumig schlagen. Forellen mit der Ei-Cognac-Mischung begiessen. Sehr klein gewürfelte Brotkrumen, Paprika und den Käse auf die Forellen geben und alles bei starker Hitze 3-5 Minuten überbacken.

Dazu Petersilienkartoffeln und grünen Salat. * Quelle: Kadula's Kochkurs ** Erfasst und gepostet von Wilhelm Eggert(2:240/5311.26) Erfasser: Wilhelm Datum: 05.08.1994 Stichworte: Fisch, Käse, P4

Stichworte: Fisch, P4, Käse

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Forelle mit Kerbelsahne

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 EL Butter
- 2 Frische Forellen (ca. 300 g)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 50 g Kerbel
- 2 Schalotten
- 1/4 l Weisswein
- 1/2 Pk. Schlagsahne (100 ml)
- 1 Eigelb
- 2 EL Zitronensaft

Den Backofen auf 200 GradC vorheizen, zwei Bogen Alufolie mit Butter bestreichen. Die Forellen waschen, leicht salzen und pfeffern und auf die Folien legen. Die Folien verschliessen, in den Backofen schieben und 20 min. garen.

Inzwischen den Kerbel waschen und hacken. Die Schalotten schälen und kleinhacken und in einer Pfanne in Butter glasig dünsten. Den Kerbel bis auf einen kleinen Rest zufügen und zwei Minuten mitdünsten. Den Wein und die Sahne dazugeben und alles offen um die Hälfte einkochen. Eigelb mit Zitronensaft verrühren und zu der Sauce geben (vorher vom Herd nehmen). Mit Salz abschmecken und restlichen Kerbel hinzugeben.

Die Forellen aus dem Ofen nehmen, auswickeln und auf Teller legen. Den Fischesud, der sich gebildet hat zur Kerbelsauce geben.

Dazu: Salzkartoffeln und grüner Salat.

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, P2

Stichworte: Fisch, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Forelle mit Parmesan

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Forellen a' 350-400 g
- 4 EL Olivenöl
- 1/4 Tas. Feines Maismehl
- 1/2 Tas. Frischgeriebener Parmesan
- Salz
- Butter
- 20 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Becher Trockener Weisswein
- 2 Bd. gehackte Petersilie
- 1 Rosmarinweig
- 4 EL Kapern mit Saft
- 3 Zitronen

ZUR DEKORATION

- Zitronenmelisse, frische Blätter

Forellen möglichst frisch kaufen, von Kopf, Schwanz und Flossen befreien, waschen und trockentupfen, mit Olivenöl einreiben. Maismehl, Käse und Salz mit einer Prise frischgemahlenem Pfeffer vermischen, die Forellen darin wenden und damit großzügig bedecken. In einer grossen Pfanne die Fische in Öl und Butter bei mittlerer bis kleiner Hitze von beiden Seiten je 5 Min. anbraten. Knoblauch zum Fisch geben und gut in das Öl einrühren. Wein, Petersilie, den Rosmarinweig, Kapern und den Saft von 2 Zitronen hinzufügen und weitere 5-10 min. köcheln lassen. Dabei die Forellen noch einmal wenden. Die F. auf einer warmen Platte anrichten, die Weinsauce noch etwas einkochen und darüber geben. Mit Zitronenscheiben, Blättern von Zitronenmelisse und Rosmarinweig dekorieren.

Quelle: Hobbythek-Tips 153 (Knoblauch) (AH)

18.02.1994

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, Süsswasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Süsswasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Forelle mit Sesamkruste

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Forellen (à 300 g, küchenfertig)
- Salz
- Pfeffer (a. d. Mühle)
- 30 g Butter oder Margarine
- 3 EL Mehl
- 450 ml Fischfond (a. d. Glas)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Meerrettich, geraspelter
- 1 Ei
- 45 g Sesamsaat
- 6 EL Öl

Die Forellen säubern, salzen und pfeffern. Butter oder Margarine im Topf auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 erhitzen, 1 EL Mehl darin anschwitzen, unter ständigem Rühren den Fischfond zugießen. Die Soße mit Zitronensaft und Meerrettich würzen, 10 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 kochen, salzen und pfeffern. Die Forellen nacheinander erst im restlichen Mehl (überschüssiges Mehl abklopfen), im verquirlten Ei und dann im Sesam wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die panierten Forellen von jeder Seite etwa 4 Min, auf 1 1/2 oder Automatik- Kochstelle 8 - 9 braten. Dazu passen rote Beete und Salzkartoffeln.

:Stichworte : Dezember, Fisch, Forelle, Normal, P4, Süßwasser :Notizen (*) : : : Quelle: Winke & Rezepte 12 / 97 : : der Hamburgischen Electricitätswerke AG :Notizen (**) : : : Erfasst: Lothar Schäfer : ca. : 530 kcal :Pro Person ca. : 2216 kJoule Stichworte: Fisch, Forelle, Dezember, P4, Normal, Süßwasser

Forelle mit Wiesenchampignons

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Forellen; küchenfertig
- Saft einer Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 4 groß. Wiesenchampignons
- 2 Bd. Frühlingszwiebeln
- 80 ml Wein
- 100 ml Süsse Sahne
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Prise Basilikum
- 1 Prise Estragon
- 2 EL Gehackte Petersilie
- 50 g Butter

Forellen säubern, säuern und würzen. Wiesenchampignons und Frühlings- zwiebeln waschen und putzen, blättrig bzw. in feine Ringe schneiden. Wein mit Sahne, zerdrückten Knoblauchzehen und gehackter Petersilie verrühren. Champignons mit Frühlingszwiebeln in eine feuerfeste Form geben. Forellen darauf betten und mit dem Sahne- Kräuter-Gemisch übergiessen. Mit Butterflöckchen belegen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten garen.

Dazu schmecken neue Kartoffeln und ein frischer Salat der Saison.

Erfasser: Datum: 09.11.1994 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Forelle mit Zitronenbutter und

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Frische Forellen; je 300 g *)
- Dillzweige
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 TL Mehl
- 1 EL Butterschmalz
- 1 EL Butter
- 1 Zitrone; Schale
- 2 Zitronen; Saft
- Pfeffer aus der Mühle
- Jodsalz

BUTTERKARTOFFELN

- 250 g Kartoffeln
- 1 TL Butter
- 1 EL Schnittlauch, gehackt
- Petersilie
- Dill

*) Beim Einkauf einer frischen Forelle immer darauf achten, dass die Kiemen rot, die Augen klar und die äussere Schleimhaut unverletzt ist. Die ausgenommenen Forellen auswaschen, innen mit Salz und Pfeffer würzen und 1 kleingeschnittene Frühlingszwiebel sowie Dillzweige einfüllen. Die Forelle auch aussen mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben und in heissem Butterschmalz langsam auf beiden Seiten garen lassen (lassen sich die Seitenflossen leicht herausziehen, ist die Forelle fertig). Butter in eine Pfanne geben, dazu die Zitronenschale, den Zitronensaft und eine kleingeschnittene Frühlingszwiebel. Cremig einkochen. Mit Pfeffer würzen, Schnittlauch und Petersilie dazu. Diese Sauce über die gebratenen Forellen geben. Beilage: Butterkartoffeln mit Petersilie, Schnittlauch und Dill. Quelle: Sat1-VideoText - Rezept der Woche. 20.02.1994 :Stichworte : Fisch, Gourmet, P2, Süsswasser Stichworte: Fisch, Gourmet, Süsswasser, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Forelle mit Zitronenbutter und Butterkartoffeln

Für 4 Portionen

Zutaten

- *2 Frische Forellen; je 300 g *)*
- *Dillzweige*
- *2 Frühlingszwiebeln*
- *1 TL Mehl*
- *1 EL Butterschmalz*
- *1 EL Butter*
- *1 Zitrone; Schale*
- *2 Zitronen; Saft*
- *Pfeffer aus der Mühle*
- *Jodsalz*

BUTTERKARTOFFELN

- *250 g Kartoffeln*
- *1 TL Butter*
- *1 EL Schnittlauch, gehackt*
- *Petersilie*
- *Dill*

*) Beim Einkauf einer frischen Forelle immer darauf achten, dass die Kiemen rot, die Augen klar und die äussere Schleimhaut unverletzt ist.

Die ausgenommenen Forellen auswaschen, innen mit Salz und Pfeffer würzen und 1 kleingeschnittene Frühlingszwiebel sowie Dillzweige einfüllen. Die Forelle auch aussen mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben und in heissem Butterschmalz langsam auf beiden Seiten garen lassen (lassen sich die Seitenflossen leicht herausziehen, ist die Forelle fertig). Butter in eine Pfanne geben, dazu die Zitronenschale, den Zitronensaft und eine kleingeschnittene Frühlingszwiebel. Cremig einkochen. Mit Pfeffer würzen, Schnittlauch und Petersilie dazu. Diese Sauce über die gebratenen Forellen geben.

Beilage: Butterkartoffeln mit Petersilie, Schnittlauch und Dill.

Quelle: Sat1-Videotext - Rezept der Woche.

20.02.1994

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Gourmet, Fisch, Süsswasser, P2

Stichworte: Fisch, Gourmet, Süsswasser, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Forelle Müllerin

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 fangfrische Forelle
- etwas Mehl zum Wenden
- Butter
- 4 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie, gehackt

QUELLE: WAS DIE GROßMUTTER

- noch wußte - SWF Mainz 6/1998 - Abgetippt von -
- Hein Rühle in 12/98

Die ausgenommene Forelle innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Den Fisch in Mehl wenden und in heißer Butter ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten braten. Mit brauner Butter, Zitronenscheiben und Petersilie servieren.

Stichworte: Forelle, Süßwasser

Forelle nach Art der schönen Müllerin

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Forellen, küchenfertig je ca. 200 g
- Zitronensaft, Salz
- Weizenmehl
- 4 EL Speiseöl
- 50 g Butter
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Worcestersosse
- Petersilie, gehackt
- Zitronenscheiben

Die Forellen unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, innen und aussen mit Zitronensaft beträufeln, trockentupfen, mit Salz würzen. In Mehl wenden. Öl erhitzen, die Fische von beiden Seiten darin braten. Das Öl abgiessen Butter zu den Fischen geben, zerlassen, die Fische im Butterschaum drehen, auf einer vorgewärmten Platten anrichten, warm stellen. Die Butter mit Zitronensaft und Worcestersosse verrühren, über die Forellen verteilen, mit Petersilie bestreuen, mit Zitronenscheiben garnieren. Bratzeit: ca. 10 Min. Beilage: Butterkartoffeln, verschiedene Salate

Menge: 4 Portionen ** From: Peter_Mackert@p7.f410.n2476.z2.schiele-ct.de Date: Mon, 07 Mar 1994 19:58:32 +0100 Newsgroups: fido.ger.kochen
Erfasser: Peter Datum: 18.04.1994 Stichworte: Fisch, Hauptspeise, Forelle

Stichworte: Fisch, Hauptgericht, Forelle

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Forelle überbacken

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Forelle
- 50 g Emmentaler ; gerieben
- 1 EL Paniermehl
- 100 g Champignons
- 1 EL Mandelblättchen
- 1 klein. Zwiebel
- 1 l Fleischbrühe
- Butter
- Pfeffer
- Salz
- Petersilie
- Knoblauch

Fleischbrühe zum sieden bringen und Forelle 10 Minuten (nicht länger) darin sieden lassen (nicht kochen), Fisch herausnehmen und die Haut auf beiden Seiten entfernen. In eine feuerfeste Form (mit Butter eingepinselt) legen.. Zwiebel fein schneiden, geschnittene Pilze dazugeben, ebenso Peteraile, Pfeffer, Salz und Knoblauch. Alles gut andünsten und dann auf die Forelle geben. Geriebenen Käse mit geschrotenem Pfeffer, Semmelbrösel und Salz vermischen, auf die Pilze geben. Mandeln darüberstreuen und Butterflöckchen drauf. Im vorgeheizten Backofen (210 Grad) 10 bis 12 Minuten braten. Dazu passen beispielsweise Salzkartoffeln mit leichter Kräuterbuttersauce. und grünem Salat.

Stichworte: Forelle

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Forellen an Morchelsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 20 g getrocknete Morcheln
- 3 Schalotten
- 4 groß. Forellen
- 3 dl Weisswein
- 1 dl Fischfond - oder Gemüsebouillon
- 180 ml Saucenrahm
- Salz
- Pfeffer
- 20 g Butter
- 4 Frühlingszwiebeln

Morcheln in warmem Wasser einweichen. Dann unter fliessendem Wasser sehr gut waschen.

Schalotte fein hacken, in einem Bräter oder einer grossen Gratinform verteilen.

Die Forellen gut waschen, danach trockentupfen und auf die Schalotten legen. Mit Weisswein und Bouillon übergiessen, Deckel auf die Form legen oder mit Alufolie verschliessen und in den 180 Grad heissen Ofen schieben. 20 Minuten garen.

Fischsud in eine Pfanne absieben, bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Saucenrahm beifügen, aufkochen und würzen.

In der Zwischenzeit Morcheln in Butter kurz dämpfen, dann zur Sauce geben, Sauce nochmals abschmecken.

Fischfilets auslösen, auf Teller arrangieren und mit der Sauce übergiessen. Mit Frühlingszwiebeln garnieren. * Quelle: Nach: Orella 7/1995 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 02.10.1995 Stichworte: Fisch, Forelle, Morchel, P4

Stichworte: Fisch, Forelle, P4, Morchel

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Forellen auf dem Rost

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 frische Forellen;ausgenommen
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 EL Butter
- 1 EL Gehackte Kräuter
- Pfeffer aus der Mühle
- Jodsalz
- 1 TL Öl

Forellen innen gut auswaschen, mit Küchenkrepp abtrocknen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebel fein schneiden und mit der Butter und den gehackten Kräutern gut vermischen. Diese Mischung in den Bauch der Forellen einfüllen, evtl. mit einem Zahnstocher verschliessen, mit Öl bestreichen und angeschrägt auf den Rost legen, damit die Füllung nicht ausläuft. Die Forellen beidseitig goldgelb braten und als Beilage Folienkartoffeln oder sommerliche Rohkost reichen. * SAT.1 TEXT 11.08.94 Erfasst: Ulli Fetzer 2:246/1401.62 Erfasser: Ulli Datum: 16.09.1994
Stichworte: Fisch, Süswasser, Forelle, Grillen, P2

Stichworte: Fisch, Forelle, Grillen, Süswasser, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Forellen im Gemüsebett

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Forellen ;a 250 g
- 1/2 Zitrone
- 200 g Möhren
- 250 g Lauch
- 250 g Kartoffeln
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Mandelblättchen
- 50 ml Weisswein
- Salz
- Weißer Pfeffer

Den Römertopf wässern. Die Forellen unter fließendem Wasser abspülen und trockentupfen. Den Fisch aussen und innen mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Die Möhren dünn schälen und in feine Würfel schneiden. Den Lauch waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm grosse Würfel schneiden. Das Gemüse in den Römertopf füllen, leicht salzen und das Lorbeerblatt auflegen. Die Forellen auf das Gemüse betten. Wenn sie für die Form zu lang sind, Kopf und Schwanz abschneiden. Den Wein über den Fisch giessen. Die Mandelblättchen obenauf streuen. Die Form schliessen und in den kalten Backofen stellen. Bei 180 Grad etwa 50 Minuten garen. * Quelle: Rosemarie Farkas Römertopf leicht gemacht gepostet von Peter Kümmel Erfasser: Peter Datum: 10.12.1995 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Forelle, Römertopf, P2

Stichworte: Fisch, Forelle, Süsswasser, Römertopf, P2

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Forellen im Teig (Pastelli secchi facti con pesce sano)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Mürbeteig - eine knusprige und -
- bröckelige Art nehmen
- 4 Forellen
- 1 EL Salz
- 1 EL Ingwerpulver
- 1 TL Pfefferpulver
- 1 Prise Nelkenpulver
- 1/2 TL Muskatnusspulver

NACH EINEM REZEPT VON

- Maestro Martino - und einer Erzählung von -
- Odile Redon, Françoise - Sabban, Silvano Serventi
- - Erfasst von Rene Gagnaux

Ziel von Maestro Martino war es, Fische in enger Verbindung zum Teig zu garen, um so zu begünstigen, dass die Gewürze das Fleisch durchsetzen, und gleichzeitig zu vermeiden, dass es austrocknet. Man kann sogar vermuten, dass der Teigmantel nur diese Schutzfunktion hatte und dass er nicht gegessen wurde. Man kann also das Rezept mit einem einfachen Teig aus Mehl und Wasser zubereiten. Sollten Sie jedoch Feinschmecker genug sein, diesen Teig essen zu wollen, hüllen Sie Ihren Fleisch ruhig in einen guten Mürbeteig: Dieser wird dann ebenso köstlich sein wie der Fisch! Die Forellen ausnehmen und sorgfältig waschen. Mit einem Papier oder Tuch abtrocknen. Das Salz und die Gewürze mischen. Jede Forelle auf beiden Seiten an der Rückengräte 8 bis 10 cm mit Hilfe eines gut geschärften Messers einschneiden. Das Innere des Bauches, die Einschnitte und die Haut des Fisches mit der Salz-Gewürze-Mischung bestreuen. Man kann ruhig großzügig würzen. Recht dicke Teigplatten in eher rechteckiger Form ausrollen. Die Fische nacheinander einwickeln, indem man jeder kleinen Pastete die Form eines Bootes gibt und an beiden Enden eine kleine Mündung offenlässt. Im Ofen bei 225 Grad backen, bis der Teig gut goldbraun ist. Recht heiss servieren.

Stichworte: Forelle

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Forellen in Dillgelee

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Forellen
- 1 Bd. Dill

MMMMM-----SUD-----
5 tb Essig
1 tb Salz
Schale von 1/2 Zitrone MMMM-----DILLGELEE-----
2 Blatt weisse Gelatine
1/8 l Weisswein
1 Prise Zucker
Salz
2 tb gehackter Dill

Die vorbereiteten Forellen kurz abspülen, in die Bauchhöhle jeweils ein Dillsträusschen legen. In einem grossen Topf Wasser zum Kochen bringen, Essig, Salz und Zitronenschale dazugeben. Die Forellen vorsichtig in den kochenden Sud gleiten lassen und auf kleiner Gasflamme garen. Dann die Forellen herausnehmen, abtropfen lassen, die Haut zwischen Kopf und Schwanz abziehen. Auf einer Platte anrichten und vollständig erkalten lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in dem erhitzten Wein auflösen, Salz, Zucker und gehackten Dill dazugeben. Den Geliertud abkühlen lassen und kurz vor dem Erstarren über die Forellen giessen.

Beigaben: Brot oder Salzkartoffeln, Fondue-Relish mit Mayonnaise

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Garzeit: 6 - 8 Minuten * Quelle: Erdgas Haushaltskalender 1996 Erfasser: Lothar Datum: 29.01.1996 Stichworte: Gasherd, P4, August, Fisch, Forelle, Kalt

Stichworte: Fisch, Forelle, August, P4, Kalt, Gasherd

Forellen in Öl zu braten

Für 4 Portionen

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Forellen in Weisswein-Kräuter-Sosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Forellen ;küchenfertig - pro Stück 300-350 g
- 4 EL Gehackte Kräuter - (Thymian, Majoran, -
- Kerbel, Salbei, Peter- - silie, Schnittlauch)
- 100 g Schalotten
- 1/4 l Trockener Weisswein
- 40 g Butter
- 1/4 l Creme double
- Salz
- Pfeffer

Die Forellen innen gut ausspülen, trockentupfen, innen und aussen salzen und pfeffern. Die Hälfte der Kräutermischung in die Forellen verteilen. Die Schalotten pellen, sehr fein würfeln und in eine feuerfeste, flache Form geben. Die Forellen nebeneinander in die Form legen, den Wein zugliessen. Pergamentpapier mit weicher Butter bestreichen und mit der gebutterten Seite auf die Forellen legen. Die Forellen im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Einschubleiste bei 175 GradC 12-15 Min. garen. Die Forellen anschliessend zugedeckt im ausgeschalteten Backofen auf einer Platte warm stellen. Den Forellensud aus der feuerfesten Form in eine Pfanne umgiessen, auf die Hälfte einkochen. Creme double zugeben und sämig einkochen lassen. Die restlichen Kräuter in die Sauce rühren. Nur die Haut von den Forellen auf der Oberseite vorsichtig abheben. Die Fische mit der Kräutersauce übergiessen und sofort servieren. * Quelle: Essen&Trinken Köstliches Aus Urlaubsländern ** Gepostet von Peter Kümmel Date: Thu, 13 Apr 1995 Erfinder: Peter Datum: 01.06.1995 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Forelle, Kräuter, Schweiz, P4

Stichworte: Fisch, Schweiz, Forelle, Kräuter, Süsswasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Forellen mit Käse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Forellen; zu je 300g
 - 150 g Frischer Ricotta; oder Hüttenkäse, am besten
 - Brocciu
 - Frische Minze
 - Frischer Salbei
 - Frischer Thymian
 - Olivenöl
1. Die Forellen ausnehmen und ausspülen. Die kleine Leber aufheben.
2. Je einen gut gehäuften Esslöffel Käse mit zwei bis drei Blättern Minze, einem Blatt Salbei und den Blättern eines Zweiges Thymian verkneten, diese Farce mit der Leber in die Bauchhöhle füllen. Die Forellen einölen und umschichtig Kopf an Schwanz in einer flachen Form unter den heissen Backofengrill (2. Stufe von oben) schieben.
3. Nach etwa 6 Minuten, wenn die Haut braune Blasen wirft, vorsichtig wenden. Nach rund vier weiteren Minuten sind die Forellen gar. Tip: sie sind a point, noch etwas rosa an der Hauptgräte, sobald sich die Rückenflosse bei leichtem Ziehen aus dem dicksten Körperteil lösen lässt.
4. Die gegrillte Haut lässt sich mit einer Gabel leicht vom Kopf zum Schwanz hin abheben. Dazu passen grüner Salat und im Ofen mitgeröstete Weissbrotscheiben, mit salziger Butter bestrichen. * Quelle: Stern 35/96 Länderküche Korsika gepostet von Jörg Weinkauff Erfasser: Jörg Datum: 23.11.1996 Stichworte: Fisch, Käse, Italien, P4

Stichworte: Italien, Fisch, P4, Käse

Forellen mit Kräuter-Weinbrand-Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Forellen
- Saft von 1/2 Zitrone
- Salz
- Weißer Pfeffer
- Mehl
- 1 Ei
- Semmelbrösel
- Backfett
- 1/2 Bd. Petersilie
- 1/2 Bd. gemischte Kräuter
- 1/2 Tasse Mayonnaise
- 1 EL saure Sahne 2 EL Weinbrand
- 1 TL Worcestersosse

Forellen unter fließendem Wasser abspülen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und 10 Minuten ziehen lassen. Danach in Mehl und verquirltem Ei wenden und mit Semmelbröseln panieren. Im auf 180 Grad erhitzten Fett etwa 8 Minuten ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Fische auf Papierdeckchen anrichten. Eventuell Petersilie im Fett fritieren und mit den Forellen servieren. Für die Sauce gehackte Kräuter mit Mayonnaise, Sahne, Weinbrand, Worcestersosse, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft vermischen. Sauce getrennt reichen.

Dazu gibt's Butterkartoffeln

4 mittelgrosse Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser ca. 15-20 Minuten leise kochen lassen. In ein Sieb giessen, abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und in 2 El. Butter schwenken.

Dinner for Two (21.12.94)

Vorspeise: Gefüllte Tomaten

Hauptspeise: Forellen mit Kräuter-Weinbrand-Sauce

Nachspeise: Honigeis mit Rumtopf Früchten ** Gepostet von Franz Betzel Date: Sun, 18 Dec 1994 Erfasser: Christa&Franz Datum: 20.01.1995
Stichworte: Fischgerichte, Forellen, P2, Dinner

Stichworte: Fisch, Forelle, Dinner, P2

Forellen mit Kräuterfüllung

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Forellen, Salz

MMMM-----FÜLLUNG-----

2 bn Petersilie

2 bn Schnittlauch

1 bn Dill

1 Zwiebel

1 Zitrone

3 Schnapsgläser Vermouth dry

4 tb Paniermehl

Salz

Pfeffer

Mehl zum Wenden

Butterschmalz zum Braten

Forellen vorbereiten, unter fließendem Wasser abspülen, trockentupfen und leicht salzen. Die Kräuter waschen, trockenschleudern und fein hacken. Zwiebel pellen und in feine Würfel schneiden. Kräuter, Zwiebelwürfel, Zitronensaft, Vermouth und Paniermehl vermengen, salzen und pfeffern. Die Füllung in die Forellen geben. Die Fische mit Holzstäbchen verschliessen und im Mehl wenden. Dann die Fische im heissen Fett von beiden Seiten auf mittlerer Gasflamme vorsichtig braten. Auf einer vorgewärmten Platte mit Zitronenscheiben garniert servieren.

Beigaben: Butterkartoffeln, grüner Salat

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten

Bratzeit: pro Partie ca. 10 Minuten * Quelle: Erdgas Haushaltskalender 1996 Erfasser: Lothar Datum: 29.01.1996 Stichworte: Gasherd, P4, November, Forelle, Fisch

Stichworte: Fisch, Forelle, November, P4, Gasherd

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Forellen süss-sauer eingelegt

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Forellen (a 250 g)
- Salz, Pfeffer
- 30 g Mehl
- 5 EL Öl
- 1 Gemüsezwiebel, a 400 g
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Unbehandelte Zitrone - die Schale davon
- 3 Lorbeerblätter
- 3 EL Zucker
- 1 EL Korianderkörner
- 1 EL Schwarze Pfefferkörner
- 750 ml Wasser
- 1 Bd. Petersilie
- 250 ml Obstessig; nach Geschmack - etwas mehr

Die Forellen putzen, waschen und trockentupfen. Innen und aussen mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden. Forellen in heissem Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5-6 Minuten braten.

Gemüsezwiebel/Knoblauch pellen. Zwiebel halbieren, in halbe Ringe schneiden, Knoblauch in Scheiben schneiden.

Wasser mit Zitronenschale, den Zwiebelringen, Knoblauch, 1-2 Tl. Salz (bei einer Zubereitung mit 1 kg Forellen), Lorbeer, Zucker, Koriander und Pfeffer aufkochen und 10 Min. bei mittlerer Hitze kochen. Petersilie zupfen.

Essig zum Sud geben, aufkochen. Die Petersilie zugeben, evtl. noch nachwürzen. Die Forellen in den heissen Sud legen, mindestens 12 Stunden durchziehen lassen.

Dazu passen: Bratkartoffeln

Pro Portion ca. 249 kcal/1039 kJ * Quelle: Nach ARD/ZDF 05.08.95 Erfasst: Ulli Fetzer Erfasser: Ulli Datum: 20.09.1995 Stichworte: Fisch, Forelle, Süss-Sauer, P4

Stichworte: Fisch, Forelle, P4, Süss-sauer

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Forellen-Filets mit Brokkoli

Für 4 Portionen

Zutaten

- *Forellen-Filets*
- *Zitronen*
- *50 g Bauchspeck*
- *1/8 l Trockener Weisswein*
- *125 ml Sahne*
- *1 Bd. Schnittlauch*
- *Worcestersosse*
- *500 g Brokkoli*
- *1 EL Gehobelte Mandeln*

Forellen-Filets mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und etwas Worcestersosse würzen, in Mehl wenden, kurz anbraten und aus der Pfanne nehmen. Den gewürfelten Bauchspeck kurz anbraten, mit dem trockenen Weisswein ablöschen. Sahne zugießen. Wenn die Sauce köchelt, Forellen-Filets in die Sauce legen.

Die Filets sind in wenigen Minuten gar und werden mit dem klein geschnittenen Schnittlauch bestreut. Die Sahne lässt man etwas einkochen.

Den Brokkoli in Salzwasser kochen (etwa 15 min.), Mandelblättchen in Butter auslassen und über den Brokkoli geben. Dazu serviert man Kartoffeln.
* Von Küchenchef Andreas Heilmann, Restaurant Schwalbennest, Bochum Erfasser: Lothar Datum: 29.11.1993 Stichworte: Fischgerichte, Forellen, Forellenfilets, Broccoli

Stichworte: Fisch, Forelle, Broccoli

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Forellen-Terrine (mit kleinem Forellen-ABc)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Forellenfilets, geräuchert
- 3/4 l Milch
- 1 Altes Brötchen
- 4 Schalotten
- 1 Zwiebel
- 250 g Butter
- 1 Bd. Petersilie
- 1 TL Senf
- 2 EL Creme fraiche

Filets abspülen, in 0,3 l Milch abgedeckt 2 Stunden kühl stehen lassen. Restliche Milch erwärmen, Brötchen darin einweichen. Forellenfilets aus der Milch nehmen, mit Zwiebel und Schalotten fein pürieren. Ausgedrücktes Brötchen, gehackte Petersilie, Senf, Creme fraiche und weiche Butter mit dem Fischpüree mischen. Masse in eine Form füllen, abdecken und über Nacht kühl stellen. Aus der Form stürzen, mit Kresse garnieren.

Dazu passen Graubrot, Salat, Bier und ein kühler Klarer.

Kleines Forellen-ABc

Regenbogenforelle

Besonders robust, wird viel in Teichen gezüchtet. Sie verdankt ihren bunt schillernden Seitenband.

Bachforelle

Sie liebt kalte, sauerstoffreiche Bäche, die Haut ist gefleckt, ihr Fleisch weiss und fest.

Lachsforelle

Sie ist in Flüssen und Seen heimisch. Ihr feines, rötliches Fleisch wird besonders geschätzt.

Quelle: Kundenzeitung miniMal 51/93

19.12.1993

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, P6

Stichworte: Fisch, P6

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Forellenfilet auf Lindenblueten in der Pergamenthülle

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Seeforellenfilets -zu je ca. 160 g,entgrätet
- 2 Handvoll Lindenblueten
- 1 Zitrone; Schale und Saft
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 EL trockener Wermut
- 40 g Butter; in Flocken
- 4 Scheibe Pergamentpapier

Die Seeforellenfilets mit der Haut nach unten in eine flache Schüssel legen und mit Salz, Pfeffer, Wermut, Zitronensaft und fein abgeriebener Zitronenschale 10 Minuten marinieren.

Aus Pergamentpapier 4 runde Stücke von 30cm Durchmesser ausschneiden. Jedes Blatt in der Mitte falzen, wieder öffnen und die eine Hälfte gut buttern. Die Lindenblueten auf die gebutterte Hälfte verteilen, die Fischfilets mit der Haut nach unten daraufgeben und mit Butterflocken belegen.

Die andere Papierhälfte darüberschlagen und die Papierränder sorgfältig zusammendrücken. Die Päckchen gut verschlossen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad 6 Minuten garen.

Sofort auf vorgewärmten Tellern servieren. Beim Öffnen der Päckchen strömt dem Gast der volle, kräftige Lindenbluetenduft entgegen.

Thymian oder Rosmarin anstelle von Lindenblueten eignen sich ebenfalls für diese Zubereitungsart. * Quelle: O. Marti, Ein Pöt am Herd, Sommer in der Küche, Hallwag Bern ISBN 3-444-10421-9 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Datum: 10.11.1994 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Linde, P4

Stichworte: Fisch, P4, Süsswasser, Linde

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Forellenfilet auf Paprikasauce mit

Für 4 Portionen

FÜR DIE PAPRIKASAUCE:

- 1/2 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 1/2 Paprikaschote, gelb
- 1/2 Paprikaschote, rot
- 100 ml Weisswein
- 200 ml Schlagsahne
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Butter (kalt)

FÜR DEN GEMÜSEREIS:

- 150 g. Langkornreis
- 1 Zwiebel, rot
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 Paprikaschote, rot
- 1/2 Paprikaschote, gelb
- 1/2 Paprikaschote, grün
- Salz, Pfeffer
- Für Die Forellenfilets:
- 4 Weißbrotscheiben (ohne Rinde), vom Vortag
- 1/4 Bd. Petersilie, glatt
- Thymian, Rosmarin, Basilikum, frisch - je
- etwas davon
- 1 EL Butter (und etwas für das Blech)
- 4 Forellenfilets (ohne Haut,
- beim Fischhändler vor bereitet)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Paprikasauce:

Die gewürfelte Zwiebel in der heißen Butter glasig dünsten, die entkernten und kleingeschnittenen Paprikaschoten dazugeben, kurz andünsten, mit dem Weißwein ablöschen und auf ein Viertel einkochen lassen. Die Sahne dazugeben, kurz aufkochen lassen, alles im Mixer pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Sieb gießen. Die Butter mit dem Pürierstab untermixen. Gemüsereis: Langkornreis in reichlich kochendem Salzwasser etwa 18 Minuten körnig kochen, abspülen. Zwiebel in Würfel schneiden und in Olivenöl glasig dünsten, den geputzten und in Würfel geschnittenen Paprika dazugeben, kurz andünsten und den gekochten Reis nun zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Forellenfilet: Weißbrotscheiben mit den Kräutern in der Moulinette fein zerkleinern, dann mit einem Eßlöffel Butter vermischen. Aus den Forellenfilets mit einer Pinzette die Gräten zupfen und das Filet danach auf ein gebuttertes Blech legen. Salzen, pfeffern, die Kruste darüberstreuen und unter dem Grill goldbraun backen. Gemüsereis und Sauce auf dem Teller anrichten, das Forellenfilet auf die Sauce legen und servieren. :Stichworte : Delikat, Fischfilet, Forelle, P4 :Notizen (**): : : Gepostet von Joachim Michael Meng Stichworte: Fisch, Forelle, P4, Delikat

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Forellenfilet in Blätterteig

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 8 rechteckige Blätterteigscheiben (TK =
- 1 mittelgroße Möhre
- 1 klein. Stange Porree
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- 200 g geriebener Meerrettich (Glas)
- 4 geräucherte Forellenfilets (= 400 g)
- 1 Ei

Blätterteigscheiben nach Packungsanleitung auftauen lassen. Möhre waschen, schälen, Porree putzen, wasche und beides in Streifen schneiden.

Butter erhitzen und das Gemüse ca. 5 Minuten darin dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Gemüse mit Meerrettich vermischen und auf 4 Blätterteigscheiben verteilen. Forellenfilets auf das Gemüse legen. Ei trennen. Teigblätter mit Eiweiss bestreichen, Forellenfilets mit den restlichen Blätterteigscheiben abdecken und die Ränder fest andrücken.

Blätterteigpäckchen mit Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200GradC ca. 20 Minuten backen.

Pro Portion ca. 885 Kalorien / 3704 Joule Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten Backzeit ca. 20 Minuten * Aus der Funk Uhr Erfasser: Barbara Datum: 13.04.1994 Stichworte: Fischgerichte, Forellen, Forellenfilet, Blätterteig

Stichworte: Fisch, Forelle, Blätterteig

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Forellenfilet mit Steinpilzen an Chianti

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

- 8 Forellenfilets; gehäutet
- 2 tb Butter
- 2 Schalotten; gehackt
- 1/2 Knoblauchzehe; gehackt
- 2 Salbeiblätter fein
 - geschnitten
- 300 g Steinpilze am besten
 - frische Pilze falls nötig
 - zerkleinert
- 300 ml Chianti
- 3 Tomaten; klein
 - geschnitten enthäutet,
 - entkernt
- 3 tb Butter; eiskalt
- Salz
- Pfeffer a.d.M.

Die Forellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In der heissen Butter Schalotten, Knoblauch und Salbei anziehen lassen, die Steinpilze begeben, mitdünsten und mit dem Chianti ablöschen. Die gewürzten Forellenfilets darauf legen, mit einem Butterpapier abdecken und etwa 8 Minuten pochieren. Die Forellenfilets herausnehmen und warm stellen. Den Dünstfond durch ein Sieb giessen. Die Steinpilzmischung ebenfalls warm stellen. Den Fond aufkochen und auf die Hälfte einreduzieren. Die Tomatenwürfel begeben, nochmals aufkochen, vom Feuer nehmen und die kalte Butter einarbeiten. Gut abschmecken, die Steinpilze wieder begeben und gut daruntermischen. Die Filets auf vorgewärmte Teller geben, mit der Sauce überziehen und zusammen mit Reis oder selbstgemachten Nudeln servieren.

Stichworte: Pilz, Wein

Forellenfilets an Schnittlauchsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 100 g Geräucherter Lachs
- 2 EL Frischkäse
- Salz
- Pfeffer
- 8 Forellenfilets, ohne Haut
- 1 dl Weisswein
- 50 ml Noilly Prat - trockener Wermut
- 180 ml Saucenrahm
- 2 Bd. Schnittlauch

Die Hälfte der geräucherten Lachsfilets in feine Streifen schneiden. Restlichen Lachs und Frischkäse pürieren und würzen.

Forellenfilets würzen, Lachspüree auf den Filets ausstreichen, Filets einrollen und in eine Gratinform legen. Weisswein dazugliessen, die Form mit einer Alufolie abdecken und im 180 Grad heissen Ofen während 15 bis 20 Minuten garen.

Gärflüssigkeit in ein Pfännchen giessen, Noilly Prat beifügen, bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Saucenrahm und feingeschnittenen Schnittlauch beifügen, aufkochen. Lachsstreifen in die Sauce legen. Sauce abschmecken, über die Fischrouladen giessen und sogleich servieren. *
Quelle: Nach: Orella 7/1995 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 02.10.1995 Stichworte: Fisch, Forelle, Schnittlauch, Lachs, Gratin, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, Forelle, Gratin, Schnittlauch

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Forellenfilets auf Lauch und Kartoffeln

Für 4 Portionen MMMMM-----Gemüse-----

200 g Lauch

Schnittlauch

200 g Kartoffeln

1 cl Butter

1 dl Bouillon

1 dl Rahm

Salz

Muskatnuss

Pfeffermühle

Zitronensaft MMMMM-----FISCH-----

300 g Forellenfilets

1 cl Butter

1 tb Feinstes Olivenöl

Salz

Pfeffermühle

Möglichst weissen bis hellgrünen Lauch der Länge nach halbieren und sorgfältig unter fliessendem Wasser waschen, dann in Quadrate von ca. 1X1 cm schneiden. Vom Schnittlauch feine Röllchen zum Bestreuen schneiden.

Möglichst kleine Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und dann in feine Scheiben schneiden.

Lauch und Kartoffeln in einer Sauteuse in der aufschäumenden Butter kurz anziehen, Bouillon und Rahm zufügen, vorsichtig mit Salz und wenig frische geriebener Muskatnuss würzen. Das Gemüse zugedeckt auf kleinstem Feuer während ca. 20 Minuten weichgaren.

Abschliessend mit weissem Pfeffer aus der Mühle und ein paar Tropfen Zitronensaft aromatisieren.

Die Forellenfilets mit Salz und weissem Pfeffer aus der Mühle würzen und in einer beschichteten Bratpfanne in der mässig heissen Butter-Öl-Mischung bei mittlerer Hitze während ca. 4-6 Minuten, je nach Dicke, goldgelb und auf den Punkt braten.

Das Kartoffel-Lauchgemüse nochmals kurz erhitzen, auf heisse Teller verteilen, den Fisch auf das Gemüsebett legen und abschliessend mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

Dieses Gericht ist für 2 Personen gedacht. * Aus Elfie Casty: Mit einer Prise Leidenschaft, Heyne Verlag Erfasser: Barbara Datum: 13.01.1993

Stichworte: Forellen, Forellenfilets, Fischgerichte

Stichworte: Fisch, Forelle

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Forellenfilets mit Kresse-Dip

Für 4 Portionen

Zutaten

- 100 g Speisequark, 20%
 - 100 g Magerjoghurt
 - 1/2 Kresseöpfchen
 - 1 TL Sahnemeerrettich; aus dem Glas
 - 2 EL Zitronensaft
 - Salz
 - Pfeffer
 - 200 g Kirschtomaten
 - 2 EL Essig
 - 4 EL Öl
 - 4 Scheibe Bauernbrot
 - 1 Schalotte
 - 8 Geräucherte Forellen- filets
1. Quark mit dem Joghurt verrühren, Kresse abschneiden, unter den Quark-Joghurt mischen. Dip mit Meerrettich und Zitronensaft abschmecken, salzen und pfeffern.
 2. Tomaten waschen, vierteln. Aus Essig, Salz, Pfeffer und 3 El Öl eine Marinade rühren, Tomaten damit anmachen. Brot im Toaster rösten.
 3. Schalotte abziehen und fein würfeln. In einem Esslöffel Öl in einer beschichteten Pfanne andünsten und die Forellenfilets dazugeben, kurz in der Pfanne lauwarm werden lassen.
 4. Forellenfilets mit dem Dip anrichten, mit dem Brot servieren.
- Als Getränk empfiehlt sich ein trockener Weisswein.
- * Quelle: meine Familie und ich gepostet von Jörg Weinkauff Erfasser: Jörg Datum: 23.11.1996 Stichworte: Fisch, Kräuter, Milchprod., P4
- Stichworte: Fisch, P4, Kräuter, Milch

Forellenfilets mit Spinat-Pilzsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Regenbogenforellen; -filetiert + gehäutet -8
- Filets

SPINAT-PILZ-SAUCE

- 50 g Butter (1)
- 25 g Butter (2)
- 1/4 mittl. Zwiebel; gewürfelt
- 225 g Wiesenchampignons; - o. Schafegerlinge -gehackt
- 300 ml Hühnerbrühe; kochend heiss
- 225 g Spinat; gehackt (TK)
- 2 TL Speisestärke
- 150 ml Creme fraiche
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

Für die Sauce Butter (1) in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebeln darin weich braten. Die Pilze zugeben und weiter braten, bis der Saft austritt. Brühe und Spinat hinzufügen und kochen, bis der Spinat vollständig aufgetaut ist.

Die Speisestärke mit 1El kaltem Wasser verquirlen und die Pilzmischung damit auf kleiner Flamme andicken.

Die Masse zu einer glatten Sauce pürieren, die Creme fraiche hineinrühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss abschmecken. In eine Sauciere füllen und warmstellen.

Die Butter (2) in einer grossen Pfanne zerlassen. Die Forellenfilets würzen und 6 Minuten braten, dabei einmal wenden. Als Beilage schmecken neue Kartoffeln und junge Möhren. Die Sauce kann man direkt über die Filets geben oder separat reichen.

Tip: Spinat-Pilzsauce passt auch gut zu Kabeljau, Schellfisch und Seezungenfilets. * Quelle: Nach Dumonts Grosses Pilzbuch erfasst Ilka Spiess 23.05.1996 Erfasser: Ilka Datum: 19.08.1996 Stichworte: Fisch, Forelle, Pilze, P4

Stichworte: Fisch, Forelle, P4, Pilze

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Forellenfilets mit Zitronensosse und Blattspinat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Forellenfilets; a 80g
- Jodsalz
- Pfeffer; aus der Mühle
- 1 EL Butterschmalz
- 80 g Zwiebeln
- 400 g Blattspinat

FÜR DIE SAUCE

- 1 TL Butter
- 1 Frühlingsschalotte
- 1 Zitrone; Schale und Saft
- 4 EL Trockener Weisswein
- Schnittlauch
- Dill
- Kresse
- Rosa Beeren

Die Forellenfilets von beiden Seiten mit Jodsalz und Pfeffer würzen und in der Pfanne braten. Die klein geschnittenen Zwiebeln in Butterschmalz glasig dünsten, den vorblanchierten Blattspinat dazugeben und mit Jodsalz und Pfeffer gut würzen. Für die Sosse die klein geschnittene Frühlingsschalotte in Butter dünsten. Die geraspelte Zitronenschale hinzufügen und mit Zitronensaft sowie Weisswein aufgiessen und leicht reduzieren. Zum Schluss die Kräuter und die rosa Beeren darüberstreuen.

Die Forellenfilets auf einem Teller anrichten und mit der Zitronensosse und dem Blattspinat servieren.

Beilage-Empfehlung: Sesamkartoffeln * Quelle: Nach Sat.1 Text 13.04.95 Erfasst: Ulli Fetzter ** Gepostet von Ulli Fetzter Date: Thu, 20 Apr 1995
Erasser: Ulli Datum: 01.06.1995 Stichworte: Fisch, Forelle, Spinat, P2

Stichworte: Fisch, Forelle, Spinat, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Forellenfilets mit zwei Saucen

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Apfel
 - 3 TL Zitronensaft 3 Tl. Meerrettich, gerieben
 - 1/8 l Schlagsahne
 - 200 g Creme fraiche
 - Salz, Pfeffer aus der Mühle
 - 1 Bd. Dill (gehackt)
 - 2 geräucherte Forellen (filetiert)
1. Apfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, reiben. Mit 2 Tl. Zitronensaft und Meerrettich verrühren. Sahne steif schlagen, unterheben. 2. Die Creme fraiche mit Salz, Pfeffer, 1 Tl. Zitronensaft und gehacktem Dill verrühren. 3. Forellenfilets häuten. Die beiden Saucen auf Apfel- bzw. Zitronenscheiben anrichten, zu den Forellenfilets servieren. Als Menüvorschlag: Vorspeise: Forellenfilets mit zwei Saucen Hauptspeise: Hasenragout mit Wacholderbeeren Dessert: Ananasspalten mit Himbeerpüree Zubereitungszeit 15 Minuten * Quelle: essen & trinken, Menüs für jeden Tag **
Gepostet von Lothar Schäfer Date: Wed, 1 Feb 1995 Erfasser: Lothar Datum: 04.11.1994 Stichworte: Forellen, Fischfilet, Saucen, Vorspeise

Stichworte: Fisch, Forelle, Saucen, Vorspeise

Forellenmousse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g geräucherte Forellenfilets
- 2 EL Vollmilch-Joghurt
- 1 EL Meerrettich
- 100 g eisgekühlte Sahne
- 1 EL Zitronensaft

Den Fisch mit Pfeffer, Salz, Meerrettich, Zitronensaft und 2 EL Joghurt im Mixer pürieren. Die Sahne steif schlagen. Zuerst nur 1/3 vom Fischpüree untermischen. Rest vorsichtig unterheben. 4 Stunden in den Kühlschrank stellen und dann mit 2 Teelöffeln Nocken abstechen. Mit Salat garnieren.

Tips: Dill und Kaviar(ersatz) machen sich ganz gut als Dekoration * Olgastrasse ** Das Olgastrassen-Kochbuch von Barbara Burr Bitte geben Sie diese Rezepte immer nur als Gesamtheit weiter Anregungen bitte an burr@rus.uni-stuttgart.de Erfasser: Barbara Datum: 16.09.1993 Stichworte: Olgastrasse, Forellen, Fischgerichte

Stichworte: Fisch, Forelle, Olgastrasse

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Forellenmousse mit grünem Pfeffer

Für 4 Portionen

FÜR 8 PORTIONEN

- *4 geräucherte Forellenfilets (400g)*
- *1 Becher Schlagsahne (250 g)*
- *1/2 Bd. Dill*
- *1/2 Bd. Schnittlauch*
- *1/2 Bd. Petersilie*
- *1 EL eingelegte grüne Pfefferkörner*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *2 EL Zitronensaft*
- *12 Blatt weisse Gelatine*

Forellenfilets kleinschneiden, 1/2 Becher Sahne zufügen und pürieren. Die Masse durch ein Sieb streichen. Restliche Sahne unterrühren. Kräuter fein hacken (etwas Dill zum Garnieren aufheben). Mit dem grünen Pfeffer unter die Fischmasse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Gelatine 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und bei geringer Hitze auflösen. Unter die Fischmasse rühren. Eine kleine Kastenform (Inhalt ca. 3/4 Liter) mit Frischhaltefolie auslegen. Fischmasse einfüllen, glattstreichen. Im Kühlschrank fest werden lassen. Auf eine Platte stürzen und in Scheiben schneiden. Mit restlichem Dill garnieren.

Dazu: Toast oder frisches Baguette. * Quelle: Journal-Kochbuch 3/90 ** Gepostet von Susanne Mönkemeier Date: Wed, 21 Sep 1994 Ersteller: Susanne Datum: 08.11.1994 Stichworte: Vorspeisen, Forellen, P8

Stichworte: Forelle, P8, Vorspeisen

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Forellentoast

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Forelle (geräuchert)
- 1 Zwiebel
- 200 g Champignons
- 1 EL Butter
- 150 g Erbsen (TK)
- Salz
- Pfeffer
- 4 Eier
- 4 Scheib. Roggenbrot
- 1/2 Bd. Schnittlauch

=46orellenhaut abziehen, Filets lösen und in Stücke schneiden. Zwiebel=20 abziehen, fein würfeln. Pilze putzen, waschen und in Scheiben schneiden.=20 Zwiebel und Pilze in heissem Fett andünsten. Erbsen zufügen und würzen.=20 Eier verquirlen, dann über das Gemüse giessen und stocken lassen. Brot toasten und mit dem Gemüserührei belegen. Forellenstücke darauflegen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. :Stichworte : Champignons, Eier, Forelle, Toast :Notizen (*) : Quelle: Rute & Rolle Sep.1990 :

: abgetippt von Harald Stein : : 330 kcal : : 1386 kJoule Stichworte: Forelle, Toast, Champignons, Eier

Forellenzöpfchen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Forellen (halbfündig)
- 1 EL Butterschmalz
- 4 Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- Zitrone -Für die Sauce:
- 1 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 100 ml Sahne
- 200 ml Brühe
- 1 Bd. Frischer Dill
- Salz
- Pfeffer
- Zitrone

Forellen ausnehmen, auswaschen und filetieren. Jedes Filet zweimal längs einschneiden und zu Zöpfen flechten. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen, im Butterschmalz anbraten. Tomaten einritzen, blanchieren, abziehen, in Streifen schneiden und zu den Forellen geben. Für die Sauce wird die Butter erhitzt und mit Mehl bestäubt.

Die Brühe wird mit der Sahne vermischt und aufgegossen. Einige Zeit köcheln lassen und zerkleinerten Dill hinzugeben. Dann mit Pfeffer, Salz und Zitrone abschmecken. Dazu passen Naturreis oder Salzkartoffeln mit Petersilie und ein Friesee- Salat. ** Gepostet von Steffen Pieper Erfasser: Steffen Datum: 02.10.1995 Stichworte: Fisch, Süsswasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Süsswasser

Fränkische Fischkühle

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3 1/2 kg Brachsen, Rotaugen oder Döbel
- 250 g Zwiebel
- 250 g Bauchspeck
- 2 altbackene Brötchen
- 3 Bd. Petersilie
- 3 Eier
- Paniermehl
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- Bratfett

Die Fische werden ausgenommen und geschuppt. Dann werden sie kurz gekocht, bis sich das Fleisch leicht von den Gräten lösen lässt. Das abgelöste Fischfleisch wird unter Hinzugabe des Bauchspecks, der Petersilie und der Brötchen durch den Fleischwolf gedreht (keinen Mixer verwenden). Es kommen die Eier und die kleingeschnittenen Zwiebeln hinzu (die Zwiebeln schneiden nicht durch eine Presse drücken). Dem Teig wird nun soviel Paniermehl hinzugegeben, dass es sich gut formen lässt. Das Ganze mit Pfeffer und Salz (evtl. mit Paprika) abschmecken. Die mit der Hand geformten flachen Kühle gibt man in das heiße Fett der Bratpfanne. Die leckeren Fischkühle werden pfannenfrisch serviert. :Stichworte : Bratling, Fisch, Franken, P40 :Notizen (*) : : : Quelle: Willi Stranzik, Würzburg : : Meefischli aus dem Echter-Verlag, ISBN 3-429-01118-3 : : erfasst von Alfons Grundl@2:244/6301.9 am 06.10.1996 Stichworte: Fisch, Franken, P40, Bratling

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fränkischer Karpfen

Für 4 Portionen

Zutaten

- *2 Karpfen (je 1,5 kg)*
- *die möglichst noch leben*
- *Salz*
- *Mehl*
- *Butterschmalz*
- *Bier*

Wenn wir dies alles besorgt haben, nehmen wir einen Schlagstock o.ä. und ziehen ihn den beiden Karpfen über die Rübe. Wenn Ihr dabei keine Sadis sein wollt, so richtet ihn auf und schlägt kräftig auf seinen Buckel, kurz hinter dem Kopfansatz. Dann schneidet Ihr den Bauch auf (Mitte bis Schwanzflosse) und nehmt die Eingeweide raus. Achtet dabei auf die Galle: sie sollte nicht platzen, sonst schmeckt der Fisch nicht mehr so toll. Die Galle ist das weisse Teil - Ihr werdet es sehen. Die Augen stecht Ihr besser aus.

Ja und dann teilt Ihr die Fische der Länge nach. Eine Hälfte behält die Rückengräte. Wenn Ihr es hübsch machen wollt, so teilt den Karpfen so, dass an jeder Hälfte ein geteiltes Schwanzstück bleibt.

Die halben Karpfen legen wir erst in Bier, dann salzen wir sie und wenden sie in Mehl. Nehmt dann eine möglichst tiefe Pfanne und haut kräftig Butterschmalz rein. Erhitzt das Zeugs und bratet die Fische von beiden Seiten goldbraun.

Dann nehmt das Teil heraus, lasst es gut abtropfen und serviert es auf einer (möglichst vorgewärmten) Platte.

Dazu passt Kartoffelsalat, gemischter Salat und natürlich Frankenwein.

Ach ja, und vergesst nicht die Backen des Karpfens zu essen. Es kostet zwar manchen Leuten immer etwas Überwindung den Kopf des getöteten Tieren zu sezieren, nur sind die Backen das Beste am ganzen Fisch. ** From: s.pompl@link-ba.zer.sub.org (Stefan Pompl) Date: Sun, 11 Jul 93 19:22:00 +0200 Newsgroups: zer.t- netz.essen Erfasser: Stefan Datum: 19.10.1993 Stichworte: Fischgerichte, Karpfen, Zer

Stichworte: Fisch, Karpfen, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Frischer Lachs in Backteig auf mariniertem Gemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 dicke Scheiben Lachs
- (entgrätet und enthäutet)
- Zitrone
- Salz

FÜR DEN TEIG

- 4 Eier
- 4 EL Mehl
- Etwas Milch
- etwas Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL feingeschnittene Kräuter
- (Petersilie, Basilikum, Kerbel)
- 2 Möhre
- 1/2 Sellerieknolle
- 1 Stange grüner Lauch
- 2 geschälte Kartoffel

Die Lachsscheiben leicht mit Zitrone und wenig Salz marinieren.

Für den Teig das Mehl mit etwas Milch glatrühren. Ein Ei trennen, das Eiweiss steif schlagen, das ganze Ei, das Eigelb und das steifgeschlagene Eiweiss mit Kräutern, Pfeffer und Salz sanft unter den Teig heben.

Die Lachsscheiben durch den Backteig ziehen und in einer Kasserolle in reichlich Olivenöl schwimmend goldgelb backen.

Lauch, Sellerie, Möhren und Kartoffeln in gleichmässige Würfel schneiden. Gemüse blanchieren, in Eiswasser abkühlen und in einer Pfanne mit Olivenöl, Balsamicössig und etwas Salz und Pfeffer schwenken.

Mit Olivenöl nicht zu sparsam umgehen, das Gemüse-Kartoffel-Gemisch muss saftig auf den Teller. Den gebackenen Lachs oben auflegen. * Von Erich W. Steuber vom Landhotel Siebelhof, Hilchenbach Erfasser: Barbara Datum: 29.11.1993 Stichworte: Fisch, Fischgerichte, Lachs

Stichworte: Fisch, Lachs

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Frischkäse-Torte mit Lachs

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Bd. Dill
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 1 Bd. Schnittlauch
- 175 g Räucherlachs (dünne Scheiben)
- 2 Packungen Doppelrahm -Frischkäse (à 200 g)
- 2 1/2 EL Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- Edelsüßpaprika
- 1/2 klein. Bund Radieschen

1. Kräuter waschen. Dill- und Petersilienblättchen von den Stielen zupfen (einige zum Garnieren zurücklassen) und fein hacken. Schnittlauch in feine Ringe schneiden.
2. Sechs kleine Lachsscheiben beiseite legen, restlichen Lachs zuerst kleinschneiden, dann pürieren.
3. Frischkäse mit Schlagsahne und Gewürzen verrühren, abschmecken. Masse halbieren.
4. Eine Hälfte mit Kräutern verrühren, die andere Hälfte mit Lachspüree. Abschmecken.
5. Eine Springform oder Schüssel mit senkrechtem Rand (20 cm Ø) mit Frischhaltefolie auskleiden. Abwechselnd je eine ca. 1 cm dicke Kräuter- und Lachs-Frischkäseschicht hineingeben, bis die Masse verbraucht ist. Abgedeckt ca. 4 Stunden kalt stellen.
6. Torte stürzen und mit Radieschenscheiben und -stiften anrichten. Tortenoberfläche mit Lachsscheiben und Kräuterblättchen garnieren.

Erfasser: Barbara Datum: 13.01.1993 Stichworte: Lachsgerichte, Fischgerichte, Frischkäse, P8

Stichworte: Fisch, Lachs, P8, Frischkäse

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Frischlachs mit Gurken und Dill

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 EL Frischer Dill
- 125 g Frischlachs-Filet
- 100 g Salatgurke
- 1 Tomate
- 3 cl Weisswein
- 2 EL Butter
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 dl Rahm
- Salz
- Pfeffer

Das Frischlachs-Filet in fingerdicke Streifen schneiden. Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren, entkernen und in ca. 1 cm dicke Stäbchen schneiden. Die Tomate kurz blanchieren, häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel kleinhacken. Knoblauch durchpressen.

1 El. Butter in einer kleinen Stielkasserolle erhitzen. Zwiebel und Knoblauch begeben, kurz dünsten. Tomatenwürfel, Weisswein und Rahm zufügen und um ca. ein Drittel einreduzieren lassen. Dill begeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, warm stellen.

1 El. Butter in einer grossen Teflonpfanne erhitzen. Die Gurkenstäbchen begeben, kurz schwenken. Die Lachsstreifen zu den Gurkenstäbchen geben und kurz mitsautieren, sehr vorsichtig mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Dinner for two vom 3.8.94

Vorspeise: Eier im Tomatennest

Hauptspeise: Frischlachs mit Gurken und Dill

Nachspeise: Aprikosenmousse im Schokoladenschälchen ** From: betzelf@rferl.org Date: Sat, 30 Jul 1994 Erfinder: Christa & Frank Datum: 30.08.1994 Stichworte: P2

Stichworte: P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Frittierte Garnelen, Ruan Zha Da Xia

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Garnelen; rohe, geschält
- Salz
- schwarzer Pfeffer; f.a.d.M.
- 1 TL Reiswein; oder - Sherry,trocken
- 2 klein. Eier
- 75 g Maisstärke
- 500 g Pflanzenöl
- 125 g Blattsalat; Kopfsalat od. - junger Chinakohl

Garnelen waschen und trockentupfen, dann mit Salz, Pfeffer und Reiswein mischen und beiseite stellen.

Die Eier verquirlen. Die Maisstärke unter Rühren mit einem Schneebesen gründlich untermischen.

Öl in einer Wok oder Pfanne erhitzen. Es ist heiss genug, wenn an einem Holzstab, den man ins Fett taucht, Bläschen aufsteigen.

Die Garnelen durch den Eierteig ziehen und im heissen Fett etwa zwei Minuten fritieren, bis sie knusprig und hellgelb sind. Dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.

Die Salatblätter waschen und am Rand eines grossen Tellers anordnen. Die Garnelen abtropfen lassen und in die Mitte des Tellers geben.

Tip!

Die Garnelen sind innen zart und weich, aussen knusprig. Mit Salat zusammen schmecken sie erfrischend und nicht fett. Dazu passt gut eine süss-saure Sauce. Das Öl sollte beim Fritieren nicht zu heiss werden, damit die Garnelen innen gegart werden, ohne aussen zu dunkel zu werden. *
Quelle: Die echte chinesische Küche GU Verlag ** Gepostet von K.-H. Boller Date: Sat, 25 Mar 1995 Erfinder: K.-H. Datum: 05.05.1995 Stichworte: Sea, Frittiert, China, P4

Stichworte: China, P4, Frittiert, Sea, Sea Food

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Frittierte Heringsfilets

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

- 8 doppelte Heringsfilets
- 1 Zitrone, Saft
- 3 tb Mehl
- 5 tb Semmelbrösel
- 30 g Parmesan, gerieben
- 2 Stangen Lauch
- 1 Ei
- Salz

Fett zum Fritieren MMMMM-----DIE SAUCE-----

- 300 g Joghurt
- 1 Zitrone, Schale gerieben
- & Scheiben
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer

Fischfilets abspülen, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Mehl, Semmelbrösel und geriebenen Käse mischen. Porree-Ringe in sehr heissem Fett fritieren und auf Küchentuch abtropfen lassen. Fisch in verquirltem Ei, dann im Mehlgemisch wenden und im heissen Fett ca. 4' fritieren.

Für die Sauce den Joghurt, Saft und geriebene Schale der Zitrone vermischen Knoblauch dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fisch mit fritiertem Porree anrichten, mit Zitronenscheiben garnieren; die Sauce getrennt dazu reichen. :Pro Person ca. : 600 kcal :Pro Person ca. : 2515 kJoule :Zeit (min): : 45 :Dazu gibt's: : Salat, Brot :Getränk: : leichter Weisswein (Riesling) ** Gepostet von Rainer Schwarzkopf Erfasser: Rainer Datum: 18.12.1996 Stichworte: Fisch, Sauce, P4

Stichworte: Fisch, P4, Sauce

Frittierte Hummerkrabben

Für 4 Portionen

Zutaten

- 6 Grosse Hummerkrabben (600 g)
- 2 Eiweiss
- 50 g Glasnudeln
- 1 EL Speisestärke
- 1 kg Fritierfett

Krabben schälen, entdarmen, waschen und dritteln. Eiweiss verquirlen. Glasnudeln in heissem Wasser kurz einweichen und mit einer Schere kleinschneiden. Die Krabbenstücke zuerst in Speisestärke, dann im Eiweiss und zum Schluss in den Glasnudeln wenden. Im heissen Fett ca. 3 Minuten ausbacken.

29.01.1994

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Frittierte Langustinen mit Gurkensalat und Pesto

Für 4 Portionen

FRITIERTE LANGUSTINEN

- 20 Langustinen
- 2 Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- Limonensaft
- Fett; zum Fritieren

RAHMGURKENSALAT

- 2 Gurken
- 1/4 l Sauerrahm
- Salz
- Pfeffer

MMMM-----PESTO-----

30 g Pinienkerne; geröstet

100 g Basilikum

20 g Parmesan; gerieben

Salz

Pfeffer

125 g Olivenöl; kalt gepresst

FRITIERTE LANGUSTINEN: Langustinen ausbrechen, den hinteren Teil herausnehmen und den Darm entfernen. Mit Salz, Pfeffer und Limonen würzen. Kartoffeln schälen und mit der Maschine feine Fäden drehen. In diese Fäden die Langustinen einwickeln und in heissem Fett goldbraun ausbacken.

RAHMGURKENSALAT: Die Gurken schälen, in Scheiben schneiden, etwas salzen und stehen lassen, damit die Gurken Wasser ziehen können. Nun die Gurken ausdrücken, mit dem Sauerrahm vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

PESTO: Alle Zutaten in den Mixer geben und zusammen aufmixen. * Quelle: NORDTEXT - 20.06.94 - DAS!-Rezept ** Erfasst und gepostet von Ulli Fetzner (2:246/1401.62) vom 20.06.1994 Erfasser: Ulli Datum: 01.08.1994 Stichworte: Krustentier, Salzwasser, Italien, P1

Stichworte: Italien, P1, Salzwasser, Krustentier

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Frittierte Muscheln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g gegarte Miesmuscheln ohne Schale
- 100 g Mehl 2 Eier
- 100 g Paniermehl
- Fritierfett zum Ausbacken

Die Muscheln zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Paniermehl wenden. Das Fett auf 180 Grad erhitzen. Nicht zu viele Muscheln auf einmal ins Fett geben, sondern lieber in kleinen Portionen ausbacken. Das Fett darf nicht kühler werden, sonst nehmen die Muscheln im Teig zu viel Fett auf. Nach dem Fritieren auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die frittierten Muscheln in einer Schale hübsch arrangieren oder auf einem Spiess anrichten. Passt zu Weissbrot und Salat. * Quelle: Peter Frese: Austern - Kulinarische Strandwanderungen; Hädecke Verlag; in: Illustrierte Wochenzeit.(iwz) Nr.3/1995, Seite 22 ** Gepostet von Sabine Engelhardt
Date: Wed, 08 Feb 1995 Erfinder: Sabine Datum: 05.04.1995 Stichworte: Meeresfrüchte, Muscheln, P4

Stichworte: P4, Muscheln, Meeresfrüchte

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Frittierte Riesengarnelen (als Vorspeise)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Rohe Riesengarnelen
- 4 EL Sojasosse
- 10 Blätter Reispapier (aus - asiatischen - Lebensmittelläden)
- 1 Eigelb
- Fett; zum Fritieren

FÜR DIE SAUCE

- 100 ml Weissweinessig
- Salz
- 150 g Zucker
- 5 EL Wasser
- 150 g Salatgurke
- 2 Lauchzwiebeln
- Sambal Ölek
- 2 klein. Pfefferschoten

Garnelen bis auf die Schwanzspitze aus der Schale lösen, waschen, schwarzen Darm entfernen. Mit Sojasosse bestreichen, 30 Min. kalt stellen. Reisblätter in Wasser einweichen. Garnelen in jeweils ein Reisblatt wickeln, Ränder mit Eigelb bestreichen, fest andrücken.

Für die Sosse Essig, Salz, Zucker und Wasser aufkochen, abkühlen lassen. Gurke schälen, halbieren, entkernen, in feine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, in die Sosse geben, mit Sambal Ölek würzen, Pfefferschoten zur Dekoration hineingeben.

Die Garnelen in heissem Fett goldbraun ausbacken und abtropfen lassen. Frittierte Garnelen zum Essen in die Sosse dippen.

Pro Portion ca. 225 kcal/940 kJ. * Quelle: Nach ARD/ZDF 18.04.95 Erfasst: Ulli Fetzter Erfasser: Ulli Datum: 21.06.1995 Stichworte: Krustentier, Salzwasser, Garnele, P6

Stichworte: Garnele, P6, Salzwasser, Krustentier

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Frittierte Tintenfische, Kalamarakia tiganita

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Sehr kleine Tintenfische; küchenfertig vorbereitet
- 2 Eier
- 2 EL Mehl
- Sonnenblumenöl; zum - Ausbacken
- Salz
- 2 unbehandelte Zitronen

Tintenfische kalt waschen, auch die kleinen Beutel von innen ausspülen. Die Fangarme von dem übrigen Teil trennen (das spar ich mir immer). Die Tintenfische mit Küchenpapier abtupfen.

In einem tiefen Teller Eier verquirlen. Mehl auf einem flachen Teller sieben. Öl im Fritiertopf oder etwa sechs Zentimeter hoch in einer kleinen Pfanne erhitzen, bis an einem hineingehaltenem Holzstäbchen Bläschen hochsteigen. Vorsicht Spritzgefahr!

Tintenfische leicht mit Salz bestreuen, in Mehl wenden, durch die Eier ziehen und im Öl schwimmend ausbacken, bis sie sich hellgelb färben.

Frittierte Tintenfische auf Küchenpapier entfetten. Zitronen waschen, in Viertel schneiden. Damit werden die Tintenfische bei Tisch beträufelt.

Getränk: Ein trockener weisser Kourtaki vom Peleponnes passt ausgezeichnet dazu.

Tip! Wenn Ihr zu den Tintenfischen Bauernsalat und Kartoffel-Knoblauch-Paste serviert, ergibt sich eine leicht sättigende Mahlzeit.

Zubereitung: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. 160 kcal * Quelle: Posted by K.-H. Boller modified by Bollerix ** Gepostet von K.-H. Boller Date: 24 Jun 95 1 Erfasser: K.-H. Datum: 08.08.1995 Stichworte: Seafood, Tintenfisch, Kalamari, Griechenland, P4

Stichworte: Griechenland, Tintenfisch, Kalamari, Seafood

Frittiertes Fischfilet

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Fischfilet; z.B. Rotbarsch
- Zitronensaft
- 2 Schalotten
- 250 ml Sherry Fino
- 100 g Butter; kalt
- 3 EL Creme fraiche
- Salz, weißer Pfeffer
- 500 g Fritierfett
- 100 g Weizenmehl
- 1 Ei; verschlagen
- 40 g Mandeln; abgezogen, gemahlen
- 75 g Semmelmehl
- Petersilie

Fischfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Schalotten abziehen und fein würfeln, mit Sherry Fino zum Kochen bringen, auf etwa die Hälfte einkochen lassen und von der Kochstelle nehmen. Kalte Butter in kleinen Stücken unterschlagen. Creme fraiche unterziehen, die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.

Fritierfett in einem grossen Topf erhitzen. Die Fischstücke etwas trockentupfen, mit Salz bestreuen, zunächst in Mehl, dann in verschlagenem Ei, zum Schluss in gemahlenen Mandeln und in Semmelmehl wenden. Portionsweise in dem heissen Fritierfett in 2-3 Minuten goldbraun ausbacken. Die frittierten Fischstücke auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Petersilie garniert auf einem grossen Teller anrichten und die Sauce dazureichen.

Beilage: Stangenweissbrot, gemischter Salat, Sherry Fino

Info: Sherry Fino ist hellfarbig und schmeckt zart, würzig und trocken, aber nicht sauer. Er hat einen Alkoholgehalt von 15-17%. Die Bezeichnung Sherry für spanische Aperitif- und Dessertweine aus der Provinz Cadiz ist gesetzlich geschützt und an das geographisch eng begrenzte Ursprungsgebiet gebunden. * Quelle: erfasst von Peter Kümmel Erfasser: Peter Datum: 23.11.1996 Stichworte: Fisch, Frittiert, Mandel, P4

Stichworte: Fisch, P4, Mandel, Frittiert

Fritto misto di pesce - Frittierte Fischstücke

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Fischfilet, fest -z.B. Egli, Felchen, -Lachs,
- Lachsforelle -aber auch -Tintenfischringe, Scampis
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 1/2 l Öl zum Ausbacken

AUSBACKTEIG

- 200 g Mehl
- 1 Schuss Salz
- 500 ml Wein
- 2 Eigelb
- 1 EL Öl
- 2 Eiweiss

DEKORATION

- 2 Zitronen; in Schnitzen

MMMMM-----QUELLE-----

-ausprobiert und erfasst

- von Petra Holzapfel

Die Fischfilets in mundgerechte Stücke oder Streifen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und vor dem Fritieren etwa 1 Stunde kühl stellen. Für den Ausbackteig das Mehl in einen Topf sieben und das Salz dazugeben. Mit dem Wein, den Eigelben und dem Öl zu einem glatten Teig verrühren. Das sehr steif geschlagene Eiweiss vorsichtig unter den Teig heben. Die marinierten Fischstücke auf Küchenpapier trocknen, mit Salz und Pfeffer würzen, im Ausbackteig wenden und sofort im auf 180°C erhitzten Fett knusprig braun braten. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf einer Platte mit Zitronenschnitzen anrichten. Heiss mit Sauce Tartare und körnig gekochtem Reis oder Salzkartoffeln servieren.

Stichworte: Krustentier, Teig

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Galette vom Aal

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 geräucherter Aal von 250g
- 250 ml Weissbier
- 1 Schalotte, in Ringe
- geschnitten
- 3 Blatt weisse Gelatine,
- eingeweichte Kerbelblättchen
- 1 EL Butter
- 40 g Schalotten, in Würfel
- geschnitten
- 1 groß. Knoblauchzehe, in Scheiben
- geschnitten
- 100 ml Weisswein, trocken
- 1 TL Anispulver
- weisser Pfeffer aus der
- Mühle
- 2 EL Balsamessig
- 200 ml Brühe
- 50 ml Schlagsahne
- 1 TL Meerrettich
- 1 1/2 Scheibe Pumpernickel, in kleine
- Würfel geschnitten
- 100 ml Geschlagene Sahne
- 4 Taler Pumpernickel in
- Grösse von Galette-
- förmchen (ersatzweise
- nicht zu hohe Joghurt-
- becher)
- 1 groß. schlanker roter Rettich
- ersatzweise 1 Bund
- Radieschen
- Vinaigrette a. Kräuternessig
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Schnittlauchröllchen

Aal häuten und von der Gräte lösen, Aalfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

Weissbier, Schalottenringe, Haut und Gräte vom Aal in einem kleinen Topf fünf Minuten kochen, durch ein Sieb giessen, zwei Blatt Gelatine ausdrücken und in der Flüssigkeit auflösen. Flüssigkeit auf die vier Förmchen verteilen, kalt stellen, fest werden lassen.

Aal und Kerbel auf dem Gelee anrichten, kalt stellen.

Butter, Schalottenwürfel, Knoblauch, Weisswein, Anispulver, Pfeffer, Balsamessig, Brühe, Sahne und den Meerrettich zugedeckt 15 Minuten kochen, dann durch ein Sieb giessen, Pumpernickelwürfel dazugeben und etwa fünf Minuten kochen lassen, dabei auf 150 ml reduzieren, restliche Gelatine ausdrücken und unterrühren, unter Rühren abkühlen lassen. Wenn die Masse zu stocken beginnt, die geschlagene Sahne unterheben, auf die Förmchen verteilen, Pumpernickeltaler darauflegen, leicht andrücken, zwei Stunden kalt stellen.

Galette stürzen, auf Tellern anrichten. Rettich in hauchdünne Scheiben schneiden, in Vinaigrette wenden, kranzförmig darum legen, mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren. * Quelle: Stern 41/96 erfasst von Thomas Giebe Erfasser: Thomas Datum: 23.11.1996 Stichworte: Fisch, Aal, P4

Stichworte: Fisch, Aal, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gambas mit Knoblauch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Gambaschwänze (roh)(bis 4)
- Olivenöl
- Butter (etwas)
- 3 Knoblauchzehen (besser mehr)
- Peperoni (rot, etwas)
- Peperoni (grün, etwas)
- Petersilie (sehr viel)
- Pfeffer
- Salz
- Zitrone

Öl und Butter zusammen in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch fein hacken, Peperoni in dünne Scheiben schneiden und beides in die Pfanne geben. Auf kleiner Hitze kurz andünsten. Die gewaschenen, abgetrockneten Gambas dazugeben und je 2 min. von beiden Seiten dünsten. Petersilie sehr fein hacken, dazugeben, und weitere ca. 2 min. dünsten. Salzen und pfeffern und die Gambas zusammen mit frischen Zitronenscheiben heiss servieren.

Wichtig: Die Hitze muss beim Dünsten so niedrig sein, dass der Knoblauch au keinen Fall schwarz und damit bitter wird. Sie können dasselbe Rezept auch mit Scampis probieren. * Quelle: WDR-Hobbythek, Hobbytip 153, 03/88 ** Gepostet von burkard schoof Date: Mon, 29 Aug 1994
Erfasser: Burkard Datum: 16.09.1994 Stichworte: Meeresfrüchte, P1

Stichworte: P1, Meeresfrüchte

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gamberoni aglio e olio - Garnelen mit Knoblauch und Öl

Für 4 Portionen

Zutaten

- 12 Riesengarnelen
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Zitrone
- 1/2 Bd. Petersilie

1. Kopf, Darm und Schale von den Garnelen entfernen. Garnelen waschen und trockentupfen. Knoblauchzehen abziehen, halbieren und in heissem Öl goldbraun braten, dann entfernen.

2. Garnelen salzen, Pfeffern. Vier Minuten im Öl braten, herausnehmen. In das Öl ein Teelöffel Zitronensaft einrühren. Die Garnelen damit beträufeln und mit gehackter Petersilie und Zitronenschnitzen servieren. :Pro Person ca. : 190 kcal :Pro Person ca. : 810 kJoule * Quelle: meine Familie & ich 7/96 gepostet von Jörg Weinkauff Erfasser: Jörg Datum: 18.12.1996 Stichworte: Krustentier, Italien, Vorspeise, P4

Stichworte: Italien, P4, Krustentier, Vorspeise

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Garlic Prawn Knoblauchgarnelen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Eiweiss
- 2 EL Speisestärke
- 2 TL Zitronensaft
- 3 EL trockener Sherry
- 800 g Garnelenfleisch
- 0.1 l Olivenöl
- 8 Knoblauchzehen
- 2 Chilischoten
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Ingwerwurzel
- 2 EL Chiliöl
- 1 EL Sojasauce
- 0.2 l Hühnerbrühe
- Zucker
- Weißer Pfeffer
- 1 Bd. Petersilie

Das Eiweiss steif schlagen; nach und nach die Speisestärke, 1 El. Sherry und dann den frisch gepressten Zitronensaft darunterschlagen. Die gekochten, gespülten Garnelen locker mit der Eischaummarinade vermischen und 15 min. ziehen lassen.

Gemüsemischung vorbereiten: Chilischoten, Frühlingszwiebeln, 2 Knoblauchzehen ganz klein hacken; die geschälte Ingwerwurzel in sehr dünne Scheiben schneiden.

Das Chiliöl mit der Hühnerbrühe, dem restlichen Sherry und 1 Prise Zucker mit dem Schneebesen verrühren.

In einer grossen Pfanne die zerdrückten restlichen Knoblauchzehen im Olivenöl goldbraun braten; anschliessend den Knoblauch herausfischen.

Die Garnelen bei niedriger Hitze ins Öl geben und anbräunen; anschliessend die Garnelen auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Im restlichen Öl bei hoher Temperatur ganz kurz die Gemüsemischung bräunen. Anschliessend die Garnelen zurück in die Pfanne, mit dem Gemüse vorsichtig verrühren und kurz vor dem Servieren die Chiliölmischung unterheben.

In vorgewärmter Steingutform anrichten und mit feingewiegter Petersilie garnieren. * Newsgroups: Of zer.t-netz.essen H.Harder@subetha H.Harder@cl-hh.zer Erfasser: Heiner Datum: 29.09.1993 Stichworte: ZER, Garnelen, Fischgerichte

Stichworte: Fisch, Garnele, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Garnelen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 kg Garnelen No. 3-4
- tiefgefroren (mit Panzer und Kopf)
- 1 groß. Bund Petersilie frisch 10
- grosse Knoblauchzehen 25
- getrocknete Chilly Schoten
- etwas Salz nur ein wenig
- kein Pfeffer !!!!!!!
- 3/4 Liter Olivenöl

Garnelen tiefgefroren in kaltes Wasser und ca. 15 min. warten. Dann auspacken (Kopf ab, Panzer ab....) aufpassen kein Fleisch verschenken. Kleiner Schnitt über den Rücken und Darm raus! Danach unter fließend Wasser waschen und etwas salzen nur etwas !

Petersilie waschen und fein zerhacken, Knoblauch zerhacken und mit Petersilie mischen am besten im Mörser und ca. 10 min. ziehen lassen.

Pfanne an und 1/2 Tasse Olivenöl zum braten rein. Dann das Petersilie und Knoblauch Gemisch anbraten und sofort die Chilly Schoten rein und die Garnelen drauf. Garnelen zart rosa-weiss braten (nicht zu oft probieren). Wenn die Garnelen gut sind Rest Öl drauschütten und warm werden lassen.

Am besten in kleinen Tontöpfen servieren. Bitte die Gäste warnen, diese kleinen roten Dinger (Chilly) sind nicht zum Essen da!!

P.S. Die Garnelen sind gut geworden, wenn sie absolut scharf sind. Bitte Getränke bereit halten.

Als Beilage empfehle ich die Alu-Folienfreie-Ofenkartoffeln mit Kräuterbutter oder Tsatsiki oder beides und Fladenbrot.

Das beste Garnelenrezept welches ich kenne ! (Vom Spanischen Spezialitäten Restaurant in DO)

Erfasser: Patrick Rother Datum: 29.09.1993 Stichworte: News, Fischgerichte, Garnelen, Spanisch

Stichworte: Fisch, Garnele, Spanien, News

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Garnelen auf Kräuter-Reis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Becher Riesengarnelen, geschält o. Barbecü-Garnelen ca.
- 200 g Tk
- 1/2 l Gemüsefond (Glas)
- 1 EL Butter
- 200 g Langkorn-Wildreis Mischung
- 200 g Auberginen
- 1 Paprikaschote, grün
- 1 Paprikaschote, gelb
- 1 Paprikaschote, rot a 150 g
- 250 g Zucchini Salz, Pfeffer, Zitronensaft
- 6 EL Olivenöl
- 1 EL Provencekräuter, TK

ERFASST UND GEPOSTET

- Peter Mackert, 2:246/8105.0

MMMMM-----QUELLE-----

HOERZU-Fernsehzeitschrift

Riesengarnelen oder Barbecü-Garnelen auftauen. Genüsefond mit Butter und etwas Salz aufkochen, Reis hinzufügen, 10 Min. leicht kochen, dann bei kleiner Hitze ausquellen lassen (10-15 Min.) Unterdessen Aubergine putzen, waschen und trockentupfen, zu Scheiben schneiden und salzen. Paprikaschoten und Zucchini putzen, waschen. Paprika dünn schälen, zu Streifen oder Rauten schneiden, Zucchini der Länge nach hobeln oder scheibeln. Auberginenscheiben trockentupfen, mit den Paprikaschoten in 4 EL Olivenöl dünsten. Zucchini dazugeben und 5 Min. mitdünsten, Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Riesen- oder Barbecü-Garnelen trockentupfen, im restlichen Öl in beschichteter Pfanne pro Seite 2 3 Min. braten, salzen und pfeffern. Provencekräuter unter den Reis mischen, auf 4 vorgewärmte Teller verteilen, Gemüse und die Garnelen darübergeben. Getränk: Vin de Pays, oder sonst ein frischer Landwein von der Mittelmeer küste, trockener Weisser aus Langüdoc-Rousellion oder Provence-Cote d'Azur Pro Person 450 kcal oder 1880 kJ

Stichworte: Frankreich

Garnelen auf Teufelsart

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Riesengarnelen
- 500 g Tomaten
- 3 mittl. Zwiebeln
- 4 klein. Knoblauch; Zehen
- 1 Bd. Petersilie; glatt
- 20 g Butter; oder Margarine
- 2 EL Senf; Dijon
- 0.1 l Weisswein
- Salz
- Pfeffer; weiss aus Mühle

Garnelen kurz unter fließendem Wasser abspülen, abtropfen lassen und auf einer dicken Lage Haushaltspapier ausbreiten. Die Schalen an der Unterseite aufschneiden, dann soweit ablösen, dass die Schwanzstücke am Fleisch bleiben. Aus dem Fleisch die schwarzen Darmfäden entfernen. Dazu am besten mit einem dünnen Holzstäbchen unter den Darmfaden fahren, diesen hochheben und abziehen. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, vierteln, von den grünen Stengelansätzen befreien und entkernen. Dann grob hacken. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, Zwiebeln sehr fein hacken, den Knoblauch durch die Presse drücken. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Butter oder Margarine in einer grossen, möglichst beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig braten. Dann zur Seite schieben und die Garnelen in die Pfanne geben. Auf jeder Seite 1 Minute braten. Senf, Wein, Tomaten und Petersilie hinzufügen und alles unter Rühren aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten schmoren lassen. Dazu körnigen gekochten Reis und Kopfsalat in einer Kräuter-Vinaigrette reichen. 1 Portion 1360 kJ (325 kcal)

Abwandlung: Als Vorspeise für 6-8 Personen, dazu frisches Baguette oder gerostetes Toastbrot und einen leichten, trockenen Weisswein.

Aus: Burda Kochbuch K 508 Köstlich Kochen, S. 95, Verlag Anne Burda GmbH u. Co. KG, Offenburg 1987 ** Gepostet von Erik Herzog Date: Sat, 06 May 1995 Ersteller: Erik Datum: 21.06.1995 Stichworte: Krustentier, P4

Stichworte: P4, Krustentier

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Garnelen auf Zuckerrohr

Für 4 Portionen

Zutaten

- *Zuckerrohr; soll ca. 8 - Stücke a 15 cm ergeben*
- *300 g Rohes Garnelenfleisch*
- *50 g Bambussprossen*
- *50 g Fetter Speck; ungeräuchert*
- *Salz*
- *1/2 TL Zucker*
- *1/2 TL Speisestärke*
- *1 TL Sesamöl*
- *1 TL Sojasauce*

Das Garnelenfleisch, die Bambussprossen und den Speck im Zerhacker ganz kurz mixen. Mit Salz, Zucker, Stärke, Sesamöl und Sojasauce mischen.

Das Rohr in ca. 12 bis 15 cm lange Stücke schneiden und schälen. Die Garnelenfarce als zentimeterdicke Schicht rund um das geschälte Rohr drücken, dabei die Enden ein bis zwei Zentimeter frei lassen. Im heissen Öl in der Pfanne braten.

Gegessen wird aus der Hand: einfach wie einen Maiskolben rundum abnagen. * Quelle: Posted by K.-H. Boller modified by Bollerix ** Gepostet von K.-H. Boller Date: Sat, 3 Jun 95 13: Erfasser: K.-H. Datum: 08.08.1995 Stichworte: Fischgerichte,, Gemüse, Thailand, P4

Stichworte: Fisch, Thailand, Gemüse, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Garnelen I

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 kg Garnelen (No.3-4, TK) *
- 1 Bd. Petersilie (gr. Bd., frisch)
- 8 Knoblauchzehen (gross)(- 10)
- 20 Chillischoten (getr.)(bis 25)
- Salz (nur ein wenig)
- 750 ml Olivenöl

* tiefgefroren (mit Panzer und Kopf) kein vorbehandeltes Zeug kaufen

Das beste Garnelenrezept, welches ich kenne (vom Spanischen Spezialitäten-Restaurant in DO)!

Garnelen tiefgefroren in kaltes Wasser und ca. 15 min. warten. Dann auspacken (Kopf ab, Panzer ab ...). Aufpassen, kein Fleisch verschenken. Kleiner Schnitt über den Rücken und Darm raus! Danach unter fließend Wasser waschen und etwas salzen, nur etwas!

Petersilie waschen und fein zerhacken, Knoblauch zerhacken und mit Petersilie mischen (am besten im Mörser) und ca. 10 min. ziehen lassen.

Pfanne an und 1/2 Tasse Olivenöl zum Braten rein. Dann das Petersilie- und Knoblauch-Gemisch anbraten und sofort die Chillischoten rein und die Garnelen drauf. Garnelen zart rosa-weiss braten (nicht zu oft probieren). Wenn die Garnelen gut sind, Rest Öl drauschütten und warm werden lassen.

Am besten in kleinen Tontöpfen servieren. Bitte die Gäste warnen: Diese kleinen roten Dinger (Chili) sind nicht zum Essen da!

P.S. Die Garnelen sind gut geworden, wenn sie absolut scharf sind. Bitte Getränke bereit halten

Als Beilage empfehle ich die alufolienfreien Ofenkartoffeln mit Kräuterbutter oder Tzaziki oder beides und Fladenbrot.

Für 4 Personen mit Beilagen einfach Spitze, vergesst alles andere! * Quelle: /T-NETZ/ESSEN, KRD@HOT.ZER, 22.01.93 ** Gepostet von burkard schoof Date: Mon, 29 Aug 1994 Erfasser: Burkard Datum: 16.09.1994 Stichworte: Meeresfrüchte, P4

Stichworte: P4, Meeresfrüchte

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Garnelen im Kartoffelnest

Für 4 Portionen

Zutaten

- *Kartoffelpüree*
- *1 Ei*
- *geschälte Garnelen*
- *helle Sosse*
- *Käse*

Kartoffelpüree mit einem Ei verrühren, in Spritzbeutel füllen und auf ein gefettetes Backblech runde Nestchen spritzen. Boden flachdrücken, geschälte Garnelen einfüllen. Helle Sauce, mit Käse vermischt, darübergiessen und im Ofen kurz überbacken. * From: Michel@eloi.zer.sub.org - Newsgroups: Of zer.t-netz.essen Erfasser: Michel Datum: 17.05.1993 Stichworte: ZER, Garnelen, Fischgerichte

Stichworte: Fisch, Garnele, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Garnelen in Chili-Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Garnelensc hwänze;roh,frisch oder tiefgekühlt
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Rote Chilischoten; frisch oder getrocknet
- 1 groß. Grüne Peperoni
- 4 EL Öl
- 2 EL Sojasosse
- 1 Spur Zucker
- 3 EL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer

Ausreichend für 2 Personen als Hauptgericht oder für 4 Personen als Vorspeise. Alternativ anstatt der teuren Garnelen in Stücke geschnittenen preiswerteren Fisch, z.B. Seelachs oder Rotbarsch.

1) Garnelen aus der Schale lösen und die Därme entfernen. Dann die Garnelen Waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. 2) Knoblauch abziehen, sehr fein hacken; Frühlingszwiebeln waschen, putzen. Grünen Teil schräg in ca. 1cm breite Ringe schneiden, den Rest fein hacken. 3) Die roten Chilischoten und die grüne Peperoni in dünne Ringe schneiden. wer's nicht so scharf will, kann die Kerne entfernen. In Ihnen steckt die meiste Schärfe. Getrocknete Chilischoten zerbröseln. 4) Öl im Wok erhitzen, Knoblauch darin anrösten, die Garnelenschwänze dazugeben, unter ständigem Rühren ca. 2 min. kräftig braten, dann an den Wokrand schieben. 5) Frühlingszwiebeln mit den Chilischoten- und Peperonieringen dazugeben. Unter ständigem Rühren andünsten, etwa 75 ml Wasser angießen, mit Sojasauce, Zucker, Tomatenmark, Salz und Pfeffer abschmecken und die Garnelen unterrühren. Sofort servieren.

Dazu trockener Weisswein. Pro Portion 200 Kcal/830 kJ. * Quelle: Meine Familie und Ich, 6/94 erfasst und gepostet von Jörg Weinkauff Erfasser: Jörg Datum: 05.08.1994 Stichworte: Scampi, China, P2

Stichworte: China, Scampi, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Garnelen in Gorgonzolasosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g TK-Garnelen
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Mehl
- 100 g Butter
- 2 cl Brandy
- Worcestersosse
- 175 g mittelscharfer Gorgonzola -Käse
- 1/4 l Süsses Sahne
- 50 g geriebener Parmesankäse
- 2 EL Semmelbrösel
- Liebstöckel

Garnelen nach Vorschrift auftauen, salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Butter erhitzen. Garnelen kurz darin anbraten. Danach mit Brandy übergiessen und flambieren. Garnelen mit Worcestersosse würzen. Gorgonzola-Käse in Würfel schneiden, mit der Sahne zu den Garnelen geben. Käse schmelzen lassen. Alles in eine feuerfeste Form füllen, mit Parmesankäse und Semmelbröseln bestreuen. Liebstöckel waschen, abtropfen lassen, auf den Garnelen verteilen. Alles im Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) überbacken, bis die Oberfläche goldbraun ist. * Quelle: Kalenderblatt vom 27.03.1986 ** Gepostet von Sabine Engelhardt Date: Thu, 16 Mar 1995 Erfasser: Sabine Datum: 05.05.1995 Stichworte: Garnele, P4, Meeresfrüchte, Käse

Stichworte: Garnele, P4, Käse, Meeresfrüchte

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Garnelen in Kokosmilch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 450 g Garnelen; mittelgrosse,rohe
- 120 g Jungpilze
- 1 EL Erdnussöl
- 1 EL Butter
- 4 Knoblauchzehen; feingehackt
- 1/4 Tas. Basilikum; gehackt
- 1/4 Tas. Minzblätter; gehackt
- 1/4 Tas. Frühlingszwiebeln; gehackt

MMMM-----SAUCE-----

60 ml Kokosmilch; ungesüsst

1 tb trockener Sherry

1/2 ts Chinesische Chilisauce

1/4 ts Salz

1 tb Stärkemehl

1 tb Limonensaft

Die Garnelen schälen, vom Darmstrang befreien und halbieren, wobei die beiden Hälften jedoch zusammenhängen sollten. Trockentupfen und bis zum Braten im Kühlschrank aufbewahren.

Die Pilze säubern und die Stielenden abschneiden. Beiseite stellen.

Zum Anrichten der Sauce Kokosmilch, Sherry, Chilisauce und Salz in einer kleinen Schüssel vermengen und beiseite stellen.

Das Stärkemehl mit der gleichen Menge kalten Wassers anrühren und bei- seite stellen. Die Wok oder eine Sautierpfanne auf grösster Flamme sehr heiss werden lassen und Butter und Öl zugeben. Sobald die Butter zu schmelzen und Blasen zu werfen beginnt, den Knoblauch für wenige Sekunden im heissen Fett sautieren, die Garnelen zugeben und weiterhin bei grösster Brathitze rühren und wälzen, bis sie nach etwa 2 Minuten weiss zu werden beginnen. Pilze, Basilikum, Minze und Frühlingszwiebeln hinzufügen, 15 Sekunden unter Rühren braten, dann die Kokosmilch zugliessen. Wenn die Sauce leicht zu aufzukochen beginnt, mit etwas Stärkemehlfüsigkeit in Massen andicken. Zum Schluss den Limonensaft einrühren und die Sauce mit den Garnelen auf eine vorgewärmte Platte oder einzelne Teller schöpfen. Sofort auftragen.

Anmerkung: Die hier beschriebene Sauce schmeckt auch köstlich zu spaghetti- tiähnlichen chinesischen Nudeln. Du lässt in diesem Falle die Garnelen weg, sautiere in einer 25-cm- Pfanne Knoblauch in etwas Butter, füge Basilikum, Minze und Frühlingszwiebeln hinzu und lass es kurz aufkochen, gib schliesslich die Kokosmilch zu und lass das Ganze 5 Minuten köcheln. Dann dickst Du die Sauce mit etwas angerührtem Stärkemehl an, gib den Limonensaft hinein und giesse die Sauce über die servierfertigen Nudeln. Voila! * Quelle: Thailand ** Gepostet von K.-H. Boller Date: Sat, 01 Apr 1995 Erfinder: K.-H. Datum: 24.05.1995 Stichworte: Sea-Food, Garnelen, Kokos, Thailand, P2

Stichworte: Garnele, Thailand, Kokos, P2, Sea-Food

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Garnelen indisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- *helle Sosse*
- *Curry*
- *1 Zwiebel*
- *geschälte Garnelen*
- *Sahne*

Helle Sauce zubereiten, pikant mit Curry abschmecken. Feingehackte Zwiebel in Butter andünsten, geschälte Garnelen kurz mitschmurgeln, unter die Sauce rühren und mit Sahne verfeinern.

Beilagen : Reis oder Kartoffelpüree * From: Michel@eloi.zer.sub.org - Newsgroups: Of zer.t-netz.essen Erfasser: Michel Datum: 17.05.1993

Stichworte: ZER, Indisch, Garnelen, Fischgerichte

Stichworte: Fisch, Garnele, Indien, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Garnelen mit Brokkoli und Mandeln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 40 g Mandeln
- 4 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Brokkoli
- 2 Möhren
- 300 g Garnelen
- 4 EL Öl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Fisch- oder Sojasauce
- 1 Zitrone; Saft
- Pfeffer; a.d. Mühle

1. Mandeln im Wok ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und beiseite stellen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Brokkoli putzen und in kleine Röschen zerteilen. Möhren putzen und stifteln.
3. Garnelen entdarmen, waschen, trockentupfen und im heissen Öl 3 bis 4 Minuten braten. An den Rand schieben.
4. Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Brokkoli zugeben, unter Rühren 4 Minuten braten. Möhren zugeben und alles ca. 8 Minuten weiterbraten.
5. Brühe zugießen. Garnelen zugeben. Mit Fisch- oder Sojasauce, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die Mandeln unterheben. Dazu Basmati-Reis. * Quelle: prima 3/96 ** Gepostet von Jörg Weinkauff Erlasser: Jörg Datum: 03.05.1996 Stichworte: Krustentier, Nuss, Gemüse, Asien, P4

Stichworte: Asien, Gemüse, P4, Krustentier, Nuss

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Garnelen mit Curry

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Ungeschälte Garnelen - entspricht
- 500 g geschälte Garnelen
- 2 Tomaten
- 2 Zwiebeln; gehackt
- 2 Knoblauchzehen; gehackt
- 3 cm Ingwerwurzel
- 3 TL Currypulver
- Pfeffer
- 1 TL Salz
- 1 Rote Chili; gehackt
- 350 ml Kokosmilch
- 1 EL Zitronensaft
- 60 g Butter

Die Garnelen schälen und säubern. Die Tomaten schälen, entkernen und klein würfeln.

In einem Topf Butter erhitzen, Zwiebel, Knoblauch sowie zerkleinerten Ingwer darin weich dünsten und leicht anbräunen. Den Ingwer entfernen. Curry, Pfeffer, Salz, Tomaten und Chili zugeben, 3 Minuten braten.

Kokosmilch zugießen und bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen. Garnelen sowie Zitronensaft zugeben und etwa 10 Minuten abgedeckt köcheln (werden bereits vorgekochte Garnelen verwendet, verringert sich diese Zeit auf fünf Minuten).

Dazu: Reis. * Quelle: Nach: Stefan Ullmann Australisch kochen, 1995 ISBN 3 86034 144 8 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 30.01.1996 Stichworte: Krustentier, Salzwasser, Garnele, Australien, P4

Stichworte: Garnele, Australien, Salzwasser, Krustentier

Garnelen mit Gemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Riesengarnelen (roh, ohne Kopf)
- 1 Knoblauchzehen, evtl. mehr
- 2 Schalotten
- 300 g Zucchini
- 4 EL Öl
- 1 TL Zucker
- 1/2 TL Sambal ölek, evtl. mehr
- 1 EL Sojasoße, evtl. mehr
- Salz
- Pfeffer

Garnelen bis zur Schwanzflosse aus der Schale brechen, Darm mit einem Messer herausziehen. Garnelen bis zur Schwanzflosse längs aufschneiden. Knoblauch und Schalotten fein würfeln. Zucchini in kurze dünne Streifen schneiden. Garnelen im heißen Öl auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 rundherum anbraten. Knoblauch und Schalotten dazugeben. Zucker darüberstreuen, schmelzen lassen. Sambal ölek unterrühren. Garnelen aus der Pfanne nehmen, warm stellen. Zucchini in die Pfanne geben, rundherum anbraten. Mit Sojasoße, Salz und Pfeffer würzen. ZucchiniGemüse in eine Schale geben, die Garnelen darauflegen.

:Stichworte : Garnele, Meeresfrucht, Normal, Oktober, P4, Thailand :Notizen (*) : : : Quelle: Winke & Rezepte 10 / 97 : : der Hamburgischen Electricitätswerke AG :Notizen (**) : : : Erfasst: Lothar Schäfer : : (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de) :Zusatz : : : Zubereitungszeit :

: 50 Minuten :Pro Person ca. : 196 kcal :Pro Person ca. : 821 kJoule Stichworte: Oktober, Garnele, Thailand, P4, Normal, Meeresfrüchte

GARNELEN MIT LIMETTENSAUCE

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Limette (unbehandelt)
- 1 Eigelb
- 1 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 200 ml Öl
- 50 g Sahnejoghurt
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- 12 Riesengarnelen (ohne Kopf, mit Schwanz, a 50 g)
- 6 EL Olivenöl

Die Limettenschale abreiben, 2 EL Saft auspressen. Eigelb, Limettenschale und 1 EL Saft mit Salz, Pfeffer und Zucker verquirlen. Das Öl nach und nach unterschlagen. Den Joghurt und 1 1/2 EL Schnittlauch unter die Mayonnaise rühren, mit Salz und Limettensaft nachwürzen, mit 1/2 TL Schnittlauch bestreuen. Aus den Riesengarnelen die Därme ziehen. Garnelen kurz abspülen, trockentupfen und im heißen Öl von jeder Seite 3-4 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mayonnaise in ein Schälchen füllen, Garnelen auf einer Platte anrichten. Eventuell mit Limettenscheiben garnieren. > 591 ARD/ZDF Do 30.10.97 15:41:45 * gepostet von: annathegreek@seerose.kristall.de Erfasser: T.Pfaffenbrot Datum: 14.12.1997
Stichworte: Sosse, P4

Stichworte: P4, Sosse

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Garnelen mit Pfeffer

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Garnelen
- 3 p. Port. Schalotten
- 70 g Butter
- 1 TL Schwarzer Pfeffer, grob gemahlen
- 1 TL Rosa Pfeffer, grob gemahlen
- Öl, Salz

Die Garnelen schälen, die Schalotten hacken.

40 g Butter warm werden lassen, schwarzer und rosa (*) Pfeffer sowie Schalotten zugeben und diese auf kleinem Feuer weich dünsten. Beiseite tun.

Bei guter Hitze, die Garnelen in 1 Esslöffel Öl beidseitig braten (1 Minute pro Seite), 30 g Butter zugeben, aufschäumen lassen.

Die Garnelen herausnehmen und warm stellen, die Kochflüssigkeit zu den Schalotten tun, aufwärmen und abschmecken. Zu den Garnelen servieren.

(*) Rosa Pfeffer: Schinus molle (peruanischer Pfefferbaum), die Beeren werden oft als rosa Pfeffer verkauft. Der Geschmack ist eher aromatisch als scharf.

Erfasser: Datum: 09.11.1994 Stichworte: Fisch, P2

Stichworte: Fisch, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Garnelen mit Schafskäse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g mittelgrosse Garnelen ohne Köpfe
- 1 Bd. Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g gut reife Tomaten
- 4 EL Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 100 ml Trockener Weisswein
- Salz
- 1 Prise Zucker
- schwarzer Pfeffer fadM.
- 200 g Feta-Schafskäse

1. Garnelen abspülen. Die Panzer am Rücken mit einem Messer einschneiden, den Darm entfernen. Backofen auf 250 Grad vorheizen.
2. Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln. Tomaten überbrühen, häuten, Stielansätze entfernen und würfeln.
3. Öl in einer Pfanne mittelstark erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Lorbeerblatt und Tomaten zugeben; fünf Minuten dünsten. Den Wein unterrühren, die Sauce mit Salz, Zucker, Pfeffer abschmecken. Zugedeckt zehn Minuten köcheln lassen.
4. Die Garnelen in der Sauce verteilen. Vier Minuten garen. Alles in eine ofenfeste Form füllen. Den Fetakäse in Scheiben schneiden oder grob zerbröckeln, das Gericht damit bedecken. Zehn Minuten im Ofen überbacken und sofort servieren. * Quelle: Stern 33 / 95 von Erika Casparek-Türkkan Erfasser: Datum: 25.09.1995 Stichworte: P4, Käse, Schafskäse, Garnele, Fisch

Stichworte: Fisch, Garnele, P4, Käse, Schafskäse

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Garnelen und Kaviar in Gelee

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

- für das Gelee
- 1/4 l Fischfond; od. Hummerfond
- 2 Gelatine-Blätter - für
- die Füllung
- 250 g Kaltwasser Garnelen;
- gekochte
- 30 g Möhren; sehr fein gewürfelt
- 30 g rote Paprika; sehr fein
- gewürfelt
- 50 g Zucchini; sehr fein
- gewürfelt
- 30 g Stangensellerie; sehr
- fein gewürfelt
- 1/8 l Fischfond
- 50 g Kaviar; Osietra od. Sevruga
- 4 tb Creme fraiche
- 1 Bd. Dill; zum Garnieren

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in dem heissen Fond auflösen, abkühlen lassen. Das feingewürfelte Gemüse im gewürzten Fischfond kurz blanchieren und abkühlen lassen.

Vier Gläser Schicht für Schicht in der Reihenfolge Garnelen, Gemüse Kaviar (diese beliebig wiederholen) füllen, dabei jeweils eine Schicht Gelee dazwischenlegen und erstarren lassen. Die Garnelen dabei hochkant, mit dem Rücken nach aussen, im Kreis dachziegelartig an den Glasrand legen.

Zum Schluss im Kühlschrank vollständig erstarren lassen und mit Creme fraiche, Kaviar und Dill garnieren. * Quelle: Posted by K.-H. Boller Bollerix@Wilam.north.de Erfasser: Bollerix Datum: 31.03.1995 Stichworte: Meeresfrüchte, Garnelen, P4

Stichworte: Garnele, P4, Meeresfrüchte

Garnelen und Porree mit Kokossauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Stangen Porree
- 20 Garnelen; ohne Kopf und - ohne Schale
- 50 g Erdnüsse; geröstet und - gesalzen
- 220 g Reis
- 30 g Ingwerwurzel; frisch
- 200 ml Geflügelfond
- 2 EL Kokospaste; ungesüsst
- Cayennepfeffer
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- 1 EL Zucker
- 30 g Butterschmalz
- 30 g Butter
- Koriandergrün; n. Geschmack

Porree putzen, längs halbieren, waschen und in 3 cm schräge Stücke schneiden. Garnelen entdarmen. Erdnüsse grob hacken.

Reis nach Anweisung zubereiten.

Ingwer schälen, auf der Haushaltsreibe fein reiben und mit dem Geflügelfond zum Kochen bringen. Fond zur Hälfte einkochen lassen. Kokospasteiterrühren und mit Cayennepfeffer, Zitronensaft, Salz und Zucker würzen, zur Seite stellen.

Garnelen salzen und im heissen Butterschmalz auf jeder Seite 3 Minuten portionsweise bei starker Hitze braten. Garnelen aus der Pfanne nehmen und in Alufolie warm halten.

In derselben Pfanne den Porree in der Butter unter Rühren ca. 5 Minuten knackig andünsten.

Die Sauce in einem Topf erhitzen.

Den Reis mit dem Porree auf vorgewärmten Tellern anrichten. Reis mit den Erdnüssen bestreuen. Die Garnelen auf dem Porree setzen, mit der Kokossauce beträufeln und mit Koriandergrün garnieren. * Quelle: Gepostet von Holger Hollstein@2:2480/60.6 02.08.1994 textlich angepasst
Erasser: Datum: 31.03.1995 Stichworte: Krustentier, Salzwasser, Lauch, P4

Stichworte: P4, Salzwasser, Lauch, Krustentier

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Garnelen-Gurken-Salat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Garnelen i.d. Kruste
- 1 TL Salz
- 50 g Frühstücksspeck in 4 dünnen Scheiben
- 2 EL Öl
- 1 Salatgurke
- 1 Bd. Dill
- 2 TL Senf mittelscharf
- 1/2 TL Pfeffer, weiß
- 3 EL Estragonessig
- 8 EL Sonnenblumenöl
- 8 Blätter Kopfsalat, frisch

Die Garnelen 5 Minuten in sprudelndem Salzwasser garen, dann abtropfen und abkühlen lassen. Den Speck in dem Öl ausbraten , dann auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Den abgekühlten Speck zerkrümeln. Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren, mit einem Teelöffel die Kerne herauschaben und die Gurkenhälften in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, dann mit den Speck mischen. Den Dill waschen, fein schneiden und über die Gurken streuen. Den Senf mit 1 Prise Salz, dem Pfeffer und dem Essig mischen. Das Öl in einem dünnen Strahl mit dem Schneebeeseniterrühren. Die Garnelen aus den Krusten lösen, vom Darm befreien und zu der Gurken-Speck-Mischung geben. Die Marinade unterheben. Den Salat 10 Minuten durchziehen lassen. Die Salatblätter waschen, trockenschleudern, den Salat darauf anrichten. * Quelle: -Kochen köstlich wie noch nie -Fisch -Gräfe + Unzer Verlag -gepostet von Ilka Spiess -pro Person ca. 250kcal ** Gepostet von Ilka Spiess Date: Tü, 16 May 1995 Erfasser: Ilka Datum: 21.06.1995 Stichworte: Fisch, Salat, Kalt, P8

Stichworte: Fisch, Salat, P8, Kalt

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Garnelen-Limetten-Spieße

Für 4 Portionen

Zutaten

- 16 Riesengarnelen (TK)
- 2 Limetten
- 1 Bd. Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- 6 EL Olivenöl
- 1 Rolle Meggle Knoblauchbutt

Garnelen auftauen lassen und anschließend trockentupfen. Eine Limette auspressen. Die andere Limette heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trockentupfen und hacken. Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Limettensaft, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Basilikum und Knoblauch zu einer Marinade verrühren und Garnelen darin ca. drei bis vier Stunden ziehen lassen. Limettenscheiben abwechselnd mit den Garnelen auf 8 Spieße stecken und von beiden Seiten grillen. Spieße auf Tellern mit Knoblauchbutter anrichten. Dazu schmeckt ein Salat mit Orangenfilets, Avocadoscheiben, Eisbergsalat und Vinaigrette. :Stichworte : Garnele, Grillen, Meeresfrucht, P4 :Notizen (*) : : : Quelle: wohnen im eigenen Heim 2 / 1998 Stichworte: Grillen, Garnele, P4, Meeresfrüchte

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Garnelen-Pfanne

Für 4 Portionen

Zutaten

- 125 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 1/8 TL gemahlener Kreuzkümmel

17 1/2 g Kokosnuss-Milchpulver; oder

1 tb Kokoscreme

150 ml Wasser

375 g Süsskartoffeln

375 g Lauch

150 g Maiskörner (Dose)

250 g kleine feste Tomaten

250 g Garnelen; gekocht und

- geschält

1/2 bn Schnittlauch

1/2 bn Petersilie

1/4 bn Koriander

Saft einer 1/2 Limette

Pfeffer

Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch sehr fein hacken. Im heissen Öl andünsten. Mit Kreuzkümmel würzen. Kokoscreme und Wasser unterrühren. Flüssigkeit einköcheln lassen.

Süsskartoffeln schälen. In 1X1 cm grosse Würfel schneiden. In die Pfanne geben und weich dünsten.

Lauch in 1/2 cm dicke Ringe schneiden und mitgaren. Abgetropfte Maiskörner mit erhitzen.

Tomaten häuten, vierteln und die Kerne entfernen. Tomaten und Garnelen unterheben.

Schnittlauch in Röllchen, Petersilie und Koriander grob hacken. Krabbenpfanne damit bestreuen. Limettensaft zufügen. Das Gericht kurz durchrühre. Mit Pfeffer abschmecken.

Siehe: Karnevals-Buffer für 8-10 Personen * Quelle: meine familie & ich februar 90 ** Gepostet von Halt Enid Erfasser: Ruth Datum: 12.03.1996
Stichworte: Buffer, Karneval, Garnelen, P8, P10

Stichworte: Garnele, Fasnacht, P8, Buffer, P10

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Garnelen-Sambal

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g grosse Garnelen
- Erdnussöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Msp. Tamarinde
- 1 Lorbeerblatt
- gem. Ingwer
- 1 TL Brauner Zucker
- 1 1/2 Tassen Kokosmilch
- nach Geschmack 1 - 2 Msp. Sambal Ölek.

Zwiebel, Knoblauch, Tamarinde und Lorbeerblatt im Mixer zerkleinern und 5 Min. in heissem Erdnussöl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 andünsten. Danach Garnelen, eine Prise Ingwer und Zucker dazugeben, unter Rühren einige Min. weiterbraten. Mit Sambal Ölek würzen (Vorsicht). Zum Schluss Kokosmilch dazugeben, ohne Deckel auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 so lange leicht kochen, bis die Sauce genügend eingedickt ist.

Tip: Tamarinde ist ein Fruchtmus zum Würzen. Es wird aus einer Hülsenfrucht eines Tropenbaumes gekocht. * Quelle: Köstlichkeiten für das ganze Jahr 1996 Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum Ersteller: Lothar Datum: 11.08.1996 Stichworte: Meeresfrucht, Garnele, P4

Stichworte: Garnele, P4, Meeresfrüchte

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Garnelen-Spiesse Creole

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2/3 Pk. Rohe, ungeschälte, glacierte Riesengarnelen
- ohne Kopf, Tk-Ware, a 200g
- 1/3 Frische Ananas
- 166 g Kirschtomaten
- 4 klein. Grüne Chilischoten; Glas
- 4 Metallgrillspiesse
- 1 EL Chiliöl; siehe ges. Rezept

1. Garnelen auftauen lassen. Garnelen bis zu den Schwänzen schälen, schwarze Därme entfernen.
2. Ananas mit einem Messer so schälen, da auch die braunen Punkte entfernt werden. Blattschopf abschneiden. Die Ananas längs vierteln, Strunk heraus schneiden. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke teilen.
3. Tomaten waschen, trockentupfen. Eingelegte grüne Chilischoten abtropfen lassen. Jeweils mit zwei Garnelen, Ananasstücken und Tomaten auf die Spiesse stecken. Mit Chiliöl bepinseln. Von jeder Seite etwa 2 Minuten grillen. Eventuell nochmals dünn mit Chiliöl bepinseln. :Pro Person ca. : 100 kcal :Pro Person ca. : 420 kJoule * Quelle: meine Familie & ich 7/96 gepostet von Jörg Weinkauf Erfasser: Jörg Datum: 18.12.1996 Stichworte: Krustentier, Grillen, Gemüse, P12

Stichworte: Grillen, Gemüse, Krustentier, P12

Garnelenpfanne mit Lauchzwiebeln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 16 Garnelen (je 80 g, ungekocht, mit Schale)
- Saft und Schale einer unbehandelten Zitrone
- Zitronenpfeffer
- 2 Fleischtomaten (ca. 400 g)
- 1 klein. Knoblauchzehe
- 1 Bd. Lauchzwiebeln
- 1 Bd. Basilikum
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 30 g Butter
- 100 ml Rosewein oder Fischfond
- 100 ml Sahne
- Salz

Garnelen aus der Schale lösen, waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Mit Zitronensaft, -schale und -pfeffer würzen.

Tomaten häuten, vierteln, entkernen und würfeln. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kräuter waschen, trockentupfen, Blättchen hacken.

Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Lauchzwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Herausnehmen. Garnelen im Bratfett von beiden Seiten 2 Minuten braten.

Tomaten, Lauchzwiebeln und Knoblauch zufügen, 2 Minuten garen. Wein oder Fond und Sahne zugeben, 2 Minuten köcheln. Salzen, Kräuter hinzufügen und abschmecken. Nach Wunsch mit Basilikum garnieren.

Tip:

Garnelen werden roh oder gekocht angeboten. Für dieses Gericht werden die rohen empfohlen, denn die gekochten eignen sich nicht zum Braten, sie werden trocken. Zuerst müssen die Garnelen aus der Schale gelöst werden. Dann auf der Rückseite mit einer Schere leicht einschneiden und vorsichtig den schwarzen Faden - den ungenießbaren Darm - entfernen. Anschließend die Garnelen waschen und sorgfältig trockentupfen.

(etwa 460 kcal) Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunden * Quelle: FürSie-Kochkarten aus Heft 13/94 ** Erfasst und gepostet von Karin Förg (2:2480/3508.2) vom 04.06.1994 Ersteller: Karin Datum: 01.08.1994

Stichworte:

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Garnelenröllchen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 133 g Porree (1 Stange)
- 6.66 Ingwerwurzeln, frisch
- 2/3 Knoblauchzehe
- 2/3 Pfefferschote, rot & mild
- 6.66 Riesengarnelen, roh
- Salz
- 1 EL Zitronensaft
- 2/3 Spitzkohl, ca. 1 kg
- 166 ml Geflügelfond (a. d. Glas)
- 4 EL Öl
- 1 EL Sesamöl
- 2 EL Weissweinessig
- 2 EL Chilisauce (süss-pikant)
- 2/3 EL Honig
- 2/3 TL Speisestärke (gehäuft)
- 1 EL Korianderblätter
- 2 grüne Porreeblätter längs vierteln, die Streifen
- überbrühen und

abtropfen lassen. Den restlichen Porree in feine Streifen (= Juliennes) schneiden.

Ingwer, Knoblauch und Pfefferschote mit 2 EL Porreestreifen sehr fein hacken. Die Garnelen schälen, entdarmen und grob hacken. Mit der Ingwermischung, Salz und Zitronensaft würzen.

Vom Spitzkohl 8-10 Blätter ablösen. In Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren, abschrecken und zwischen Küchentüchern trockentupfen, längs halbieren, die Mittelrippen entfernen.

Mit der Garnelenmasse belegen, aufrollen, mit den langen Porreestreifen zubinden. Mit den restlichen feinen Porreestreifen in 100 ml Fond zugedeckt etwa 8 Minuten dünsten.

150 ml Fond mit Öl, Sesamöl, Essig, Chilisauce und Honig aufkochen. Stärke in 2 EL Wasser auflösen, 1 Minute mitkochen. Koriander hacken und unterziehen. Über die abgetropften Röllchen giessen.

Fertig!

Pro Portion: 17 g Eiweiss; 22 g Fett; 10 g Kohlehydrate; 306 kcal; 1279 kJ Zubereitungszeit 1 Stunde ** Gepostet von Joachim Michael Meng
Erasser: Joachim Datum: 23.11.1996 Stichworte: Garnelen, Meeresfrüchte, Raffiniert, P4

Stichworte: Garnele, P4, Meeresfrüchte, Raffiniert

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Garnelenschwänze mit Safran

Für 4 Portionen

Zutaten

- 12 Garnelenschwänze
- Olivenöl
- Salz
- Cayennepfeffer
- 1 Spur Safran
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- 3 EL Tomatenwürfel
- 1 EL Pastis
- 1 Spur Zucker

Schalen der Gambas entfernen. Den dünnen Darm herausziehen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Schwänze hineinlegen - vorsicht, spritzt! - , salzen, mit Cayenne pfeffern und mit einer Messerspitze Safran bestreuen. Nach 1 Minute die Schwänze einzeln umdrehen, wieder salzen, eine dicke Knoblauchzehe durchpressen und die Pfanne schütteln, damit sich die Zutaten vermengen. Nach weiteren 2 Minuten bereits vom Feuer nehmen. Die Schwänze - sie sind leicht rosa geworden - mit dem Schaumlöffel herausnehmen und auf warmen Tellern anrichten. Die Butter in die Pfanne geben, aufschäumen lassen und kleingewürfeltes Tomatenfleisch ohne Haut, Saft und Kerne dazugeben, kurz andünsten lassen. Abschmecken, evtl. nachsalzen. Ein Esslöffel Pernod oder Ricard dazugießen, eine Prise Zucker zugeben, nochmals kurz aufkochen lassen und über die Schwänze giessen. Sofort servieren. * Quelle: - -erfasst und gepostet -Jörg Weinkauf@2:245/6801.7 ** Gepostet von Jörg Weinkauf Date: Sat, 24 Dec 1994 Erfasser: Jörg Datum: 24.01.1995 Stichworte: Krustentier, Gewürz, P6

Stichworte: Gewürze, P6, Krustentier

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Garnelenwürstchen mit Hummereinlage

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

*Für die Garnelenwürstchen

600 g Garnelenschwänze; ergeben

- 400 g ohne Schale und Darm

200 g gekochtes Hummerfleisch

3 Eiweiss

1/2 ts Salz

1/2 ts weisser Pfeffer; a.d. Mühle

80 g Creme fraiche

50 g Pistazien; geschält und

- gehackt

30 g schwarze Trüffel;

- feingewürfelt

1 Meter Naturdarm; etwa 1 1/2 l Fischfond; oder Salzwasser

* Für die Beilage

3 tb Olivenöl

120 g Glasschmalz; = Salzkraut

100 g gewürfelte Tomaten

1 Spur Salz

2 Spur weisser Pfeffer;

- a.d. Mühle

1/4 ts Thymian

1/4 l Hummersauce

Die Garnelenschwänze auftauen, trockentupfen, die Schalen und den Darm entfernen.

Das Hummerfleisch fein würfeln, einige Scherenstücke für die Garnitur beiseite legen.

Die vorbereiteten Garnelenschwänze in Stücke schneiden und in 2-3 Portionen in der Küchenmaschine zerkleinern. Dabei die Eiweisse nach und nach zugeben.

Die Garnelenfarce durch ein möglichst feinemaschiges Sieb streichen. Gut durchkühlen lassen, salzen und pfeffern.

Die Farce in einer Schüssel noch einmal glatrühren und die Creme fraiche nach und nach löffelweise unterrühren.

Die vorbereiteten Einlagen (Hummerstücke, Pistazien, Trüffel) zur Farce geben und vorsichtig untermischen.

Die Farce mit einem Spritzbeutel ohne Tuelle in den gewässerten Darm füllen. Mit der Hand von aussen verteilen (geht am besten zu zweit).

Mit einem Baumwollfaden (Wurstgarn) den gefüllten Darm alle 6-7cm abbinden und gut verknoten.

Die Würste in Salzwasser oder Fischfond knapp unter dem Siedpunkt in 4 bis 6 Minuten garziehen lassen. Zur Sicherheit an einer Wurst prüfen, ob sie auch wirklich gar ist.

Für die Beilage das Öl in einer grossen Pfanne erhitzen und das Glasschmalz darin 2-3 Minuten dünsten. Die Tomatenwürfel zugeben, würzen und zusammen mit den Würsten auf angewärmte Teller anrichten.

Mit der heissen Hummersauce übergiessen und mit dem erwärmten Hummerfleisch (Scherenstücke) garnieren. * Quelle: Eckhart Witzigmann posted by K.-H. Boller Bollerix@Wilam.North.De Erfasser: Bollerix Datum: 31.03.1995 Stichworte: Meeresfrüchte;, Hummer, Gemüse, P4

Stichworte: Hummer, Gemüse, P4, Meeresfrüchte

Gebackene Brasse mit Buchweizenfüllung

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1200 g Küchenfertige Brasse - Brachse, Blei
- 250 g Gekochte Buchweizengrütze - am Vortag gekocht
- 2 Zwiebeln; gehackt
- 1 EL Butter
- 3 hartgekochte Eier
- 1 Bd. Petersilie; (1)
- 1 EL Mehl
- 1 EL Paniermehl
- Butter; zerlassen
- 2 EL Wasser
- 4 EL Saure Sahne
- 1 Bd. Petersilie; (2)
- Salz
- Pfeffer

(Lesch farschiruwannyi gretschnewoi kaschei)

Fisch waschen, ausnehmen und innen und aussen mit Salz einreiben.

Für die Füllung Zwiebeln in Butter rösten und die Buchweizengrütze kurz mitbraten. Abgekühlt mit gehackten Eiern und Petersilie (1) mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch mit dieser Massen füllen und zunähen. In einen gebutterten Bräter legen, mit einer Mischung aus Mehl und Paniermehl bestreuen und mit zerlassener Butter beträufeln. Warmes Wasser seitlich angiesen und den Fisch bei 175 oC im Rohr 30 bis 40 Minuten backen.

Auf einer Platte anrichten und die Fäden entfernen. Den Bratensatz mit saurer Sahne aufkochen und diese Sauce über den Fisch giessen. Mit gehackter Petersilie (2) bestreuen und mit gebratenen oder gekochten Kartoffeln servieren. * Quelle: Nach: Alla Sacharow Russische Küche Wilhelm Heine Verlag Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 06.02.1996 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Brasse, Russland, P4

Stichworte: Fisch, Russland, P4, Süsswasser, Brasse

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gebackene Fischstreifen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 50 g durchwachsener Räucherspeck
- 50 g Zwiebeln
- 20 g Butter
- 200 g Fischfilet
- Zitronensaft
- Mehl
- 0.06 l Sahne
- 1 cl trockener Sherry
- 1 Pk. Kartoffelpüree-Pulver

Räucherspeck fein würfeln, Zwiebel in Ringe schneiden, beides in der Butter leicht anbräunen.

Fischfilet kurz abspülen, mit Küchenkrepp trockentupfen, mit einem scharfe Messer in Streifen schneiden. Diese mit Zitronensaft beträufeln und mit ganz wenig Mehl stäuben.

Speckwürfel und Zwiebelringe an den Pfannenrand schieben, Fischstreifen hineingeben, 1 bis 2 Minuten braten.

Sahne, Sherry, etwas Salz und frisch gemahlenen weissen Pfeffer zufügen. 1 Minute kochen lassen, dann alles mischen.

Dazu schmeckt Kartoffelpüree und knackiger Salat mit einer Vinaigrette (Essig-Öl-Marinade) * Quelle: Frau Aktuell gepostet von: I. Benerts 20.10.96
Erfasser: Ingrid Datum: 23.11.1996 Stichworte: Fisch, Speck, Single, Schnell, P1

Stichworte: Fisch, P1, Speck, Schnell, Singles

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gebackene Garnelen

Für 4 Portionen

Zutaten

- *geschälte Garnelen*
- *Mehl*
- *Butterschmalz*
- *Salz*
- *Pfeffer*

Garnelen dünn mit Mehl bestäuben und ganz kurz in heissem Butterschmalz ausbacken. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Beilagen : Butterreis * From: Michel@eloi.zer.sub.org - Newsgroups: Of zer.t-netz.essen Erfasser: Michel Datum: 17.05.1993 Stichworte: ZER, Garnelen, Fischgerichte

Stichworte: Fisch, Garnele, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gebackene Garnelenbällchen

Für 4 Portionen

FÜR DIE GARNELENBÄLLCHEN

- 500 g Riesengarnelen (roh, mit Schale)
- 2 Zwiebeln (100g)
- 50 g Frischer Ingwer
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 1/2 Bd. Pfefferminze
- 2 Scheib. Toastbrot (40g)
- 1 EL Paniermehl
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- 1 Ei
- 1/2 Zitrone (Saft)

FÜR DEN AUSBACKTEIG

- 4 EL Kichererbsenmehl
- Koriander
- Cayennepfeffer
- 1 TL Salz
- 90 ml Wasser

AUSSERDEM

- 250 g Butterschmalz

Garnelen aus der Schale lösen, Darm entfernen. Garnelen hacken, mit Zwiebelwürfeln, geriebenem Ingwer, gehackten Kräutern, Toastbrotbröseln, Paniermehl, Gewürzen, Ei und Zitrone mischen. 30 Minuten ruhen lassen. Teigzutaten verrühren. 16 Garnelenbällchen formen, durch den Ausbackteig ziehen. Im heißen Fett portionsweise 5 Minuten ausbacken. Nach Wunsch mit Dill garnieren. Dazu: Kräuterreis und Krebsbuttersosse. Pro Person ca. 370 kcal (1550 kJ) Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten. * aus Für Sie 1/93 :Notizen (**): : : Gepostet von Thomas Pfaffenbrot

Stichworte:

Zutaten

- FÜR DAS KARTOFFELPÜREE**

- ### FÜR DEN SALAT

- Die Hechtschnitzel waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Drei tiefe Teller bereitstellen und in einen das Mehl, in den anderen die verquirlten Eier und in den dritten die Semmelbrösel geben. Die Fische schnitzel nacheinander darin wenden. Die Panade gut festdrücken und überschüssige Semmelbrösel abklopfen. Kalt stellen.

Für das Püree die gewaschenen Kartoffeln in wenig Wasser in 20 - 30 Minuten garen. Dann das Kochwasser abschütten, die Kartoffeln abdampfen lassen, schälen und entweder durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit dem Kartoffelstampfer zermusen. Die Butter in der Milch erhitzen und mit dem Schneebesen unter die Kartoffeln rühren. AUF Keinen Fall Mit Einem Elektrischen Handrührgerät arbeiten, Sonst Wird Der Brei Zäh Wie Kleister. Das Püree mit Salz und Muskat würzig abschmecken.

Feldsalat sorgfältig putzen und mehrmals waschen, damit alle Sandteilchen herausgespült werden. Den Chinakohl waschen und in feine Streifen, die geschälten Schalotten in kleine Würfel schneiden und mit den übrigen Salatzutaten in einer Schüssel vermischen. Aus den Essigsorten, Kalkbiss, Salz, Pfeffer und Öl eine Vinaigrette zubereiten und den Salat damit anmachen.

Die panierten Hechtschnitzel in heissem Öl und Butter von beiden Seiten goldbraun braten, auf einem Küchenpapier kurz abfetten lassen und mit Kartoffelpüree und Salat anrichten.

[illegible]

Stichworte: Fisch, Gemüse, Kartoffeln, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gebackene Heringe mit Zwiebelfüllung

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Grüne Heringe
- 1 Zitrone
- 1 TL Salz
- 4 TL Senf
- 1 mittl. Zwiebel
- 40 g Paniermehl
- 2 EL Butter oder Margarine

ERFASST VON

- Arthur Heinzmann am 04.11.96 Quelle Unbekannt

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Die Heringe ausnehmen, von der Rückengräte befreien, säubern, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Die Fische innen mit Senf bestreichen, mit fein gehackten Zwiebelwürfeln füllen und zuklappen.

Die Heringe im Paniermehl wenden und in eine gefettete, feuerfeste Form geben, mit Butter oder Margarineflöckchen belegen.

Auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten backen.

Erfasser: Arthur Datum: 18.12.1996 Stichworte: Fisch, Hering, Zwiebel, P4

Stichworte: Fisch, P4, Zwiebel, Hering

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Gebackene Krabben

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Tk-Tiefseekrabben, - (Crevetten),
- 2 Eigelb
- 4 EL Semmelbrösel (40 g)
- 5 EL Kokosöl (50 g)
- 500 g Reis
- 6 Bananen
- etwas Butter

Die aufgetauten Krabben flachdrücken. Erst in verquirltem Eigelb, dann in Semmelbröseln wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Krabben darin in 10 Minuten braun braten und warm stellen. Ausserdem: Eine grosse Schüssel körnig gekochten Reis (von 500 g trockenem Reis gekocht) und in Butter gebratene Bananenscheiben von sechs Bananen. Alle Speisen werden in Schüsseln verteilt und auf dem Tisch hübsch angerichtet. Jeder Gast mischt sich auf seinem Teller, was ihm am besten schmeckt. Gegessen wird in Indonesien mit dem Löffel (daher auch das kleingeschnittene Fleisch). Zu Trinken gibt es wahlweise weissen oder roten Wein und Bier. (AH)

04.01.1994

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Gebackene Lachsrollchen

Für 4 Portionen

FÜR DEN AUSBACKTEIG

- 1 Eigelb
- 2 Eiweiss
- 1/4 l Wasser, eiskalt
- 120 g Mehl
- 60 g Speisestärke
- 1/2 Pkg. Backpulver
- Salz
- Pfeffer

FÜR DIE SOÛE

- 100 ml Fischfond
- 100 ml Sojasosse (Kikkoman)
- 1 Eßlöffel Speisestärke, evtl. mehr
- 1 Teelöffel Wasabi, gestrichen
- (grüne Meerrettichpaste, aus dem Asia-Shop)
- 1 Meerrettich, weißer, gestrichen
- (aus dem Glas)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5 Eßlöffel Zucker
- 1/8 l Orangensaft
- 1 Teelöffel in Sirup eingelegter Ingwer

AUSSERDEM

- 1 kg Fritierfett, evtl. mehr
- 500 g Lachsfilet
- 4 Noriblätter
- (Algenblätter, aus dem Asia- Shop)
- Wasabi, etwas
- Mehl, etwas

1. Für den Ausbackteig Eigelb und restliche Zutaten (außer Eiweiß) zu einem glatten Teig verrühren. Circa 1/2 Stunde kalt stellen. 2. Für die Soße Fond und Sojasosse aufkochen, mit in Wasser angerührter Speisestärke binden. Meerrettich unterrühren. 3. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Zucker in einer Pfanne schmelzen lassen. Zwiebeln und Knoblauch zufügen, hellbraun karamelisieren lassen. Mit Orangensaft ablöschen. Ingwer fein hacken, unterrühren. Abschmecken. 4. Fritierfett auf ca. 180 Grad erhitzen. Zurückbehaltenes Eiweiß steif schlagen, unter den vorbereiteten Ausbackteig heben. Lachs waschen, trockentupfen und in acht ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Noriblätter halbieren. Jeweils 1/2 Noriblatt auf ein feuchtes Tuch legen und einen Lachsstreifen darauf legen. Mit etwas Wasabi einreiben und aufrollen. 5. Eingehüllte Lachsstücke in Mehl wenden, durch den Ausbackteig ziehen und abtropfen lassen. Portionsweise im heißen Fett ca. 2 Minuten frisieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. In ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Mit der Soße anrichten. Nach Wunsch feingehackten Paprika, Lauchzwiebeln, geraspelten Rettich und eingelegten Ingwer dazu servieren.

:Stichworte : Fettgebacken, Fisch, Lachs, P4 :Notizen (*) : : : Quelle: FUE SIE 23 / 97 :Notizen (**): : Stichworte: Fisch, Lachs, P4, Fettgebacken

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gebackene Muscheln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 kg Muscheln i.d. Schale
- 1 klein. Zwiebel
- Champignons
- Pfeffer
- Salz
- etwas Mehl
- etwas Butter
- Zitronensaft

So bereitet man Muscheln, die bereits entsandet u. entbartet sind, vor: Nur unter fließendem Wasser abwaschen und schon sind Ihre Muscheln fertig für die Küche. Ist eine Muschel leicht geöffnet? Dann brauchen Sie sie nicht gleich wegzwerfen. Halten Sie die Muschel kurz unter den kalten Wasserstrahl. Schließt sie sich jetzt, kann sie verwendet werden. Muscheln, die weit offen stehen und keine Reaktion mehr zeigen, gehören in den Abfall. Die Muschel-Schalen vorsichtig öffnen. Muscheln gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Muscheln in der Schale mit Mehl bestäuben. Statt frischen Muscheln kann auch gekochtes Muschelfleisch verwendet werden. Zusammen mit gehackter Zwiebel und den geschnittenen Champignons werden die Muscheln in brauner Butter in einer Kasserolle gebacken. Danach werden sie mit Zitronensaft beträufelt und brauner Butter übergossen. Zum Schluß bestreuen wir sie noch mit frisch gehackter Petersilie. :Stichworte : Fisch, Muschel, P2, Pilz, Zwiebel :Notizen (*) : : : Quelle: -Zeelands Röm -Prospekt a.d. Supermarkt : : erfaßt: v. Renate Schnapka am 25.11.96 Stichworte: Fisch, Pilz, Muschel, Zwiebel, P2

Gebackene Muscheln, mit Knoblauch gefüllt

Für 4 Portionen

Zutaten

- 20 Knoblauchzehen (bis 30)
- 3 Dos. Muscheln (a 180 g)
- 1 1/2 Tas. Muscheln (frisch)
- 150 g Butter (weich)
- 1 EL Oregano
- 2 EL Spinat
- 4 EL Sherry
- 150 g Semmelbrösel
- 1 Bd. Petersilie
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Pinienkerne o. Walnüsse (geh)
- Muskat
- Cayennepfeffer
- Salz
- Pfeffer (Mühle)

Ein tolles Rezept für einen Abend mit Gästen - es lässt sich gut vorbereiten, ist einfach zuzubereiten, aber raffiniert!

Dosenmuscheln abgiessen und hacken, frische Muscheln kochen und hacken, Spinat kochen und ausdrücken, Petersilie fein hacken.

Den Knoblauch fein hacken, durch die Presse geben und in einer Schüssel mit allen Zutaten bis auf die Pinienkerne und den Cayennepfeffer mischen. Die Masse in eine grosse, ofenfeste Form oder portioniert in kleine Formen oder Muschelschalen füllen, mit den Pinienkernen oder Nüssen sowie Cayennepfeffer bestreuen und bei 180 GradC im Backofen überbacken, bis alles eine goldbraunen Farbe annimmt. Sie können die Muscheln mit Zitronenschnitzeln und Dill dekoriert heiss(!) Servieren.

Quelle: WDR-Hobbythek, Hobbytip 153, 03/88 ** Gepostet von Burkard Schoof Date: 4 Dec 94 00:0 Erfasser: Burkard Datum: 19.01.1995

Stichworte: Meeresfrüchte, P8

Stichworte: P8, Meeresfrüchte

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gebackene Scampi - Gung Toad

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 mittl. rohe, ungeschälte Scampi
- 100 g Weizenmehl
- 125 ml Weisswein
- 1 TL Salz
- 1 TL Weißer Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 2 TL Sesamsamen
- 1 TL Getrockneter Dill
- 1 TL Gemahlener Koriander
- 1/2 TL Backpulver
- 2 EL Sesamöl
- 1 l Pflanzenöl zum Ausbacken
- 1 Schälchen Chili-Dip (siehe gesondertes Rezept)

Die Scampi schälen und die Därme entfernen. Waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Mehl mit Weisswein, Salz, Pfeffer, Zucker, Sesam, Dill, Koriander, Backpulver und Sesamöl verrühren. Pflanzenöl im Wok erhitzen. Die Scampi in die Panade tauchen und im heissen Öl schwimmend ausbacken, bis si goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem Chili-Dip und einem Salat servieren.

Vorbereitungszeit: 20 Minuten Zubereitungszeit: 15 Minuten

Anmerkung: Den Rücken der geschälten Scampi der Länge nach aufritzen. Jet können Sie den Darm mühelos entfernen. Sollte der Ausbackteig zu dickflüssig sein, können Sie ihn problemlos mit Weisswein verdünnen. * Quelle: Nitaya's Thai Küche Wilhelm Heyne Verlag ISBN 3-453-09099-3
Erfasst: Viviane Kronshage Erfasser: Viviane Datum: 23.11.1996 Stichworte: Krustentier, Scampi, Fritieren, Thailand, P4

Stichworte: Thailand, P4, Krustentier, Scampi, Fritieren

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gebackene Ucha (Ucha opekannaja)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Heilbutt
- 500 g Kabeljau
- 500 g Seebarsch
- 1750 ml kochendes Wasser
- 3 Kartoffeln
- 1/2 Karotte
- 1 Petersilienwurzel
- 2 Zwiebeln; gehackt
- 1 TL Mehl
- 1 Ei
- Butter
- 1 Stange Lauch
- 4 Lorbeerblätter
- 12 Schwarze Pfefferkörner
- 5 Fäden Safran
- 2 EL Frischer Dill; gehackt
- 4 Scheibe Zitrone
- Salz

BEI DER OFENVARIANTE

- 1 EL Butter
- 2 Eier

Die Köpfe, Schwänze und Gräten von den Fischen abtrennen, in das kochende, gesalzene Wasser geben und 20 bis 30 Minuten bei mässiger Hitze kochen. Die Brühe durchseihen.

Die Kartoffeln würfeln, die Karotte und die Petersilienwurzel in Scheiben schneiden, mitsamt den Zwiebeln der Brühe beifügen und weitere 10 bis 15 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln halb gar sind.

Den restlichen Fisch in grosse Stücke schneiden, in die Brühe geben und 10 Minuten ziehen lassen.

Den Fisch herausnehmen. Das Mehl mit dem Ei verschlagen und den Fisch darin wenden. In einer Pfanne etwas Butter zerlaufen lassen, den Fisch darin leicht braten (im Russischen wird hier der Begriff für backen benutzt) und zur Seite stellen.

Den Lauch zur Hälfte in Ringe schneiden und in den Sud geben. Mit den Lorbeerblättern, den zerdrückten Pfefferkörnern und dem Safran würzen. Köcheln. Wenn nötig, nachsalzen. Den Fisch wieder in die kochende Fischbrühe geben, 3 bis 5 Minuten ziehen lassen.

Den restlichen Lauch in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem Dill in die Brühe geben. 1 Minute köcheln, den Topf vom Herd nehmen, die Zitronenscheiben hineingeben und die Brühe ziehen lassen.

Variante: Den Fisch, das Gemüse und die Gewürze in einen Tontopf geben, mit dem kochendem Wasser auffüllen, zudecken, 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen. Beginnt die Ucha zu kochen, aus dem Ofen nehmen, Butter und gut verquirlte Eier hinzufügen. Alles erneut in den Ofen stellen und überbacken. * Quelle: Irina Carl, Russisch kochen, Edition dia 1993 Isbn 3 86034 112 X Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 06.02.1996 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Ucha, Russland, P4

Stichworte: Fisch, Russland, P4, Salzwasser, Ucha

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gebackener Fisch Baxter Road

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Bd. Frühlingszwiebeln
- 1 grüne Paprika; entkernt und grob gehackt
- 1 groß. Zwiebel; grob gehackt
- 4 Knoblauchzehen
- 6 Stengel Petersilie oder Koriander
- 3 EL getrockneter Majoran
- 2 EL Getrockneter Thymian
- 2 Limonen; Saft davon
- 1 EL Salz
- 1 TL Schwarzer Pfeffer
- 4 mittl. Schwertfischfilets
- Fritieröl
- 1 geschlagenes Ei
- Semmelbrösel
- Limonenscheiben zum Garnieren

Angeblich bekommt man den feinsten gebackenen Fisch auf Barbados in der Baxter Road. Freitag oder Samstag um Mitternacht verwandelt sich die Straße in einen riesigen Marktplatz wo Straßenverkäufer frisch gebackenen Fisch, in braunes Papier gewickelt, verkaufen. Zwiebeln, Paprika, Knoblauch, Petersilie, Majoran, Thymian und Limonensaft mit dem Mixer oder Pürierstab zu einer Paste pürieren, nach Bedarf etwas Wasser unterrühren. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und großzügig mit der Paste einreiben. Die Filets in das geschlagene Ei tauchen und mit Semmelbröseln panieren. In heißem Öl 4 min auf jeder Seite braten. Abtropfen lassen und sofort, mit Limonenscheiben garniert, servieren. Rezept von Susanne Schäck Gesamtes Kochbuch unter <http://www.rrze.uni-erlangen.de/erfinder/susanne/karibfutter.html> nachbearbeitet und mit freundlicher Hilfe von MM-Buster formatiert von Petra Hildebrandt

Stichworte: Karibik, Barbados

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gebackener Fisch in süss-saurer Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Tk-Rotbarschfilet oder anderer Fisch
- 750 g Frittierfett
- 3 EL Mehl
- 3 EL Stärke
- 1/2 TL Backpulver
- 1 Spur Salz
- 1 Spur Kurkuma
- Wasser
- 1 Eiweiss
- 1 Bd. Lauchzwiebeln
- 1 Karotte
- 1 Rote Paprika
- 6 Frische Champignons
- 5 EL Erbsen; frisch oder Tk
- Knoblauch
- 1 klein. Dose Ananas in Stücken
- 6 EL Ananassaft; davon
- 1 Tomate
- 3 Scheibe Ingwerwurzel
- 1/8 l Brühe
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Sherry, trocken
- 1 EL Honig
- 1 EL Essig
- 1 EL Ketchup
- 1 EL Stärke
- Etwas Coriander
- etwas Pfeffer
- Öl

Aus dem Mehl, der Stärke, dem Salz, dem Backpulver, dem Kurkuma und dem Wasser einen Teig rühren, der etwa die Konsistenz eines Pfannkuchenteigs hat. Das Eiweiss steif schlagen, etwas davon unter den Teig rühren, dann den Rest vorsichtig unterheben.

Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden - gefroren geht es besser!

Die Lauchzwiebeln putzen und in ca 2 cm lange Stücke schneiden. Die Karotte und die Champignons in dünne Scheiben, den Paprika in schmale Streifen schneiden, den Ingwer hacken.

Mit kochendem Wasser die Tomate überbrühen, häuten und, nachdem die Kerne entfernt wurden, in Würfel schneiden

Ananas abgiessen und mit Ananas-Saft, der Sojasauce, dem Sherry, Honig, Essig, dem Ketchup und der Stärke eine Würzsauce bereiten. Mit Coriander und Pfeffer abschmecken.

Öl sehr heiss werden lassen und Ingwer, Lauchzwiebeln, Karotten, Paprika, Champignons und die Erbsen 2 Minuten pfannenrühren. Mit der Brühe aufgiessen, Knoblauch gehackt oder aus der Presse dazugeben und nochmals kurz pfannenrühren.

Die Würzsauce nochmal kurz aufrühren, zu dem Gemüse geben und aufkochen lassen bis die Sauce bindet. Vom Feuer nehmen und die Ananasstücke und die gewürfelte Tomate vorsichtig unterheben. Warmstellen.

Frittierfett im Wok heiss werden lassen. Es ist heiss genug, wenn an einem Holzlöffel nach kurzer Zeit Bläschen aufsteigen.

Den Fisch in nicht zu grossen Portionen im Ausbackteig wälzen und mit zwei Gabeln vorsichtig in das heisse Fett geben und ca. 4 Minuten frittieren bis der Teig Farbe kriegt. Mit Küchenkrepp entfetten und warmstellen, bis alle Fischstücke gebacken sind.

Fisch und Gemüse heiss servieren.

14.04.1994 (Sp)

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, China, P1

Stichworte: Fisch, China, P1, Salzwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gebackener Fisch in Tomatensauce

Für 4 Portionen

FÜR 1 PERSON

- 1 mittelgrosse Makrele
- Salz
- 1 groß. Rote Peperoni
- 1 klein. Zwiebel
- 2 Zehen Knob
- 1 EL Öl
- 1 1 cm Scheibe Ingwer
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Tasse Wasser

MMMM-----BEILAGE-----

Reis

Salat Gurke oder

Blattsalat

Makrele waschen, Haut einschneiden, und mit Salz (nach Geschmack) einreiben. Danach wird knusprig gebraten und beiseite gelegt.

Peperoni entkernen und mit der Zwiebel und den Knoblauchzehen im Mixer verhexen.

Das ganze in Öl dünsten. Dazu kommt dann Ingwer, Tomatenmark, Zitronensaft, Wasser und wenn es schon kocht, lege die Makrele rein, lass alles ziehen, bis die Sauce dicklich wird.

Als Beilage nimmt man Reis und rohe Salat Gurke in Scheibe, oder auch rohe Salatblätter als Gemüse.

Zum Trinken gibt es schwarzen Tee oder kaltes klares Wasser. ** From: Sökartini_Sögiono@f2124.n244.z2.fido.sub.org Date: Thu, 04 Aug 1994
Erfasser: Tini Datum: 29.08.1994 Stichworte: P1, Indisch, Fischgerichte, Makrelen

Stichworte: Fisch, Indien, P1, Makrelen

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gebackener Karpfen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Kartoffeln
- 100 g Butter oder Margarine
- 50 g Semmelbrösel
- 4 Sardellenfilets, evtl. mehr
- (abgespült und abgetropft)
- 1 Karpfen (küchenfertig, etwa 1,5 kg)
- 3 EL Zitronensaft
- 250 g Möhren
- 150 g Sellerie
- 2 Petersilienwurzeln
- Salz
- Pfeffer (a. d. Mühle)
- 150 ml Weisswein
- 1 Bd. glatte Petersilie (gehackt)

Die Kartoffeln in der Schale garen, pellen. 30 g Butter oder Margarine mit den Semmelbröseln und den feingehackten und zerdrückten Sardellenfilets zu einer glatten Masse mit einer Gabel zerdrücken und kalt stellen. Den Karpfen waschen und schuppen, mit Zitronensaft beträufeln und kalt stellen. Das Gemüse in dünne Scheiben oder Rauten schneiden. 30 g Fett auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 erhitzen und das Gemüse darin unter Wenden dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und in einen Bräter geben. Den Karpfen von innen kräftig salzen und pfeffern, die ganzen Kartoffeln in die Bauchhöhle legen. Den Fisch aufrecht in den Bräter setzen. Die Sardellenmasse zu einem etwa 25 cm langen und 5 cm breiten Streifen auseinanderdrücken und mit Hilfe einer Palette auf den Fischrücken legen. Gut andrücken, den Wein dazugießen und mit Deckel im Backofen garen. Schaltung: 180 - 200° , 2. Schiebeleiste v.u. 180 - 200° , Umluftbackofen 55 - 60 Minuten Ab und zu mit dem restlichen zerlassenen Fett beträufeln. Inzwischen die Petersilie bis auf ein paar Blätter zum Garnieren hacken und am Ende der Garzeit über das Gemüse geben. Den Fisch mit den Blättern garnieren und in dem Bräter mit Kartoffeln oder Knödeln servieren.

:Stichworte : Aufwendig, August, Böhmen, Fisch, Karpfen, P4 : : Süßwasser :Notizen (*) : :

: Quelle: Winke & Rezepte 08 / 97 :Notizen (**) : : : Erfasst: Lothar Schäfer :Zusatz : :

: Zubereitungszeit : : 105 Minuten :Pro Person ca. : 551 kcal :Pro Person ca. : 2306 kJoule Stichworte: Fisch, Aufwendig, August, Böhmen, P4, Karpfen

Gebackener Thunfisch Supreme

Für 4 Portionen

Zutaten

- *1 Becher (ca. 275 g) gefrorener Brokkoli*
- *1 Dos. (ca. 250 g) Thunfisch, abgetropft*
- *1 Dos. (ca. 300 g) Pilzcremesuppe*
- *1/4 Tasse Milch*
- *1/2 Tasse scharfer Cheddarkäse*
- *1 Tasse weiche Brotkrumen*
- *1 EL zerlassene Margarine oder Butter*

Den Brokkoli gemäss den Anweisungen auf der Packung kochen, dabei allerdings dem Wasser kein Salz zugeben; anschliessend abtropfen lassen. Danach den Brokkoli in eine Backform mit den Massen von etwa 25 x 13 x 4 cm geben. Den Thunfisch zerkrümeln und auf den Brokkoli geben.

Die Suppe, die Milch und den Käse zusammenrühren; diese Mischung erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist. Dann alles über den Thunfisch giessen.

Die Brotkrumen mit der Butter vermengen und auf der Masse verteilen. Das ganze bei mittlerer Hitze (etwa 175 c) 20 bis 25 Minuten backen.

Ergibt 6 Portionen. * Aus der US-amerikanischen Zeitschrift The Braille Monitor ** From: n.müller@hit.zer.sub.org Date: Wed, 08 Sep 93 18:00:00 +0200 Newsgroups: zer.t-netz.essen Erfasser: n.müller Datum: 19.10.1993 Stichworte: Fischgerichte, Tunfisch, Zer

Stichworte: Fisch, Tunfisch, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gebeizte Forelle

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Forelle; 1,5 kg
- 40 g grobes Salz
- 30 g Zucker
- 1 TL Pfefferkörner; grob - zerstoßen
- 1 Bd. Dill; frischer
- 60 ml Cognac

-- posted by K.-H. Boller -- modified by Bollerix

Die Forelle filetieren, aber nicht enthäuten, und die Seitengräten sehr sorgfältig herausziehen. Die beiden Filets sauber parieren. Ein Filet mit der Hautseite nach unten in eine entsprechend grosse Form oder auf eine Platte mit Rand legen. Das Salz mit dem Zucker und dem Pfeffer mischen und damit das Filet bestreuen. Den Dill mit den Stengeln grob hacken und darüberstreuen. Mit dem Cognac beträufeln.

Das zweite, auf die gleiche Weise gewürzte Filet mit der Hautseite nach oben so darüberlegen, dass das Schwanzende auf den Kopfteil des in der Form befindlichen Filets zu liegen kommt. Mit einem Brettchen abdecken und leicht beschweren.

Das Ganze mit Alufolie zudecken und mindestens für 48 Stunden im Kühlschrank marinieren. Während dieser Zeit die Filets zweimal wenden.

Die Norweger schwören auf Senfsauce und Kartoffeln als Beilage zum Gravlaks, und das passt natürlich auch zur Forelle ;-)

Tip! Die Seitengräten beim frischen Lachs entfernen. Beim Filetieren bleiben sie beim Lachsfilet (wie auch im Filet bei der Lachsforelle) hängen. Sie müssen mit einer Pinzette herausgezogen werden. Zum Auffinden der Gräten vorsichtig mit dem Finger über das Filet streichen.

Will man eine Räucherlachsseite vorbereiten, dann zuerst mit einem spitzen Messer die an der Längsseite nach oben gewölbte Haut lösen. Danach die etwas feste Räucherhaut mit den darunter liegenden Gräten abheben, anschliessend die Räucherhaut entlang der Mittellinie entfernen. Die Seitengräten machen beim geräucherten Lachs schon etwas Mühe. Deshalb dazu eine feste Zange verwenden. Ob die vorbereitete Lachsseite dann von der Schwanz- oder von der Kopfseite her aufgeschnitten wird, darüber gibt es selbst bei Fachleuten kein Einvernehmen. * Quelle: ** Gepostet von K.-H. Boller Date: Mon, 10 Apr 1995 Ersteller: K.-H. Datum: 01.06.1995 Stichworte: Fisch, Forelle, Gebeizt, P4

Stichworte: Fisch, Forelle, P4, Gebeizt

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gebeizte Lachsforelle

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

1 lg Lachsforelle (ca. 1,5 kg

- ohne

Gräten)

2 bn Dill

1 bn Petersilie, glatt

2 tb Salz

1/2 tb Pfeffer, schwarz, gemahlen MMMMM-----DIE SAUCE-----

1 bn Dill

2 tb Honig, flüssig

1 tb Meerrettich

200 g Creme fraiche

Salz

Pfeffer

Die Zitronenschale fein abreiben, Kräuter hacken und beides mit Salz und Pfeffer mischen. Lachsforelle abspülen, trockentupfen und die Beize in die Körperhöhle geben; wieder zuklappen und fest in Klarsichtfolie einwickeln, evtl. mit einem Brett beschweren. Dann 3 Tage in den Kühlschrank.

Die Hälften auseinanderklappen und die Filets schräg in sehr(!) dünne Scheiben schneiden. Auf einer Platte anrichten.

Die Sauce: Dill fein hacken und mit Honig, Meerrettich und Creme fraiche verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. ** Gepostet von Rainer Schwarzkopf Erfasser: Rainer Datum: 18.12.1996 Stichworte: Lachs, Mariniert, P8

Stichworte: Lachs, P8, Marinade

Stichworte Fisch

Gebeizter Graved Lachs

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Lachsfilet ohne Gräten
- 1200 g Dill
- 200 g Petersilie
- 200 g Kerbel
- 100 g zerdrückte weiße Pfefferkörner
- 80 g Wacholderbeeren
- 60 g Koriander
- 60 g Senfkörner
- 32 Lorbeerblätter
- 8 Zitronen, Schale von
- 4 Zweig Thymian
- etwas Rosmarin
- 200 g Zucker
- 280 g Pökelsalz
- 280 g Kochsalz

Alles (ausser dem Lachs) klein hacken, den Lachs damit gut einreiben, zugedeckt 2-3 Tage einmarinieren, jeden Tag wenden. Die Marinade abputzen, dünne Scheiben schneiden, mit Dillsenfsoße, Toast, Kartoffelplätzchen, Kaviar, etc servieren. :Quelle : Rezept von Martin Gundolf :Erfasser : Hein Rühle :Notizen (*) : Mit Kartoffelpuffern schmeckt das uns am besten.

Stichworte: Lachs, Salzwasser

Gebeizter Lachs

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Lachsseite mit Haut
- 1 Bd. Basilikum
- 10 Schwarze Pfefferkörner - zermörsert
- 10 Schwarze Korianderkörner - zermörsert
- 50 g Grobes Meersalz
- 30 g Brauner Zucker
- 1 EL Olivenöl

Lachsseite von allen Gräten befreien. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Koriander bestreuen.

Basilikumblätter kleinhacken und den Lachs damit bestreuen, mit Öl befeuchten und in Folie verpacken. Zwei Tage mit Holzbrettern oder einer Terrinenform beschwert im Kühlschrank marinieren lassen.

Dann aufschneiden und mit Feldsalat und Rösti servieren. * Quelle: NORDTEXT 09.12.94 Erfasst: Ulli Fetzer 2:246/1401.62 ** Gepostet von Ulli Fetzer Date: Fri, 09 Dec 1994 Erfasser: Ulli Datum: 19.01.1995 Stichworte: Fisch, Süßwasser, Lachs, P1

Stichworte: Fisch, Lachs, P1, Süßwasser

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Gebeizter Lachs auf Feldsalat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2/3 klein. Lachs; filetiert aber mit
- Haut (ca. 1,5 kg)
- 1 EL Zucker
- 1 EL grobes Salz
- 1 Bd. Dill
- Pfefferkörner; zerstoßen
- Butterschmalz; zum Braten
- 133 g Feldsalat

nach Belieben

- Korianderkörner; zerstoßen
- 2/3 EL Wachholderbeeren

FÜR DIE SAUCE

- 4.66 EL Salat-Mayonnaise
- 3.33 EL Sahne
- 1 EL Senf, scharf
- 2/3 Bd. Dill; fein gehackt
- 3.33 EL Weinessig
- 2/3 EL Zucker; knapp

MMMM-----QUELLE-----
- Videotext ARD/ZDF MMMM-----ERFASST VON-----
- Frank Dingler 12.12.1998

Zucker, Salz, Pfeffer und je nach Geschmack zerstoßene Korianderkörner und zerdrückte Wachholderbeeren mischen. Gewürzmischung auf die Fischhälften verteilen. Dill grob hacken und auch auf den Fisch geben. Fischteile mit der Haut nach außen übereinanderlegen und in Alufolie einwickeln. Mit einem Brett und Konservendose beschweren. An einem kühlen Ort (z.B. Keller) zwei Tage ziehen lassen und von Zeit zu Zeit den Fisch mit der ausgetretenen Flüssigkeit begießen. (Am Weihnachtstag) Mayonnaise, Sahne, Senf und Dill verrühren und den mit Zucker aufgekochten Essig unterrühren. Feldsalat putzen und auf Teller anrichten. Gewürze von den Lachshälften schaben und in Portionsstücke schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, den Lachs mit der Haut nach oben (!) kurz 1 - 2 Minuten garen. Auf dem Feldsalat anrichten und mit der Senfsoße servieren. Als weitere Beilage: Salzkartoffeln

Stichworte: Lachs, Weihnachten

Gebeizter Lachs I

Für 4 Portionen

ES WIRD BENÖTIGT

- 1 Filet vom Lachs, frisch
- 200 g Zucker
- 100 g Salz
- 1 Bd. Dill
- 1 Zitrone

Aus dem Zucker, dem Salz und dem Dill eine Mischung herstellen. Den Lachs mit dem Saft der Zitrone beträufeln. Die Zucker-Salz Mischung dick auf den Lachs auftragen. Das Lachsfilet anschliessend zusammenfallen, dass eine Hälfte auf der anderen liegt. Dieses Paket auf einen grösseren Teller legen, mit Folie abdecken, und für mindestens vier Stunden in den Kühlschrank stellen.

Danach den Lachs mit einem Lachsmesser aufschneiden (hauchdünne Scheiben, evtl. kurz den Lachs anfrieren) und mit Baguette, Schwarzbrot oder auf kleinen Reibekuchen servieren. Dazu passt Meerrettichsahne und ein trockener, fruchtiger Rose.

Die besten Ergebnisse bekommt man, wenn man tatsächlich ein ganzes Filet, also einen halben Fisch dafür nimmt. Ich habe es einmal mit sogenannten Lachsforellen versucht (Lachsforelle ist eine grossgezüchtete Forellensorte, deren Futter Beta-Karotin zugesetzt ist; damit's Fleisch schön rosa wird). Wird auch gut und ist nicht so viel, von der Menge her, wie ein echter Lachs. ** Gepostet von Stefan Komuzin Date: Sun, 14 May 1995 Erfasser: Stefan Datum: 22.08.1995 Stichworte: Fisch, Lachs

Stichworte: Fisch, Lachs

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Gebeizter Lachs mit Reibekuchen

Für 4 Portionen

GEBEIZTER LACHS

- 1 Lachsseite
- 360 g Zucker
- 240 g Salz
- 2 EL Pfeffer
- 1 EL Senfkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Bd. Basilikum
- 1 Bd. Petersilie
- 1 Zitrone; den Saft davon
- 1 Orange; den Saft davon
- 3 EL Olivenöl

GRUNDSAUCE

- 1/4 l Creme fraiche
- 1 Zitrone; den Saft davon Salz und Pfeffer

REIBEKUCHEN

- 8 groß. Mehlig kochende Kartoffeln
- 1 Eigelb Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- Creme fraiche

Lachs Beizen:

Zucker, Salz, Pfeffer, Senfkörner, Lorbeer, kleingeschnittenes Basilikum und Petersilie mit Olivenöl, Zitronen und Orangensaft vermischen.

Diese Mischung über die Fleischseite des Lachses geben und 24 Stunden im Kühlschrank beizen lassen.

Die Beize wegnehmen, abwaschen, abtrocknen und in feine Scheiben schneiden.

Zubereitung Grundsauce:

Creme fraiche mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. In drei Teile trennen und verschieden mit zweierlei Senf, Schnittlauch und Kaviar abschmecken.

Zubereitung Reibekuchen:

Die Kartoffeln schälen und reiben. Den Saft absetzen lassen, Wasser weggiessen und die sich absetzende Stärke wieder zu den Kartoffeln geben.

Creme fraiche und das Eigelb zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Mit wenig Fett krosse Reibekuchen in der Pfanne ausbacken. * Quelle: Nordtext 9.08.94 Erfasst: Ulli Fetzter 2:246/1401.62 Erfasser: Datum: 22.02.1995 Stichworte: Fisch, Süßwasser, Lachs, P1

Stichworte: Fisch, Lachs, P1, Süßwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gebratene Forellen im Gemüse-Kräuter-Sud

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Frische Peperoni
- (scharf oder mild, nach Geschmack)
- 200 g Schalotten
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 4 küchenfertige Forellen (je 225 g)
- Salz
- schwarzer Pfeffer adM.
- 8 frische Salbeiblättchen
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 100 ml Sherryessig
- 4 Gewürznelken
- 1 TL Schwarze Pfefferkörner
- 1/4 TL Zucker

1. Die Peperoni längs halbieren, Stiele und Kerne entfernen, die Schoten ausspülen und in feine Streifchen schneiden. Die Schalotten schälen und in dünne Ringe schneiden. Petersilie waschen und die Blättchen grob hacken.

2. Die Forellen innen und aussen abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und von allen Seiten sowie auch innen leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen, mit den Salbeiblättchen füllen. In einer grossen beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und die Forellen von beiden Seiten bei guter Mittelhitze je 3 Minuten braten. Dann nebeneinander in eine rechteckige Form oder Schüssel legen.

3. In der Pfanne im restlichen Öl Peperoni, Schalotten und Petersilie unter Wenden bei Mittelhitze 2 Minuten braten. Essig und 3/8 l Wasser zugiessen. Die Nelken und Pfefferkörner sowie 1 knappen Tl. Salz und den Zucker unterrühren.

4. Alles einmal aufkochen, leicht abkühlen lassen und lauwarm über die Fische giessen. Die Forellen warm oder kalt servieren.

Dazu frisch aufgebackenes Weissbrot reichen. Wählen Sie als Getränk einen trockenen Silvaner aus Baden. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfinder: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Forelle, Süsswasser, P4

Stichworte: Fisch, Forelle, P4, Süsswasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gebratene Garnelen

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

300 g. frische Garnelen

in der Schale; ungekocht; MMMMM-----MARINADE:-----

1 ts geriebener Ingwer

2 ts Sherry

2 ts Maisstärke

1 ts Salz

2 Knoblauchzehen,zerdrückt

Garnelenschalen am Rücken aufschneiden und den schwarzen, fadenähnlichen Darm entfernen. Schalen dranlassen. Garnelen waschen, abtrocknen und 30 Minuten marinieren. Garnelen 1 Minute fritieren. Gründlich abtropfen lassen und sie dann mit Knoblauch und Salz in eine trockene Bratpfanne geben,zudecken und bei sehr schwacher Hitze 1 Minute ziehen lassen. Gründlich vermischen und Heiss oder Kalt servieren. Vorbereitungszeit 45 min. Garzeit 5 min. ** Aus der Rezeptsammlung von Andreas Kohout vom 04.12.1993 Erfasser: Andreas Datum: 29.03.1994 Stichworte: Andreas, Fischgerichte, Garnelen

Stichworte: Fisch, Garnele, Andreas

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gebratene Heringe (Stegte Sild)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 10 Heringe, ca. 1 1/2 kg
- 100 g Roggenmehl
- Butter
- Salz
- gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3 Zitronen
- Petersilie oder Dill

Die ausgenommenen, entschuppten und evtl. entgräteten Heringe gut spülen und abtrocknen. In gewürztem Roggenmehl wenden und in der gut gebräunten Butter 3-4 min. auf jeder Seite goldgelb und knusprig braten. Aufpassen, dass die Heringe nicht anbrennen.

Zu den gebratenen Heringen gekochte Kartoffeln servieren, die entweder mit gehackter Petersilie oder Dill bestreut sind, und dazu eine halbe Zitrone pro Person und den Bratenfond, dem man noch etwas Butter zugegeben hat, reichen.

Ist ein einfaches aber leckeres Essen für 4-5 Personen.

21.01.1994

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, Einfach, P5

Stichworte: Fisch, Einfach, P5

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

GEBRATENE SARDINEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2/3 kg frische Sardinen oder TK -Sardinen
- 2 Zitronen
- 133 g Roggenschrot
- 2/3 EL Edelsüss-Paprika
- Salz
- Pfeffer a.d. Mühle
- 53 ml Öl
- 2/3 grüner Salat

Sardinen an der Bauchseite aufschneiden, Innereien entfernen. Kopf und Schwanz abschneiden. Gründlich unter fließendem Wasser waschen, trockentupfen. Fische im Saft von 2 Zitronen wenden. Roggenschrot mit Paprika, Salz und Pfeffer vermischen, Sardinen im Schrot wenden. In heißem Öl von allen Seiten goldbraun braten. Mit Zitronen achteln und dem Salat anrichten. > 592 ARD/ZDF Fr 10.10.97 08:28:20 * gepostet von: annathegreek@seerose.kristall.de Erfasser: T.Pfaffenbrot Datum: 14.12.1997 Stichworte: P6

Stichworte: P6

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Gebratene Sardinen auf Tomatengemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Sardinen, a 150 g
- 2 EL Essig
- 2 groß. Dosen geschälte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 4 EL Öl
- Salz
- Pfeffer a.d.Mühle
- Zucker
- 1 TL Fenchelsamen
- 2 EL Mehl
- 1/2 Bd. glatte Petersilie

Sardinen vorsichtig schuppen und die Rückenflossen abschneiden. Bauchhöhlen mit einer kleinen Schere öffnen und die Sardinen ausnehmen. Unter fließendem, kaltem Wasser ausspülen und trockentupfen. Sardinen mit Essig beträufeln, Tomaten grob zerkleinern.

Zwiebel abziehen, würfeln und mit einem Esslöffel Öl glasig dünsten. Tomaten mit der Flüssigkeit zufügen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Fenchelsamen würzen. Etwa 10 Minuten andünsten.

Sardinen abtupfen, salzen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl von den Sardinen abklopfen und in restlichem Öl von jeder Seite 2 bis 3 Minuten braten. Sardinen auf dem Tomatengemüse anrichten. In Streifen geschnittene Petersilie darüberstreuen.

Pro Portion ca. 340 kcal/1420 kJ * Quelle: Nach ARD/ZDF 02.02.96 Erfasst: Ulli Fetzter Erfasser: Ulli Datum: 31.03.1996 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Sardine, Tomate, P4

Stichworte: Fisch, P4, Tomate, Salzwasser, Sardine

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gebratene Schleie mit chinesischem Gemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Stange Lauch
- 2 groß. Möhren
- 150 g frische Litschis (ersatzweise aus der Dose)
- 150 g Sojabohnensprossen
- 2 Schleienfilets (je 200 g)
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- schwarzer Pfeffer adM.
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Sesamöl (in Asienläden
- oder im Asien-Regal im Supermarkt)
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Weissweinessig
- 1 Msp. Ingwerpulver
- 1 Msp. Korianderpulver
- 1 Msp. Galgantpulver
- (in Asienläden oder im Asien-Regal
- im Supermarkt)

1. Lauch von harten grünen Blättern und dem Wurzelansatz befreien, längs halbieren und gründlich waschen, dann schräg in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Litschis schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Die Sojabohnensprossen abrausen und abtropfen lassen.

2. Die Schleienfilets abspülen, mit Küchenpapier abtrocknen und die Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Einen Wok oder eine beschichtete Pfanne mit 2 El. Sonnenblumenöl bereitstellen.

3. In einer zweiten Pfanne 2 El. Sonnenblumenöl erhitzen, die Möhren unter Wenden 1 1/2 Minuten bei guter Hitze anbraten. Auf einer zweiten Kochfläche Öl in der ersten Pfanne erhitzen und, während das Gemüse brät, die Fischfilets bei Mittelhitze von beiden Seiten, je nach Dicke, 1 1/2 bis 2 Minuten braten.

4. Den Lauch unter die Möhren mischen und 1 Minute weiterbraten, dabei immer wieder wenden. Litschis und Sojabohnensprossen unterheben und bei starker Hitze 1/2 Minute mitbraten. Hitze herunterschalten, Sesamöl, Sojasauce und Weissig unterrühren. Das Gemüse mit Salz, Ingwer-, Koriander und dem Galgantpulver abschmecken. Auf vorgewärmte Teller geben, die Fischfilets dazwischen betten und servieren.

Dazu schmeckt Reis. Und ein helles Bier als Getränk ist kein Stilbruch. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfasser: Datum: 11.09.1995 Stichworte: P2, Fisch, Schleie, Süsswasser

Stichworte: Fisch, Süsswasser, Schleie, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gebratene Scholle mit Senfsabayon

Für 4 Portionen MMMMM-----ZU 1:-----

4 Schollen à 400 gramm

1 Zitrone, Saft von

Salz

3 tb Mehl MMMMM-----ZU 2:-----

300 g Kartoffeln

2 Kohlrabi (à ca. 200 g)

1 große Zwiebel

100 g durchwachsener Speck MMMMM-----ZU 3:-----

3 tb Öl

Salz, schwarzer Pfeffer MMMMM-----ZU 4:-----

Salz, schwarzer Pfeffer

1 tb Gehackte Petersilie MMMMM-----ZU 5:-----

4 Eigelb

100 ml Fischfond

100 ml Weisswein

60 g zimmerwarme Butter

1 tb grobkörniger Senf

Salz, schwarzer Pfeffer MMMMM-----ZU 6:-----

Dill zum garnieren MMMMM-----QUELLE-----

- Mainzer Rheinzeitung

- erfaßt von Norbert Brunner

1. Die Schollen waschen und trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und salzen. In dem Mehl wenden und überflüssiges Mehl abklopfen. 2. Die Kartoffeln waschen und schälen. Die Kohlrabi putzen und schälen. Beides in feine Stifte schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Speck ebenfalls fein würfeln. 3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Schollen darin bei schwacher Hitze von beiden Seiten goldgelb braten. Dann salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen und warmstellen. 4. In derselben Pfanne zuerst die Kartoffelstifte braten. Nach ungefähr 5 Minuten Kohlrabistifte, Zwiebel- und Speckwürfel dazugeben. Alles solange braten, bis der Kohlrabi weich ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluß die Petersilie daraufstreuen. 5. Für das Sabayon die Eigelbe mit dem Fischfont und dem Weißwein über einem warmen Wasserbad schaumig schlagen. Dann die Eigelbmasse vom Wasserbad nehmen, weiterschlagen und dabei Butter sowie Senf vorsichtig unterrühren. Das ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. 6. Die Kartoffel- und Gemüsestifte auf vier Tellern verteilen. Je eine Scholle auf das Gemüse legen. Mit dem Senfsabayon begießen und mit Dill garnieren.

Stichworte: Scholle, Specials

Stichworte Fisch

Gebratene Seezungenfilets mit Crevetten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Riesencrevetten mit Schale
- 2 EL Öl
- 30 g Butter; (1)
- 200 ml Rahm
- 2 Melonenschnitze
- 8 Seezungenfilets
- Salz
- Pfeffer
- 20 g Butter; (2)
- 2 EL Cognac

Crevetten schälen und säubern, Kopf entfernen, Schale waschen.

Öl und Butter (1) erhitzen, Schalen darin bei starker Hitze kräftig braun braten. Rahm dazugeben und zugedeckt 10 Minuten sanft köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Melonenschale wegschneiden, Schnitze klein würfeln. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in heisser Butter (2) beidseitig je ca. drei Minuten braten, an die Wärme stellen. Crevetten beifügen, beidseitig zwei Minuten kurz braun braten, an die Wärme stellen.

Crevettenrahmsauce absieben und zum Fischbratfond giessen. Kurz aufkochen und mit dem Cognac abschmecken. Sauce mit den Crevetten und den Seezungenfilets auf Teller anrichten, Melonenwürfel darüber streuen.

Dazu: Nudeln. * Quelle: Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 04.06.1996 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Seezunge, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Seezunge

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gebratene Tauhu mit Austern Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 6 Stücke weissen Tauhu
- (bean curd)Grösse ca.5x10cm
- Fritierfett
- 2 Trockenpilz;(einweichen, wenn
- Weich in dünne Streifen
- Schneiden)
- 2 klein. Zwiebeln; (hacken)
- 1 TL Sesamöl

ZUTATEN FUER DIE SAUCE

- 2 EL Austern Sauce
- 1 TL Helle Soja Sauce
- 1 TL Dunkle Soja Sauce
- 1 TL Zucker
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Monos.Glutamat; (n. Wunsch)
- 1 Tas. Brühe/Wasser
- etwas Pfeffer

ZUM ANDICKEN

- 1 EL Stärkemehl
- 4 EL Wasser

Das Fett wird in der Pfanne erhitzt und die Tauhu darin von beiden Seiten hellbraun gebacken. Man nimmt sie heraus u. legt sie auf eine Platte. Nun wird das Sesamöl erhitzt, die Zwiebeln u. Pilze darin leicht gedünstet. Dann gibt man die Saucen Zutaten hinein und bringt alles zum Kochen. Abschliessend wird die Sauce angedickt u. über die Tauhu gegeben, die noch heiss serviert werden.

Erfasser: Renate Datum: 03.05.1996 Stichworte: China, Tofu/, Bean, Vegetarisch, P6

Stichworte: China, P6, Vegetarisch, Tofu/, Bean

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gebratene Zanderfilets auf Gemüse mit Meerrettichsauce

Für 4 Portionen

FISCH UND GEMUESE

- 2/3 kg Zanderfilet
- Salz
- Pfeffer
- 2/3 Zitrone - Saft
- Mehl zum Wenden
- 2 cl Olivenöl
- 40 g Butter
- 200 g Rote Rüben, jung
- 66 g Petersilienwurzel
- 2 cl Estragonessig
- 2/3 EL Petersilie, grob gehackt

MMMM-----SAUCE----- 0.08 l Weisswein, trocken

1 dl Fischfond 13.33 g Schalotten 0.16 l Sahne

Salz

Pfeffer

2 tb Meerrettich, gerieben

2 tb Sahne, geschlagen MMMM-----QUELLE-----

-VHS-Fischkochkurs I

- J.Schauer 1992 erfasst

- von Petra Holzapfel

Das Zanderfilet in Portionsstücke teilen, diese mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Leicht mehlen. In heissem Öl und der Hälfte der Butter goldbraun braten. Im Rest der Butter die in Stifte geschnittenen roten Rüben und Petersilienwurzeln anschwitzen lassen, mit Estragonessig ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen (sollen noch knackig sein). Bei Bedarf noch etwas Weisswein zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die grob gehackte Petersilie zugeben. Das Gemüse auf warme Teller anrichten, die Fischfilets darauf verteilen und etwas von der Sauce angiessen. Für die Sauce Weisswein, Fischfond und die Schalotten auf ca. 1/8 l Flüssigkeit reduzieren. Die Sahne zugeben, nochmals etwas einkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Mixstab aufmixen, vor dem Servieren Meerrettich und die geschlagene Sahne unterziehen. Tip: Statt roten Rüben in Streifen geschnittenen Fenchel verwenden

Stichworte:

Gebratener Aal

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Aal; küchenfertig
- Salz
- 2 EL Weinessig
- 2 Limetten
- 3 EL Kapern
- 1/2 Bd. Petersilie
- 5 EL Mehl
- Pfeffer; weiss fadM.
- 100 g Butter

Den Aal häuten, mit Salz abreiben, abspülen und trockentupfen. In 5 Zentimeter grosse Stücke schneiden, mit Essig beträufeln und 10 Minuten durchziehen lassen.

Limetten heiss waschen, abtrocknen, in 5 mm dicke Scheiben schneiden und diese fein würfeln, dabei die Kerne entfernen. Die Kapern abtropfen lassen und grob hacken. Petersilie abspülen, abtrocknen und ebenfalls hacken.

Das Mehl mit reichlich Pfeffer mischen und die trockengetupften Aalstücke darin wälzen.

Gut die Hälfte der Butter in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Aalstücke darin bei nicht zu starker Hitze in etwa 8 Minuten braten, bis sie rundherum zart gebräunt sind. Danach auf einer vorgewärmten Pfanne warmstellen.

Das Bratfett abschütten und die restliche Butter in der Pfanne aufschäumen lassen. Die Limettenstücke und die Kapern darin nur kurz erwärmen. Diese Butter über die Aalstücke giessen, mit Petersilie überstreuen und sofort servieren.

Dazu schmecken neue Kartoffeln besonders gut.

Hinweis: In Norddeutschland reicht man dazu Kopfsalat, der mit halbsteif geschlagener, leicht gesüsster Sahne angerichtet wird.

Quelle: Meine Familie & ich; Kleine Küchen-Bibliothek; Fisch und Meeresfrüchte Ins Mm-Format gebracht von Herbert Schmitt (2:2446/430.7) **
Gepostet von Herbert Schmitt Date: Wed, 10 May 1995 Erfinder: Herbert Datum: 21.06.1995 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Aal, P4

Stichworte: Fisch, Aal, P4, Süsswasser

Gebratener Hecht

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 HECHT
- 125 g Räucherspeck
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Bratfett
- 1 1/4 l Saure Sahne
- 8 Tomaten
- Butterflöckchen
- 40 g Butter
- 40 g Mehl

Den Hecht schuppen, ausnehmen, waschen, abtrocknen und den Fischrücken mit Räucherspeckstreifen spicken, dann mit Salz und Pfeffer würzen. In einen Bräter stellen, mit heißem Fett begießen und etwa 20 Min. im vorgeheizten Ofen braten. Den Fisch herausnehmen, Bratensatz mit Sahne und etwas Brühe verrühren, mit Mehlbutter binden; die Soße passieren. Tomaten kreuzweise einschneiden, salzen, pfeffern, je ein Butterflöckchen aufsetzen und einige Minuten gesondert im heißen Ofen garen. Den Hecht mit Tomaten und Kartoffelklößen anrichten. Soße gesondert dazu reichen. :Stichworte : Fisch, Hecht, Süßwasser :Notizen (**) : Stichworte: Fisch, Süßwasser, Hecht

Gebratener Heringsrogen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Lauchzwiebeln
- 200 g. Heringsrogen (vorbestellen;
- ersatzweise Rog - anderer Maifische)
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- 50 g. Butter
- Vorbereitung:

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zubereitung: Rogen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Butter erhitzen und Rogen vorsichtig darin braten. Lauchzwiebeln zufügen und kurz mitdünsten. Anrichtevorschlag: Rogen auf eine Platte legen. Dazu passen Kopfsalat und Pellkartoffeln. :Stichworte : Deftig, Fisch, Hering, P4 :Notizen (**) : : : Gepostet von Joachim M. Meng Stichworte: Fisch, P4, Deftig, Hering

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gebratener Hummer auf Schwarzwurzeln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Hummer; a 400 bis 500 g
- 4 Schwarzwurzeln
- 100 ml Hummerfond
- 200 ml Rotwein
- Salz, Pfeffer
- Öl

Die Hummer in kochendem Wasser 1 Minute kochen und halbieren.

Die Scheren mit dem Messerrücken anschlagen und in Öl ca. 30 Minuten in der Pfanne braten.

Rotwein und Fond reduzieren, die Schwarzwurzeln zugeben, abschmecken und auf einem vorgewärmten Teller anrichten.

Abs: Ulli Fetzter@2:246/1401.62 Eda: 19960324190700w+0 * Quelle: Nach: Nordtext 05.12.94 Erfasst: Ulli Fetzter Erfasser: Jörg Datum: 12.07.1996
Stichworte: Krustentier, Gemüse, P2

Stichworte: Gemüse, Krustentier, P2

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gebratener Karbonadenfisch im Gemüsebett

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1000 g Karbonadenfisch (Seeteufel)
- 2/3 Zitrone
- 4 Artischocken
- 4 Schalotten
- 4 Möhren
- 1 Fenchelknollen
- 2/3 Bleichsellerie
- 2 weiße Rüben (Mairüben)
- 200 g feine grüne Bohnen
- 1 Lauchstangen (nur das Weiße)
- 66 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- 2/3 Zweig frischer Estragon

MMMM-----QUELLE-----

- La Reynière Geheimtip
- aus der französischen
- Küche ISBN 3-426-07641-1
- Erfasst von: Roland
- Pötschke w
- www.Ddorf.Rhein-Ruhr.de
- /pötschke/

Den Fisch vorbereiten: Ausnehmen, Kopf, Flossen und die lederne, schleimige Haut abziehen. Säubem, mit etwas Zitronensaft säuern und salzen. Die Artischocken mit einem Schuß Zitronensaft in Salzwasser etwa 45 Minuten garen. Blätter entfernen und nur die Herzen weiterverwenden. Die Gemüse putzen und in ganz kleine Stücke oder Würfel schneiden. Butter erhitzen und das Fischstück darin rundum goldbraun anbraten. Die Gemüse außer den Artischockenherzen zufügen, 1/4 - 1/3 l Wasser zugießen, salzen, pfeffern und Estragon darauflegen. Zugedeckt bei geringer Hitze etwa 30 Minuten gar schmoren. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Artischockenherzen dazulegen. Weinvorschlag: Trockener, bukettreicher Graves blanc, Weißwein aus dem Bordelais (Domaine de Chevalier).

Stichworte: Frankreich

Gebratener Karpfen mit Bier-Senf-Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Karpfen; a ca. 1 1/2 kg; - (vom Fischhändler -
- küchenfertig gemacht)
- 1 Zitrone; den Saft davon Salz und Pfeffer
- Petersilie
- 50 g Mehl
- 40 g Butterschmalz
- 4 cl Weissbier
- 4 mittl. Petersilienwurzeln
- Öl; zum Ausbacken

BIER-SENF-SAUCE

- 1/4 l Fischfond
- 6 cl Weissbier
- 2 Schalotten oder -
- 1 klein. Zwiebel
- 80 g Kalte Butter
- 1 TL Dijonsenf
- 1 TL Senfkörner
- 1 Ei
- 1 EL Schnittlauchröllchen Salz

Die Petersilienwurzeln schälen, in feinen Streifen schneiden und in kaltes Wasser legen. Erst kurz vor dem Servieren ausdrücken, trockentupfen und in Fritieröl herausbacken. Den Karpfen innen mit Pfeffer würzen, mit Petersilie füllen, mit Mehl stauben und in einer Pfanne im erhitzten Butterschmalz goldbraun braten, anschliessend im vorgeheizten Rohr bei 200 GradC ca. 15 Minuten fertiggarig; nach 5 Minuten Bratzeit mit Bier angiesen und danach öfters mit dem eigenen Saft überziehen.

Für die Sauce den Fischfond mit fünf Sechstel des Biers und den feingeschnittenen Schalotten aufkochen und auf die Hälfte reduzieren, danach den entfetteten Bratfond vom Karpfen beifügen und nochmals einkochen lassen. Bei wenig Hitze die kalte Butter einrühren, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat. Zum Schluss den Senf, die Senfkörner und den Schnittlauch beifügen und mit etwas Salz und dem restlichen Bier abschmecken. * Quelle: Nach Bayerntext 08.01.95 Aufgegabelt in Österreich Erfasst: Ulli Fetzer 2:246/1401.62 ** Gepostet von Ulli Fetzer Date: Sun, 08 Jan 1995 Erfasser: Ulli Datum: 08.03.1995 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Karpfen, Bier, P4

Stichworte: Fisch, Bier, P4, Süsswasser, Karpfen

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gebratener Lachs mit Kräutern

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Sch. Lachs (je 200 g)
- Salz
- Weißer Pfeffer
- Mehl zum Wenden
- 1 rohe Scampi
- 2/3 EL Öl
- 10 g Butter
- 1/3 klein. Knoblauchzehe
- 2/3 EL feingehackte Schalotten
- 2/3 EL Gehackte Kräuter
- (Petersilie, Thymian, Basilikum, Dill)
- 66 ml trockener Weisswein, knapp

Die Schwänze der Scampi mit einer drehenden Bewegung vom Rumpf trennen. Mit einem scharfen Sägemesser die Schale längs aufschneiden. Den dunklen Darm entfernen, die Scampi längs halbieren.

Lachsscheiben von beiden Seiten leicht salzen und pfeffern, beidseitig in Mehl wenden. In einer Pfanne Öl erhitzen, die Lachsscheiben hineinlegen, auf 2 oder Automatik-Kochstelle 7 - 9 von einer Seite ca. 4 Minuten braten. Zusätzlich jetzt die Butter in die Pfanne geben, die Lachsscheiben wenden, die halbierten Scampi mit der Schnittseite nach unten in die Pfanne legen. Alles zusammen weitere 4 5 Minuten braten. Danach Fisch und Scampi heraus nehmen, warm stellen.

Im Bratfett Schalotten und durch gepresste Knoblauchzehe glasig werden lassen, Kräuter zufügen. Mit Weisswein ablöschen, die Sosse auf etwa die Hälfte einkochen. Lachs und Scampi wieder in die Pfanne geben und erwärmen. Lachs und Scampi zusammen mit einem zarten, frischen Gemüse, z.B. Zuckerschoten, servieren. Dazu passt Reis oder warmes Baguettebrot.

95 g Eiweiss, 81 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 5312 kJ, 1268 kcal. Zubereitungszeit 35 Minuten * Quelle: Winke & Rezepte 05 / 96 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 26.04.1996 Stichworte: P2, Normal, Fisch, Lachs

Stichworte: Fisch, Lachs, Normal, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gebratener Seeteufel auf Ratatouille

Für 4 Portionen

GEMÜSEBETT

- 2 mittl. Zucchini
- 1 Gelbe Peperoni; (*)
- 1 Rote Peperoni
- 4 Tomaten; geschält
- 1 Zwiebel; feingehackt
- 1 Knoblauchzehe; gehackt
- 3 EL Olivenöl
- 50 ml Rotwein
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Basilikum; gehackt
- Parmesan; gerieben

Seeteufel

- 600 g Seeteufelfilet; Baudroie
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Butter
- 1 Knoblauchzehe; in Scheibchen

(*) Paprikagemüse ist gemeint.

Entkernte Peperoni, Tomaten und Zucchini in 5 mm grosse Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch im Olivenöl dünsten. Zuerst Tomatenwürfel, dann Peperoni- und Zucchini-Würfel mitdünsten, mit Rotwein ablöschen, salzen und pfeffern, während 15 Minuten leicht kochen lassen. Dann gehacktes Basilikum zugeben, mit etwas geriebenem Parmesan abschmecken.

Inzwischen Seeteufelfilet häuten, mit Salz und Pfeffer würzen und in Butter mit den Knoblauchscheibchen garen. Seeteufelfilet tranchieren und auf dem Gemüse anrichten. * Quelle: Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 31.03.1996 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Seeteufel, Paprika, Zucchini, P4

Stichworte: Fisch, Seeteufel, Salzwasser, Paprika, Zucchini

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gebratener Zander auf Sauerkraut mit Trauben

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Zanderfilet, mit der Haut
- 800 g Gekochtes Sauerkraut; siehe - Petermann's
- Grundrezept
- 200 g Weisse Trauben; enthäutet - und entkernt
- Salz
- Pfeffer
- Mehl
- 60 g Geklärte Butter

FUER DIE SAUCE

- 1 dl Sauerkrautfond
- 1/2 dl Fischfond;o. Gemüsebouillon
- 1 1/2 dl Rahm
- Butter

MMMM-----QUELLE-----

- Horst Petermann -
- Marmite, Heft 5, 1994 -
- Erfasst von Rene Gagnaux

Den sauber parierten Zander in Portionen teilen und auf der Hautseite mehrmals einschneiden, ohne in das Fischfleisch zu schneiden. Das nach dem Grundrezept zubereitete Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen, mit den Trauben vermischen und warm stellen. Für die Sauce Sauerkrautfond einkochen, den Fischfond zufügen, zu einer leicht sirupartigen Konsistenz reduzieren, den Rahm zugeben, kurz durchmixen und mit Butter verfeinern. Den Zander würzen, in Mehl wenden, in geklärter Butter zuerst auf der Hautseite und dann auf der anderen Seite goldbraun braten, auf Sauerkraut anrichten und mit der Sauce umgiessen. Dazu passen am besten Salzkartoffeln.

Stichworte: Weintrauben, Sauerkraut, Süsswasser, Zander

Gebratener Zander mit Kressepüree

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zander ; ohne Kopf ca. 750 g
- 80 g Butter, gesalzen (demi-sel)
- Salz
- 1/2 Zitrone; bis 1
- 1 Prise Balsamico-Essig
- 4 EL Kresseblätter; gehackt

KRESSEPUEREE

- 250 g Brunnenkresse (abgezupft und -blanchiert gewogen)
- Salz
- 40 g Butter
- 1/8 l Schlagsahne

MMMM-----QUELLE-----

-Eckart Witzigmann Meine

- hundert Hausrezepte

- erfasst von Petra Holzapfel

Den Zander filieren und häuten. Aus den Gräten ein wenig Fischsud bereiten, es genügen 3-4 El Flüssigkeit. Jede Zanderseite in zwei gleich grosse Schnitzel schneiden. Die Zanderschnitzel ganz langsam auf beiden Seiten in der gesalzenen Butter braten - falls gewünscht, noch zusätzlich salzen, aber vorsichtig. Dann auf vorgewärmte Teller legen und mit weiteren heissen Tellern abdecken. Die Bratbutter, die beim sanften Braten nicht verbrannt ist, mit Zitronensaft ablöschen und den Fischsud (oder nur Wasser) zugießen. Auf jetzt starker Flamme sirupartig einkochen. Mit Balsamico würzen und die Kresseblätter einrühren. Unterdessen das Kressepüree bereiten: Die abgezupften Blätter in sprudelnd kochendem Wasser blanchieren, dann sofort in Eiswasser abschrecken. Abtropfen lassen, ausdrücken und in der Hälfte der Butter andünsten. Mit dem Mixstab pürieren, dabei immer etwas Sahne zugießen - das Püree soll keine Sauce werden. Salzen, zum Schluss die restliche Butter einmischen. Die Petersilienbutter über die Zanderstücke geben, das Kressepüree daneben auf den Teller setzen.

Stichworte: Zander, Kresse

Gebratenes Kabeljaufilet auf Wintersalat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 50 g Feldsalat
- 100 Radicchio
- 30 g rote Zwiebeln 5 Salbeiblätter
- 2 EL Balsamessig (Weissweinessig tut's auch)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 3 EL Öl
- 150 g Kabeljaufilet
- Mehl zum Bestäuben
- 20 g Butter

Feldsalat und Radicchio putzen, waschen und trockenschleudern. Radicchio in feine Streifen schneiden. Zwiebel pellen und in Spalten scheiden. Salbeiblätter fein hacken.

Essig mit Salbei, Salz, 1 Prise Zucker und Pfeffer verrühren. Danach das Öl unterrühren. Feldsalat durch die Sauce ziehen und auf einem Teller kreisförmig anordnen. Radicchio und Zwiebeln in der restlichen Sauce wenden.

Fischfilet salzen, in Mehl wenden, gut abklopfen und in der Butter von jeder Seite 4 Minuten braten.

Radicchio und Zwiebeln in der Mitte des Tellers anrichten. Das Kabeljaufilet etwas abtropfen lassen, auf den Salat legen und servieren.

Dazu : geröstete Fladenbrotseiben

Getränk : ein trockener Weisswein ** From: Rainer_Hübenthal@p14.f153.n2465.z2.schiele-ct.de (Rai Date: Sun, 06 Feb 1994 23:49:00 +0100
Newsgroups: fido.ger.kochen Erfasser: Rainer Datum: 25.04.1994 Stichworte: Kabeljau, Fischgerichte, Fido

Stichworte: Fisch, Kabeljau, Fido

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gebratenes Seelachsfilet

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Seelachs
- 2 EL Essig
- ca. 1 1/2 TL Salz
- 1 Ei
- Salz
- Edelsüsspaprika
- Thymian 3 EL Mehl
- 6 EL Paniermehl
- 100 g Gewürzgurke
- 3 TL Tomatenpaprikastreifen
- 6 EL Öl
- 150 ml fertige Senfsosse
- 5 TL Silberzwiebeln
- 2 TL Zucker
- 1 Zitrone

Fisch portionieren, säubern, mit Essig säuern, salzen. Ei, Salz, Paprika und Thymian verschlagen. Anschliessend den Fisch in Mehl, Ei und Paniermehl wenden.

Gewürzgurke und Paprikastreifen fein würfeln. Öl in eine grosse Pfanne geben und erhitzen. Panierten Fisch in die Pfanne legen und bei mittlerer Schallstufe von jeder Seite 6 Minuten goldbraun braten.

Senfsosse, Gurkenstückchen und Paprikawürfel, Silberzwiebeln und Zucker vermischen, abschmecken.

Fisch aus der Pfanne nehmen und mit Senfsosse und Zitronenspalten servieren.

Dazu Salzkartoffeln. * FÜRSIE-Schnellmenü Erfasser: Lothar Datum: 13.01.1993 Stichworte: Fischgerichte, Seelachs, Fischfilet

Stichworte: Fisch, Seelachs

Gebratenes Zanderfilet mit Spitzkohl in Morchelrahm

Für 4 Portionen

Zutaten

- 10 g Spitzmorcheln; getrocknet
- 2 Spitzkohlköpfe; mittelgross
- (ca. a 800g)
- 1/8 l Wasser
- 100 g Zwiebeln
- 20 g Mehl
- 20 g Butter (1)
- 20 g Butter (2)
- 50 g Butter (3)
- 1/4 l Schlagsahne
- 800 g Zanderfilet
- Zitronensaft
- Salz
- Mehl zum Wenden
- Pfeffer, f.a.d.M.

Die Morcheln gründlich kalt abbrausen, in dem kalten Wasser einweichen. Die Kohlköpfe putzen, waschen, vierteln und die Strünke entfernen. Die Blätter grob zerschneiden. Das Mehl mit der Butter (1) verkneten.

Butter (2) im Topf erhitzen. Sie Zwiebeln kleinhacken und darin glasig dünsten. Den Spitzkohl unterrühren, kurz andünsten. Die Morcheln zugeben (grosse halbieren). Das Einweichwasser durch Filterpapier dazugiessen. Die Sahne einrühren.

Den Spitzkohl bei milder Hitze 4 - 5 Minuten dünsten.

Inzwischen das Zanderfilet waschen, trockentupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen. Das Filet in 4 gleich grosse Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.

Die Filets in Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen.

Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zanderfilets darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 Minuten goldbraun braten.

Die Mehlbutter zum Gemüse geben und unter Rühren 4 - 5 Minuten kochen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

Dazu passen Kartoffeln oder Reis. * Quelle: Quelle: Das grosse Fisch- kochbuch von Essen und Trinken Erfasst: Margit Schmoigl Erfasser: Margit Datum: 21.06.1995 Stichworte: Fisch, Hauptspeise, Gourmet, P4

Stichworte: Fisch, Hauptgericht, P4, Gourmet

Gedämpfte Fisch-Mangold-Röllchen

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

- 800 g Mangold, geputzt
- 1 bn Kräuter, gemischt, gehackt
- Salz
- 3/8 l Weisswein, trocken
- 800 g Seezungenfilets (8 St)
- 1 tb Öl
- Pfeffer, weiß
- Zitronensaft
- Muskatnuss, gerieben
- 150 g Creme double

Mangold blanchieren. Die Kräuter in einem weiten Topf im Wein ca. 10' köchen lassen (wer hat nimmt einen Topf mit Dämpfeinsatz). Die Fischfilets abspülen und trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Je 1 Fischfilet in 1 Mangoldblatt wickeln. Einen Teller mit Öl einpinseln und die Fischpäckchen darauf legen. Eine Tasse umgekehrt in den köchelnden Sud stellen und darauf den Teller mit dem Fisch stellen. Mit einem Deckel verschließen und etwa 7' im heißen Dampf garen. Fisch warm stellen, den Sud abseihen, Creme double zugeben, kurz aufkochen, offen ca. 5' köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zum Fisch reichen. :Pro Person ca. : 440 kcal :Pro Person ca. : 1840 kJoule :Eiweiß : 33 Gramm :Fett : 23 Gramm :Kohlenhydrate : 17 Gramm :Stichworte : Fisch, Gemüse, P4 :Notizen (**): : : Gepostet von Rainer Schwarzkopf Stichworte: Fisch, Gemüse, P4

Gedämpfte Muscheln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 20 groß. Muscheln (Jacobsmuscheln)
- 0 Pflanzenöl zum Fritieren 8 Knoblauchzehen (in Scheiben geschnitten) 6 Frühlingszwiebeln
- (grüne Teile in Ringe geschnitten)

FÜR DIE SAUCE

- 6 Frühlingszwiebeln
- (nur die weissen Teile,
- in dünne Seidenfäden geschnitten) 4 EL.
- Ernuss- oder Maiskeimöl
- 3 cm-Stück Ingwer in Seidenfäden geschnitten 4
- frische Chilischoten
- (Samen entfernt und in Ringe geschnitten)
- 2 EL Dunkle Sojasauce
- 2 EL helle Sojasauce
- 2 EL Wasser

Ausreichend für 6-8 Personen

Die Muscheln öffnen und säubern, harte Muskeln und krause Ränder entfernen, nur das weisse Fleisch und den Rogen verwenden, der für ein anderes Gericht weggestellt oder eingefroren wird. Das Muschelfleisch abspülen und trockentupfen.

Die Sauce vorbereiten: Die Frühlingszwiebeln je zur Hälfte in zwei Schälchen verteilen. Die Wok stark erhitzen, dann das Öl hineinflößen und schwenken. Hitze reduzieren, Ingwer und Chili in die Wok geben und sofort vom Feuer nehmen. Nach ein paar Sekunden die Sojasaucen und das Wasser dazugeben, aufkochen lassen und über die Frühlingszwiebeln löffeln.

Die Wok halb mit Öl füllen und auf 180 Grad erhitzen. Den Knoblauch in einem kleinen Sieblöffel einige Male in das heisse Öl tauchen, bis er Farbe angenommen hat. Das Öl zur Wiederverwendung abfüllen. Das Muschelfleisch wieder in die gewölbten Schalenhälften geben und den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln darauf verteilen. Die Muscheln in einen Dämpfer setzen, dabei achtgeben, dass beim Stapeln das Fleisch nicht zerdrückt wird.

Bei guter Hitze 7-10 Minuten dämpfen. Das Fleisch ist dann opalfarben, und in den Schalen hat sich etwas Flüssigkeit angesammelt.

Vorsichtig herausnehmen, damit der Saft nicht verschüttet wird, und anrichten. Das Fleisch wird mit der Sauce gegessen, auch kann man die Sauce aus den Muschelschalen trinken. ** Erfasst und gepostet von K.-H. Boller e-mail: BOLLERIX@WILAM.north.de vom 09.06.1994 Erfasser: Bollerix Datum: 01.08.1994 Stichworte: Chinesisch, Muscheln, Asien, P6, Wok

Stichworte: Asien, China, P6, Muscheln, Wok

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gedämpfte Seezunge

Für 4 Portionen

Zutaten

- 80 g Vollkornreis
- 250 ml Wasser
- 2 *Wolkenohr-Pilze*
- 2 *Kleine Seezungenfilets*
- (ca. 250-300 g)
- 1 *Frühlingszwiebel*
- 1/2 *rote Paprikaschote*
- 1 *Möhre*
- 2 EL *Sojasprossen*
- *Pfeffer*
- *Salz*
- *Sojasauce*
- 1 EL *Zitronensaft*
- 1 EL *Sesamöl*

Für Schwangere und Stillende: Fisch mit Gemüse

Im Wasserdampf garen Gemüse und Fisch besonders schonend und fettarm. Statt Seezungen können Sie auch Filets von Scholle oder Schellfisch, frisch oder tiefgefroren, verwenden.

Reis in einem Topf erhitzen, mit dem Wasser angießen, salzen und zum Kochen bringen, 40 Minuten ausquellen lassen. Die Pilze 20 Minuten in kaltem Wasser einweichen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Einen Teller wählen, der in einen grossen Topf passt. Die Filets darauflegen. Das Gemüse waschen und putzen. Die Frühlingszwiebel in 3 cm lange Abschnitte teilen und dann in Streifen schneiden. Die eingeweichten Pilze und die Möhre ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Die Paprikaschote feinwürfeln. Das Gemüse samt Sojasprossen auf den Filets verteilen, mit Sojasauce, Zitronensaft und Sesamöl beträufeln. Eine Handbreit Wasser in den Topf geben, eine Tasse umgekehrt hineinsetzen und den Teller daraufstellen. Das Wasser zum Kochen bringen, Topfdeckel auflegen und den Fisch etwa 10 Minuten dämpfen. Den Reis zum Fisch reichen.

Tip: Es gibt preiswerte Dampfkörbe aus Edelstahl in verschiedenen Grössen. Ölen Sie sie leicht ein, wenn Sie Fisch darin garen, er kann sonst ansetzen.

Pro Portion ca. 700 kcal. * Quelle: Eltern 10/91 ** Gepostet von Stephanie Miede Erfasser: Stephanie Datum: 31.03.1996 Stichworte: Fisch, Seezunge, Schwanger, Stillen, P1

Stichworte: Fisch, P1, Seezunge, Schwangere

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gedämpfte Seeszunge mit Lilienknospen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 20 Lilienknospen, getrocknet
- 10 Tongu-Pilze
- 2 groß. Seeszunge; vom Händler küchenfertig vorbereiten
- lassen
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Ingwerstück (2 cm)
- 2 Knoblauchzehe
- 2 EL Bohnen, schwarz, eingelegt
- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Sherry, trocken
- Salz
- 1 EL Zucker

Die Lilienknospen und die Tongu-Pilze mit kochendem Wasser übergießen und 30 Minuten einweichen. Dann die Lilienknospen halbieren. Den Tongu-Pilzen die Stiele herausschneiden, ihre Hüte in schmale Streifen teilen. Den Fisch innen gründlich auswaschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Auf eine feuerfeste Platte legen. Frühlingszwiebeln putzen und schräg in feine Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, sehr fein hacken. Die Lilienknospen, Tongu-Streifen, abgespülten Bohnen, Frühlingszwiebeln, Ingwer und Knoblauch dekorativ auf und um den Fisch legen. Sojasauce, Sesamöl und Sherry verquirlen, darüber gießen, salzen und zuckern. Den Fisch auf einen Siebeinsatz oder auf zwei umgedrehte Tassen in einen ausreichend grossen Topf stellen, der zuvor etwa zwei Fingerbreit mit Wasser gefüllt wurde. Zugedeckt etwa 10 Minuten dämpfen. Sofort auf derselben Platte zu Tisch bringen. Variation: Falls Sie keine Lilienknospen bekommen, können Sie sie durch Tofu ersetzen, der in feine Streifen geschnitten wurde. Quelle: meine familie & ich, Nr. 4/92; Spezialheft Chinaküche erfasst: Sabine Becker, 3. Oktober 1997

Stichworte: China, Pilz

Gedämpfter Fisch (Ca hap)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 15 g Getrocknete Shii-Take-Pilze
- 50 g Glasnudeln
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL helle Sojasauce
- 2 EL Bouillon
- 1 Spur ;Salz
- 1 Spur Ingwerpulver
- 1 Spur ;Pfeffer
- 100 g Schweinefleisch; hauchdünn - geschnitten
- 750 g Seezungenfilets
- 6 EL Kokosmilch
- 3 Frühlingszwiebeln - ODER
- 1 Bd. Schnittlauch

Pilze 1 Stunde einweichen, herausnehmen, Stiele entfernen und Hüte in Streifen schneiden.

Glasnudeln 30 Minuten einweichen, herausnehmen und in kurze Stücke schneiden.

Karotte in zündholzdünne Streifen schneiden, Knoblauchzehe pressen. Sojasauce, Bouillon, Salz, Ingwerpulver und Pfeffer verrühren. Alle diese Zutaten mit den Pilzen, den Glasnudeln und dem Fleisch vermischen.

Die Fischfilets in eine ofenfeste Form legen und die vorbereiteten Zutaten darüber verteilen. Die Form in ein Wasserbad stellen und in den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen schieben. 30 Minuten garen, herausnehmen und mit Kokosmilch übergießen. Frühlingszwiebeln oder Schnittlauch in Röllchen schneiden und über das Fischgericht streuen. * Quelle: Orella, ?? erfasst von Rene Gagnaux ** Gepostet von Rene Gagnaux Date: Fri, 09 Dec 1994 Ersteller: Rene Datum: 19.01.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Seezunge, Pilz, P4

Stichworte: Fisch, P4, Pilz, Salzwasser, Seezunge

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gedämpfter Fisch mit Fenchel

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3 Heilbuttfilets
- 1 Fenchelknolle
- 1/4 l Wasser
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren; (Karotten)
- 1/8 l Weisswein; ersatzweise - Traubensaft
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Salz
- 1/2 EL Weiße Pfefferkörner
- 3 Knoblauchzehen

Fisch abspülen, trockentupfen, Fenchel putzen (Fenchelgrün aufheben), in dünne Scheiben schneiden. Fenchel und Fischfilets in einen Dämpfeinsatz legen und mit Fenchelkraut bestreuen. Das Wasser mit Zwiebel- und Möhrenwürfeln, Weisswein, Lorbeerblättern, Salz, Pfefferkörnern und Knoblauch im Topf aufkochen.

Den Sud auf die Hälfte einkochen lassen (ca. 5 Min.). Dämpfeinsatz einsetzen, Topf verschliessen und alles 6 Min. bei mittlerer Hitze garen.

Fisch und Fenchel mit dem Sud beträufeln und servieren.

Pro Port. 365 kcal/1526 kJ * Quelle: Nach ARD/ZDF 05.04.95 Erfasst: Ulli Fetzter ** Gepostet von Ulli Fetzter Date: Tü, 11 Apr 1995 Erfasser: Ulli Datum: 01.06.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Heilbutt, Fenchel, P3

Stichworte: Fisch, Salzwasser, Fenchel, Heilbutt, P3

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Gedämpfter Flusskarpfen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 klein. Karpfen; ca. 900 g, - ersatzweise Graskarpfen
- Salz
- Pfeffer; f.a.d.M.
- 2 TL Reiswein
- 40 g Möhren
- 40 g Gurke
- 1 rote Paprikaschote
- 40 g Lauch; nur weisse Teile
- 30 g Ingwerwurzel; 20 - 30 g
- 150 ml Hühnerbrühe
- Salatblätter; zum Anrichten

Den Karpfen gegebenenfalls ausnehmen. Dazu den Fisch am Bauch vorsichtig aufschneiden und die Eingeweide herauslösen. Den Fisch aussen und innen gründlich waschen.

Den Karpfen unter fließendem kalten Wasser schuppen, dann kurz in kochendes Wasser tauchen.

Den Karpfen sofort wieder herausnehmen. Die Haut ablösen und den Karpfen mit Salz und Pfeffer sowie dem Reiswein würzen. Karpfen auf einen Teller legen, auf dem er auch gedämpft werden kann.

Möhren, die Gurkenschale und die roten Paprikaschoten, Lauch und Ingwer waschen und putzen bzw. schälen. Alles in vier Zentimeter lange feine Streifen schneiden.

Die Gemüsezutaten nach Farben getrennt in einem hübschen Muster ordentlich auf dem Fisch anordnen.

In einem Topf, der einen grösseren Umfang als der Teller hat, eine umgedrehte Tasse stellen und etwa drei Zentimeter hoch Wasser angiesen.

Den Teller auf die Tasse stellen, das Wasser zum Kochen bringen und den Fisch zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten dämpfen. Die Hühnerbrühe zum Kochen bringen und zum Fisch servieren. Fisch mit gewaschenen Salatblättern garnieren.

Karpfen ist ursprünglich ein asiatischer Fisch. In der chinesischen Küche gibt es deshalb zahlreiche Rezepte für diesen - bei uns eher als Weihnachtskarpfen bekannten - Fisch. Er bevorzugt warme, am besten stehende Gewässer und kann deshalb leicht gezüchtet werden. In China werden Karpfen kleiner gegessen als bei uns. Ein Karpfen von 600 g - wie im ursprünglichen Rezept vorgesehen - ist bei uns nicht zu bekommen.

Wenn Sie Karpfen nicht so gerne mögen, können Sie statt dessen Makrele, verschiedene Barsche oder Brassen nehmen.

Das Fischfilet schmeckt fein und zart und strömt einen wohlriechenden Duft aus. Der Karpfen schmeckt im Sommer besonders gut. Da der berühmte Dichter der Tang-Dynastie, Du Fu (712-770) dieses Gericht zubereitet hat, ist es bekannt geworden und bis heute geblieben. * Quelle: Gepostet von K.-H. Boller Erfasser: K.-H. Datum: 04.06.1996 Stichworte: Fisch, Karpfen, Asien, P4

Stichworte: Fisch, Asien, P4, Karpfen

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gedämpfter Kabeljau mit Tomatenconcasse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 klein. Kabeljausteaks; je ca. 130 g
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- 1 TL Butter
- 250 g Fleischtomaten
- 50 g Paprikaschoten; eingelegt, rot
- 1 EL Tomatenmark
- 1/2 EL Sojasauce
- 1 EL Kapern
- Tabascosauce
- 1 Spur Zucker
- Pfeffer; schwarz, gemahlen
- 1 Zitrone
- 2 Stängel Petersilie; kraus

Den Fisch waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen. Zugedeckt im Kühlschrank marinieren lassen. Den trockenen Dämpfeinsatz des Fischtopfes mit weicher Butter einpinseln. Die Tomaten häuten, dann halbieren und entkernen. Mit Paprika, Tomatenmark und und Sojasauce im Mixer oder mit dem elektrischen Pürierstab glatt pürieren. Die Kapern grob hacken und zum Püree geben. Mit etwas Zitronensaft, Tabascosauce, Zucker, Salz und reichlich Pfeffer würzen. Zugedeckt kühl stellen. Die Zitrone zackenförmig halbieren, so dass ein Stern entsteht. Wasser im Fischtopf erhitzen, die Kabeljausteaks auf den Einsatz legen und zugedeckt 2 Minuten dämpfen. Dann wenden und nochmals 3 bis 4 Minuten zugedeckt dämpfen. Gedämpfte Steaks mit der Sauce anrichten, mit Zitronenstern und Petersilie garnieren. QUELLE: Fisch & Meeresfrüchte Lechner-Verlag ** Gepostet von Ebba Lehmann Date: Sat, 10 Dec 1994 Ersteller: Ebba Datum: 19.01.1995 Stichworte: Fisch, Tomaten, P2

Stichworte: Fisch, Tomaten, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gedämpfter Kabeljau und Frühlingsgemüse mit Buttersauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zitrone; unbehandelt
- 1 Bd. Dill
- 250 g Möhren; junge
- 1 klein. Kohlrabi
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln
- 4 Kabeljaukoteletts -je ca. 4cm
- Salz
- Pfeffer fadM
- 250 ml Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Pfefferkörner; weiss
- 1 Wacholderbeere
- 100 g Butter; kalt
- 1 Eigelb

Zitrone waschen, abtrocknen und halbieren. Eine Hälfte für den Fischsud in Scheiben schneiden, die andere Hälfte auspressen. Saft für die Sauce beiseite stellen.

Dill waschen und trocken tupfen. Stiele für den Sud abschneiden, die Blättchen hacken und für die Sauce ebenfalls beiseite stellen.

Möhren putzen, schaben, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Kohlrabi vierteln, schälen und klein würfeln. Wurzelansätze und welke Blätter der Frühlingszwiebeln abschneiden. Dann waschen und mit allen saftigen grünen Blättern in etwa fingerlange Stücke teilen.

Kabeljau trockentupfen und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Fischsud Wasser mit Zitronenscheiben, Dillstielen, Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Wacholderbeere in einen Topf geben. Sud aufkochen.

Gemüse in den Dämpfkorb geben, Fischkoteletts darauflegen. Dämpfkorb über den Sud stellen. Fisch und Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten dämpfen.

Kabeljau und Gemüse auf eine vorgewärmte Platte geben, mit etwas Sud beträufeln und im Backofen bei schwächster Hitze zugedeckt warm halten.

Für die Sauce Butter in kleine Flöckchen schneiden. Sud durchsieben und in einen hohen Topf geben. Mit Zitronensaft und Eigelb verrühren.

Topf auf die Kochstelle setzen und den Sud bei mittlerer Hitze erwärmen. Butterflöckchen mit dem Schneebesen nach und nach unterschlagen, bis die Sauce dickflüssig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dillblättchen untermischen.

Fisch und Gemüse auf Tellern verteilen und mit der Sauce überziehen.

Dazu Kartoffeln und grüner Salat mit einer Kräutervinaigrette reichen.

Quelle: Feinschmecker Edition; Vollwertküche; Schlossverlag GmbH, München 1993

Ins Mm-Format gebracht von Herbert Schmitt (2:2446/430.7) ** Gepostet von Herbert Schmitt Date: Thu, 13 Apr 1995 Ersteller: Herbert Datum: 01.06.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Gemüse, Kabeljau, P4

Stichworte: Fisch, Kabeljau, Gemüse, P4, Salzwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gedünstete Fischkoteletts

Für 4 Portionen

Zutaten

- *6 cm dicke Fischkoteletts*
- *Zitronensaft oder Essig*
- *Salz*
- *50 g Margarine*
- *1/8 l Brühe*
- *200 g Gemüse*
- *1 Zwiebel*
- *1 EL Mehl*
- *1 EL Senf*
- *1 Spur Paprika*
- *1 Spur Zucker*

Die Fischkoteletts nach dem 3-S-System vorbereiten. In der heissen Margarine das geraspelte Gemüse und die würfelig geschnittene Zwiebel andünsten. Die Fischkoteletts auf das Gemüse legen und zugedeckt 20 Minuten auf kleiner Flamme dünsten. Den Fisch auf eine heisse Platte geben und das Gemüse darüberhäufen. Zu dem Dünstsaft die heisse Brühe giessen und mit kalt angerührten Mehl binden. Die Sosse mit Senf, Paprika und Zucker kräftig abschmecken. ** Gepostet von Steffen Pieper Erfasser: Steffen Datum: 02.10.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Süsswasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Süsswasser, Salzwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gedünsteter Dorsch

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 1 kg Dorsch
- Saft 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 1 Möhre
- 1 Stange Porree
- 1/2 Sellerieknolle
- 3 mittelgrosse Zwiebeln
- 6 Scheiben durchwachsender Speck
- 3 Lorbeerblätter
- Einige Pfefferkörner

Den Fisch quer in ca. 5 cm breite Stücke zerschneiden, säubern, mit Zitronensaft säuern, salzen und pfeffern. Vorbereitetes Gemüse in kleine Würfel, Zwiebeln in Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Schale oder einen gewässerten Römertopf mit Butter oder Margarine ausfetten, den Boden mit 4 Speckscheiben belegen. Die Hälfte des Gemüses, 1 Lorbeerblatt und Pfefferkörner daraufgeben, die Fischstücke in die Mitte legen, Zwiebelscheiben und den restlichen Speck, in Würfel geschnitten, darauf verteilen. Restliches Gemüse und 2 Lorbeerblätter drumherum legen. Die Form mit einem Deckel schliessen, im Backofen ca. 40-45 min. garen.

Schaltung:

200-220Grad, 1. Schiebeleiste v. u.

180-200Grad, Umluftbackofen

Dazu Salzkartoffeln und grünen Salat servieren.

Ein Rezept aus Mecklenburg-Vorpommern von Gerda Fieber, Hamburg * Quelle: Winke & Rezepte 10 / 94 der Hamburgischen Electricitätswerke AG
Erfasser: Lothar Datum: 27.02.1995 Stichworte: P4, Fisch, Dorsch

Stichworte: Fisch, Dorsch, P4

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Gedünsteter Fisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg FISCH
- 2 EL Margarine
- Zitronensaft oder Essig
- Salz
- Wurzelwerk
- Wasser oder Weisswein

Den Fisch nach dem 3-S-System vorbereiten. In eine feuerfeste Ton- oder Glasform mit passendem Deckel die Margarine sowie das kleingeschnittene Wurzelwerk geben und erhitzen. Den Fisch hineinlegen und im eigenen Saft oder unter Hinzufügen von einer Tasse Flüssigkeit (Wasser, Weisswein) etwa 30 Minuten auf kleiner Flamme gar dünsten. Dabei möglichst einen Drahtuntersetzer unter die Form legen (Hitzeverteilung). ** Gepostet von Steffen Pieper Erfasser: Steffen Datum: 02.10.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Süswasser, Aufbau, P4

Stichworte: Fisch, P4, Aufbau, Süswasser, Salzwasser

Gedünsteter Fisch mit Möhren

Für 4 Portionen

Zutaten

- 100 g Schalotten
- 1/8 l Klare Brühe; Instant
- 1 TL Senfkörner
- 1 Schuss Kardamom
- 250 g Möhren
- 3 EL Balsam-Essig
- Salz
- Pfeffer a.d.M.
- 2 EL Öl
- Estragonstiele
- 750 g Lengfischfilet

Schalotten schälen, halbieren. Mit Senfkörnern und Kardamom in die Brühe geben, 8 Minuten garen.

Möhren schälen, sehr fein würfeln. In die Brühe geben, 2 Minuten garen. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Öl zufügen.

Estragon abspülen, trockenschütteln, Blättchen von den Stielen zupfen. Unter die Möhren mischen.

Fischfilet in etwa 3 cm breite Streifen schneiden, in leicht gesalzenem Wasser 4 bis 5 Minuten garziehen lassen. Herausheben, auf eine Platte geben. Möhren-Sosse warm darübergerben.

Dazu: Reis oder Bratkartoffeln.

* Quelle: 24.05.96 l. Benerts ** Gepostet von Ingrid Benerts Erfasser: Ingrid Datum: 12.07.1996 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Lengfisch, Möhren, P4

Stichworte: Fisch, Lengfisch, P4, Salzwasser, Möhren

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gedünsteter Seebarsch in Sojasosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 5 getr. Tongupilze
- (auch Shiitake oder chin. Champignons genannt)
- 1 ausgen. und geschuppter Seebarsch (ca. 800g)
- (ersatzweise Kabeljau oder Rotbarsch)
- 100 ml chinesische Sojasosse
- 1 EL Zucker
- 30 g fetten, geräucherten Speck 3 Frühlingszwiebeln

Die Tongupilze in lauwarmem Wasser etwa 15 Minuten quellen lassen. Den Fisch abspülen und in einem länglichen Topf legen.

Die Pilze abtropfen lassen, die Stiele entfernen und die Pilze in Streifen schneiden. Die Sojasosse mit Zucker verrühren. Speck in schmale Streifen schneiden, die Frühlingszwiebeln putzen und in etwa 1 cm dicke Stücke schneiden. Die Soja-Zucker-Mischung über den Fisch giessen, Speck, Frühlingszwiebeln und Pilze darüber verteilen.

Topf verschliessen und den Fisch bei bei sher milder Hitze etwa 20 Minuten dünsten, dabei einmal wenden. Evtl. etwas Wasser angiesen. * Aus der Bäckerblume 17 / 93 Erfasser: Lothar Datum: 09.05.1994 Stichworte: Fischgerichte, Thailändisch, Seebarsch, Kabeljau, Rotbarsch, P4

Stichworte: Fisch, Kabeljau, Thailand, Seebarsch

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Gedünsteter Zander

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 ganzer Zander (ca. 1, 3 kg)
- 20 Salbeiblätter
- 1000 g Pellkartoffeln
- 4 EL Margarine
- Salz
- 20 EL Olivenöl
- 800 g Schalotten
- 700 g Tomaten
- 2 Bd. geh. Petersilie
- 6 Knoblauchzehen
- 120 g Oliven
- Weißer Pfeffer
- 8 kl. Zweige Rosmarin

Den Fisch ausnehmen und schuppen, Flossen abschneiden. Am Rücken 4 - 5 Mal 1 cm tief einschneiden, in jede Spalte 1 Salbeiblatt stecken. Den Fisch von innen leicht salzen. In die Mitte der Fettpfanne 3 - 4 EL Olivenöl geben, den Fisch darauf legen. Die obere Fischseite mit Öl bepinseln, salzen. Den Fisch im Backofen garen.

Schaltung:

180 - 200Grad, 2. Schiebeleiste v. u.

160 - 180Grad, Umluftbackofen

ca. 30 Minuten

Kartoffeln pellen, längs vierteln, mit Margarine auf 2 oder Automatik-Kochstelle 7 - 9 goldbraun braten. Schalotten oder Zwiebeln pellen, mit Öl in ca. 10 Minuten goldbraun braten. Tomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen. Die Hälfte der Petersilie mit durchgepresster Knoblauchzehe mischen, auf den Tomatenscheiben verteilen.

Kartoffeln, Schalotten und Oliven mischen, salzen und pfeffern. Tomatenscheiben und Kartoffelgemisch nach 30 Minuten zu dem Fisch in die Fettpfanne geben und weitere 5 - 10 Minuten garen.

Vor dem Servieren die restliche Petersilie über die Kartoffeln geben. Aus der Fettpfanne heraus servieren.

149 g Eiweiss, 183 g Fett, 124 g Kohlenhydrate, 10 1 79 kJ, 2429 kcal. Zubereitungszeit 60 Minuten * Quelle: Winke & Rezepte 08 / 96 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 19.08.1996 Stichworte: Fisch, Zander, P4, Normal, August

Stichworte: Fisch, August, P4, Normal, Zander

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefillte Fisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2250 g Fisch (Karpfen und anderer
- fetter Fisch) mit Kopf
- und Gräten
- 5 Zwiebeln
- 2 Eier
- 2 hartgekochte Eier
- 1 Zwiebel für die Brühe
- 2 Möhren
- 1 Selleriestange
- Salz
- Pfeffer
- 1 Schuss Muskatnuss
- Pfefferkörner
- Matzenmehl nur wenn absolut - nötig

MEERRETTICHAUCE

- 2 rote Bete, in der Haut
- gekocht, dann geschält
- und gewürfelt
- 1 rote Bete, roh, geschält
- und gewürfelt
- 100 g Meerrettich, geschält und
- sehr fein gewürfelt
- 90 g Zucker
- 250 ml Essig
- 60 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 1 EL Senf

Den Fisch vom Händler filetieren lassen, aber den Kopf, Gräten und Haut auch mitnehmen Die Gräten, den Kopf, die Haut, 1 Zwiebel, 1 Möhre, Salz und Pfefferkörner und die Selleriestange mit viel Wasser in einen Topf geben Aufkochen und ca. 1 Stunde köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Klöße zubereiten: 2 gewürfelte Zwiebeln in Öl braten, bis sie anfangen, Farbe anzunehmen. Die Fischfilets, rohe Zwiebeln, gebratene Zwiebeln, hartgekochte Eier (als letztes, und dann nicht mehr lange mixen), rohe Eier, Salz, Pfeffer und Muskat in den Mixer geben und so lange laufen lassen, bis alles püriert ist. Nicht zu lange pürieren, sonst verliert es an Geschmack. Wenn es zu dünn wird, dann, und nur dann, etwas Matzenmehl zugeben. Die Brühe durchsieben und wieder in den Topf geben. Aus dem Fischpüree Klößchen formen und in die leicht köchelnde Brühe geben. In Scheiben geschnittene Karotten zugeben und 1 1/2 Stunden ganz leicht köcheln lassen. Fisch in eine Schale geben und ca. 3 EL der Brühe darübergießen. Mit den Karotten dekorieren. Abkühlen lassen. Den Rest der Brühe auch abkühlen lassen und separat servieren. Sie sollte geliert sein. Mit Chrain (Meerrettichsauce) servieren. Chrain (Mengenangaben nicht genau) Alle Zutaten im Mixer pürieren. Abschmecken. In ein Glas geben und verschließen. Gepostet von Miriam Podcameni Posvolsky (rec.food.cooking.jewish) Erfasst und übersetzt von Sylvia Mancini

Stichworte: Süßwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefilte Fisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Karpfen
- 2 Scheibe Weissbrot
- 1 mittl. Ei
- 2 mittl. Zwiebeln
- 2 mittl. Petersilienwurzeln
- 1 mittl. Mohrrübe
- 2 mittl. Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer

Den Fisch putzen, dann die Haut am Kopfteil mit einem scharfen Messer ein- schneiden, vorsichtig unter die haut greifen und diese langsam bis zum Schwanz abziehen, dabei achtgeben, dass sie nicht zerreisst. Das Fisch- fleisch entgräten, durchdrehen, und mit dem eingeweichten Weissbrot, den zerdrückten Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Ei und einer geriebenen Zwiebel zerreiben. Die Füllung in die Fischhaut geben. Das geputzte Wurzelwerk mit 1 Zwiebel, dem Fischkopf und der Rückengräte in Salzwasser kochen. Die Brühe über den gefüllten Fisch seihen und bei schwacher Hitze köcheln. In einer Schüssel anrichten, die Brühe darüber- giessen und gelieren lassen.

Gefilte Fisch ist die traditionelle Speise der jüdischen Bevölkerung u. a. Polens, Südrusslands und der Ukraine. Sie wird kalt mit Kren (einem Gemisch aus Meerrettich und roter Beete) als Vorspeise zum Shabbat- oder Festmahl gereicht.

Quelle: Programmheft Israel tage 19.4.-10.6.95 in Bremen ** Gepostet von Sören Scheid Date: Sun, 21 May 1995 Erfasser: Sören Datum: 21.06.1995 Stichworte: Koscher, Fisch, Polen, P4

Stichworte: Fisch, P4, Polen, Koscher

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Gefilte Fisch I

Für 4 Portionen

Die FISCHBRÜHE

- 500 g Fischköpfe, -schwänze, ...
- Gräten von weissfleischigem Fisch
- 1 Schalotte
- 1 Stangensellerie (also:
- 1 Stange von Bleichsellerie)
- 1 Möhre (Karotte)
- 1 Lauchzwiebel
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- nach Bedarf auch Thymian
- (...ich lass den weg)

Der FISCHTEIG

- 500 g Weissfischfilet
- (oder Kabeljau, Goldbarsch;
- etwas Karpfen, Wels oder Hecht kann
- mitverwendet werden, dann wird's was öliges...)
- 20 g Mehl
- 1 Schalotte
- 1 Ei (durcheinander gerührt)
- Salz
- Pfeffer
- Muskat nach Geschmack
- Karotte und Petersilie zum Garnieren.

1. Die Fischbrühe

Alles zusammen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und 20 min kochen lassen (Vorsicht, schäumt manchmal stark). Dann durch ein Sieb giessen (nicht zu fein, das Sieb).

Kann für zwei auch problemlos durch Fischfond aus dem Glas ersetzt werden, für mehrere Personen (so ab 4) lohnt sich aber die Mühe.

2. Der Fischteig

Die Fischfilets mit der Schalotte im Mixer pürieren, Muskat dazu, salzen und pfeffern und das Ei unterquirlen. Dann nach und nach das Mehl und etwa 20 ml Wasser zugeben, das Ganze sollte eine lockere, etwas klebrige Masse ergeben. Diese eine halbe Stunde (mindestens!!) im Kühlschrank ruhen lassen. Mit zwei Löffeln (wer's kann, ich nehme lieber die nassen Hände) Klösschen aus dem Teig formen, auf einem nassen (wichtig, sonst geh'n sie nicht mehr 'runter) Teller ablegen. Die Fischbrühe zum ganz leichten Kochen bringen (bloss keine grosse Wallung!) und die Fischklösschen langsam mit einem Löffel einlegen. 1 Stunde mehr ziehen denn kochen lassen (wirklich nicht kochen, dann gibts Suppe). Die Klösschen in einer Form oder auf einer Platte (bei zwei Personen empfiehlt sich: gleich aufm Teller) anrichten, mit etwas Brühe übergiessen und mit Karottenscheiben und Petersilie garnieren.

So, im Original gibts dazu Meerrettichsosse mit roten Rüben, die mag ich aber überhaupt nicht und könnte dazu nur das unausprobierte Rezept (auf Anfrage) weitergeben, wir begnügen uns meist (untypisch?!) mit Reis dazu. ** Gepostet von: Klaus Littmann Erfasser: Klaus Datum: 26.02.1996

Stichworte: Fisch, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefüllte Austern auf Williamsburg-Art

Für 4 Portionen

Zutaten

- 24 Austern; abgetropft, -gehackt, die gewölbten
- -Schalen aufbewahrt
- 2 Scheibe Weissbrot; ohne Rinde -zerkrümelt
- 1 klein. Zwiebel; feingehackt
- 1 EL Petersilie; gehackt
- 2 EL Bleichsellerie; gehackt
- 1 TL Walnussketchup; *
- 30 g Butter
- 2 EL Zitronensaft; anpassen
- 2 TL Zitronenschale; gerieben
- 2 Eier; geschlagen
- 60 g Semmelbrösel; in Butter -angebraten
- 1 Zitrone; Scheiben
- Salz
- Pfeffer a.d.M.
- Cayennepfeffer

* Wenn das vorgeschriebene Walnussketchup nicht erhältlich ist, ersetzt man es durch Essig, in den Walnüsse eingelegt waren, oder durch Weinessig *

Die Austern in einen Topf geben und zerkrümeltes Weissbrot, Zwiebel, Petersilie, Bleichsellerie, Walnussketchup, Butter, Zitronensaft- und Schale, Salz, Pfeffer und eine Prise Cayennepfeffer hinzufügen.

Bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren garen. Dann die geschlagenen Eier hineingeben und gründlich untermischen.

Die gereinigten Austernschalen mit dieser Mischung füllen. Mit den gebratenen Semmelbröseln bedecken und im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad (Gasherd Stufe 4-5) etwa 10 Minuten überbacken.

Mit den Zitronenscheiben garnieren und servieren. * Quelle: Nach Time Life die Kunst des Kochens erfasst Ilka Spiess Erfasser: Ilka Datum: 03.05.1996 Stichworte: Fisch, Schalltiere, Auster, P4

Stichworte: Fisch, P4, Auster, Schalltiere

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefüllte Daraude (Brasse)

Für 4 Portionen

ZUTATEN PRO PERSON

- 1 Daraude (300 - 400 g)
- 2 Eschalotten oder Zwiebeln
- 100 g rosa Champignons
- 1 reife Tomate
- 1/2 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Petersilie

Backofen auf 180-190 Grad vorheizen. Daraude entschuppen (mit der stumpfen Seite eines Messers immer vom Schwanz zum Kopf hin), entleeren, waschen und mit Küchenkrepp abtupfen. Zwiebel schälen, Champignons säubern und mit der gewaschenen Petersilie hacken. Die Zwiebel, Champignons und Petersilie in einer Pfanne andünsten, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Daraude füllen und den Bauch zunähen. Mit den Tomatenscheiben eine Form auslegen, den Fisch darauf legen und im Backofen 35 Minuten garen lassen.

Weinempfehlung: Entre-Deux-Mers

Daraude (Brasse)

Echte Goldbrassen sind feine, schmackhafte Fische. Die kleinen werden frittiert, die Filets wie die der Seezunge zubereitet. Die grossen Fische werden Speck gespickt oder gefüllt, im Herd gebraten oder als Rouladen serviert. ** From: BOLLERIX@WILAM.north.de (K.-H. Boller) Date: Sat, 26 Mar 1994 Newsgroups: zer.t-netz.essen Erfasser: Bollerix Datum: 09.05.1994 Stichworte: Fischgerichte, Brassen, zer

Stichworte: Fisch, Brassen, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefüllte Fischfilets mit Reis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Seezungenfilets
- oder Schollenfilets
- 200 g frischer Lachs
- 150 g Spinat
- Petersilie
- Parmesan
- 0.2 l Sahne
- 0.4 l Sekt
- 200 g Wildreis

Lachs in Streifen schneiden, Spinat blanchieren, Petersilie hacken. Alle Zutaten auf die Fischfilets verteilen, die schräg aufgerollt werden. Röllchen in Butter anbraten, Sekt hinzufügen, etwas einkochen lassen, Sahne hinzugeben.

Dazu gibt es Wildreis. Er wird gekocht und in 2 El Parmesan und einigen Butterstückchen (in Mehl gerollt) geschwenkt. * Von Küchenchef Francesco Mariano, Restaurant La Grappa in Bochum Erfasser: Lothar Datum: 29.11.1993 Stichworte: Fischgerichte, Lachs, Seezungen, Schollen

Stichworte: Fisch, Lachs, Schollen, Seezungen

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Gefüllte Fischröllchen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Fischfilets
- Zitronensaft oder Essig
- Salz
- 4 Dünne Scheiben Schinkenspeck
- 40 g Margarine
- 1/8 l Brühe oder Wasser
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Mehl
- Pfeffer

Die Filets nach dem 3-S-System vorbereiten. Jede Fischeisheibe mit einer Schinkenspeckscheibe belegen, zusammenrollen und befestigen (Rouladennadel). In der erhitzten Margarine unter allmählicher Zugabe der Brühe gar dünsten. Die Fischröllchen warm halten. Aus der Dünstflüssigkeit zusammen mit Tomatenmark, Mehl und Pfeffer eine Sasse bereiten. ** Gepostet von Steffen Pieper Erfasser: Steffen Datum: 02.10.1995 Stichworte: Fisch, Süßwasser, Salzwasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Süßwasser, Salzwasser

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Gefüllte Forelle mit Thymian

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Forellen (à 300 g)
- Salz
- Pfeffer (a. d. Mühle)
- 4 EL Zitronensaft
- 2/3 Bd. Thymian
- 1 Bd. Petersilie, glatte
- 33.33 g Butter (geschmolzen)

Forellen waschen und trockentupfen. Von innen und außen salzen, pfeffern und mit Zitronensaft einreiben. Mit Thymian- und Petersilienzweigen füllen, mit Butter bestreichen, in Alufolie wickeln. Unter dem Elektrogrill 15 - 20 Min. grillen, dabei einmal wenden.

:Stichworte : Einfach, Fisch, Forelle, Januar, P6, Süßwasser :Notizen (*) : : : Quelle: Winke & Rezepte 01 / 98 : : der Hamburgischen Electricitätswerke AG :Notizen (**) : : : Erfasst: Lothar Schäfer : : (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de) :Zusatz : : : Zubereitungszeit : : 20 Minuten :Pro Person ca. : 243 kcal :Pro Person ca. : 0 kJoule Stichworte: Fisch, Forelle, Januar, P6, Einfach, Süßwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefüllte Forellen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 küchenfertige Forellen a 280 g
- 150 g Creme fraiche
- 1/2 Eiweiss
- 6 EL Weisswein
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 1 Möhre (125 g)
- 1 Stück Sellerie (75 g)
- 1 Stange Porree (50 g)
- 50 g Butter
- 3 EL trockener Wermut
- 1 Eigelb

Forellen unter fliessendem, kalten Wasser abspülen. 1 Forelle enthäuten, entgräten, das Fischfleisch in Stücke schneiden, ca. 30 Min. ins Gefriergerät legen, danach mit 1 El. Creme fraiche, 1/2 Eiweiss und 2 El. Weisswein im Mixer pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Gemüse putzen und waschen, Möhre und Sellerie grob raspeln, Porree in feine Streifen schneiden, je 1 El. von dem Gemüse zu dem pürierten Fisch geben und vermischen.

3 Forellen innen und aussen mit Salz bestreuen, die Füllung in die Forellen geben. Die Fische in eine Glas- oder Porzellan-Schüssel legen, mit restlichem Gemüse bedecken, 4 El. Weisswein hinzufügen. Butter in Flöckchen daraufsetzen.

Die Schüssel abdecken und 12 - 15 Min. im Mikrowellengerät bei 600 Watt garen. Die Forellen mit dem Gemüse auf einer vorgewärmten Platte anrichten, warm stellen.

In den Fischsud die restliche Creme fraiche, Wermut und Eigelb einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. 2 Min. bei 700 Watt erhitzen. Die Sauce zum Fisch reichen.

Dazu schmeckt Baguette, Kräuterreis oder Petersilien-Kartoffeln.

Tip: Forellen sind gar, wenn die Augen wie feste weisse Kugeln aussehen.

181 g Eiweiss, 116 g Fett, 20 g Kohlenhydrate, 8448 kJ, 2016 kcal. Zubereitungszeit 60 Minuten * Quelle: Winke & Rezepte 4 / 95 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 11.04.1995 Stichworte: P4, Aufwendig, Mikrowelle, Fisch, Forelle, Süsswasser

Stichworte: Fisch, Forelle, Aufwendig, P4, Mikrowelle, Süsswasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefüllte Lachsforelle

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Lachsforelle; 1300 g
- 2 EL Zitronensaft
- 125 g Zwiebeln
- 1 EL Öl
- 2 EL Senf
- 40 ml Weisswein
- 1/2 Bd. Dill
- 1/2 Bd. Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 10 g Butterflöckchen

Lachsforelle waschen, trockentupfen, innen und aussen mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln in halbe Ringe schneiden, in heissem Öl andünsten, Senf und Weisswein zugeben, zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Dill und Petersilie hacken, zu den Zwiebeln geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse vom Herd nehmen.

Die Forelle auf ein grosses Stück Alufolie legen, mit der Zwiebel-Kräutermasse füllen. Einige Zweige Dill und Petersilie auf die Forelle legen. Butterflöckchen darauf verteilen. Die Folie vollständig schliessen. Die Forelle bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten grillen. Dabei mehrfach wenden. * ARD/ZDF 10.08.94 Erfasst: Ulli Fetzer 2:246/1401.62 Erfasser: Ulli Datum: 16.09.1994 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Forelle, P6

Stichworte: Fisch, Forelle, P6, Süsswasser

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefüllte Lachsschnitten an

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Lachsfilets; a je ca. 125 g
- MMMM-----FÜLLUNG-----
- 100 g Frische Champignons;
- geputzt - und fein gehackt
- 50 g Weißbrot - klein gewürfelt
- 2 Schalotten; fein gehackt
- 3 Zweige Petersilie - fein
- geschnitten
- 50 ml Rahm
- 1 Ei
- Pfeffer
- Salz
- 1 tb Butter; für die Form
- 1 dl Champagner MMMM-----SAUCE-----
- 150 g Frische Champignons
- 1 Schalotte; gehackt
- 1 ts Butter
- 2 dl Champagner
- 1 dl Wasser
- 180 ml Creme fraîche
- Cayenne-Pfeffer
- Salz
- Petersilie; zu Garnieren

In jedes Filet der Länge nach eine Tasche schneiden, an den Enden und unten nicht ganz durchschneiden. Bei dünnen Filets eventuell zwei aufeinander legen. Backofen auf 180 °C vorheizen. Für die Füllung Champignons, Brot, Schalotten, Petersilie, Rahm und Ei in eine Schüssel geben, alles gut mischen, würzen. Die Füllung in die Fischfilets füllen. Die Gratinform mit Butter austreichen, Champagner hineingießen und die Fischfilets so hineinlegen, dass die Füllung nicht herausfallen kann. Die Form in die Ofenmitte schieben, und ca. zwanzig Minuten garen lassen. Für die Sauce die Champignons feinblättrig schneiden, zusammen mit der Schalotte in der Butter andünsten. Mit Champagner und Wasser ablöschen und zehn bis fünfzehn Minuten köcheln lassen (sollte um etwa ein Drittel einkochen). Zum Schluß die Creme fraîche begeben, unter Rühren nochmals aufkochen lassen, abschmecken. Den Fisch anrichten, mit Petersilie garnieren, Sauce dazu servieren. Dazu: Reis. :Stichworte : Fisch, Lachs, P4, Pilz, Süßwasser :Notizen (*) :: : Quelle: Nach: Coop-Zeitung 26/96 Erfasst von Rene Gagnaux Stichworte: Fisch, Lachs, P4, Pilz, Süßwasser

Gefüllte Maischolle

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Schollen, a ca. 300 g
- 20 g Weissbrotwürfel
- 60 g Parmaschinken
- 100 g Morcheln
- 3 EL Creme double
- 1 Vollei
- Olivenöl; zum Braten
- Schweinenetz
- Salz
- Cayennepfeffer
- Limonensaft

Für die Füllung den Parmaschinken in wenig Fett braten und auf ein Sieb geben.

Im selben Fett die Weissbrotwürfel goldbraun rösten. Das Brot mit dem Schinken mischen, dann die Morcheln mit anschwitzen.

Brot, Schinken und Morcheln miteinander vermischen und die Masse gut auskühlen lassen. Nun das Ei untermengen.

Mit Salz, Cayennepfeffer und Limonensaft abschmecken.

Zum Schluss die Creme double unterheben.

Die Schollen von der weissen Seite her an der Mittelgräte einschneiden. Beide Filets bis zum Flossenrand von der Gräte abziehen, nicht einschneiden.

Mit Hilfe der Fischschere und eines Filetmessers die Gräte heraus schneiden, so dass die Scholle auch ohne Gräte ihre Form behält.

Die Scholle rundum salzen und mit der Füllung füllen. Die gefüllte Scholle mit gewässertem Schweinenetz umwickeln und wieder leicht salzen.

In einer grossen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Scholle darin ca. 8 Min. braten. Kurz vor Ende des Bratens ein Stück kalte Butter in die Pfanne geben und die Scholle damit übergiessen.

Die Scholle mit Rauke-Sauce servieren. * Quelle: Nach Nordtext 04.06.95 Erfasst: Ulli Fetzter Erfasser: Ulli Datum: 08.08.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Scholle, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Scholle

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefüllte Renken in Basilikum-Butter

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Renken oder Felchen
- (ersatzweise Forellen, je 250 g)
- Salz
- schwarzer Pfeffer adM.
- Butter für die Form
- 1 Zwiebel
- 1 groß. Möhre
- 1 Stengel Bleichsellerie
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 50 g Butter
- 2 EL Paniermehl
- 1 Eigelb
- 50 ml Weisswein
- 1 Bd. oder 1 Töpfchen Basilikum

1. Die Renken aussen und innen abspülen, trockentupfen, leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen. Eine ovale oder rechteckige Auflaufform gut mit Butter einfetten. Die Fische, mit den offenen Bäuchen nach oben, dicht nebeneinander hineinssetzen.
2. Die Zwiebel und die Möhre schälen. Die Zwiebel fein würfeln und die Möhre fein raspeln. Den Bleichsellerie abspülen, grobe Teile und grosse Blätter abschneiden. Die Selleriestange und die zarten Blättchen fein würfeln oder hacken. Die Petersilie abspülen und die Blättchen fein hacken.
3. Den Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse anbraten, 4 El. Wasser zufügen und bei Mittelhitze zugedeckt 6-7 Minuten dünsten, bis es fast weich ist. Das Gemüse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Petersilie in ein Schüsselchen geben. Paniermehl und Eigelb untermischen. Die Fische mit der Gemüsemischung füllen. Dann Wein und 50 ml Wasser angiesen.
4. Die Fische auf der mittleren Schiene im Backofen 25 Minuten garen (Gas: Stufe 3). Die Basilikumblättchen abzupfen. Die restliche Butter in einem kleinen Pfännchen zum Schäumen bringen, Basilikum darin schwenken. Die gefüllten Fische auf vorgewärmte Teller legen, mit etwas Basilikum-Butter begossen und servieren.

Dazu schmecken Salz- oder kleine Pellkartoffeln. Als Getränk passt ein Sancerre, ein trockener frischer Weisswein von der Loire, hervorragend dazu. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfasser: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Renke, Süsswasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Süsswasser, Renke

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Gefüllte Rotbarschnitten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Scheiben Rotbarschfilet (je 200 g)
- Saft einer Zitrone
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 2 Scheiben Emmentaler
- 100 g Mehl
- 2 Eier
- 5 EL Helles Bier
- Fritierfett

Rotbarschfilets abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen, Filets seitlich mit einem scharfen Messer einschneiden, so dass Taschen entstehen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Käsescheiben in die Taschen geben. Zustecken.

Aus Mehl, Eiern, Bier und Salz einen glatten Teig rühren. Rotbarschfilets darin wenden. Fritierfett auf 180 GradC erhitzen. Schnitten darin in 8 Minuten goldbraun ausbacken.

Dazu gibt's einen Kartoffelsalat.

Als Dinner for Two (7.6.95)

Vorspeise: Makkaroni mit Krabbensauce

Hauptspeise: Gefüllte Rotbarschfilets

Nachspeise: Erdbeerbecher ** Gepostet von Franz Betzel Date: Tü, 06 Jun 1995 Erfasser: Christa & Franz Datum: 25.08.1995 Stichworte: P2, Dinner, Fisch, Rotbarsch

Stichworte: Fisch, Rotbarsch, Dinner, P2

Gefüllte Sardellen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 32 frische, ausgenommene Sardellen
- (500 g; ersatzweise tiefgefrorene,
- 3 Stunden vor Verwendung aufgetaut)
- 100 g Schafskäse aus der Lake
- 1 Bd. Dill
- Salz
- schwarzer Pfeffer adM.
- 8 EL Mehl
- 250 g Tomaten
- 1 Zitrone
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 8 EL Olivenöl

1. Die Sardellen aussen und innen kalt abspülen und trockentupfen. Köpfe, Schwänze und Rückengräten vorsichtig entfernen, die Fischchen dürfen nicht auseinanderfallen. Den Schafskäse in einem Schüsselchen mit der Gabel fein zerkneten. Dill abbrausen, Wasser abschütteln und das Kraut fein hacken. Mit wenig Salz und Pfeffer zum Käse geben und gut vermengen.

2. Die Sardellen so auf die Arbeitsfläche legen, dass die Haut nach unten liegt. Den Schafskäse auf den Innenflächen verteilen und die Sardellen einrollen. Die gefüllten Fische leicht zusammendrücken und in dem Mehl wenden.

3. Die Tomaten waschen, halbieren, die Stielansätze herausschneiden und die Tomaten achteln. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen, das Wasser abschütteln und die Blättchen grob hacken.

4. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die gefüllten Sardellen nach und nach knusprig goldbraun ausbraten und zum Entfetten auf Küchenpapier setzen. Die Fische mit Tomatenspalten und Zitronenscheiben garniert und mit Petersilie bestreut lauwarm servieren.

Dazu frisch aufgebackenes Fladenbrot reichen. Als Getränk schmeckt ein Rose aus der Provence am besten. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfasser: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Sardelle, Salzwasser, P4, Vorspeise

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Vorspeise, Sardelle

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefüllte Tintenfische, Plaah Mük Yad Sai

Für 4 Portionen

Zutaten

- 20 mittl. Tintenfischkörper; - küchenfertige nehmen
- 1 Ingwer; daumengross
- 2 Frühlingszwiebeln
- 7 Tongku-Pilze; getrocknete - Shiitake-Pilze
- 1 Stengel Koriander; frischer - mit Wurzel
- 5 Knoblauchzehen
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer; f.a.d.M.
- 350 g gemischtes Hackfleisch
- 2 EL Dunkle Sojasauce
- 1 Ei
- 4 EL Öl
- 3 EL Austernsauce
- 2 EL Fischsauce
- 1 EL Zucker

Die Tintenfischkörper waschen und abtropfen lassen.

Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, der Länge nach halbieren, waschen und in etwa drei Zentimeter lange Stücke schneiden.

Die Tongku-Pilze waschen, in einer kleinen Schüssel mit gut einem achtel Liter warmem Wasser bedecken und etwa 20 Minuten einweichen. Anschliessend die Pilze ausdrücken und vierteln. Das Einweichwasser aufbewahren.

Den Koriander waschen, die Blätter abzupfen und beiseite legen. Die Wurzel abschneiden und mit zwei geschälten Knoblauchzehen und mit dem Pfeffer im Mörser zerstampfen. Das Hackfleisch mit der Knoblauchpaste, der Sojasauce und dem Ei vermischen und abschmecken.

Das Hackfleisch in die Tintenfischkörper füllen. Den übrigen Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch und den Ingwer darin leicht anbraten. Die gefüllten Tintenfischbeutel in die Pfanne legen und von allen Seiten bei mittlerer Hitze braun braten. Die Tongku-Pilze, die Austern- und die Fischsauce, den Zucker und das Einweichwasser der Pilze hinzugeben.

Die Tintenfische zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten schmoren. Die Frühlingszwiebeln hinzufügen, kurz aufkochen lassen und auf einer Platte anrichten. Mit den Korianderblättern garnieren.

Zubereitung: ca. 40 Minuten

Pro Portion: ca. 450 kcal * Quelle: GU Küchen-Ratgeber ** Gepostet von K.-H. Boller Date: Sat, 01 Apr 1995 Ersteller: K.-H. Datum: 24.05.1995
Stichworte: Sea-Food, Hackfleisch, Pilze, Thailand, P4

Stichworte: Thailand, P4, Hackfleisch, Pilze, Sea-Food

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefüllte Zucchini mit Fisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Kabeljaufilet
- Saft einer Zitrone
- Salz
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 4 mittl. Zucchini; (ss 250 g)
- 1 EL Butter
- 3 Eier
- 5 EL Semmelbrösel
- Pfeffer
- Muskat
- 1 TL Thymian, getrocknet
- 1 Bd. Petersilie, glatt
- 4 Fleischtomaten
- Öl für die Form

Fisch würfeln, kalt stellen. Zwiebeln und Knoblauch feinhacken und im Öl andünsten. Zucchini waschen, Stielenden abschneiden, längs halbieren. Die Hälften aushöhlen, das Fruchtfleisch würfeln und in Butter 5 Minuten dünsten, abkühlen lassen. Eier mit Semmelbrösel verquirlen, zu den Zucchini geben. Fischwürfel unter diese Mischung heben. Alles mit Salz, Pfeffer, Muskat, Thymian und feingehackter Petersilie würzen. Fleischtomaten einritzen, kurz in kochendes Wasser halten, enthäuten und grob würfeln. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Zucchinihälften in Salzwasser 3 Minuten garen, mit der Fischmischung füllen. In eine gut gefettete feuerfeste Form setzen. Die gewürfelten Tomaten und das Gemüse verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf mittlerer Schiene ca. 20 - 25 Min. garen.

Pro Person 600 Kalorien = 2500 Joule * Quelle: Gong Nr. 29/94 ** From: EDITH_MAUDER@SILVER.nbg.sub.org Date: Mon, 25 Jul 1994 Erfasser: Edith Datum: 17.08.1994 Stichworte: Fisch, Hauptspeise, P4

Stichworte: Fisch, Hauptgericht, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefüllter Barsch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 küchenfertiger Barsch (ca. 1 kg)
 - Salz
 - 1 Zitrone
 - 3 EL Zwiebeln, gehackte
 - 20 g Butter
 - 400 g Champignons
 - 200 g Porree
 - Salz
 - Pfeffer
 - 1 TL Mehl
 - 2 EL Öl
1. Den Barsch waschen, trockentupfen und mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. Innen und außen leicht salzen. 2. Die Zwiebeln in der Butter 5 Min. dünsten. 3. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den Porree waschen und in Ringe schneiden. 4. Champignons und Porree zu den Zwiebeln geben und 10 Min. dünsten. Salzen und Pfeffern. Dann das Mehliterrühren. Den Barsch mit der Masse füllen. 5. Ein Stück Alufolie mit Öl bepinseln und den Fisch darin locker einschlagen. Folienränder fest zusammenkniffen. 6. Im vorgeheizten Backofen bei 200o C ca. 20 Min. garen.

:Stichworte : Barsch, Fisch, Süßwasser :Notizen (*) : : : Quelle: Fisch - Köstlich & Gesund - Verlag: Naumann & Göbel :Notizen (**) : : : Gepostet von: Burkhard Weidner :Zusatz : : : Zubereitungszeit : : 40 Min. : : Vorbereitungszeit : : 10 Min. :Pro Person ca. :

435 kcal :Pro Person ca. : 1828 kJoule Stichworte: Fisch, Barsch, Süßwasser

Gefüllter Karpfen

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Karpfen (ca. 1200 g)
- 40 g Getrocknete Pilze
- 2 mittelgrosse Zwiebeln
- 250 g Porree
- 20 g Butter oder Margarine
- 2 Scheiben Toastbrot
- 4 EL Weisswein
- 2 EL Sahne oder Creme fraiche
- Pfeffer
- Salz
- Cayennepfeffer
- 1 Bd. Petersilie

Karpfen innen und aussen unter fliessendem Wasser waschen. Pilze in warmem Wasser einweichen. Zwiebeln feinwürfelig, geputzten Porree in schmale Ringe schneiden. Zwiebeln und Porree im zerlaufenen Fett 5 Minuten auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 andünsten. Pilze gut ausdrücken, hacken, zum Porree geben und 2 Minuten mitdünsten.

Toastbrot entrinden, würfeln, mit Weisswein beträufeln, einziehen lassen, das Brot zerkrümeln und zur Porree-Pilz- Mischung geben. Sahne oder Creme fraiche, Pfeffer, Salz und Cayennepfeffer unterrühren. Zum Schluss gehackte Petersilie zugeben.

Den Karpfen innen und aussen salzen. Mit einem Drittel der Porree-Pilz-Mischung füllen. Eine tiefe Platte mit einem weiteren Drittel der Mischung auslegen, den Karpfen darauf legen, die restliche Mischung auf den Karpfen streichen. Die Platte mit Bratenfolie oder Alufolie bedecken, im Backofen garen.

Schaltung:

180-200GradC, 2. Schiebeleiste v. u.

180-200GradC, Umluftbackofen

55-60 Minuten

Dazu schmecken Petersilienkartoffeln. * Quelle: Winke & Rezepte 9 / 94 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 22.02.1995 Stichworte: P4, Fisch, Karpfen

Stichworte: Fisch, P4, Karpfen

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Gefüllter Lachs auf Porreegemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zitrone (unbehandelt)
- 1 Bd. Dill
- 1 kg Lachs (küchenfertig)
- Salz
- Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 75 g Bacon
- 1/4 l Weisswein
- 800 g Porree

Von 1 Zitrone die Schale abreiben, den Saft auspressen. Dill bis auf einen Zweig fein hacken, mit der Zitronenschale mischen. Den Lachs mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Zwiebeln pellen und in Scheiben schneiden. In die Fettpfanne des Backofens die Zwiebeln legen, den Fisch daraufsetzen und seine Oberseite im Abstand von 4 cm einschneiden. Die Dillmischung in die Einschnitte streichen. Den Lachs mit Bacon belegen. Den Fisch im Backofen garen. Schaltung: 160 - 180°, 1. Schiebeleiste v.u. 160 - 180°, Umluftbackofen 30 - 35 Min. Dabei nach und nach mit Wein beträufeln. Inzwischen den Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Mit 1 Tasse Salzwasser aufkochen, zugedeckt 8 - 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 garen und abtropfen lassen. Den Lachs auf dem Porree anrichten und mit dem restlichen Dill bestreuen. Die zweite Zitronenhälfte in Scheiben schneiden und mit anrichten. Dazu passen Kartoffeln und klare Buttersoße.

:Stichworte : April, Einfach, Fisch, Lachs, P4 :Notizen (*) : : : Quelle: Winke & Rezepte 04 / 97 : : der Hamburgischen Electricitätswerke AG :Zusatz : : : Zubereitungszeit : : 60 Minuten :Pro Person ca. : 541 kcal :Pro Person ca. : 0 kJoule Stichworte: Fisch, Lachs, April, P4, Einfach

Gefüllter Lachs mit Walnüssen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Lachsfiletschwanzstücke - a je 500 g, gleich gross
- 250 g Frühstücksspeck - in Tranchen geschnitten

MMMM-----FUELLUNG-----

- 1 Pk. Getrocknete Steinpilze
- 100 g Walnüsse
- 150 g Frühstücksspeck, am Stück
- 200 g Frischkäse mit Kräutern

- 1 Ei
- Salz

Pfeffer MMMM-----SAUCE-----

- 1 Karotte
- 1 sm Lauchstengel
- 1 Stück Sellerieknolle
- 2 dl Weisswein

1 dl Pilzeinweichwasser MMMM-----ZUM GARNIEREN-----

50 g Walnüsse

Für die Füllung: die Pilze 30 Minuten in warmem Wasser einweichen. Pilzeinweichwasser auffangen, sieben, zur Seite stellen. Pilze waschen und fein hacken. Walnüsse feinhacken. Den Speck in sehr kleine Würfelchen schneiden. Ohne Fettzugabe knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pilze, Walnüsse, Speckwürfelchen, Frischkäse und Ei zu einer kompakten Masse vermengen. Würzen.

Die Füllung auf einem Salmfilet verteilen und flachdrücken, das andere Filet darauflegen. Die Hälfte der Specktranchen dicht aneinanderstossend darauf auslegen, den Fisch wenden und die restlichen Specktranchen auslegen, darauf achten, dass sie seitlich die Füllung verdecken. Den Fisch mit Küchenschnur wenig umwickeln.

Das Gemüse für die Sauce rüsten und sehr fein hacken, mit dem Weisswein und dem Pilzeinweichwasser in einen Brater oder eine Auflaufform geben. Den Fisch dazulegen.

Im 180 Grad heissen Ofen 50 Minuten garen.

Die Schnur entfernen, den Fisch mit einem scharfen Messer in Tranchen schneiden. Die Sauce darüberträufeln. Mit Walnüssen garnieren. * Quelle: Orella 11/1994 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 18.11.1994 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Lachs, Walnuss, P6

Stichworte: Fisch, Lachs, P6, Walnuss, Süsswasser

Gefüllter Schellfisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 1/2 kg Schellfisch (evtl. mehr)
- Zitronensaft
- Salz
- Senf
- 50 g geräucherter durchwachsener Speck
- 1 Möhre
- 1 Stück Sellerieknolle
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Porree
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Saure Sahne
- Petersilie
- Zitronenspalten

Fisch säubern, oben bis zur Mittelgräte einschneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und mit Senf bestreichen. Den Fisch aufrecht, mit einer rohen Kartoffel oder Tasse gestützt, auf eine Porzellanplatte setzen.

Speck, Möhre, Sellerie und Zwiebel in Würfel, Porree in Ringe schneiden. Speck auslassen, Gemüse 10 bis 12 Minuten darin dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse in den Fischeinschnitt füllen, restliches Gemüse um den Fisch herumlegen und Platte in den vorgeheizten Backofen setzen.

E: Unten. T: 200 GradC / 35 bis 40 Minuten

10 Minuten vor Ende der Gardauer mit Sahne übergießen.

Fisch mit Petersilie und Zitronenspalten garniert servieren.

Beilage: Salzkartoffeln, Blattsalat. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1992 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5
Erfasser: Lothar Datum: 07.08.1995 Stichworte: P4, Fisch, Schellfisch

Stichworte: Fisch, P4, Schellfisch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefüllter Schleie auf Szeker Art

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Schleie (je 200-250g)
- 200 g Butter oder Margarine
- 150 g Kaschkawal (Schafskäse)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Spur Zimt
- 2 Nelken
- 1 Bd. Petersilie
- 2 EL Semmelbrösel
- Lorbeerblätter
- Öl, Salz, Pfeffer

Fische putzen, ausnehmen, waschen, abtropfen lassen und eingesalzen eine halbe Stunde stehen lassen. Geriebenen Schafskäse mit Semmelbröseln, der kleingehackten Petersilie, Zimt, zerstoßenen Nelken und zerdrückten Knoblauchzehen vermengen, etwas salzen und pfeffern. Schleie damit füllen, Öffnung verschliessen (Zahn- stocher oder zunähen) und gefüllte Fische in eine mit Öl ausgefettete feuerfeste Form legen. Auf jeden Fisch ein Lorbeerblatt und die Butter darüber verteilen. In der vorgeheizten Röhre bei mittlerer Hitze (180GradC) unter mehrmaligem Begiessen mit dem Bratensaft etwa 60-90 Minuten dünsten, dabei ab und zu vorsichtig wenden, damit die Schleie zum Schluss schön goldbraun werden.

Inzwischen Polenta zubereiten, diese in vorgewärmte längliche Schüssel geben, glattstreichen, gebratene Schleie vorsichtig hineingeben und reichlich mit Bratensaft übergiessen (den Bratensaft erhalten wir beim Fischbraten in grosser Menge, die Schleie schwimmt geradezu im Saft). Sofort servieren. Eine sehr feine Spezialität. Statt Schleie können auch Forellen genommen werden. ** Gepostet von Steffen Pieper Erfasser: Steffen
Datum: 02.10.1995 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Forelle, P4

Stichworte: Fisch, Forelle, P4, Süsswasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefüllter Seewolf

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Seewolf; etwa 1 1/2Kg
- 1 Zitrone; Saft
- 1/2 TL Pfeffer; weiss
- 200 g Champignons
- 2 Schalotten
- 1/2 TL Salz
- 200 g Creme fraiche
- 1 Spur Pfeffer; weiss
- 200 g Weissbrot; vom Vortag
- 1 Bd. Kerbel
- 1 Ei
- 1 Spur Muskat
- Butter f. die Fettpfanne

Den Fisch schuppen, ausnehmen, gründlich kalt abspülen und gut trockentupfen. Die Flossen und Kiemen abschneiden. Den Fisch innen und aussen mit dem Zitronensaft beträufeln und innen mit Pfeffer einreiben. Die Champignons putzen, kleinhacken und in einem Küchentuch gut ausdrücken (Der Saft der Pilze wird nicht benötigt). Die Schalotten schälen und ebenfalls kleinhacken und mit den Pilzen, dem Salz, 2 El. von der Creme fraiche und dem Pfeffer unter Rühren trocken Das Brot entrinden, kleinvürfeln und mit dem Kerbel im Mixer zerkleinern. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Fettpfanne des Backofens reichlich mit Butter ausstreichen. Die abgekühlten Pilze mit dem Brot, dem Ei und dem Muskat mischen. Den Fisch damit füllen und die Bauchöffnung mit Holzspiesschen zustecken oder mit Küchengarn zunähen. Den Fisch in die Fettpfanne legen und auf der unteren Schiene etwa 35 Minuten backen. Den Fisch während der letzten 15 Minuten Garzeit mehrmals mit verquirter Creme fraiche beträufeln. Gurkengemüse mit Dill und Salzkartoffeln schmecken gut dazu. * Quelle: -GU Kochen köstlich -wie noch nie -erfasst von Ilka Spiess Erfasser: Ilka Datum: 02.10.1995 Stichworte: Fisch, Hauptspeise, P1

Stichworte: Fisch, Hauptgericht, P1

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefüllter Weihnachtskarpfen

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 1 kochfertiger Karpfen (ca. 1,5 kg)
- Essig oder Zitronensaft
- Salz
- Fondor
- Kräuter der Provence
- 2 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 Orange
- 1 Banane
- Pfeffer
- 1 Prise Ingwerpulver
- 20 g Butter oder Margarine
- 1 Becher Instant Curry-Sosse
- 2 Reife Bananen
- 2 EL Sahne
- 1 Prise Zucker

Den Karpfen vorsichtig waschen, mit Essig oder Zitronensaft säuern, innen mit Salz, Fondor und Kräutern der Provence würzen.

Tomaten überbrühen, abziehen, halbieren, Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Orange filetieren, Banane in Scheiben schneiden. Alles miteinander vermischen, mit Pfeffer und Ingwerpulver würzen.

Den Karpfen mit der Masse füllen, mit Holzspiesschen zustecken, in eine ovale Auflaufform legen. Butter oder Margarine flüssig werden lassen, über den Karpfen giessen. Im Backofen ca. 45 min. garen.

Schaltung:

160-180Grad, 2. Schiebeleiste v. u.

Beim Garen im Umluftbackofen muss der Karpfen mit Alufolie abgedeckt werden, damit die Haut nicht trocken wird.

Schaltung:

180-200Grad, Umluftbackofen: 50-60 Min.

Für die Sauce 1/4 l Wasser zum Kochen bringen, Curry-Sosse hineinrühren und 1 Minute kochen lassen. Bananen schälen, mit dem Zerkleinerungsstab pürieren, in die Sauce rühren, mit Sahne und Zucker abschmecken. Den Karpfen mit der Sauce begiessen und 10 Minuten überbacken

279 g Eiweiss, 101 g Fett, 145 g Kohlenhydrate, 11549 kJ, 2756 kcal. * Quelle: Winke & Rezepte 12 / 94 der Hamburgischen Electricitätswerke AG
Erfasser: Lothar Datum: 11.02.1995 Stichworte: P4, Weihnachten, Fischgerichte, Karpfen

Stichworte: Fisch, P4, Weihnachten, Karpfen

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gegrillte Calamares im Teigmantel

Für 4 Portionen

Zutaten

- 20 Stck. Calamares im Teig (fertig zu kaufen)

FÜR DIE SOSE

- 3 EL Zuckersirup
- 1 EL scharfer Senf
- 2 EL Farinzucker
- 2 EL Weinessig
- 2 EL Orangensaft
- 1 TL Chilisosse
- 1/2 TL Worcestersosse

Die Calamares nach Vorschrift auftauen lassen und auf dem heissen Grill knusprig braun werden lassen.

Für die Sosse Zuckersirup mit Senf und Farinzucker, Weinessig und Orangensaft gut verrühren. Mit Chilisosse und Worcestersosse scharf abschmecken.

Getrennt zu den Calamares reichen. * Source: Das neue grosse Grillbuch ** From: J_Meng@lonestar.rüssel.sub.org (Joachim M. Meng) Date: 23 Apr 1994 Erfasser: Joachim Datum: 06.05.1994 Stichworte: Grillen, Barbecü, B-B-Q, P4, Calamares, News

Stichworte: Grillen, P4, Barbecü, B-B-Q, Calamares, News

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gegrillte Flunder mit Banane (Antigua)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 16 mittl. Flunderfilets
- 8 TL Salz
- 8 TL Schwarzer Pfeffer
- 8 Limonen; Saft davon
- 16 TL Butter
- 16 Scheib. Bacon oder dünn geschnittenen Räucherspeck
- 16 reife Bananen; zerdrückt
- 8 Stengel Petersilie; fein gehackt
- 4 rote Chilischote; entkernt und fein gehackt

Columbus benannte die Insel nach Santa Maria la Antigua de Sevilla. Banane und Speck geben der Flunder (oder Scholle) ihren unnachahmlichen Geschmack. Die Filets in einer Schale mit Salz und Pfeffer würzen, mit Limonensaft besprenkeln. Abgedeckt mindestens 30 min kaltstellen. Einen Grill oder Backofen auf 220°C vorheizen. Je ein großes Stück Alufolie mit einem Teelöffel Butter bestreichen und eine Scheibe Bacon oder Speck darauf legen. Eine halbe zerdrückte Banane daraufstreichen, das Filet darauf platzieren und die andere halbe Banane daraufstreichen. Petersilie und Chilischote darüberstreuen und lose in die Folie einschlagen. Im Ofen oder auf dem Grill 15 bis 20 min garen, dabei nachschauen, daß die Filets nicht verbrennen. Die letzten 5 min bei geöffneter Folie fertig braten und sofort servieren. Rezept von Susanne Schäck Gesamtes Kochbuch unter <http://www.rrze.uni-erlangen.de/erfinder/susanne/karibfutter.html> nachbearbeitet und mit freundlicher Hilfe von MM-Buster formatiert von Petra Hildebrandt

Stichworte: Grillen, Karibik

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gegrillte Forellen mit Maiskolben

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 küchenfertige Forellen
- Saft von 1 grossen Zitrone
- 2 EL Gehackte Kräuter
- (Petersilie, Dill, Zitronenmelisse etc.)
- 4 Frische Maiskolben
- Salz
- Weißer Pfeffer
- Sojasauce
- Butter

Die Forellen mit Zitronensaft beträufeln und innen und aussen mit den Kräutern bestreuen. 45 min. durchziehen lassen. Von den Maiskolben Blätter und Fäden entfernen. Die Forellen mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen und in die inneren Maiskolbenblätter wickeln. Mit Zwirn umwickeln. Mit wenig zerlassener Butter bestreichen und auf dem heissen Grill 30 - 35 min. unter Wenden grillen. Die Maiskolben 10 min. vorkochen und dann mitgrillen. Mit Salz bestreuen.

Als Sommermenü

Vorspeise: Kressesuppe

Hauptspeise: Gegrillte Forellen mit Maiskolben

Nachspeise: Äpfel mit Käsecreme * Quelle: Kalenderblatt vom Juli 1992 ** Gepostet von Sabine Engelhardt Date: 17 Mar 1995 Erfasser: Sabine
Datum: 11.05.1995 Stichworte: Fisch, Forelle, Grillen, P4

Stichworte: Fisch, Forelle, Grillen, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gegrillte Forellen Mit Tomatensosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Forellen; je 350 g
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bd. Petersilie
- Thymian
- 4 TL Butter

FÜR DIE SOSSE:

- 3 EL Pflanzenöl
- 40 g Zwiebeln; fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe; fein gehackt
- 40 g Karotten; fein gewürfelt
- 4 EL Rotwein; trocken
- 300 g Tomaten
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Petersilie; gehackt

Ausgenommene Forellen auswaschen, austrocknen und mit Salz und Pfeffer würzen. In jede Forelle ein Zweig Petersilie und etwas Thymian geben, die Bauchhöhle jeweils mit einem Teelöffel weicher Butter ausstreichen. Für die Sosse das Pflanzenöl in einer Kasserolle erhitzen und die sehr fein gehackte Zwiebel, die Knoblauchzehe und die Karottenwürfel hell anschwitzen. Die Tomaten in kochendem Wasser kurz überbrühen und häuten. Dann würfeln. Die angeschwitzten Zwiebeln mit dem Rotwein ablöschen, die Tomaten zugeben und mit Salz, Cayennepfeffer und der gehackten Petersilie würzen. Die Sosse dann 10-15 Minuten köcheln lassen und, sollte sie zu dickflüssig sein, mit etwas Fleisch- oder Hühnerbrühe strecken. Die vorbereiteten Forellen auf dem Grillrost von beiden Seiten garen und mit der Tomatensosse und frischem Weisbrot servieren. Ein Tip am Rande: Es gibt wesentlich weniger Schwierigkeiten beim Grillen von Fisch, wenn dieser in speziellen, vorher gut eingefetteten Fischhaltern auf den Grill kommt. Die Forellen zerfallen sonst beim Wenden auf dem Grill sehr leicht. * Quelle: Gepostet v. J. Weinkauf ** Gepostet von Jörg Weinkauf Date: Mon, 20 Feb 1995 Ersteller: Jörg Datum: 06.04.1995 Stichworte: Fisch, Grillen, P4

Stichworte: Fisch, Grillen, P4

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gegrillte Goldbrasse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Goldbrassen; a ca. 400 g
- 8 Tomaten; von bester Qualität
- 1 mittl. Zwiebel
- 100 ml Olivenöl (1)
- 250 ml Olivenöl (2)
- 1 Zitrone; Saft davon
- 4 Zweige Thymian
- 4 Lorbeerblätter
- Mehl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

ZUM GARNIEREN

- frische Basilikumblätter

ALS BEILAGE

- weisses Stangenbrot

DIES REZEPT WURDE FÜR DICH

- konvertiert & angepasst von K.-H. Boller erfasst
- am 21. Jun. 1996

Den Stielansatz der Tomaten entfernen und die Tomaten etwa fünf Sekunden in kochendes Wasser tauchen. Die Tomaten mit kaltem Wasser abschrecken, häuten, halbieren und die Kerne und den Saft vorsichtig ausdrücken.

Die Zwiebel schälen, in kleine Stücke schneiden und in einem Bräter in etwas Olivenöl andünsten. Die Tomatenhälften darauf legen, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Mit Olivenöl beträufeln und bei niedriger Hitze - 120 Grad - zwei Stunden im Backofen garen lassen. Den Garvorgang ständig überwachen (Hitze vielleicht herunterschalten), denn die Tomaten sollen leicht austrocknen, ohne jedoch braun zu werden.

Die Goldbrassen unter kaltem Wasser waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Je einen kleinen Zweig Thymian und ein Lorbeerblatt in die Fische geben. Die Fische von aussen salzen und pfeffern, in Mehl wenden und anschliessend auf beiden Seiten mit etwas Olivenöl (1) beträufeln.

Die Goldbrassen auf den Grill des auf 220GradC vorgeheizten Backofens legen und auf beiden Seiten so grillen, dass auf der Haut der Fische ein Gittermuster entsteht. Wenn die Haut knackige Bräune hat, den Grill abschalten und die Fische im Backofen bei etwas reduzierter Hitze gut zehn Minuten zu Ende garen.

Frisch ausgepressten Zitronensaft mit Olivenöl (2) gut verrühren. Die gebackenen Tomatenhälften auf vier vorgewärmte Teller verteilen, sodann je eine gegrillte Goldbrasse auf die Teller legen und rundherum das mit Zitronensaft gewürzte Olivenöl angliessen. Zum Servieren mit frischen Basilikumblättern garnieren. Dazu Stangenweissbrot reichen.

Zur Grill-Brasse mundet ein eisgekühlt servierter Sancerre von der Loire oder ein leichter Petit Chablis.

** Gepostet von K.-H. Boller Erfasser: K.-H. Datum: 19.08.1996 Stichworte: Fisch, Brasse, Grill, P4

Stichworte: Fisch, Grillen, P4, Brasse

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gegrillte Jakobsmuscheln,

Für 4 Portionen

Zutaten

- *4 Jakobsmuscheln; möglichst - frische in der Schale*
- *Salz*
- *weisser Pfeffer; f.a.d.M.*

SCHNITTLAUCHBUTTER

- *1/2 Schalotte*
- *40 ml Trockener Weisswein*
- *100 ml Fischfond*
- *30 g Butter; eiskalte*
- *Salz*
- *Weisser Pfeffer; f.a.d.M*
- *1/2 EL Schnittlauchröllchen*

Jakobsmuscheln öffnen wie beschrieben und gut waschen. Auf Küchekrepp abtrocknen. Den grauen Rand entfernen, das weisse Muskelfleisch (Nüsschen) und den Rogen (Corail) trennen. Dann im Wechsel Fleisch und Corail aufspießen. leicht salzen und pfeffern. Unterm gut eingefetteten Grill 3 bis 4 Minuten bräunen. Für die Schnittlauchbutter die halbe Schalotte feinwürfeln. Mit Weisswein aufkochen, bis zur Hälfte reduzieren und den Fischfond angießen. Auf etwa ein Drittel reduzieren. Durch ein kleines Sieb - am besten Teesieb - passieren. Wieder aufkochen. Die eiskalte Butter in Stückchen einschenken. Kurz auf- kochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Schnittlauch unterziehen, den Spieß darauf anrichten.
:Stichworte : Feinschmecker, Gegrillt, Muscheln, P1 :Notizen (*) : : : Quelle: Das grosse Buch der Meeresfrüchte :Notizen (**) : : : Gepostet von K.-H. Boller : : Date: Tü, 04 Apr 1995 Stichworte: Grillen, P1, Muscheln, Feinschmecker

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gegrillte Jakobsmuscheln, Coquilles Saint-Jacques grilles

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Jakobsmuscheln; möglichst - frische in der Schale
- Salz
- weisser Pfeffer; f.a.d.M.

SCHNITTLAUCHBUTTER

- 1/2 Schalotte
- 40 ml Trockener Weisswein
- 100 ml Fischfond
- 30 g Butter; eiskalte
- Salz
- Weisser Pfeffer; f.a.d.M
- 1/2 EL Schnittlauchröllchen

Jakobsmuscheln öffnen wie beschrieben und gut waschen. Auf Küchekrepp abtrocknen. Den grauen Rand entfernen, das weisse Muskelfleisch (Nüsschen) und den Rogen (Corail) trennen.

Dann im Wechsel Fleisch und Corail aufspießen. leicht salzen und pfeffern. Unterm gut eingefetteten Grill 3 bis 4 Minuten bräunen.

Für die Schnittlauchbutter die halbe Schalotte feinwürfeln. Mit Weisswein aufkochen, bis zur Hälfte reduzieren und den Fischfond angiesen. Auf etwa ein Drittel reduzieren. Durch ein kleines Sieb - am besten Teesieb - passieren.

Wieder aufkochen. Die eiskalte Butter in Stückchen einschwemmen. Kurz auf- kochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Schnittlauch unterziehen, den Spiess darauf anrichten. * Quelle: Das grosse Buch der Meeresfrüchte ** Gepostet von K.-H. Boller Date: Tü, 04 Apr 1995
Erfasser: K.-H. Datum: 24.05.1995 Stichworte: Muscheln, Gegrillt, Feinschmecker, P1

Stichworte: Grillen, P1, Muscheln, Feinschmecker

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gegrillte Langusten mit Mango und Chili

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Langusten; a 500 - 600 g,
- vom Fischhändler kochen lassen
- oder 5 Tk-Langustenschwänze
- 160 g Hüttenkäse
- 1.2 Rote Chilischoten; frisch
- 0.8 Limetten
- 0.4 Reifer Mango; 500 - 600 g
- 0.8 Eigelb
- scharfer Senf
- 0.4 klein. Friseesalat

Die Langusten der Länge nach halbieren und den Darm herausziehen. Das Fleisch aus den Panzern lösen, quer in vier Stücke schneiden und wieder in den Panzer zurücklegen. Die Langustenhälften mit den Schnittflächen nach oben dicht nebeneinander auf ein Backblech legen, wenn nötig zwei Bleche benutzen.

Hüttenkäse in einem Sieb abtropfen lassen. Chilischoten längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Von der Hälfte der Limetten die Schale dünn abreiben und den Saft auspressen, die andere in Spalten schneiden. Mango schälen. Das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und nicht zu fein würfeln.

Hüttenkäse mit Eigelb, Senf, Mango ,Chili, Limettensaft und -schale vermengen. Die Mischung auf die Schnittflächen der Langusten häufen. Den Grill des Backofens einschalten. Das Backblech auf die zweite Einschubleiste von oben schieben und die Langustenhälften goldbraun überbacken. Eventuell das Backblech zwischendurch einmal drehen.

Den Friseesalat waschen, putzen und in Stücke zerpfücken. Die Langustenhälften mit Salat und den Limettenspalten auf einer grossen Platte anrichten * Quelle: Posted and modified by K.-H. Boller, 24.11.95 Erfasser: K.-H. Datum: 30.01.1996 Stichworte: Seafood, Karibik, P10

Stichworte: Karibik, P10, Seafood

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gegrillte Scampi

Für 4 Portionen

Zutaten

- 16 Scampi ohne Schale
- 2 mittelgrosse Zucchini
- 4 EL Öl
- 1 TL Salz
- 1 TL Zitronensaft

Die Scampi mit den in Scheiben geschnittenen Zucchini's abwechselnd auf 4 geölte Holzspiesschen stecken. Mit Öl beträufeln und mit Salz bestreuen. Unter dem vorgeheizten Grill 5 - 8 Min. grillen, mit Zitronensaft beträufeln.

Mit Weisswein und Weissbrot servieren.

79 g Eiweiss, 56 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 3842 kJ, 916 kcal. Zubereitungszeit 20 Minuten * Quelle: Winke & Rezepte 8 / 95 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 11.08.1995 Stichworte: P4, Einfach, Griechenland, Scampi, Grillen

Stichworte: Grillen, Griechenland, P4, Einfach, Scampi

Gegrillte Schollenröllchen in Paprika

Für 4 Portionen

Zutaten

- 10 Schalotten
- 150 g Butter
- 5 EL Sherry, trocken
- Jodsalz
- Pfeffer
- 1 Bd. Petersilie
- 2 EL Senf, körniger
- 8 Schollenfilets
- 4 Paprikaschoten, kleine, rot, gelb, grün
- 2 Toastbrot-Scheiben
- 1 Knoblauchzehe
- Aluminiumfolie

Schalotten schälen und würfeln. 1 El. Butter erhitzen und Schalottenwürfel darin goldgelb andünsten. Mit Sherry ablöschen, mit Jodsalz und Pfeffer würzen und bei schwacher Hitze 5 Minuten weiter köcheln lassen.

Inzwischen Petersilie waschen und hacken. Restliche Butter mit Petersilie und Senf verkneten. Schollenfilets der Länge nach halbieren, Senf-Butter darauf streichen und aufrollen.

Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerngehäuse und Scheidewände herauslösen. Gedünstete Schalottenwürfel in die Paprikahälften verteilen und je 2 Schollenröllchen hineinsetzen.

Aluminiumfolie in acht Rechtecke von 20x30 cm Grösse schneiden. Paprikaschoten daraufsetzen und die Folien fest verschliessen. Die Päckchen 20 Minuten grillen.

In der Zwischenzeit Toastbrot goldgelb rösten. Knoblauchzehe schälen und das geröstete Brot damit einreiben. Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Folien öffnen und die Brotwürfel über die Schollenfilets streuen.

Dazu ein frischer Salat und ein leichter Weisswein. * Gepostet von Joachim Meng (Jun. 1995) Erfasser: Joachim Datum: 17.08.1995 Stichworte: Fisch, Grill, B-B-Q-Grill, P4

Stichworte: Fisch, Grillen, P4, B-B-Q-Grill

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gegrillter Catfish

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Catfish-Filets a 230 g

FÜR DIE SAUCE

- 1 EL Pflanzenöl
- 2 EL sehr fein gehackte Zwiebel
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 1/4 TL Chili-Paste
- 1 Tasse Hoi-Sin-Sauce(Ingwersauce, ersatzweise Sojasauce)
- 1/2 Tasse Wasser
- 1/3 Tasse Reiswein-Essig
- (ersatzweise normaler Essig)

FÜR DIE MARINADE

- 1 TL gehacktes Zitronengras
- (oder Zitronenschale nach Geschmack)
- 1 TL Öl,
- FÜR DIE GARNIERUNG:
- 2 dünn schräg geschnittene Lauchzwiebeln
- 2 EL gerostete gehackte Erdnüsse

Catfish in flachem Topf mit Zitronengras und Öl marinieren. In zweitem Topf Öl erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln 1 Min. köcheln lassen (Vorsicht: Knoblauch brennt leicht an!), Hoi-Sin-Sauce, Wasser, Essig und Chili-Paste zugeben und alles verrühren. Langsam bei geringer Wärmezufuhr 10 Min. köcheln lassen, Sauce evtl. etwas verdünnen. Fischfilets auf dem vorgeheizten Grill beidseitig jeweils 3 Min. grillen. Fisch portionieren, Sauce aufsetzen und mit Lauchzwiebeln sowie Erdnüssen bestreuen. Als Beilage passen Reis und bissfest gegartes Gemüse. * Quelle: Echo der Frau
Erfasser: Lothar Datum: 09.07.1996 Stichworte: Fisch, Catfish, Grillen, P4

Stichworte: Fisch, Grillen, Catfish, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gegrillter Fisch Acapulco

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Rotbarschfilets; a 200 g
- Salz
- 1 Zitrone; Saft
- 1 Bd. Korianderblätter - oder
- 1 EL Koriander; gemahlen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprikaschote
- 50 g Butter

Fisch waschen, trockentupfen und salzen. Korianderblätter fein hacken, Knoblauch zerdrücken, Paprika entkernen und sehr fein hacken. Mit Zitronensaft vermischen, den Fisch damit bestreichen.

Die Hälfte der Butter auf dem Fisch verteilen und auf dem vorheizten Grill bei ca. 220 GradC von beiden Seiten 5 Min. grillen.

Die restliche Butter nach dem Wenden auf die andere Seite geben. Auf einer Platte anrichten und den Saft darübergiessen.

Dazu: Kartoffeln oder Reis * Quelle: SUEDEWEST-TEXT - 13.06.94 - MEXIKO-Woche ** Erfasst und gepostet von Ulli Fetzer (2:246/1401.62) vom 13.06.1994 Erfasser: Ulli Datum: 01.08.1994 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Grillen, P4

Stichworte: Fisch, Grillen, P4, Salzwasser

Gegrillter Hai mit Orangensauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 5 EL Orangenmarmelade
- 1 EL Meerrettich
- 1 TL Tabascosauce
- 3 Knoblauchzehen; zerdrückt
- 2 Stengel frischer Koriander; fein gehackt
- 1 Limone; Saft davon
- 50 ml Ananassaft
- 50 ml Dunkler Rum
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Schwarzer Pfeffer
- 50 ml Olivenöl
- 4 mittl. Haifisch- oder Thunfischfilets
- Limonenrinde in schmalen Streifen; zum Garnieren

Für dieses Rezept kann Thunfisch oder Schwertfisch verwendet werden. In einer großen Schüssel alle Zutaten außer dem Öl und den Filets gut vermischen. Dann das Olivenöl unter ständigem Rühren langsam zugeben bis alles gut durchmischt ist. Die Filets in die Marinade legen, wenden, damit alles bedeckt ist und mindestens eine Stunde marinieren lassen. Den Gartengrill vorheizen. Die Filets aus der Marinade nehmen und auf jeder Seite 6 min grillen bis sie gar sind. Dabei großzügig mit der Marinade bestreichen. Die restliche Marinade in einem Topf erhitzen und als Dip dazu reichen. Mit schmalen Streifen der Limonenschalen dekorieren. Rezept von Susanne Schäck Gesamtes Kochbuch unter <http://www.rrze.uni-erlangen.de/erfinder/susanne/karibfutter.html> nachbearbeitet und mit freundlicher Hilfe von MM-Buster formatiert von Petra Hildebrandt

Stichworte: Orangen, Karibik, Hai

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gegrillter Karpfen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 1/2 kg Karpfen; küchenfertig, geschuppt
- Salz
- Pfeffer
- Butter oder Margarine, zum Einfetten
- 1 groß. Knoblauchzehe
- 80 g Butter oder Margarine
- 3 EL Petersilie; gehackt

Den Grill vorheizen. Den Karpfen innen und außen kurz mit kaltem Wasser abspülen. Mit Küchenkrepp abtrocknen. Innen und außen kräftig salzen und pfeffern. Eine schmale, rechteckige feuerfeste Form mit Butter oder Margarine einfetten. Die Knoblauchzehe schälen, durch eine Knoblauchpresse drücken oder fein hacken. Auf den Boden der Form streuen. Den Karpfen mit ausgeklappten Bauchlappen in die Form stellen. In den Rücken, in Abständen von einem Zentimeter, tiefe Einschnitte machen. Die Butter oder Margarine mit der Petersilie in einem kleinen Pfännchen heiß werden lassen. Kräftig salzen und pfeffern. Über den Karpfen gießen. Die Form so in den Grill schieben, dass der Abstand vom Karpfen zu den Heizstangen mindestens 12 cm beträgt. Den Karpfen 20 Minuten grillen, wenn nötig vorher mit Alufolie abdecken. Zum Schluß noch 10 Minuten im Backofen bei 250 Grad nachgaren. Dazu Pellkartoffeln und mit Meerrettich abgeschmeckter Quark :Stichworte : Fisch, Karpfen, P4, Süßwasser :Notizen (*) : : : Quelle: 03.12.96 I. Benerts :

: Aus der Rezeptsammlung von 1987 bis 1995 Stichworte: Fisch, P4, Süsswasser, Karpfen

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Gegrillter Schwertfisch

Für 4 Portionen

PRO PERSON

- 1 groß. oder 2 kleine Schwertfischscheiben,
 - ca. 2 cm dick
 - 2 EL Olivenöl
 - 2 EL Zitronensaft
 - Salz
 - Pfeffer
1. Die Schwertfischscheiben mit wenig Olivenöl bestreichen und in einer mittelheissen Grill oder normalen Pfanne von beiden Seiten wie ein Schnitzel sehr kurz braten, etwa 3 Minuten pro Seite. Der Fisch soll leicht gebräunt sein, darf aber nicht austrocknen. * Quelle: Kochen mit Biolek, Stern 18 / 95 Erfinder: Lothar Datum: 28.09.1995 Stichworte: P1, Fisch, Schwertfisch, Grillen

Stichworte: Fisch, Grillen, P1, Schwertfisch

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Gegrillter Tintenfisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Kalmare; oder - Sepia
- 5 Frische Chilischoten; rote
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 1 Frischer Ingwer; 2 cm
- 1 Frischer Galgant; 2 cm
- 1 Zitronengras
- 2 EL Zucker
- 2 EL Fischsauce
- 1 EL Sojasauce
- 1 Zitrone; Saft davon
- Schaschlick-Spiesschen; - in Wasser eingeweichte

Die Tintenfische gründlich säubern und putzen. Je nach Grösse nur längs halbieren oder die Körperbeutel in mundgerechte Stücke schneiden. Diese an der Aussenseite jeweils mit einem scharfen Messer mit eng nebeneinander gesetzten parallelen Schnitten einkerben, genau solche Schnitte um 90 GradC versetzt anbringen, so dass sich die Schnitte kreuzen - dadurch ent- steht nicht nur ein hübsches Muster, es wird dadurch auch die Textur der oft ganz schön bissfesten Tintenfische aufgeschlossen - die Stücke werden zart und lassen sich jetzt wunderbar kauen und mit Genuss verspeisen..

Für die Marinade die entkernten Chilischoten, Knoblauch, Schalotten, Ingwer, Galgant und Zitronengras sehr fein hacken. Mit dem Zucker, der Fischsauce, Sojasauce und Zitronensaft aufkochen, bis der Zucker ge- schmolzen ist. Abgekühlt über die vorbereiteten Tintenfische giessen. Sie sollten mindestens einen halben Tag darin ziehen, in dieser Zeit immer wieder gedreht und gewendet werden. Schliesslich auf Bambusspiesschen (Schaschlick- Spiesschen) stecken und über Holzkohle grillen. * Quelle: Posted by K.-H. Boller modified by Bollerix ** Gepostet von K.-H. Boller
Date: Sun, 30 Apr 95 16 Erfasser: K.-H. Datum: 01.06.1995 Stichworte: Sea-Food, Tintenfisch, Grill, Thailand, P4

Stichworte: Grillen, Thailand, P4, Tintenfisch, Sea-Food

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gegrillter Wolfbarsch auf Fenchel

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Küchenfertiger Wolfbarsch - a ca. 1.5 kg
- 3 mittl. Fenchelknollen
- 2 Zwiebeln; in dünne Scheiben
- 2 EL Olivenöl; (1)
- Frische Fenchelstiele
- 1 Unbehandelte Zitrone; Saft - und in Streifen
- geschnittene Schale
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zitronenschnitze

Den Fisch gründlich unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Stiele der Fenchelknollen abschneiden, das fedrige Grün fein zerschneiden und für die Füllung bereithalten. Knollen halbieren, den harten Strunk keilförmig heraus schneiden, Fenchelhälften in feine Streifen schneiden. Zusammen mit den Zwiebelstreifen in Öl (1) weichdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Danach mit dem feingehackten Fenchelgrün vermischen und den Fisch mit dieser Mischung füllen; eventuell mit Küchengarn binden. Fenchelstiele, zwei große Streifen Zitronenschale, Zitronensaft und Olivenöl in eine passende Schüssel geben. Den gefüllten Fisch hineinlegen und zwei bis drei Stunden marinieren. Dabei den Fisch öfters mit der Marinadeflüssigkeit begießen. Anschließend den Fisch in eine ofenfeste Form umschieben. Unter der Grillschlange des Backofens etwa 35 Minuten garen. Mehrmals vorsichtig wenden und mit der Marinade bestreichen. Kurz vor Ende der Garzeit den Fisch mit den Fenchelstielen aus der Marinade umlegen (Die Hitze des Grills bringt ihr Fenchelaroma gut heraus). Den Fisch auf Fenchelstielen anrichten und erst bei Tisch tranchieren. Einige Zitronenschnitze getrennt dazu reichen. Tip: statt Wolfbarsch kann auch eine große Lachsforelle zubereitet werden. ;Stichworte : Barsch, Fenchel, Fisch, P4, Salzwasser :Notizen (*) : : : Quelle: Nach Einem Rezept Von Anton Mosimann : : aufgeschrieben von Rene Gagnaux :Notizen (**) : : : Gepostet von Rene Gagnaux Stichworte: Fisch, Barsch, P4, Salzwasser, Fenchel

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gegrilltes Schellfisch-Steak mit Spinatsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Schellfischsteak (ca. 200 g)
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL Sojasauce
- Zitronensaft
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 1 Schuss Getrocknetes Zitronengras
- 250 g Spinat
- 2 EL Süsses Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe

Für Schwangere und Stillende: Einfache Mittagsmahlzeit

Fisch ist besonders in der Schwangerschaft besonders wichtig: Er bietet viel Eiweiss und wenig Fett. Allerdings enthält nur Meeresfisch ausreichend Jod und die wertvollen Omega-3-Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel senken. Deshalb sollten Sie diese Sorten bevorzugen.

Das Schellfischsteak waschen und trockentupfen. Aus der Hälfte des Sesamöls, Sojasauce, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zitronengras eine Marinade herstellen und das Steak damit bestreichen. Den Fisch in der Marinade etwa 20 Minuten ziehen lassen. Inzwischen den Spinat waschen und putzen. Den Fisch unter dem vorgeheizten Grill von beiden Seiten ca. 5 Minuten grillen. Das restliche Sesamöl in einem Topf erhitzen und den Spinat darin bei kleiner Hitze zusammenfallen lassen und mit Salz, Pfeffer und dem durchgepressten Knoblauch würzen. Dann die Sahne zugeben und mit dem Pürierstab zu einer Sauce pürieren. Das Schellfischsteak mit diesem Schaum anrichten. Dazu passen Kartoffeln oder Reis.

Tip: Sie können auch den Spinat nach dem Zusammenfallen abschmecken und in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Timbale-Form oder Tasse drücken und neben den Fisch auf den Teller stürzen.

Pro Portion ca. 350 kcal. * Quelle: Eltern 10/93 ** Gepostet von Stephanie Miede Erfasser: Stephanie Datum: 03.05.1996 Stichworte: Fisch, Schwanger, Stillen, P1

Stichworte: Fisch, P1, Schwangere

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gekochter Hecht mit Sahne-Käse-Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1200 g HECHT
- 1 Stück Lauch
- 1 Stück Sellerie
- 1 Stück Petersilienwurzel
- 1/2 Zwiebel; gehackt
- 2 EL Butter
- 1/2 Zwiebel; gerieben
- 2 EL Käse; gerieben
- 250 ml Süsse Sahne - saure Sahne geht auch
- Salz
- 10 Pfefferkörner - Schwarz und weiss
- 1 Lorbeerblatt
- Zitronensaft

MMMM-----GARNITUR-----

400 g Hechtfilet

1 sm Zwiebel

1 Ei; evtl. mehr

1 Brötchen - in Milch

- eingeweicht

Salz

Pfeffer

Muskat

(Schüka warónaja s sirom)

Gereinigtes Hecht schuppen, ausnehmen, waschen, in Stücke teilen und salzen. Mit zerkleinertem Gemüse, gehackten Zwiebeln, dem Lorbeer und der Hälfte der Pfefferkörner mit Wasser bedeckt halbweich kochen.

Fischstücke herausnehmen, in einen anderen Topf legen und mit Sahne übergießen. Butter, restliche Pfefferkörner, geriebene Zwiebel und Käse zufügen und zugedeckt auf kleiner Flamme weich dünsten. Den Topf hin und wieder schütteln.

In der Zwischenzeit für die Garnitur Hechtfilet mit Zwiebel zweimal durch den Wolf drehen oder im Mixer pürieren. Mit ausgedrücktem Brötchen und Eiern zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eine längliche Rolle (Wurst) formen, in eine mit Butter bestrichene Serviette einschlagen, an den Enden fest zubinden und in der Hechtbrühe 15 bis 20 Minuten garen. Auswickeln und in Scheiben schneiden. Die gedünsteten, auf einer Platte angerichteten Hechststücke damit umlegen.

Die Sahne-Käse-Sauce mit Zitronensaft würzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und darübergießen. Mit Kartoffeln und Salat servieren. * Quelle: Nach: Alla Sacharow Russische Küche Wilhelm Heine Verlag Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 06.02.1996 Stichworte: Fisch, Süßwasser, Hecht, Russland, P4

Stichworte: Fisch, Russland, P4, Süßwasser, Hecht

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gekochter Heilbutt mit Kräutersauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Schwarzer Heilbutt
- 1 Bd. Dill
- 1 Bd. Petersilie
- 2 Zweige Zitronenmelisse
- 1/8 l trockener spritziger Weisswein
- 1 TL Weisse Pfefferkörner

FÜR DIE SAUCE

- 1 Bd. Dill
- 1 Bd. Petersilie
- 1 Bd. Schnittlauch
- 1 Bd. Basilikum
- 2 Zweige Zitronenmelisse
- 1/2 Bd. Frühlingszwiebeln
- 30 g Butter
- 1/8 l Trockener Weisswein
- Salz
- schwarzer Pfeffer adM.
- 1 Prise geriebener Muskat
- 1 TL Mehl
- 150 g saure Sahne oder Schmant

1. Den Heilbutt kalt abspülen. Dill, Petersilie und Zitronenmelisse mit einem Bindfaden zusammenbinden. Kräuter, Weisswein und Pfefferkörner in einen grossen Topf geben, mit Wasser so hoch auffüllen, dass der später darin liegende Fisch bedeckt sein wird. Kräuterwasser zum Kochen bringen. Hitze herunterschalten und den Fisch in 20- 25 Minuten gar ziehen lassen, bis sich das Fleisch von den Gräten lösen lässt.

2. Für die Sauce die Kräuter abrausen, Wasser abschütteln und alle Kräuter fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, Wurzeln und harte dunkelgrüne Röhren abschneiden und die Zwiebeln in feine Röllchen schneiden.

3. 20 g Butter in einer Kasserolle erhitzen. Frühlingszwiebeln und Kräuter bei Mittelhitzte leicht anbraten. Mit Weisswein und 1/4 l Wasser ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Sauce zugedeckt 7 Minuten bei Mittelhitzte kochen. Restliche Butter mit dem Mehl verkneten und unter die Sauce rühren, bis diese sämig ist. Dann die saure Sahne unterrühren und nochmals abschmecken. Die Sauce heiss zum Fisch servieren.

Dazu schmecken in Petersilie geschwenkte Pellkartoffeln und ein Silvaner aus dem Rheingau. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfinder: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Heilbutt, Salzwasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Heilbutt

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gekochter Karpfen auf polnische Art (Karp po polsku z wody)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Karpfen; (Hecht, Zander Brasse)
- 40 g Butter
- 2 Eier; hartgekocht
- 1 EL gewiegte Petersilie
- 1 Zitrone

FÜR DEN SUD:

- 200 g Wurzelwerk
- 30 g Zwiebeln
- 2 Lorbeerblätter
- 5 Pimentkörner
- Salz

Den vorbereiteten Fisch waschen. Aus 2 Liter Wasser, dem geputzten Wurzelwerk und den Gewürzen einen Sud kochen, abseihen und salzen. Den Fisch hineingeben und langsam etwa 40 Minuten garen. Den Fisch vorsichtig aus dem Sud nehmen, auf eine Platte gleiten lassen und mit einer Sosse aus zerlassener Butter und darin angebräunten feingehackten Eiern übergießen. Den Fisch mit ausgehöhlten, mit Butter bestrichenen und mit gewiegter Petersilie bestreuten Kartoffeln, geriebenem Meerrettich und Zitronenvierteln anrichten. Nach Belieben kann man auch mit Salzkartoffeln und Cornichon-, Meerrettich-, Tomaten- oder Pilzsosse servieren. Zander mit Kartoffeln, zerlassener Butter, fein geschnittenem Ei, geriebenem Meerrettich oder Champignonsosse auftragen. Gibt man ins Kochwasser einige Esslöffel Essig, bekommt der Karpfen eine bläuliche Farbe, deshalb wird er auch »Karpfen blau« genannt. Hecht und Zander werden auf die gleiche Weise gekocht. Beim Zander vor dem Putzen die Rückenflosse entfernen, den Hecht nicht mit dem Reibeisen schuppen, sondern rasieren. * aus Polnische Spezialitäten Verlag f.d. Frau, Leipzig 1979 Erfinder: T.Pfaffenbrot Datum: 05.06.1998 Stichworte: polnisch, P4

Stichworte: P4, Polnisch

Gekochter Schellfisch mit Möhren-Estragon-Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Schellfisch am Stück
- 1 Tütchen Kochfisch-Gewürz
- 2 Zwiebeln
- 8 Gewürznelken
- 2 Lorbeerblätter

FÜR DIE SAUCE

- 100 g Schalotten
- 250 g Möhren
- 20 g Butter
- 1/4 l trockener Weisswein (ersatzweise
- 1/4 l Wasser mit 2 El. Zitronensaft)
- 3 Zweige frischer Estragon (oder
- 1 gehäufte Tl. getrockneter Estragon)
- Salz
- weisser
- Pfeffer adM.
- 1/2 Würfel Krebssuppenpaste (in Fischgeschäften
- oder an der Fischtheke im Supermarkt erhältlich)
- 3 EL Creme fraiche

1. Den Schellfisch kalt abspülen und in 4 Portionen teilen. Kochfisch-Gewürz mit reichlich Wasser in einen grossen Topf geben. Zwiebeln schälen und mit den Gewürznelken spicken. Mit den Lorbeerblättern in den Topf mit Wasser geben und zum Kochen bringen. Hitze herunterschalten, den Fisch in den Topf legen und bei schwacher Hitze in 15- 20 Minuten gar ziehen lassen, bis sich der Fisch von den Gräten lösen lässt.

2. Für die Sauce Schalotten und Möhren schälen und in feine Würfel schneiden. Butter in einer Kasserolle erhitzen, Schalotten und Möhren darin leicht anbraten. Mit dem Weisswein und 1/4 l Wasser ablöschen und bei Mittelhitze 10 Minuten zugedeckt kochen.

3. Estragon abbrausen und die Blättchen fein hacken. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und der Krebssuppenpaste abschmecken. Estragon und Creme fraiche unterrühren und zum Fisch servieren.

Dazu gibt es Reis und einen Riesling aus der Rheinpfalz. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfasser: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Schellfisch, Salzwasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Schellfisch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gekräutertes Zanderfilet auf Ratatouille-Salat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Rote Paprikaschote; a 150 g
- 1 Gelbe Paprikaschote; a 150 g
- 75 g Zucchini
- 75 g Aubergine
- 1 Tomate
- 50 g Schalotten
- 2 klein. Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl, kaltgepresst
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 3 TL Zitronensaft
- 4 Zanderfiletst cke mit Haut - a 80 g
- 1/2 Bd. Petersilie
- 1/2 Bd. Thymian
- 1/2 Bd. Basilikum
- 30 g Butterschmalz

MMMMM-----QUELLE-----

- Nach: Essen&Trinken,
- 1993 - Erfasst von Rene
- Gagnaux

Gemüse waschen und putzen. Paprika mit dem Sparschäler schälen, Schalenr ckst nde mit einem kleinem Messer entfernen. Fruchtfleisch in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Zucchini und Aubergine erst in 1 cm breite Scheiben, dann schräg in 2 cm lange Streifen schneiden. Tomate vierteln, Kerne herauschaben, Tomatenviertel in Spalten schneiden. Schalotten und Knoblauch pellen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Zucchini- und Auberginenst cke darin ca. 4 Minuten andünsten. Paprika dazugeben und 1 Minute mit andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Das Ganze erkalten lassen und anschliessend die Tomatenspalten untermischen. Aus den Zanderfiletst cken eventuell vorhandene Gräten mit einer Pinzette herausziehen. Fischstücke kalt abwaschen und trockentupfen. Die Haut der Zanderstücke mit einem scharfem Messer kreuzweise einritzen, salzen und pfeffern. Petersilie, Thymian und 2/3 des Basilikums fein hacken. Zanderstücke mit der Hautseite zuerst im heissen Butterschmalz 3 Minuten kräftig anbraten, wenden und bei starker Hitze weitere 2 Minuten braten. Die gehackten Kräuter auf der Hautseite verteilen und mit dem Butterschmalz aus der Pfanne beträufeln. Den Ratatouille-Salat auf Tellern anrichten, den Fisch daraufsetzen und mit dem restlichem Basilikum dekorieren.

Stichworte: Süsswasser, Zander

Gemischte Fischtorte mit Schollenröllchen, Shrimps, Zwiebel

Für 4 Portionen

FÜR DEN TEIG:

- 500 g Mehl
- 150 g Butter
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Wasser

FÜR DIE FÜLLUNG:

- 12 Schollenfilets ohne Haut
- 200 g Shrimps oder Krabben
- 2 Rote Zwiebeln; in Ringen
- 120 g Speckwürfel; durchwachsen
- 2 Pk. Sahne
- 8 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 2 EL Kapern; gehackt

AUßERDEM:

- 1 Backform Durchmesser 22 cm

Aus den Teigzutaten einen geschmeidigen Teig verkneten und ca. 1/2 Stunde ruhen lassen. Anschliessend den Teig ausrollen und eine gefettete Back- oder Auflaufform damit auslegen. Sahne und Eier verrühren, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Estragon würzen. In die ausgelegte Backform Schollenröllchen, Shrimps und Zwiebelringe plazieren, mit dem Eiergemisch übergiessen, Speckwürfel darüberstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180-200 GradC ca. 40 Minuten backen lassen. * Quelle: Werbebroschüre gepostet von Jörg Weinkauff ** Gepostet von Jörg Weinkauff
Date: Thu, 22 Jun 1995 Ersteller: Jörg Datum: 08.08.1995 Stichworte: Fisch, Krustentier, Gemüse, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Krustentier

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemischter Lachstatar

Für 4 Portionen

Zutaten

- 0.08 l Trockener Weisswein
- 133 g Frisches Lachsfilet
- (ohne Haut und Gräten)
- 133 g Räucherlachs (in dünnen Scheiben)
- 2/3 EL kaltgepreßtes Olivenöl
- 1 EL Cognac
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 100 g Creme fraiche

Den Weisswein in einer kleinen Pfanne zum Kochen bringen. Das Lachsfilet darin bei milder Hitze von jeder Seite 3-4 Minuten pochieren. Im Wein erkalten lassen. Die dünnen Räucherlachsscheiben in nicht zu dünne Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne mässig erhitzen, die Lachsstreifen darin unter Wenden kurz anbraten, bis sie hell werden. Erkalten lassen. Beide Lachssorten mit der Flüssigkeit in eine Schüssel geben, mit Cognac begiessen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit zwei Gabeln grob zerpfücken. die Creme fraiche aufschlagen und unterrühren. Zugedeckt für 3-4 Stunden zum Durchziehen in den Kühlschrank stellen.

Dazu schmeckt Gurkensalat und leicht getoastetes Kümmelbrot. ** Gepostet von: Karin Dürler Erfasser: Karin Datum: 07.09.1996 Stichworte: Fisch, Lachs, P6

Stichworte: Fisch, Lachs, P6

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemüse-Fisch-Gratin

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Kartoffeln
- Salz
- 4 Schollenfilets a 75 g
- 400 g Lachsfilet
- 250 g Zucchini
- 2 Zwiebeln
- Fett für die Form
- Zitronensaft zum Beträufeln
- Pfeffer
- 200 g Schlagsahne (1 Becher)
- 4 EL Creme fraiche
- 1 Töpfchen Kerbel

Kartoffeln waschen und in kochenden Salzwasser zirka 15 Minuten garen. Inzwischen Fisch waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Zucchini putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Kartoffeln kalt abschrecken und die Schale abziehen. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Auflaufform fetten. Zwiebeln hineinstreuen, Kartoffel- und Zucchini-Scheiben darauf verteilen. Schollenfilets zu Röllchen formen. Lachs in kleine Stücke schneiden und auf das Gemüse setzen.

Die Sahne dicklich anschlagen und Creme fraiche unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne gleichmässig über den Auflauf verteilen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200GradC/Gasherd: Stufe 3) zirka 20 Minuten goldgelb backen. Kurz vor dem Servieren den Kerbel waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Kerbel über den Auflauf streuen und servieren.

Zubereitungszeit zirka 1 Stunde. Pro Portion etwa 2560 Joule/610 Kalorien (Müsste das nicht Kilojoule und Kilokalorien heissen?) * Quelle: Klar, Nr. 26, Juni 1995 Erfasst: Martin Steigerwald ** Gepostet von: Martin Steigerwald Erfasser: Martin Datum: 30.10.1995 Stichworte: Fisch, Scholle, Lachs, Gemüse, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, Gemüse, P4, Scholle

Gemüse-Mohn-Sauce zu Lachskoteletts

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Möhre; Karotte
- 1 Stange Lauch
- 150 g Sellerie
- 2 EL Butter
- 50 g Mohn
- 200 g Schlagsahne
- Salz
- Zitronen-Pfeffer
- 4 Lachs-Koteletts; a 200 g
- 2 EL Dill-Öl

Das Gemüse waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Butter erhitzen. Das Gemüse und den Mohn unter wenden darin anschwitzen. Mit Sahne ablöschen, 10 Minuten köcheln lassen und würzen. Den Fisch waschen, trockentupfen und im heissen Öl von beiden Seiten je 5 Minuten braten. Zusammen mit der Gemüse-Mohn-Sauce anrichten.

:Stichworte : Fisch, Gemüse, Lachs, Mohn, Süsswasser :Notizen (*) : : : Quelle: - Erfasst: Astrid Bendig - 21.06.95

Stichworte: Fisch, Lachs, Gemüse, Mohn, Süsswasser

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Gemüsenudeln mit Lachsforellen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 EL Butter
- 30 g. Mehl
- 1/2 l Milch
- Salz
- Pfeffer, weiss und frisch gemahlen
- 250 g. Spargel, grün und dünn
- 250 g. Zuckerschoten
- 250 g. Karotten
- 300 g. Penne-Nudeln
- 2 Lachsforellenfilets (insgesamt ca. 400 g)

Für die Sauce Bechamel die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf zerlassen. Das Mehl hineinstreuen und unter Rühren anschwitzen, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind.

Nach und nach die kalte Milch unterrühren und die Sauce kräftig durchschlagen. 30 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Spargel von den holzigen Enden befreien und waschen, in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. Die Zuckerschoten vorbereiten und ebenfalls waschen, grössere evtl. halbieren. Die Karotten schälen und scheibeln.

Den Spargel und die Karotten zusammen mit den Nudeln in reichlich Salzwasser in 10 Minuten knapp bissfest garen.

3 Minuten vor Ende der Garzeit die Zuckerschoten hinzufügen. Dann alles herausnehmen und abtropfen lassen.

Währenddessen die Fischfilets häuten und in Streifen schneiden.

Die Nudeln mit dem Gemüse wieder in den Topf zurückgeben. Die Sauce angiesen und den Fisch hinzufügen. Alles noch einmal ca. 4-5 Minuten erhitzen. Zuletzt noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort heiss servieren.

Als Getränk entweder Weiss- oder Rosewein.

Info: Pro Portion ca. 37 g Eiweiss, 20 g Fett, 80 g Kohlenhydrate = ca. 678 kcal = 2838 kJ. * Quelle: Neue Rezepte mit Nudeln ** Gepostet von Joachim M. Meng Date: 11 Sep 1994 13:55:00 +0200 Ersteller: Joachim Datum: 26.09.1994 Stichworte: Nudeln, Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4, Nudeln

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gepökelte Dill-Forelle

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1500 g Lachsforellen, frisch
- 80 g grobes Salz; (-100)
- 1 EL Zucker
- 1 1/2 TL Weißer Pfeffer
- 1 Bd. Dill; (-2); gewaschen, grob zerkleiner
- Dill zum garnieren

FÜR DIE SAUCE

- 4 EL Salatmayonnaise
- 4 EL Saure Sahne
- 1 EL scharfer Senf
- 1 TL Farinzucker
- (Rohzucker)
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 2 EL Dill; gehackt
- etwas Pökellake

Forellen putzen, filieren, aber die Haut dranlassen. Unter Wasser abspülen. 20 g Salz auf eine Platte streuen. Die Hälfte der Fischfilets mit der Hautseite drauflegen.

40 g Salz mit Zucker, Pfeffer und Dill mischen. Gleichmässig auf die Fischfilets verteilen. Die übrigen Filets mit der Fleischseite nach unten; die dünneren und die dickeren Enden gegeneinander. Fest aneinander drücken. Mit dem restlichen Salz bestreuen. Mit einem Teller und einem Stein leicht beschweren. 24 h kalt stellen, dabei einmal wenden.

Für die Sauce Mayonnaise mit saurer Sahne und Senf verrühren, den Zucker unterrühren, Salzen, pfeffern und mit Pökellake abschmecken. Den gehackten Dill untermischen.

Die gepökelten Dillfilets auf einer Platte anrichten und mit frischem Dill garnieren. Zum Verzehr in dünne Scheiben schneiden.

Dazu passt junger Blattspinat, Rührei und Bratkartoffeln, oder Bechamelkartoffeln, oder Pellkartoffeln von neuen Kartoffeln, oder einfach nur frisch getoastetes Weissbrot mit Butter. * Quelle: Meisterkoch-Rezeptkarten ** From: Heidi_Nawothnig@p28.f120.n2437.z2.fido.sub.org Date: Mon, 30 May 1994 Newsgroups: fido.ger.kochen Erfasser: Heidi Datum: 14.06.1994 Stichworte: Fischgerichte, Kalt, Forellen, P6

Stichworte: Fisch, Forelle, P6, Kalt

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gepresster Schweinskopf aus Fisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Karpfen; oder Schleie
- 1 l Wasser (1)
- 1 l Weisswein; trocken
- 2 EL Salz
- 6 Pfefferkörner; schwarz; evtl. ein Drittel mehr
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zwiebel
- 375 ml Wasser (2)
- 125 ml Weisswein; lieblich
- 125 ml Wasser; nass (3)
- 2 EL Zucker
- 2 Ingwer; Stücke
- 1 Spur Zimt
- 1 Nelke; evtl. das Doppelte

Den trockenen Weisswein mit Wasser (1), Salz, schwarzen Pfefferkörnern, Lorbeerblatt und der geschälten, aber ganz belassenen Zwiebel zum Kochen bringen. Die Fische waschen und in mehrere grosse Stücke schneiden. In dem Sud etwa 30 Minuten kochen lassen. Herausnehmen, häuten und entgräten. Haut und Gräten in Wasser (2) nochmals 30 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Die Flüssigkeit abseihen und zum zerzupften Fischfilet geben. Kalt stellen.

Den lieblichen Weisswein mit Wasser (3) und Zucker aufkochen. Den Ingwer schälen und in die Flüssigkeit reiben. Mit Zimt und Nelken würzen. Die Brühe erkalten lassen und zum Fisch servieren.

Originalrezept:

Willst du gepressten Schweinskopf machen, so nimm Karpfen, Schleie oder Barben und schupp sie schön und schneid sie in Stückchen und tüt sie in einen Topf und giess zur Hälfte Wasser und zur Hälfte Wein daran, soviel, dass die Brühe die Fische etwa einen Finger lang bedeckt. Und wenn sie auf die Hälfte eingekocht sind, so seih die Brühe ab und nimm die Fische und nimm die Gräten heraus und hack das Fischfleisch und tüt es wieder in den Topf und giess wieder etwas Brühe daran und lass es wieder ein wenig einkochen. Und koch die Schuppen und streich sie durch und giess beides zusammen in ein Gefäss und lass es stehen, bis es fest wird. Dann setze es wieder auf das Feuer und nimm es bald wieder herunter und setze es auf einen Tisch und schütte es in eine kalte, süsse Brühe. In der Fastenzeit für gepressten Schweinskopf. * Quelle: Das Kochbuch des Mittelalters ISBN 3 7608 1025 X ** Gepostet von Martin Lange Date: 19 Jan 1995 Erfinder: Martin Datum: 31.03.1995 Stichworte: Fasten, P4

Stichworte: P4, Fasten

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Geräucherte Forelle mit Orangenschaum

Für 4 Portionen

Zutaten

- *1/2 Kopfsalat*
- *4 Scheibe Vollkornbrot*
- *100 g Butter*
- *1 Geräucherte Forelle; a 300 g*
- *6 EL Orangensaft*
- *1/2 Unbehandelte Orange - die abgeriebene Schale*
- *Salz*
- *Pfeffer a.d. Mühle*
- *1 EL Zitronensaft*
- *1 Schuss Zucker*
- *3 Eigelb*
- *1 Bd. Dill*

Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Brotscheiben mit je 10 g Butter bestreichen und mit den Salatblättern belegen. Forelle häuten, Filets von der Mittelgräte lösen, je 1/2 Filet auf ein Brot legen.

Orangensaft mit Orangenschale, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Eigelb verquirlen und bei milder Hitze zu einer dicklichen Creme aufschlagen.

Die restliche Butter in Stücke schneiden und nach und nach unter die Creme rühren. Dill von den groben Stielen zupfen und hacken (ein paar Zweige zum Garnieren zurückbehalten). Dill unter die Sosse rühren. Sosse noch einmal abschmecken. Über die Forellenfilets geben. Mit restlichem Dill garnieren.

Pro Portion ca. 350 kcal/1463 kJ * Quelle: Nach ARD/ZDF 13.01.96 Erfasst: Ulli Fetzer Erfasser: Ulli Datum: 03.05.1996 Stichworte: Fisch, Forelle, Orange, P4

Stichworte: Fisch, Orangen, Forelle, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Geräucherter Heilbutt mit Basilikumcreme

Für 4 Portionen

FÜR 4-6 PORTIONEN

- 3 Bd. Basilikum
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Senf
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Creme fraiche
- 500 g geräucherter Heilbutt

Basilikum waschen, auf Küchenpapier gut trockentupfen. Basilikum, Zitronensaft, Zucker, Senf, Salz und Pfeffer mit dem Zerkleinerungsstab pürieren. Danach Creme fraiche unterrühren. Diese Basilikumcreme auf einen Servierteller geben, den in grössere Stücke zerteilten Heilbutt darauflegen und mit Basilikumblättchen garnieren. * Quelle: Winke & Rezepte 8 / 94 der Hamburgischen Electricitäts-Werke AG Erfasser: Lothar
Datum: 10.04.1995 Stichworte: P4, Fisch, Heilbutt, Snack, Vorspeisen, Büfett

Stichworte: Fisch, P4, Vorspeisen, Büfett, Heilbutt, Snack

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Geräucherter Karpfen auf lauwarmem Schwammerlsalat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Geräuchertes Karpfenfilet
- 1 Zitrone; in Scheiben
- 1 klein. Bund Dill
- 1 klein. Zwiebel; in kleinen Würfeln
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Salatöl
- 100 ml Wasser
- 4 EL Guten Essig
- 500 g Frische Pilze; (Steinpilze od. Pfifferlinge, Maronen, Austernpilze)
- 1 EL Liebstöckelblätter geschnitten
- 1 EL Schnittlauch; geschnitten
- 1 EL Petersilie; gehackt

In einem weiten Topf Zwiebeln und zerdrückten Knoblauch in Salatöl anschwitzen, mit Wasser und Essig auffüllen, aufkochen. Die geputzten, gewaschenen und in Scheiben geschnittenen Schwammerl zugeben, kurz aufwallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Abkühlen in ein anderes Gefäß umleeren.

Dem nach 1 Stunde abgekühlten Schwammerlsalat die Kräuter beifügen und eventuell mit Essig abschmecken. Zum Anrichten die Karpfenfilets im Herd oder Mikrowellenherd kurz aufwärmen und auf dem abgetropften Schwammerlsalat mit gezupftem Dill und Zitrone servieren.

Dazu gehört frisches Holzofenbrot. * Quelle: BAYERNTEXT 23.10.94 Erfasst: Ulli Fetzter 2:246/1401.62 ** Gepostet von Ulli Fetzter Date: Mon, 07 Nov 1994 Ersteller: Ulli Datum: 01.12.1994 Stichworte: Fisch, Süßwasser, Geräuchert, Karpfen, Pilz, P4

Stichworte: Fisch, Pilz, Süßwasser, Karpfen, Räuchern

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gerollte Salzheringe mit Kräuterbröseln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 6 Salzheringe, ohne Köpfe
- 18 Sardellenfilets
- 150 g Butter
- 2 Eigelb
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 1 EL Kerbel, gehackt
- 1 EL Fenchelkraut, gehackt
- Cayennepfeffer
- 5 EL Semmelbrösel
- 2 EL Zitronensaft

Salzheringen abziehen, filetieren und über Nacht in Milch einlegen. Sardellenfilets wässern und abtropfen lassen. Die Heringsfilets in gleichmässige Rechtecke schneiden. Die Reste mit den Sardellen pürieren oder fein hacken. 2/3 der Butter zur Sardellenmischung geben, dann mit Eigelb, Kräuter und Cayennepfeffer gründlich vermischen.

Die Heringsfiletrechtecke flach ausbreiten und mit Füllung bedecken. Aufrollen und dicht beieinander in eine mit Butter ausgestrichene Auflaufform legen. Mit Semmelbröseln bestreuen, die restliche Butter zerlassen und über die aufgerollten Filets träufeln.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 18 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

Vor dem Servieren den Zitronensaft über den Fisch giessen.

Portionen: 6 * Aus: Oskar Marti, Ein Pöt am Herd, Winter in der Küche, Hallwag, 1993, ISBN 3-444-10415-4 ** From: R.GAGNAUX@link-ch1.aworld.de (Rene Gagnaux) Date: Sun, 09 Jan 1994 12:00:00 +0200 Newsgroups: zer.t- netz.essen Erfasser: Rene Datum: 01.02.1994
Stichworte: Fisch, Salzwasser, Hering, zer

Stichworte: Fisch, Salzwasser, Hering, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Geschmorte Forellen in Rotwein

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g kleine weiße Champignons
- 750 ml Rotwein
- 800 ml Fischfond (aus dem Glas)
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der - Mühle
- 300 g sehr kleine Schalotten
- 180 g Butter
- 4 ganze Forellen (ausgenommen)
- 60 g Mehl
- 125 g Speck (in Streifen
- geschnitten)
- 5 EL glatte Petersilie

Von den Champignons die Stiele abschneiden und mit dem Rotwein, 700 ml Fischfond, dem Lorbeerblatt und den durchgepressten Knoblauchzehen in einen Topf geben und aufkochen. Den Fond auf ungefähr 400 ml einkochen lassen, dann durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schalotten pellen, längs halbieren und in 40 g Butter goldbraun anbraten. Den restlichen Fischfond dazugießen, salzen und 10 Minuten bei milder Hitze im geschlossenen Topf garen. Dann in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Forellen säubern, die Bauchhöhlen gründlich unter fließendem Wasser ausspülen und mit Küchenpapier gut trockentupfen. Die Fische innen und außen salzen, pfeffern und dünn im Mehl wenden. Dann in 2 großen Pfannen in jeweils 60 g Butter bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1 Minute anbraten. Die Forellen nebeneinander in eine feuerfeste Form legen und mit dem heißen Rotweinfond umgießen. Die Schalotten auf den Forellen verteilen. Mit leicht gebutterter Alufolie abdecken. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 220° 12-15 Minuten (Gas 3-4, Umluft 10-12 Minuten bei 200°)fertiggarren. Inzwischen die Speckstreifen in der restlichen Butter bei starker Hitze auslassen. Die Champignonköpfe dazugeben, salzen, pfeffern und goldbraun braten. Die Petersilienblätter untermischen. Die Forellen mit dem Rotweinfond auf einer vorgewärmten Platte mit den Champignons anrichten. *Quelle: Essen&Trinken 4/97 Erfasst von Sylvia Mancini

Stichworte: Süßwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Geschmorte Tintenfische

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Tintenfische küchenfertig 1 Paket Tk-Kost
- 1 groß. Fleischtomate
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 4 EL Olivenöl extra virgine
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1/8 l Weisswein
- ZUBEREITUNG:

Tintenfische auftauen lassen, dann in Ringe schneiden. Tomate überbrühen und Haut abziehen, dann in Stücke schneiden. Knoblauchzehen schälen und hacken. Öl erhitzen. Tintenfischringe unter Wenden darin etwa 2 Minuten anbraten. Salzen und pfeffern. Tomatenstücke, Knoblauch und die Hälfte der Petersilie dazugeben. Wein angiesen und 5 Minuten offen schmoren lassen. Mit dem Rest der gehackten Petersilie bestreuen.

Dazu frisches Baguette reichen.

Erfasser: Datum: 08.11.1994 Stichworte: Fisch, P3

Stichworte: Fisch, P3

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Geschmorter Fisch nach Hunan-Szetschuan-Art

Für 4 Portionen

Zutaten

- 700 g Seebarsch; oder Äsche, Forelle mit Kopf
- 1 Pr. Salz
- 1/4 l Erdnuss-; oder Maiskeimöl 4 St Knoblauchzehen;
- feingehackt 4 El. Chilipaste
- 1 EL Reiswein; oder halbtrockener Sherry
- 1 Pr. Zucker
- 1/8 l klare Brühe
- 1 EL Chiliöl 8 St Frühlingszwiebeln; nur
- grüne Teile in Ringe

Das Wesentliche an diesem Gericht ist die allmähliche Entfaltung des Aromas der Szetschuan-Chilipaste, eine in Szetschuan und Hunan bevorzugte Würze, die durch die Beigabe von Knoblauch und Ingwer geschmacklich noch gesteigert wird.

...mit 2 weiteren Gerichten für 4 Personen ausreichend

Den Fisch ausnehmen, säubern und trockentupfen. Innen und aussen mit etwas Salz einreiben und 15 Minuten stehenlassen.

Die Wok stark erhitzen, das Öl eingiessen und schwenken. Bis auf 2 El. das Öl zur Wiederverwendung in einen verschliessbaren Behälter giessen.

Die Hitze reduzieren, den Fisch auf beiden Seiten je 2 Minuten anbräunen, vorsichtig herausnehmen und beiseite stellen.

Die Wok auf starker Flamme erhitzen und 2 weitere El. Öl zugeben. Knoblauch und Ingwer anbraten, danach die Chilipaste, den Reiswein und die Prise Zucker dazugeben. Die Brühe eingiessen und unter Rühren zum Kochen bringen. Den Fisch in diese Sauce legen, Hitze reduzieren und zugedeckt 12-15 Minuten ziehen lassen, dann umdrehen und nochmals die gleiche Zeit köcheln.

Den Deckel abnehmen, die Hitze wieder steigern, um die Sauce etwas einzukochen, die dabei ständig über den Fisch gelöffelt wird. Dann den Fisch herausnehmen und auf eine vorgewärmte Platte legen.

Das Chiliöl und die Frühlingszwiebeln unter die Sauce rühren, eineige Sekunden kochen, dann über den angerichteten Fisch löffeln. Sofort heiss servieren. * Quelle: Das chinesisiche Kochbuch ** From: bollerix@wilam.north.de (K.-H. Boller) Date: 28 Nov 1994 1 Erfinder: Bollerix Datum: 18.01.1995 Stichworte: Fisch, Chinesisch

Stichworte: Fisch, China

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Geschmorter Karpfen

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

- 1 kg Karpfen
- Salz
- 1 ts Thymian, frisch gehackt
- zum einreiben
- 1 sm Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Stange Bleichsellerie
- 1 Stück Lauch
- 2 tb Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Gewürznelke
- 6 Pfefferkörner
- 3 Thymianzweige
- 200 ml Weisswein, trocken 1000 ml Fischbrühe od. Fischfonds
- aus d. Glas
- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 50 g Pinienkerne
- 70 g schwarze Oliven
- 70 g Kapern
- 1 tb Fein gehackte Petersilie

waschen und abtrocknen. Innen mit etwas Salz und Thymian einreiben. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Karotte, Sellerie und Lauch putzen und alles möglichst kleinschneiden. Eine große feuerfeste Form gut einölen. Den Boden mit dem zerkleinerten Gemüse auslegen. Lorbeer, Gewürznelken, Pfefferkörner und Thymianzweiglein dazugeben. Den Karpfen darauflegen und zu gleichen Teilen Weißwein und Fischbrühe zugießen, so dass er mindestens zur Hälfte mit Flüssigkeit bedeckt ist. Den Sud auf dem Herd aufkochen lassen. Die Form mit einem Deckel oder mit Alufolie zudecken und den Fisch im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen 20 bis 30 Minuten garen. Zwischendurch den Karpfen mehrmals mit dem Kochsud beschöpfen. Inzwischen die Butter in einem Topf schmelzen lassen und das Mehl langsam hineinrühren, bis sich eine gleichmäßige Paste ergibt. Die Mehlbutter 5 bis 10 Minuten abkühlen lassen. Etwa 1/2 Liter Fischbrühe mit den Schneebeesen einrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Die Sauce aufkochen und etwa 10 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Inzwischen die Pinienkerne in einer Teflonpfanne rösten. Die Oliven entkernen und kleinschneiden. Die Kapern fein hacken. Pinienkerne, Oliven, Kapern, die Petersilie und etwas Thymian und Salz zur Sauce geben und noch einige Minuten köcheln lassen. Den gegarten Fisch vorsichtig aus der Form heben, auf eine Platte legen und warm stellen. Den Fischeid durchpassieren und zur Sauce geben. Nochmals durchrühren und abschmecken. Sollte die Sauce zu flüssig sein, noch einige Minuten auf großer Flamme einkochen lassen. Karpfen und Sauce getrennt servieren. Anmerkung: Auf gleiche Weise können Sie beispielsweise Seebarsch oder Forelle zubereiten. :Stichworte : Fisch, Italien, Karpfen, P4, Schmoren :Notizen (*) :: : Quelle: Unbekannt Erfasst von M. Herrsche Stichworte: Italien, Fisch, P4, Karpfen, Schmoren

Gespickter Zander in Rieslingsauce mit drei Sorten Kohl

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zander ; a ca. 1,2 kg
- 3 Scheibe Speck; Rauchfleisch

FÜR DIE SAUCE

- 50 g Champignons
- 100 g Lauch
- 150 g Zwiebel
- 50 g Sellerie
- 1 EL Speck; Schmalz
- 2 dl Creme fraîche
- 2 dl Riesling
- 100 g Butter
- Thymian
- 1 Lorbeerblatt

FÜR DAS SAUERKRAUT

- 300 g Frisches Sauerkraut
- 1 TL Gänseschmalz
- 1 Zwiebel; gespickt mit
- 1 Nelke; und
- 1 Lorbeerblatt
- 1 dl Riesling
- 150 g Speck; geraucht

FÜR DEN WIRSING

- 350 g Wirsing
- 30 g Butter
- * Für Das Rotkraut
- 1/2 Rotkohl
- 1 EL Butter
- 2 EL Rotweinessig
- 2 dl Rotwein
- 1 Apfel; gespickt mit
- 1 Nelke
- Petersilie; zum Garnieren

Den Zander filetieren, Gräten und Kopf kleinschneiden.

Champignons, Lauch, Sellerie und Zwiebel kleingeschnitten im Speck andünsten, die Fischreste dazugeben, ablöschen mit Weisswein, mit Wasser bedecken und zwanzig Minuten kochen lassen. Wenig Sud aufheben, den Rest stark reduzieren, dann die flüssige Creme fraîche dazugeben und wieder auf die Hälfte einkochen, schliesslich die Sauce mit der Butter (stückweise) aufschlagen und abschmecken. Vor dem Servieren passieren.

Das Sauerkraut in kaltem Wasser waschen (bei jungem Kraut nicht nötig), im Gänseschmalz andünsten, mit dem Weisswein ablöschen, die gespickte Zwiebel dazugeben, mit etwas Wasser auffüllen, den Speck hineinlegen und alles anderthalb Stunden kochen lassen (gelegentlich die Flüssigkeit prüfen).

Das Rotkraut fein schneiden oder hobeln, in kochendem Salzwasser einige Minuten blanchieren, dann in der Butter andünsten. Ablöschen mit dem Essig, dann auffüllen mit dem Rotwein und etwas Wasser. Den gespickten Apfel dazugeben und das Kraut ca. anderthalb Stunden kochen lassen.

Den geschnittenen Wirsing in kochendem Salzwasser nur einige Minuten blanchieren und erst kurz vor dem Servieren in der Butter dünsten (er soll noch knackig sein).

Die Zanderfilets in gleichmässige Portionsstücke (30-50 g) schneiden, mit Speckstreifen spicken (ca. fünf davon pro Stück), salzen, in eine gebutterte Auflaufform legen, mit etwas Weisswein und Fischsud beträufeln, dann in sehr heissem Ofen zehn Minuten garen lassen.

Anrichten: In die Mitte des heissen Tellers das Zanderfilet, drum herum drei Häufchen der verschiedenen Kohlsorten. Der Fisch wird mit Rieslingsauce überzogen und mit etwas gehackter, blättriger Petersilie betreut. * Quelle: ARd-Ratgeber Essen und Trinken (SDR) erfasst von: Stefan Schmitz, 09.12.94 Erasser: Rene Datum: 08.08.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Zander, Kohl, P6

Stichworte: Fisch, Kohl, P6, Salzwasser, Zander

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gewürzte Forelle

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Forelle; 1 kg ausgenommen - Lachsforelle
- 1 EL Salz
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Bd. Suppengrün
- 1/2 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 TL Schwarze Pfefferkörner
- 200 g Tomaten
- 80 g Frühlingszwiebeln

FÜR DIE MARINADE

- 4 EL Feinstes Olivenöl
- 1/8 l Trockener Weisswein
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Schwarzer Pfeffer; - grob geriebener
- 3 EL Kräuter; frisch gehackte - Petersilie, Melisse -
- Kerbel, Dill, Estragon

-- posted by K.-H. Boller -- modified by Bollerix

Die Forelle innen und aussen abspülen. Einen Fischkessel zur Hälfte mit Wasser füllen. Das Salz, den Zitronensaft, das zerkleinerte Suppengrün und die Zwiebel sowie Lorbeerblatt und Pfefferkörner hineingeben. Einmal aufkochen, anschliessend 30 Minuten ziehen lassen.

In den etwas abgekühlten Sud den Fisch legen und wieder bis zum Siedepunkt erhitzen. Dann die Hitze reduzieren und die Forellen in 12 bis 14 Minuten garziehen lassen. Sie soll im Sud erkalten.

Dann herausnehmen, enthäuten, filetieren und die Filets vollständig von den Gräten befreien. Auf einer entsprechend grossen Platte mit Rand legen, mit Folie abdecken und kühlen.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten, entkernen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden, beides über die Forellenfilets streuen. Aus Öl, Wein, Zitronensaft, den Gewürzen und den Kräutern eine Marinade rühren und über die Filets verteilen. Zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. * Quelle: ** Gepostet von K.-H. Boller Date: Mon, 10 Apr 1995 Ersteller: K.-H. Datum: 01.06.1995 Stichworte: Fisch, Forelle, P4

Stichworte: Fisch, Forelle, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gewürzte Heringe

Für 4 Portionen

FÜR ACHT PORTIONEN

- 32 küchenfertige Heringe
- 10 Zitronen
- 28 Knoblauchzehen
- 1000 g Zwiebeln
- 1200 g Tomaten
- 16 EL Öl
- 4 EL Gemahlener Koriander
- 4 TL Zucker
- Salz
- 8 EL körniger Senf
- 4 Bd. glatte Petersilie
- 4 Bd. Schnittlauch

Heringe abspülen, trockentupfen und mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. Knoblauch und Zwiebeln abziehen und grob zerkleinern. Tomaten überbrühen, enthäuten und entkernen. Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch mit dem Schneidestab des Handrührgerätes pürieren. Öl erhitzen. Gemüsepuree, Koriander, Zucker, Senf, restlichen Zitronensaft und Salz zufügen. Im offenen Topf bei grosser Hitze dünsten, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Gehackte Petersilie unterrühren. Fisch innen salzen und nebeneinander auf die Fettpfanne des Backofens legen. Eine Seite der Heringe mit der Paste bestreichen und unter dem vorgeheizten Grill oder im ausnahmsweise vorgeheizten Backofen bei 250 Grad fünf bis acht Minuten grillen. Die Fische vorsichtig umdrehen, mit der restlichen Paste bestreichen und von der anderen Seite genauso lange grillen. Schnittlauch abspülen und kleinschneiden. Auf die Heringe streuen.

* (Pro Portion ca. 370 Kalorien / 1549 Joule) ** Article: 147 of zer.t-netz.essen From: c.bluehm@link-f.comlink.de

Stichworte: ZER, Heringe, Fischgerichte

:Stichworte : Fischgerichte, Meeresfrüchte

Stichworte: Fisch, Heringe, Meeresfrüchte, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Glasmeisters Hering (Glasmästarsill)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Matjesfilets
- 2 Möhren
- 3 Rote Zwiebeln
- 1 kl. Stück Meerrettich
- 15 Pfefferkörner
- 10 Gewürzkörner
- 1 EL Senfkörner
- 3 Lorbeerblätter
- 400 ml Kräuteressig
- 2 EL Wasser
- 200 g Zucker

Matjesfilets in 2 cm breite Stücke schneiden, Möhren, Zwiebeln und Meerrettich in kleine Würfel schneiden.

Pfeffer- und Gewürzkörner im Mörser zerstoßen. Alle Gewürze mit Kräuteressig, Wasser und Zucker aufkochen, abkühlen lassen, über die Heringe gießen. 3 Tage zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

66 g Eiweiss, 92 g Fett, 215 g Kohlenhydrate, 8376 kJ, 1999 kcal Zubereitungszeit 40 Minuten * Quelle: Winke & Rezepte 2 / 95 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 13.02.1995 Stichworte: P4, Einfach, Fisch, Hering, Schweden

Stichworte: Fisch, Schweden, P4, Einfach, Hering

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Goldbarsch auf badische Art

Für 4 Portionen M M M M M-----ZUTATEN-----

4 Goldbarschfilets

Zitronensaft

Salz

Butter; für die Form

3 Tomaten

2 ts Kapern

1 tb Äpfel, gewürfelt

1 tb Gurken

1 tb Zwiebeln

1 tb Schinken, gekocht;

- gewürfelt

Butterflöckchen

4 Scheiben Emmentaler

1 pk Weisswein

1/2 bn Petersilie M M M M M-----ZUBEREITUNG-----

Filets säubern, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Eine ofenfeste Form mit Butter ausstreichen. Tomaten überbrühen, enthäuten und in Scheiben schneiden, die Form damit auslegen und darauf die Filets verteilen, mit Kapern und den übrigen gewürfelten Zutaten bestreuen. Butterflocken aufsetzen, 10 Minuten im vorgeheizten Ofen (180GradC) braten, dann den Fisch mit Käsescheiben bedecken, den Weisswein angiessen und weitere 8-10 Minuten braten. Den Goldbarsch mit gehackter Petersilie bestreut zu Salzkartoffeln und Salat reichen. Dazu passt ein kräftiger badischer Weisswein. ** Gepostet von Josef Wolf Date: Thu, 08 Dec 1994 Erfasser: Josef Datum: 19.01.1995 Stichworte: Auflauf, Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4, Auflauf

Goldbarschfilet auf Gemüsestreifen

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Bd. Suppengrün (500 g)
- 60 g Butter oder Margarine
- 1/8 l Weisswein
- 1/4 l Brühe
- 1 Beutel helle Sauce (für 1/4 l Flüssigkeit)
- 4 Scheiben Goldbarschfilet (500 g)
- 4 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Mehl
- 1 Bd. Dill
- 1 Eigelb
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone

1. Suppengrün putzen, waschen, in Streifen schneiden und in 20 g Butter oder Margarine andünsten. Mit Wein und Brühe auffüllen, zugedeckt 10 - 15 Minuten garen.
2. Gemüse aus dem Sud nehmen und warm stellen. Sud mit Wasser auf 1/4 l auffüllen. Saucenpulver in 6 El. Wasser glatrühren, in den Sud geben und 3 - 5 Minuten köcheln lassen.
3. Fischfilets mit 2 El. Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern, in Mehl wenden und in dem restlichen Fett pro Seite 5 Minuten braten.
4. Dill hacken. Den Dill mit Eigelb unter die heiße Sauce rühren (nicht mehr kochen!), mit restlichem Zitronensaft und -schale würzen.
5. Die Fischfilets auf dem Gemüse anrichten, die Zitronensauce dazu servieren.

Pro Portion ca. 28g E, 20 g F, 22g KH = 420kcal (1759kJ)

Als Menüvorschlag:

Vorspeise: Waldorfsalat

Hauptspeise: Goldbarschfilet auf Gemüsestreifen

Nachspeise: Griessklösse mit Kompott Zubereitungszeit 50 Minuten * Quelle: Menüs für jeden Tag (essen & trinken) Erfasser: Lothar Datum: 29.01.1995 Stichworte: Fischgerichte, Goldbarsch, P4

Stichworte: Fisch, Goldbarsch, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Goldbrasse aus der Pfanne mit Radicchio

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Goldbrasse
- (in Pfannengröße von etwa 500 g
- vom Fischhändler geschuppt und ausgenommen)
- Salz
- schwarzer Pfeffer adM.
- 1 Bd. Glattblättrige Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- Saft einer Zitrone
- Öl für das Blech
- 1 Prise Zucker
- 2 Stauden Radicchio Treviso
- 6 EL Olivenöl
- 2 TL Balsamico-Essig

1. Die Goldbrasse aussen und innen abspülen und mit Küchenkrepp abtrocknen. Auf jeder Seite an den dicksten Stellen 2 schräge Schnitte anbringen, aussen und innen leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen. Den Elektro-Ofen auf 225 Grad vorheizen.
2. Petersilie abspülen, die Blättchen fein hacken und in ein Schüsselchen geben. Knoblauch schälen und mit der Knoblauchpresse zur Petersilie drücken. Zitronensaft und 50 ml Wasser sowie 2 El. Olivenöl, 1/4 TL Salz, eine gute Prise Pfeffer und Zucker zugeben und alles verrühren.
3. Den Radicchio abspülen und das Wasser abschütteln. Wurzel so abschneiden, dass die kleinen Stauden noch zusammenhalten. Radicchio längs halbieren. Ein kleines Blech leicht einölen, Radicchio mit der Schnittfläche nach unten darauf legen, mit Salz bestreuen und mit 1 El. Öl beträufelt bereithalten.
4. In einer beschichteten Pfanne 3 El. Olivenöl erhitzen und bei guter Mittelhitze die Goldbrasse von jeder Seite 2-3 Minuten braten. An den beiden Schnitten lässt sich erkennen, wie weit sie durchgebraten ist.
5. Wenn die Brasse in die Pfanne kommt, gleichzeitig den Radicchio auf die mittlere Schiene des Backofens schieben und braten (Gas: Stufe 4). Das Gemüse verliert dabei die rote Farbe und wird hellbraun. Aufpassen, dass es nicht verbrennt!
6. Die Brasse auf eine vorgewärmte Platte, den Radicchio auf die vorgewärmten Teller legen und mit Balsamico-Essig beträufeln. Das Fischfleisch daneben anrichten, mit der Petersilien-Knoblauch-Marinade beträufeln.

Dazu schmeckt am besten frisches Weissbrot; damit lässt sich auch die herzhafte Marinade auftunken. Als Getränk passt ein leichter italienischer Weisswein wie Orvieto oder Verdicchio. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfasser: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Goldbrasse, Meerwasser, P2

Stichworte: Fisch, Goldbrasse, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Goldbrasse mit Dattel-Füllung

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1000 g Goldbrasse
- Öl
- 1/2 TL Ingwerpulver
- Schwarzer Pfeffer
- Salz
- 1 klein. Zwiebel; gehackt

MMMM-----FÜLLUNG-----

50 g Mandeln; geschält

3 tb Reis; gekocht

1 ts Zucker

Zimt

Schwarzer Pfeffer

2 tb Butter

250 g frische Datteln

(Lhot dhbi maammer maa tmer)

Den Fisch ausnehmen und gründlich waschen. Wenn möglich, alle Gräten entfernen.

Die Mandeln fein hacken. Mit dem Reis, dem Zucker, etwas Zimt und Pfeffer gut vermischen. Die Butter zugeben und kneten. Die Datteln vorsichtig einschneiden, entkernen und mit der Masse füllen.

Den Fisch mit Öl, dem Ingwer, Pfeffer und Salz einreiben. Anschliessend mit den Datteln füllen und zunähen.

Eine feuerfeste Form mit Öl einfetten und die Zwiebel hineingeben. Den Fisch darüberlegen und die Form zudecken. In den auf 180 GradC vorgeheizten Ofen stellen und etwa 30 Minuten backen. Wenn nötig, etwas Wasser zugeben.

Zum Schluss die Form aufdecken und den Fisch bräunen. Vor dem Servieren nach Geschmack mit Zimt bestreuen. * Quelle: Nach: Brahim Lagunaoui Marokkanisch kochen Edition d i a, 1992 ISBN 3 86034 121 9 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 08.08.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Brasse, Dattel, Marokko, P4

Stichworte: Fisch, Marokko, Salzwasser, Dattel, Brasse

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Goldbrasse mit Kräuterfüllung und Römersalat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Goldbrasse, a 800-1000 g - küchenfertig, vom
- Fisch- - händler entschuppen - lassen
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Bd. Petersilie
- 1/2 Bd. Basilikum
- 1 Zitrone, unbehandelt; Saft - und abgeriebene
- Schale
- 375 g Fleischtomaten
- 1 Kopf Römersalat
- 2 Zwiebeln
- 6 EL Balsamico-Essig
- 1 Schuss Zucker
- 2 EL Öl

Den Fisch waschen und trockentupfen. Von innen und aussen mit Salz und Pfeffer einreiben. In eine mit Olivenöl beträufelte Fettpfanne legen und zweimal längs einschneiden.

Knoblauch und Kräuter hacken und mit Zitronenschale und -saft verrühren. In die Einschnitte der Goldbrasse verteilen. Im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen (Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten garen.

Die Tomaten putzen, vierteln und Kerne entfernen. Tomatenfleisch würfeln. Den Salat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Zwiebeln fein würfeln und mit Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Öl untermischen. Tomaten und Marinade über den Salat geben, kurz ziehen lassen.

Fisch mit Salat anrichten. Dazu schmecken Brot und Salzkartoffeln.

Pro Portion ca. 610 kcal / 2560 kJ * Quelle: Nach: Laura 38/95 gepostet: A. Bendig am 14.12.95 Ersteller: Astrid Datum: 30.01.1996 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Goldbrasse, Kräuter, P4

Stichworte: Fisch, P4, Kräuter, Salzwasser, Goldbrasse

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Grablachs - Gravad Lachs (Lax)

Für 4 Portionen MMMMM-----Lachs----- 3200 g Lachs; am besten

- Zwischen- -stück

300 g Salz

200 g Streuzucker

40 Weisspfefferkörner

Dill, frisch, reichlich MMMMM-----HOFMEISTERSAUCE-----

4 dl Senf

12 dl Öl

2 dl Weinessig

Salz nach Geschmack

4 Zitrone

Dill; gehackt MMMMM-----QUELLE-----

-Das Buch vom Lachs Über

- den halländischen Lachs

- im Fluss und im Topf

- erfasst von Petra Holzapfel

So wird die Sauce zubereitet: Senf, Weinessig und Saft der Zitrone mischen. Das Öl vorsichtig zugeben, damit die Sauce nicht gerinnt. Dill beimischen und die Sauce mit frisch gemahlenem Weisspfeffer abschmecken. Zubereitung des Lachses: Den Lachs fillieren. Salz, Zucker und zerpresste Weisspfefferkörner mischen. Den Dill feinhacken. Die Gewürze und den Dill über die Lachsstücke streuen und diese mindestens einen Tag lang an einem kühlen Ort liegen lassen (graben lassen).* Den Lachs in dünne Scheiben oder Portionen schneiden. (Die Haut kann entfernt und grilliert werden.) Mit Dill und Zitrone garnieren. Mit Butter, geröstetem Brot und Hofmeistersauce servieren. * Anmerkung: Man mischt am besten Gewürze und gehackten Dill, streut einen Teil dieser Mischung in eine flache Schale, legt ein Lachsfilets mit der Hautseite nach unten darauf, streut weitere Mischung darüber (dabei mit der Hand fest andrücken), legt das 2. Filet (Hautseite nach oben) darauf, streut nochmals Gewürzmischung darauf und deckt mit Frischhaltefolie ab.

Stichworte: Lachs

Stichworte Fisch

Gratinierte Austern

Für 4 Portionen

Zutaten

- 6 Austern; schöne, - gut geschlossene
- grobes Salz
- 80 ml Fischfond
- 80 ml Weissweinsauce
- 1 Prise Champagner; oder - trockener Sekt
- 1 EL Sahne
- 1 EL Sauce Hollandaise
- Salz
- 1 Spur Cayennepfeffer
- 1 EL Kaviar
- glatte Petersilie

-- Anton Mosimann -- posted by K.-H. Boller -- modified by Bollerix

Austern gut waschen und sorgfältig öffnen. Austernfleisch herausheben, das Austernwasser auffangen und aufbewahren. Untere Austerschalen sauber putzen, abtrocknen und auf grobem Salz in passendem Geschirr warmstellen.

Fischfond und Austernwasser in einem kleinen Topf aufkochen. Austern darin nur fünf Sekunden pochieren, in den Schalen warm stellen.

Fond zur Hälfte reduzieren. Weissweinsauce zugießen und sämig einkochen. Etwas abkühlen lassen und mit Champagner oder Sekt würzen.

Aufgeschlagene Schlagsahne und Sauce Hollandaise locker unterziehen. Nicht mehr kochen. Mit Salz und Cayennepfeffer vorsichtig abschmecken. Die Austern mit der Sauce überziehen und goldgelb überbacken.

Den Kaviar darauf verteilen und mit Petersilie garniert anrichten. Für den Fall, dass keine Hollandaise bereitsteht, kann man ein halbes Eigelb verrührt mit zwei Teelöffel zerlassener Butter, unter die Weissweinsauce ziehen. * Quelle: ** Gepostet von K.-H. Boller Date: Fri, 07 Apr 1995
Erfasser: K.-H. Datum: 01.06.1995 Stichworte: Sea-Food, Muscheln, Austern, P1

Stichworte: P1, Muscheln, Austern, Sea-Food

Gratinierte Champignons mit Räucherforelle

Für 4 Portionen

Zutaten

- 5 groß. Champignons
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln
- 100 g Geräucherte Forelle
- weisser Pfeffer fadM.
- 1/2 Bd. glatte Petersilie
- 50 g Mozarella
- 2 Eier
- 125 ml Milch
- Salz
- 1 Bd. Schnittlauch
- Butter für die Form

Champignons säubern und die Stiele herausdrehen. Die Stiele fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Forellenfilets fein hacken. Gehackte Champignonsstiele, Frühlingszwiebeln und Forellenfilet mischen. Mit Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, fein schneiden und unter die Forellenmasse geben.

Die Champignonköpfe mit der Masse füllen und in eine gebutterte Auflaufform setzen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und daraufgeben. Eier mit Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen und darübergiessen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad etwa 10 Minuten überbacken. Schnittlauch waschen, trockenschütteln, in feine Röllchen schneiden und darüberstreuen. * Quelle: Leichte Gerichte 4/95 Erfasst: Margit Schmoigl
Erfasser: Margit Datum: 20.09.1995 Stichworte: Fisch, Gemüse, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gratinierte Jakobsmuscheln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 12 Jakobsmuscheln; ausgelöst mit Corail (Rogen)
- 1 Stange Lauch
- 100 g Champignons
- 30 g Butter
- 8 EL Weisswein
- 100 ml Creme fraiche
- Salz
- Pfeffer; frisch gemahlen
- 1/2 Zitrone; Saft
- 1 Bd. Petersilie

1. Muscheln kalt abspülen und trockentupfen.

2. Den Lauch putzen und waschen, die Champignons putzen. Beides in Scheiben schneiden und in der Butter anbraten. Mit dem Wein ablöschen und die Creme fraiche einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Muscheln zugeben.

3. Alles in eine Gratinform geben und bei 180 GradC ca. 15 Minuten überbacken. Mit gehackter Petersilie bestreuen und mit geröstetem Toastbrot servieren. * Quelle: prima 2/96 gepostet von Jörg Weinkauff Erfasser: Jörg Datum: 31.03.1996 Stichworte: Muscheln, Gratin, Pilze, P4

Stichworte: P4, Gratin, Muscheln, Pilze

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gratinierte Seeteufelbrote

Für 4 Portionen MMMMM-----BELAG-----

- 350 g Seeteufelfilet -o.
- Scampis -o. Hummerfleisch
- von - 2 Hummern a ca.
- 800 g
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft

Butter zum Braten MMMMM-----TOMATENWUERFEL UND BROT-----

- 1 cn Tomaten, stückig (400g)
- 30 g Frühlingszwiebeln, -fein
- gehackt
- 3 tb Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

1 Baguette MMMMM-----GRATINSAUCE-----

- 60 g Butter
- 2 tb Zitronensaft
- 1 ts Senf
- Salz
- 1/2 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 Eigelb
- 4 tb Schlagsahne

1 tb Schnittlauchröllchen MMMMM-----EVT. SUD FUER DIE HUMMER-----

- 2 bn Suppengrün
- 1 tb Pfefferkörner
- 1 tb Kümmel
- 1 tb Pimentkörner

6 Lorbeerblätter MMMMM-----QUELLE-----

- modifiziert nach essen &
- trinken 11/96 Original
- verwendet Hummer erfasst
- von Petra Holzapfel

Das Seeteufelfilet in 8 Medallions schneiden, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. In der Butter bei mittlerer Hitze von beiden Seiten gerade eben durch braten. Bei Verwendung von rohen Scampis diese längs halbieren, den Darm entfernen und ebenfalls in Butter rosa braten. Bei Verwendung von lebendem Hummer in einem sehr grossen Topf (oder 2 etwas kleineren Töpfen) reichlich Wasser erhitzen. Das Suppengrün putzen, grob zerteilen und dazugeben. Mit etwa 2 Handvoll Salz, Pfefferkörnern, Kümmel, Piment und Lorbeer würzen , 30 Minuten kochen lassen. Die Hummer mit den Köpfen voran in den stark sprudelnden Sud geben, Deckel auflegen und eine Minute stark kochen. Dann vom Herd nehmen und 20 Minute ziehen lassen. Hummer herausnehmen, etwas abkühlen lassen und das Fleisch aus den Schalen lösen. Die Hummerschwänze in je 4 dicke Medallions schneiden. Die Scheren mit einem sehr scharfen Messer längs halbieren,das Beinfleisch in je 2 Stücke schneiden. Das Hummerfleisch mit etwas Sud beschöpfen, damit es nicht austrocknet. Für die Tomatenwürfel die Dosentomaten in einem Sieb abtropfen lassen, mit Frühlingszwiebel und 1 EL Olivenöl mischen, mit Pfeffer und Salz würzen, nochmals abtropfen lassen. Falls aromatische reife Tomaten zur Hand sind: Tomaten häuten, entkernen und in Würfel schneiden und wie oben weiterverwenden. Aus der Baguettemitte sehr schräg 4 Scheiben von 1 1/2 cm Dicke schneiden und im restlichen Olivenöl von beiden Seiten goldgelb braten. Für die Gratinauce die Butter schmelzen, Zitronensaft und Senf unterrühren und mit Salz und Knoblauch würzen. Eigelb und Sahne verquirlen und dazugiesen. Unter ständigem Rühren erhitzen (aber nicht mehr kochen!), bis die Sauce dickt. Die Brotscheiben auf 4 Teller legen, Tomatenwürfel und Seeteufelstücke (bzw. Scampis bzw. Hummerstücke)

gleichmässig darauf verteilen. Die Sauce darüberlöffeln, die Teller auf ein Backblech setzen. Auf der 2. Schiene von oben 1-2 Minuten übergrillen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Stichworte: Scampi

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Gratinierter Hummer

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Hummer; lebend
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zitrone

FÜR DIE SAUCE

- 2 Schalotten
- 3 Estragonzweige
- 4 Pfefferkörner
- 3 EL Estragonessig
- 3 EL Trockener Weisswein
- 3 Eigelb
- 120 Butter
- Cayennepfeffer
- 50 g Parmesan; gerieben
- 1 EL Wasser (1)

Elektroofen auf 200 Grad vorheizen. Einen grossen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Hummer kopfüber ins Wasser tauchen, Topf mit Deckel verschliessen. Nach 15 Sekunden Hummer herausnehmen.

Hummer tranchieren. Die beiden Hälften mit Öl bepinseln, salzen und pfeffern. In einer offenen Form bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) 15 Minuten mit den Scheren garen, dazwischen mit Öl bestreichen.

Die Schalotten schälen, fein würfeln. Estragon abspülen, hacken; die Hälfte mit Schalotten, zerstoßenen Pfefferkörnern, Essig und Wein aufkochen. Flüssigkeit etwa um die Hälfte einköcheln lassen.

Sauce durch ein Sieb giessen. Eigelb mit warmen Wasser (1) verquirlen, im lauwarmen Wasserbad dickschaumig schlagen. Die Butter zerlassen, abschäumen, unter ständigem Rühren unter die Eicreme laufen lassen. Dann den Estragonsud tropfenweise unterrühren. Sauce mit Salz und Cayenne abschmecken, die übrigen Kräuter untermischen.

Sauce mit Parmesan zu einer dicklichen Konsistenz verrühren. Auf die Hummerflächen streichen. 5 Minuten im Ofen überbacken.

Hummer mit Zitrone servieren. * Quelle: 22.04.96 I. Benerts Astro-Küche Meine Familie und ich Erfasser: Jörg Datum: 12.07.1996 Stichworte: Krustentier, Käse, Gourmet, P4

Stichworte: P4, Gourmet, Käse, Krustentier

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gratiniertes Seezungenfilet

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 TL Erdnussöl
- 2 EL Zwiebel; gehackt
- 3 Tomate - in grossen Würfeln
- 1 Knoblauchzehe; gepresst
- 1/4 TL Oregano
- 1 TL Petersilie; gehackt
- 1 TL Butter
- 8 Seezungenfilets
- 250 ml Wasser
- 1/2 Tas. Gruyere; (Käse) gerieben
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zitrone; Saft

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen; bei mittlerer Hitze 3 Minuten zugedeckt dünsten. Tomaten, Oregano und Petersilie dazugeben; gut würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 12 Minuten weiterdünsten. Die Butter in der Pfanne zerlassen. Den Fisch hineingeben, mit Zitronensaft beträufeln; gut würzen. Wasser dazugiessen, mit Wachspapier abdecken. Das Papier muss auf dem Fisch aufliegen. Flüssigkeit zum Sieden bringen. Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch wenden; 3 Minuten ruhen lassen. Den Fisch auf eine feuerfeste Servierplatte legen. Halb mit Tomaten bedecken, mit Käse bestreuen. 2 Minuten im Ofen gratinieren. Servieren.

Pro Portion ca. 228 Kalorien * Quelle: Schnelle Gerichte für jeden Tag von Pol Martin erfasst von Frank Buchholz (Aug. 94) Erfasser: Frank Datum: 16.09.1994 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Graupensuppe mit Muscheln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 5 EL Olivenöl
- 200 g Schalotten und Lauch, zu gleichen Teilen in kleine Würfel geschnitten
- 3 gehackte Knoblauchzehen
- 5 EL (gehäuft) gewaschene Gerstengraupen
- 400 ml Trockener Riesling
- 400 ml Brühe
- 1 Handvoll Queller (siehe Tip)
- 1 kg möglichst kleine Miesmuscheln, geputzt und gewaschen
- 4 cl trockener Wermut (z.B. Moilly Prat)
- 1 Bd. glatte Petersilie

Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten- und Lauchwürfel darin glasig andünsten, den gehackten Knoblauch dazugeben. Graupen mit dem Zwiebelgemisch gut vermengen, mit Wein und Brühe auffüllen, etwa 15 Minuten bei milder Hitze zugedeckt kochen.

Queller und die Miesmuscheln in den Topf geben, mit dem Sud mischen, zugedeckt drei Minuten kochen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Die Suppe mit dem Wermut abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Queller heisst das Salzwiesengras, das für die Nordseewiesen am Watt typisch ist. Ersatzweise kann man in Fischgeschäften auch Algen kaufen, oder man behilft sich mit dem jungen Grün der Frühlingszwiebeln. * Quelle: Stern 41/96 erfasst von Thomas Giebe Erfasser: Thomas Datum: 23.11.1996 Stichworte: Miesmuschel, Muscheln, Graupen, P4

Stichworte: P4, Miesmuschel, Muscheln, Graupen

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gravad Lax

Für 4 Portionen

Zutaten

- 0.4 frische Lachsseite (750 g) mit Haut
- 40 g Salz
- 20 g Zucker
- 2 Bd. Dill
- Pfefferkörner
- nach Belieben Wacholderbeeren
- Senfkörner
- Piment

Die Lachsseite mit Hilfe einer Pinzette entgräten, mit der Hautseite nach unten auf Klarsichtfolie legen. Salz und Zucker mischen, auf den Lachs streuen und einreiben.

Den Dill mit einer Schere fein zerschneiden, auf den Lachs geben, mit den Gewürzen bestreuen.

Den Fisch in Klarsichtfolie einschlagen, mit der Hautseite nach oben auf eine Platte legen. Mit einem mit Wasser gefüllten Topf oder mit Backsteinen beschweren.

In den Kühlschrank stellen, mindestens 48 Stunden durchziehen lassen.

Den Lachs vom Schwanz zum Kopf hin mit einem schmalen, langen Lachsmesser in sehr dünne Scheiben schneiden. Mit oder ohne Dillschicht servieren.

Dazu reicht man eine pikante Hofmeister Sauce oder Mayonnaise oder Creme fraiche; diese mit Senf, Zucker und Kräutern pikant abgeschmeckt.

98 g Eiweiss, 68 g Fett, 50 g Kohlenhydrate, 5193 kJ, 1240 kcal Zubereitungszeit 30 Minuten * Quelle: Winke & Rezepte 2 / 95 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 13.02.1995 Stichworte: P10, Einfach, Fisch, Lachs, Schweden

Stichworte: Fisch, Lachs, Schweden, Einfach, P10

Graved Lachs

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Lachs; Mittelstücke, - gesäubert und entgrätet
- in Hälften
- 6 Bd. Dill; getrockneter geht - auch
- 4 EL Zucker
- 6 EL Salz
- 1 TL Weisser Pfeffer; - frisch gemahlen

SAUCE FÜR GRAVED LACHS

- 3 EL Weinessig
- 3 EL Zucker
- 4 EL Senf
- 1/8 l Öl
- 1 Bd. Dill; fein gehackt

Eine Mischung aus Zucker, Salz, gehacktem Dill und Pfeffer wird bereitet. Davon gibt man einen kleinen Teil (ca. 2 El.) in eine Schüssel und legt die eine Lachshälfte so darauf, dass die Hautseite nach unten kommt. Auf dem Fisch verteilt man soviel von der Zucker-Salz-Dill-Pfeffermischung, dass noch 2 El. übrigbleiben, setzt die zweite Fischhälfte so auf, dass die Haut nach oben kommt, und verteilt den Rest der Mischung darauf. Dann legt man einen Teller umgekehrt auf den Fisch, beschwert ihn mit einem Stein und stellt das Ganze in einen kühlen Raum (aber nicht in den Kühlschrank!). Am nächsten Tag wendet man den Lachs, begiesst ihn mit der inzwischen ausgetretenen Flüssigkeit und beschwert ihn wieder. Der Lachs muss mindestens 2 Tage durchziehen.

Sauce: Essig mit Zucker und Senf vermischen und unter Schlagen das Öl gaaanz langsam (am besten tropfen) dazugeben, den Dill unterrühren und die Sauce in den Kühlschrank stellen. ** Gepostet von Heidi Nawothnig Date: Mon, 15 Aug 1994 Erfasser: Heidi Datum: 16.09.1994 Stichworte: Fisch, Lachs, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, P4

Graved Lachs mit Dill-Mayonnaise

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Lachs; Mittelstücke, - gesäubert und entgrätet -
- in Hälften
- 6 Bd. Dill; getrockneter geht - auch
- 4 EL Zucker
- 6 EL Salz
- 1 TL Weisser Pfeffer - frisch gemahlen

SAUCE FÜR GRAVED LACHS

- 3 EL Weinessig
- 3 EL Zucker
- 4 EL Senf
- 1/8 l Öl
- 1 Bd. Dill; fein gehackt

Eine Mischung aus Zucker, Salz, gehacktem Dill und Pfeffer wird bereitet. Davon gibt man einen kleinen Teil (ca. 2 El.) in eine Schüssel und legt die eine Lachshälfte so darauf, dass die Hautseite nach unten kommt. Auf dem Fisch verteilt man soviel von der Zucker-Salz-Dill-Pfeffermischung, dass noch 2 El. übrigbleiben, setzt die zweite Fischhälfte so auf, dass die Haut nach oben kommt, und verteilt den Rest der Mischung darauf. Dann legt man einen Teller umgekehrt auf den Fisch, beschwert ihn mit einem Stein und stellt das Ganze in einen kühlen Raum (aber nicht in den Kühlschrank!). Am nächsten Tag wendet man den Lachs, begiesst ihn mit der inzwischen ausgetretenen Flüssigkeit und beschwert ihn wieder. Der Lachs muss mindestens 2 Tage durchziehen.

Sauce:

Essig mit Zucker und Senf vermischen und unter Schlagen das Öl ganz langsam (am besten tropfenweise) dazugeben, den Dill unterrühren und die Sauce in den Kühlschrank stellen. * Quelle: Absender: Heidi Nawothnig 2:2437/120.28 15.08.94 Erfasser: Datum: 22.02.1995 Stichworte: Fisch, Süßwasser, Lachs, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, P4, Süßwasser

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Gravlax

Für 4 Portionen

Zutaten

- *1 1/2 kg Lachs*
- *1 groß. Bund Dill*
- *1 1/2 EL Zucker*
- *1 1/2 EL Weisse Pfefferkörner; - grobgehackte*
- *1 1/2 EL Salz*
- *1 EL Öl*

SOSSE ZU GRAVLAX

- *1 EL milder süsser Senf*
- *1/2 EL dunkler Französischer Senf*
- *2 TL Zucker*
- *1 1/2 EL Weinessig*
- *0,2 l Öl*
- *Viel gehackter Dill*

Den Fisch säubern und der Länge nach teilen. Alle Gräten möglichst sorgfältig entfernen.

Dann etwas von der Gewürzmischung auf den Boden eines niedrigen Gefässes streuen. Die erste Lage Fisch mit der Haut nach unten legen. Dann den Rest der Gewürzmischung darüberstreuen. und die zweite Lage Fisch mit der Haut nach oben legen. Fische mit dem Kopfende an das Schwanzende legen. Ein Hackbrett o.ä. auf den Fisch legen und mit einem (schweren) Gewicht belasten. 1-2 Tage kalt stellen. * Quelle: Posted by K.-H. Boller modified by Bollerix ** Gepostet von K.-H. Boller Date: Sun, 14 May 1995 Erfasser: K.-H. Datum: 21.06.1995 Stichworte: Fisch, Lachs, Gebeizt, Schweden, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, Schweden, P4, Gebeizt

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Grenadierfilet a la Orly

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Grenadierfilet
- Salz
- Zitrone
- Worcestersosse
- 60 g Mehl
- 1 dl Bier
- 10 g Öl
- 1 Eigelb
- 1 Eiklar

Den Fisch mit Salz, Zitronensaft und Worcestersosse 60 Minuten marinieren. Salz, Öl, Eigelb, Mehl und Bier glatt verrühren und das steifgeschlagene Eiweiss unterheben. Dann den Fisch durch den Teig ziehen und in heissem Fritierfett ausbacken. Dazu passt und reicht man, Tomatensauce. Als 'Nachtisch' passt ein herber/trockener französischer Chablis Weisswein. * 4 Portionen = 1744 Kcal = 436 Kcal/P * - Newsgroups: Of zer.t-netz.essen Kurt, aus Darmstadt. Erfasser: Kurt Datum: 25.05.1993 Stichworte: ZER, Fischgerichte, Fischfilet, Grenadier, Grenadierfilet

Stichworte: Fisch, Grenadier, Grenadierfilet, ZER

Griechisches Fischfilet

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Kabeljaufilet
- 1/2 Zitrone
- Salz
- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel
- 5 EL Tomatenmark
- 1 EL Thymian
- 1 Becher Vollmilch-Joghurt
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 2 EL Speisestärke
- 4 EL Sahne

Fisch waschen, abtrocknen. Zitrone auspressen, den Saft über den Fisch giessen, salzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln schälen, würfeln, unter Wenden im Öl glasig dünsten.

Tomatenmark, Thymian, Joghurt, Pfeffer und Zucker zu den Zwiebeln geben, durchrühren und das Fischfilet hineinlegen. Anschliessend zugedeckt 15 Minuten bei kleiner Temperatur ziehen lassen.

Speisestärke mit der Sahne verrühren. Fisch auf eine Platte legen. Sosse mit angerührter Speisestärke binden und um den Fisch giessen. Gehackte Petersilie darüberstreuen.

Dazu passen Salzkartoffeln. * FÜRSIE-Schnellrezept Erfasser: Lothar Datum: 13.01.1993 Stichworte: Fischgerichte, Kabeljau, Fischfilet

Stichworte: Fisch, Kabeljau

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Grillfisch aus dem Ofen

Für 4 Portionen

Zutaten

- *2 mittl. Fische; a etwa 350 g; z.B. - Forelle oder*
- *Makrele*
- *Zitronensaft*
- *Salz*
- *Pfeffer; frisch gemahlen*
- *Fett; für die Form*
- *4 Tomaten*
- *2 EL Semmelbrösel*
- *2 EL Weiche Butter*
- *2 EL Parmesan*
- *Salat ;zum Servieren*

Die Fische waschen und gründlich abtrocknen. Innen und aussen mit Zitronensaft einreiben, salzen und pfeffern. An der dicksten Stelle 3-4 mal einschneiden, damit sie gleichmässig garen. Jeden Fisch in je eine gefettete Gratinform legen.

Die Tomaten waschen und kreuzweise einschneiden. Semmelbrösel, Butter und Käse verkneten und auf die Tomaten setzen. In die Formen geben.

Im Backofen unter den vorgeheizten Grill schieben, 10 bis 12 Minuten grillen. Zwischendurch die Fische einmal wenden.

Mit Salat anrichten. * Quelle: Erfasst: Ulli Fetzner Erfasser: Ulli Datum: 08.08.1995 Stichworte: Fisch, Grillen, P2

Stichworte: Fisch, Grillen, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Grillfisch mit süss-saurer Rohkost

Für 4 Portionen

FÜR 1 PERSON

- 200 g Schnitte festfleischigen Fisch
- (Lachs, Thun- oder Schwertfisch)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Öl
- Salz
- 1 Messerspitze Currypulver
- 200 g Zucchini
- 100 g Heidelbeeren
- 1 Apfel
- 1 TL milder Senf
- 100 g Joghurt
- 1 EL Kaltpressöl
- Salz
- Pfeffer

Fisch ist eine gesunde Grill-alternative zu gepökeltem Fleisch, das beim Rösten Nitrosamine bildet. Denn er enthält viel fettarmes Eiweiss, Jod und Fluor. Deshalb sollte man auch im Sommer regelmässig Fischmahlzeiten einplanen.

Die Fischeschnitte mit kaltem Wasser abwaschen, trockentupfen. Zitronensaft mit Öl, etwas Salz und Curry vermischen, den Fisch damit bestreichen und im Kühlschrank mindestens 1 Stunde marinieren. Inzwischen die Zucchini und den Apfel waschen, schälen und raspeln. Mit den Heidelbeeren mischen. Senf mit Joghurt, Kaltpressöl, Salz und Pfeffer cremig rühren, unter die Rohkost ziehen. Den Grillrost mit Öl bepinseln, damit der Fisch nicht klebt, und nicht zu dicht am Feuer, aber bei guter Hitze auf jeder Seite 4-6 Minuten (je nach Dicke) grillen. Zur Rohkost auf den Teller geben. Sie können die Fischescheibe auch 5 Minuten im Kontaktgrill oder von jeder Seite 4 Minuten im Elektrogrill garen. Oder aber sie braten die Schnitte in etwas Öl knusprig bei mittlerer Hitze. (Ca. 820 kcal bzw. 3450 kJ) * Quelle: Eltern-Zeitschrift 8/89, gepostet von Eva-Dorothea Bilgic Erfasser: Eva-D. Datum: 02.10.1995 Stichworte: Schwangere, Stillende, Fisch, Grillen

Stichworte: Fisch, Grillen, Schwangere

Grillpäckchen Nr. 1: Rotbarsch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Scheibe Rotbarschfilet
- 100 g durchwachsener Speck
- 4 Tomaten; Fleisch davon
- Olivenöl

Rotbarschfilet säubern, salzen und mit etwas Zitrone würzen. Tomaten enthäuten, entkernen und würfeln.

Durchwachsenen Speck in feine Streifen schneiden.

Das Rotbarschfilet auf Alufolie legen, Tomaten und Speck dazu, mit Olivenöl begiessen und verschliessen.

Für 10 Minuten auf den Holzkohlengrill legen.

Wer möchte, kann den Fisch noch mit Pfeffer aus dem Mörser und mit Petersilie würzen. * Quelle: NORDTEXT - 22.07.94 ** Erfasst: Ulli Fetzner - 2:246/1401.62 Erfasser: Ulli Datum: 05.08.1994 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Rotbarsch, Grillen, P4

Stichworte: Fisch, Grillen, P4, Salzwasser, Rotbarsch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Grillspiesse 'Hydra'

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g. Scampischwänze
- 250 g. Champignons, frische
- 3 Ananas-Scheiben
- 200 g. Speck - durchwachsener
- 3 Zwiebeln
- 2 Paprikaschoten, rote
- *FÜR DIE MARINADE*
- 2 EL Weisswein
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Sojasauce
- Pfeffer - geschroteter
- Salz
- 1 EL Pfefferminzblätter
- 4 EL Öl

Die Scampischwänze abspülen und trocknen, tiefgekühlte vorher auftauen lassen.

Die Champignons kurz unter fließendem Wasser waschen und putzen. Ananasscheiben abtropfen lassen und trockentupfen.

Den Speck in etwa 2 x 2 cm grosse Stückchen schneiden. Die Zwiebeln schälen und vierteln.

Die Paprikaschoten halbieren, die Kerne entfernen, waschen und in mundgerechte Stückchen schneiden. Alles abwechselnd auf vier Spiesse stecken.

Für die Margarine alle angegebenen Zutaten mit nur 2 El. Öl vermischen und die Spiesse darin ca. 40 Minuten marinieren lassen.

Herausnehmen, abtropfen lassen, erneut mit Öl bestreichen und auf dem Holzkohlegrill etwa 10 Minuten grillen. ** Gepostet von Joachim Michael Meng Erfasser: Joachim Datum: 02.10.1995 Stichworte: BBQ, Spiesse, P4

Stichworte: P4, Spiesse, BBQ

Grosser Bratfisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg FISCH
- Zitronensaft oder Essig
- 65 g Reibkäse
- 50 g Semmelbrösel
- 1 Zwiebel
- 65 g Margarine oder Butter
- 1/4 l Saure Sahne
- 1 EL Stärkemehl

Den nach dem 3-S-System vorbereiteten Fisch in eine feuerfeste Form oder auf eine geölte Platte legen. Reibkäse, Semmelbrösel und feingeschnittene Zwiebel vermischen und auf dem Fisch verteilen. Zerlassenen Margarine oder Butter darübergiessen und den Fisch in die heisse Röhre schieben oder auf kleiner Flamme braten. Nach etwa 15 Minuten die saure Sahne zugliessen und den Fisch darin gar werden lassen. Die Flüssigkeit, gegebenenfalls mit wenig Wasser aufgefüllt, mit dem kalt angequirten Stärkemehl binden. Wein, Mixed Pickles oder Kapern verändern die Sosse geschmacklich. ** Gepostet von Steffen Pieper Erfasser: Steffen Datum: 02.10.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Süsswasser, Aufbau, P4

Stichworte: Fisch, P4, Aufbau, Süsswasser, Salzwasser

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Grüne Fischklösschen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Scheibe Altbackener Toast
- 3 EL Süsse Sahne
- 200 g Rotbarschfilet
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 1 Bd. Petersilie
- 200 ml Hühnerbrühe
- 2 EL Creme fraiche

Für Babys und Kleinkinder: Leichte Mittagsmahlzeit

Diese Klösschen schmecken kaum nach Fisch und sind garantiert grätenfrei. So bringen Sie Fischmuffel wenigstens zum Probieren.

Die Brotscheibe entrinden, in der erwärmten Sahne einweichen. Das Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln und leicht pfeffern und salzen, kleinschneiden. Die Petersilie waschen, die Blättchen von den Stielen zupfen. Zunächst die Petersilie in den Blitzhacker geben und zerkleinern. Dann nach und nach Fischwürfel und eingeweichtes Brot im Wechsel zugeben und zu einer gleichmässigen Masse pürieren. Die Hühnerbrühe in eine kleinen Topf geben und zum Kochen bringen. Aus der Fischfarce kleine Klösschen formen und in der nur leicht simmernden Brühe etwa 4 Minuten ziehen lassen. Die Klösschen aus der Brühe heben, die Brühe mit Wasser auf 100 ml auffüllen und die Creme fraiche unter die Bouillon ziehen. Dazu passen Kartoffelpüree oder Reis.

Tip: Um eine ausreichende Jodversorgung zu gewährleisten, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung ein- bis zweimal pro Woche ein Seefischgericht. Das ist mit Kleinkindern kaum zu schaffen. Verwenden Sie in Ihrem Haushalt daher nur Jodsalz, und sprechen Sie über ausreichende Jodversorgung mit dem Kinderarzt.

Pro Portion ca. 200 kcal. * Quelle: Eltern 10/93 ** Gepostet von Stephanie Miede Erfasser: Stephanie Datum: 03.05.1996 Stichworte: Fisch, Baby, Kleinkind, P2

Stichworte: Fisch, Kinder, P2

Grüne Fischklösschen I

Für 4 Portionen

Zutaten

- 133 g Spinat
- 200 g TK-Kabeljau- oder Rotbarschfilet
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL Süsse Sahne
- 1 Eigelb
- 2 TL Butter
- 1 EL Hirsemehl
- 166 g Gemüsesaft

MMMMM-----QUELLE-----

- gepostet von Eva-D.
- Bilgic Eltern-Zeitschrift
- 03/96

*) Zutaten für 3-4 Portionen ab dem 8. Monat Für Babys und Kleinkinder: Gesunde Hauptmahlzeit Gegen Ende des ersten Lebensjahres sollte sich Ihr Kind langsam an Fisch gewöhnen. Bei diesem Rezept dominiert der Spinatgeschmack: Das erleichtert das Kennenlernen. Ausserdem sind die Klösschen garantiert grätenfrei! Hirsemehl als Saucenbinder ist durch seinen hohen Eisengehalt günstig: Sie können einen kleinen Vorrat selber aus Hirse im Blitzhacker mahlen.

Spinat waschen, putzen und verlesen. Fischfilet auftauen lassen. Den aufgetauten Fisch, Semmelbrösel, Spinat, Sahne und Eigelb im Blitzhacker zu einer feinen Farce pürieren. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Mit zwei Löffeln kleine Klösschen von der Fischfarce abstechen und in siedendem Wasser gar ziehen lassen. Die Hälfte der Butter erhitzen, das Hirsemehl kurz anschwitzen und mit dem Gemüsesaft und 125 ml Kochwasser von den Klösschen ablöschen, aufkochen lassen und die restliche Butter zugeben. Falls nötig, die Klösschen in der Sauce wieder heiss werden lassen. Dazu passt Kartoffelbrei.

(Bei 3 Portionen pro Portion etwa 180 kcal) Tip: Wenn Ihr Kind älter als ein Jahr ist, können Sie zusätzlich B-Vitamine durch Würzhefeflocken in die Klösschen bringen. Geben Sie 2 EL Flocken zu der Farce, bevor die Klösschen ins Wasser kommen.

Stichworte: Kinder

Grüne Heringe vom Grill

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 grüne Heringe (1 kg)
- 1 TL Salz
- schwarzer Pfeffer adM.
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel (in Asienläden oder im Asien-Regal im Supermarkt)
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 3 Zweige frische Minze 4 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone, Saft von
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel, im ganzen
- 4 Tomaten
- 4 milde Spitzpaprika
- 4 scharfe Spitzpaprika (in türkischen oder griechischen Lebensmittelgeschäften)

1. Die Heringe innen und aussen gründlich kalt abspülen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Salz, schwarzen Pfeffer und gemahlenen Kreuzkümmel in einem Schüsselchen vermischen, die Fische damit innen und aussen dünn einreiben. Petersilie und Minze kalt abbrausen, Wasser abschütten und die Blättchen fein hacken.
2. Knoblauchzehen schälen und der Länge nach halbieren. Zitronensaft mit dem Olivenöl verrühren. Die unbehandelte Zitrone abwaschen, in Scheiben schneiden und diese vierteln.
3. Gehackte Kräuter, Knoblauchstücke, ganzen Kreuzkümmel und Zitronenscheibchen in und auf den Heringen verteilen, diese auf einen grossen Teller legen und mit der Zitronen-Öl-Marinade beträufeln. Unter Wenden eine Stunde ziehen lassen.
4. Tomaten und Paprika abbrausen, das Wasser abtropfen lassen. Die Heringe aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Gemüse und Fische auf dem Holzkohlen- oder Elektro-Grill je nach Dicke 7-10 Minuten von jeder Seite grillen. Mit Zitronenachteln servieren.

Dazu Fladenbrot und einen trockenen Riesling von der Mosel reichen. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfinder:
Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Hering, Salzwasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Hering

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Grüne Nudeln mit Lachs

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g grüne Nudeln
- Olivenöl 400 g Lachsfilet (roh)
- Petersilie
- Weisswein
- 250 g Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe

Nudeln in reichlich kochendem Wasser 12 bis 15 Minuten kochen (dem Wasser einen Schuss Öl dazugeben), mit kaltem Wasser abschrecken. Olivenöl dazugeben, damit die Nudeln nicht kleben.

Lachsfilet in kleine Streifen schneiden, in Butter anbraten, mit 1 Tasse Weisswein (trocken) und 250 g flüssiger Sahne ablöschen und aufkochen lassen. Etwas Salz, Pfeffer, die klein gehackte Knoblauchzehe und die klein geschnittene Petersilie hinzugeben. Mit den Nudeln vermischen. Zubereitungszeit ca. 30 Minuten * von Küchenchef Thomas Unger, Restaurant Summa cum Laude, Querenburger Höhe, Bochum Erfasser: Lothar Datum: 13.01.1993 Stichworte: Nudeln, Fischgerichte, Fisch, Lachs

Stichworte: Fisch, Lachs, Nudeln

Grüner Reis mit Krabben

Für 4 Portionen

FÜR DREI PORTIONEN

- 250 g Spinat
- 1 Bd. Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Butter oder Margarine
- 250 g Avorio-Reis
- (ersatzweise Patna-Reis)
- 1/4 l Hühnerbrühe (Instant)
- 1/8 l Weisswein (ersatzweise Brühe)
- 1 Bd. Minze
- 200 g Tiefseekrabbenfleisch
- 4 EL Schlagsahne
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Spinat verlesen und waschen. Tropfnass in einen Topf geben und bei grosser Hitze zusammenfallen lassen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebeln und zerdrückten Knoblauch in heissem Fett andünsten. Reis zugeben und kurz mit andünsten. Spinat, Brühe und Wein zugeben. In der geschlossenen Pfanne bei kleiner Hitze 15 Minuten dünsten. Minze abspülen und trockentupfen. Blätter grob zerschneiden. Minze und Krabbenfleisch unter den Reis heben und noch fünf Minuten garen. Sahne unterrühren und den Reis mit Salz und Pfeffer abschmecken. * (Pro Portion ca. 600 Kalorien /2510 Joule) ** Article: 110 of zer.t-netz.essen From: c.bluehm@link-f.comlink.de Erfasser: Christian Datum: 25.05.1993 Stichworte: ZER, Reisgerichte, Spinat, Reis, Krabben, Fischgerichte

Stichworte: Fisch, Spinat, Krabben, Reis, ZER

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Grüner Spargel mit Seezungenröllchen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1500 g grüner Spargel
- 8 Scheibe Lachsschinken
- 8 Seezungenfilets
- 1/2 l Wasser
- 1 Zitrone
- Salz
- 250 ml Sauce Hollandaise

Spargel wie üblich kochen. Lachsschinken halbieren, auf die glatte Seite der Seezungenfilets legen, zusammenrollen und feststecken. Wasser mit dem Saft von Zitrone und Salz zum Kochen bringen, die Seezungen- röllchen hineingeben und bei geringer Wärmezufuhr ca. 8 Minuten ziehen lassen. Sauce Hollandaise erwärmen und die Seezungenröllchen mit dem grünen Spargel und der Sauce anrichten. Als Beilage : Reis oder Kartoffeln ** Gepostet von Peter Mess Date: Wed, 26 Apr 1995 Ersteller: Peter Datum: 01.06.1995 Stichworte: Fisch, Gemüse, Spargel, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Spargel

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Grünes Garnelen Curry

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- 3 Grüne Chilischoten
- 1/4 l Kokosmilch
- 1 EL grüne Currypaste
- (siehe Extra-Rezept, statt roter
- halt grüne Chilis)
- 400 g ausgelöste Garnelen
- Salz
- Zucker
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL Zitronensaft
- Basilikum (chinesisches)
- Koriander
- Zitronenblatt (kein Zitronengras)

Die Schalotten, den Ingwer, den Knoblauch und die Chilis fast zu Mus zerkleinern (mit einem grossen Kochmesser oder (stillos) mit der Küchenmaschine). Die Kokosmilch aufkochen, das sich sammelnde Fett abschöpfen und in einen Wok geben. Die zerkleinerten Schalotten etc. mit der Currypaste einrühren. Köcheln, dabei nach und nach die Kokosmilch hinzufügen. Unter Rühren simmern lassen, bis sich alles zu einer dicken Sauce verbunden hat, die vom Darm befreiten Garnelen hinzufügen und 4-5 Minuten ziehen lassen. Die Sauce mit Salz Zucker, Fischsauce und Zitronensaft abschmecken. Verschwennerisch die frischen Kräuter einrühren. * From: Michel@eloi.zer.sub.org - Newsgroups: Of zer.t-netz.essen

Erfasser: Michel Datum: 20.07.1993 Stichworte: ZER, Fischgerichte, Garnelen, Wok

Stichworte: Fisch, Garnele, Wok, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Guettinger Felchenfilets

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Felchenfilets
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 200 g Champignons
- 1 Bd. Petersilie
- 50 g Butter
- 1 dl Weisswein
- 2 dl Rahm

Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel, Champignons und Petersilie feinhacken, in wenig Butter dünsten. Aus der Pfanne nehmen.

Fischfilets in der restlichen Butter beidseitig je ca. 2 Minuten braten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Fond mit Weisswein ablöschen, bei starker Hitze auf 1/2 dl Flüssigkeit einkochen lassen (bezogen auf 4 servings). Rahm zugliessen, die Sauce ein paar Minuten köcheln lassen.

Zwiebel-Champignons-Gemisch zufügen, heiss werden lassen und über den Fischfilets verteilen.

(Guettingen ist eine Ortschaft im Kanton Thurgau). * Orella, Heft 9, 1994 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 09.10.1994 Stichworte: Fisch, Süswasser, Felchen, Schweiz, P4

Stichworte: Fisch, Schweiz, P4, Süswasser, Felchen

Gumbo (Kreolisches Ragout)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Okraschoten
- 60 g Butter oder Margarine
- 250 g Langkornreis
- Salz
- 2 Zwiebeln
- 1/2 Staudensellerie
- 1 Paprikaschote (grün)
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Mehl
- 500 ml Hühnerbrühe (Instant)
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1 Lorbeerblatt
- 300 g Tiefseekrabben
- 8 Hummerkrabben
- 1/2 Zitrone
- Tabasco (einige Tropfen)

Von den Okraschoten Stielansatz und Spitze abschneiden. Okra längs halbieren. In 20 g heissem Fett bei kleiner Hitze ca. 15 min. dünsten, bis das Gemüse keine Fäden mehr zieht. Inzwischen Reis in einen halben Liter Salzwasser geben. Aufkochen und im geschlossenen Topf 20 min. quellen lassen.

Zwiebelwürfel, Selleriestücke, Paprikawürfel und zerdrückten Knoblauch i restlichen Fett andünsten. Mehl zugeben und anrösten. Mehl zugeben und anrösten. Brühe unter ständigem Rühren nach und nach zugiessen. Gedünstet Okraschoten zugeben. Mit Salz, Pfeffer und dem Lorbeerblatt würzen. Im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze 15 min. garen. Krabben zugeben und kurz erhitzen. Lorbeerblatt entfernen. Das Ragout mit Salz, Zitronensaft und Tabasco kräftig abschmecken. Mit dem Reis servieren.

(Pro Portion ca. 550 Kalorien / 2302 Joule) * Quelle: /T-NETZ/ESSEN, C.BLUEHM@LINK-F.ZER, 15.10.92 ** Gepostet von burkard schoof Date: Mon, 29 Aug 1994 Ersteller: Burkard Datum: 16.09.1994 Stichworte: Meeresfrüchte, P4

Stichworte: P4, Meeresfrüchte

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Gurken-Fisch-Ragout

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Salatgurken
- 2 Zwiebeln
- 30 g Margarine
- 20 g Mehl
- 1/4 l Brühe
- 125 g Creme fraiche
- 2 EL Körnigen Senf
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 400 g Schellfisch
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Salatgurken schälen, halbieren, entkernen, in Streifen schneiden. Zwiebeln würfeln, in Margarine andünsten, Gurken zugeben, mit Mehl überstäuben, kurz anschwitzen.

Brühe zuglessen, Creme fraiche unterrühren. Körnigen Senf zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Schellfisch in Streifen zugeben 4 Min. garen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

* pro Portion 341 kcal/1428 kJ *

Quelle: ARD/ZDF-Text

Erfasst und gepostet von Ulli Fetzner @ 2:246/1401.62 am 22.04.94

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Gemüse, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Salzwasser

Gurken-Lachs-Ragout an Borretschsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Salatgurke
- 600 g Lachs; in 1 1/2 cm - grosse Würfel
- 200 ml Kräftiger Fischfond
- 100 ml Weisswein
- 200 ml Sahne
- Schwarzer Pfeffer
- Salz
- 1 Zitrone; fein abgeriebene - Schale und Saft
- 10 Borretschblätter
- Öl; zum Frittieren
- 12 Borretschblueten

Fischfond und Weisswein aufkochen und zur Hälfte reduzieren. Die Sahne beifügen und weiter einkochen, bis eine cremige Sauce entsteht. 1/5 der Borretschblätter in feine Streifen scheiden und in die Sauce geben.

Die Lachswürfel fünf Minuten mit Salz, schwarzem Pfeffer, Zitronensaft und -schale marinieren. Salatgurke schälen, halbieren, entkernen falls nötig und in 1/2 cm grosse Würfel schneiden. Fisch- und Gurkenwürfel in die heisse Sauce geben und 3 bis 4 Minuten sanft ziehen lassen.

Vor dem Servieren die übrigen Borretschblätter in 160 Grad heissem Öl kurz ausbacken. Die gebackenen Borretschblätter mit den Borretschblueten auf das Lachsragout geben und servieren. * Quelle: Nach: Oskar Marti Ein Pöt am Herd Sommer in der Küche Hallwag, 1994 ISBN 3-444-10421-9 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 20.09.1995 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Lachs, Gurke, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, P4, Gurke, Süsswasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Halligfrühstück

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 klein. Zwiebel
- 300 g Krabben
- 2 EL Mayonnaise
- 150 g Joghurt
- 1 EL Zitronensaft
- Zucker
- Salz
- Curry
- 1/2 Bd. Dill
- 1/2 Bd. Petersilie
- 4 hartgekochte Eier
- 1 Kästchen Kresse

Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden und mit der Hälfte der Krabben, Mayonnaise, Joghurt, Zitronensaft und Gewürzen verrühren.

Kräuter hacken, dazugeben und abschmecken.

Auf eine tiefe Platte geben Eier in Viertel schneiden und um den Krabbensalat anrichten. Restliche Krabben und Kresse über das Gericht streuen.

Dazu Vollkornbrot und Butter reichen. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1995 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfinder: Lothar Datum: 05.02.1995 Stichworte: P4, Meeresfrüchte, Frühstück

Stichworte: Frühstück, P4, Meeresfrüchte

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Hecht im Hecht

Für 4 Portionen MMMMM-----HECHT-----

2 Hechte (2kg, 11/4kg)

300 g Rinderhack

1 Ei

1 Gemüsezwiebel

Pfeffer aus der Mühle

Salz

1 Lorbeerblatt

Wacholderbeeren

½ Selleriewurzel

2 mittelgrosse

- Petersilienwurzeln

1 Brötchen

1 Zitrone MMMMM-----KREBSSCHWANZSAUCE-----

300 g gekochte F

- lusskrebsschwänze aus dem

- Glas

40 g Butter

40 g Mehl

1 Eigelb

Salz

Fischsud, durchgeseibt

Beim grossen Hecht die Mittelgräte durch die Bauchhöhle entfernen. Den Fisch säuern. Den kleinen Hecht filetieren und im Fleischwolf durch die mittelfeine Scheibe drehen. Die Masse mit dem Hack, der gewürfelten Zwiebel, dem Ei und dem eingeweichten, ausgedrückten Brötchen vermengen. Kräftig Pfeffern und Salzen. Den grossen Hecht mit der Farce füllen. Den Fisch fest mit Küchengarn umwickeln. Den Hecht mit den Gemüsen, dem Lorbeerblatt und den Wacholderbeeren in einen Fischtopf geben, mit Wasser auffüllen und leicht salzen. In 45 Minuten garziehen. Die Krebsschwanzsauce Den Fischsud etwas einkochen. Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze bereiten. Mit dem Sud ablöschen. Nur wenig salzen. Das Eigelb in die nicht mehr kochende Sauce einrühren. Die Krebsschwänze unterheben. Beilagen: Salzkartoffeln und ein grüner Salat, angemacht mit Walnussöl, Zitrone und gehackter Zwiebel. * Quelle: N3 kulinarisch vom 10.12.94 ** Gepostet von Andreas Günther Date: 18 Dec 1994 Erfasser: Andreas Datum: 22.01.1995 Stichworte: Fischgerichte, Hecht

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Hecht in Kapernsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 1 Unbehandelte Zitrone
- 2 1/2 l Wasser
- Salz
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 TL Wacholderbeeren
- 3 EL Weissweinessig
- 30 g Butter
- 1/8 l Trockener Weisswein
- 1 Becher Kapern
- 250 g Schmand
- 1/4 l Schlagsahne
- Weißer Pfeffer
- 600 g Hechtfilet
- Petersilie
- Zitronenscheiben; zum - Garnieren

Die Zwiebeln schälen, die eine Hälfte halbieren, die andere würfeln. Die Zitrone halbieren, aus einer Hälfte den Saft pressen. Das Wasser mit den Zwiebelhäuten, Salz, Lorbeer, Wacholder und Essig aufkochen, die nicht gepresste Zitronenhälfte zugeben. Den Sud bei milder Hitze 30 Minuten ziehen lassen.

Während die Sauce einkocht, das Hechtfilet in den Sud geben. Den Topf vom Herd nehmen, den Fisch zugedeckt darin 7 Minuten ziehen lassen. Den Fisch abtropfen lassen, in Stücke zerpfücken und dabei die Gräten entfernen.

Die Hechtstücke auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit der Sauce überziehen und mit Petersilie und Zitronenscheiben anrichten. * Quelle: -Nach Südwest-Text/26.05.95 Kathrin Rüegg und Werner O. Feisst. Kochen wie in Meersburg (Teil 2) Erfasst: Ulli Fetzter Erfasser: Ulli Datum: 21.06.1995 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Hecht, Kaper, P1

Stichworte: Fisch, P1, Süsswasser, Kaper, Hecht

Hecht in Specksauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- *1 Hecht; fertig vorbereitet*
- *1 groß. Zwiebel*
- *200 g durchwachsener Speck*
- *1 Bd. Petersilie*
- *Mehl*
- *1 Zitrone*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *400 g Kartoffeln; vorgekochte*
- *Butter*

Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Speck erst in Scheiben schneiden, dann würfeln. Petersilie fein wiegen.

Hecht in gleichmässige Filets schneiden (drei Stücke), mit der Zitrone beträufeln, salzen und pfeffern anschliessend in Mehl wenden.

Kartoffeln in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze und gelegentlichem Rütteln und Schütteln kross anbraten, danach salzen und pfeffern. Dabei immer mal wieder mit flüssiger Butter begiessen.

In einer zweiten Pfanne den Speck mit wenig Butter auslassen und leicht anbräunen lassen. Die Hechtfilets dazugeben und von beiden Seiten bräunen. Dabei auch die Zwiebeln dazugeben und goldbraun werden lassen.

Zusammen mit den Bratkartoffeln servieren. Mit Petersilie garnieren * Quelle: posted and modified by K.-H. Boller, 20.09.95 Erfasser: K.-H. Datum: 02.10.1995 Stichworte: Fisch, Hecht, Kartoffeln, P4

Stichworte: Fisch, P4, Kartoffeln, Hecht

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Hecht mit Salbei auf Mangold

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Staude Mangold
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Scheiben Hecht
- (etwa 5 cm dick, quer aus dein Mittelstück
- eines Hechts geschnitten, zirka 800-1000 g;
- vom Fischhändler vorbereiten lassen)
- Salz
- schwarzer Pfeffer adM.
- 1/2 Zitrone
- 12 Salbeiblättchen
- 4 breite Streifen leichtgeräucherter,
- durchwachsender Speck
- 50 g Butter
- 50 ml Süsser Sahne
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- 6 Walnusskerne

1. Vom Mangold den Staudenansatz abschneiden, grobe oder beschädigte Blätter abschneiden. Dann das Gemüse gründlich waschen. Stiele in schmale Streifen, Blätter grob schneiden. Die Knoblauchzehe schälen.
2. Hechtscheiben abspülen und mit Küchenpapier trocknen. Jedes Stück rechts und links der Rückengräte einschneiden. Die Scheiben mit Salz und Pfeffer bestreuen, mit einigen Tropfen Zitronensaft beträufeln. Je ein Salbeiblättchen in die beiden Einschnitte und in die Innenseite der Scheiben legen. Die Bauchlappenstücke übereinanderschlagen, so dass Rollen entstehen. Diese mit je 1 Speckstreifen umwickeln und mit Küchengarn befestigen.
3. In einem grossen Topf die Hälfte der Butter erhitzen und die ganze Knoblauchzehe sowie den Mangold hineingeben. Bei guter Mittelhitze 3-5 Minuten schmoren, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Mangoldstiele weich, jedoch noch knackig sind. Mangold warm stellen.
4. In einem Bräter die übrige Butter erhitzen und bei guter Mittelhitze die Hechtstücke rundum 6-7 Minuten braten. In der Zwischenzeit Mangold erneut erhitzen, Sahne unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Auf vorgewärmte Teller etwas Mangold geben, mit den grob gehackten Walnüssen bestreuen, den Hecht daneben anrichten.

Dazu in Butter gebratene Kartoffelscheiben als Beilage servieren und als Getränk einen Traminer aus Baden. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfasser: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Hecht, Süsswasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Süsswasser, Hecht

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Hecht süss-sauer - Luccio in agrodolce (Romagna)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 1/2 kg Hecht, küchenfertig -je nach Grösse in Filets
- -oder Tranchen
- 6 EL Olivenöl
- 2 Schalotten
- 5 Perl- oder Silberzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bd. Petersilie
- 6 Sardellenfilets, eingesalzen
- 700 ml Weisswein, trocken
- 1/2 Tasse Pinienkerne
- 1/2 Tasse Rosinen: eingeweicht
- Salz
- Pfeffer

MMMM-----QUELLE-----

- La Cucina casalinga Die
- traditionelle Land- küche
- Italiens erfasst von
- Petra Holzapfel

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Den Fisch von etwaigen versteckten Gräten befreien und beiseite stellen. Das Olivenöl langsam in einer geräumigen, ofenfesten Pfanne erwärmen. Schalotten, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und darin andünsten. Petersilie mit dem Wiegemesser fein hacken und hinzufügen. Die Sardellenfilets abspülen und in kleine Stücke schneiden. In die Pfanne geben und bei milder Hitze langsam auflösen. Ein großzügig bemessenes Glas Weisswein angiesen. Pinienkerne hinzufügen. Rosinen abtropfen lassen und ebenfalls in die Pfanne geben. Salzen, pfeffern und aufkochen lassen. Den Fisch hineinsetzen und mit dem restlichen Weisswein bedecken. Pfanne mit Alufolie bedecken und in den vorgeheizten Ofen schieben. 15-20 Minuten garen. Mit Mangold oder Blattspinat als Beilage servieren. Ein herrliches Sommergericht wird daraus, wenn man den Hecht kalt serviert. Dazu den Kochsud abgiessen und in einem kleinen Topf aufkochen lassen. Mit einem Schuss Weissessig und einer Prise Zucker abschmecken. Den Hecht damit übergiessen und einige Stunden ziehen lassen.

Stichworte: Italien

Hechtbarsch von Bakony

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Hechtbarsch oder Zander
- 20 g Salz
- Pilzsoße mit saurer Sahne

MMMMM-----QUELLE-----

- Ungarische Speisen
- früher und heute Gaswerke
- Budapest 1984 Erfasst
- von: Roland Pötschke
- www.Rezeptdatenbank.de

Eine feuerfeste Form wird gebuttert und die gesalzenen Fischeiben in einer Lage hineingeschichtet. Man bereitet Pilze mit saurer Sahne und Paprika zu und gießt diese Pilzsoße über den Fisch. Man dünstet bei mittlerer Hitze und zugedeckt in der Backröhre. Nach 25 - 30 Minuten kann nachgesehen werden, ob der Fisch weich ist. Man serviert mit Nockerln oder Reis.

Stichworte: Ungarn

Hechtfilet mit Champignons und Krabben

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Hechtfilets
- 1/2 TL Mehl
- 2 EL Butter
- 1 EL Pflanzenöl
- 125 g Champignons in feinen Scheiben
- 16 Krabben; gekocht geschält und halbiert
- 1 EL Schnittlauch; gehackt
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 Zitrone; Saft

Ofen auf 70 Grad vorheizen.

Den Fisch in Mehl wenden.

Öl und die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten auf jeder Seite im heissen Öl braten. Gut würzen.

Den Fisch herausnehmen und im Ofen warm halten.

Die restliche Butter in der Pfanne zerlassen. Champignons, Krabben und Schnittlauch 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze darin dünsten.

Gut würzen und Zitronensaft einrühren.

Die Sauce über den Fisch geben und mit Spargel servieren

Pro Portion ca. 340 Kalorien * Quelle: Schnelle Gerichte für jeden Tag von Pol Martin erfasst von Frank Buchholz (Aug. 94) Erfasser: Frank Datum: 16.09.1994 Stichworte: Fisch, Pilze, P4

Stichworte: Fisch, P4, Pilze

Hechtfilets in einfacher Kapernsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Hechtfilets
- 1/4 Tas. Mehl
- 2 EL Butter
- 1 EL Pflanzenöl
- 2 EL Mandelsplitter; geröstet
- 2 EL Kapern
- 1 TL Petersilie; gehackt
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 Zitrone; Saft

Ofen auf 70 Grad vorheizen. Den Fisch in Mehl wenden. Öl und die Hälfte der Butter in einer grossen Pfanne erhitzen. Den Fisch in heissem Fett bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten auf jeder Seite braten. Gut würzen. Den Fisch herausnehmen und im Ofen warm halten. Die restliche Butter in der Pfanne zerlassen. Mandeln und Kapern 1 Minute bei mittlerer Hitze darin dünsten. Petersilie und Zitronensaft einrühren, abschmecken. 1 Minute weiterdünsten. Die Sauce über den Fisch geben und mit Gemüse servieren.

Pro Portion ca. 285 Kalorien * Quelle: Schnelle Gerichte für jeden Tag von Pol Martin erfasst von Frank Buchholz (Aug. 94) Erfasser: Frank Datum: 16.09.1994 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Hechtfilets mit Bratkartoffeln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Scheibe Hechtfilet; a 200 g
- 1 groß. Zwiebel
- 150 g durchwachsenen Speck
- Petersilie
- 100 g Butter
- Salz, Pfeffer
- 1 Zitrone
- Mehl

ALS BEILAGE

- Kartoffeln

Die Zwiebel und den Speck würfeln, die Petersilie fein wiegen. Beträufeln Sie die Filetstücke mit der Zitrone von beiden Seiten, anschließend salzen und pfeffern. Dann die Hechtfilets in Mehl kurz wenden. Schneiden Sie die vorgekochten und abgekühlten Kartoffeln in Scheiben.

Lassen Sie die Butter in einem Topf zergehen. In zwei Pfannen geben Sie bei mittlerer Hitze etwas von der Butter. In der einen braten Sie die Kartoffeln und in der zweiten Pfanne lassen Sie den durchwachsenen Speck aus. Dann kommen die Filetstücke hinzu. Von beiden Seiten gut anbraten.

Die Kartoffeln salzen und pfeffern und immer wieder mit der zerlassenen Butter beträufeln, damit sie knusprig werden.

Nach gut 15 Minuten geben Sie die gewürfelte Zwiebeln zu dem Speck und den Hechtfilets und lassen sie goldbraun anbraten.

Anrichten und mit der Petersilie bestreuen. * Quelle: Nach Nordtext 02.08.95 Erfasst: Ulli Fetzter Erfasser: Ulli Datum: 05.11.1995 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Hecht, P4

Stichworte: Fisch, P4, Süsswasser, Hecht

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Hechtklöße mit Kapern-Sardellensauce

Für 4 Portionen

FÜR DIE HECHTKLÖSSCHEN

- 600 g Hechtfleisch (reinesFleisch o. Haut u. Gräten)
- 1/8 l Milch
- 150 g Butter
- 175 g Mehl
- 4 Eigelb
- 1/2 Salz
- 1/2 Worcestershiresauce
- 1 Schuss Tabasco

Für die Sauce:

- 30 g Butter
- 2 Zwiebeln
- 1/4 l Weisswein
- 1 Eigelb
- 1/8 l Sahne
- 1 EL Kapern
- 4 Sardellenfilets, evtl. auch ein paar Krabben
- Mehl oder Stärkemehl zumAbbinden
- 1 Prise Zucker
- Salz
- etwas Zitronensaft zum Abschmecken

MMMMM-----QUELLE-----

Hecht; Sonderheft der

- Zeitschrift Blinker

erfasst von H.-D. Bialek

Das Hechtfilet muss zweimal durch die feine Scheibe des Fleischwolfes gedreht werden und dann die Masse durch ein feines Sieb streichen. Milch mit Butter aufkochen, das Mehl hineinschütten und unter Rühren als Kloss abbrennen (wie einen Brandteig). Diesen Teig etwas abkühlen lassen und zu dem Fischteig geben. Jetzt werden nacheinander die Eigelbe unter den Teig geknetet, die ganze Masse wird mit Salz, Worcestershiresauce und Tabasco gewürzt. Aus dieser Masse 12 gleichmässige, längliche Klösschen formen. Die Butter zerlassen und die gehackten Zwiebeln darin andünsten, mit Weisswein ablöschen und die Hechtklöße dann bei milder Hitze 10 Minuten garen lassen. Auf dem Topf muss ein Deckel sein! Die Klöße herausnehmen und offen warm stellen. Jetzt den Sud durch ein Sieb giessen, die Sahne mit dem Mehl verquirlen, den kochenden Fischsud damit vermischen und fünf Minuten schwach kochen lassen. Die Sauce mit Eigelb legieren, Kapern und kleingeschnittene Sardellenfilets hineingeben, mit Zitronensaft, Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Diese schmackhafte Sauce wird über die Hechtklöße gegossen, die man in eine tiefe warme Platte setzt. Dazu passt Blattspinat und Wildreis.

:Stichworte : Fisch, Fischgerichte, Hecht, Kapern, Sardellen

Stichworte: Fisch, Hecht, Sardellen, Kapern

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Hechtpörkölt von Bodrog

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1500 g Hecht oder Karpfen
- 200 g Zwiebeln
- 100 ml Öl
- 1 EL Paprikacreme
- 1 Kartoffel
- 1 rote Paprikaschote
- Pfeffer
- Salz
- 1 EL Paprikacreme
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 Glas Rotwein

MMMM-----QUELLE-----

- Ungarische Speisen
- früher und heute Gaswerke
- Budapest 1984 Erfasst
- von: Roland Pötschke
- www.Rezeptdatenbank.de

Die Fische werden gründlich gesäubert. Man schneidet zweifingerbreite Stücke daraus. Die Zwiebel wird kleingeschnitten und in wenig Öl glasig gedünstet. Man streut Paprika darauf, wendet darin die Fischstücke, salzt und pfeffert. Dann wird die geschälte und in Scheiben geschnittene Kartoffel, die rote Paprikaschote, die Tomate, die zerschnittene grüne Paprikaschote, die Paprikakrem und der zerstampfte Knoblauch zugesetzt. Man gießt Wasser und Rotwein zu und dünstet ungefähr 35 - 40 Minuten. Ist die Brühe zu dünn, kann sie etwas eingekocht werden und dann die Speise so zu Tisch gegeben werden.

Stichworte: Ungarn, Karpfen, Hecht

Hechtwürstl mit Riesling-Sauerkraut und Senfsauce

Für 4 Portionen

HECHTWÜRSTL

- 500 g Hecht ohne Haut und Gräten
- 300 g Sahne
- 1 EL Karottenwürfel
- 1 EL Zucchiniwürfel
- 3 EL Geschlagene Sahne
- 2 Meter Saitlinge
- Cheyenne
- Zitronensaft
- Salz

Sauerkraut

- 400 g Sauerkraut
- 2 Schalotten
- 1 klein. Mehliges Kartoffel
- 1 EL Öl
- 100 ml Rinderbrühe
- 100 ml Riesling

GEWÜRZBEUTEL

- 1 Lorbeerblatt
- 2 Wacholderbeeren
- 10 Pfefferkörner
- 1 Nelke
- Salz
- Pfeffer

SENFSAUCE

- 1/4 l Consomme
- 3 EL Creme fraiche
- 1 EL (-2) süßes Senf
- 1 TL scharfes Senf
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- HECHTWÜRSTL

Fisch kleinschneiden, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, in der Küchenmaschine mixen - nach und nach die Sahne zugeben. Die Farce durch ein Sieb streichen, mit dem abgekochten Gemüse und der Sahne vermischen. In den Darm füllen, abdrehen, in kochendes Wasser geben und 8 - 10 Minuten ziehen lassen.

Sauerkraut

Schalotten kleinschneiden, in Öl anschwitzen, Kraut dazugeben, mit Wein ablöschen, mit Brühe aufgießen und das Ganze mit dem Gewürzbeutel zusammen garkochen. Kurz vor dem Ende die Kartoffel hineinreiben und abschmecken.

Senfsauce

Die Zutaten aufkochen, abschmecken und mixen.

Quelle: Nordtext

30.03.1994 (UF)

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, Wurst, P1

Stichworte: Fisch, P1, Wurst

Heilbutt #Momay#

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Scheiben Heilbutt (je etwa 200 g)
- Saft von 1 Zitrone
- Salz
- 100 g geriebener Emmentaler
- 250 g Süsse Sahne
- 1 Eigelb
- 1 EL Paniermehl
- 1 Bd. Petersilie

Fisch säubern, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.

Fisch in eine Auflaufform legen und mit Käse bestreuen.

Sahne mit Eigelb verquirlen, über den Fisch giessen, mit Paniermehl bestreuen und Form in den vorgeheizten Backofen setzen.

E: Mitte. T: 200 GradC / 25 bis 30 Minuten.

Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Beilage: Salzkartoffeln, Endiviensalat. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1994 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfinder: Lothar Datum: 04.04.1995 Stichworte: P4, Fisch, Heilbutt

Stichworte: Fisch, P4, Heilbutt

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Heilbutt auf Buttergemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Steine Möhren
- 2 mittelgrosse Kohlrabi mit Grün
- 150 g Sellerieknolle
- 1 klein. Stange Lauch
- 2 mittelgrosse rote Zwiebeln
- 1 groß. Bratenbeutel
- Salz
- weisser Pfeffer adM.
- gemahlener Piment
- 60 g Butter
- 750 g Schwarzer Heilbutt am Stück

1. Die Möhren schälen und in sehr dünne Julienne-Streifen schneiden. Kohlrabi schälen, schöne Blätter beiseite legen. Kohlrabi vierteln und die Viertel in dünne Scheibchen schneiden. Kohlrabiblätter abbrausen und in feine Streifen schneiden. Den Sellerie schälen, in feine, Stifte schneiden. Den Lauch waschen, ledrige grüne Blätter und Wurzeln abschneiden und die Stange in feine Ringe schneiden. Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden.
2. Elektro-Ofen auf 175 Grad vorheizen. Das Gemüse im Bratenbeutel verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Piment nach Geschmack würzen, die Butter in Flöckchen darauf verteilen. Bratenbeutel aufs kalte Backblech legen.
3. Den Heilbutt kalt abspülen und trockentupfen. Den Fisch mit Salz und Pfeffer sparsam einreiben und in den Bratenbeutel auf das Gemüse legen. Bratenbeutel gut verschliessen und den Fisch auf der untersten Schiene im Backofen 30 Minuten garen (Gas: Stufe 2). Den Fisch auf einer vorgewärmten Platte mit dem Gemüse und dem Saft servieren.

Dazu schmecken in gehackter Petersilie geschwenkte Frühlingkartoffeln und als Getränk ein Müller-Thurgau aus Rheinhessen. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfasser: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Heilbutt, Salzwasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Heilbutt

Heilbutt in der Kruste

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g frischer Lachs
- 2 Eier
- 200 g Schlagrahm (gut gekühlt)
- Cayennepfeffer
- Salz
- weisser Pfeffer a.d.M.
- 6 Spritzer Worcestersauce
- 1 Schuss Weisswein
- 500 g Lauch (Porree)
- 40 g Butter
- 200 g Egerlinge (o. Champignons)
- 1 Bd. Petersilie
- 400 g TK Blätterteig
- 450 g Heilbuttfilet (i.Stück)
- 1/2 Zitrone

Lachs von Haut und Mittelgräte befreien und das Fleisch im elektrischen Mixer pürieren. 1 Eiweiss sehr steif schlagen und unter die Fischmasse ziehen, dann 150 g Schlagrahm zufügen und alles gut miteinander verrühren. Mit etwas Cayennepfeffer, Salz, weissem Pfeffer, Worcestersauce und Wein pikant abschmecken.

Zugedeckt in den Kühlschrank stellen und mindestens 30 Min. ruhen lassen. Lauch putzen, sehr gut waschen und in etwa 10cm lange, dünne Streifen schneiden, diese in 20g Butter andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und auskühlen lassen. Egerlinge waschen, putzen, blättrig schneiden, in weiteren 20g Butter andünsten und den restlichen Schlagrahm zufügen. Dünsten, bis alle Flüssigkeit eingekocht ist. Die feingehackte Petersilie daruntermischen und vom Herd nehmen. Blätterteig antauen und mit Mehl dünn ausrollen zu einer Teigplatte von 17x8cm und einer zweiten von 22x12cm. Beide Teigplatten zu einer Fischform zurechtschneiden.

Aus dem restlichen Teig kleine Fischschuppen ausstechen. Ein Backblech mit kaltem Wasser abspülen und die kleinere Teigplatte darauf legen. Die Hälfte des Lauchs darauf verteilen und das Heilbuttfilet darüber legen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Jetzt die gut gekühlte Lachsfarce dick auf das Filet streichen, die Sahne- Champignons darauf häufeln und mit dem restlichen Lauch abdecken. Den Teigdeckel darüber geben und fest andrücken. Mit etwas Eiweiss bestreichen und den Fisch mit Schuppen dicht an dicht belegen. Eigelb verquirlen und den Blätterteigfisch gleichmässig damit bestreichen. In den vorgeheizten Backofen schieben (mittlere Schiene) und bei 200°C/Gasstufe 4-5 rund 40 Min. backen. Wird die Oberfläche zu braun, dann mit Folie oder Pergamentpapier rechtzeitig abdecken. * Quelle: -Kochen für gute Freunde -erfasst: v. Renate -am 04.11.96 Ersteller: Renate Datum: 18.12.1996 Stichworte: Fisch, Teig, Lachs, Pilz, Wein, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, P4, Pilz, Teig, Wein

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Heilbutt in Tomatensauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Sch. Heilbutt (a 225 g)
- Essig
- Salz
- 60 g durchw. Speck
- 1 TL Öl
- 2 kl. Zwiebel
- 2 Msp. Estragon
- 1/4 l Weisswein oder Brühe
- Weißer Pfeffer
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Mehl
- 4 EL Sahne
- 8 EL Milch
- Gehackte Petersilie

Heilbuttscheiben säubern, säuern, salzen. Speck in feine Würfel schneiden, in Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 glasig werden lassen, fein geschnittene Zwiebel zugeben, ebenfalls glasig werden lassen. Estragon, Weisswein und Pfeffer zugeben, Fischeinlegen, zum Kochen bringen, Kochstelle ausschalten, Fisch im geschlossenen Topf in 8 - 10 Min. garziehen lassen. Vorsichtig herausnehmen, warm stellen. Tomatenmark, Mehl, Sahne und Milch verrühren, in den kochenden Fischeinlegen, 2 - 3 Min. kochen lassen. Danach die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, über den angerichteten Fisch gießen. Mit Petersilie bestreuen. Dazu schmecken Pellkartoffeln, kerniger Reis oder Kartoffelbrei und ein gemischter Salat. * Quelle: Köstlichkeiten für das ganze Jahr 1996 Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum Erfasser: Lothar Datum: 12.08.1996 Stichworte: Fisch, Heilbutt, P2

Stichworte: Fisch, Heilbutt, P2

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Heilbutt mit Champignons

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Kartoffeln
- 250 g Frische Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 4 Scheiben Heilbutt (à 250 g)
- Zitronensaft oder Essig
- Salz
- weisser Pfeffer 5 EL Weisswein oder Brühe
- Petersilie.

Geschälte Kartoffeln in mittelgrosse Stücke schneiden, ca. 10 Min. mit 1 Tasse Salzwasser verkochen, abgiessen. Vorbereitete Champignons blättrig schneiden, Zwiebel fein würfeln. Öl in einer Auflaufform oder im Glastopf auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 erhitzen, Zwiebeln darin glasig werden lassen, Champignons zugeben und 3 Min. andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Heilbutt säubern, säuern, salzen, pfeffern. Kartoffeln zu den Champignons geben, den Fisch obenauflegen, mit Weisswein oder Brühe beträufeln. Die Auflaufform schliessen, im Backofen garen.

Schaltung:

180 - 200Grad, 2. Schiebeleiste v.u.

180 - 200Grad, Umluftbackofen

ca. 35 Minuten

Vor dem Servieren gehackte Petersilie über den Fisch streuen. * Quelle: Köstlichkeiten fürs ganze Jahr 1996 Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum Ersteller: Lothar Datum: 05.05.1996 Stichworte: Fisch, Heilbutt, P4

Stichworte: Fisch, P4, Heilbutt

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Heilbutt unterm Sahneberg

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1/4 Tas. Trockener Weisswein
- 3/8 l Wasser
- 1/2 Tas. Grobgehackte Zwiebel
- 1/2 Tas. Petersilie
- 1 klein. Lorbeerblatt
- 6 Schwarze Pfefferkörner
- 8 Scheibe Magerer Speck von ca. 20 cm
- 2 EL kleingehackte Zwiebel
- 60 g Weiche Butter
- 1 kg Heilbuttfilets, in Portions- stücke geschnitten
- 1/2 TL Salz
- 10 g Mehl
- 1 EL Frischer Zitronensaft
- 1/8 TL Rosenpaprika
- 1/8 l Süssse Sahne
- 1/4 Tas. Frisch geriebener Parmesan- käse

In einem schweren, 1 bis 1 1/2 l fassenden Topf aus Emaille oder Edelstahl Wein, Wasser, grobgehackte Zwiebel, Petersilie, Lorbeerblatt und Pfefferkörner bei grosser Flamme zum Kochen bringen. Halb zugedeckt lässt man alles bei kleiner Flamme 20 Minuten köcheln und nimmt den Topf dann vom Feuer.

In einer schweren Bratpfanne von 25 bis 30 cm Durchmesser den Speck bei Mittelhitze anbraten, bis er etwas braun, aber noch saftig ist. Mit einer Küchenzange wird der Speck auf eine doppelte Lage Küchenkrepp zum Abtropfen gelegt. Aus der Pfanne das Speckfett bis auf 1 El. abgiessen, die kleingehackten Zwiebeln hineingeben und sie bei Mittelhitze 5 Minuten weich und glasig, aber nicht braun werden lassen.

Die Bratröhre auf 175Grad vorheizen. Der Boden und die Seitenwände einer flachen, feuerfesten Form, in der die Filets nebeneinander liegen können, werden mit 30 g der weichen Butter eingefettet. Die Filets nebeneinander in die Form legen und mit 1/2 TL Salz und den gedünsteten Zwiebeln bestreuen. Obenauf legt man die ausgebratenen Speckstreifen. Die Weinmischung wird durch ein Sieb über den Fisch gegossen, wobei man die Gewürze mit einem Löffelrücken gut ausdrückt, bevor man sie wegwirft. Den Fisch auf dem mittleren Einschub der Bratröhre 12 bis 15 Minuten garen, bis er fest ist. Der Speck wird abgenommen und die Flüssigkeit in der Form durch ein feines Sieb in eine Schüssel gegeben. Den Fisch mit Alufolie zudecken und in der Form beiseite stellen.

Um die Sauce zuzubereiten, misst man zuerst die Kochflüssigkeit ab und giesst sie in einen kleinen Topf. Hat man mehr als 1/8 l Flüssigkeit, kocht man sie kurz ein; hat man weniger, giesst man etwas Wein nach. Bei Mittelhitze die Bratflüssigkeit in dem kleinen Topf zum Kochen bringen. Gleichzeitig aus den letzten 30 g Butter und dem Mehl eine Mehlbutter bereiten, die stückchenweise in die köchelnde Bratflüssigkeit gegeben wird. Bei kleiner Flamme rührt man die Sauce noch 5 Minuten, bis sie sämig ist. Vom Feuer nehmen, den Zitronensaft und Paprika dazugeben und abschmecken. Mit einem Schneebesen oder (wenn's denn sein muss) einer elektrischen Rührmaschine die Sahne in einer eisgekühlten Schüssel steifschlagen und sie vorsichtig unter die Sauce heben. Dann giesst man die Sauce schnell über den Fisch und bestreut das Gericht mit dem geriebenen Käse. Die Form wird für 1 oder 2 Minuten unter den Grill gestellt, bis der Käse weich wird und die Sauce goldbraun ist. Heilbutt unterm Sahnberg wird sofort aufgetragen.

Dazu passen Petersilienkaroffeln und ein guter trockener Weisswein. * Quelle: Internationale Speisekarte. Die Küche in Deutschland Time-Life Internat. Erfasst von Jörg Knecht Erfasser: Jörg Datum: 21.06.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Heilbutt, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Heilbutt

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Heilbutt-Curry (Indien)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Heilbutt
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 4 EL Öl
- 2 Zwiebeln
- 1 Spur Cayennepfeffer
- 1 Spur Kurkuma
- 2 TL Gemahlener Koriander
- 5 Tomaten
- 4 EL Petersilie
- Indische Gewürzmischung

Fisch in vier Stücke zerteilen, waschen, trocknen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft säuern, etwas ziehen lassen.

Öl erhitzen, feingehackte Zwiebeln darin dünsten und Gewürze unterrühren. Dann gehäutete, grob zerschnittene Tomaten hineingeben, nach kurzer Zeit den Fisch darauflegen.

Petersilie und etwas Gewürzmischung darüberstreuen.

8-10 Min. garen, dann servieren.

Quelle: Südwest-Text (Indien-Reise)

Erfasst und gepostet von Ulli Fetzner @ 2:246/1401.62 am 14.04.1994

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Exotisch, P1

Stichworte: Fisch, P1, Salzwasser, Exotisch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Heilbuttfilet mit Möhrenpüree und Brokkoli

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Heilbuttfilet Mehl
- 1 Ei
- 75 g Mandeln; gehackt
- 75 g Butter
- 750 g Möhren
- 50 g Butter
- 1 Zwiebel; gewürfelt Zucker Salz
- 1/8 l Gemüsebrühe; (1)
- 750 g Brokkoli
- 1/8 l Gemüsebrühe; (2)

ZUM GARNIEREN

- Kerbel
- Limonenspalten

Heilbuttfilet säuern, salzen und 15 Minuten ziehen lassen. Dann in etwas Mehl und verquirltem Ei wenden und mit gehackten Mandeln panieren. In Butter 3 Minuten auf jeder Seite braten.

Möhren schälen, in Scheiben schneiden, mit Butter und der gewürfelten Zwiebel hell dünsten. Mit Zucker und Salz würzen und Gemüsebrühe (1) zugießen. 10 Minuten dünsten. Brokkoli in Röschen teilen und in Gemüsebrühe (2) ca. 8 Minuten dünsten. Gegarte Möhren mit dem Passierstab fein pürieren, eventuell nochmal abschmecken.

Heilbuttfilets mit Möhrenpüree und Brokkoli anrichten und mit Kerbel und Limonenspalten garnieren.

* pro Portion 670 kcal/2805 kJ * * Quelle: ARD/ZDF 9.05.94 Erfasst: Ulli Fetzter 2:246/1401.62 Erfasser: Datum: 24.02.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Gemüse, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Salzwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Heilbuttgratin auf Lauch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Lauch
- Salz
- 750 g Heilbutt, geräuchert
- 1/2 Zitrone; Saft davon
- Pfeffer
- 1/2 TL Oregano
- Fett; für die Form
- 2 Eigelb
- 150 g Creme fraiche
- 80 g Parmesan; gerieben

Lauch putzen, längs aufschlitzen und gründlich ausspülen. In etwa 1/2cm breite Ringe schneiden. In kochendem Salzwasser etwa 1 min. blanchieren, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Heilbutt von Haut und Gräten befreien und in mundgerechte Stücke zerteilen. Rundum mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen, pfeffern und mit Oregano bestreuen. Feuerfeste Form fetten. Abwechselnd den Lauch und den Heilbutt einschichten. Die letzte Schicht sollte aus Heilbutt bestehen. Eigelb mit Creme fraiche und Parmesan gut verquirlen, salzen und pfeffern. Gleichmässig auf dem Fisch verteilen. Bei 200GradC etwa 25 min. überbacken. Dazu passen Blattsalat und Kartoffelpüree. * Quelle: Aufläufe, Gratins & Souffles G&U ** Gepostet von Holger Hunger Date: Sun, 19 Feb 1995 Ersteller: Holger Datum: 06.04.1995 Stichworte: Gratin, Fisch, Lauch, P4

Stichworte: Fisch, P4, Gratin, Lauch

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Heilbuttsteak mit Fenchel

Für 4 Portionen

FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Heilbuttsteaks
- 1/2 Zitrone
- 1 Fenchelknolle
- 1 Paprikaschote
- 40 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Senfkörner
- 2 cl tr. Sherry
- 100 g Schlagsahne

Heilbuttsteaks mit dem Zitronensaft beträufeln. Fenchelknolle in dünne Scheiben, Paprikaschote in Streifen schneiden, beides in heisser Butter 5 Minuten dünsten.

Den Heilbutt mit Salz, Pfeffer würzen, mit Senfkörner und Sherry zum Gemüse geben. Bei kleiner Hitze zugedeckt von jeder Seite ca. 5 Minuten dünsten. Fisch und Gemüse herausnehmen, warm stellen.

Schlagsahne in der Pfanne cremig kochen, Sosse abschmecken.

pro Portion ca. 620 kcal/2595 kJ ** From: Shantee@rabbit.abg.sub.org (Andreas Kohout) Date: Sun, 27 Jun 1993 16:40:40 +0200 Newsgroups: de.rec.mampf Erfasser: Adrian Datum: 01.10.1993 Stichworte: News, Fischgerichte, Heilbutt, Fenchel

Stichworte: Fisch, Fenchel, Heilbutt, News

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Hering in Reisrand

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Päckchen schnellkochenden Reis
- Salz
- 1 Dos. Heringsfilets in Tomaten- oder in Paprikasosse
- 4 Oliven
- 2 klein. Tomaten
- Eisbergsalat

Reis kochen (nach Packungsanleitung ;-). Heringsfilet in der geöffneten Dose erwärmen. Auf flachen Tellern Reis anrichten, Heringsfilets in die Mitte geben. Mit Tomaten, Oliven und Eisbergsalat garnieren. Ps.: Garnierung kann man auch weglassen, da schafft man mehr vom Hauptgericht ;-)
Zubereitungszeit 10 Minuten * Quelle: Schnell-Kochbüchlein Verlag für die Frau Leipzig ISBN 3-7304-0355-9 ** Gepostet von: Catrin Eger Erfasser: Catrin Datum: 01.04.1996 Stichworte: Fisch, Hering, Schnell

Stichworte: Fisch, Hering, Schnell

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Zutaten

- Die Heringe waschen, die Köpfe und Flossen abtrennen, ausnehmen. Die vorbereiteten Heringe in viel kaltem Wasser 12 bis 14 Stunden wässern, das Wasser einige Male erneuern. Nach dem Wässern die Haut längs der Wirbelsäule einschneiden und vorsichtig abziehen. Die Heringe dann in Milch einweichen.

Die Heringe zusammenrollen, auf einer Platte anordnen und mit der Sauce begießen. * Quelle: Nach: Henryk Debski Polnische Küche heute Interpress 1982 ISBN 82-223-2330-1 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 10.12.1995 Stichworte: Fisch, Hering, Polen, P4

Stichworte

Titel - Rubrik - Stichworte

Heringe mit Zwiebelsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Zwiebeln
- 8 EL Öl
- 4 Grüne Heringe - a ca. 150 g ausgenommen
- Salz
- 1 EL Mehl
- 200 g Schmand
- Pfeffer; aus der Mühle
- Paprikapulver, edelsüss

Zwiebeln pellen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Zwiebelringe mit der Hälfte des Öls in einer Pfanne zugedeckt etwas 15 Min. glasig dünsten. Inzwischen die Heringe gründlich waschen, die Flossen abtrennen.

Fische trockentupfen, innen und aussen salzen und in Mehl wenden. Überflüssiges Mehl abklopfen. Die Heringe in dem restlichen heissen Öl bei mittlerer Hitze 4-5 Min. von jeder Seite braten.

2/3 der Zwiebeln mit Schmand verrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, auf Tellern anrichten und mit den restlichen Zwiebelringen garnieren.

Pro Portion ca. 657 kcal/2746 kJ * Quelle: Nach ARD/ZDF 18.10.95 Erfasst: Ulli Fetzer Erfasser: Ulli Datum: 10.12.1995 Stichworte: Fisch, Hering, Zwiebel, P4

Stichworte: Fisch, P4, Zwiebel, Hering

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Heringsfilet vom Brett

Für 4 Portionen

Zutaten

- Grüne Heringe; frische!
- Salz
- Pfeffer; f.a.d.M.
- Öl
- Eichenbrett; ca. 40 x100cm
- Stahlnägel; 3 pro Fisch

-- posted by K.-H. Boller -- modified by Bollerix

Eine uralte, dem Indianern abgeschaute Methode ist es, Fischfilets auf einem Brett festzunageln und dieses senkrecht vor's Feuer zu stellen. Mancher Pfadfinder wird sich vielleicht an ein solch kulinarisches Lagerfeuer- Erlebnis erinnern.

Am besten eignen sich deftige, vor allem fetthaltige Fische, wie Makrele und Hering. Denn durch die relativ lange Garzeit würden weniger fett- reiche Fische austrocknen. Darum müssen die Filets, trotz des Eigenfett- gehalts, auch während des Garens noch mit Öl bestrichen werden.

Hier wurden also frische grüne Heringe verwendet. Die Köpfe werden ent- fernt, Flossen, ausser der Schwanzflosse, abgeschnitten. Die ausgenommenen Fische klappt man auseinander, entfernt die Mittelgräten und zupft die kleinen Gräten mit der Pinzette heraus. Gesalzen und gepfeffert, nagelt man sie mit Stahlnägeln auf ein geöltes Brett aus Hartholz, wie Eiche oder Buche. Fische mit Öl einstreichen und das Brett vor die Glut stellen. Nach halber Garzeit (20 Minuten insgesamt) das Brett umdrehen. * Quelle: ** Gepostet von K.-H. Boller Date: Sat, 22 Apr 1995
Erfasser: K.-H. Datum: 01.06.1995 Stichworte: Fisch, Grill, P1

Stichworte: Fisch, Grillen, P1

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Heringsfiletstreifen, süss-säuerlich gewürzt

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3 kg Frische Heringsfilets, in
- 3 cm grosse Stücke geschnitten
- 2 1/2 l Weissig
- 1 Thymianzweig
- 15 g Stangenzimt
- 15 g Piment
- 15 g Muskatblüten
- 15 g Schwarze Pfefferkörner
- 15 g Nelken
- 3 groß. Zwiebeln, in dünne Scheiben
- 1 TL Essigsäure
- 400 g Zucker

Alle Zutaten - ausser den Heringsfilets - miteinander vermischen und 15 Minuten kochen. Danach die Fischstücke hineingeben und etwa 12 Minuten ziehen lassen, bis sie den richtigen Festigkeitsgrad erreicht haben.

In der Garflüssigkeit abkühlen lassen.

Diese Heringe halten sich im Kühlschrank, mit der Garflüssigkeit bedeckt, bis zu einem Monat. * Aus: Oskar Marti, Ein Pöt am Herd, Winter in der Küche, Hallwag, 1993, ISBN 3-444-10415-4 ** From: R.GAGNAUX@link-ch1.aworld.de (Rene Gagnaux) Date: Sun, 09 Jan 1994 12:00:00 +0200 Newsgroups: zer.t- netz.essen Erfasser: Rene Datum: 01.02.1994 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Hering, Eingelegtes, zer

Stichworte: Fisch, Eingelegtes, Salzwasser, Hering, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Heringshäcke

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 groß. Matjeshering oder
- 2 Matjesfilets
- 3 Pellkartoffeln, mittelgrosse, kalte
- 1 Zwiebel, mittelgroße
- 1 Apfel, grosser, saurer
- 1 Ei, hartgekochtes
- 2 Essiggurken
- 75 g durchw. Schinkenspeck
- 1 EL Kapern
- 1/4 l Saure Sahne

Alle festen Zutaten fein hacken (ausgenommen die Kapern). Die saure Sahne über die Zutaten geben und vorsichtig untermischen. Durchziehen lassen. Evtl., etwas mit Essig und Salz nachwürzen.

Sehr gut schmecken dazu: Kartoffeln oder frisches Brot und Bier.

Von Horst Müller, Hamburg * Quelle: Winke & Rezepte 8 / 95 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 11.08.1995
Stichworte: P4, Fisch, Hering, Matjes

Stichworte: Fisch, P4, Matjes, Hering

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Heringssalat Helsinki (Finnland)

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

- 1 Junger Weisskohl; a 500 g 1 1/2 l Wasser
- 200 g Speck, durchwachsen
- 4 Matjesheringe; a 160 g
- 2 tb Weinessig
- 1 ts Zucker; a 5 g
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weisskohl putzen. Unter kaltem Wasser waschen. Auf grossem Sieb gut abtropfen, dann fein schneiden oder hobeln. Wasser in einem Topf aufkochen. Weisskohl reingeben, einmal aufkochen lassen. Wieder auf ein Sieb zum Abtropfen u n d zum Abkühlen geben. In der Zwischenzeit Speck in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne leicht bräunen, dann abkühlen lassen. Matjesheringe häuten und entgräten. Unter kaltem Wasser gut abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Auch in feine Streifen schneiden. Kohl, Speck und Heringe in eine Schüssel geben und gut mischen. Mit Essig, Zucker und Pfeffer würzen. Zugedeckt 30 Min. durchziehen lassen. * Quelle: Menü das grosse moderne Kochlexikon Ins Mm-Format gesetzt und gepostet Josef Wolf @ 2:246/1810.10 ** Gepostet von Josef Wolf Date: Sat, 31 Dec 1994 Erfasser: Josef Datum: 25.01.1995 Stichworte: Fisch, Matjes, Kohl, Salat, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salat, Kohl, Matjes

Heringstöpfchen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Heringsfilets
- 50 g Zucker
- 2 Zwiebeln
- 2 Gewürzgurken
- 2 Äpfel
- 1 Dos. Saure Sahne
- 2 Dos. Joghurt
- Salz
- Pfeffer

Heringsfilets 30 min. wässern. Aus Zucker und Essig eine Marinade kochen, abkühlen lassen. Zwiebelringe, Gewürzgurkenscheiben und ungeschält Apfelscheibchen daruntermischen. Sahne , Joghurt, Salz, Pfeffer und Essig- Zucker - Sud gut verrühren. Die abgetropften halbierten Matjesfilets hineinlegen. Das Heringstöpfchen bis zum Gebrauch an einem kühlen Platz 2 tage lang durchziehen lassen. * Quelle: Saarbrücker Zeitung erfasst von -Jörg Weinkauf@2:245/6801.7 ** Gepostet von Jörg Weinkauf Date: Thu, 23 Feb 1995 Erfasser: Jörg Datum: 06.04.1995 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Heringstopf

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Matjesfilets
- 2 Äpfel
- 2 Zwiebeln

MMMMM-----MARINADE-----

1/8 l Essig

1 ts Pfefferkörner

1 ts Wacholderbeeren

1 ts Pimentkörner

1 ts Senfkörner

2 Lorbeerblätter

3 ts Zucker

1 Zwiebel

100 g Sahne, süß

100 g Sahne, sauer

Die Matjesfilets in kleine, mundgerechte Stückchen schneiden, die Zwiebeln und die Äpfel in feine Scheiben hobeln. Essig mit der feingehackten Zwiebel, den Gewürzen und dem Zucker aufkochen und 10 Minuten leise köcheln lassen. Durch ein Sieb giessen, abkühlen und mit der Sahne verquirlen. Matjes, Zwiebeln und Äpfel in eine Schüssel schichten und mit der Marinade übergießen, darauf achten, dass alles von der Marinade gut benetzt wird.

Mindestens einen Tag im Kühlschrank durchziehen lassen.

16.02.1994

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Herzhafter Seefisch-Grill

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Lachsseite, ca. 600 g
- 400 g Viktoriabarsch
- 12 SCAMPI
- 1 Paprikaschote, grün
- 1 Paprikaschote, gelb
- 1 Paprikaschote, rot
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine

FÜR DEN CURRYDIP

- 250 g Joghurt (= 2 Becher)
- 1 EL Curry
- 1 EL Kräuter, gehackte
- 1 Zitrone
- Jodsalz
- Pfeffer, weißer

Den Lachs von allen Gräten befreien und in ca. 2-3cm starke Tranchen schneiden. Haut bitte nicht entfernen, damit er beim Grillen nicht auseinanderfällt!

Mit Jodsalz und Weisssem Pfeffer würzen, dünn mit bestreichen und auf den heissen Rost legen.

Victoriabarsch in Würfel schneiden, abwechselnd mit Paprikastücken, Zucchini- und Auberginescheiben auf einen Spiess stecken, mit Jodsalz und Pfeffer würzen, einölen und auf einer Drehmühle oder dem Rost garen. Scampis - am besten mit der Schale - auf den Rost legen: so bleiben sie saftig und bewahren ihren typischen Eigengeschmack.

Currydip: Joghurt, Kräuter, Curry und den Saft der Zitrone verrühren, mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken und zu den gebratenen Fischen reichen.

Als Beilage gegrillte Maiskolben oder Kartoffeln in Folie.

Erfasser: Datum: 03.07.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Grillfisch, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Herzhaftes Seefischgrillen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Lachsseite; ca. 600 g
- 400 g Viktoriabarsch
- 12 Scampis
- 1 Paprikaschote, grün
- 1 Paprikaschote, rot
- 1 Paprikaschote, gelb
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine

MMMMM-----CURRYDIP-----

2 Pk. Joghurt

1 tb Curry

1 tb Kräuter; gehackt

1 Zitrone

Jodsalz

Weißer Pfeffer

Den Lachs von allen Gräten befreien und in ca. 2-3 cm starke Tranchen schneiden. Haut bitte dranlassen, damit er beim Grillen nicht auseinanderfällt. Mit Jodsalz und weissem Pfeffer würzen, dünn mit bestreichen und auf den heissen Rost legen.

Victoriabarsch in Würfel schneiden, abwechselnd mit Paprikastücken, Zucchini- und Auberginescheiben auf einen Spiess stecken, mit Jodsalz/Pfeffer würzen, einölen und auf einer Drehmühle oder dem Rost garen. Scampis - am besten mit der Schale - auf den Rost legen: so bleiben sie saftig und bewahren ihren typischen Eigengeschmack.

Currydip: Joghurt, Kräuter, Curry, Saft einer Zitrone verrühren, mit Jodsalz/Pfeffer abschmecken und zu den gebratenen Fischen reichen.

Beilage: gegrillte Maiskolben, Kartoffeln in Folie, Salate, Knoblauchbrot. * Quelle: SAT.1 TEXT - 20.07.94 ** Erfasst: Ulli Fetzner - 2:246/1401.62
Erfasser: Ulli Datum: 05.08.1994 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Grillen, P4

Stichworte: Fisch, Grillen, P4, Salzwasser

Herzmuscheln in Würzsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g kleine Herzmuscheln
- 1 braune Zwiebel
- 2 Schalotten
- 20 mm frische Ingwerwurzel
- 2 Grüne Chilischoten
- 2 Knoblauchzehen
- Öl
- 50 ml Tomatensauce
- 1 TL Zucker
- 500 ml Fischbrühe
- Salz zum Abschmecken
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 TL Maismehl

Die Muscheln mit einer harten Bürste unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und abspülen. Die braune Zwiebel fein schneiden, ebenso Schalotten, Ingwer, Chilies, und den Knoblauch zerdrücken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das kleingeschnittenen Gemüse für drei Minuten braten. Die Tomatensauce, Zucker und Fischbrühe zufügen. Zum Kochen bringen und mit Salz und frisch gemahlenden schwarzen Pfeffer würzen. Die Muscheln zufügen, die Hitze verringern und annähernd 3-4 Minuten simmern, bis sich alle Muscheln geöffnet haben. Dann die Muscheln auf eine Servierplatte legen. Das Maismehl mit ein wenig kaltem Wasser vermischen, in die Sauce giessen und langsam dicklich werden lassen; dann über die Muscheln giessen. ** From: c.bluehm@link-f.comlink.de Date: Sat, 02 Jan 1993 17:01:00 CET Newsgroups: zer.t-netz.essen Erfasser: Christian Datum: 17.06.1993 Stichworte: ZER, Muscheln, Herzmuscheln, Fischgerichte

Stichworte: Fisch, Muscheln, Herzmuscheln, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Herzmuscheln in Würzsauce I

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Herzmuscheln (kleine)
- 1 Zwiebel (braun)
- 2 Schalotten
- 20 Ingwerwurzel (frisch, mm)
- 2 Chilischoten (grüne)
- 2 Knoblauchzehen
- Öl
- 50 ml Tomatensauce
- 1 TL Zucker
- 500 ml Fischbrühe
- Salz (zum Abschmecken)
- Pfeffer (schwarz, frisch gem.)
- 2 TL Maismehl

Die Muscheln mit einer harten Bürste unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und abspülen. Die Zwiebel (braun) fein schneiden, ebenso Schalotten, Ingwer, Chilies, und den Knoblauch zerdrücken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das kleingeschnittenen Gemüse für drei min. braten. Die Tomatensauce, Zucker und Fischbrühe zufügen. Zum Kochen bringen und mit Salz und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer würzen. Die Muscheln zufügen, die Hitze verringern und annähernd 3 - 4 min. simmern, bis sich alle Muscheln geöffnet haben. Dann die Muscheln auf eine Servierplatte legen. Das Maismehl mit ein wenig kaltem Wasser vermischen, in die Sauce giessen und langsam dicklich werden lassen; dann über die Muscheln giessen.

Quelle: /T-NETZ/ESSEN, C.BLUEHM@LINK-F.ZER, 02.01.93 ** Gepostet von Burkard Schoof Date: 4 Dec 94 00:0 Erfasser: Burkard Datum: 19.01.1995 Stichworte: Meeresfrüchte, Malaysia, P4

Stichworte: Malaysia, P4, Meeresfrüchte

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Hoky mit Glasnudel-Spinat-Gemüse

Für 4 Portionen

ZUTATEN FISCH

- 800 g Hoky (Neuseeländischer Tief
- Seefisch
- Salz
- Pfeffer

ZUTATEN BEILAGE

- 1200 g Bis
- 2000 g Blattspinat
- 2 Packung Glasnudeln
- 10 Knoblauchzehen
- 4 Stile Basilikum
- 2 Zitrone
- Salz
- Pfeffer

MMMM-----QUELLE-----

Eigenkreation

Uli (uli@write.me.com)

Hoky mit etwas Öl in der Pfanne kurz bei niedriger Hitze garen, salzen und pfeffern. Den Spinat in Wasser und etwas Salz kurz (! ->er soll nicht zusammengekocht sein) weich kochen, Glasnudeln dazugeben. Sind die Glasnudeln weich, alles in einem Sieb abschütten und in dem Topf zurücktun. Basilikum waschen, in feine streifen schneiden. Knoblauch klein hacken. Beides mit dem Spinat und Glasnudeln vermischen. Mit Zitronensaft, salz und Pfeffer abschmecken. Schmeckt geil! :-)

Stichworte: Knoblauch, Uli

Holländischer Fischauflauf

Für 4 Portionen

Zutaten

- 30 g Butter
- 30 g Mehl
- 1/4 l Milch
- 50 g Gouda, alt; (I)
- 150 g Gouda, alt; (II)
- 1 Eigelb
- Salz
- Cayennepfeffer
- Margarine; zum Einfetten
- 300 g Mais, aus der Dose
- 250 g Schellfisch, geräuchert
- 1/4 l Milch
- 1/2 l Wasser
- 1 Pk. Kartoffelpüree
- 10 g Butter
- 3 Tomaten, a 50g.

Fishermans Stew Dieser holländische Fischauflauf kommt von den Fischersleuten an der Nordseeküste. Schmeckt prima. Unbedingt probieren.

Butter in einem Topf erhitzen. Mehl auf einmal unter Rühren reingeben. Mit der Milch ablöschen. Käse grob reiben, (I) in den Topf geben. Etwas Sosse mit dem Eigelb in einer Tasse verquirlen. In den Topf geben und die Sosse damit legieren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Feuerfeste Form einfetten. Abgetropften Mais reingeben. Fisch häuten, entgräten, in Stücke zupfen und auf den Mais verteilen. Sosse drübergießen.

Milch, Wasser und Salz in einem Topf aufkochen. Von der Kochstelle nehmen. Kartoffelpüree mit einem Schneebeesen reinrühren. Butter zugeben. Püree über den Auflauf verteilen.

Tomaten abziehen, Stengelansätze entfernen und vierteln. Mit der Schnittfläche nach unten aufs Püree setzen. Dick mit dem restlichen, geriebenen Käse (II) bestreuen. Form in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit: 25 Minuten

Elektroherd: 180 Grad Gasherd: Stufe 3

Auflauf aus dem Ofen nehmen und in der Form sofort servieren.

Beilage: Kopf-, Endivien-, Chicoree- oder Feldsalat.

Als Getränk: Bier Vorbereitung 20 Minuten Zubereitung 30 Minuten * Menü 4/283 ** Gepostet von Gerd Graf Date: Tü, 17 Jan 1995 Erfasser: Gerd Datum: 31.03.1995 Stichworte: Auflauf, Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4, Auflauf

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Holländischer Heringsauflauf

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Matjesheringe
- 10 Mittलगrosse gekochte
- Kartoffeln
- 3/8 l Milch
- 3 Eier
- 2 Zwiebel
- 1 Gewürzgurke
- Butter
- Schnittlauch
- Semmelbrösel

Den Matjes wässern, abziehen, entgräten und in Streifen schneiden. Kartoffeln in Scheiben schneiden, Gurke und Zwiebeln würfeln. Eine Auflaufform buttern, den Boden mit Kartoffeln auslegen, dann lagenweise Gurken, Zwiebeln, gehackten Schnittlauch, Kartoffeln hineingeben. Mit einer Kartoffelschicht aufhören. Milch, Eier, und zerlassene und abgekühlte Butter verquirlen und über die anderen Zutaten giessen. Semmelbrösel und Butterflöckchen drauf und für 30 min. ab in den Ofen Mittlere Hitze, die Decke aus Semmelbröseln sollte goldbraun werden.

Dazu eine schönen gemischten Salat.

Quelle: Das neue Fischkochbuch, Heyne 1979 (gibts nicht mehr) : Ausprobiert, des öfteren gegessen und ins Mm- Format gebracht : Von Norbert Kaltenhauser ** Gepostet von Norbert Kaltenhauser Date: Wed, 12 Apr 1995 Erfinder: Norbert Datum: 01.06.1995 Stichworte: Fisch, Auflauf, P4

Stichworte: Fisch, P4, Auflauf

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Hummer vom Holzkohlengrill, mit Ochsenmark gratiniert

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Hummer; 500-600g roh

FÜR DIE FÜLLUNG

- 100 g Ochsenmark
- 20 g Schalotten; feingehackt
- 20 g Petersilie; feingehackt
- 1 Scheibe Toastbrot
- 20 g Butter
- 1/4 TL Salz
- Weisser Pfeffer; f.a.d.M

Den Hummer in sprudelnd kochendem Wasser töten und zwei bis vier Minuten im sprudelnd kochendem Wasser belassen. Herausnehmen und mit einem grossen Messer halbieren, dabei die Scheren anschlagen, damit die Hitze beim Grillen schneller zum Scherenfleisch vordringen und dieses ebenso schnell wie das Fleisch des Körpers garen kann. Die Hummerhälften mit der Fleischseite nach unten auf den Grill legen und leicht rösten. Die Hälften umdrehen und auf der Panzerseite fertiggaren.

Für die Füllung das Ochsenmark durch ein Sieb streichen, schaumig rühren und mit den Schalotten und der Petersilie vermischen. Das Toastbrot in feine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, die Brotwürfel darin goldgelb braten, mit Salz und Pfeffer würzen und unter die Markmischung heben. Die Hummerhälften füllen und unter dem vorgeheizten Grill oder Salamander gratinieren. Mit einer feinen Sauce servieren.

Für den Hummer eignen sich die klassischen Saucen wie Sauce bearnaise, Sauce hollandaise oder Sauce Chantilly ebenso wie eine feine Dillmayonnaise oder Remoulade.

Langusten werden nach den gleichen Regeln gegrillt und können ebenfalls in der Schale serviert werden. Im Restaurant werden sie in der Regel aus dem Panzer gelöst und angerichtet. Puristen lehnen übrigens ausser frischer, schäumender Nussbutter jede weitere Beigabe zu einer frisch gegrillten Languste ab, knuspriges Weissbrot und einen frischen trockenen Weisswein ausgenommen. * Quelle: Posted and modified by K.-H. Boller, 20.08.95
Erfasser: K.-H. Datum: 10.12.1995 Stichworte: Seafood, Hummer, Grill, P1

Stichworte: Grillen, Hummer, P1, Seafood

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Hummer / Langusten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Hummer oder Langusten
- Salzwasser
- 4 EL Öl
- Salz
- Pfefferkörner
- Aniskörner
- Piment
- Thymian
- Lorbeerblätter
- Estragon
- 2 Zwiebeln (evtl. mehr)
- 2 Knoblauchzehen
- 1/4 l Weisswein
- 1 Gläschen Armagnac
- 1/4 l dunkle Sauce (Salse von Hispanien)

Hummer oder Langusten - nach einem alten bretonischen Fischerrezept, durch klösterliche Aufzeichnungen überliefert. Es handelt sich wahrscheinlich um das Urrezept, welches auch in der römischen Küche schon ähnlich zubereitet wurde

Die beiden Hummer bzw. Langusten mit den Scheren voran in das kochende Salzwasser gleiten lassen und etwa 15 Minuten kochen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Die grossen Scheren vom Hummer trennen, den Körper und den Schwanz erst der Länge nach, dann quer in vier Teile schneiden und die Weichteile entfernen.

In einer Kasserolle das Öl mit den Kräutern, den zerdrückten Knoblauchzehen, zerschnittenen Zwiebeln, Salz und Pfeffer warm werden lassen. Die Hummertelle herausgenommen, von Gewürzteilen befreit und warm gestellt.

Zum Bratenfond wird der Weisswein, die dunkle Sauce und das Glas Armagnac gegeben. Unter Rühren lässt man die Sauce zwei- bis dreimal aufwallen, streicht sie durch ein Sieb und gibt sie über die Hummertelle. ** Gepostet von Christian Schröder Date: Fri, 19 May 1995 Erfinder: Simon Datum: 22.08.1995 Stichworte: Meeresfrüchte, Salzwasser, Hummer, Languste

Stichworte: Hummer, Salzwasser, Meeresfrüchte, Languste

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Hummer armoricaine (Frankreich)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Hummer lebend
- 1 dl Olivenöl - kaltgepresst
- 100 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 5 cl Weinbrand
- 50 g Tomatenmark
- 1 Bd. Suppengrün
- 1 dl Weisswein
- 5 cl Sherry
- 10 g Speisestärke
- Salz
- Cayennepfeffer
- Estragon

Die Hummer spalten, Scheren abtrennen und aufhacken. Magen (am vorderen Kopfe) entfernen, Schnittstellen salzen.

Gehackte Schalotten und Knoblauch in heissem Öl anrösten. Die Hummerstücke hineingeben und 5 Minuten mitrösten. Weinbrand übergießen, anzünden und abbrennen. Dann Tomatenmark, gebündeltes Suppengrün und Wein dazugeben, 15 Minuten dämpfen.

Hummerfleisch herausnehmen und auf eine vorgewärmte Platte legen. Suppengrün entfernen, die Sauce mit Sherry, Cayennepfeffer und Estragon verfeinern und abschmecken. Mit kalt angerührter Speisestärke binden und über die Hummerscheiben geben. * Quelle: Gepostet von Arthur Heinzmann 07.10.1994 Erfasser: K.-H. Datum: 10.12.1995 Stichworte: Krustentier, P4

Stichworte: P4, Krustentier

Hummer auf amerikanische Art

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 klein. Hummer Salzwasser
- 2 EL Butter
- 1 Scheibe Schinken
- 2 Karotten
- 1 klein. Zwiebel
- 1 Scheibe Sellerie Salz Pfeffer Cayennepfeffer
- Thymian
- 1/2 Lorbeerblatt
- 1 Nelke
- 2 Tomaten
- 3 EL Tomatenmark
- 2 Tas. Weisswein
- 1/4 Tas. Madeira
- 1 Likörglas Cognac
- 1 Schalotte
- 1 TL Petersilie; gehackt
- wenig Estragon
- wenig Kerbel
- Frische Butter

Die Hummer zurichten wie im Hummer-Rezept. Danach herausnehmen und der Länge nach spalten. In einer Kasserolle Butter erwärmen. Schinken, Karotten, Zwiebel, Sellerie, Tomaten, geschält und fein geschnitten, Tomatenmark und Gewürze andünsten. Mit Wein ablöschen und verkochen. Madeira, Cognac, feingehackte Schalotte und die Hummerhälften zugeben. Zugedeckt, unter Rütteln der Kasserolle, die Hummern kochen, bis sich das Fleisch fest anfühlt. Die Hummern herausnehmen und zerlegen. Die Scheren aufklopfen. Auf erwärmter Platte mit einem Teil der Scheren anrichten. Den Fond unter Zugabe von wenig Fleischextrakt einkochen lassen. Feingehackte Gewürzkräuter und Butterflocken beifügen. Die fertige Sauce über die Hummern giessen. * Quelle: -Das goldene Buch der -Kochkunst -gepostet:v. Renate Schnapka Erfasser: Renate Datum: 19.08.1996
Stichworte: Hummer, Krustentier, P6

Stichworte: Hummer, P6, Krustentier

Hummer aus der Pfanne

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 *Europäischer Hummer*; a 600 g
- 1 *groß. rote Zwiebel*
- 1/2 *Fenchelknolle*
- 1 *groß. Unbehandelte Orange - Davon*
- 1 *EL Zesten*
- 1 *Knoblauchzehe*
- 4 *EL Olivenöl*
- 3 *Schuss Salz*
- 1 *Schuss Curry*
- 2 *Estragonzweige*
- 4 *Schuss Weisser Pfeffer; frisch*
- 1 *cl Grand Marnier*
- 1 *cl Cognac*

Den Hummer in sprudelnd kochendem Wasser töten. Die Scheren abtrennen und anklopfen. Den Körper längs halbieren, den Magensack und den Darm entfernen.

Die Zwiebel halbieren und in eine Streifen schneiden. Den Fenchel ebenfalls in feine Streifen schneiden. Von der Orangenschale die angegebene Menge Zesten abreiben. Die Hälfte filetieren, die Filets häuten, den Saft auffangen, die andere Hälfte entsaften.

Knoblauchzehe längs ganz fein aufschneiden. Das Olivenöl in einer ausreichend grossen, ovalen Pfanne erhitzen. Die Hummerhälften mit der Schnittfläche nach unten einlegen und langsam braten, dabei die Karkasse häufig mit dem heissen Öl beschöpfen. Nach 3 Minuten wenden, salzen, einige Umdrehungen Pfeffer darübermahlen und eine Hälfte in der Pfanne schieben.

In der freien Hälfte zunächst den Fenchel anschwitzen. Die Zwiebel dazugeben und mitschwitzen, anschliessend den Knoblauch angehen lassen. Das Gemüse soll nur knapp gar sein.

Salzen, pfeffern und mit Curry bestreuen, gut vermischen und auf den Hummerhälften verteilen.

Die Scheren in die Pfanne geben, unter mehrmaligem Wenden braten und zur Seite schieben. Die beiden Estragonzweige in die Pfanne geben und unter häufigem Wenden angehen lassen.

Während dessen die Orangenfilets auf dem Gemüse anrichten und die Estragonzweige darauflegen. Den Orangensaft in der Pfanne erhitzen, Grand Marnier und Cognac dazugeben, flambieren und über die Hummerhälften verteilen.

Den Hummer in der Pfanne dekorativ arrangieren und mit Orangenzesten ausgarnieren. * Quelle: Nach: Eckhart Witzigmann posted by K.-H. Boller Bollerix@Wilam.north.de Erfasser: Arthur Datum: 30.01.1996 Stichworte: Krustentier, Salzwasser, Hummer, Fenchel, P2

Stichworte: Hummer, Salzwasser, Krustentier, Fenchel, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Hummer Curry

Für 4 Portionen

FÜR VIER BIS SECHS PORTIONEN

- 500 g Hummerfleisch
- 200 g kleine Garnelen
- 2 braune Zwiebeln
- 4 Rote Chilischoten
- 2 Grüne Chilischoten
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Butterschmalz (Butaris)
- 400 ml Currysauce (Rezept siehe unten)
- 75 g Kokosraspeln
- 75 g knusprig gebratene Zwiebelstücke
- Salz zum Abschmecken
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 50 g kleine Pfirsichstücke

MMMM-----SAUCE-----

4 Schalotten

15 mm frische Ingwerknolle

1 Stengel Zitronengras

1 Knoblauchzehe

2 ts Erdnussöl

2 ts Currypulver

1/2 ts Anispulver

1/2 ts Kuminpulver

1/2 ts Safranpulver

150 ml dicke Kokosmilch (vgl.

- Rezept)

300 ml Fischbrühe

1/2 ts Salz

15 mm Stangenzimt

2 Gewürznelken

3 Kardamomsamen

Das Hummerfleisch in Stücke schneiden. Die Garnelen schälen und reinigen. Zwiebeln schälen, die Chilies grob hacken und den Knoblauch zerdrücken. Das Butterschmalz in einer grossen Pfanne schmelzen und Zwiebeln und Knoblauch für drei Minuten schmoren. Das Hummerfleisch und die Garnelen hinzufügen und fünf Minuten kochen, dabei häufig umrühren. Dann wieder herausnehmen und die Sauce in der Pfanne um die Hälfte reduzieren. Dann die Currysauce dazugiessen (Rezept siehe unten), die Chilies dazugeben und mit Salz und frisch gemahlenen Pfeffer abschmecken. Zum Kochen bringen und Hummerfleisch und Garnelen wieder hinzufügen. Den Herd runterschalten und leise für etwa 20 Minuten köcheln. Wieder herausnehmen und auf einer Servierplatte anrichten. Danach werden die Kokosraspeln und die knusprig gebratenen Zwiebelstücke zur Sauce gegeben. Einkochen lassen und über das Seafood geben. Mit kleinen Pfirsichspalten garnieren.

Für die Sauce Schalotten, Ingwer, Zitronengras und Knoblauch kleinschneiden. In eine Schüssel geben und ein Viertel des Erdnussöls dazugeben, das Ganze zu einer glatten Paste zerstampfen. Das übrige Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Gewürzpaste für 3-4 Minuten pfannenrühren. Dann Currypulver, Anis, Kumin und Safran dazugeben. Kokosmilch und Fischbrühe in die Pfanne giessen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Kochen bringen. Die Hitze wieder herunterschalten und die Zimtstange, die Nelken und die Kardamomsamen dazugeben und für 20 Minuten köcheln lassen. Zimtstange, Nelken und Kardamom werden wieder herausgenommen, bevor die Sauce über das Seafood gegossen wird. ** From: c.bluehm@link-f.comlink.de Date: Sat, 02 Jan 1993 17:49:00 CET Newsgroups: zer.t-netz.essen Erfasser: Christian Datum: 29.09.1993 Stichworte: ZER, Hummer, Fischgerichte, Malayisch

Stichworte: Fisch, Hummer, Malayisch, ZER

Stichworte

Fisch

Hummer mit Courgettenragout

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 klein. Hummer a 400-500g
- 3 l Wasser
- 1 Zwiebel
- 1 klein. Lauch
- 1 Staudensellerie; Stück
- Salz

COURGETTENRAGOUT

- 1 Paprikaschote; rot
- 2 klein. Courgetten
- 2 EL Wasser
- 20 g Butter
- Salz

THYMIANSAUCE

- 10 cl Weisswein
- 2 EL Noilly Prat
- 1 Schalotte
- 1/2 l Fischfond
- 170 g Butter
- Salz
- 1 Thymianzweig; zum Abschmecken

In einem hohen Topf das Wasser mit dem geputzten und grob zerkleinerten Gemüse und Salz zum Kochen bringen. Die Hummer mit dem Kopf voran hineinlegen, 6 Minuten leicht kochen, 2 Minuten an der Seite ziehen lassen. Dann 1 Liter kaltes Wasser zugliessen und in diesem Sud die Hummer 10 Minuten liegen lassen, damit sich das Fleisch entspannt. Dann herausnehmen, das Fleisch aus Scheren und Schwänzen brechen und den Darm entfernen.

Für das Ragout, die Paprikaschote vierteln, unter dem Grill bräunen, herausnehmen und die Haut abziehen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Courgetten waschen, nicht schälen und ebenfalls würfeln. In einer mittelgrossen Sauteuse Paprika, Courgetten, Wasser, Butter und Salz weich dünsten.

Für die Thymiansauce Weisswein, Noilly Prat und die kleingeschnittene und gewaschene Schalotte kurz ankochen, mit Fischfond auffüllen und auf ein Drittel reduzieren. Salzen, Butter und Thymian zufügen und etwa 5 Minuten leise köcheln lassen. Thymian herausnehmen, die Sauce aufmixen und mit etwas Weisswein abschmecken. Zur Fertigstellung, das Ragout mit der Thymiansauce mischen. Das Hummerfleisch in Scheiben schneiden, auf Tellern verteilen und das Courgettenragout darübergeben. * Quelle: Nach Heinz Winkler Die grosse Küche und ihre kleinen Geheimnisse erfasst von Ilka Spiess 15.08.1995 Erfinder: Jörg Datum: 12.07.1996 Stichworte: Krustentier, Gemüse, P4

Stichworte: Gemüse, P4, Krustentier

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Hummer mit Pfirsich

Für 4 Portionen

Zutaten

- *2 Pfirsiche*
- *1 Dos. Tiefseehummer*
- *1 Becher Cognac*
- *1 Prise Salz*
- *Saft einer halben Zitrone*
- *1 Beutel Mayonnaise*
- *Blätter von 1 Salatkopf*

Der Hummer ist als einer der beliebtesten Speisekrebse immer mehr vom Aussterben bedroht - vielleicht sollte man sich gerade aus diesem Grunde den nicht alltäglichen Luxus leisten und ihn als delikate Vorspeise servieren. Er gehört auf alle Fälle zu jenen Früchten des Meeres, die einen pikanten Gaumenkitzel bereiten und hübsch zubereitet und garniert eine Freude fürs Auge sind.

Frische Pfirsiche in feine Streifen schneiden und mit dem Hummerfleisch mischen.

Das Ganze mit einer Prise Salz, Zitronensaft und einem guten Schuss Cognac würzen.

Die Zutaten ca. 20 Minuten wirken lassen, dann mit der Mayonnaise binden und auf den Salatblättern anrichten.

Dazu kann man Toast mit Butter servieren.

Wenn Du magst, kredenzt Du dazu einen Chablis. ** Aus der Rezeptsammlung von Andreas Kohout vom 04.12.1993 Erfasser: Andreas Datum: 29.03.1994 Stichworte: Andreas, Fischgerichte, Hummer

Stichworte: Fisch, Hummer, Andreas

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Hummer nach Pariser Art

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Hummer
- 1 1/2 Tas. weisse Sauce
- 4 EL Süssrahm
- 1 EL Senf
- 2 EL Parmesan; gerieben
- Butterflöckchen

Gekochten Hummer der Länge nach teilen. Die Därme am Schwanzende herausziehen. Das Hummerfleisch aus den Scheren herausnehmen und kleinwürfelig schneiden. Mit der Sauce und den übrigen Zutaten vermengen. Die Mischung in die Brustpanzer füllen. Mit Butterflöckchen belegt im heissen Rohr überbacken. * Quelle: -Das goldene Buch der -Kochkunst -gepostet:v. Renate Schnapka Erfasser: Renate Datum: 19.08.1996
Stichworte: Hummer, Krustentier, P1

Stichworte: Hummer, P1, Krustentier

Hummer Newburg

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Hummer, tiefgekühlt a 600g
- 3/4 l Wasser
- Salz
- 1/2 Zitrone
- 75 g Butter
- 80 g Zwiebeln
- 1/8 l Sahne
- 20 g Speisestärke
- 3 cl Sherry
- 4 Eigelb
- Weißer Pfeffer
- 10 g Butter
- 125 g Champignons
- Margarine zum Einfetten
- 20 g Geriebener Käse; auch mehr!
- Salatblätter

Dieses amerikanische Rezept gehört zu den grossen Hummerzubereitungen. Es geht zurück auf den Küchenchef des New Yorker Restaurants Delmonico, einen gewissen Mister Wenburb. Wann sein Nachname dann umgedreht wurde, ist unbekannt. Hummer in einem grossen Topf mit Wasser in 15 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen, abtropfen lassen. Halbieren, Fleisch herauslösen, auch aus Schwanz und Scheren. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln; die Schalen aufheben! Butter in einem Topf erhitzen. Geschälte, feingewürfelte Zwiebel andünsten. Sahne mit Söisestärke verrühren, unter Rühren 3 Minuten in den Topf geben und garen. Topf vom Herd nehmen, Eigelbe mit etwas Sosse in einem Schälchen verquirlen, in die übrige Sosse unter Rühren mit dem Sherry geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gewaschene, geputzte, in Scheiben geschnittene Champignons in Butter in einem weiteren Topf 5 Minuten braten. In die Sosse geben. Hummerstücke vorsichtig unterheben. Erhitzen, aber nicht mehr umrühren, der Hummer würde sonst zerfallen. Masse in drei Leeren Hummerschalen füllen, auf ein gefettetes Backblech legen, mit Käse bestreuen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Backzeit 15 Minuten , E.: 250 GradC, G: Stufe 7. Hummer aus dem Ofen nehmen, auf vorgewärmter Platte anrichten und mit Salatblättern garniert servieren. Als Beilagen Toast und Butter, als Getränk ein trockener Weisswein, ein Saarwein oder ein Badener Riesling oder ein Ruländer.

Private Anmerkung: Ich bekomme viel leichter Langusten tiefgefroren. Damit gehts logischerweise auch, die entsprechende Menge ist etwa 3-4 Stück. Das Anrichten in den Schalen führt bei diesen kleineren Tieren gerne zu einer Riesensauerei, so dass ich es vorziehe, kleine Auflaufformen zu verwenden. Zusätzlich zum Langustenfleisch gebe ich gerne noch eine Handvoll Shrimps dazu. Die Langusten nicht zu lange im Wasser garen, sie zerfallen sonst in der Sosse rasch, 10 Minuten sollten reichen! * Quelle: -Menü Kochlexikon -erfasst und mit Anmerkungen -versehen (:-) von - Jörg Weinkauff@2:245/6801.7 ** Gepostet von Jörg Weinkauff Date: Sun, 08 Jan 1995 Erfasser: Jörg Datum: 08.03.1995 Stichworte: Krustentier, P4

Stichworte: P4, Krustentier

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Hummer vom Holzkohlegrill, mit Ochsenmark gratiniert

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Hummer; 500-600g roh

FÜR DIE FÜLLUNG

- 100 g Ochsenmark
- 20 g Schalotten; feingehackt
- 20 g Petersilie; feingehackt
- 1 Scheibe Toastbrot
- 20 g Butter
- 1/4 TL Salz
- Weisser Pfeffer; f.a.d.M

Den Hummer in sprudelnd kochendem Wasser töten und zwei bis vier Minuten im sprudelnd kochendem Wasser belassen. Herausnehmen und mit einem grossen Messer halbieren, dabei die Scheren anschlagen, damit die Hitze beim Grillen schneller zum Scherenfleisch vordringen und dieses ebenso schnell wie das Fleisch des Körpers garen kann. Die Hummerhälften mit der Fleischseite nach unten auf den Grill legen und leicht rösten. Die Hälften umdrehen und auf der Panzerseite fertiggaren.

Für die Füllung das Ochsenmark durch ein Sieb streichen, schaumig rühren und mit den Schalotten und der Petersilie vermischen. Das Toastbrot in feine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, die Brotwürfel darin goldgelb braten, mit Salz und Pfeffer würzen und unter die Markmischung heben. Die Hummerhälften füllen und unter dem vorgeheizten Grill oder Salamander gratinieren. Mit einer feinen Sauce servieren.

Für den Hummer eignen sich die klassischen Saucen wie Sauce bearnaise, Sauce hollandaise oder Sauce Chantilly ebenso wie eine feine Dillmayonnaise oder Remoulade.

Langusten werden nach den gleichen Regeln gegrillt und können ebenfalls in der Schale serviert werden. Im Restaurant werden sie in der Regel aus dem Panzer gelöst und angerichtet. Puristen lehnen übrigens ausser frischer, schäumender Nussbutter jede weitere Beigabe zu einer frisch gegrillten Languste ab, knuspriges Weissbrot und einen frischen trockenen Weisswein ausgenommen. * Quelle: posted and modified by K.-H. Boller, 20.08.95
Erfasser: K.-H. Datum: 02.10.1995 Stichworte: Seafood, Hummer, Grill, P1

Stichworte: Grillen, Hummer, P1, Seafood

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Hummercocktail Loren

Für 4 Portionen

Zutaten

- *450 g Hummerfleisch; gekocht*
- *2 Tomaten*
- *1/2 Dos. Maiskörner; a 340 g*
- *12 Spanische Oliven mit Paprika gefüllt*
- *1 Pk. Joghurt; a 150 g*
- *1 EL Kräuter; gemischt, gehackt*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *Dillzweige*

Hummerfleisch in mundgerechte Stücke zerpfücken. Tomaten kurze Zeit in kochendes Wasser legen, aber nicht kochen lassen, in kaltem Wasser abschrecken, häuten, die Stengelansätze entfernen, das Innere aushöhlen und die Tomaten in Streifen schneiden. Mais abtropfen lassen. Oliven in Scheiben schneiden.

Für die Cocktailsosse Joghurt mit Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Cocktailzutaten in Cocktailgläser schichten, mit der Sosse übergiessen und mit Dillzweigen garnieren. ** Gepostet von Peter Kümmel Erfasser: Peter Datum: 18.12.1996 Stichworte: Krustentier, Hummer, Gemüse, Vorspeise, P4

Stichworte: Hummer, Gemüse, P4, Krustentier, Vorspeise

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Hummerkrabben in Morchelrahm

Für 4 Portionen

Zutaten

- 25 g Morcheln, getrocknet
- 1/8 l lauwarmes Wasser
- 8 Hummerkrabben; je nach Grösse - etwas mehr
- 1 Schalotte
- 100 g Butter
- 1/4 l Süsses Sahne
- 50 ml Champagner oder Sekt oder - leichter Weisswein
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bd. Glatte Petersilie - (wenn man mag)

Die Morcheln kalt abbrausen und in lauwarmem Wasser einweichen - ca. 20 Minuten lang, dabei ab und zu bewegen, damit der Sand ausgeschwemmt wird.

Hummerkrabben roh vom Kopf und Panzer befreien. Unter fliessendem Wasser den Darm entfernen. Aufschneiden, so dass sie flach aufliegen, mit Küchenkrepp trocknen. Salzen und Pfeffern (weiss).

Eingeweichte Morcheln aus dem Wasser nehmen und ausdrücken.

In einer Pfanne die sehr fein gehackte Schalotte in der Butter andünsten (glasig). Die ausgedrückten Morcheln dazu und mit etwas gefiltertem (Kaffeefilter) Morchelwasser löschen. Einkochen lassen. Mit Champignons und Sahne aufgiessen. Leise Aufköcheln, bis die Morcheln gar sind.

In einer anderen Pfanne die Krabben bei schwacher Hitze in Butter kurz anbraten (mit etwas gepresstem Knoblauch). Es genügen wenige Minuten. Mit Petersilie garnieren.

Im Originalrezept wird die Sahne-Champagner-Sauce mit kalter Butter montiert. Wir können das erwähnen, aber dazu schreiben, dass ich das nie mache, weil ich der Meinung bin, dass die Sauce durch die Sahne schon fett genug ist. * Quelle: Nach Bayerntext Sendung Alfredissimo! Kochen Mit Bio / 2.07.95 Erfasst: Ulli Fetzter Erfasser: Ulli Datum: 02.10.1995 Stichworte: Krustentier, Salzwasser, Krabbe, Morchel, P1

Stichworte: P1, Krabbe, Salzwasser, Krustentier, Morchel

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Hummerkrabben in pikanter Sauce

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 125 g Sojasprossen
 - 1 Bd. Frühlingszwiebeln
 - 150 g Zucker
 - 1/8 l Rotweinessig
 - 2 TL Speisestärke
 - Salz 2 TL Sambal Ölek
 - 2 TL Tomatenmark
 - 12 Hummerkrabben
 - 3 EL Öl
1. Die Sojasprossen putzen und waschen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Scheiben schneiden.
2. Zucker in einem Topf schmelzen, sobald er am Rand flüssig ist, den Essig dazugeben und aufkochen lassen.
3. Speisestärke mit 2 El. kaltem Wasser verrühren, unter die Zuckersauce rühren. Mit Salz, Sambal Ölek und Tomatenmark würzen und im offenen Topf dicklich einkochen lassen.
4. Hummerkrabben kalt abspülen, trockentupfen, längs halbieren und im Öl bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten braten. Sauce und Frühlingszwiebeln dazugeben und aufkochen lassen. Zum Schluss die Sojasprossen darunterheben, heiss werden lassen, dann gleich servieren. Zubereitungszeit 40 Minuten Pro Portion ca. 404 kcal (1690 kJ) * Quelle: essen & trinken, Menüs für jeden Tag Erfasser: Lothar Datum: 07.11.1994 Stichworte: Meeresfrüchte, Krabben, Hummerkrabben, P4

Stichworte: P4, Krabben, Meeresfrüchte, Hummerkrabben

Hummerkrabben mit Tomaten

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

12 Hummerkrabbenschwänze

- (Jumbo-Garnelen) oder

Shrimps, ungeschält

3 Tomaten

1 Bd. Frühlingszwiebeln

3 tb Olivenöl

3 Knoblauchzehen, gehackt

5 tb Vermouth (trocken) oder

5 tb Weisswein, trocken

1 Msp. Cayennepfeffer

1 Bd. Petersilie

Hummerkrabbenschwänze mit einem scharfen Messer der Länge nach durch den Panzer halbieren, den dunkleren Darm auf der Rückenseite entfernen, kurz kalt abbrausen.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, halbieren und die Kerne entfernen. Tomatenfleisch in kleine Würfel schneiden.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und den weissen Teil in zentimeterdicke Ringe schneiden. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

In einem flachen, ofenfesten Bräter das Öl stark erhitzen und die Garnelen- hälften nur drei bis vier Minuten auf beiden Seiten anbraten, herausnehmen.

Zwiebelringe und gehackten Knoblauch in der Pfanne unter Rühren andünsten, Tomatenwürfel darin heiss werden lassen, mit Vermouth oder Wein ablöschen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen.

Die Hummerkrabbenhälften mit der Fleischseite nach oben in die Pfanne legen, dann die Tomaten-Zwiebel- Mischung darüber verteilen und im Backofen zehn Minuten garen.

Petersilie waschen, trocknen und fein hacken, über die Hummerkrabben streuen.

Mit knusprigem Baguette servieren und einen trockenen, frischen Weisswein dazu trinken.

* Quelle: Alfred Biolek in der Zeitschrift Stern, ins Mm - Format erfasst und gepostet von Peter Mackert, 2:246/8105.0

Erfasser: P. Mackert

Datum: 14.01.1995

Stichworte: Shrimps, Hummer, Gourmet, P4 ** Gepostet von Peter Mackert Date: Sat, 14 Jan 1995 Erfasser: Peter Datum: 31.03.1995 Stichworte: Hummer, Shrimps, Gourmet, P4

Stichworte: Hummer, P4, Gourmet, Shrimps

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Im Kräuterbett gebackener Steinbutt

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Steinbutt
- 1 Eichenbrett
- reichlich frische Kräuter
- (Petersilie, Estragon, Thymian, Dill,
- Fenchelzweige, Basilikum, Borretsch usw.)
- Salz
- Weißer Pfeffer
- Öl
- 50 g Butter
- Zitronensaft

Das Eichenbrett sollte allseitig 5 cm grösser als der Fisch, ca. 3 cm dick - am besten ein ungeleimtes Backbrett.

Der Steinbutt wird unter fließendem Wasser gewaschen und gut abgetupft. Dann wird er längst entlang der Rückengräte gespalten und die dunkle Haut der Oberseite wird vorsichtig abgezogen. Dazu schneiden Sie den Fisch mit einem scharfen Messer am Schwanz ein, packen mit der einen Hand die Haut, mit der anderen den Fisch und ziehen die Haut vorsichtig, aber mit energischem Ruck ab. Die helle Haut des Fisches schneiden sie im Abstand von 1 cm bogenartig ein. Auf das Eichenbrett legen Sie in der Grösse des Fisches ein Kräuterbett aus. Der Steinbutt wird sanft gesalzen, gepfeffert und mit der hautlosen Seite auf das Bett gelegt. Auf der Oberseite mit der eingeschnittenen Haut wird der Fisch nun mit Kräutern belegt, die sie vorher durch das Öl ziehen. Im vorgeheizten Backofen (E: 180GradC, G: Stufe 2- 2,5) je nach Grösse des Steinbutts 20-40 Minuten backen lassen. Den fertigen Steinbutt herausnehmen, die Kräuter entfernen und den Fisch tranchieren. Dazu mit dem Fischmesser von der Mittelgräte auf den Gräten nach aussen fahren und die Filets ablösen.

Die Fischfilets anrichten und mit Kräutern bestreuen. Die Butter erwärmen und schaumig schlagen, mit Zitronensaft abschmecken und dazu reichen.

Ein wahrhaft königlicher Genuss. Da lohnt sich die kleine Mühe mit dem Backbrett, das nach öfterem Gebrauch immer mehr das Fumet des Steinbutts annimmt und ihn immer besser schmecken lässt. ** Gepostet von Christian Schröder Date: Fri, 19 May 1995 Erfasser: Simon Datum: 22.08.1995 Stichworte: Fisch, Steinbutt, P4

Stichworte: Fisch, P4, Steinbutt

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Im Strudelteig gebackener Zander

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1/2 Rezept Strudelteig
- Mehl zum Ausrollen
- 40 g Butter zum Bestreichen
- 4 Zanderfilets a 150 g
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zitrone: Saft
- Öl zum Ausbacken

MMMMM-----QUELLE-----

- Alfons Schuhbeck Das
- neue bayrische Kochbuch
- erfasst von Petra Holzapfel

Den Strudelteig in 4 Portionen teilen und jedes Teigstück auf wenig Mehl dünn ausrollen. Die Teigplatten jeweils auf ein grosses Küchentuch legen. Den Teig vorsichtig über dem Handrücken auseinanderziehen, bis er hauchdünn und durchscheinend ist. Die Teigplatten mit flüssiger Butter bestreichen. Die Zanderfilet-Seiten mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Je 1 Filet auf ein Strudelblatt legen und so vorsichtig einschlagen, dass der Teig dabei nicht reisst, sonst tritt der Fischsaft beim Backen aus. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen, und die Zanderpäckchen in etwa 4-5 Minuten von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Fisch auf vorgewärmten Tellern mit Tomatengemüse anrichten.

Stichworte: Teig, Strudel

In Wein gedünstete Schollen mit Gemüseperlen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Sellerieknolle
- 400 g Kohlrabi
- 400 g Zucchini
- 400 g Süsskartoffeln
- 150 ml Trockener Weisswein
- 2 Zweige Thymian
- (ersatzweise 1 gestr. Tl. getrockneter Thymian)
- 1 Salbeiblatt
- Salz
- 2 Zwiebeln
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 1 Bd. Frischer Dill
- 2 Stengel frischer Estragon
- 4 küchenfertige Schollen (je 400-500 g)
- weisser Pfeffer adM.
- 1 TL Schwarze Pfefferkörner
- 100 ml Fischfond (Fertigprodukt)
- 30 g Kräuterbutter (Fertigprodukt)
- 40 g Butter
- 2 knappe Tl. Mehl
- 5 EL Süsse Sahne
- 1 Bd. Schnittlauch

1. Das Gemüse schälen und mit dem Kugelausstecher so viele Kugeln wie möglich ausstechen. In einem Topf mit Siebeinsatz 150 ml Wasser, 50 ml Wein, Thymian, Salbei und 1/2 Tl. Salz zum Kochen bringen. Gemüse in den Siebeinsatz legen und darüber setzen. Bei guter Mittelhitze 10 Minuten in Dampf garen.

2. Elektro-Ofen auf 175 Grad vorheizen. Die Zwiebeln schälen, 1 Zwiebel fein würfeln und in ein Schüsselchen geben, die andere in Ringe schneiden. Die frischen Kräuter abspülen, die Hälfte Petersilie und Dill, den gesamten Estragon fein hacken und unter die gehackten Zwiebeln mischen.

3. Die Schollen abspülen und abtrocknen, die weissen Seiten kreuzförmig einschneiden. Fischfleisch von der Mitte des Kreuzes aus entlang der Gräten vorsichtig lösen, so dass Taschen entstehen. Die Fische leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen.

4. Die Zwiebelringe, restliche Petersilie und Dill auf dem Bratenblech des Backofens verteilen, 1 Tl. Salz und Pfefferkörner darüber streuen. Übrigen Wein und Fischfond zugliessen. Schollen mit der Öffnung nach oben auf das Blech legen. Die Zwiebel-Kräuter-Mischung in die Taschen füllen. Auf jede ein Scheibchen Kräuterbutter legen.

5. Das Blech mit Alufolie abdecken, die Ränder festdrücken und das Blech auf die mittlere Schiene des Backofens schieben. Die Fische in 8-10 Minuten garen (Gas: Stufe 2). In der Zwischenzeit Butter in einer Kasserolle erhitzen, das Mehl unterrühren und kurz anschwitzen. 200 ml von der Flüssigkeit aus dem Gemüsetopf mit dem Schneebesen unterrühren, aufkochen lassen. Die Sahne unterrühren und die Sauce mit Salz und weissem Pfeffer abschmecken. Schnittlauch abspülen und anschliessend in Röllchen schneiden.

6. Die fertig gegarten Schollen vorsichtig aus dem Sud heben, dabei kurz abtropfen lassen. Auf vorgewärmte Teller legen, die Gemüsekugeln daneben anrichten, Sauce angliessen, Gemüse mit Schnittlauch bestreuen und die Schollen servieren.

Dazu schmecken kleine Butterkartoffeln oder Reis. Wählen Sie als Getränk einen trockenen italienischen Weisswein, zum Beispiel einen Verdicchio aus der Provinz Marken. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfasser: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Scholle, Meerwasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Scholle

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Indischer Fischcurry

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 4 Scheiben Fischfilet (ca. 800 g)
- Essig
- Salz
- Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 500 g Tomaten
- 1 Bd. Petersilie
- 2 EL Öl
- 1 EL Curry (ca.)
- Salz
- 1 TL Zucker

Fischfilet säubern, säuern. Zwiebeln in ganz feine Würfel schneiden oder reiben. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, halbieren, die Kerne herausdrücken, Tomaten und Petersilie feinhacken.

2 El. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 unter Rühren ca. 2 Minuten glasig dünsten, Tomaten und die Hälfte der Petersilie zugeben, 5 Minuten dünsten, dann Curry darüberstreuen und weitere 5 Minuten dünsten. Es muss eine dickliche Masse entstehen, mit Salz und Zucker abschmecken.

Fischfilet salzen und pfeffern, in eine Auflaufform legen, dick mit der Tomatenmasse bestreichen. Form mit einem Deckel oder Folie schliessen und im Backofen ca. 40 min. garen. Anschliessend mit der restlichen Petersilie bestreuen.

Schaltung:

200-220Grad, 2. Schiebeleiste v. u.

170-190Grad, Umluftbackofen

Beilagen: gemischter Salat und Salzkartoffeln oder körnig gekochter Reis.

158 g Eiweiss, 32 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 4576 kJ, 1092 kcal. * Quelle: Winke & Rezepte 10 / 94 der Hamburgischen Electricitätswerke AG
Erlasser: Lothar Datum: 27.02.1995 Stichworte: P4, Fischfilet, Indisch

Stichworte: Fisch, Indien, P4

Indischer Zimtfisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Seelachsfilet
- Salz
- Zitronensaft
- 400 g Tomaten
- 100 g Zwiebeln
- 1 Msp. Zucker
- Pfeffer
- 2 Stangen Zimt 4 El. Essig
- 40 g Weizenmehl
- 40 g Käse, gerieben (z.B. Gouda)
- 2 TL Paprika, edelsüss

Fischfilet waschen, trockentupfen, in Stücke schneiden, salzen und mit Zitronensaft beträufeln.

Tomaten enthäuten, in Würfel schneiden, mit der feingehackten Zwiebel, Zucker, Zimt, Pfeffer und Essig kurz aufkochen lassen. Zimt aus der Brühe nehmen. Fisch etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze mitgaren. Fisch herausnehmen. Brühe sämig schlagen und durchsieben, mit Wasser auf 0,5 l auffüllen. Weizenmehl mit etwas Wasser anrühren; in die Sauce einrühren und durchkochen (evtl. mit Zimt und Zucker abschmecken). Fisch in eine feuerfeste Form geben, mit der Sauce übergießen, mit Käse bestreuen.

Bei 175Grad 15 Minuten backen.

Erfasser: Patrick Rother Datum: 29.09.1993 Stichworte: News, Fischgerichte, Rotbarsch, Indisch

Stichworte: Fisch, Indien, Rotbarsch, News

Involtini di sogliola marinati, Marinierte Seezungenröllchen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Seezungenfilets
- Salz
- schwarzer Pfeffer; f.a.d.M.
- 1/2 EL Zitronenschale
- 1/2 EL Orangenschale; je von einer - unbehandelten
- Frucht
- 2 EL Zitronensaft; Menge anpassen
- 3 EL Orangensaft
- 2 EL Rosinen; nach Geschmack
- 3 Frühlingszwiebeln
- 10 EL Olivenöl; Menge anpassen

Seezungenfilets abspülen, trockentupfen und auf der Hautseite mehrmals quer einritzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Hautseite nach innen aufrollen. Dicht nebeneinander in eine ofenfesteste Form setzen. Schale und Saft von Zitrone und Orange, Rosinen und etwas Pfeffer verrühren. Über die Seezungenfilets giessen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, schräg in dünne Ringe schneiden und darüberstreuen. Alles gleichmässig mit Olivenöl begiessen. Zugedeckt über Nacht marinieren.

Am nächsten Tag im vorgeheizten Backofen bei 250GradC auf der zweiten Schiene von unten 20 - 25 Minuten garen. Lauwarm servieren. Dazu passt frisches Brot oder Wildreis. ** Gepostet von K.-H. Boller Erfasser: K.-H. Datum: 24.10.1996 Stichworte: Fisch, Seezunge, Italien, P4

Stichworte: Italien, Fisch, P4, Seezunge

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Isländischer Wildlachs In Der Pfanne Gebraten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Wildlachs
- 90 g Butter
- Salz
- Pfeffer

FÜR DIE SOSSE:

- 3 Schalotten; klein geschnitten
- 50 g Butter
- 4 dl Weisswein
- Rosenpaprika
- 1 1/2 dl Saure Sahne

Den Wildlachs in 170 - 200 g Steaks schneiden. Butter erhitzen, Steaks von beiden Seiten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Sosse: Butter zerlassen, Rosenpaprika, Schalotten und Weisswein dazugeben, auf 1/3 reduzieren. Vom Feuer nehmen, mit saurer Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken. Als Beilage empfiehlt sich gedämpftes, bissfestes Gemüse wie Broccoli, Blumenkohl, Spargel. * Quelle: Simos Fischrestaurant Wallerfangen erfasst v. J.Weinkauf ** Gepostet von Jörg Weinkauf Date: Sat, 24 Dec 1994 Erfasser: Jörg Datum: 25.01.1995 Stichworte: Fisch, Gourmet, P4

Stichworte: Fisch, P4, Gourmet

Jade-Garnelen, Feicui xiaren

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1000 g Garnelen
- 50 g Junge Erbsen
- 2 Eiweiss
- 1 Schuss Salz
- 1 Tas. Schweineschmalz

WÜRZSAUCE

- 3 EL Hühnerbrühe
- 1 EL Reiswein
- 1/2 TL Stärke in Wasser
- Salz

Die Erbsen schälen und halbieren, das Eiweiss leicht verschlagen. Das Garnelenfleisch herauslösen, waschen und abtropfen lassen. Mit Eiweiss und Salz vermischen. Brühe, Reiswein, Stärke und etwas Salz zu einer Würzsaucе verrühren und zur Seite stellen. In einem Wok das Schmalz erhitzen und die Garnelen rasch darin wenden. Überschüssiges Fett abgiessen, die Erbsen hineingeben und kurz mitbraten. Die Würzsaucе zugiessen, einige Male wenden und servieren. Stefan Ullmann, Chinesisch kochen, Gerichte und ihre Geschichte, Edition dia, 1993, St.Gallen/Berlin/Sao Paulo, ISBN 3 86034 125 1. :Stichworte : China, Erbse, Garnele, Krustentier, P4, Salzwasser :Notizen (*) : : : Quelle: Nach: Stefan Ullmann Chinesisch kochen : : Erfasst von Rene Gagnaux :Notizen (**) : : : Gepostet von Rene Gagnaux : : Date: Fri, 17 Mar 1995 Stichworte: China, Garnele, P4, Salzwasser, Krustentier, Erbse

Jade-Garnelen, Feicui xiaren (Sichuan)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1000 g Garnelen
- 50 g Junge Erbsen
- 2 Eiweiss
- 1 Spur ;Salz
- 1 Tas. Schweineschmalz

WÜRZSAUCE

- 3 EL Hühnerbrühe
- 1 EL Reiswein
- 1/2 TL Stärke in Wasser
- Salz

Die Erbsen schälen und halbieren, das Eiweiss leicht verschlagen. Das Garnelenfleisch herauslösen, waschen und abtropfen lassen. Mit Eiweiss und Salz vermischen.

Brühe, Reiswein, Stärke und etwas Salz zu einer Würzsauce verrühren und zur Seite stellen.

In einem Wok das Schmalz erhitzen und die Garnelen rasch darin wenden. Überschüssiges Fett abgiessen, die Erbsen hineingeben und kurz mitbraten. Die Würzsauce zugiessen, einige Male wenden und servieren.

Stefan Ullmann, Chinesisch kochen, Gerichte und ihre Geschichte, Edition dia, 1993, St.Gallen/Berlin/Sao Paulo, ISBN 3 86034 125 1. * Quelle:
Nach: Stefan Ullmann Chinesisch kochen Erfasst von Rene Gagnaux ** Gepostet von Rene Gagnaux Date: Fri, 17 Mar 1995 Erfinder: Rene Datum:
24.04.1995 Stichworte: Krustentier, Salzwasser, Garnele, Erbse, China, P4

Stichworte: China, Garnele, Salzwasser, Krustentier, Erbse

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Jakobsmuschel in Cidresahne

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3 Schalotten
- 2 EL Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 250 ml Cidre
- 200 g Sahne
- Weißer Pfeffer
- 1 Spur Cayennepfeffer
- 1 TL Zitronensaft
- 500 g Jakobsmuscheln
- 1 Handvoll Sauerampfer
- Salz

Tip: Als Hauptgericht ca. 800 g Jakobsmuscheln dazu Safranreis. Statt Sauerampfer geht auch Kerbel

Pro Person etwa: 1400kj/330kcal 14g Eiweiss 23 g Fett 8 g Kohlehydrate Zubereitung ca. 30 Minuten

Erfasst Ralf Keldenich nach Cornelia Adam Fisch und Meeresfrüchte GU

Die Schalotten schälen und fein hacken. In einer breiten Pfanne mit hohen Rand die Butter erhitzen und die Schalotten bei schwacher Hitze darin weich braten. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Zu den Schalotten geben und mitdünsten. Mit dem Cidre ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Die Sahne da- zugiessen und bei schwacher Hitze köcheln, bis die Sauce cremig wird. Alles in eine hohe Schüssel geben und mit dem Pürierstab durchmischen. Mit Salz, Pfeffer, dem Cayennepfeffer und einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken. Die Jakobsmuscheln unter fließendem kalten Wasser abspülen. Den roten Rogensack (Corail) abtrennen und beiseite stellen. Die Sauce wieder in die Pfanne geben. Die Muscheln hineinlegen und bei schwacher Hitze zugedeckt in etwa 3 Minuten gar ziehen lassen. Den Sauerampfer oder Kerbel waschen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden. Den Sauerampfer und die Corails in die Sauce geben und darin kurz erwärmen. Dazu passt Reis.

Erfasser: Ralf Datum: 10.12.1995 Stichworte: Jakob, Salzwasser, Muscheln, P4

Stichworte: P4, Salzwasser, Muscheln, Jakob

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Jakobsmuschel-Salat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Jakobsmuscheln
- Pfeffer
- 2 TL Limettensaft
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Erdnussöl
- 1 klein. Eichblattsalat
- Friseesalat
- Kapuzinerkresse - alle 3 rüsten, waschen -
- trockenschwingen
- 8 Cherry-Tomaten; in Schnitze

SALATSAUCE

- 4 EL Limettensaft
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Schalotte; fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe; durchgepresst
- 5 EL Rapsöl
- 1 EL Pfefferminzblätter; gehackt

Die Muscheln waschen, den Rogen entfernen, trockentupfen und pfeffern. Limettensaft und Sojasauce mischen, die Muscheln darin wenden und einige Minuten marinieren lassen.

Alle Salatsaucezutaten zu einer Sauce vermischen.

Die Muscheln aus der Marinade nehmen, trockentupfen und im heissen Erdnussöl in zwei bis drei Minuten goldbraun braten. Auf einem Gitter abtropfen lassen.

Die Salate, die Kresse und die Tomaten mit der Sauce mischen. Auf Teller anrichten, je Teller 2 Muscheln darauf anordnen. * Annabelle, Heft 16, 1994 ** Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 16.09.1994 Stichworte: Weichtier, Salzwasser, Jakob, Salat, P4

Stichworte: P4, Salat, Salzwasser, Weichtier, Jakob

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Jakobsmuscheln auf Christstollen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 12 *Jakobsmuscheln*; ausgelöst - mit dem *Coralle*
- 1 *Christstollen*; oder notfalls *Rosinen-* oder
- *Mandelstollen*
- 750 ml *Champagner*
- 125 g *Butter*
- 1 *Becher Liebigs Extrakt*
- 2 Pk. *Crème Double*; (*süsse Sahne*)
- *Safran*
- *Salz*
- *Essbare Blueten*
- *Zimtpulver*

Für die Sauce in einem kleinen Topf Champagner und eine Brühe aus Liebigs Extrakt reduzieren und anschliessend mit Sahne zu einer dicklichen Sauce verkochen. Mit Salz, Pfeffer, reichlich Zimtpulver und einigen Fäden Safran abschmecken und ca. 15 bis 20 Minuten einköcheln lassen. Nach Belieben kann noch Champagner zugegeben werden.

In einer Pfanne Butter erwärmen (nicht zu heiss) und die gewaschenen und getrockneten Muscheln darin von jeder Seite 2 bis 3 Minuten pochieren/garziehen lassen.

In der Zwischenzeit Scheiben vom Christstollen zuschneiden, mit je einer Jakobsmuschel belegen und mit etwas Sauce überziehen. Mit essbaren Blueten verzieren. * Quelle: Nach Bayerntext 25.03.95 Erfasst: Ulli Fetzer ** Gepostet von Ulli Fetzer Date: Wed, 12 Apr 1995 Erfasser: Ulli Datum: 01.06.1995 Stichworte: Weichtier, Salzwasser, Jakob, Stollen, Champagner, P4

Stichworte: Champagner, Stollen, Salzwasser, Weichtier, Jakob

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Jakobsmuscheln auf Sauerkraut mit Safransauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Jakobsmuscheln; aus der - Schale gelöst
- 26.66 g Butter
- 2/3 Schalotte; gehackt
- 2/3 Prise Safranpulver
- Salz
- 2/3 TL Cognac
- 2/3 TL Wermut; trocken
- 2/3 Tomate; abgezogen, entkernt - grobgehackt
- 40 g Kleine Champignons - in dünne Scheiben
- 2 dl Sahne
- Pfeffer
- 120 g gekochtes Sauerkraut
- Safranfäden

MMMM-----QUELLE-----

- Oskar Marti, Ein Pöt
- am - Herd,Winter in der
- Küche - Hallwag, 1993 -
- ISBN 3-444-10415-4 -
- Erfasst von Rene Gagnaux

Die Butter in einer flachen Pfanne zerlassen, die Schalotten dazugeben und glasig werden lassen. Jakobsmuscheln, Safran und Salz hinzufügen, mit Cognac und Wermut ablöschen, Tomatenwürfel und Champignonsscheiben zugeben, 2 Minuten dünsten. Anschliessend die Sahne zugeben und die Muscheln weitere 6 bis 8 Minuten dünsten. Die Jakonsmuscheln herausnehmen und in eine vorgewärmte Schüssel legen. Die Sauce einkochen, bis sie dick wird, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer zweiten Pfanne das gekochte Sauerkraut aufwärmen. In geputzte und vorgewärmte Jakobsmuschelschalen das Sauerkraut verteilen. Die Muscheln darauflegen und mit der Sauce überziehen. Mit Safranfäden bestreuen und sofort servieren.

Stichworte: Sauerkraut, Salzwasser, Weichtier, Jakob

Jakobsmuscheln gegrillt

Für 4 Portionen

Zutaten

- 16 Jakobsmuscheln in der Schale
- Salz
- Pfeffer

FÜR DIE SCHNITTLAUCHBUTTER

- 2 Schalotte
- 160 ml Weisswein
- 400 ml Fischfond
- 120 g eiskalte Butter
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Schnittlauchröllchen

Jakobsmuscheln öffnen und gut waschen. Auf Küchenpapier abtrocknen. Den grauen Rand entfernen, das weiße Muskelfleisch (Nüßchen) und den Rogen (Corail) trennen und im Wechsel Fisch und Corail auf einen Spieß stecken. Leicht salzen und pfeffern. Auf dem gut eingefetteten Grillrost legen und 3 - 4 Minuten grillen. Für die Schnittlauchbutter die halbe Schalotte fein würfeln. Mit dem Weißwein aufkochen, bis zur Hälfte reduzieren und den Fischfond angießen. Auf etwa 1/3 reduzieren. Durch ein kleines Sieb - am besten ein Teesieb - passieren. Wieder aufkochen, die eiskalte Butter in Stückchen einschenken und nur kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Spieß darauf anrichten. :Quelle : Videotext: ARD/ZDF, 03.02.1999 :Erfasser : Frank Dingler :Notizen (*) : Aus: :

: SEAFOOD - Kochbuch und Lexikon von Fisch und : : Meeresfrüchten : : Traubner Edition Stichworte: Muschel

Jakobsmuscheln in Mangold, Coquilles St-Jacques bette bouill

Für 4 Portionen

Zutaten

- 12 Mangoldblätter; sehr schöne
- Salz
- 160 g Weissfischfilet; Lotte z. B.
- 8 Jakobsmuscheln; frisch o Tk
- 1 Ei
- Cayennepfeffer
- Fischfond
- Gemüsefond; oder - Hühnerbrühe
- Dill
- Estragon; oder - Petersilie
- 3 Wachholderbeeren
- Zwiebelscheiben
- 1/4 l Sauce Vin Blanc
- 40 g Hummerbutter

-- Anton Mosiman -- posted by K.-H. Boller -- modified by Bollerix

Mangoldblätter waschen. In kräftig gesalzenem, sprudelnd kochendem Wasser fünf Sekunden blanchieren, sofort im Eiswasser abschrecken. Herausheben und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Für die Farce den Fisch sauber parieren. Die frischen oder tiefgefrorenen und vorher aufgetauten Jakobsmuscheln aus der Schale lösen. Parieren, Nüsschen und Rogen trennen.

Das Ei mit Salz und Cayennepfeffer verrühren, Weissfisch, Rogen und Ei im Mixer pürieren, durchs Haarsieb streichen, auf Eis stellen und die frische Sahne einrühren.

Die dicken Rippen aus den Mangoldblättern schneiden, die Mitte mit je einem halben Blatt schliessen. Die Farce darauf verteilen, jedoch einen Rand freilassen. Auf die breiten Seiten je eine Muschel legen. Die Blätter rundherum einschlagen und aufrollen.

Topf mit Siebeinsatz etwa zwei Zentimeter hoch mit Fisch- oder Gemüsefond oder mit Hühnerbrühe füllen. Nach Geschmack Dill, Estragon oder Petersilie, Wachholderbeeren und Zwiebelscheiben hineingeben, aufkochen. Röllchen im Siebeinsatz hineinstellen und im geschlossenen Topf fünf bis sechs Minuten dämpfen.

Sauce vin blanc aufkochen. Mit Salz und Cayennepfeffer nachschmecken. Hummerbutter einarbeiten. Auf Teller verteilen und je zwei Röllchen darauf anrichten. * Quelle: ** Gepostet von K.-H. Boller Date: Tü, 11 Apr 1995 Erfasser: K.-H. Datum: 01.06.1995 Stichworte: Sea-Food, Muscheln, P4

Stichworte: P4, Muscheln, Sea-Food

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Jakobsmuscheln in schwarzer

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 EL Erdnussöl
- 2 Schalotten
- 1 mittl. grüne Peperoni, feingehackt
- 1 klein. rote Peperoni, feingehackt
- 500 g Jakobsmuscheln
- 1 Dos. Wasserkastanien, naturell in feinen Scheibchen
- 1 EL Dunkle Sojasauce
- 1/2 TL Peperonipaste
- 1 EL Brauner Zucker
- 1 EL trockener Sherry
- 2 EL Wasser
- Salz
- frisch gehackter Koriander

ERFASST VON

- Arthur Heinzmann im Januar 1997 nach Sü Cutts
- Le Creuset - (Wok) Rezept - Broschüre

Das Öl im Wok erhitzen. Schalotten und grüne Peperoni hinzugeben. 1 Minute bei starker Hitze unter Rühren braten. Roter Peperoni zugeben und weiterrühren bis sie beginnen, weich zu werden. Jakobsmuscheln halbieren, wenn sie sehr dick sind, ansonsten ganz lassen. Zusammen mit den abgetropften Kastanien in den Wok geben. Bei starker Hitze solange rühren, bis die Muscheln gar sind. Die restlichen Zutaten zugeben und sehr kurz braten, so dass sie von der Sauce glasiert werden. Mit frisch gehacktem Koriander bestreuen und mit Reis oder Nudeln servieren. :Stichworte : China, Muschel, P4, Salzwasser, Weichtier, Wok Stichworte: China, P4, Muschel, Salzwasser, Weichtier, Wok

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Jakobsmuscheln mit Chicorée und

Für 4 Portionen

Zutaten

- 12 Jakobsmuscheln
- 4 Stauden Chicorée
- 1 Prise Zucker
- Muskatnuss
- 10 cl Fisksud
- 10 cl Helles Bier
- Salz
- Pfeffer

Die Chicorée in einer Pfanne mit etwas Butter andünsten, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat würzen und warm stellen. Die Jakobsmuscheln salzen und pfeffern und in einer Pfanne 3 Minuten braten. Den Fisksud mit dem Bier mischen, mit Butter verfeinern und gegebenenfalls nachwürzen. Den Chicorée in die Mitte des Tellers legen, mit dem Muscheln umlegen und mit der Sauce begießen. Sofort servieren. :Stichworte : Bier, Jakobsmuschel, Meeresfrucht, Muschel, P4 :Notizen (*) : : : Quelle: Biere aus aller Welt : : Von Yvan (Restaurant Yvan, Paris) :Notizen (**) : : : Gepostet von: Ruth Solasse Stichworte: Bier, P4, Muschel, Meeresfrüchte, Jakobsmuschel

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Jakobsmuscheln mit Gemüse auf Knoblauch-Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 30 g Möhren
- 30 g Knollensellerie
- 20 g Weisses Rübchen
- 30 g Zucchini
- 20 g Salatgurke
- 4 Knoblauchzehen
- 100 ml Milch
- 40 g Butter
- 10 g Zwiebel
- 1 cl Nilly Prat
- 50 ml Fischfond
- 50 g Creme fraiche
- 6 Ausgelöste Jakobsmuscheln
- Salz
- weisser Pfeffer; f.a.d.M.

-- würd' ich auch gerne wissen -- posted by K.-H. Boller -- modified by Bollerix ;-9

Gemüse putzen, waschen und oval tournieren. Möhren, Knollensellerie und Rübchen 8 bis 10 Minuten, Zucchini und Salatgurke 3 bis 5 Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und zugedeckt aufbewahren.

Die geschälten Knoblauchzehen in der Milch weichkochen, so dass die Masse sämig ist. Dann im Mixer pürieren. Die Hälfte der Butter erhitzen, feingeschnittene Zwiebel darin glasig anziehen lassen. Mit Nilly Prat ablöschen. Den Fischfond angießen, um die Hälfte reduzieren, die Creme fraiche unterziehen und aufkochen.

Die ausgelösten Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen und in die kochende Sauce geben. Sofort von der Herdplatte nehmen und am Rand des Herdes zwei bis drei Minuten garziehen lassen.

Muscheln aus der Sauce nehmen und warm stellen. Die Sauce passieren und mit der restlichen Butter und dem Knoblauchpüree montieren. Gemüse und Muscheln in der Sauce kurz erhitzen und sofort anrichten. * Quelle: ** Gepostet von K.-H. Boller Date: Wed, 26 Apr 1995 Ersteller: K.-H. Datum: 01.06.1995 Stichworte: Sea-Food, Muscheln, Gemüse, P2

Stichworte: Gemüse, Muscheln, P2, Sea-Food

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Jakobsmuscheln nach provenzialischer Art (Raito-Sauce)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 16 Jakobsmuscheln
- 150 ml Weisswein, trocken
- Butter
- Olivenöl

MMMMM-----SAUCE-----

- 1 tb Mehl
- 2 lg Zwiebeln; gehackt
- 4 tb Olivenöl
- 500 ml Weisswein, trocken
- 500 ml Hühnerbouillon
- 250 g Tomaten; geschält,entkernt
- 4 Knoblauchzehen; gepresst
- 1 Gewürznelke
- 1 Bd. Kräuter
- 1 tb Kapern
- 10 schwarze Oliven
- 12 Grüne Nüsse; fein gehackt
- Salz
- Pfeffer

Die Jakobsmuscheln nach provenzialischer Art werden 'Coquilles Saint-Jacques Grand Langoustier ' genannt.

Zuerst die Sauce zubereiten: sie wird in der Provence 'Raito' (auch Raite oder Rayte) genannt und gewöhnlich zu pochiertem Stockfisch serviert.

Den Mehl auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Blech sieben und im Ofen bräunen.

Die Zwiebeln im Olivenöl andünsten, mit dem gebräunten Mehl bestreuen und mit einem Holzlöffel gut umrühren. Nach und nach in kleinen Mengen den Weisswein und die Bouillon dazugliessen und aufkochen.

Die Tomaten etwas zerdrücken und zusammen mit dem Knoblauch, der Nelke und dem Kräuterbündel begeben, salzen und pfeffern. Eine Stunden leicht köcheln lassen. Dann die Sauce durch ein Tuch passieren und dieses sorgfältig ausdrücken.

Die Kapern etwas zerdrücken und mit den Oliven und den feingehackten grünen Nüssen zur Sauce geben. Auf kleinem Feuer sanft köcheln lassen.

Die Jakobsmuscheln putzen, das Muschelfleisch zusammen mit dem Corail herauslösen. In eine ofenfeste Form geben, den Weisswein dazugliessen und soviel Wasser zugeben, dass die Muscheln bedeckt sind. Einige Butterflöckchen darüber verteilen und leicht salzen. Mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen bei mittlerer Hitze (etwa 180 GradC) 10 Minuten schmoren. Die Jakobsmuscheln herausnehmen, abtropfen lassen und trockentupfen.

Die Muscheln in wenig sehr heissem Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten, aus der Pfanne heben und auf Haushaltpapier entfetten. In die Sauce geben und heiss servieren.

Dazu: Weisswein, Reis. * Quelle: Robert J. Courtine, Simenon et Maigret passent a table Paris, Laffont, 1992 Erfasst von Rene Gagnaux ** Gepostet von Rene Gagnaux Date: Sun, 27 Nov 1994 Ersteller: Rene Datum: 13.01.1995 Stichworte: Weichtier, Salzwasser, Jakob, Sauce, Frankreich, P4

Stichworte: Frankreich, Sauce, Salzwasser, Weichtier, Jakob

Jakobsmuscheln Pariser Art -

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 l Fischfond
- 500 ml Kochwein weiß
- 270 g Schalotten
- 50 g Petersilienstiele, frisch
- 70 g Knollensellerie
- 1 1/2 kg Jakobsmuscheln, ausgelöst
- 617 g Champignons, frisch
- 40 g Butter
- 30 g Weissmehl
- 200 ml Vollrahm
- 2 Eigelb
- 1 Zitrone
- 95 g Greyerzer
- Lorbeerblatt

KONVERTIERT FÜR DAS ECHO

- Peter Mess 235:570/210
- Original aus Compuservearea

Vorbereitung - Mit dem Fischfond, Weißwein, Schalotten, Petersilienstielen, Sellerie und Lorbeerblatt eine Court- bouillon herstellen - 20 Minuten kochen lassen und abpassieren - Court-bouillon stark einkochen lassen - Champignons rüsten und je nach Größe halbieren oder vierteln - Greyerzer fein reiben Zubereitung - Jakobsmuscheln und Champignons in der Court-bouillon pochieren - Herausnehmen und gut abtropfen lassen - Aus Butter und Mehl einen Roux herstellen - Mit der eingekochten Court-bouillon auffüllen und eine Velouté herstellen - Rahm und Eigelb verquirlen und die Velouté mit der Liaison binden - Zitronensaft zufügen und abschmecken - Coquilles-Schalen mit der Muschel-Champignonsmischung füllen - Mit der Sauce nappieren und mit geriebenem Greyerzer bestreuen - Unter dem Salamander gratinieren Recipe By : Danny Stocker, Mr-Freudenberg, Berne Switzerland :Stichworte : Fisch, P10, Vorspeisen :Notizen (**): : : Gepostet von Peter Mess Stichworte: Fisch, Vorspeisen, P10

Java-Fisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Kabeljau
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 300 g Lauch
- 1 EL Öl
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Reiswein oder trockener Sherry

Fisch waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen, in eine leicht geölte feuerfeste Form legen.

Lauch putzen, waschen und unzerteilt in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Den abgetropften Lauch in fingerdicke Ringe schneiden und zu dem Fisch in die Form legen.

Fisch und Lauch mit Öl beträufeln. Sojasauce mit Reiswein mischen und 1/3 der Flüssigkeit über den Fisch geben. In den Backofen geben und 40 Minuten bei 225 Grad (nicht vorgeheizt). Dabei den Fisch mehrmals mit der Sauce übergießen.

Dazu gibt's als Beilage körnig gekochten Reis oder einfach Baguette. ** From: betzelf@rferl.org (Franz Betzel) Date: Sun, 13 Feb 1994 14:13:19 GMT Erfasser: Christa&Franz Datum: 07.03.1994 Stichworte: News, P2, Fischgerichte, Kabeljau

Stichworte: Fisch, Kabeljau, News, P2

Kabeljau 'aan de Schreve'

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Stk. Kabeljau-Filet
- 1 Zwiebel, gross
- Butter
- 200 ml Hommel-Bier - obergäriges
- Bier mit Flaschengärung - aus Poperinge mit 7,5
- Prozent Alkohol
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 100 ml Schlagsahne
- 1 Msp. Zucker

Kabeljaufilets vorbereiten, d.h. die Gräten mit einer Pinzette herausziehen, Hautreste abschneiden, waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Zwiebel in feine Ringe schneiden.

Eine Auflaufform buttern, die Zwiebelringe darin verteilen und die Filets nebeneinander darauflegen. Das Bier dazugiessen. Wieviel Bier man braucht, hängt davon ab, wie dick die Filets sind. Sie sollen nur bis zu halber Höhe im Bier liegen.

Die Filets salzen und pfeffern und mit Butterflöckchen besetzen. Die Auflaufform mit gebutterter Alufolie verschliessen und den Fisch bei 180 Grad Celsius in knapp 15 Minuten im Backofen garen.

Fischfilets vorsichtig herausnehmen (Kabeljau zerfällt leicht, wenn er auf den Punkt gegart ist) und unbedeckt auf einem Teller im ausgeschalteten Backofen warm halten.

Den Biersud durch ein Sieb in einen Topf oder eine Pfanne giessen, etwas einkochen lassen, Sahne dazugeben und weiter reduzieren. Mit Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Sauce über die Filets verteilen und servieren.

* aan de Schreve = an der Grenze, hier Nähe zu Frankreich. ** Gepostet von Joachim Michael Meng Erfasser: Joachim Datum: 01.05.1996

Stichworte: Fisch, Kabeljau, P4

Stichworte: Fisch, Kabeljau, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Kabeljau auf der Haut gebraten mit Bohnenkernen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Kabeljaufilets; a 170 g mit - Haut (vom
- Fischhändler - geschuppt)
- 300 g Kleine weisse Bohnenkern
- - (am Vortag eingeweicht)
- 2 Rote Paprikaschoten
- 1 klein. Chilischote
- 120 g Butter
- 3 Knoblauchzehen
- 1 klein. Bund glatte Petersilie
- 1 Bouquet Garni (Sellerie, - Karotte, Lauch,
- Thymian, - Lorbeer)
- 5 cl Balsamico-Essig oder anderer - milder Weinessig
- 5 cl Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Zitronensaft
- 20 klein. Kartoffeln

Die weissen Bohnen und das Bouquet Garni mit Wasser bedeckt langsam gar köcheln, pfeffern. Im Fond Beiseite stellen.

Die roten Paprika 10 Minuten in den auf maximale Hitze vorgeheizten Backofen schieben, etwas abkühlen lassen. Die Haut abziehen, vierteln, Kerne entfernen und noch einmal halbieren.

Kartoffeln schälen und kochen, salzen, pfeffern und mit Knoblauchscheiben in Olivenöl langsam bräunen.

In einer beschichteten Pfanne, die mit Salz und Zitrone gewürzten Fischfilets auf der Hautseite anbraten, 4 Minuten in den Ofen schieben.

Die Bohnen in Olivenöl anschwitzen, gehackte Chili, Essig und etwas Bohnenfond dazu, aufkochen lassen, mit Butter lieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Die Paprikas und gehackte Petersilie am Schluss dazu.

Der Fisch, nur auf der Hautseite gebraten, sollte noch leicht glasig sein. Ist er noch zu roh, drehen Sie ihn einmal mit der Oberseite in die heisse Pfanne.

Das Paprika-Bohnen-Ragout in tiefe Teller geben, den Fisch mit der knusprigen Hautseite nach oben draufsetzen, die Kartoffeln drumherum. Evtl. noch in Öl frittierte gehackte Petersilienblätter darübergeben. * Quelle: Nach Nordtext 06.05.95 Erfasst: Ulli Fetzter Erfasser: Ulli Datum: 21.06.1995
Stichworte: Fisch, Salzwasser, Kabeljau, Bohne, P4

Stichworte: Fisch, Kabeljau, P4, Bohne, Salzwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Kabeljau auf Gemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Kabeljaufilet
- 1/2 Zitrone (unbehandelt)
- 2 mittl. Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Möhre
- 4 cl Sherry
- 1/2 Fenchelknolle
- 500 g Tomaten
- Petersilie
- 50 g Butter
- 2 Lorbeerblätter
- 125 ml Gemüsebrühe

Den Fisch waschen, abtrocknen und mit Zitrone beträufeln. Zwiebeln, Knoblauch, Möhre und Fenchel putzen und klein schneiden. 30 g Butter erhitzen, Gemüse anschwitzen, Salz, Pfeffer, Sherry, Lorbeer, die abgeriebene Zitronenschale und Gemüsebrühe dazu geben und 10 min. dünsten. Fisch salzen und Pfeffern und auf das Gemüse legen. Restliche Butter in Flocken auf den Fisch legen, abdecken und 10 min. dünsten. Tomaten schälen würfeln. Fisch vom Gemüse nehmen und warm stellen. Gemüse und Tomaten aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu gibt's Reis. ** Gepostet von: Lorenz Lammersdorf Erfasser: Lorenz Datum: 08.01.1996 Stichworte: Fisch, Kabeljau, Filet

Stichworte: Fisch, Kabeljau, Filet

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Kabeljau auf Ratatouille

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Kabeljaufilet
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1/2 grüne Paprikaschote
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Stiele Basilikum
- 3 Stiele Thymian
- 3 Stiele Rosmarin
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- bunter Pfeffer
- 1 unbehandelte Zitrone; - abgeriebene Schale davon
- 250 g passierte Tomaten

Fischfilet waschen, trockentupfen und in drei Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

Paprika putzen und würfeln. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Kräuter fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauchscheiben darin goldgelb andünsten. Paprika zufügen, kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Passierte Tomaten und Kräuter zufügen und alles ca. fünf Minuten köcheln lassen.

Fischstücke salzen, pfeffern und auf das Ratatouille legen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 12 Minuten garen. Auf einem vorgewärmten Teller anrichten evtl. mit frischen Kräutern garnieren. Dazu schmeckt ein Baguette. * Quelle: Gepostet von K.-H. Boller Erfasser: K.-H. Datum: 04.06.1996
Stichworte: Fisch, Kabeljau, Gemüse, Paprika, P1

Stichworte: Fisch, Kabeljau, Gemüse, P1, Paprika

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Kabeljau Homard mit Moutarde Dijon-Senfkörner-Sauce

Für 4 Portionen

ES WURDEN LEIDER KEINE FISCH

- u. Hummermengen angegeben:
- Kabeljaufilets
- Hummer

Für die Sauce:

- 4 EL -5 Dijon-Senf
- 1 EL Senfkörner 3 Creme fraiche
- Butter

Kabeljaufilets bei mittlerer Hitze 9-11 Minuten dünsten. Anschliessend nach Bedarf salzen.

Hummerfleisch in feine Scheiben schneiden und vor dem Servieren nur kurz in Butter erhitzen.

Den Senf, die Senfkörner und die Creme fraiche gut vermischen und unter ständigem Rühren in Butter andünsten. Kabeljaufilets auf erwärmten Tellern anrichten, die Filets mit Hummerscheiben garnieren.

Als Beilage wird ein Kartoffel-Gratin oder Pellkartoffeln mit frischer Petersilie empfohlen. * Quelle: -Fisch v. Island(Supermarkt) -erfasst: v. Renate - am 26.09.96 Erfasser: Renate Datum: 18.12.1996 Stichworte: Fisch, Kabeljau, Hummer, P1

Stichworte: Fisch, Kabeljau, Hummer, P1

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Kabeljau Im Gemüsebett

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Kabeljaukoteletts ('a 200g)
- 2 EL Zitronensaft
- 250 g Champignons
- 400 g Zucchini
- 2 Zwiebeln (100g)
- 30 g Butter oder Margarine
- Salz
- Pfeffer
- 1/8 l Weisswein
- 1/8 l Instantbrühe
- 1 Bd. glatte Petersilie

Fisch säubern und säuern. Pilze und Gemüse putzen und waschen. Champignons halbieren, Zucchini in Scheiben schneiden, Zwiebeln in Ringe schneiden. Gemüse im heißen Fett andünsten, würzen. Fisch salzen. Auf das Gemüse geben. Wein und Brühe zugießen. Alles ca. 15 Minuten dünsten. Gehackte Petersilie unter das Gemüse heben. Dazu: Butterkartoffeln. Pro Person ca. 280 kcal (1180 kJ) Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten.
* aus Für Sie 5/92 :Notizen (**) : : Gepostet von Thomas Pfaffenbrot Stichworte:

Kabeljau im Knoblauch -Petersilien-Sud

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 groß. Bund glatte Petersilie
- 3 Knoblauchzehe
- Salz
- schwarzer Pfeffer adM.
- 6 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 600 g Kabeljaufilet
- 30 g Butterschmalz

1. Petersilie abbrausen, das Wasser abschütteln und die Blättchen fein hacken. Knoblauch schälen, in Scheibchen schneiden und zur Petersilie in ein Schüsselchen geben. Salz, Pfeffer und das Olivenöl untermengen.
2. Die Kabeljaufilets abspülen, mit Küchenkrepp trockentupfen. Auf einem grossen Teller die Hälfte der Petersilien- Mischung verteilen, die Fischfilets darin betten und mit der restlichen Mischung bedeckt 30 Minuten marinieren.
3. Butterschmalz in einer grossen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischfilets mit der Marinade hineingehen und bei guter Mittelhitze von beiden Seiten je 7 Minuten braten. Falls die Petersilie dabei zu dunkel wird, die Hitze ein wenig herunterschalten.

Dazu frisches Stangenweissbrot zum Auftunken des köstlichen Suds servieren. Als Getränk reichen Sie ein Glas Frascati. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfinder: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Kabeljau, Salzwasser, P4

Stichworte: Fisch, Kabeljau, P4, Salzwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Kabeljau in der Salzkruste

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Kabeljau; küchenfertig - ca. 1,5 kg
- 2 kg Grobes Meersalz
- 5 Eiweiss; KI 2
- 30 g Speisestärke
- schwarzer Pfeffer; f.a.d.M.
- 2 Zweige Dill
- 5 Lorbeerblätter
- 3 Eigelb
- Salz
- 200 ml Öl
- 75 g Creme fraiche
- 30 g Kaviar

Fisch von Flossen befreien, innen auswaschen und trockentupfen. Einen langen Bogen Alufolie mehrmals etwa vier Zentimeter breit falten, zu einem Rand in der Form des Fisches biegen. Der Fisch muss darin rundherum ein Zentimeter Platz haben. Die Enden mit Büroklammern feststecken.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Das Meersalz mit Eiweiss und Stärke mischen und ca. zwei Zentimeter hoch in den Rand einfüllen. Den Fisch pfeffern, mit dem restlichen Meersalz bedecken, gut andrücken.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 30 Minuten garen.

Eigelb mit Salz verrühren, das Öl in dünnem Strahl unterschlagen. Creme fraiche und Pfeffer untermischen. Mit Kaviar anrichten.

Den Fisch etwa fünf Minuten ruhenlassen. Dann die Kruste vorsichtig mit einem schweren Messer anklopfen, bis ein Riss entsteht. Die Kruste abnehmen, den Fisch servieren. * Quelle: Gepostet von K.-H. Boller Erfasser: K.-H. Datum: 04.06.1996 Stichworte: Fisch, Kabeljau, P4

Stichworte: Fisch, Kabeljau, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Kabeljau in Pergament

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Staudensellerie
- 5 TL Zucker
- 50 g Butter
- 1 Döschen Safranpulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer; f.a.d.M.
- 5 EL Wasser
- 500 g Miesmuscheln; geputzt
- 9 EL Olivenöl
- 1/2 Orange; Schale, dünn - abgeschält davon
- 1/2 Zitrone; Schale, dünn - abgeschält davon
- 1 Bd. Basilikum
- 12 Stücke Pergament; - a 30x24 cm
- 2 Knoblauchzehen; - durchgepresst
- 4 dicke Kabeljauflets; ohne - Haut, a 180 g

Staudensellerie würfeln, Zucker goldbraun schmelzen, Butteriterrühren, mit Sellerie, Salz, Safran, Pfeffer und Wasser fünf Minuten geschlossen dünsten.

Muscheln mit etwas weniger als einem Viertel des Öls bei starker Hitze vier Minuten im geschlossenen Topf garen. Aus den Schalen lösen.

Zitrusschalen fein würfeln, fünf Minuten blanchieren, abtropfen lassen. Basilikum (bis auf einige Blätter) fein hacken und mit dem Knoblauch untermischen.

Die Pergamentblätter mit einem Drittel des Öls einpinseln, dreifach übereinanderlegen.

Den Kabeljau entgräten, waagrecht halbieren, mit der Zitrusmischung bestreichen, salzen und pfeffern. Die unteren Hälften auf ein Papier setzen, mit Muscheln und Sellerie belegen, mit den oberen Hälften bedecken und mit je einem Esslöffel Öl beträufeln. Das Papier zu einem Päckchen zusammenfallen und mit der Nahtstelle nach oben auf ein Backblech setzen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 18 Minuten garen. Öffnen, mit Basilikum garnieren und im Pergament servieren. * Quelle: Gepostet von K.-H. Boller Erasser: K.-H. Datum: 04.06.1996 Stichworte: Fisch, Kabeljau, Muscheln, P4

Stichworte: Fisch, Kabeljau, P4, Muscheln

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Kabeljau in Senfsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Kabeljaukoteletts (je 180 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Zitrone
- 1/8 l Trockener Weisswein
- 2 EL Butaris Butterschmalz
- Creme double (125 g)
- Fleischextrakt
- Dijon-Senf
- 1 klein. Lorbeerblatt
- Weisse Pfefferkörner

Kabeljaukoteletts säubern, mit Zitronensaft beträufeln, salzen. 1/2 l Wasser und 1/8 l Weisswein mit dem Lorbeerblatt u. einigen weissen Pfefferkörnern aufkochen. Den Fisch in die heisse (nicht kochende) Flüssigkeit geben. Etwa 20 Min. darin ziehen lassen. Für die Sauce 2 EL Butterschmalz erhitzen und darin die feingehackte Zwiebel andünsten. Creme double einrühren, 1 Messerspitze Fleischextrakt einrühren, einmal aufkochen lassen. 2-3 EL Dijon-Senf einrühren. Noch mal aufkochen und zusammen mit dem Fisch servieren.

Erfasser: Jost Datum: 13.01.1993 Stichworte: Kabeljau, Kochfisch

Stichworte: Fisch, Kabeljau

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Kabeljau mit Äpfeln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Kabeljau
- 3 dl Apfelwein
- 1/2 TL Salz
- 3 Pfefferkörner, zerdrückt
- 1 EL frisches Ingwer, grob geraspelt
- 1 Knolle Sellerie, geschält,
- halbiert und in dünnen Scheiben geschnitten
- 2 rote Äpfel, ungeschält,
- in Segmente geschnitten
- (rot und ungeschält wegen Farbkontrast,
- sonst ist nämlich alles weiss)
- 1 1/2 dl Rahm
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Cayenne-Pfeffer

Tiefgefrorenes Kabeljau leicht auftauen lassen, zuerst in Scheiben und dann in groben Würfeln schneiden.

Apfelwein mit 1/2 El. Ingwer, die zerdrückten Pfefferkörner und 1/2 Tl. Salz aufkochen, 5 Minuten leise köcheln lassen, durch den Sieb geben. Selleriescheiben zugeben, 5 Minuten köcheln lassen, Apfelsegmente zugeben, ca. 5 Minuten köcheln lassen (Die Apfelsegmente dürfen nicht zerfallen !).

Selleriescheiben und Apfelsegmente herausnehmen, warm stellen.

Die leicht aufgetauten Kabeljauwürfel etwa 5 Minuten im Bouillon köcheln lassen, herausnehmen und warm stellen.

1.5 dl Bouillon durch den Sieb geben, 1.5 dl Rahm zugeben und aufkochen. Butter und Mehl mit einer Gabel sehr gut verkneten, dem Bouillon unter Rühren mit dem Schneebesen zugeben und ca. 2 Minuten leise köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Messerspritze Cayenne-Pfeffer und 1/2 El. Ingwer abschmecken.

Selleriescheiben, Apfelsegmente und Kabeljauwürfel zugeben und vorsichtig aufwärmen.

Und aufessen!

Dazu: Wildreis passt gut ** From: r.gagnaux@link-ch1.comlink.de Date: Thu, 25 Jun 1993 17:53:00 CET Newsgroups: zer.t-netz.essen Erfasser: Rene Datum: 21.08.1993 Stichworte: ZER, Kabeljau, Fischgerichte

Stichworte: Fisch, Kabeljau, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Kabeljau mit Fenchel

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Fenchelknollen
- 250 g Zwiebeln
- 3 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Zucker
- 1/8 l Weisswein
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 1 rote Pfefferschote
- 4 Kabeljaukoteletts (je etwa 200 g)
- Salz
- 1 Zitrone

Fenchelgrün hacken und beiseite legen. Fenchelknollen und Zwiebeln längs in schmale Spalten schneiden. Öl erhitzen, Fenchel und Zwiebeln darin andünsten. Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden, dazugeben, mit Salz und Zucker abschmecken. Wein angiessen und 10 Minuten dünsten.

Petersilie hacken, Pfefferschote entkernen und in dünne Ringe schneiden. Die Hälfte der Petersilie sowie die Pfefferschote über das Gemüse geben. Fisch säubern, salzen und darauflegen. Zitrone in Scheiben schneiden, auf dem Fisch verteilen und 20 Minuten dünsten.

Mit restlicher Petersilie und Fenchelgrün bestreut servieren.

Beilage: Salzkartoffeln, Tomatensalat. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1992 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfinder: Lothar Datum: 07.08.1995 Stichworte: P4, Fisch, Kabeljau, Filet, Fenchel

Stichworte: Fisch, Kabeljau, P4, Filet, Fenchel

Kabeljau mit Kartoffelkugeln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Kabeljau-Kottelets, dick
- 4 Kartoffeln, geschält
- 1 Gemüsezwiebel, in dünnen Scheiben
- 100 ml klare Brühe (instant)

FÜR DIE MARINADE

- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Trockener Weisswein
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Lorbeerblatt, zerbröckelt
- Salz, schwarzer Pfeffer

FÜR DIE SAUCE

- 15 g Butter oder Magarine
- 1 EL Mehl
- 150 ml klare Brühe (instant)
- Salz, Cayennepfeffer
- 1 Eigelb
- 150 ml Süsse Sahne
- 2 TL Zitronensaft
- 4 Speckstreifen
- Croutons

Alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Fisch mindestens 4 Stdn. darin ziehen lassen. Zwischendurch wenden.

Mit einem Kartoffelausstecher kleine Kugeln aus den Kartoffeln stechen. In Salzwasser 5 Min. weichkochen, abtropfen lassen. Zwiebeln auf dem Boden eines Schmortopfes verteilen. Fischkoteletts nebeneinander drauflegen. Brühe, Marinade und so viel Wasser darübergiesen, bis der Fisch bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer bestreuen, alles zudecken und 15-20 Min. garen.

Fett für die Sauce in einem Topf zerlassen. Mehl darin anschwitzen, Brühe einrühren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Etwa 5 Min. köcheln lassen.

Fischflüssigkeit in einen Topf giessen. Fisch zugedeckt warm stellen. Fischflüssigkeit auf die Hälfte einkochen. Etwas abkühlen lassen. Eigelb, Sahne und Zitronensaft in die Sauce rühren. Mit etwas eingekochter Fischflüssigkeit abschmecken. Sauce unter Rühren erhitzen, aber nicht kochen lassen. Durch ein Sieb in einen Topf umgiessen. Kartoffelkugeln zufügen und unter Rühren 3 Min. erhitzen. Fisch auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit Croutons, Speckstreifen und Petersilie garnieren.

Sofort mit den Kartoffeln in Sauce servieren.

Beilage: Kopf- oder Eisbergsalat mit einer leichten Zitronenmarinade.

04.03.1994

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, Hauptspeise, P4

Stichworte: Fisch, Hauptgericht, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Kabeljau mit Spitzkohl

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Kabeljau
- 8 groß. Spitzkohlblätter
- 200 g Champignons
- 160 g Butter oder Margarine
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 1 klein. Zwiebel
- 200 ml Rotwein

Fisch säubern und würfeln. Spitzkohlblätter in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser legen, herausnehmen. Pilze putzen, würfeln und in 20 g erhitztem Fett anbraten. Mit den Fischwürfeln mischen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Kohlblätter ausbreiten, Masse darauf verteilen und Blätter aufwickeln. 20 g Butter erhitzen, die Kohlrollen darin rundherum anbraten, dann im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 15 Minuten garen. Zwiebel abziehen, hacken und zusammen mit dem Rotwein auf 1 Tasse einkochen lassen. Restliche sehr kalte Butter in Flöckchen unterschlagen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlröllchen mit der Sauce und Salzkartoffeln servieren.

Erfasser: Datum: 08.11.1994 Stichworte: Fisch, Gemüse, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Kabeljau mit Thymian-Tomaten und Knoblauchbröseln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Tomaten, kl.
- 150 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Sch. Toastbrot
- 50 g Butter oder Margarine
- 4 Kabeljaufilets (à 120 g)
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer (a.d. Mühle)
- 1 Bd. Thymian, kl.
- 4 EL Olivenöl
- 30 g Butterschmalz

Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Tomaten, kurz in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken, die Haut abziehen, Tomaten halbieren. Zwiebeln pellen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch pellen und pressen. Toastbrot entrinden und im Mixer fein zerkrümeln. Butter oder Margarine mit Knoblauch in einer Pfanne auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 aufschäumen lassen, Toastkrümel dazugeben und unter Rühren goldbraun rösten. Kabeljaugräten, wenn nötig, mit einer Pinzette entfernen. Fisch säuern, salzen und pfeffern. Die Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Zwiebeln im Olivenöl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 andünsten. Tomaten dazugeben und im geschlossenen Topf 5 Min. auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 3 - 4 dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Thymian würzen. Kabeljau im Butterschmalz je Seite 3 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 braten. Das Tomatengemüse auf Tellern anrichten, die Fischstücke daneben setzen und die Knoblauchbrösel darauf verteilen.

:Stichworte : Einfach, Fisch, Kabeljau, P4, September :Notizen (*) : : : Quelle: Winke & Rezepte 09 / 97 Stichworte: Fisch, Kabeljau, September, P4, Einfach

Kabeljau mit Tomaten-Hollandaise

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 250 ml Hollandaise (Fertigprodukt)
- 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer a. d. Mühle
- 800 g Kabeljaufilet (vom Fischhändler vorber
- 1 Zwiebel
- 1/2 Bd. Petersilie
- 1 EL Weissweinessig
- 3 EL Olivenöl

Tomaten brühen, abschrecken, pellen, vierteln, und entkernen. Ein Drittel der Tomaten würfeln, den Rest beiseite stellen. Knoblauch pellen, in die Hollandaise pressen, mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Tomatenwürfel vorsichtig untermischen. Den Fisch säubern, in 4 Stücke schneiden, salzen, pfeffern, in eine Auflaufform legen, mit der Hollandaise begießen und im Backofen backen. Schaltung: 200 - 220 , 2. Schiebeleiste v.u. 180 - 200 , Umluftbackofen 35 - 40 Minuten Inzwischen Zwiebel würfeln, Petersilie hacken, mit Essig und Öl verrühren, salzen und pfeffern. Restliche Tomaten darin wenden und zum Fisch servieren. Dazu paßt eine Wildreismischung.

:Stichworte : Einfach, Fisch, Kabeljau, März, P4 :Notizen (*) : : Quelle: Winke & Rezepte 03 / 98 : (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de) :Zusatz : : : Zubereitungszeit : : 60 Minuten :Pro Person ca. : 440 kcal :Pro Person ca. : 1839 kJoule Stichworte: Fisch, Kabeljau, März, P4, Einfach

Kabeljau nach Balkan-Art

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Kabeljaukoteletts
- 200 ml saure Sahne oder Joghurt
- 40 g Butter oder Margarine
- 2 mittelgr. Zwiebel
- 2 Becher roter Paprikasalat (ca. 100 g Einwaage)
- Salz
- Dill
- Petersilie

Kabeljaukoteletts in saure Sahne oder Joghurt legen, ca. 1/2 Stunde darin ziehen lassen. Zwiebel pellen, in Ringe schneiden. Fett in einer Pfanne zerlassen, Zwiebel hineingehen, auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 10 leicht bräunen lassen. Abgetropfte Paprikastreifen zugeben, kurz mitschmoren lassen, aus der Pfanne nehmen.

Abgetropften Fisch mit etwas Fett in die Pfanne geben, salzen, auf 1 oder Automatik-Kochstelle 3 - 4 schalten und zugedeckt ca. 10 Min. garen. Fisch wenden, Zwiebel-Paprika-Masse auf dem Fisch verteilen, die saure Sahne obenauf geben, in der geschlossenen Pfanne noch 10 Min. weitergaren. Anschliessend evtl. mit Salz abschmecken, mit gehackten Kräutern bestreut servieren. Dazu schmecken kerniger Reis und Gurkensalat. * Quelle: Köstlichkeiten für das ganze Jahr 1996 Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum Erfasser: Lothar Datum: 11.08.1996
Stichworte: Fisch, Kabeljau, P2

Stichworte: Fisch, Kabeljau, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Kabeljau-Mandarinen-Spiesse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 333 g Kabeljaufilet
- 2/3 Zitrone (Saft von)
- 2/3 Paprika (rot, ca. 300 g)
- 2 Zwiebeln
- 2 Mandarinen (ca. 375 g)

FÜR DIE MARINADE

- 2 EL Olivenöl
- 1 Mandarinen (Saft von) (1)
- Salz
- Pfeffer
- 2/3 TL Kräuter der Provence
- 2/3 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl (zum Braten)
- 66 g Mango Chutney
- 2/3 Mandarine (Saft von) (2)
- Zitronenmelisse

Fischfilet abspülen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. In Grobe Würfel schneiden. Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen, vierteln. Mandarinen abschälen und die weisse Haut entfernen. Alle Zutaten abwechselnd auf 6 Spiesse stecken. Öl und Mandarinenensaft(1) mit den Gewürzen und Kräutern verrühren. Knoblauch abziehen und dazupressen. Die Marinade über die Spiesse giessen und im Kühlschrank 1 Stunde ziehen lassen. Herausnehmen, abtropfen lassen und im heissen Öl ca. 10 Minuten braten. Chutney mit Mandarinenensaft(2) verrühren. Zu den Spiesen servieren. Mit Zitronenmelisse garnieren. Dazu Reis reichen. :Stichworte : Fisch, Kabeljaufilet, Mandarinen :Notizen (*) : Quelle: Rute & Rolle Jan.1991 : : abgetippt von Harald Stein : : 536 kcal : : 2251 kJoule Stichworte: Fisch, Kabeljau, Mandarinen

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Kabeljau-Rücken-Filet

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 groß. Dorschfilets
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 25 g Butter
- 2 Schalotten
- 2 1/2 dl Weisswein
- 200 g Rüeblí
- 3 zarte Zweige Stangensellerie
- 2 dl Rahm
- 1 Bd. Schnittlauch
- 50 g Butter

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Dorschfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Boden einer feuerfesten Form mit der Butter bestreichen. Fischfilets hineinlegen. Schalotten schälen und fein hacken. Um den Fisch herum verteilen. Weisswein dazugießen. Fischfilets im vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille je nach Grösse während 12 bis 15 Min. garen, dabei ein- bis zweimal mit der Weinflüssigkeit übergiessen.

Inzwischen die Rüeblí schälen und in kleinste Würfelchen schneiden. Stangensellerie ebenfalls fein würfeln. Backofen ausschalten. Fischfilets herausnehmen und Garflüssigkeit mit den Schalotten in ein Pfännchen giessen.

Den Fisch im offenen Backofen mit Folie gedeckt warm stellen. Die Rüeblí- und Selleriewürfelchen zur Weinflüssigkeit geben und alles 5 Min. gut einkochen lassen.

1 dl des Rahms steif schlagen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Restlichen ungeschlagenen Rahm in die Gemüsesauce geben. Butter in Flocken beifügen und in die leicht kochende Sauce einziehen lassen. Zuletzt Schnittlauch und Schlagrahm unterziehen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce über die Fischfilets verteilen und sofort servieren. ** Gepostet von: OPH SCHNECKENBURGER
Erfasser: OPH Datum: 10.07.1996 Stichworte: Fisch, Filet, Kabeljau

Stichworte: Fisch, Kabeljau, Filet

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Kabeljau-Terrine mit Brokkoli

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Kabeljaufilet (Tk-Ware)
- Salz
- 1 Eiweiss
- 1 Bd. Schnittlauch
- 175 g Schlagsahne
- Pfeffer, frisch gemahlener
- 250 g Brokkoli
- 3 EL Tomatenmark
- Cayennepfeffer
- 1/4 l Gemüsebrühe (Instant)
- Öl für die Form

Fisch würfeln, 1 Teelöffelspitze Salz und Eiweiss verrühren.

Schnittlauch, bis auf etwas zum Garnieren, in Röllchen schneiden.

Fisch und Eiweiss im Mixer pürieren, dabei 150 g Schlagsahne zugliessen. Pfeffer und Schnittlauch bis auf 1 Teelöffel unter 2/3 der Farce rühren.

Tomatenmark unter den Rest rühren, mit Cayennepfeffer würzen.

Eine Form (ca. 400 ml Inhalt) mit Öl ausstreichen. Farcen hineinstreichen.

Zugedeckt im heissen Wasserbad im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 150 GradC / Gasherd: Stufe 1) ca. 30 Minuten gar ziehen lassen.

Terrine ca. 20 Minuten abkühlen lassen. Brokkoli putzen, in Röschen teilen. In kochender Brühe ca. 5 Minuten dünsten. Brokkoli, bis auf einige Röschen, in 1/8 l Gemüsebrühe pürieren.

Restliche Röschen und Sahne zugeben, würzen. Terrine am Rand lösen, stürzen. Brokkolisosse angiessen. Mit restlichen Schnittlauch bestreuen. Als Beilage schmeckt frisches Baguette.

Info: ===== Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden (ohne Wartezeit) Pro Portion ca. 960 Joule / 230 Kalorien * Gepostet von Joachim Meng (Jun. 1995)
Erfasser: Joachim Datum: 17.08.1995 Stichworte: Fisch, Gemüse, Terrine, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Terrine

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Kabeljau-Würfel mit Curry

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 750 g Kabeljaurückenfilet,
- (praktisch grätenfrei)
- 2 Schalotten
- 1 Bd. glatte Petersilie
- Salz
- 1 EL Currypulver (Madrascurry)
- 1 TL fein geraffelte Zitronenschale (unbeh.)
- 2 Eiweiss
- 2 TL Speisestärke
- 3 EL Öl
- 50 g Butter oder Margarine

Das Kabeljaufilet möglichst in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten pellen und sehr fein würfeln, Petersilie waschen, trocknen von den Stielen zupfen und sehr fein hacken. Kabeljauwürfel mit etwas Salz, dem Curry, Schalottenwürfeln, Petersilie und Zitronenschale vermengen und zugedeckt 1 bis 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Danach das Eiweiss etwas aufschlagen, mit den Fischwürfeln vermengen, die Speisestärke darüberstreuen. Öl und Butter oder Margarine in einer grossen Pfanne erhitzen, einmal aufschäumen lassen, dann die Fischwürfel darin nebeneinanderliegend rasch braten, dabei immer wieder mit zwei Gabeln vorsichtig wenden. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Dazu passen Mangochutney und Reis, der in Butter geschwenkt und kurz vor Servieren mit Cornflakes vermischt wurde. Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten Marinierzeit ca. 1 - 2 Stunden Garzeit 8 bis 10 Minuten ** From: Holger_Hollstein@p6.f60.n2480.z2.fido.sub.org Date: Tü, 02 Aug 1994 Erfasser: Holger Datum: 29.08.1994 Stichworte: P4, Fischgerichte, Kabeljau, Kabeljaufilet

Stichworte: Fisch, Kabeljau, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Kabeljaubraten mit Gemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Kabeljaufilet
- 1 Zitrone; den Saft davon Salz, Pfeffer
- 50 g durchwachsener Speck
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Tomaten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 5 Grüne Oliven
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 1/2 Bd. Petersilie

MMMM-----QUELLE-----

- SUEDWEST-TEXT -

- 09.09.94 Erfasst: Ulli

- Fetzer 2:246/1401.62

Fisch waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine gefettete Auflaufform legen. Zwiebeln in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe feinhacken. Tomaten waschen, enthäuten und in Scheiben schneiden. Speck würfeln und auslassen. Das zerkleinerte Gemüse im ausgelassenen Speck glasig dünsten. Feingehackte Kräuter zum Gemüse geben. Gemüse über dem Fisch verteilen. Form mit Alufolie abdecken. Im vorgeheizten Backofen bei 200 oC 20 Minuten backen. Vor dem Servieren mit der feingehackten Petersilie bestreuen. Dazu: Kartoffelpüree und Paprikasalat

Stichworte: Kabeljau, Salzwasser

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Kabeljaubraten mit Speck

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- *Kabeljaufilet (750 g)*
- *150 g Bacon*
- *2 Knoblauchzehen*
- *100 ml Schlagsahne*
- *2 Bd. Petersilie*
- *1 Bd. Thymian*
- *1 Bd. Basilikum*
- *Salz*
- *Pfeffer*

Knobi pellen und mit der Schlagsahne bei 600 W 2 min. erhitzen.

Kräuter waschen, trocken schütteln, von den Stielen zupfen und im Mixer zerkleinern. Sahne und Knoblauchzehen zugeben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und alles zusammen zerkleinern.

Kabeljaufilet(s) auf einen grossen Teller geben, Krautermasse darübergeben und die Speckscheiben darüberlegen. Offen bei 600 W 12 Minuten garen.

Dazu passen Röstkartoffeln. ** Gepostet von Rainer Hübenthal Date: Mon, 26 Sep 1994 Ersteller: Rainer Datum: 08.11.1994 Stichworte: P4, Fischgerichte, Kabeljau, Mikrowelle

Stichworte: Fisch, Kabeljau, P4, Mikrowelle

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Kabeljaufilet auf Paprika-Sellerie-Gemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 850 g Paprika
- 450 g Staudensellerie
- 30 g Butter
- 2 EL Weisswein Salz, Pfeffer
- Dill
- 2 Kabeljaufilets
- Zitronensaft
- Fett; für die Form
- Butterflöckchen

MMMM-----QUELE-----

- ARD/ZDF - 09.09.94
- Erfasst: Ulli Fetzner
- 2:246/1401.62

Paprika in Streifen schneiden, Staudensellerie kleinschneiden, in Butter andünsten, mit Weisswein ablöschen, 5 Min. dünsten, mit Salz, Pfeffer würzen, etwas Dill unterrühren. Kabeljaufilets mit Zitronensaft beträufeln. Auflaufform ausfetten, Fischfilet in die Form legen, das Gemüse darüber verteilen. Butterflöckchen darüber verteilen. Im Ofen bei 200 oC ca. 20 Min.garen. Pro Portion 265 kcal/1106 kJ.

Stichworte: Kabeljau, Sellerie, Salzwasser, Paprika

Kabeljaufilet auf Wirsingsalat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Kabeljaufilet
- 6 EL Zitronensaft, frischgepresst
- 1/2 Kopf Wirsingkohl
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Bd. Thymian
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Mehl
- 30 g Butterschmalz
- Schwarzer Pfeffer

Das Kabeljaufilet waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit 2 Esslöffel Zitronensaft beträufeln. Den Wirsing putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Den Wirsing in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Den Thymian waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Die Paprikaschoten putzen, entkernen, die weissen Innenhäute entfernen, unter fließendem kalten Wasser waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Den restlichen Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren, das Öl unterschlagen und die Thymianblättchen zugeben. Die Marinade nochmals abschmecken. Die Wirsingstreifen und die Paprikastücke mit der Marinade mischen und auf einer Platte anrichten. Den Fisch in Streifen schneiden und und in Mehl wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, den Fisch darin goldbraun braten und noch warm auf dem Salat anrichten.

10.02.1994

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, Salate, Hauptspeise, P4

Stichworte: Fisch, Hauptgericht, P4, Salate

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Kabeljaufilet in Dillsoße

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Möhren
- Salz
- 2 Kabeljaufilets (600 g)
- Pfeffer
- 1 Bd. Dill
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronenschale
- 3 EL Zitronensaft

Möhren putzen und in Streifen schneiden. Möhrenstreifen mit 2 El Olivenöl andünsten, dann in eine ofeneste Form geben. Kabeljaufilets säubern, säuern, entgräten, mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Möhren setzen. Mit 3 EL Olivenöl beträufeln. Im Backofen garen. Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u. 180 - 200°, Umluftbackofen 25 - 30 Minuten Dill waschen, abzupfen, hacken, mit der Zitronenschale und dem Zitronensaft über den Fisch geben. Mit Knoblauchbrot servieren.

:Stichworte : Einfach, Filet, Fisch, Juli, Kabeljau, P4 :Notizen (*) : : : Quelle: Winke & Rezepte 07 / 97 Zubereitungszeit : : 45 Minuten :Pro Person ca. : 258 kcal :Pro Person ca. : 1084 kJoule Stichworte: Fisch, Kabeljau, Juli, P4, Filet, Einfach

Kabeljaufilet mit Spargel und Kräutersauce

Für 4 Portionen

FÜR DEN SPARGEL:

- 800 g Spargel, weißer
- etwas Salz
- etwas Zucker
- etwas Butter
- 100 g Mehl
- 4 EL Sesamkörner
- 150 ml Sahne
- nach Bedarf Pflanzenöl zum - Ausbacken
- *Für die Sauce:
- 500 ml Spargelfond
- 150 g Crème fraîche
- 1 TL Speisestärke
- 3 EL Dill, gehackt
- 3 EL Petersilie, glatt, gehackt
- 3 EL Kerbel, gehackt
- 1 EL Sahne, geschlagene
- 1 Schuss Salz
- 1 Schuss Pfeffer a.d.M.
- 640 g Kabeljaufilet
- 1 Schuss Salz
- 1 Schuss Pfeffer a.d.M.
- 60 g Butter

ZUM GARNIEREN:

- Dill
- Kerbel
- Petersilie

QUELLE:# JOHANN LAFER 1998

- Aufgeschrieben von - Hein Rühle in 12/1998

1. Spargel waschen, schälen, in gleichgroße Bündel binden. 2. Wasser zum Kochen bringen, Spargelabschnitte und Schalen ca. 15 Minuten sieden lassen. 3. Fond passieren, Salz, Zucker und etwas Butter zugeben, wieder zum Kochen bringen. 4. Spargelbündel in den kochenden Fond geben, zudecken, ca. 12 Minuten gar ziehen lassen. 5. Spargel aus dem Fond nehmen, auskühlen lassen, in ca. 5 - 6 cm große Stücke schneiden, mehlieren. 6. Sesamkörner mit Crème fraîche mischen, Spargelstücke darin wälzen. 7. In heißem Pflanzenöl fritieren, herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. 8. Spargelfond auf die Hälfte einkochen lassen, Crème fraîche zugeben, aufkochen lassen, Speisestärke mit (1 TL) Wasser verrühren, damit abbinden. 9. Kräuter hacken, zugeben, im Mixer fein pürieren. 10. Sauce wieder in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Sahne schlagen, unterheben. 11. Butter in einer Pfanne schön schaumig werden lassen, Kabeljaufilet langsam darin braten, mit Salz und Pfeffer würzen, in Scheiben schneiden. 12. Zum Anrichten die heiße Kräutersauce kreisförmig auf einem vorgewärmten Teller anrichten, Spargel dekorativ darauf verteilen, gebratene Kabeljauscheiben dazu legen. 13. Als Garnitur empfehlen sich kleine Blättchen oder Sträußchen der verwendeten Kräuter.

Stichworte: Kabeljau, Kräuter, Spargel, Salzwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Kabeljaugericht

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Kabeljaufilet
- Zitronensaft
- Butter
- 1 Zwiebel
- 125 g Sellerieknolle
- 2 Karotten
- 30 g Mehl
- 350 ml Chablis-Weisswein
- 150 ml Wasser
- 150 g Champignons, frisch
- 1 Dos. Krabben
- 100 g Sahne
- 1 EL Dill, frisch oder
- 1 TL Dill, getrocknet

1. Kabeljaufilet in 3 cm grosse Würfel schneiden.
2. Das Filet mit Zitronensaft beträufeln.
3. Zwiebeln fein würfeln und in Butter glasig dünsten.
4. Sellerie und Karotten ebenfalls fein würfeln, hinzufügen und mitdünsten.
5. Das Ganze mit Mehl bestäuben und mit dem Wasser-Wein-Gemisch ablöschen.
6. Champignons in Scheiben schneiden und hinzufügen.
7. Alles 10 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen.
8. Nach 10 Minuten die Krabben und das Kabeljaufilet hinzufügen und weitere 12 Minuten bei ganz kleiner Flamme ziehen lassen. (Achtung: darf nicht kochen)
9. Mit Sahne und Dill abschmecken und servieren.

Dazu passt Reis und natürlich der obige Wein. * Quelle: Elisabeth Bockelbrink Erfasser: Lothar Datum: 21.06.1996 Stichworte: Fisch, Filet, Kabeljau, Schnell, P4

Stichworte: Fisch, Kabeljau, P4, Filet, Schnell

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Kabeljautopf

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Kabeljau-Filet
- 3 EL Zitronensaft
- 40 g Butter
- 4 Zwiebeln
- Weißer Pfeffer
- 500 g Tomaten
- Salz
- Paprika, edelsüß
- Paprika, scharf
- 2 Gewürzgurken
- Petersilie
- Saure Sahne

Fisch mit Saft beträufeln, ziehen lassen und in 5 cm-Stücke teilen. Mit Salz, Pfeffer und süßem Paprika würzen. Mit glasig gebratenen Zwiebeln und Tomatenscheiben in eine feuerfeste Form schichten.

Gewürfelte Gurken und Petersilie darübergeben. Saure Sahne, Salz und scharfen Paprika cremig rühren, Fisch damit bestreichen. Bei geschlossenem Deckel bei 220 GradC 25 Min. garen. * Quelle: Nach hessentext 06.05.95 Erfasst: Ulli Fetzter Erfasser: Ulli Datum: 21.06.1995
Stichworte: Fisch, Salzwasser, Kabeljau, P1

Stichworte: Fisch, Kabeljau, P1, Salzwasser

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Käsfisch

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN:-----

500 g Fischfilet (Kabeljau,

- Seelachs ...)

1 roter Paprika

2 Karotten

2 Zwiebel MMMMM-----GUß:-----

150 g Joghurt

150 g geriebener Käse

3 Eier

5 tb Kondensmilch

Curry

Muskat

Salz

Pfeffer

Sardellenpaste (5 cm)

Fisch salzen, mit Zitrone beträufeln und in eine feuerfeste Form legen. Kleingeschnittenen Paprika, Karotten und gerösteten Zwiebel drübergeben.

Für den Guss alle Zutaten miteinander verrühren und über den Fisch geben.

Tips: Geht flott * Mama ** Das Olgastrassen-Kochbuch von Barbara Burr Bitte geben Sie diese Rezepte immer nur als Gesamtheit weite Anregungen bitte an burr@rus.uni-stuttgart.de Erfasser: Barbara Datum: 16.09.1993 Stichworte: Olgastrasse, Herd, Mikrowelle, Fischgerichte, Käsegerichte

Stichworte: Fisch, Mikrowelle, Herd, Olgastrasse

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Kagitta levrek, Seebarsch in Päckchen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Seebarschfilets - a je ca.200 g
- 200 g Zwiebeln; feingehackt
- 100 g Butter
- 1 kg Tomaten; enthäutet - und entkernt
- 1 Zimtstange; a ca 1.25 cm
- 3 Nelken
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Tränen Mastixharz
- 1/4 TL Salz

TRAD. REZEPT AUS DER TUERK

- Erfasst von Rene Gagnaux

Die Zwiebeln drei Minuten in der Butter braten, dann Tomaten, Salz, Gewürze und Lorbeer zugeben. Den Topf zudecken und die Tomaten zum Kochen bringen. Die Hitze verringern und zehn Minuten köcheln lassen. Die Sauce durch ein Sieb streichen. Jedes Fischfilet auf ein Stück Folie legen. Mastixharz mit dem Salz zerkleinern, gut vermischen und über den Fisch streuen. Sauce über jedes Filet giessen, die Folie verschliessen und die Päckchen auf ein Backblech legen. Mit Wasser bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 200 oC etwa zehn Minuten backen. Die Päckchen sofort servieren und erst bei Tisch öffnen.

Stichworte: Türkei, Süsswasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Kalakukko, Fischpastete

Für 4 Portionen

FUER DEN TEIG

- 300 g Weizenmehl

FUER DIE FUELLUNG

- 45 o g Roggenmehl
- 150 g Butter
- Salz
- 3/8 l Wasser
- 1000 g Dorsch; 750 - 1000g
- 1/2 Zitrone; Saft davon
- Salz
- 250 g Schweinefleisch
- 150 g Speck
- 1/2 Bd. Dill
- 1/2 Bd. Petersilie
- Pfeffer
- 150 g Butter

Für den Teig: Mehl sieben und mit Butter, Salz und Wasser zu einem gut knetbaren Teig verarbeiten. Eine Stunde ruhen lassen.

Für die Füllung: Inzwischen den Dorsch ausnehmen, säubern und entgräten. In fünf Zentimeter grosse Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln (mach ich nicht, da der Fisch ja nach Fisch schmecken soll und nicht nach Zitrone) salzen. Das Schweinefleisch würfeln und ebenfalls salzen.

Den Teig auf einem bemehlten Brett zu einer Platte ausrollen. Mit zerlassener Butter bepinseln. Fisch und Fleisch in der Mitte des Teiges verteilen. Den gewürfelten Speck und die gehackten Kräuter darübergerben, salzen und pfeffern.

Die Ränder der Teigplatte mit Wasser bestreichen, über die Füllung schlagen, gut andrücken und die Pastete mit einer Stricknadel mehrfach anstechen. Mit Butter bepinseln und im vorgeheizten Backofen etwa vier Stunden bei 200 Grad backen.

Die Pastete sollte währen des Backens öfters mit Butter bestrichen werden.

Nach zwei Stunden Backzeit die Pastete mit Alufolie umhüllen und die Temperatur auf 170 Grad reduzieren. * Quelle: ** Gepostet von K.-H. BOLLER Erfasser: K.-H. Datum: 03.05.1996 Stichworte: Fisch, Dorsch, Fleisch, Schwein, Finnland, P4

Stichworte: Fleisch, Fisch, Dorsch, Finnland, P4, Schwein

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Kalamare mit Rotwein Calamares en su tinta

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg kleine frische Kalamare
- Salz
- 30 cl trockener Rotwein
- 3 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, leicht zerdrückt
- 3 mittelgrosse Zwiebeln, gehackt
- 90 g Mandeln, blanchiert
- 15 cl Fumet (Fischbrühe) oder Wasser
- frisch gemahlener Pfeffer

Die Haut am Rücken des Kalamare aufschneiden und das Kalkblatt herausziehen. Die Finger in Salz tauchen, damit sie den Kalmar besser fassen können. Die äussere Haut der Kalamare entfernen und vorsichtig den Tintenbeutel herausholen. Die Tinte in eine Schale giessen, mit 3 EL Wein vermischen und zur späteren Verwendung beiseite stellen. Tintenbeutel und Eingeweide entfernen. Die Kalamare gründlich waschen, das Innere nach aussen kehren, die Augen mit einer scharfen Schere abschneiden und die Kalamare nochmals waschen. Köpfe und Tentakel abschneiden und kleinhacken, die Körper in Ringe schneiden. Den restlichen Wein über das Kalamarefleisch giessen und stehenlassen.

Das Öl erhitzen; den Knoblauch darin braunbraten und dann entfernen. Anschliessend die Zwiebel darin weichbraten, sie dann herausnehmen und beiseite stellen.

Das Kalamarefleisch abtropfen lassen, die Marinade aufbewahren. Die Kalamare unter ständigem Rühren 2 bis 3 Minuten im Öl braten. Dann Zwiebeln, Mischung aus Tinte und Wein, Marinade, Mandeln, Funet sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. Den Deckel auflegen und eine Stunde bei schwacher Hitze simmern lassen. Mit gekochtem Reis servieren. * Aus Fische und Schaltiere, TIME LIFE-Buch, aus The Home Book Of Spanish Cookery von Marina Pereyra de Aznar und Nina Proud ** From: christian_bluehm%hg@zermas.zer.sub.org Date: Mon, 08 Jun 1993 05:17:00 CET Newsgroups: zer.t-netz.essen Erfasser: Christian Datum: 29.09.1993 Stichworte: ZER, Calamaris, Meeresfrüchte, Fischgerichte, Italien

Stichworte: Fisch, Calamaris, Meeresfrüchte, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Kalter Meeresfrüchtesalat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 150 g weißes Krebsfleisch
- 350 g mittelgroße Shrimps; gekocht und geschält
- 1 Orange; geschält, in Stücken
- 1/2 grüner Paprika; geputzt, klein gehackt
- 100 g Artischockenherzen aus der Dose; abgetropft und halbiert
- 1 reife Avocado; geschält, entkernt und gewürfelt
- 3 Frühlingszwiebeln; fein gehackt
- 1 rote Chilischote; entkernt und fein gehackt
- 30 g ungesalzene geröstete Cashewkerne
- 3/4 TL Salz
- 3/4 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Saft einer Limone
- 5 EL Avocado Mayonnaise; (S. Rezept) oder anderes
- Salatdressing

ZUM GARNIEREN

- Limonenscheiben
- Salatblätter

Das Krebsfleisch von eventuellen Schalenresten befreien. In einer Schüssel alle Zutaten vorsichtig miteinander mischen und den Limonensaft darüber träufeln. Auf jedem Portionsteller Salatblätter mit dem Meeresfrüchtesalat anrichten. Salatdressing daraufgeben und mit Limonenscheiben garnieren. Dieser Salat verbindet die Früchte des Meeres mit denen des Landes. Statt Krebsfleisch schmeckt auch Tintenfisch oder nur Shrimps gut. Rezept von Susanne Schäck Gesamtes Kochbuch unter <http://www.rze.uni-erlangen.de/erfinder/susanne/karibfutter.html> nachbearbeitet und mit freundlicher Hilfe von MM-Buster formatiert von Petra Hildebrandt

Stichworte: Salat, Karibik

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Karpfen auf ländliche Art (Carpa Campirana)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 6.66 groß. Maishüllblätter, getrocknet
- 1 EL Schweineschmalz, oder Öl
- 6.66 klein. Zwiebeln
- 4 Chiles serranos
- 4 Stengel Epazote
- 8 Tomatillos, Hüllen entfernt - gehackt
- 2/3 TL Salz
- 40 ml Olivenöl
- 2/3 Karpfen, ca. 2 kg, geputzt

MMMM-----QUELLE-----

- Mexiko - Eine -
- kulinarische Reise -
- Christian-Verlag -
- erfasst: P. Hildebrandt

Anstelle von Karpfen kann man auch Wels oder einen Meeresfisch nit festem Fleisch, etwa Seebarsch, nehmen. Das Rezept stammt von Mónica Patino, der das Restaurant La Taberna de León in Valle de Bravo gehört. Die Maishüllblätter mit lauwarmem Wasser übergießen und 1 Stunde einweichen. Abspülen und zum Abtropfen beiseite stellen. Das Schweineschmalz in einer schweren Pfanne erhitzen und die Zwiebeln 2 Minuten sautieren. Chilis, Epazote und Tomatillos hinzufügen und 3 Minuten unter ständigem Rühren garen. Mit Salz würzen und zum Abkühlen beiseite stellen. Das Olivenöl - bis auf einen kleinen Rest zum Einölen des Fisches - unterrühren. Den Backofen auf 200°C (Gas Stufe 3-4) vorheizen. Eine rechteckige ofenfeste Glasform mit 5 Maishüllblättern auslegen. Die Tomatillo-Mischung in die Bauchhöhle des Karpfens füllen. Die Öffnung mit einer Dressiernadel und Küchengarn zunähen. Den Karpfen auf die Maishüllblätter in der Glasform legen und mit den verbliebenen Blättern bedecken. Die oberen und unteren Blätter zusammenbinden, so daß der Fisch vollständig eingehüllt ist. Für 30 Minuten in den Backofen schieben. Zum Servieren die oberen Maishüllblätter und das Küchengarn entfernen. Den Fisch in der Form auftragen.

Stichworte: Karpfen, Mexiko

Karpfen blau

Für 4 Portionen

Zutaten

- 0.04 Karpfen von 1500 g
- Salz
- 0 l Essig
- 0 l Weisswein
- 0.01 l Wasser
- 0.04 Zwiebel
- 0.04 Lorbeerblatt
- 0.12 Pfefferkörner
- 0.02 Zitrone
- 1.61 g Butter

FÜR DIE GARNIERUNG

- 0.32 Salatblätter
- 0.04 Tomate
- 0.02 Zitrone
- 0.04 EL Meerrettich aus dem Glas

Karpfen gehört zu den traditionellen Weihnachts- und Silvester- Festessen. Auf dem Markt ist er allerdings schon von Mitte September bis Mitte April. Danach ist Schonzeit für den Karpfen. Aber sie brauchen nicht auf diesen delikaten Fisch zu verzichten. Denn es gibt ihn tiefgekühlt. Wählen können Sie zwischen Spiegelskarpfen mit grossen Schuppen, Schuppenkarpfen mit kleinen Schuppen und Lederkarpfen, ohne Schuppen. Übliches Gewicht: Zwischen 1500 und 2000 Gramm. Diese drei Hauptsorten leben in Teichen. Am besten kaufen Sie den Fisch küchenfertig. Falls Sie ihn aber frisch geschlachtet kaufen, müssen Sie beim Ausnehmen auf jeden Fall die dunklen, bitter schmeckenden Innenhäute entfernen! Geschuppt wird gegen den Strich mit dem Messerrücken. Wenn Sie den Karpfen blau zubereiten wollen, dürfen Sie den Fisch niemals schuppen, damit die Haut nicht verletzt wird. Ihre Schleimschicht bewirkt in Verbindung mit Essig die hübsche Blaufärbung.

Karpfen mit einem scharfen Messer an der Bauchseite aufschneiden. Ausnehmen. Unter kaltem Wasser vorsichtig abspülen, damit die Schleimschicht nicht verletzt wird. Innen trockentupfen und salzen. Nicht schuppen!!!

Fisch in eine Schüssel geben. Essig bis zum Siedepunkt erhitzen. Über den Fisch giessen. 10 Minuten in Zugluft stellen. Dann auf eine Platte legen. Essig aufbewahren.

Wein, Wasser und den Essig in einem Bräter erhitzen. Zwiebel schälen, halbieren. Mit dem Lorbeerblatt, den Pfefferkörnern und dem Zitronenstück in den Sud geben. Karpfen reinlegen und 20 Minuten bei niedrigster Hitze ziehen lassen. Mit zwei Schaumlöffeln herausnehmen, abtropfen lassen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Butter in einem Topf zerlassen und getrennt reichen. Salatblätter und Tomate abspülen. Abtropfen lassen. Tomate in Scheiben schneiden. Karpfen damit garnieren. Zitronenhälfte mit Meerrettich füllen. Auf die Platte legen. Sofort servieren.

Beilagen: Sahnemeerrettich, Salzkartoffeln. : Als Getränk passt ein Moselwein.

P.S. Den Karpfen blau können Sie auch gefüllt servieren: 20 g Butter in einem Topf erhitzen, 1 geschälte, gehackte Zwiebel und 220 g abgetropfte, fein gehackte Champignons 3 Minuten darin schmoren. 40 g Semmelbrösel und ein verquirltes Ei unterrühren. 1/2 Bund gehackte Petersilie zufügen. Mit Salz und weissem Pfeffer würzen. In den vorbereiteten Karpfen füllen und vorsichtig zunähen. Die Schleimschicht darf dabei nicht zerstört werden. Karpfen mit heissem Essig übergiessen und 10 Minuten stehen lassen. Sud wie beim Rezept Karpfen blau kochen. Gefüllten Karpfen hineinlegen. In 20 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen und servieren.

(AH)

01.01.1994

Erasser: Datum: 09.11.1994 Stichworte: Fisch, P99

Stichworte: Fisch, P99

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Karpfen blau auf Weinkraut

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Karpfen a' 1,5 kg
- 4 EL Weissweinessig
- 2 Pk. Tk-Suppengrün a' 50 g
- Salz
- Pimentkörner

FÜR DAS WEINKRAUT

- 500 g Frisches Sauerkraut
- Salz, Pfeffer
- Einige Wacholderbeeren
- 2 EL Butter
- 100 ml Sekt

FÜR DIE TRAUBENSOSSE

- 100 g Weintrauben
- 1 Schalotte
- 2 EL Butter
- 100 ml Trockener Weisswein
- 200 g Creme double
- 1 Zitrone, deren Saft
- Salz
- 1 EL Geschlagene Sahne

1. Karpfen vorsichtig innen abspülen. Ca. 3 l Wasser, Essig, Suppengrün und Gewürze in einen Topf geben. Karpfen hineinlegen, aufkochen und ca. 20 Minuten garen.

2. Sauerkraut und Gewürze aufkochen, 5 Minuten dünsten. Zum Schluss Butter und Sekt zufügen.

3. Für die Sosse Trauben enthäuten und entkernen. Schalotte fein würfeln, im heissen Fett anbraten. Mit Weisswein ablöschen, einkochen. Mit 200 ml Karpfenfond auffüllen. Nochmals stark einkochen. Creme double und die Hälfte der Trauben zufügen, alles pürieren. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken und die geschlagene Sahne unterziehen.

4. Karpfen auf das Kraut geben. Mit den restlichen Trauben garnieren. Sosse dazu reichen. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

(AH)

01.01.1994

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Karpfen gespickt

Für 4 Portionen

Zutaten

- 0.04 Karpfen von 1500 g
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 4.04 g durchwachsender Speck
- 0.16 Kartoffeln, (300 g)
- 2.02 g Butter
- 0.02 Kopf Salat
- 0.04 Dos. Champignons (115 g)
- 0.08 Tomaten (120 g)
- 0.8 g Margarine
- 0.04 Bd. Petersilie

Karpfen unter fließend kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Innen und aussen mit Salz und Pfeffer einreiben. Speck in 1/2 cm dicke Streifen schneiden. Den Rücken damit quer zum Faserlauf dicht spicken.

Kartoffeln schälen und waschen. In den Bauch legen, damit der Karpfen besser steht. Karpfen in einen Bräter legen, mit zerlassener Butter übergießen und in den vorgeheizten Ofen auf die zweitunterste Schiene stellen.

Garzeit: 40 Minuten - E-Herd 200 GradC, Gasherd: Stufe 4 oder knapp 1/2 grosse Flamme

Salat putzen, unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten abspülen, trockentupfen und in Scheiben schneiden (Stengelansätze rausschneiden). Margarine in einem Topf erhitzen, Champignons 5 Minuten darin anbraten. Tomatenscheiben zugeben und 3 Minuten heiss werden lassen. Petersilie abspülen, trockentupfen.

Eine vorgewärmte Platte mit den Salatblättern belegen. Fisch darauf anrichten. Champignons und Tomatenscheiben rundherum legen. Mit Petersilie garniert sofort servieren.

Menüvorschlag

Vorweg eine klare Gemüsesuppe. Als Hauptgericht Karpfen gespickt mit Gurkensalat und Butterkartoffeln. Zum Nachtisch Apfel-Erdbeer-Salat. Als Getränk empfehle ich einen Moselwein oder Traubensaft.

Dieses Gericht ist butterweich und sehr aromatisch. (AH)

01.01.1994

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, P99

Stichworte: Fisch, P99

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Karpfen in Bier gedünstet (Karp duŃony w piwie)

Für 4 Portionen

Zutaten

- *1 kg Karpfen*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *5 Nelken*
- *2 EL Essig*
- *40 g Butter*
- *80 g Zwiebeln*
- *1/8 l Helles Bier*
- *50 g Rosinen*
- *1/2 EL geriebene Zitronenschale*

Den Karpfen putzen und waschen, in 2 bis 3 cm breite Stücke schneiden, salzen, pfeffern, mit geriebenen Nelken bestreuen und mit Essig beträufeln. Die Butter erhitzen, Zwiebelwürfel zugeben und anschwitzen, das Bier zugießen, erhitzen, den Fisch in die Sosse legen und zugedeckt etwa 30 Minuten langsam dünsten. Den garen Fisch herausnehmen. Die gewaschenen Rosinen und geriebene Zitronenschale in die Sosse geben. Alles aufkochen lassen. Den Fisch auf einer Platte anrichten und mit der Sosse begießen. * aus Polnische Spezialitäten Verlag f.d. Frau, Leipzig 1979 Erfinder: T.Pfaffenbrot Datum: 05.06.1998 Stichworte: P4, polnisch

Stichworte: P4, Polnisch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Karpfen in Bierschaum

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Frischer Karpfen
- 500 ml Weisswein
- 500 ml Wasser
- 250 ml Essig
- 1 EL Salz
- 1 Zwiebel
- 2 Lorbeerblätter
- 8 Gewürznelken
- 1 Zitrone

FÜR DEN BIRSCHAUM

- 3 Eigelb
- 4 cl Eierlikör
- 125 ml Exportbier
- Essig, einige Tropfen
- Zitronensaft, einige Tropfen
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL weissen Pfeffer
- 1 Spur Gemahlener Kümmel

MMMM-----GARNITUR-----

2 Bd. Schnittlauch; fein

- geschnitten

Den Karpfen innen und aussen reinigen. Am Rückgrat der Länge nach erst in zwei, dann in vier Portionen aufteilen.

Danach Weisswein, Wasser, Essig erhitzen, das Salz dazugeben. Die Zwiebel halbieren und auf die Schnittfläche die Lorbeerblätter mit den Gewürznelken feststecken. Die Zitrone auspressen und den Saft bis auf einige Tropfen in den Sud giessen.

Sobald der Sud kocht, die Karpfenteileeinlegen und ohne Kochen circa 18 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Eigelbe, den Eierlikör unter tropfenweiser Hinzugabe des vorgewärmten Bieres auf warmen Untergrund schaumig schlagen und zwar so lange, bis die Spuren des Schneebesens sichtbar bleiben. Ein paar Tropfen Essig und Zitronensaft unterziehen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.

Den Karpfen mit einem Schaumlöffel aus dem Sud nehmen, auf heissen Tellern anrichten und mit dem Bierschaum überziehen.

Obenauf mit feingeschnittenem frischen Schnittlauch bestreuen und zusammen mit kleinen Salzkartoffeln servieren. * Quelle: Erfasst von: H. Schmitt 19.11.1995 Erfasser: Herbert Datum: 10.12.1995 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Karpfen, P4

Stichworte: Fisch, P4, Süsswasser, Karpfen

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Karpfen in Dunkelbier

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Karpfen; a 1 1/2 bis 2 kg - küchenfertig
- Pfeffer
- 1 Zitrone; Saft
- 100 ml Rotwein
- Salz
- 660 ml Malzbier
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Nelke
- 1 Zwiebel
- 40 g Sultaninen
- 200 g Karotten
- 100 g Knollensellerie
- 50 g Butter
- 70 g Honigkuchen
- Zucker
- 50 g Mandeln

NACH EINEM REZEPT VON

- Hannelore Kohl - Erfasst von Rene Gagnaux

Karpfen entgräten, enthäuten und in vier Stücke schneiden. Mit Pfeffer würzen, mit Zitronensaft und Rotwein übergießen und ca. zwei Stunden kühl stellen. Den Karpfen in einen Topf legen und salzen. Mit Bier und Marinade übergießen. Zwiebel schälen, fein schneiden und mit Lorbeerblatt und Nelke dazugeben, aufkochen lassen und den Fisch ca. zehn Minuten bei geringer Hitze pochieren. Sultaninen in etwas heissen Wasser einweichen. Karotten und Sellerie schälen, in feine Stifte schneiden und in zerlassener Butter ca. fünf Minuten dünsten. Den Karpfen aus dem Sud nehmen. Die Haut abziehen, den Fisch warm stellen. Sud durch ein Sieb giessen, aufkochen lassen und mit geriebenem Honigkuchen binden. Gemüsestreifen und abgetropfte Sultaninen darunterheben, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken. Die Mandeln grob hacken. Die Karpfenstücke mit Sauce übergießen und mit Mandeln überstreuen. Mit Petersilienkartoffeln servieren.

Stichworte: Deutschland, Bier, Süsswasser, Karpfen

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Karpfen in Gewürztraminer

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Karpfen (ca. 1 kg)
- 2 EL Mehl
- Salz
- 2 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen
- 1/4 l Gewürztraminer
- 200 g grüne Weintrauben

Karpfen vom Fischhändler bratfertig vorbereiten und quer in Scheiben schneiden lassen. Mehl mit Salz mischen und die Scheiben darin panieren. Im Öl rundherum kräftig anbraten und in eine Gratinform legen. Knoblauch in Scheiben schneiden, im Öl anbraten und zugeben. Bratfett mit dem Wein loskochen und über den Fisch gießen. Trauben halbieren, wenn nötig entkernen und zugeben. Im Backofen bei 225° (Gas 4, Umluft 20 Minuten bei 200°) auf der 2.Einschubleiste 20 Minuten garen. *Quelle: Essen&Trinken 12/92 Erfasst von Sylvia Mancini

Stichworte: Früchte, Süßwasser

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Karpfen in Grausosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Karpfen (ca. 1 kg)
- 1 1/4 dl Rotwein
- 2 EL Zitronensaft
- 1 klein. Sellerie, geputzt, in Scheiben geschnitten
- 2 Zwiebeln, geputzt, in Scheiben geschnitten
- 6 Pfefferkörner
- 1/3 TL Ingwer, gemahlen
- Salz
- Zitronenschale
- 8 dl Wasser

MMMMM-----SAUCE-----

- 5 dl Fischfond
- 2 tb Zitronensaft 1 1/4 dl Rotwein
- 1 tb Mehl
- 1 tb Butter
- 1 tb Rosinen
- 2 tb Mandeln, blanchiert,
- geschält, halbiert
- 1 tb Pflaumenmarmelade
- 2 ts Zucker
- Karpfen

Der Karpfen für ganz vorbereiten, salzen und 20 Minuten an einer kühlen Stelle ruhen lassen.

Inzwischen Wasser salzen und aufkochen; Sellerie, Zwiebel, Gewürze, Wein, Zitronensaft und Zitronenschale zugeben, 15 Minuten köcheln lassen.

Karpfen im Sud 20 Minuten köcheln lassen.

Karpfen herausnehmen, auf vorgewärmtes Geschirr anrichten und warm stellen.

Sud filtrieren und für die Sosse beiseite tun.

Sosse

Rosinen in wenig warmem Wasser einweichen lassen. Butter in einer Pfanne aufschmelzen, Mehl hineintrühren, etwas dünsten - jedoch nicht bräunen - lassen. Mit dem Sud ablöschen, Zucker, Zitronensaft und Pflaumenmarmelade zugeben, während 10 Minuten köcheln lassen. Rotwein, die eingeweichten Rosinen und die Mandeln zugeben, aufkochen und abschmecken.

Servieren

Karpfen mit der Sosse drapieren und sofort servieren.

Portionen: 4 * Quelle: Danuta Lebkowska und Marek Lebkowski, La cuisine polonaise, Tenten, Warßawa, 1993, ISBN 83-85477- 34-9 ** From: R.GAGNAUX@link-ch1.a.world.de (Rene Gagnaux) Date: Mon, 27 Dec 1993 12:00:00 +0200 Newsgroups: zer.t-netz.essen Erfasser: Rene Datum: 01.02.1994 Stichworte: Fisch, Polen, Karpfen, zer

Stichworte: Fisch, Polen, Karpfen, ZER

Karpfen in Grausosse (polnisch)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Karpfen (ca. 1 kg)
- 1 1/4 dl Rotwein
- 2 EL Zitronensaft
- 1 klein. Sellerie, geputzt, in - Scheiben geschnitten
- 2 Zwiebeln, geputzt, in - Scheiben geschnitten
- 6 Pfefferkörner
- 1/3 TL Ingwer, gemahlen
- Salz
- Zitronenschale
- 8 dl Wasser

MMMMM-----SOSSE-----

- 5 dl Fischfond
- 2 tb Zitronensaft 1 1/4 dl Rotwein
- 1 tb Mehl
- 1 tb Butter
- 1 tb Rosinen
- 2 tb Mandeln, blanchiert, -
- geschält, halbiert
- 1 tb Pflaumenmarmelade
- 2 ts Zucker
- Karpfen

Der Karpfen für ganz vorbereiten, salzen und 20 Minuten an einer kühlen Stelle ruhen lassen.

Inzwischen Wasser salzen und aufkochen. Sellerie, Zwiebel, Gewürze, Wein, Zitronensaft und Zitronenschale zugeben, 15 Minuten köcheln lassen.

Karpfen im Sud 20 Minuten köcheln lassen.

Karpfen herausnehmen, auf vorgewärmtem Geschirr anrichten und warm stellen.

Sud filtrieren und für die Sosse beiseite tun. Sosse

Rosinen in wenig warmem Wasser einweichen lassen. Butter in einer Pfanne aufschmelzen, Mehl hineintrühren, etwas dünsten - jedoch nicht bräunen - lassen. Mit dem Sud ablöschen, Zucker, Zitronensaft und Pflaumenmarmelade zugeben, während 10 Minuten köcheln lassen. Rotwein, die eingeweichten Rosinen und die Mandeln zugeben, aufkochen und abschmecken. Servieren

Karpfen mit der Sosse nappieren und sofort servieren.

Quelle: Danuta Lebkowska und Marek Lebkowski, La cuisine polonaise, Tenten, Warßawa, 1993, ISBN 83-85477-34- 9

28.12.1993

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Karpfen in Rotwein

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Karpfen: küchenfertig, ca. 1.5 kg
- 2 Karotten: klein gehackt
- 3 Zwiebeln: klein gehackt
- 2 Selleriestangen: kl. gehackt
- 100 g Butter
- 5 dl Rotwein: nicht zu trocken
- 2 dl Wasser
- Salz
- Pfeffer: aus der Mühle

Ofen auf 220 GradC vorheizen.

Ofenform mit 1/4 der Buttermenge ausstreichen. Karpfen salzen und pfeffern, innen und aussen.

1/4 der Buttermenge in einer Pfanne schmelzen, kleingeschnittene Gemüse darin bei schwacher Hitze 10 Minuten unter Rühren dämpfen. In die Ofenform verteilen, Karpfen darauf legen.

Rotwein mit Wasser aufkochen, über den Karpfen giessen, 40 Minuten abgedeckt im Ofen garen.

Karpfen herausnehmen und warm stellen.

Sauce passieren, bei kräftiger Hitze zur gewünschten Dicke reduzieren (etwa auf die Hälfte). Vom Feuer nehmen und mit der restlichen Butter (in Flocken) aufschlagen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Für eine kräftiger gebundene Sauce, mit Mehlbutter binden (d.h., Butter mit etwa der gleichen Menge Mehl vermengt)).

Karpfen mit der Sauce drapieren und servieren.

Portionen: 4 * Nach: G.Prades, 180 recettes de cuisine suisse, 1986, ISBN 2-7242-6218-2 ** From: R.GAGNAUX@link- ch1.aworld.de (Rene Gagnaux) Date: Tü, 18 Jan 1994 01:00:00 +0200 Newsgroups: zer.t-netz.essen Erfasser: Rene Datum: 01.02.1994 Stichworte: Fisch, Süsswasser, zer

Stichworte: Fisch, Süsswasser, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Karpfen in Rotwein (Basel)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Karpfen; küchenfertig, ca. 1.5 kg
- 2 Karotten; klein gehackt
- 3 Zwiebeln; klein gehackt
- 2 Selleriestangen; kl. gehackt
- 100 g Butter
- 5 dl Rotwein; nicht zu trocken
- 2 dl Wasser
- Salz
- Pfeffer; aus der Mühle

Ofen auf 220 GradC vorheizen.

Ofenform mit 1/4 der Buttermenge ausstreichen. Karpfen salzen und pfeffern, innen und aussen.

1/4 der Buttermenge in einer Pfanne schmelzen, kleingeschnittene Gemüse darin bei schwacher Hitze 10 Minuten unter Rühren dämpfen. In die Ofenform verteilen, Karpfen darauf legen.

Rotwein mit Wasser aufkochen, über den Karpfen giessen, 40 Minuten abgedeckt im Ofen garen.

Karpfen herausnehmen und warm stellen.

Sauce passieren, bei kräftiger Hitze zur gewünschten Dicke reduzieren (etwa auf die Hälfte). Vom Feuer nehmen und mit der restlichen Butter (in Flocken) aufschlagen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Für eine kräftiger gebundene Sauce, mit Mehlbutter binden (d.h., Butter mit etwa der gleichen Menge Mehl vermengt)).

Karpfen mit der Sauce napieren und servieren. * Quelle: G. Prades, 180 recettes de cuisine suisse, 1986 ISBN 2-7242-6218-2 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 24.10.1996 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Karpfen, Schweiz, P4

Stichworte: Fisch, Schweiz, P4, Süsswasser, Karpfen

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

KARPFEN IN SAHNESAUCE

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1400 g Karpfen (Pro Person)
- 1000 g Schalotten
- 12 mittl. Rote Bete
- 8 Holsteiner Cox Orange
- 4 EL Butter
- 2 l Sahne
- 2 Becher Trockener Weisswein

Die Schalotten pellen und in feine Streifen schneiden. Die rohen Rote Bete schälen und in dünne Spalten schneiden. Die Äpfel schälen, entkernen und wie die Rote Bete vorbereiten. Eine Auflaform mit Butter einstreichen und das Gemüse einschichten, erst die Schalotten, dann die Rote Bete und zum Schluss die Äpfel. Den Karpfen ohne Kopf und Schwanz in ca. 5-6 cm breite Stücke teilen, mit Pfeffer und Salz würzen und in die vorbereitete Auflaform setzen. Jetzt die Sahne und den Weisswein angiessen, mit Alufolie fest verschliessen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 30-40 Minuten garen. Dazu reichen Sie Petersilienkartoffeln. > 615 NORDTEXT Fr 7.11. 17:11:10 * gepostet von: annathegreek@seerose.kristall.de Erfasser: T.Pfaffenbrot Datum: 14.12.1997 Stichworte: Sosse

Stichworte: Sosse

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Karpfen mit brauner (oder auch polnischer) Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Karpfen, etwa 2 kg
- 2 EL Essig
- Salz
- 1 Bd. Suppengrün
- 1 Zwiebel
- 125 g Butter
- 1/2 l (reichlich) Helles Bier,
- - oder halb Malz, halb hel
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Pimentkörner
- 2 Pfefferkörner
- 75 g Pfefferkuchen (oder Printen - oder braune Kuchen
- Zucker
- 1 EL (oder 2) Zitronensaft
- Eventuell etwas Rotwein

Den Karpfen vom Fischhändler säubern, längs halbieren und in Portionen schneiden lassen. Das Karpfenblut mitnehmen und mit 2 EL Essig verrühren. Die Karpfenstücke waschen, trockentupfen, salzen. Das Suppengrün putzen und in Streifen schneiden. Die gepellte Zwiebel würfeln. Beides in 30 Gramm Butter andünsten, dann mit dem Bier ablöschen. Das Lorbeerblatt, Piment und Pfefferkörner zugeben, alles 10 bis 15 Minuten leise kochen lassen. Dann die Karpfenstücke hineinlegen. 50 Gramm Butter in Flöckchen darauf setzen. Den Fisch 20 Minuten auf milder Hitze zugedeckt ziehend garen.

Inzwischen den Pfefferkuchen reiben, im angerührten Essig ausquellen lassen. Die Karpfenstücke aus dem Sud nehmen und warm stellen. Den Pfefferkuchen mit der Flüssigkeit in die Sauce rühren. Die Sauce mit Zucker, Salz, Zitronensaft und eventuell etwas Rotwein abschmecken, dann durch ein Sieb in einen Topf giessen. Die restliche Butter einschwenken. Die Karpfenstücke in der Sauce etwas ziehen lassen und dann mit Kartoffelbrei oder mit Salzkartoffeln servieren.

Dazu passt ein milder Rotwein.

Aus: Unvergessene Küche. Die schönsten Rezepte aus den deutschen Landschaften. Herausgegeben von der Zeitschrift essen & trinken, Sonderausgabe 1979.

31.12.1993

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Karpfen mit knusprigem Gemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Karpfen; 1.5-2kg quer in - Koteletts geschnitten
- Salz
- 1/4 Sellerieknolle
- 1 Dicke Möhre
- 1 Dicke Lauchstange
- Neutrales Öl; zum - Fritieren
- Pfeffer

AUSSERDEM

- 1 EL Sesamöl
- 1 EL feingehackter Ingwer
- 1 EL Knoblauch
- 1 EL Rote Chilischote
- 1 EL grüne Chilischote
- 1 EL Hoisinsauce
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Sherry; oder Reiswein
- 2 EL Hühnerbrühe

Die Karpfenstücke mit Salz abreiben, gründlich abspülen und abtrocknen.

Sellerie, Möhre und Lauch in hauchdünne Streifen hobeln. Gut abtrocknen. Im Wok in 180 Grad heissem Öl schwimmend kross backen. Mit Küchenpapier abtupfen und beiseite stellen.

Die Karpfenstücke zunächst etwa zwei bis drei Minuten fritieren, dann herausheben und etwas abkühlen, ein zweites Mal für eine bis zwei Minuten backen, gut abtropfen, danach mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Im Wok, in dem man ein bis zwei Esslöffel Öl zurücklässt, das Sesamöl erhitzen, Ingwer, Knoblauch sowie Chili zufügen. Mit Hoisinsauce, Sojasauce, Sherry oder Reiswein und Hühnerbrühe ablöschen und aufkochen.

Die Karpfenstücke auf einer Platte anrichten, die Sauce darüber verteilen und obenauf die Gemüsestreifen häufen. * Quelle: converted and adapted by K.-H. Boller, 17.02.96 ** Gepostet von K.-H. BOLLER Erfasser: K.-H. Datum: 03.05.1996 Stichworte: Fisch, Karpfen, Asien, P4

Stichworte: Fisch, Asien, P4, Karpfen

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Karpfen mit Sherry-Soja-Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 mittl. Spi egelkarpfen;küchenfert
- 3 EL Sherry
- 1 EL Brauner Zucker
- 3 EL Sojasauce
- 1/2 TL Zwiebelpulver
- Salz
- 1/2 TL Sambal Ölek
- 1/2 TL Currypulver
- 1 EL Öl

Den Fisch auf beiden Seiten etwa 3mm tief kreuzweise einschneiden, damit die Marinade in das Fischfleisch gut einzieht.

Den Sherry, den Zucker, die Sojasauce, das Zwiebelpulver, ganz wenig Salz (die Sojasauce ist sehr salzig), das Sambal Ölek und das Currypulver miteinander in einer flachen grossen Form verrühren und den Fisch mehrmals darin wenden.

Den Fisch auf Alufolie legen, die Marinade darübergiessen und die Folie verschliessen. Etwa 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Eine halbe Stunde vor dem Essen den Fisch aus der Marinade nehmen, mit dem Öl bestreichen und in eine feuerfeste Form legen.

Im gut vorgeheizten Ofen bei 190 Grad den Karpfen etwa 15-20 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit den Fisch wenden. Von Zeit zu Zeit mit der restlichen Marinade beträufeln.

Den Fisch in Portionen zerlegen, mit der Sauce beträufeln und servieren.

Beilage: Reis

Getränkeempfehlung: Rose oder Bier * Quelle: -Gourmetküche für Geniesser -Mosaik-Verlag -Erfasst von Karin Förg -2:2480/3508.2 20.12.94
Erfasser: Karin Datum: 25.01.1995 Stichworte: Fisch, Gourmet, P2

Stichworte: Fisch, Gourmet, P2

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Karpfen polnisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Karpfen, lebend, gross
- Essig
- Salz
- Pfeffer
- 1 Kartoffel
- 5 Perltzwiebeln
- 1/2 Lorbeerblatt
- Pfefferkörner
- 1/2 l Wasser
- 1/2 l Bier, dunkel
- 75 g Lebkuchenbrösel
- 50 g Rosinen
- 50 g Mandeln, gehackt
- Zitronensaft
- Zucker
- 40 g Butter

MMMM-----QUELLE-----

- Roland Gööck, Lecker und
- deftig aus deutschen
- Küchen erfasst von Petra
- Holzapfel

Beim Schlachten des Karpfens das Blut auffangen, mit etwas Essig kräftig verrühren und stehenlassen. Karpfen ausnehmen (Galle dabei nicht verletzen), abspülen, innen salzen, eine geschälte rohe Kartoffel hineingeben und den Fisch aufrecht in die Bratpfanne stellen. Zwiebeln und Gewürze mit Wasser aufkochen, über den Karpfen giessen und den Fisch im vorgeheizten Ofen oder Grill 35-45 Minuten garen, bis sich die Rückenflosse herausziehen lässt. Karpfen auf vorgewärmte Platte stellen, die Brühe passieren und das Karpfenblut (Schneebeesen!) hineinrühren. Bier, Lebkuchenbrösel, überbrühte Rosinen und Mandeln dazugeben, aufkochen, den Karpfen 5 Minuten in der Sauce ziehen lassen. Zuletzt Butter darin zergehen lassen. Anmerkung des Autors: Der auf polnische Art zubereitete Karpfen gehörte zu den weihnachtlichen Festgerichten. Er wurde meist mit Salzkartoffeln zu Tisch gegeben.

Stichworte:

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Karpfen Polnisch mit Baby-Ananas-Kartoffeln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Karpfen; (800 - 1000 g)
- 2 Karotte
- 2 Knoblauchzehe
- 4 Lorbeerblätter
- 2 Nelke
- 1 TL Pimentpulver
- 2 Schuss Zimt
- 1 l Dunkles Bier
- 100 g Lebkuchen; ohne Zuckerguß
- 1 Zitrone; Saft
- 4 EL Butter; evtl. mehr
- 4 EL Petersilie; feingehackt
- Pfeffer
- Salz

BABY ANANAS MIT KARTOFFELN

- 2 Baby-Ananas
- 6 Kartoffeln
- 2 Schalotte
- 2 Zweig Rosmarin
- 2 EL Butter
- Pfeffer
- Salz

MMMMM-----QUELLE-----

- Videotext Südwest-Text
- Kochen mit Vincent Klink
- Sendung vom 02.12.1998 MMMM-----ERFASST VON-----
- Frank Dingler 01.12.1998

Karpfen waschen, trockentupfen und filieren. Die Gräten grob zerhacken. Die Filets enthäuten. Dazu mit dem Messer zwischen Haut und Fleisch entlangfahren. Filets pfeffern, salzen und in einer Pfanne mit etwas Butter von beiden Seiten jeweils 3 Minuten braten. Zwiebel schälen, in Scheiben schneiden, ebenso die Karotte. Zwiebel- und Karottenscheiben mit etwas Butter und den kleingehackten Gräten in einem genügend großen Topf anschwitzen und mit Braunbier ablöschen. Gequetschten Knoblauch, Piment, Zimt, Nelke, Lorbeerblätter und Pfeffer zugeben. Lebkuchen zerbröseln und untermischen. Alles 10 Minuten durchkochen. Sauce durch ein Sieb passieren. Mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken, mit etwas Butter binden, Petersilie untermischen. Karpfenfilets mit der Sauce anrichten. Ananas halbieren, aushölen und das Ananasfleisch in kirschgroße Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, in ebensolche Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 10 Minuten garkochen. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Schalotte fein würfeln. Rosmarin fein schneiden.

In einer Pfanne mit etwas Butter die Kartoffelstücke anschwitzen, Schalotte zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ananasstücke daruntergeben, karamelisieren lassen und den Rosmarin untermischen. Das Ganze in die bei 150 °C im Backofen kurz vorgewärmten Ananashälften verteilen und mit dem Karpfen servieren.

Stichworte: Ananas, Karpfen

Karpfen, in zwei Gängen serviert

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Karpfen, a ca. 2 bis 3 kg
- 2 groß. Karotten
- 2 groß. Kartoffeln
- 2 Rote Bete
- 1 Stange Lauch; Porree
- 2 Schalotten
- 1/2 l Fischfond
- Champagneressig
- Butter
- Meerrettich
- Olivenöl
- Weisswein (Traminer)
- 12 festkochende Kartoffeln
- Kümmel
- 1/4 l Heller Kalbsfond
- 3 EL Senf
- 1 Salatgurke
- Kürbiskernöl
- 2 Eigelb
- 100 ml Olivenöl; für Remoulade
- 1 EL Kapern
- 1 EL Sardellen
- 4 Gewürzgurken
- 2 Eier
- Mehl
- Paniermehl
- Fett; zum Ausbacken - z.B. Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer

1. Karpfen Blau In Gemüsenage Mit Meerrettich

Den Karpfen filieren, ein Filet von der Haut schneiden, das andere mit Haut lassen. Rote Bete, Kartoffeln, Lauch und Karotten in feine Streifen schneiden. Zusätzlich die Schalotten fein schneiden. Zunächst die Schalotten in Olivenöl anschwitzen, bis sie glasig sind. Dann die Kartoffeln, Möhren und die Rote Bete hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz mit anschwitzen.

Mit einem Schuss Weisswein ablöschen und den Alkohol verdampfen lassen. Nun mit Fischfond auffüllen und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Den Karpfen mit der Haut in Tranchen schneiden und in Essigwasser 8 Minuten pochieren. Die Gemüsenage passieren und um 1/2 reduzieren. Mit kalter Butter aufmixen. Abschmecken.

Das Gemüse wieder zugeben, portionsweise auf tiefe Teller verteilen. Den Karpfen auf dem Gemüse anrichten und mit reichlich Nage übergießen. Zum Schluss etwas frischen Meerrettich darüberreiben und servieren.

2. Gebackener Karpfen Mit Kartoffel-Gurkensalat und Sauce Remoulade

Die Kartoffeln in der Schale in Salzwasser mit etwas Kümmel garkochen. Eine Marinade aus hellem Kalbsfond, Senf, Champagneressig und Olivenöl kochen. Die noch warmen, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln in die warme Marinade geben, mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. Die Salatgurke schälen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Diese leicht einsalzen und stehen lassen.

Für die Remoulade die Eigelb mit Senf, Champagneressig, Salz und Pfeffer glatrühren. Nun nach und nach Olivenöl einschlagen. Kapern, Sardellen und Gewürzgurken hacken und unter die Sosse geben, evtl. nochmals abschmecken.

Den Karpfen ohne Haut in Würfel schneiden, würzen und in Mehl, Parmesan und Ei panieren. Die Gurke ausdrücken, das Wasser abschütten und mit Champagneressig und Kürbiskernöl anmachen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun den Karpfen in heissem Fett von jeder Seite 3 Minuten goldgelb backen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Karpfen mit dem warmen Kartoffelsalat, dem Gurkensalat und der Remouladensauce anrichten und sofort servieren. * Quelle: Nach Nordtext 29.12.95 Erfasst: Ulli Fetzter Erfasser: Ulli Datum: 30.01.1996 Stichworte: Fisch, Süßwasser, Karpfen, Gemüse, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Süßwasser, Karpfen

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Karpfenfilet im Römertopf

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Karpfenfilets
- 1/2 Zitrone
- 100 g Sellerie
- 100 g Karotten
- 1/2 Stange Lauch
- 1/2 Zwiebel
- 1 Tas. Weisswein
- Pfefferkörner
- Wacholderbeeren
- 1 Tas. Pürierte Tomaten
- 1 Tas. Sauerrahm
- 1 klein. Bund Schnittlauch Pfeffer; aus der Mühle Jodsalz
- 1 Zwiebellauch
- 2 Dillzweigel

Kalt abgewaschene Karpfenfilets mit Zitronensaft beträufeln. Sellerie, Karotten, Lauch und Zwiebel in grobe Stücke schneiden und in den Römertopf geben. Weisswein angiesen, die Karpfenfilets darauflegen. Pfefferkörner und Wacholderbeeren ringsum streuen.

Pürierte Tomaten und Sauerrahm verrühren, Schnittlauchröllchen dazugeben und mit Jodsalz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Diese Sosse rings um die Karpfenfilets geben und den geschnittenen Zwiebellauch und den Dill darüberstreuen. Den mit kaltem Wasser abgebrausten Deckel auf den Römertopf setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 GradC etwa 50 Min. garen.

Als Beilage eignen sich am besten Petersilienkartoffeln. * Quelle: Sat.1 Text 14.12.94 Erfasst: Ulli Fetzter 2:246/1401.62 ** Gepostet von Ulli Fetzter
Date: Thu, 22 Dec 1994 Ersteller: Ulli Datum: 25.01.1995 Stichworte: Fisch, Süßwasser, Karpfen, Gemüse, P2

Stichworte: Fisch, Gemüse, Süßwasser, Karpfen, P2

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Karpfenfilets in Sahne-Senf-Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Weisse Weintrauben
- 1 mittelgrosse weisse Zwiebel
- 800 g Karpfenfilet
- Salz
- weisser Pfeffer adM.
- 1/8 l Trockener Weisswein
- 1 TL Senfkörner
- 5 Weisse Pfefferkörner
- Öl zum Einpinseln des Siebeinsatzes
- 20 g Butter
- 1/2 Becher süsse Sahne (100 g)
- 1 TL Dijonsenf
- 1 klein. Bund Sauerampferblätter
- 1 dünne rote Peperoni

1. Die Weintrauben abspülen, abzapfen, halbieren und die Kernchen herausnehmen. Die Zwiebel schälen und sehr klein würfeln. Die Fischfilets abspülen und mit Küchenpapier abtrocknen, in 4 Portionen teilen, beidseitig leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen.
2. Wein mit 1/8 l Wasser, Senf- und Pfefferkörnern in den Topf geben und aufkochen. Den Siebeinsatz leicht mit Öl einpinseln, damit der Fisch nicht anklebt. Fischstücke möglichst nebeneinander hineinlegen und bei guter Mittelhitze über Dampf garen (je nach Dicke 6-8 Minuten). Fisch zugedeckt warm stellen.
3. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig braten. Weintrauben und 1/8 l von der durchgeseiebten Flüssigkeit aus dem Dampfgarer unterrühren und 1/2 Minute bei guter Mittelhitze kochen. Sahne und Senf unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und köcheln, bis die Sauce leicht dicklich ist.
4. Sauerampfer abspülen, die Blättchen zwischen Küchenpapier trocknen, dann in Streifen schneiden. Peperoni längs halbieren, entkernen, Stiel heraus schneiden. Die Schotenhälften ausspülen und in dünne Streifen schneiden. Die Hälfte Sauerampfer kurz vor dem Servieren unter die Sauce mischen.
5. Fisch auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit den restlichen Sauerampfer- und den Peperonistreifen bestreut servieren.

Dazu passt frisches Baguette oder Basmati-Reis, als Getränk ein Riesling aus dem Elsass. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfinder: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Karpfen, Süßwasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Süßwasser, Karpfen

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Kartoffel-Fisch-Auflauf I

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 groß. Rotbarschfilet
- Sardellen
- Kapern
- geräucherter Speck
- Kartoffeln
- Butter

Prüfen, ob die Sardellen sehr salzig sind. Wenn ja, die Sardellen gründlich abspülen bzw. sogar ein wenig wässern. Wenn sie nur noch normal salzig sind, das Rotbarschfilet dicht an dicht mit den Sardellen spicken. Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Räucherspeck in Streifen schneiden, auslassen.

Feuerfeste Form ausbuttern, eine Schicht Kartoffeln einlegen, salzen. Darauf das mit Sardellen gespickte Fischfilet legen, mit 2 El Kapern bestreuen, mit Kartoffelscheiben bedecken, salzen, mit dem Speckfett begiessen, Speckstreifen drauflegen und ab in den Ofen (200 Grad, mittlere Schiene).

Wenn die Kartoffelschicht nicht zu dick ist (die Kartoffeln sollten warm verarbeitet werden) genügen 15-20 Minuten. ** Gepostet von: Chris Kurbjuhn
Erfasser: Chris Datum: 11.11.1996 Stichworte: Fisch, Rotbarsch, Sardelle, Auflauf, P2

Stichworte: Fisch, Rotbarsch, Sardelle, Auflauf, P2

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Kartoffelpuffer mit gebeiztem Lachs

Für 4 Portionen

Zutaten

- 100 g *Crème fraîche*
 - 2/3 TL *Senf, mittelscharf*
 - 2/3 TL *Senf, kernig*
 - 2/3 TL *Honig*
 - 2 EL *Schlagsahne*
 - 2 Tropfen *Zitronensaft, evtl. mehr*
 - *Salz*
 - *Pfeffer*
 - 2/3 Bd. *Schnittlauch*
 - 20 g *Butterschmalz*
 - 4 *Kartoffelpuffer (TK)*
 - 8 *Scheib. Lachs, geheizter*
 - (*Graved Lachs, ca. 250 g*)
- Crème fraîche mit den Senfsorten, Honig und Sahne verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Butterschmalz in zwei Pfannen auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 erhitzen. Kartoffelpuffer darin unaufgetaut von jeder Seite 3 - 4 Min, auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 braten. Mit dem Lachs und der Senfsoße anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und servieren. Tip: Wenn Sie Lachs selber beizen möchten, bestreuen Sie 1 kg Lachsfilet mit Haut mit je 1 EL Salz, Pfeffer und Zucker und 8 EL gehacktem Dill. Zusammenklappen, in Folie wickeln und mit einem Brett und ein paar Dosen beschwert 2 - 3 Tage kalt stellen.
- :Stichworte : Einfach, Fisch, Januar, Lachs, P6, Vorspeise :Notizen (*) : : : Quelle: Winke & Rezepte 01 / 98 : : der Hamburgischen Electricitätswerke AG :Notizen (**) : : : Erfasst: Lothar Schäfer : : (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de) :Zusatz : : : Zubereitungszeit : : 20 Minuten :Pro Person ca. : 347 kcal :Pro Person ca. : 1457 kJoule Stichworte: Fisch, Lachs, Januar, P6, Einfach, Vorspeise

Katalonischer Fischertopf

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Miesmuscheln
- 500 g Tintenfisch
- 500 g Fischfilet (z.B. Kabeljau)
- Saft einer Zitrone
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g geräucherter Schinken
- 500 g Fleischtomaten
- 2 Grüne Paprikaschoten
- 4 EL Butter
- 200 g Krabbenfleisch
- 50 g Geriebene Mandeln
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Spur Safran
- 1/8 l Trockener Weisswein
- 3/4 l Wasser
- 1 Dos. Artischockenherzen
- Salz

weisser Pfeffer

Miesmuscheln abbürsten, gründlich waschen (beschädigte Muscheln entfernen), Tintenfisch unter fließendem Wasser waschen, dabei die Innereien entfernen. Die Haut abziehen. Den Körper in Ringe, die Fangarme kleinschneiden. Fischfilet abspülen, trockentupfen und würfeln. Mit Zitronensaft beträufeln.

Zwiebeln, Knoblauch und Schinken fein würfeln. Tomaten kreuzweise einschneiden, überbrühen und enthäuten, entkernen und würfeln. Paprika ebenfalls entkernen und würfeln. Fett erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Schinken dazugeben und unter Rühren andünsten. Paprika, Mandeln, Tomaten, Lorbeerblatt, Safran, Wein, Wasser und Muscheln zufügen und aufkochen.

Tintenfisch, Fischfilet, Krabben und geviertelte Artischockenherzen mit Salz und Pfeffer würzen. Alles in die Brühe geben und bei schwacher Hitze zugedeckt 20 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Dazu Stangenweissbrot. * Quelle: Kadula's Kochkurs ** Erfasst und gepostet von Wilhelm Eggert(2:240/5311.26) Erfasser: Wilhelm Datum: 05.08.1994 Stichworte: Fisch, Miesmuscheln, Tintenfisch, P4

Stichworte: Fisch, P4, Tintenfisch, Miesmuscheln

Kaviar aus Forellenrogen

Für 4 Portionen

Zutaten

- Salz
- Zucker
- Forellenrogen

MMMMM-----QUELLE-----

- Erfasst von: Hartwig
- Steudte Ha
- nsen.Steudte@t-online.de
- Erfasst am: 27.05.1998
- Quelle: Fisch & Fang 2/95

Die Rogenstränge gleich nach dem Schlachten abspülen, enthäuten und die Eier sofort unter Zusatz von etwa 80 gr. Kochsalz/Liter vorsichtig und sorgfältig spülen. Nun die Eier abtropfen lassen. Anschliessend für 1000 Gramm Rogen 100 bis 120 Gramm Salz in 2 Liter handwarmen Wasser auflösen. Je nach Geschmack kann die Salzkonzentration je Liter Wasser zwischen 40 und 60 Gramm betragen. Eine interessante Geschmacksvariante ergibt sich bei Anwendung von 100 Gramm Kochsalz und 30 bis 40 Gramm Zucker auf 2 Liter Wasser: Die Eier hineingeben und zwei bis drei Mal vorsichtig mit der Hand umrühren Nach 1,5 bis 2 Stunden (je nach Eigrösse) den Kaviar herausnehmen und gut abtropfen lassen. Aufbewahrung bei maximal +2 bis +3 Grad Celsius: etwa 2 bis 3 Tage

Stichworte: Forelle

Kedgeree (englisch-indisches Fischgericht)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Reis
- 4 Eier
- 600 g Fisch, geräuchert (Heilbutt, Goldbarsch)
- 1 EL Butter
- 125 ml Sahne, süß
- Petersilie; gehackt
- Gewürze nach Belieben

Reis in 15 - 20 Minuten gar, die Eier hart kochen. Unterdessen Fisch in Stückchen zerpfücken und in erhitztem Fett in einem grösseren Topf durchschwenken. Eier schälen und hacken, nur einige Scheiben zur Dekoration zurückbehalten. Reis gut abtropfen lassen. Sahne mit dem Fisch erhitzen, Reis und Eier zufügen, würzen. Alles vermischen und servieren. Mit Eischeiben und Petersilie garnieren. Beilage: Kressesalat. Quelle: Schülermagazin Treff erfasst: Sabine Engelhardt, 11. Oktober 1996

Stichworte: Indien

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Kefal Firinda (Im Ofen gebackene Seearben)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Seearben; gesäubert
- 1 Bd. Petersilie
- 300 ml Wasser
- 400 g Zwiebeln; in Scheiben
- 400 g Tomaten; enthäutet und - zerdrückt
- 6 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Zimtpulver
- 1/2 TL Nelken; gemahlen
- 2 EL Mehl

ZUM GARNIEREN

- 4 Tränen Mastixharz
- 1/2 TL Salz
- 1/2 Zitrone; Saft

TRAD. REZEPT AUS DER TUERK

- Erfasst von Rene Gagnaux

Die Seearben filetieren oder zu Steaks schneiden, abspülen und in einen flachen Topf legen. Die Petersilie (mit Stengeln) 5 Minuten in dem Wasser kochen, dann abgiessen und die Flüssigkeit auffangen. Die Zwiebeln und das Tomatenfleisch in eine Schüssel geben und das Olivenöl unterrühren. Salz, Gewürze, Mehl und das Petersilienkochwasser zugeben und gründlich vermischen. Die Mischung über den Fisch giessen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 oC 25 bis 30 Minuten garen, bis der Fisch weich ist. Mastixharz mit dem Salz und dem Zitronensaft zerdrücken und über den Fisch streuen, wenn Sie ihn aus dem Ofen nehmen. Heiss oder kalt servieren.

Stichworte: Türkei, Tomate, Zwiebel, Salzwasser

Kefal Firinda - Im Ofen gebackene Seearben

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Seearben, gesäubert
- 1 klein. Strauss Petersilie
- 300 ml Wasser
- 400 g Zwiebeln, in Scheiben
- geschnitten
- 400 g Tomaten, enthäutet und
- zerdrückt oder
- 25 g Tomatenpüree
- 6 EL Olivenöl
- 1 TL Salz (1)
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Zimtpulver
- 1/2 TL Nelken, gemahlen
- 2 EL Mehl

ZUM GARNIEREN

- 4 Tränen Mastixharz, s. Info
- 1/2 TL Salz (2)
- 1/2 Zitrone (nur der Saft)

Die Seearben filetieren oder zu Steaks schneiden, abspülen und in einen flachen Topf legen. Die Petersilie (mit Stengeln) 5 Minuten in dem Wasser kochen, dann abgiessen und die Flüssigkeit auffangen. Die Zwiebeln und das Tomatenfleisch oder -püree in eine Schüssel geben und das Olivenöl unterrühren. Salz (1), Gewürze, Mehl und das Petersilienkochwasser zugeben und gründlich vermischen. Die Mischung über den Fisch giessen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 GradC (Gas Stufe 4) 25-30 Minuten garen, bis der Fisch weich ist. Mastixharz mit dem Salz (2) und dem Zitronensaft zerdrücken und über den Fisch streuen, wenn Sie ihn aus dem Ofen nehmen. Heiss oder kalt servieren.

Info: Mastixharz ist das zähe Harz des Akazienbaumes. Es wird (mit Salz) pulverisiert oder granuliert zum Würzen von Fleischgerichten und Desserts verwendet.

Die Mengenangaben in diesem Rezept basieren auf der Annahme, dass ein fünfgängiges türkisches Menü geplant ist. Besteht das Menü aus weniger Gängen, kann die Menge pro Person erhöht werden. * Quelle: Das türkische Kochbuch Nevin Halici ISBN 3-89350-199-1 Erfasst: Viviane Kronshage Erfasser: Viviane Datum: 19.08.1996 Stichworte: Fisch, Gemüse, Gewürze, Türkei, P4

Stichworte: Fisch, Türkei, Gemüse, Gewürze, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Kieler Fischsuppe

Für 4 Portionen

Zutaten

- 16 Tomaten reif
- 2 Lauchstange
- 6 Möhren
- 800 g Schellfisch-Oder Kabeljaufilet
- 6 TL Gemüsebrühe vegetabil
- 1 TL Cayennepfeffer
- 100 g Sahne süss
- 4 EL Petersilie gehackt
- 1/2 l Wasser

MMMMM-----QUELLE-----

-Trennkost

- (Falken-Verlag) ISBN 3

- 8068 4498 4 Erfasst:

- Arthur Heinzmann

Die Stielansätze der Tomaten entfernen und diese einige Minuten im Wasser dünsten. Die Tomaten anschliessend durch ein Sieb streichen und das Püree in einen Topf geben. Den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Beides zum Tomatenpüree geben und alles etwa 8 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit das Fischfilet waschen, restliche Gräten entfernen und das Filet in Stücke schneiden. Die Fischstücke zur Suppe geben und das Ganze mit der Instandbrühe und dem Cayennepfeffer abschmecken. Alles weitere 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die süsse Sahne hineinrühren und die Suppe mit Petersilie bestreuen.

Stichworte: Trennkost

Kiwi-Gurken-Gemüse mit Lachs

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 klein. Zwiebel
- 1 EL Butter
- 1 groß. Salatgurke
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Instant-Gemüsebrühe; konzentriert
- 4 EL Creme fraiche
- 4 Kiwis
- 2 Bd. Dill
- 4 Scheibe Lachs; a 160 g
- Zitronensaft
- 1 EL Butter

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Butter zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen, in fingerdicke Scheiben schneiden, in einen Topf geben und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Gemüsebrühe hinzufügen und das Gemüse etwa 5 Minuten unter mehrmaligem Umrühren dünsten. Creme fraiche unterrühren und etwa 15 Minuten schwach kochen lassen.

Kiwis schälen und die Hälfte der Kiwis längs halbieren. Die halbierten und die ganzen Kiwis in Scheiben schneiden und die halben Kiwischeiben vorsichtig unter das Gurkengemüse heben. Bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten mitdünsten lassen.

Dill unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, den Dill von den Stengeln in das Gemüse zupfen und das Gemüse warm stellen.

Lachs unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer beidseitig bestreuen.

Einen Teller mit Butter bestreichen, die Fischstücke nebeneinander darauflegen, einen breiten Topf zu etwa 1/3 mit Wasser füllen, eine umgestülpte Kaffeetasse hineinsetzen, den Teller mit dem Fisch darauf stellen und den Topf mit einem Deckel verschliessen. Das Wasser zum Kochen bringen und den Fisch 6-8 Minuten darin garen lassen.

Mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit den ganzen Kiwischeiben garnieren.

Beilage: Kräuterkartoffeln * Quelle: erfasst von Peter Kümmel Erfasser: Peter Datum: 18.12.1996 Stichworte: Fisch, Lachs, Gurke, Kiwi, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, Kiwis, P4, Gurke

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Klassisches Matjesfilet

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Kartoffeln; neue
- 4 Matjesheringe
- 2 Zwiebeln (1)
- 10 Wacholderbeeren
- 1 Zitrone
- Salatblätter
- 125 g Räucherspeck
- 3 Zwiebeln (2)

Am besten schmecken natürlich die ersten mild gesalzenen Matjes, die alljährlich im Juni gelandet werden. Da kann man sich das Wässern sparen. Einfach Kopf, Gräten, Eingeweide und Kopf entfernen. Die Haut abziehen und - ohne jedes Abspülen - auf einer mit Eiswürfeln ausgelegten Platte nebeneinander anordnen. Mit Salatblättern, Zwiebelringen (1) und Wacholderbeeren garnieren.

Kartoffel in der Schale garen.

Zu den Pellkartoffeln gibt es klassische Speck-Zwiebel-Sauce:

Der feingewürfelte Speck wird in einer Pfanne ausgelassen.

Zwiebeln (2) vierteln und zu dem knusprigen Speck geben. Darauf achten, dass die Zwiebeln glasig, jedoch nicht mehr braun werden.

Quelle: Peter Frisch, Heringsrezepte, Heyne-Buch Nr. 4285 ISBN 3-453-40269-3

Ins Mm-format gebracht von Herbert Schmitt (2:2446/430.7) ** Gepostet von Herbert Schmitt Date: Mon, 10 Apr 1995 Erfinder: Herbert Datum: 01.06.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Hering, Matjes, P4

Stichworte: Fisch, P4, Matjes, Salzwasser, Hering

Knoblauch-Gambas

Für 4 Portionen

Zutaten

- 12 Gambas (à 80 g)
- Salz
- Pfeffer (a. d. Mühle)
- 2 EL Zitronensaft
- 50 g Oliven, mit Paprika gefüllt
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 4 Zitronenscheiben

Gambas aus der Schale brechen, den Darm entfernen, waschen und trockentupfen. Gambas mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, jeweils drei Stück in eine kleine ofenfeste Form legen. Die Oliven in Scheiben schneiden, den Knoblauch pellen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 erhitzen. Oliven und Knoblauch hineingehen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl mit Oliven und Knoblauch gleichmäßig über die Gambas verteilen. Die Formen in den Backofen geben. Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u. 170 - 190°, Umluftbackofen 13 - 15 Minuten Vor dem Servieren mit der gehackten Petersilie bestreuen und Zitronenscheiben dazulegen.

:Stichworte : Gamba, Meeresfrucht, Normal, P4, September, Spanien :Notizen (*) : : : Quelle: Winke & Rezepte 09 / 97 :Notizen (**) : : : Erfasst: Lothar Schäfer :Zusatz : : : Zubereitungszeit : : 25 Minuten :Pro Person ca. : 356 kcal :Pro Person ca. : 1486 kJoule Stichworte: September, Spanien, P4, Normal, Meeresfrüchte, Gamba

Knurrhahn mit Staudensellerie

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Fische a 250 g
- 360 g Butter
- 2 Prise Salz und Pfeffer
- 20 Kapern
- 600 g Staudensellerie

Fisch von Rücken her aufschneiden, in 2 Hälften legen und Gräte entfernen. Salzen und pfeffern. Filets mit Butter bestreichen. Auf ein leicht gebuttertes Backblech legen (Haut nach unten, Sellerie oben). Über die Filets gehobelten Staudensellerie geben, würzen. Bei starker Oberhitze ca. 5 Minuten in den Ofen schieben, bis der Sellerie anfängt braun zu werden.

Als Beilage pochierten Staudensellerie. Als Sauce geklärte Butter mit Kapern.

Weinempfehlung: Trockener weisser Bergerac

Grondin rouge (Roter Knurrhahn)

Er hat seinen Namen durch die knurrenden Geräusche, die er von sich gibt. Es ist ein feuerroter Fisch, mit markantem Kopf und weissem Bauch. Der Knurrhahn wird 25-40 cm lang. Sein würziges Fleisch hat eine feste Konsistenz. Im Ganzen gehört er in eine feine Fischsuppe, die Filets kann man braten oder pochieren. ** From: BOLLERIX@WILAM.north.de (K.-H. Boller) Date: Sat, 26 Mar 1994 Newsgroups: zer.t-netz.essen Erfasser: Bollerix Datum: 09.05.1994 Stichworte: Fischgerichte, Knurrhahn, zer

Stichworte: Fisch, Knurrhahn, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Knusperfisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Eglifilets
- 1/2 dl Weisswein 3 l Universalpflanzenöl
- Salz
- Pfeffer
- Mehl

AUSBACKTEIG

- 125 g Mehl
- 1/2 Teelöffel Trockenhefe
- 2 dl Weisswein, eiskalt
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 1 Eiweiss
- 1/4 Teelöffel Salz

SAUCE TATARE

- 2 Schalotten
- 1/2 Bd. Petersilie
- 4 Cornichons
- 1 Ei oder 1 pasteurisiertes Ei
- 1 Teelöffel Senf
- 2 Teelöffel Kräuternessig
- 2 dl Sonnenblumenöl
- 1 Eßlöffel Kapern
- 1 Zitrone

Die Fischfilets mit Küchenpapier trockentupfen. Je nach Grösse in Streifen schneiden. Auf eine flache Platte geben und mit dem Wein beträufeln. Zudecken und im Kühlschrank 30 Minuten durchziehen lassen. Für den Ausbackteig Mehl und Trockenhefe mischen. Wein und Öl verquirlen und unter Rühren dazugiesen. Kräftig schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Zudecken und 30 Minuten bei Zimmertemperatur quellen lassen.

Für die Sauce Tatar Schalotten, Petersilie, Cornichons und Kapern fein hacken. Das ganze Ei mit Senf und Essig im Mixer oder in einem schmalen Becher mit dem Stabmixer aufschlagen. Verwenden Sie dafür die Schlagscheibe mit Lochung (A). Das Öl im Faden dazufliessen lassen. Dabei auf höchster Stufe schlagen, bis alles emulsionsartig miteinander vermischt ist. Mit Salz, Pfeffer und den gehackten Zutaten abschmecken; kalt stellen.

Kurz vor dem Servieren das Öl in der Friteuse auf gute 180 Grad vorheizen. Den Backofen auf 150 Grad, wenn möglich mit Umluft, vorheizen. Ein Blech mit Küchenpapier belegen. Für den Ausbackteig Eiweiss mit Salz steif schlagen und rasch unter den Teig heben.

Die Fischfilets aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen. Würzen, einzeln im Mehl wenden und gut abschütteln. Mit Hilfe einer Fleischgabel durch den Ausbackteig ziehen und sofort im heissen Öl goldgelb ausbacken. Aufs Blech legen und im Backofen heiss geöffneter Tüte warmhalten. Weiterfahren, bis alle Fische gebacken sind. Mit der Sauce und mit Zitronenschnitzen servieren.

Tips zum Fritieren

Verwenden Sie ausschliesslich ein hochofenzuständiges, pflanzliches Öl und immer nur eine einzige Sorte. Anstelle von Öl können Sie auch Kokosfett verwenden. Die im Rezept angegebene Öltemperatur möglichst exakt einhalten. Manche Friteusen verfügen über einen Thermostat für die Temperaturkontrolle. Wer in einem gewöhnlichen Gussseisentopf fritiert, kann ein Weissbrotwürfchen ins heisse Öl werfen. Färbt sich dieses sofort braun, ist die Temperatur richtig. ** Gepostet von: OPH SCHNECKENBURGER Erfasser: OPH Datum: 10.07.1996 Stichworte: Fisch, Egli, Filet, P4

Stichworte: Fisch, P4, Filet, Egli

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Knusprige Shrimps I

Für 4 Portionen

Zutaten

- 333 g Shrimps; frisch oder TK, geschält
- Öl; zum Fritieren,
- 2/3 EL Reiswein; oder halbtrockener Sherry

FÜR DIE MARINADE:

- 2/3 Pr. Salz
- 2/3 EL Maisstärke
- 2/3 Eiweiss

Für die Sauce:

- 2/3 TL Maisstärke
- 2 EL klare Brühe
- 2/3 Pr. Salz
- 2/3 Pr. Zucker

Shrimps auftauen und abspülen, mit Küchenkrepp abtupfen und in eine Schüssel geben.

Marinieren: Das Salz über die Shrimps streuen, dann die Stärke darüberstäuben und durchmischen. Das Eiweiss zugeben und gut mischen, bis die Shrimps gleichmässig umhüllt sind. Zugedeckt 5 Stunden stehenlassen.

Die Sauce zubereiten: Stärke, Brühe, eine Prise Salz und Zucker in einem Schälchen mischen und beiseite stellen.

Das Öl zum Fritieren in die Wok oder eine Friteuse giessen, auf 150 Grad C erhitzen und die marinierten Shrimps vorsichtig hineingeben. Mit dem Sieblöffel herausnehmen, ehe sie ganz gar sind und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Öl bis auf zwei El. aus der Wok giessen und zur Wiederverwendung in einen verschliessbaren Behälter füllen. Die Wok erneut erhitzen, bis es raucht, dann die Shrimps wieder hineingeben und kurz rühren und wenden. Den Wein am Wok-Rand entlang einträufeln, dann die Saucenmischung einrühren. Ein paarmal rütteln und wenden und sofort auf einer vorgewärmten Platte servieren. * Quelle: Das chinesische Kochbuch ** Gepostet von K.-H. Boller Date: Tü, 25 Oct 1994 Erfinder: K.-H. Datum: 30.11.1994 Stichworte: Shrimps, Meeresfrüchte, Chinesisch

Stichworte: China, Meeresfrüchte, Shrimps

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Knuspriger Fischburger

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

- 1 Unbehandelte Zitrone
- 1 tb Kapern
- 2 Spur Salz
- 4 Spur Schwarzer Pfeffer
- 1 Bd. Petersilie
- 1 Zwiebel
- 4 tb Butterschmalz
- 2 Eigelbe
- 6 tb Semmelbrösel
- 75 g Kartoffelchips
- 4 Hamburger-Brötchen
- 100 g Remouladensauce; a.d. Glas
- 1 ts Currypulver
- 8 Blätter Lollo-Rosso-Salat
- 10 Currygurken; in Scheiben
- - aus dem Glas
- 50 g Kabeljaufilet

Fisch mit einem grossen Messer sehr fein hacken (oder vom Fischhändler durchdrehen lassen), anschliessend gut abtropfen lassen. Mit etwas abgeriebener Zitronenschale und 1-2 El Zitronensaft sowie 1 Tl. zerdrückten Kapern vermischen, salzen, pfeffern. Petersilie hacken. Zwiebel abziehen, fein hacken, in 1 El. Fett andünsten und leicht abkühlen lassen. Zwiebeln, Petersilie, Eigelbe und Semmelbrösel unter die Fischmasse kneten, vier flache Burger formen. Kartoffelchips in einer Schüssel zerstoßen oder zerbröseln, die Fischburger darin wenden, bis sie rundum mit Bröseln paniert sind. Dann im heissen Fett in einer Pfanne knusprig braten. Die Brötchen teilen, nach Belieben tosten. Remouladensauce mit Currypulver und nach Geschmack Salz und Pfeffer würzen. Fischburger mit Salat, Gurkenscheiben und Sauce sowie Kapern in den Brötchen anrichten.

Info: Pro Portion: 2650kJ/630kcal tb=El, ts=Tl, pn=Prise, bn=Bund, * Quelle: posted by K.-H. Boller Bollerix@Wilam.North.De ** Gepostet von K.-H. Boller Date: Fri, 17 Feb 1995 Erfasser: K.-H. Datum: 05.04.1995 Stichworte: Fisch, Gemüse, Gewürze, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, Gewürze, P4

Köftesi mit Zitronensauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g gegartes Geflügelfleisch
- 1 EL Petersilie fein gehackt
- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 65 g Magerquark
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- Getrockneter Thymian

FÜR DIE SAUCE

- 3 Eier
- 1 TL Speisestärke
- 1/2 Tas. Heisse Hühnerbrühe
- 4 TL Zitronensaft
- 2 TL Sahne

Für die Köftesi: das Geflügelfleisch sehr fein durchdrehen. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Thymian und die Petersilie dazugeben. Die Butter erhitzen, das Mehl einstauben und daraus eine sehr dicke Mehlschwitze bereiten. Den Quark dazugeben. Dann das Ei hineinschlagen und die Masse etwas abkühlen lassen. Das Fleisch dazu geben und den Teig verrühren, bis sich kleine Kugel von der Grösse eines Eis formen lassen. Die Kugel in sehr heissen Öl kurz braten, bis sie goldbraun sind.

Für die Sauce: 3 Eier mit der Speisestärke verquirlen, und nach und nach die heisse Hühnerbrühe dazu rühren. Die Sauce im Wasserbad in ca. 10 min. aufschlagen, bis sie dick geworden ist. Vom Herd nehmen und den Zitronensaft und die Sahne dazugeben. Dazu passt grüner Salat.

Quelle: GU Hackfleischspezialitäten. ** Gepostet von Ralph Sprenger Erfasser: Ralph Datum: 02.10.1995 Stichworte: Fisch, Geflügel, P4

Stichworte: Fisch, P4, Geflügel

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Königskrabbencocktail

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Dos. Königskrabbenfleisch a 180 g Einwaage
- 2 EL Möhrenstifte; gekocht
- 2 EL Erbsen; gekocht
- 2 EL Staudenselleriestückchen gekocht
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Dillspitzen; gehackt
- 1 EL Glatte Petersilie; gehackt
- 1 EL Bommerlunder
- 3 EL Salatmayonnaise
- 2 EL Sahne; geschlagen
- Friseesalatblätter
- Kaviar; aus dem Glas

Königskrabbenfleisch vorsichtig in kleine Stücke brechen oder schneiden, mit Möhrenstiften, Erbsen und Selleriestückchen vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dillspitzen und Petersilie vorsichtig unterheben und mit Bommerlunder beträufeln. Mayonnaise mit Sahne verrühren, unter die Cocktailzutaten heben und eventuell nochmals mit den Gewürzen abschmecken.

Teller mit gewaschenen Friseesalatblättern auslegen, den Cocktail darauf verteilen und mit Kaviar garnieren. ** Gepostet von Peter Kümmel
Erfasser: Peter Datum: 18.12.1996 Stichworte: Krustentier, Krabbe, Gemüse, Vorspeise, P2

Stichworte: Gemüse, Krabbe, Krustentier, Vorspeise, P2

Krabben in scharfer Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Krabben; geschält und gereinigt Salz; -- und --
- Wasser mischen
- 1 1/2 EL Ingwer; gehackt
- 1 TL Knoblauch; gehackt
- 2 EL Chilisauce
- 4 1/2 EL Tomaten-Ketchup
- 1 TL Glutamat; nach Wunsch Zucker
- 1 1/2 TL Essig Salz
- 1/4 Tas. Brühe; oder Wasser
- Öl; zum Fritieren
- 2 EL Stärkemehl; -- mit -- Wasser gemischt

Gewürzmischung

- 1 EL Reiswein
- 1/2 Eiweiss; geschlagen
- 1 TL Stärkemehl

Die Krabben waschen und gut in dem Salzwasser spülen. Gut mit der Gewürzmischung vermengen und für 30 Min. ziehen lassen. Das Fett zum Fritieren erhitzen, die Krabben fritieren. Wenn die Krabben die Farbe verändert haben, werden sie aus dem Fett genommen und gut abgetropft. Nicht zu lange im Fett lassen, weil sie sonst zu fest werden. Bis auf 6 El. wird das Fett aus der Pfanne geschöpft. Nun wird der Ingwer und der Knoblauch für ca. 1 Min. gebraten. Man gibt jetzt die restlichen Gewürze und die Krabben hinzu und rührt gut um. Man schüttet dann die Brühe oder das Wasser in die Pfanne und lässt alles ca. 2 Min. kochen. Gut umrühren. Mit der Stärkemehl-Mischung andicken und heiss servieren. * Quelle: Gepostet: Rudolf Schnapka 2:2453/30.52 7.08.94 Erfasser: Datum: 31.03.1995 Stichworte: Krustentier, Salzwasser, Krabbe, Asien, P4

Stichworte: Asien, P4, Krabbe, Salzwasser, Krustentier

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Krabben in Sherrysauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Krabben
- 2 EL Öl
- 2 EL Sojasosse
- 2 EL Sherry
- 1/4 TL Ingwer, feingeriebener
- 1/2 TL Zucker
- 1/4 Knoblauchzehe
- Schnittlauch, etwas feingeschnittener

Am allerbesten sind frische Krabben (Garnelen). Tiefkühlkrabben müssen zuvor auftauen. Dosenkrabben auf jeden Fall kurz unter fließendem Wasser abspülen.

In einer Mischung aus Öl, Sojasosse, Zucker, Sherry, Ingwer und feinzerdrückter Knoblauchzehe eine Stunde ziehen lassen.

Dann alles zusammen in einer Pfanne 3 bis 4 Minuten erwärmen und heiss servieren. Dazu frisches Weissbrot sowie einen kühlen Rose-Wein.

Info: ===== Vorbereitung: 5 Minuten Zubereitung: 5 Minuten Kühlzeit: etwa 60 Minuten. Pro Portion 194 kcal / 812 kJ * Gepostet von Joachim Meng (Jun. 1995) Erfasser: Joachim Datum: 17.08.1995 Stichworte: Meeresfrüchte, Beilagen, P1

Stichworte: P1, Meeresfrüchte

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Krabben(Shrimps) -Muschel-Tomaten-Sup

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Zwiebeln
- 40 g Butter
- 1/2 l Tomatensaft
- 1/8 l Weisswein
- 3/8 l Wasser
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Thymianzweige
- 1 Becher Miesmuscheln (*nature*)
- 100 g Krabben (*Shrimps*)
- 1 dl Rahm
- Salz, Pfeffer

Die Zwiebeln schälen, würfeln und in der Butter goldgelb braten. Mit Tomatensaft, Wein und Wasser ablöschen. Die geschälte, zerdrückten Knoblauchzehen, Lorbeerblätter und Thymian dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 8 bis 10 Minuten köcheln lassen. Lorbeer und Thymian entfernen, pürieren. Die abgetropften Miesmuscheln und die Krabben zugeben, erwärmen. Vor dem Servieren mit Rahm verfeinern und nochmals erhitzen (nicht aufkochen lassen !), mit Salz und Pfeffer abschmecken. Menge: 4 ** From: r.gagnaux@chnet.ch (Rene Gagnaux) Date: Wed, 5 Jan 1994 11:00:00 +0100 Erfasser: Rene Datum: 07.02.1994 Stichworte: Weichtier, Salzwasser, Miesmuschel, Suppe, Muscheln, News

Stichworte: Suppe, Miesmuschel, Salzwasser, Muscheln, Weichtier

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Krabben-Avocado

Für 4 Portionen

PRO AVOCADO

- 40 g geschälte Krabben
- 2 EL Yoghurt
- 1 EL Creme fraiche
- 1 TL Tomatenmark
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Yoghurt, Creme fraiche und Tomatenmark verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Krabben in die Yoghurtcreme geben. Avocado halbieren und Kern entfernen; die Creme in die Hälften füllen.

Erfahrungsgemäss passt dazu ein trockener Weisswein und getoastetes Brot. * Quelle: Gräfe und Unzer Buch ** Gepostet von: Thomas Weidenfeller Erfasser: Thomas Datum: 10.08.1996 Stichworte: Meeresfrüchte, Krabbe, Avocado, P2

Stichworte: Avocado, Krabbe, Meeresfrüchte, P2

Krabben-Bällchen, würzig

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Kartoffeln
- 500 g Krabben; *grob gehackt*
- 2 Grüne Chilies - *fein gescheibelt*
- 1 mittl. Zwiebel; *fein gescheibelt*
- 1 TL Chili Pulver
- 2 Eier; *geschlagen*
- 1/4 TL Salz
- 1 TL Monosodiumglutamat - *nach Wunsch*
- 1 Tas. Semmeln; *gerieben*
- 1 EL Öl; (1)
- Öl; (2) *zum Fritieren*

Kartoffeln kochen, anschliessend fein pürieren.

Öl (1) in der Pfanne erhitzen. Zwiebel u. Chilis darin bräunen. Chili Pulver zugeben. Anschliessend werden die Krabben, Salz u. Monosodium Glutamat für ca. 3 Min. mitgebraten.

Vom Feuer nehmen und die Kartoffeln beifügen, gut durchmischen. Kneten u. kleine Bällchen formen. Ins geschlagene Ei tauchen, in den Semmeln wälzen und im vorgeheizten Fritierfett goldbraun ausbacken.

Heiss servieren. * Quelle: Gepostet von Rudolf Schnapka@2:2453/30.52 01.08.1994 textlich angepasst Erfasser: Datum: 31.03.1995 Stichworte: Krustentier, Salzwasser, Kartoffel, Asien, P4

Stichworte: Asien, P4, Salzwasser, Krustentier, Kartoffeln

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Krabben-Cocktail '1001 Nacht'

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Fenchelknolle, klein
- 1 Apfel, rötlich
- 100 g Erdbeeren
- 2 Feigen, frisch
- 1/2 Zitrone (der Saft davon)
- 150 g Krabben-Cocktail (=1 Schale)
- 1 TL Grenadine-Sirup

Fenchelknolle, Apfel, Erdbeeren und Feigen waschen. Fenchel putzen, halbieren und den Strunk heraus schneiden (Blattgrün zum Garnieren zurücklegen). Apfel halbieren, eine Hälfte in Würfel, die andere in Spalten (beide mit Zitronensaft beträufeln) und Fenchel in Scheiben schneiden. Erdbeeren - einige zur Deko zurücklegen - putzen und halbieren, die Feigen vierteln. Fenchelscheiben, Apfelwürfel sowie einen Teil der Erdbeeren mit dem Krabben- Cocktail vermengen und mit Grenadine-Sirup abschmecken. In Cocktailgläser verteilen, mit Fenchelgrün, Apfelspalten, Feigen und Erdbeeren garnieren. :Stichworte : Cocktail, Krabben, Meeresfrüchte, P2 :Notizen (**): : : Gepostet von Joachim M. Meng Stichworte: Cocktail, Krabben, Meeresfrüchte, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Krabben-Küchlein mit Mais

Für 4 Portionen

Zutaten

- 340 g Süsser Mais
- 500 g Krabben; grob gehackt
- 2 Eier
- 1 EL Weissmehl
- 1 EL Stärkemehl
- 3 Stangen Frühlingszwiebeln - gehackt
- Salz
- Pfeffer
- Öl; zum Fritieren

Den Mais im Mixer ca. 1 Min. zerkleinern. Die anderen Zutaten daruntermischen.

Das Öl erhitzen, mit einem Esslöffel kleine Portionen von der Teigmasse abstechen und goldgelb fritieren.

Heiss servieren. * Quelle: Gepostet von Rudolf Schnapka@2:2453/30.52 01.08.1994 textlich angepasst Erfasser: Datum: 31.03.1995 Stichworte: Krustentier, Salzwasser, Krabbe, Mais, Asien, P4

Stichworte: Asien, Krabbe, Salzwasser, Krustentier, Mais

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Krabbenbrot mit Sauerampfer Mayonnaise

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Bd. Sauerampfer
- 5 Eier, hartgekochte
- 1 TL Senf
- 1/8 l Öl
- 1 EL Creme fraiche
- Pfeffer, frischer gemahlener
- Salz
- 4 Landbrotscheiben
- 250 g Krabbenfleisch

Sauerampfer putzen, blanchieren, abschrecken, pürieren. 2 Eigelb durch ein Sieb zum Püree streichen, Senf dazugeben und das Püree mit dem Öl zu einer Mayonnaise aufschlagen.

Mit Creme fraiche, Pfeffer und Salz verrühren. Restliche Eier in Scheiben schneiden, Brote mit Mayonnaise bestreichen, mit Eischeiben und Krabben belegen.

Info: =====

Zubereitungszeit: 20 Minuten * Gepostet von Joachim Meng (Jun. 1995) Erfasser: Joachim Datum: 17.08.1995 Stichworte: Krabben, Zwischendurch, Leicht, P4

Stichworte: P4, Krabben, Leicht, Zwischenmahlzeit

Krabbencocktail mit Weintrauben

Für 4 Portionen

Zutaten

- *1/3 Kopf grüner Salat*
- *83 g Weintrauben*
- *41 g Süsse Mandeln*
- *200 g Shrimps o.ä.*
- *133 g Creme fraiche (ersatzweise süsse und saure*
- *Sahne zu gleichen Teilen)*
- *2/3 EL Tomatenketchup*
- *2 EL trockener Sherry*
- *1/3 Prise Zucker*
- *Salz*
- *Pfeffer*

Grünen Salat waschen,gut trocknen,die Gläser mit Salatblättern auslegen. Weintrauben waschen,halbieren, entkernen. Mandeln ungeschält halbieren. Trauben,Mandeln und Krabben mischen. Creme fraiche mit Ketchup,Sherry und einer Prise Zucker verrühren,mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatsauce über Trauben,Mandeln und Krabben geben,vorsichtig mischen. In vorbereitete Gläser füllen. ** Gepostet von Cornelia
Keutgen Date: Thu, 11 May 1995 Erfinder: Cornelia Datum: 22.08.1995 Stichworte: P12, Krabbe, Meeresfrucht

Stichworte: Krabbe, Meeresfrüchte, P12

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Krabbenkroketten, Croquetes de camarao

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g frische Krabben
- 1 TL Salz
- 2 EL Butter
- 4 EL Mehl
- 2 Eigelbe
- 1 Ei
- 1 Prise Salz u. Pfeffer
- 1 Tasse Semmelbrösel
- 2 Tassen Olivenöl

Krabben gründlich waschen. Mit Salz und Wasser bedeckt 5 Minuten kochen lassen, in ein Sieb schütten und das Kochwasser aufbewahren. Die Krabben aus den Schalen lösen. Die Köpfe und Schalen zurück in den Kochsud geben und weitere 10 Minuten kochen lassen. Den Sud dann durchseihen. Die Krabben abkühlen lassen und kleinhacken. Die Butter zerlassen, das Mehl anstäuben und so lange rühren, bis eine homogene Masse entsteht. Die Einbrenne mit etwas Kochsud von den Krabben ablöschen und bei milder Hitze kochen lassen, bis ein dicker Brei entsteht. Die gehackten Krabben mit den Eigelben, dem Salz und Pfeffer unter den Mehlbrei rühren, kurz erhitzen, vom Herd nehmen, abkühlen lassen. Aus der Masse walnussgrosse Bällchen formen, das Ei verquirlen und die Krabbenbällchen zuerst in dem Ei, dann in den Semmelbröseln wälzen. Das Öl erhitzen und die Krabbenkroketten rundherum im heissen Öl knusprig braun braten. Die Krabbenkroketten auf saugfähigem Papier abtropfen lassen und noch heiss zu Bier oder Wein reichen. ** Gepostet von Verena Dettinger Müller Date: Fri, 09 Sep 1994 Erfasser: Verena Datum: 09.10.1994

Stichworte: Fisch, Hauptspeise, P4

Stichworte: Fisch, Hauptgericht, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Krabbenpfanne mit Ananas und (Back-)Pflaumen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 100 g Reis
- 200 ml Brühe
- 40 g Butter
- 200 g Krabben; frisch oder tiefgekühlt
- 1 klein. Stange Porree (150 g)
- 1 Ananas (300 g); frisch oder aus der Dose
- 120 g Backpflaumen (entsteint)
- 45 ml Cognac oder Weinbrand
- 2 EL Wasser
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 2 Prise Ingwerpulver
- 1/2 TL Zucker
- ZUBEREITUNG:

Den Reis in 10 g erhitzter Butter andünsten, dann mit der Brühe aufgiessen und 20 Minuten garen. Die Krabben kurz überbrausen und abtropfen lassen. Den Porree längs einschneiden, waschen und in Ringe schneiden. Die Ananas schälen, spalten und dann in Scheiben schneiden, 5 Minuten vor Ende der Reisgarzeit die restliche Butter schmelzen lassen. Krabben, Porree, Ananas und Backpflaumen 5 Minuten darin braten. Mit dem Cognac, dem Wasser und dem Zitronensaft ablöschen, dann mit den Gewürzen abschmecken. Unter den Reis mischen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Eine Portion enthält: 26g E; 20g F; 85g Kh; 13g Ballaststoffe; 665 kcal bzw. 2795 kJ

Erfasser: Datum: 08.11.1994 Stichworte: Fisch, Früchte, P2

Stichworte: Fisch, Früchte, P2

Krabbenpfanne mit Annanas und (Back-)Pflaumen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 100 g Reis
- 200 ml Brühe
- 40 g Butter
- 200 g Krabben; frisch oder tiefgekühlt)
- 1 klein. Stange Porree (150 g)
- 1 Ananas (300 g); frisch oder aus der Dose
- 120 g Backpflaumen (entsteint)
- 45 ml Cognac oder Weinbrand
- 2 EL Wasser
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 2 Prise Ingwerpulver
- 1/2 TL Zucker
- ZUBEREITUNG:

Den Reis in 10 g erhitzter Butter andünsten, dann mit der Brühe aufgiessen und 20 Minuten garen. Die Krabben kurz überbrausen und abtropfen lassen. Den Porree längs einschneiden, waschen und in Ringe schneiden. Die Annanas schälen, spalten und dann in Scheiben schneiden, 5 Minuten vor Ende der Reisgarzeit die restliche Butter schmelzen lassen. Krabben, Porre, Annanas und Backpflaumen 5 Minuten darin braten. Mit dem Cognac, dem Wasser und dem Zitronensaft ablöschen, dann mit den Gewürzen abschmecken. Unter den Reis mischen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Eine Portion enthält: 26g E; 20g F; 85g Kh; 13g Ballaststoffe; 665 kcal bzw. 2795 Kj

Erfasser: Datum: 08.11.1994 Stichworte: Fisch, Früchte, P2

Stichworte: Fisch, Früchte, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Krabbenpfanne mit Reis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 150 g Krabben
- 3 p.Port. Knoblauchzehen
- 250 ml Sahne
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1 Spur Koriander
- 1 Spur Cardamom
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Tasse Erbsen (tiefkühl)
- 1 EL Sojasauce
- 1 Prise Muskat
- Salz
- Pfeffer
- 300 g Reis (Parfümreis)

1. Reis waschen und in einen Topf mit 420 ml Wasser geben, offen aufkochen lassen und Temperatur auf 1/2 herunterschalten. Bei geschlossenem Deckel 20 min. dünsten lassen. Evtl. etwas Wasser hinzufügen.

2. Währenddessen Frühlingszwiebeln in 5 cm grosse Stücke schneiden, und diese mit dem gepressten Knoblauch in einer Pfanne anbraten. Krabben hinzufügen. Mit der Sahne ablöschen Erbsen hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken. Bei geringer Temperatur köcheln lassen und heiss mit dem Reis servieren. ** From: Rene_Decrouppe@p2.f210.n2450.z2.fido.sub.org Date: Fri, 22 Jul 1994 Erfasser: Datum: 05.08.1994 Stichworte: Krabben, Krustentier, Reis, Erbsen, P4

Stichworte: P4, Krustentier, Erbsen, Krabben, Reis

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Krabbenpfanne mit Spitzkohl

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1/2 l Wasser
- Salz
- 200 g Naturreis
- 1 TL Curry
- 1 klein. Spitzkohl
- 1 Zwiebel
- 30 g Butter
- 1/8 l Brühe
- 200 g Krabben
- 2 EL Sojasosse

Wasser mit Salz ankochen, Reis hineingeben und Curry hinzufügen. Reis 30 Minuten quellen und eventuell abtropfen lassen. Spitzkohl in breite Streifen, Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Butter erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Spitzkohl dazugeben und andünsten. Brühe angießen und 15 Minuten dünsten. Reis und Krabben unter das Gemüse rühren, kurz erwärmen und mit Sojasoße abschmecken. :Stichworte : Krabbe, Meeresfrucht, P4 :Notizen (*) : : : Quelle: Elektro- und Rezeptkalender 1997 Stichworte: P4, Krabbe, Meeresfrüchte

Krabbensalat

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Paket Grönlandkrabben (TK, 160 g)
 - 2 Grapefruit
 - 200 g Salatgurke
 - 2 TL mittelscharfer Senf
 - 1 Eigelb
 - 1/8 l Öl
 - abgeriebene Schale einer halben Limette
 - Salz
 - Pfeffer aus der Mühle
 - 1/4 Eisbergsalat (ca. 200 g)
 - 1 Bd. Schnittlauch
1. Krabben in einer Sieb auftauen lassen. Grapefruit mit einem scharfen Messer schälen, dass keine weisse Haut übrigbleibt. Filets aus den Trennhäuten lösen, dabei den Saft auffangen. 5 El. des Grapefruitsafts beiseite stellen.
2. Gurke schälen, längs halbieren, mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Gurke würfeln und zu den Filets geben, Krabben untermischen und durchziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit den Senf mit dem Eigelb verrühren und unter ständigem Schlagen mit den Quirlen des Handrührers das Öl unterziehen (zunächst tropfenweise), bis eine dickliche Mayonnaise entsteht. Mit Limettenschale, Salz und Pfeffer würzen.
4. Eisbergsalat waschen, den Strunk entfernen, Eisbergsalat in Streifen schneiden.
5. Krabbengemisch auf einem Sieb abtropfen lassen und mit dem Eisbergsalat mischen. Mayonnaise unter den Salat heben. Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüberstreuen.

Als Menüvorschlag:

Vorspeise: Krabbensalat

Hauptspeise: Lammschulter in Zitronen-Kapern-Sauce

Dessert: Tee-Creme I

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten * Quelle: essen & trinken, Menüs für jeden Tag ** Gepostet von Lothar Schäfer Date: Thu, 6 Apr 1995 0 Erfasser: Lothar Datum: 29.10.1994 Stichworte: Vorspeise, Krabben, Grapefruit

Stichworte: Grapefruit, Krabben, Vorspeise

Kräuter-Aal

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Aal
- Salz
- frische Salbeiblätter
- 100 g Butter

Den Aal mit Salz abreiben, ausnehmen, waschen und mit einem Haushaltstuch trocknen. Innen leicht salzen. Mit frischen Salbeiblättern umwickeln und mit Zwirn befestigen. Kopf und Schwanz zusammenbinden. Fett in einer Pfanne erhitzen und den Aal auf beiden Seiten anbraten. Bei leichter Hitze 30 Minuten gar braten. Zwischendurch kurz den Pfannendeckel öffnen und Zwirn abmachen.

Aal auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit Tomaten garnieren. * Quelle: Hessentext - 26.05.94 Erfasst: Ulli Fetzner - 2:246/1401.62
Erfasser: Ulli Datum: 10.06.1994 Stichworte: Fisch, Süßwasser, Aal, P1

Stichworte: Fisch, Aal, P1, Süßwasser

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Kräuter-Garnelen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Garnelen
- Butter
- 2 gepresste Knoblauchzehen,
- 3 EL kleingehackte Kräuter
- 4 kleingewürfelte Tomaten
- frischen Rosmarinnadeln
- Weissbrot

Garnelen in Butter anbraten. In eine feuerfeste Form geben und Knoblauchzehen, Kräuter und Tomaten darüberstreuen. Salzen, pfeffern und mit frischen Rosmarinnadeln bestreuen. Bei 200 Grad rund 10 min. im Ofen garen. Mit Weissbrot servieren. * Quelle: Eckart Witzigmann: Shrimps, Hummer und Langusten, Teubner-Edition veröffentlicht in Illustrierte Wochenzeitung (iwz) Nr. 50 vom 17. Dezember 1994. ** Gepostet von Sabine Engelhardt Date: Sat, 31 Dec 1994 Erfasser: Sabine Datum: 22.01.1995 Stichworte: Meeresfrüchte, Garnelen

Stichworte: Gamele, Meeresfrüchte

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Kräuterforellen auf Gemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 680 g Tk-Forellen; (2 Packungen)
- 1 Bd. Petersilie
- 250 g Zwiebeln
- 250 g Champignons
- 250 g Möhren
- 500 g Kartoffeln
- 2 EL Zitronensaft bei Bedarf mehr
- Salz
- 150 g Tk-Erbсен; (1/2 Packung)
- 10 g Butter oder Margarine
- 60 ml Milch; (3,5 % Fett)
- 1 TL Klare Brühe; Instant
- Pfeffer
- 2 EL heller Soßenbinder
- 1/4 l Wasser

Forellen auftauen. Petersilie waschen und hacken. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Pilze und Möhren putzen und waschen. Pilze vierteln, Möhren in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 25 Minuten kochen. Fische waschen, trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen. Hälfte der Petersilie in die Bauchhöhle der Fische füllen. In eine Auflaufform im heißen Backofen va. 20 Minuten backen. Zwiebeln, Pilze, Möhren und Erbsen im heißen Fett ca. 4 Minuten dünsten. Wasser und Milch ablöschen, aufkochen. Brühe darin auflösen. Würzen und binden. Rest Petersilie unterrühren. Gemüse zu den Forellen geben. Weitere 5 Minuten bei gleicher Temperatur backen. Die Kartoffeln abgießen, schälen und dazureichen. Getränk: Mineralwasser :Pro Person ca. : 400 kcal :Pro Person ca. : 1680 kJoule :Zubereitungs-Z.: 1 Stunde (ohne Wartezeit) :Stichworte : Fisch, Forelle, Gemüse, P4 :Notizen (*) : : : Quelle: 04.12.96 I. Benerts :

: Aus der Rezeptsammlung von 1987 bis 1995 :Notizen (**) : : : Gepostet von Ingrid Benerts Stichworte: Fisch, Forelle, Gemüse, P4

Kräuterheringe

Für 4 Portionen

Zutaten

- *8 Salzheringe*
- *1/2 l Essig*
- *2 EL Zucker*
- *Salz*
- *3 Zwiebeln*
- *3 Bd. Petersilie*
- *2 Bd. Dill*
- *1 Bd. Schnittlauch*
- *1 groß. Gewürzgurke*

Salzheringe putzen, waschen und acht bis zehn Stunden wässern, dabei Wasser zweimal erneuern. Aus Essig, etwa einem halben Liter Wasser, Zucker, Salz und Zwiebelringen einen Sud kochen. Zwei Bund Petersilie, Dill und Schnittlauch waschen, fein hacken und fünf Minuten in dem heißen Essigsud ziehen lassen. Heringe abtropfen lassen, an der Rückengräte auseinanderschneiden und zwei Tage in dem Kräuternessig ziehen lassen. Die Marinade abschmecken und evtl. noch etwas Essig zugeben. Heringe im Kräuternessig servieren, die restliche gehackte Petersilie und Gurkenwürfel daruntermischen. * Quelle: Saarbrücker Zeitung erfasst von -Jörg Weinkauf@2:245/6801.7 ** Gepostet von Jörg Weinkauf Date: Thu, 23 Feb 1995 Erfasser: Jörg Datum: 06.04.1995 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Kräuterkartoffeln mit Stremellachs

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg neue, mittelgr. Kartoffeln
- Salz
- 200 g Schmant
- 150 g Saure Sahne
- Pfeffer aus der Mühle
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Bd. Dill
- 4 St.heißgeräuch.Stremellachs
- (ersatzweise Makrele oder Schillerlocken)

Die Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich bürsten. In leicht gesalzenem Wasser in etwa 20 Minuten gar kochen. Schmant mit der sauren Sahne verrühren, leicht salzen und pfeffern. Die Kartoffeln abgießen, vierteln und den Sahne-Schmant sofort darüber gießen, vorsichtig rütteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden, den Dill waschen und fein schneiden; beides über die Kartoffeln streuen. Die warmen Kräuterkartoffeln mit frisch geräuchertem Fisch anrichten. Vorbereitung: ca. 15 Minuten. Garzeit: ca. 20 Minuten. Pro Portion ca. 410 kcal / 1722 kJ / 3,5 BE. Quelle: Funk Uhr 40/1997

Stichworte: Schnell

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Krautroulade vom Hecht

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g HECHT
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- Salz
- Pfeffer
- 1/4 l Sahne
- 4 Weisskrautblätter
- 80 g Butter

Den Hecht schuppen, filieren und in vier gleiche Stücke teilen. Die beiden Schwanzhälften in kleine Würfel schneiden und auf die Seite stellen. Die beiden vorderen Hälften durch den Fleischwolf drehen (feine Scheibe), gut kühlen und anschliessend im Mixer mit dem Eigelb, Salz und Pfeffer nach Geschmack unter Hinzufügen des Eies mit flüssiger, sehr kalter Sahne zu einem festen Brät mixen. Die Festigkeit richtet sich nach der Sahnemenge. Anschliessend durch ein Sieb streichen und die Hechtwürfelchen hinzufügen. Die Masse muss dabei kalt bleiben. Im Salzwasser grosse Kohlblätter blanchieren. Abtropfen lassen, auf der Innenseite leicht salzen und pfeffern und je 2 Esslöffel Hechtfarce in die Mitte des Blattes geben und zusammenwickeln, in eine gebutterte Form legen und eng aneinandersetzen. Im Backofen bei 150 GradC 40 Minuten dünsten, ab und zu mit Butter über- pinseln. Man kann die Roulade kalt oder warm essen. Als kaltes Gericht empfiehlt sich als Beigabe eine beliebig gewürzte Sosse aus gestandener Milch. ** Gepostet von Peter Mess Date: Wed, 22 Feb 1995 Erfasser: Peter Datum: 06.04.1995 Stichworte: Fisch, Hauptspeise, P4

Stichworte: Fisch, Hauptgericht, P4

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Krebs a la Bordelaise

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Flusskrebse, lebend
- 50 g Butter
- 250 g Matignon
- 1 Abschmecken Salz, Cayenne
- 1 Abschmecken weißer Pfeffer
- 50 ml Cognac
- 200 ml Kochwein weiß
- 100 ml Fischfond
- 100 ml Fisch-Velout?
- 100 ml Vollrahm
- 50 g Rote Krustentierbutter
- 20 g Petersilie gekraut, frisch

KONVERTIERT FÜR DAS ECHO

- Peter Mess 235:570/210
- Original aus Compuservearea

Vorbereitung - Flusskrebse in siedendem Salzwasser töten und den Darm herausdrehen - Petersilie waschen, zupfen und fein hacken Zubereitung - Matignon in Butter gut andünsten - Vorbereitete Flusskrebse dazugeben und würzen - Mit Cognac ablöschen - Weißwein und Fischfond dazugeben und kurz durchkochen lassen - Krebse herausnehmen und aus der Schale brechen - Den erhaltenen Fond stark einkochen und abpassieren - Fisch-Velout? und Rahm zufügen - Auf die richtige Dicke einkochen und mit Krustentierbutter aufschwingen - Krebsschwänze dazugeben und erhitzen - Anrichten und mit Petersilie bestreuen Recipe By : Danny Stocker, Mr-Freudenberg, Berne Switzerland :Stichworte : Fisch, Krustentier, P10, Schalentier, Vorspeisen :Notizen (**): : : Gepostet von Peter Mess Stichworte: Fisch, Krustentier, Vorspeisen, P10, Schalentier

Krebs-Pilau (Westindische Inseln)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g frisches weißes und dunkles Krebsfleisch;
- (oder Garnelen)
- 1 TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Limone; Saft davon
- 50 g Butter
- 1 groß. Zwiebel; fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen; zerdrückt
- 1 rote Chilischote; fein gehackt
- 2 EL Currypulver
- 1 Tomate; gewürfelt
- 1 1/2 Tassen Langkornreis
- 500 ml Kokoscreme

Das Krebsfleisch auf eventuelle Schalenreste untersuchen und in eine mittelgroße Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Limonensaft durchmischen und zugedeckt mindestens eine Stunde kaltstellen. In einer Kasserolle Butter schmelzen und Zwiebel, Knoblauch und Chili sautieren bis sie weich sind, dabei ständig rühren. Currypulver unterrühren, weitere 3 min sautieren und dann die Tomatenwürfel zugeben. Nach 3 min den Reis hineingeben und gut durchrühren. Die Kokoscreme zugeben und bei geschlossenem Deckel 15 min köcheln lassen bis der Reis fast fertig ist. Das Krebsfleisch mit der Marinade dazufügen und alles gut durchrühren; wieder zudecken und solange köcheln bis die Flüssigkeit aufgesogen ist, etwa 5 min. Nach Wunsch mit Mangochutney servieren. Rezept von Susanne Schäck Gesamtes Kochbuch unter <http://www.rrze.uni-erlangen.de/erfinder/susanne/karibfutter.html> nachbearbeitet und mit freundlicher Hilfe von MM-Buster formatiert von Petra Hildebrandt

Stichworte: Karibik

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Krebsschwänze in süss-saure Sosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 24 Krebsschwänze
- 1 EL Mehl
- Öl zum Fritieren

MMMM-----MARINADE-----

2 tb helle Sojasoße

1/4 ts Glutamat

Cayennepfeffer MMMM-----BACKTEIG-----

3 tb Mehl

1 tb Maisstärke

1/2 ts Backpulver

1/4 ts Glutamat

Salz

Pfeffer

1 tb Öl

2 Eier MMMM-----SOSSE-----

1 tb Weisser Essig

1 tb helle Sojasoße

1 tb Tomatenketchup

1 tb Öl

2 tb Zucker

1/2 ts Glutamat

1 Knoblauchzehe, gehackt

1 Prise Salz

2 ts Maisstärke

1/2 c Hühnerbrühe

Die Krebsschwänze waschen, in der Marinade wenden, mit Mehl bestäuben, 30 Minuten stehen lassen.

Für den Backteig: Alle Zutaten miteinander verrühren, Krebsschwänze einzeln in den Teig tauchen und im heissen Öl fritieren. Auf Küchenkrepp abtropfen. Alle Sossenzutaten unter ständigem Rühren einmal aufkochen lassen. Sosse über die Krebsschwänze giessen und heiss servieren. **
Gepostet von: Halt Enid Erfasser: Ruth Datum: 07.04.1996 Stichworte: China, P4, Meeresfrucht, Krebse

Stichworte: China, P4, Meeresfrüchte, Krebse

Stichworte

Fisch

Krebsschwänze in Tomatensauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Flusskrebse; tiefgefroren, - gekocht
- 25 g Krebsbutter; aus der Dose
- 80 g Butter
- 1/2 l Tomatensaft
- Cayennepfeffer
- 2 EL Brandy; oder Weinbrand
- 120 g Karotten
- 150 g Kirschtomaten
- Salz
- Zucker
- 2 Dillzweige

Die Krebse auftauen lassen. Die Krebsschwänze ablösen: die Schwänze im 2. Gelenk des Panzers gegeneinander verdrehen und vom Körper abziehen. schöne Körper für die Garnitur beiseite legen. Alle Scheren von den Krebskörpern abdrehen. Das Schwanzfleisch ausbrechen. Schwanzschalen und Scheren im Mixer portionsweise fein zerkleinern.

Die zerkleinerten Schalen und Scheren in der Krebsbutter und 20 g Butter kräftig anrösten, den Tomatensaft zugießen, bei milder Hitze etwa 25 Minuten ohne Deckel kochen.

Inzwischen die Krebsschwänze leicht mit Cayennepfeffer würzen und mit Brandy beträufeln. Die Karotten schälen und in feine kurze Streifen schneiden. Die Tomaten vierteln und entkernen, dabei den Saft auffangen. Saft und Kerne in den Krebsfond geben.

Den Fond erst durch ein Haarsieb, dann durch ein Spitzsieb giesen, die Reste gut ausdrücken. Den Fond ohne Deckel auf knapp 2 dl (gerechnet für 1 kg Flusskrebse) einkochen, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. Die Hälfte vom Butter in Flöckchen mit dem Schneebeesen unter die kochende Sauce schlagen.

Die Karotten in etwas Butter mit Salz und 1 Prise Zucker 2 Minuten dünsten, an die Seite schieben. Die Tomaten neben den Karotten heiss werden lassen, ebenfalls mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. Die Krebsschwänze in der restlichen Butter erhitzen.

Die Sauce auf vorgewärmte Teller verteilen, die Tomaten in der Mitte anrichten. Krebsschwänze und Möhren verteilen. Mit Dill garnieren und servieren. Knuspriges Baguette dazu reichen.

Wer die viele Arbeit nicht mag, kann fertiges Krebsfond und Krebsfleisch kaufen ...

Nach Essen und Trinken, Heft 1, 1993, S. 76

13.03.1994 (Rg)

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, Süßwasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Süßwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Krosse Bratheringe aus der Pfanne

Für 4 Portionen

Zutaten

- 6 Heringe, frisch
- Salz, grob
- 3 EL Zitronensaft
- 1 Bd. Majoran
- 70 g. Roggenmehl
- 70 g. Roggenschrot
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Butterschmalz (zum Braten)
- Vorbereitung:

Heringe ausnehmen und Kiemen entfernen. Fische gründlich waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Zubereitung: Fische von innen salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Majoranzweige in die Bauchhöhlen stecken. Roggenmehl und -schrot mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Heringe darin wenden. Butterschmalz in einer großen, schweren Pfanne erhitzen und die Heringe darin von jeder Seite etwa drei bis vier Minuten goldbraun braten. Anrichtevorschlag: Bratfisch in der Pfanne servieren. Dazu Blattsalate mit Saure-Sahne-Dressing und Kartoffelpüree reichen.

:Stichworte : Fisch, Hering, P4, Pfanne :Notizen (**) : : : Gepostet von Joachim M. Meng Stichworte: Fisch, P4, Hering, Pfanne

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachs - Asiatisch - Süss-Sauer

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Frischen Lachs
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln
- 2 Karotten; in Streifen
- 1 Fenchelknolle; in Streifen
- 8 Weisse Champignons - in Streifen
- 10 Zuckerschoten; nach Belieben - etwas mehr
- 1 Stück Ingwer, walnussgross -
- klitzeklein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen; klitzeklein
- 1 Schalotte; klitzeklein
- 1/2 TL Zucker
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Chilisauce
- 3 EL Sesamöl; nach Belieben - etwas mehr
- 200 ml Fischfond oder Hühnerbrühe
- 1/2 Limone; den Saft davon
- 1 EL Weissweinessig
- Basmatireis
- Reisschnaps

Frischen Lachs ohne Haut als Filet kaufen. In 2-3 cm dicke Streifen schneiden. Die Streifen sollten die Grösse einer Zuckerschote haben, etwas salzen. Das Gemüse säubern und in feinste, gleichmässige Streifen schneiden. Die Gewürze Ingwer, Knoblauch und Schalotte in kleinste Würfelchen schneiden. Vor dem Kochbeginn unbedingt alle Zutaten in Reichweite des Wok stellen. Flaschen vorher öffnen und Gläser bereitstellen, denn der Kochvorgang darf höchstens 3-4 Minuten betragen, sonst fällt der Lachs auseinander. Nun Sesamöl im Wok oder in Pfanne mit hohem Rand erhitzen, bis es leicht raucht. Erst den Lachs begeben, dann Gemüse und Gewürze hinzu. Die Zutaten ständig mit einem Löffel bewegen. Zum Schluss Fischfond oder Brühe begeben, mit Limonensaft und etwas Essig abschmecken und mit Basmatireis servieren. Wer es scharf möchte, würzt zusätzlich mit Chilischoten oder nimmt die doppelte Menge Chilisauce. Die Lachsstreifen nur leicht salzen, da die Sojasauce recht salzig ist. *
Quelle: Nach Nordtext 05.02.95 Erfasst: Ulli Fetzter 2:246/1401.62 ** Gepostet von Ulli Fetzter Date: Sat, 25 Feb 1995 Erfasser: Ulli Datum: 06.04.1995 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Lachs, Süss-sauer, Asien, P1

Stichworte: Fisch, Lachs, Asien, Süsswasser, Süss-sauer

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachs an Spargelsosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Sparge
- 200 g Süsses Sahne
- 2 EL Creme fraiche
- 100 ml Trockener Weisswein
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 4 Lachstranchen a 200 g
- 200 g leichte Gemüsebrühe
- Saft einer halben Zitrone

Den geschälten Spargel im siedenden Salzwasser 15-20 Minuten knackig garen. Sahne, Creme fraiche und Wein zu einer cremigen Sosse erwärmen, den gut abgetropften Spargel dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Lachstranchen mit Zitronensaft beträufeln, abtropfen und in der leichten Gemüsebrühe garziehen lassen (6-8 Min.). Den Fisch aus der Brühe nehmen und mit Spargel und Sosse auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Dazu Wildreis oder Salzkartoffeln servieren * Quelle: CMA Erfasser: Barbara Datum: 25.05.1994 Stichworte: Spargel, Lachs, Fischgerichte, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, P4, Spargel

Lachs auf Champignons

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Champignons
 - 2 EL Butter
 - 2 Schalotten; gehackt
 - 125 ml Weisswein; trocken
 - 250 ml Fischfond
 - 1 Lorbeerblatt
 - 1 Bd. Dill
 - 4 Lachskoteletts
 - Zitronensaft
 - Salz
 - Pfeffer; weiss
 - 1 EL eiskalte Butter
1. Die Champignons putzen, kurz abrausen und in Scheiben schneiden. 2. Schalotten in der heissen Butter kurz andünsten und die Champignons hinzufügen. Bei starker Hitze 5 min. dünsten. 3. Mit dem Wein ablöschen und mit dem Fond aufgiessen. Das Lorbeerblatt zufügen. Den Dill abrausen und die Hälfte davon hineinlegen. Alles 5 min. kochen lassen. 4. Den Lachs schuppen, waschen und trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und auf die Champignons legen. Zugedeckt 8 min. bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. 5. Den Lachs und die Pilze aus dem Sud nehmen und warmstellen. 6. Lorbeerblatt und Dill entfernen. Die kalte Butter in kleinen Stückchen unterschlagen, bis die Sauce cremig ist. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. 7. Den restlichen Dill über dem Topf abzupfen. Die Champignons wieder unterheben. Den Lachs auf Tellern mit der Champignonsauce anrichten. Beilage: Wildreis Getränkeempfehlung: trockener Sekt oder Weisswein Bertelsmann-Buchclub *
Quelle: MENUE: Fische und Meeresfrüchte ** Gepostet von Ebba Lehmann Date: Tü, 18 Oct 1994 Ersteller: Ebba Datum: 18.11.1994 Stichworte: Fisch, Lachs, Pilze, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, P4, Pilze

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Lachs auf dem Gemüsebett mit Sauce Hollandaise

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

4 Scheiben Lachs (je etwa

- 200 g)

Zitronensaft

200 g Porree

200 g Möhren

200 g Sellerieknolle

40 g Butter

Salz

Pfeffer

Salz

1/4 l Sekt MMMMM-----Sauce Hollandaise-----

4 Eigelb

2 tb Wasser

2 tb Weisswein

Abgeriebene Zitronenschale

Salz

Pfeffer

125 g Butter

Zitronensaft

Lachs mit Zitronensaft beträufeln.

Gemüse in sehr feine Streifen schneiden. Butter erhitzen, Gemüse darin andünsten und 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine gefettete Auflaufform geben.

Lachs salzen, auf das Gemüse legen, Sekt darübergiessen und Form zugedeckt in den vorgeheizten Backofen setzen.

E: Unten. T: 200 GradC / 20 bis 25 Minuten.

Für die Sosse Eigelb mit Wasser, Wein, Zitronenschale, Salz und Pfeffer kalt verrühren und unter Rühren abschlagen, bis die Masse dicklich wird.

Weiche Butter in Flöckchen hinzufügen und weiterschlagen, bis sie aufgelöst ist. Mit Zitronensaft abschmecken. Sauce Hollandaise getrennt zum Lachs servieren.

Beilage: Salzkartoffeln, Feldsalat mit Champignons. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1994 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfasser: Lothar Datum: 04.04.1995 Stichworte: P4, Fisch, Lachs, Gemüse

Stichworte: Fisch, Lachs, Gemüse, P4

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachs auf Fenchel-Orangen-Gemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 groß. Orange (ca. 300 g) 0
- 1 kg Fenchel
- 40 g Butter oder Margarine
- Salz
- Pfeffer
- 150 ml Weisswein
- 4 Eßlöffel Pastis (Anis- Aperitif)
- 4 Lachskoteletts (à ca. 150 g)
- 250 ml Fischfond (aus dem Glas)
- 100 ml Schlagsahne
- 1 Eßlöffel Soßenbinder, evtl. mehr
- 1 Topf Kerbel

1. Orange einschließlich der weißen Innenhaut schälen. Mit einem scharfen Messer die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Reste gut ausdrücken. 2. Fenchel putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Im heißen Fett unter Rühren 2-3 Minuten andünsten. Würzen. Wein, Pastis und aufgefangenen Orangensaft angießen. Fenchel ca. 15 Minuten dünsten. 3. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Lachskoteletts waschen, trockentupfen und würzen. 4. Fenchel mit einer Schaumkelle aus dem Sud heben, in einer feuerfesten Form verteilen. Die Hälfte der Orangenfilets und 5 Eßlöffel Sud zugeben. Lachskoteletts darauf geben. Mit Butterflöckchen belegen. Form mit Alufolie verschließen. Im Backofen ca. 15 Minuten garen. 5. Inzwischen den restlichen Sud und Fischfond ca. 10 Minuten auf die Hälfte einkochen lassen. Sahne unterrühren. Soße binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 6. Kerbel waschen und trockentupfen. Blättchen abzupfen, fein schneiden. Lachs und Gemüse herausnehmen. Kerbel und restliche Orangenfilets zum Fenchel geben, abschmecken. Soße dazu servieren.

:Stichworte : Fisch, Lachs, P4 :Notizen (*) : : : Quelle: FUE SIE 23 / 97 :Notizen (**) : :

: Erfasst: Lothar Schäfer : : (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de) Stichworte: Fisch, Lachs, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachs auf Gurken-Dill-Gemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 mittl. Schmor- oder Salatgurke
- 2 klein. Zwiebel
- 40 g Butter
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 4 EL Trockener Weisswein
- 4 EL Gehackter frischer Dill
- 4 Lachsfilets (# 200g)
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Geschlagene Sahne
- 4 Dillzweige
- 4 Zitronenscheiben

1. Die Gurke schälen, halbieren, falls nötig, entkernen und quer in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. 2. Die Butter in einer Kasserolle erhitzen und darin die Zwiebelwürfel anbraten. Die Gurkenstreifen dazugeben, kurz anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wein aufgiessen und einen Esslöffel Dill untermischen. Zugedeckt 4-5 Minuten bei schwacher Hitze schmoren. 3. Die Lachsscheiben waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. 4. Die Fische auf das Gurkengemüse legen und zugedeckt bei schwacher Hitze in 4-5 Minuten gar dämpfen. Herausnehmen und warmstellen. 5. Die Sahne und den restlichen Dill unter das Gemüse ziehen. 6. Das Gemüse auf zwei Teller verteilen, den Fisch dazu anrichten und mit einem Dillzweig und einer Zitronenscheibe garnieren. BEILAGE: Kartoffelplätzchen
GETRAENKEEMPFEHLUNG: trockener vollmundiger Riesling aus der Pfalz QUELLE: Das neue MENU. Fische und Meeresfrüchte Bertelsmann Buchclub

Stichworte: Lachs

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Lachs auf Sauerkraut mit Kartoffelkruste

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Lachssteaks; ca. 400g
- 500 g Kartoffelpüree; Fertig- produkt, besser selbst gemacht
- 500 g Sauerkraut
- 1 Bd. Petersilie
- 200 ml Sahne
- Käse; zum Überbacken, gerieben
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Muskat; nach Wunsch
- Kümmel
- Butterschmalz

Die obigen Mengenangaben sind als ungefähre Angaben zu werten! Meine Frau kocht nicht mit Computer, sondern mit Gefühl. ;-)

Kartoffelpüree zubereiten, entweder nach Packungsanleitung oder mit Kartoffeln, Milch, Butter. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Sauerkraut ausdrücken, wenn zu sauer ist auch noch etwas ausspülen. Frisches Sauerkraut fast gar kochen.

Lachssteaks im Butterschmalz von beiden Seiten kräftig anbraten, fast gar ziehen lassen.

Sauerkraut in einer Auflaufform verteilen, mit Sahne übergießen. Lachssteaks enthäutet darauf verteilen, dazu gegebenenfalls grob auseinandernehmen. Salzen und pfeffern. Gehackte Petersilie darauf verteilen. Das Kartoffelpüree darauf verteilen. Bei ca. 150 bis 170 C in den Backofen (Umluft) stellen, etwa 20 Minuten garen lassen.

Käse darauf verteilen und nochmal so lange in den Ofen stellen, bis sich eine appetitische Käsekruste gebildet hat. (Ca. 10 Minuten). Dazu evtl. auf Oberhitze umstellen.

Je nach Dicke der Lachssteaks, je nach Sauerkraut muss man etwas mit den Garzeiten variieren. * Quelle: Eigenkreation von Ines gepostet von Jörg Weinkauff
Ersteller: Jörg Datum: 23.11.1996 Stichworte: Fisch, Sauerkraut, Kartoffel, Gratin, P4

Stichworte: Fisch, P4, Gratin, Sauerkraut, Kartoffeln

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachs frisch auf Wirsing

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Lachsfilet
- 1 Mittelgr. Wirsing
- 250 ml Fischfond
- 250 ml Sahne
- 50 g Creme fraiche
- 1 Bd. Schnittlauch
- Speck
- 1 Zwiebel

Wirsingblätter ohne Strunk in feine Streifen schneiden, in kochendem Wasser mit etwas Salz blanchieren. Speck und Zwiebeln würfeln, in einer Pfanne glasig werden lassen, den balancierten Wirsing mit Salz, Pfeffer und Muskat kurz aufwallen lassen.

Lachsfilet von beiden Seiten anbraten und bei geringer Hitze von beiden Seiten 3-4 Minuten unter einem Deckel garen.

Für die Sosse den Fischfond heiss werden lassen, Sahne zugeben, mit 2 Tl Mondamin binden, Creme fraiche zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zuletzt den klein geschnittenen Schnittlauch unterziehen.

Man gibt zuerst die Wirsingstreifen auf die Teller, richtet darauf den Lachs an und giesst die Sosse auf das Gericht. Dazu gibt es Kartoffeln, die in der Pfanne geschwenkt werden, in der der Lachs zubereitet wurde. * Von Küchenchef Axel Schmidt, Restaurant Zum Neuling in Bochum Erfasser: Lothar Datum: 13.01.1993 Stichworte: Lachs, Fischgerichte, Wirsing

Stichworte: Fisch, Lachs, Wirsing

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachs im Blätterteig

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g TK-Blätterteig
- 2/3 Lachsseite ohne Haut pro Stück ca. 1 kg
- 1 Zitronen, unbehandelt
- 500 g Broccoli; ersatzweise 600 g TK-Broccoli
- Salz
- 33.33 g Schalotten
- 1 EL Butter
- 1 EL Semmelbrösel; evtl. mehr
- 2/3 Ei
- 1 Eigelb
- 2/3 EL Sahne-Meerrettich
- Pfeffer
- 2/3 kg Blattspinat
- 1 EL Pinienkerne

Blätterteigplatten nebeneinander auftauen lassen. Lachsseite mit Zitronensaft beträufeln. Broccoli putzen, waschen und kleiner schneiden. Dann in sprudelnd kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren und eiskalt abschrecken. Broccoli zur Hälfte sehr fein hacken, den Rest pürieren. Schalotten abziehen, fein hacken und in 1 EL Butter andünsten, Broccoli dazugeben, kurz mitdünsten, vom Herd nehmen. Masse mit Bröseln, Ei und der Hälfte der Eigelbe mischen, mit Meerrettich (nach Belieben), etwas abgeriebener Zitronenschale und Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Elektro-Ofen auf 225 Grad vorheizen. Ein Backblech mit kaltem Wasser abspülen. Die Blätterteigplatten aufeinanderlegen und zur doppelten Größe des Lachses ausrollen. Den Lachs rundum leicht salzen, pfeffern, nach Belieben nur hauchdünn mit Meerrettich einreiben. Knapp die Hälfte der Broccoli-Masse in einem Streifen von der Breite des Lachses auf den Blätterteig streichen, Lachs daraufsetzen und mit der übrigen Broccoli-Farce bestreichen. Lachs ganz in Blätterteig einhüllen. Die Ränder mit Wasser bestreichen und gut festdrücken. Teigreste abschneiden, den Lachs damit dekorativ verzieren. Mit verrührtem Eigelb bestreichen. Im Ofen 30 - 35 Minuten backen (Gas: Stufe 4). Den Blattspinat waschen, putzen und verlesen. Kurz in sprudelnd kochendes Salzwasser geben, herausnehmen, eiskalt abschrecken. In der übrigen Butter kurz dünsten, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und nach Belieben abgeriebener Zitronenschale abschmecken. Mit gerösteten Pinienkernen bestreuen. Lachs mit Spinat und Zitronenscheiben servieren. Getränk: trockener Weisswein, etwa Sauvignon Quelle: meine familie & ich, Nr. 12/94, Weihnachtsmenü erfasst: Sabine Becker, 23. April 1997

Stichworte:

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Lachs im Strudelblatt mit Pfifferlingen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Lachsfilet
- 250 g Zanderfilet
- 200 g Sahne Salz und Pfeffer
- Zitronensaft
- 1 Mangoldstau
- 300 g Mehl
- 150 g Wasser
- 50 g Öl etwas Salz
- Butter; zum bestreichen
- 200 g Pfifferlinge, frisch, geputzt und gewaschen
- 1 Schalotte; in Würfeln
- 1/4 l Fischfond
- 1/8 l Weisswein
- 1/2 Bd. Schnittlauch
- Sahne Pfeffer
- 100 g Creme fraiche

Mehl, Wasser, Salz und Öl zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit etwas Öl bestreichen, in Klarsichtfolie wickeln und ca. 1/2 Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen.

Die Mangoldblätter von der Stau trennen, den Strunk heraus schneiden, waschen, in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Auf einem Tuch trockenlegen.

Das Zanderfilet in kleine Würfel schneiden und kurz anfrosten, in die Moulinette geben und solange mixen, bis das Fleisch sehr fein ist.

Nun die kalte Sahne zugeben und alles zu einer festen Farce kattern, mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

Das Lachsfilet mit Salz würzen, die Mangoldblätter auf Klarsichtfolie ausbreiten, mit der Farce bestreichen, das Lachsfilet daraufgeben und mit der restlichen Farce einkleiden. Das Ganze mit Hilfe der Klarsichtfolie in den Mangold einschlagen. Den Strudelteil auf einem gut bemehlten Tuch ausrollen und mit dem Handrücken dünn ausziehen. - Danach die Mangoldrolle darin einschlagen und den Strudel mit Butter bestreichen - kalt stellen.

Bei 220 GradC, je nach Dicke des Strudels, 15-30 Minuten in den Ofen stellen.

Die Schalottenwürfel in Olivenöl anschwitzen, Pfifferlinge dazugeben und würzen. Nun die Creme fraiche und eine Reduktion aus Weisswein und Fischfond dazugeben. Kurz köcheln lassen und mit Schnittlauch vollenden. Strudel in Scheiben schneiden und anrichten. * Quelle: Nordtext 19.07.94 DasI-Rezept Erfasst: Ulli Fetzner 2:246/1401.62 Erfasser: Datum: 22.02.1995 Stichworte: Fisch, Süßwasser, Lachs, Zander, Pilz, P1

Stichworte: Fisch, Lachs, P1, Pilz, Süßwasser, Zander

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachs im Zwiebelsud

Für 4 Portionen

FÜR DEN ZWIEBELSUD

- 8 Schalotten
- 1 Zweig Estragon
- 3/4 l Geflügel- oder Gemüsebrühe
- 3 Teelöffel Sojasoße
- 3 Eßlöffel Sherry (Cream)
- 1 Teelöffel Nußöl
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer

AUSSERDEM

- 500 Wirsing
- 20 g Butter
- Salz
- Muskat
- 50 ml Gemüsebrühe
- 750 g Lachsfilet
- 1/2 l Wasser
- 4 Teelöffel Sojasoße

1. Für den Sud Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden. Estragon waschen und trockentupfen. Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schalotten, Estragon, Brühe, Sojasoße, Sherry und Nußöl in einem Topf etwa zur Hälfte einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. 2. Wirsing putzen, in Streifen schneiden, waschen. Butter erhitzen, Wirsing darin ca. 3 Minuten andünsten. Würzen. Brühe angießen, ca. 15 Minuten dünsten. 3. Lachsfilet waschen, trockentupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. 4. Wasser, Sojasoße und 1 Prise Salz erhitzen. Lachswürfel darin 2-3 Minuten gar ziehen lassen. Wirsing und gut abgetropfte Lachswürfel portionsweise in tiefe Teller geben, mit dem heißen Zwiebelsud übergießen. Nach Wunsch mit fein geschnittenem Estragon bestreuen. Dazu schmeckt Baguette.

:Stichworte : Fisch, Lachs, P4 :Notizen (*) : : : Quelle: FUE SIE 23 / 97 :Notizen (**) : :

: Erfasst: Lothar Schäfer : (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de) Stichworte: Fisch, Lachs, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachs in Blätterteig

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

- 250 g TK-Blätterteig
- 1 Eigelb
- 500 g Lachsfilet o. Haut
- 1 tb Schalotten, gehackt
- 2 tb Butter
- 100 ml Weisswein, trocken
- 300 ml Fischfond (Glas)
- 12 Safranfäden
- 150 g Creme fraiche
- 1 ts Meersalz
- Pfeffer a. d. Mühle evtl.
- 4 Dillzweige

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Den Blätterteig auftauen lassen, dann dünn ausrollen und mit einem grossen Fischeusstecher daraus vier Fische ausstechen (wer keine Ausstecher hat, schneidet sich die Fische mit dem Messer zurecht). Die Blätterteigfische mit dem Eigelb bestreichen, auf ein Blech legen und im Ofen etwa 15 Min. backen.

Inzwischen den Lachs schräg in 4 gleich grosse Stücke schneiden. Die Schalotten in einem Topf in der Butter glasig dünsten. Den Weisswein und den Fischfond dazugeben, aufkochen lassen und die Lachsfilets darin etwa fünf Minuten pochieren. Die Filets herausnehmen und warm stellen. Den Safran in den heissen Fond geben und diesen auf ein Drittel einkochen lassen. Die Creme fraiche darunterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Blätterteigfische vorsichtig quer aufschneiden und jeweils ein Lachsstück hineinlegen. Die Fische auf vier vorgewärmte Teller legen und die Sauce angliessen. Nach Belieben mit Dill garnieren.

Als Getränk passt dazu: trockener Grauburgunder oder Riesling

* Quelle: Hörzu-Fernsehzeitschrift / Tip: Zum Lachs kann man noch gekochte Spargelstücke oder gedünsteten Blattspinat in den Blätterteig legen.

Erfasser: P. Mackert

Datum: 07.01.1996

Stichworte: Lachs, Blätterteig, Gourmet, P4 ** Gepostet von Peter Mackert Erfasser: Peter Datum: 06.02.1996 Stichworte: Lachs, Fisch, Gourmet, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, P4, Gourmet, Blätterteig

Lachs in Blätterteig mit Sahne-Meerrettich-Sabayon

Für 4 Portionen MMMMM-----FISCH-----

- 2 Scheibe TK-Blätterteig
- 2 tb Kondensmilch
- 400 g Lachsfilet; a 100 g Stk
- Salz
- Pfeffer
- 2 tb Sonnenblumenöl MMMMM-----SAHNE-MEERRETTICH-SABAYON-----
- 2 Eigelb
- 1 dl Sahne; 30 %
- 1 dl Vollmilch
- 4 tb Sahne-Meerrettich
- Salz
- 1 Bd. Dill; gehackt

Die aufgetauten Blätterteigstücke einmal halbieren.
Den Ofen auf 200 GradC vorheizen. Die Teigstücke auf ein Backblech legen. Mit der Kondensmilch bestreichen und goldgelb backen.
Auskühlen lassen und quer halbieren, so dass sich der Deckel vom Boden trennt.

Die 4 Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Sonnenblumenöl erhitzen und den Lachs darin auf beiden Seiten kurz anbraten. Bei mässiger Hitze den Lachs weitere 5-6 Minuten braten.
Für den Sabayon alle Zutaten ausser dem Dill in einer Schüssel vermengen und im heissen Wasserbad mit einem Schneebesen zu einer schaumigen Sabayon aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Je einen Blätterteigboden auf einen Teller legen, ein Lachsfilet daraufgeben, mit der Sabayon begiessen und den Teigdeckel daraufsetzen.
Mit dem Dill garniert servieren.

Dazu passt: Reis oder Salzkartoffeln.

TIP Der Reis kann mit etwas fein geriebener Zitronenschale und gehacktem Dill zusätzlich verfeinert werden. * Quelle: TIP der Woche Ulli Fetzter, 22.03.1994 ** Gepostet von Rene Gagnaux Date: 01 Nov 1994 Erfasser: Rene Datum: 01.12.1994 Stichworte: Fisch, Salzwasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser

Lachs in Meerrettichsosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 klein. Stange Porree (Lauch)
- 200 g Bandnudeln
- Salz
- 500 g Lachsfilet
- 1 Zitrone, Saft
- 1 EL Butter oder Margarine
- 1 Pk. (200 g) Schlagsahne
- 2 EL heller Soßenbinder
- 100 g Frischer Meerrettich
- Kerbel zum Garnieren
- Zitronenpfeffer zum - Bestreuen

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten. Portion ca. 2520 Joule / 600 Kcal.

Porree putzen, waschen, der Länge nach halbieren und in feine Streifen schneiden. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Porree ca. 4 Minuten vor Ende der Garzeit zufügen. Fisch waschen, trockentupfen und in ca. 3 cm dicke Streifen schneiden. Leicht gesalzenes Wasser und Saft von 1/2 Zitrone aufkochen lassen. Fisch darin bei schwacher Hitze ca. 8 Minuten gar zeihen lassen. Zwiebeln schälen und würfeln. Fett in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Mit Sahne und 1/8 Liter Fischsud ablöschen, aufkochen und mit Sossenbinder andicken. Meerrettich schälen, waschen und mit einem Sparschäler einige dünne Locken abschälen. Mit restlichem Zitronensaft beträufeln und beiseite legen. Übrigen Meerrettich fein reiben und unter die Sosse rühren. Mit Salz abschmecken. Nudeln und Porree mit Hilfe von Esslöffel und Gabel zu Nestern aufdrehen. Mit Lachs und Sosse anrichten. Mit Meerrettichlocken, Kerbel und Zitronenpfeffer garnieren.

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, P1

Stichworte: Fisch, P1

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachs mit grüner Soße

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Lachsfilet ohne Haut

FÜR DIE SOßE

- 1 Bd. Basilikum, klein
- 1 Bd. Estragon, klein
- 1 Bd. Kerbel, klein
- 1 Bd. Petersilie, glatte, klein
- 1 Bd. Schnittlauch, klein
- 1 klein. Knoblauchzehe
- 150 ml Olivenöl, ca.
- Salz
- Pfeffer

AUSSERDEM

- 4 Tomaten (ca. 250 g)
- 750 g Kartoffeln, festkochende
- Salz
- 5 Eßlöffel Olivenöl
- Zitronensaft, etwas

1. Lachsfilet gut durchkühlen, eventuell ca. 1/2 Stunde ins Gefrierfach legen. So läßt es sich besser in dünne Scheiben schneiden. 2. Für die Soße Kräuter waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen. Beides fein schneiden. Olivenöl zugießen, alles 3 Sekunden mit dem Schneid- oder Mixstab aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 3. Tomaten häuten, entfernen. Fruchtfleisch würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser 4-5 Minuten verkochen, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen. In 3 Eßlöffeln heißem Olivenöl rundherum goldbraun braten, salzen. 4. Lachsfilet in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Im restlichen heißen Öl von jeder Seite ca. 1/2 Minute andünsten, würzen. Einige Tropfen Zitronensaft darüberträufeln. Mit der grünen Soße, den Tomatenwürfeln und den gerösteten Kartoffelwürfeln anrichten.

:Stichworte : Fisch, Lachs, P4 :Notizen (*) : : : Quelle: FUE SIE 23 / 97 :Notizen (**) : :

: Erfasst: Lothar Schäfer : : (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de) Stichworte: Fisch, Lachs, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachs mit Krabben in Mascarponesauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Bd. Petersilie
- Salz
- Zucker
- 4 EL Estragonessig
- 1 Zitrone
- 800 g. Lachsfilet - in Schnitten zu je ca. 200 g
- 2 Fenchelknollen
- 3 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1/8 l Weisswein, trocken
- 1/4 l Fischfond
- 3 EL Mascarpone
- 2 EL Zitronensaft
- 3 cl Bommerlunder
- Salz
- Pfeffer, weiß
- 200 g. Krabben
- 1 EL Butter

Einen Liter Wasser mit der Petersilie, je einer Prise Salz und Zucker, dem Estragonessig und einer in Scheiben geschnittenen Zitrone zum Kochen bringen. Die filiarten Lachsschnitten hineingeben und bei kleiner Flamme ca. 6 Minuten garen.

Fenchel und Möhren in feine Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren.

Zwiebel fein hacken, mit dem Weisswein aufkochen, Fischfond hinzufügen und ein wenig einkochen lassen. Mascarpone unterrühren und mit Zitronensaft, Bommerlunder, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Krabben in der Sauce erhitzen. Das Gemüse in der Butter kurz erwärmen. Den Lachs auf die Teller verteilen, darauf die Sauce geben. Das Gemüse neben dem Fisch anrichten.

Als Beilage passen gut Kartoffeln oder Reis.

Nährwerte je Portion: =====

kJ kcal Eiweiss Fett Kh Be ----- 2981 714 54 g 41 g 18 g 0,5 ** Gepostet von Joachim M. Meng Erfasser: Joachim
Datum: 12.03.1996 Stichworte: Fisch, Leicht, Lachs, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, P4, Leicht

Lachs mit Mascagone-Sosse und Nudeln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 gelbe Paprikaschoten (ca. 400 g)
- 2/3 Knoblauchzehe
- 1 Schalotten
- 2 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- 66 ml Trockener Weisswein
- 500 g frische Lachskoteletts (evtl. mehr)
- 2/3 Zitrone
- 133 g Shiitake-Pilze
- 166 g Schleifchen-Nudeln
- 2/3 EL Butter
- 66 g Mascarpone (Frischkäse)
- 2/3 Bd. Schnittlauch

Vorbereitete Paprika in Stücke schneiden, Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken. Schalotten klein würfeln, mit 2 EL Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 andünsten, Paprika zugeben, mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Den Wein angiesen, im geschlossenen Topf auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 etwa 10 Minuten köcheln lassen, pürieren oder durch ein Sieb streichen.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser al diente, d.h. bissfest, garen.

Die Lachskoteletts nach der 3-S-Regel vorbereiten, d.h. säubern, säuern, salzen. Pilze putzen, die Stiele herausdrehen, die Pilzköpfe halbieren oder vierteln, mit 2 EL Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 10 kross braten, salzen, pfeffern. Anschliessend den Lachs in heisser Butter von beiden Seiten braten.

Paprikasosse erwärmen. Mascarpone unterrühren, mit Salz und Pfeffer recht kräftig abschmecken. Nudeln mit den Pilzen mischen, auf Tellern verteilen, Lachs daneben legen. Sosse über Nudeln und Fisch geben, mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

222 g Eiweiss, 218 g Fett, 215 g Kohlenhydrate, 16328 kJ, 3895 kcal. Zubereitungszeit 60 Minuten * Quelle: Winke & Rezepte 11 / 96 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 23.11.1996 Stichworte: P4, Normal, Fisch, Lachs, Nudel

Stichworte: Fisch, Lachs, P4, Nudel, Normal

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachs mit Meerrettichschaum überbacken

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Stck. frischer Lachs (a 80 g)
- 100 g Hollandaise
- 1/8 l Geschlagene Sahne
- 1 EL Meerrettich

Die gesalzenen Lachsstücke in etwas Fischfond kurz dämpfen und in eine vorgewärmte feuerfeste Form geben.

Die steifgeschlagene Sahne vorsichtig unter den Meerrettich unterheben, und dann die Hollandaise vorsichtig begeben.

Diese Mousseline über den Lachs nappieren und in einem sehr! heißen Grill kurz überbacken. * Source: Leichte Küche Rhein ** From: J_Meng@lonestar.rüssel.sub.org (Joachim M. Meng) Date: 16 Apr 1994 22:38:00 +0100 Erfasser: Joachim Datum: 28.04.1994 Stichworte: Delikatessen, Lachs, Fischgerichte, P2, News

Stichworte: Fisch, Lachs, Delikatessen, News, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachs mit Pfefferminzsosse

Für 4 Portionen

PRO PERSON

- 1 ca. 200 g Lachsschnitzel
- 1 Eigelb
- 1 Becher Creme Fraiche
- etwas gehackte frische Pfefferminze
- 1 Becher Bouillon
- Salz
- Pfeffer

Die Lachsschnitzel ca. 6 Minuten bei vorsichtigem Drehen grillen. Die Sosse zubereiten, in dem Sie das Eigelb, die Creme fraiche, die gehackte Pfefferminze und die Bouillon vermischen. Würzen und auf kleiner Flamme bei ständigem Schlagen zum Kochen bringen. * Quelle: TEFAL (r) Barbecü-Grill Gebrauchsanweisung. ** From: Frank_Buchholz@p7.f320.n2457.z2.fido.sub.org Date: Mon, 16 May 1994 Newsgroups: fido.ger.kochen Erfasser: Frank Datum: 23.06.1994 Stichworte: Fido, Grillen, Marinaden, Fischgerichte, Lachs

Stichworte: Fisch, Lachs, Grillen, Marinade, Fido

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachs mit Zitronensaft auf Japanische Art

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Lachs oder Lachsforelle
- Salz
- 100 g Butter
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Zitrone
- 2 klein. Gurken

Den Fisch in 4 Scheiben schneiden, mit Salz einreiben und ca. 10 Minuten liegen lassen; dann abwaschen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und abtrocknen.. Den WOK heiss werden lassen und die Butter darin erhitzen. Die Fischeiben hineingeben und auf jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 3-4 Minuten anbraten. Während des Bratens mit Zitronensaft beträufeln. Die Zitrone und die Gurken in Scheiben schneiden. Den fertigen Fisch herausnehmen, jede Scheibe auf einen Teller geben und mit Gurken und Zitronenscheiben garnieren. Heiss servieren.

Dazu: Curryreis Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten Garzeit ca. 10 Minuten ** Aus der Rezeptsammlung von Andreas Kohout vom 04.12.1993
Erfasser: Andreas Datum: 04.12.1993 Stichworte: Andreas, Wok, Lachs, Fischgerichte

Stichworte: Fisch, Lachs, Wok, Andreas

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachs mit Zitronensauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 EL Butter
- 1 klein. Zwiebeln
- 166 g Sahne
- 2/3 Zitrone, ungespritzte
- Pfeffer
- Salz
- 2/3 TL Mehl
- Evtl. etwas Milch

MMMM-----LACHS:-----

Schwanzstück, ca. 600 g

1 Tassen Wasser

1 Tassen Weisswein

2/3 Zwiebel

Senfkörner

Pfefferkörner

Wachholderbeeren

2/3 Lorbeerblatt

Pfeffer

Salz

Für die Sauce Zwiebeln sehr fein hacken, Butter zerlassen, Zwiebeln auf kleiner Flamme langsam weichdünsten, aber nicht braun werden lassen, Mehl dazu, nur ganz hellgelb werden lassen, mit 200 g Sahne ablöschen, auf kleinster Flamme langsam köcheln lassen, immer wieder umrühren und bei Bedarf restliche Sahne oder Milch esslöffelweise dazugeben. Zitrone abreiben, auspressen. Etwa die Hälfte des Safts und der Schale mitkochen (insgesamt etwa 45 Minuten); danach mit fein gemahlenem Pfeffer, Salz und bei Bedarf restlicher Zitrone würzen.

Wasser, Wein, in Ringe geschnittene Zwiebel zum Kochen bringen, etwa 15 min kochen lassen. Fisch schuppen. Im Sud etwa 12-15 Minuten ziehen lassen. Danach von den Gräten lösen und auch von der Haut lösen. Portionen auf Teller verteilen, Sauce dazu, sofort servieren.

Dazu passen z.B. junge Pellkartoffeln. ** Gepostet von: Diedrich Ehlerding Erfasser: Diedrich Datum: 29.10.1996 Stichworte: Fisch, Lachs, P2, P3

Stichworte: Fisch, Lachs, P3, P2

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachs mit Zwiebel-Kräuter-Füllung

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Lachs (ca. 2kg)
- Zitronensaft
- 125 g Rote Zwiebeln
- 1 EL Öl
- 2 EL Senf
- 3 EL Weisswein
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 1 Bd. Dill
- Salz, Pfeffer
- 20 g Butter

MMMM-----QUELLE-----

- Broschüre des
- Königlich - Norwegischen
- General- - konsulates,
- Hamburg - erfaßt: Petra
- Hildebrandt

Gewaschenen Lachs innen und außen mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln pellen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. In heißem Öl andünsten. Senf und Wein zugeben und 5 Minuten weiterdünsten. Einige Kräuterzweige beiseite legen. Den Rest hacken und zu den Zwiebeln geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachs leicht salzen, auf ein ausreichend großes Stück feste Alufolie legen und mit der Zwiebel-Kräuter-Mischung füllen. Die Kräuterzweige auf den Fisch legen. Butterflöckchen darauf setzen. Folie fest verschließen und in der mit kochendem Wasser 2 cm hoch gefüllten Saftpfanne in den Ofen schieben. Bei 200 Grad ca. 40 Minuten garen. Beilage: Salzkartoffeln.

Stichworte: Lachs

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Lachs und Seelachs im Lauchmantel

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Lachsfilet
 - 400 g Seelachsfilet
 - 1 Zitrone; Saft
 - Salz
 - 1 EL 5-Gewürze-Pulver
 - 2 Stangen Lauch
 - Frischer Thymian
 - 3/4 l Gemüsebrühe
1. Die Fischfilets in Streifen schneiden und diese in 4cm lange Stücke. Fischstücke mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und 5-Gewürze-Pulver würzen.
2. Lauchstangen putzen, der Länge nach halbieren, waschen. Im Wok in der Gemüsebrühe 5 Minuten blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.
3. Je ein Stück Lachs und ein Stück Seelachs mit Lauch umwickeln, mit frischem Thymian und weissem Pfeffer würzen und in den Dämpfeinsatz geben. Die Fischröllchen über der Gemüsebrühe im Wok 20 bis 25 Minuten dämpfen. Mit einer Ingwer-Schnittlauch-Sauce servieren. * Quelle: prima 3/96 ** Gepostet von Jörg Weinkauf Erfasser: Jörg Datum: 31.03.1996 Stichworte: Fisch, Asien, Gemüse, P4

Stichworte: Fisch, Asien, Gemüse, P4

Lachs-Carpaccio

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g. Lachsfilet
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Distelöl
- 1 TL Dill, gehackt
- Salz
- Pfeffer, weiss, frisch aus der Mühle

Vom Lachsfilet sorgfältig alle Gräten entfernen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Den Zitronensaft mit dem Öl sorgfältig verrühren, bis sie miteinander verbunden sind. Die Lachsscheiben beidseitig mit der Öl- Zitronenmarinade bestreichen, mit dem Dill bestreuen und 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen. Den Lachs anrichten, salzen, pfeffern und servieren.

Tip: Eine schwedische Senfsauce passt genauso gut dazu wie ein Sahnemeerrettich mit Ketakaviar. Der Lachs lässt sich besser schneiden, wenn er vorher leicht angefroren wird. * Quelle: Leichte Küche ** Gepostet von Joachim M. Meng Date: 08 Oct 1994 Erfasser: Joachim Datum: 26.10.1994
Stichworte: Fisch, Delikatessen, Pikant, P2

Stichworte: Fisch, Pikant, Delikatessen, P2

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachs-Carpaccio I

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g frischen Lachs
- 2 EL Essig
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Weisswein
- 4 EL Öl
- 1 Prise Zucker
- frische Kerbelblättern
- Kapern
- Salz
- Pfeffer

Lachs in hauchdünne Scheiben schneiden. Aus Essig, Zitronensaft, Weisswein, Öl und Zucker eine Marinade anrühren. Den Lachs rosettenförmig anrichten und mit abgezupften Kerbelblättern, grob gehackten Kapern, Salz und Pfeffer bestreuen. Die Marinade darüber verteilen und das Carpaccio 20 min. bedeckt ziehen lassen. * Quelle: Illustrierte Wochenzeitung (iwz) Nr. 13 vom 1. April 1995, Seite 12 ** Gepostet von SABINE ENGELHARDT Date: Sat, 15 Apr 95 16 Erfasser: Sabine Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Lachs, Carpaccio

Stichworte: Fisch, Lachs, Carpaccio

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachs-Hering-Rillettes

Für 4 Portionen

Zutaten

- 150 g Frischer Lachs; pariert
- 100 g Geräucherter Lachs - in dünnen Tranchen
- 75 g Schalotten
- 10 g Butter
- 150 g Geräuchertes Heringsfilet
- 250 ml Doppelrahm
- 1 Spur Rosa Pfeffer; zerstoßen - gefriergetrocknet
- Salz
- Pfeffer

MMMM-----GARNITUR-----

glatte Petersilie

Dill

1 ts Rosa Pfefferkörner -

- gefriergetrocknet

6 ts Lachskaviar MMMM-----DAZU-----

Bauernbrot; geröstet

Knoblauch-Olivenöl

Den frischen Lachs in grosse Würfel schneiden und während 3 bis 4 Minuten im Dampf garen, abkühlen lassen und von Hand zerpfücken.

Den geräucherten Lachs in 5 mm breite Streifen - en Julienne - schneiden.

Die geschälten Schalotten längs in sehr feine Streifen schneiden, bei mittlerer Hitze in Butter glasig dünsten und abkühlen lassen.

Den geräucherten Hering mit einer Gabel fein zerdrücken, unter Rühren mit einem kleinen Schneebesen erst nur 1/5 vom Doppelrahm zufügen und dann die verbliebenen 4/5 unterrühren. Den zerpfückten Lachs, die Lachsstreifen, die gedünsteten Schalotten, rosa Pfeffer sowie Salz und Pfeffer zugeben, sorgfältig vermischen. In eine Terrinenform füllen und zugedeckt kühl stellen.

Vor dem Servieren mit Petersilie, Dill, rosa Pfefferkörner und Lachskaviar dekorieren und mit geröstetem Bauernbrot sowie einigen Tropfen Knoblauch-Olivenöl servieren. * Marmite, Heft 4, 1994 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 16.09.1994 Stichworte: Fisch, Rillettes, Lachs, Hering, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, P4, Hering, Rillettes

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachs-Hering-Rillettes I

Für 4 Portionen

Zutaten

- 150 g Frischer Lachs; pariert
- 100 g Geräucherter Lachs - in dünnen Tranchen
- 75 g Schalotten
- 10 g Butter
- 150 g Geräuchertes Heringsfilet
- 250 l Doppelrahm
- 1 Prise Rosa Pfeffer; zerstoßen -
- gefriergetrocknet
- Salz
- Pfeffer

MMMMM-----GARNITUR-----

glatte Petersilie

Dill

1 ts Rosa Pfefferkörner -

- gefriergetrocknet

6 ts Lachskaviar MMMMM-----DAZU-----

Erfasst von Rene Gagnaux

Knoblauch-Olivenöl

Den frischen Lachs in grosse Würfel schneiden und während 3 bis 4 Minuten im Dampf garen, abkühlen lassen und von Hand zerpfücken.

Den geräucherten Lachs in 5 mm breite Streifen - en Julienne - schneiden.

Die geschälten Schalotten längs in sehr feine Streifen schneiden, bei mittlerer Hitze in Butter glasig dünsten und abkühlen lassen.

Den geräucherten Hering mit einer Gabel fein zerdrücken, unter Rühren mit einem kleinen Schneebesen erst nur 1/5 vom Doppelrahm zufügen und dann die verbliebenen 4/5 unterrühren. Den zerpfückten Lachs, die Lachsstreifen, die gedünsteten Schalotten, rosa Pfeffer sowie Salz und Pfeffer zugeben, sorgfältig vermischen. In eine Terrinenform füllen und zugedeckt kühl stellen.

Vor dem Servieren mit Petersilie, Dill, rosa Pfefferkörner und Lachskaviar dekorieren und mit geröstetem Bauernbrot sowie einigen Tropfen Knoblauch-Olivenöl servieren. * Quelle: Marmite, Heft 4, 1994 ** Gepostet von Alexander Bachmann Date: 9 Nov 1994 Erfasser: Alexander Datum: 01.12.1994 Stichworte: Fisch, Rilletten, Lachs, Hering, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, P4, Hering, Rilletten

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachs-Kartoffeln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g neue Kartoffeln
- 2 EL Öl
- 400 g frischer Lachs
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln
- 1 ungespritzte Zitrone
- 150 g Creme fraiche
- Salz
- Weißer Pfeffer

Kartoffeln gut abbürsten, in ca. 1/2 cm grosse Würfel schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin rundherum gar braten. Das Dauert 20-25 Minuten.

Dann die Kartoffeln mit dem Lachsfleisch, den fein geschnittenen Frühlingszwiebeln, der fein geriebenen Zitronenschale, Zitronensaft und Creme fraiche vermischen und mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Alles zusammen in eine Auflaufform mit Deckel geben, verschliessen und im 200GradC heissen Ofen 30 Minuten lang backen. Den Deckel die letzten fünf Minuten abnehmen und sofort servieren. * Aus der WAZ vom 20.02.95
Erfasser: Lothar Datum: 20.02.1995 Stichworte: Lachs, Fisch, Pfannengerichte

Stichworte: Fisch, Lachs, Pfanne

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Lachs-Krusteln

Für 4 Portionen

FÜR DIE SAUCE

- 0.2 Würfel Hummersuppe
- 20 ml Wasser
- 20 ml Weisswein
- 0.2 EL Weinbrand
- 0.4 EL Creme fraiche

FÜR DIE KRUSTELN

- 60 g Sauerkraut
- 40 g Lachsfilet
- Zitronensaft
- 0.2 Ei
- 10 g Mehl
- 20 ml Bier
- Salz
- 0.4 TL Zucker
- 100 g Backfett

Die Krusteln Sauerkraut gut ausdrücken und etwas durchhacken. Lachsfilet waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Ei, Mehl und Bier zu einem glatten Teig verrühren. 5 Esslöffel Teig und Fischwürfel unter das Sauerkraut mischen und mit Salz und Zucker abschmecken. Dann mit 2 Löffeln Bällchen formen und diese im heissen Fett etwa 45 Minuten ausbacken. Die Sauce Für die Sauce die Hummersuppe nach Packungsanweisung in Wasser und Wein auflösen und erhitzen. Weinbrand und Creme fraiche zufügen und abschmecken Lachs-Krusteln in der Sauce anrichten. Nach Belieben mit glatter Petersilie garnieren. ** Gepostet von Peter Mess Date: Fri, 07 Apr 1995 Erfasser: Peter Datum: 01.06.1995 Stichworte: Fisch, Sauerkraut, P20

Stichworte: Fisch, Sauerkraut, P20

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachs-Phantasie

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Eichblattsalat
- 300 g Champignons
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Schalotten
- 1 Spur Salz
- 1 Spur Pfeffer, schwarz
- 1 EL Estragon
- 200 g Räucherlachs
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 4 EL Distelöl
- 3 EL Balsam-Essig

Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die frischen Champignons putzen, feinblättrig schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Schalotten klein schneiden. Den Balsamessig mit Salz, Pfeffer, Estragon, Schalottenwürfeln und Distelöl verrühren. Salatblätter und Champignons durch die Marinade ziehen und auf Tellern anrichten. Jeweils zwei Scheiben Lachs auf einen Teller geben und Petersilie darüber streuen. **
Gepostet von Peter Mess Date: Tü, 25 Apr 1995 Erfasser: Peter Datum: 01.06.1995 Stichworte: Fisch, Salat, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salat

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Lachs-Tramezzino

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Scheib. Toastbrot
- Butter
- pikante Mayonnaise (Mayo - mit Cayennepfeffer)
- hartgekochtes Ei
- Räucherlachs
- Basilikum
- Pfeffer

Zwei Toastscheiben auf je einer Seite buttern, leicht mit pikanter Mayonnaise bestreichen, mit Scheiben von hartgekochtem Ei und geräuchertem Lachs belegen. Mit Basilikumblättchen und grob geschrotem Pfeffer würzen. Dann toasten. *Quelle: Das große Italien-Kochbuch (E&T) Erfasst von Sylvia Mancini

Stichworte: Italien, Snacks

Lachs-Wan-Tans

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Lachsfilet
- 1/2 Paprikaschote
- 1/2 Bd. Koriander
- Salz
- Pfeffer
- Tabasco
- 20 frische Wan-Tan-Teigplatten (Asia-Shop)
- 1 Eiweiss

FÜR DIE SOßE

- 1 Stück Ingwer (ca. 50 g)
- 1 Chilischote
- 3/4 l Orangensaft
- 1 Prise Zucker

AUSSERDEM

- 1 kg Fritierfett, evtl. mehr
- 1 Zuerst für die Soße Ingwer schälen und fein würfeln. Chilischote einritzen, entkernen und kleinschneiden.

Ingwer, Chilischote und Orangensaft aufkochen, Flüssigkeit etwa auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Zucker abschmecken. 2. Lachsfilet waschen, trockentupfen und fein würfeln. Paprika putzen, waschen, ebenfalls fein würfeln. Koriander waschen und trockentupfen. Blättchen abzupfen, fein schneiden. Alles mischen. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco kräftig abschmecken. 3. Fritierfett auf ca. 180 Grad erhitzen. Wan-Tan-Teigplatten portionsweise nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Mit verquirltem Eigelb bestreichen und ca. 1 gehäuften Teelöffel Lachsmischung in die Mitte geben. Teigplatten-Enden über der Füllung zusammendrücken. 4. Wan-Tans portionsweise im heißen Fett 2-3 Minuten knusprig fritieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit der noch warmen Orangen-Ingwer-Soße anrichten.

:Stichworte : China, Fettgebacken, Fisch, Lachs, P4 :Notizen (*) : : : Quelle: FUE SIE 23 / 97 :Notizen (**) Stichworte: Fisch, Lachs, China, P4, Fettgebacken

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachsauflauf a la Strindberg

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g *Roher Lachs*
- 0.8 *Tüten Krabbensuppe, instant*
- 1.6 *Becher Sahne*
- 1.6 *EL Trockener Weisswein*
- 0.4 *TL Gemüsebrühe, Instant*
- 0.4 *Karotten*
- 0.4 *kg Broccoli*

MMMM-----ERFASST-----

- Carsten Duvenhorst

- 03.11.1995

Das Gemüse bissfest dünsten und dann in eine Auflaufform legen. Den Lachs in kleine mundgerechte Stücke schneiden und auf das Gemüse geben.

Die Krabbensuppe nach Vorschrift zubereiten, Sahne und Wein zugeben, mit Gemüsebrühe abschmecken und über den Lachs giessen.

Im Backofen bei 160 Grad Celsius (Heissluft) ca. 35 Minuten garen.

Als Beilage empfiehlt sich Baguette, Reis oder Kartoffeln.

Guten Appetit!

Erfasser: Carsten Datum: 10.12.1995 Stichworte: Fisch, Warm, Lachs, Auflauf, P10

Stichworte: Fisch, Lachs, P10, Auflauf, Warm

Lachsfilet

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g TK Lachsfilet
- 50 g Pfifferlinge
- 400 g Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 100 g Natur- & Wildreismischung
- 100 ml Weisswein
- 100 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer
- 100 g Schlagsahne
- 1 Zitrone
- 1 EL Saucenbinder
- 1/2 Bd. Dill
- Zucker
- Zitronenpfeffer

100g Zucchiniwürfel in Öl 3 Min. braten, herausnehmen. 1/2 gewürfelte Zwiebel und zerdrückten Knoblauch anbraten. Reis zufügen. Wein und Brühe angießen, 25 Min. garen. Aufgetauten Lachs 10 Min. in Salzwasser garziehen lassen. Übrige Zucchini in Scheiben in Salzwasser 5 Min. kochen. Pfifferlinge und Zucchiniwürfel im Reis erwärmen. Salzen, pfeffern. Restliche Zwiebeln würfeln, in Öl andünsten. Sahne, Zitronenschale und -saft zufügen, aufkochen. Saucenbinder und gehackten Dill einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenpfeffer würzen. Lachs mit Risotto, Zucchini und Sauce anrichten. Zubereitungszeit: ca. 45 Min. :Pro Person ca. : 1080 kcal :Stichworte : Fisch, Lachs, P2, Pilz, Wein, Zucchini :Notizen (*) : : :
Quelle: Fernsehwoche erfaßt: v. Renate Schnapka : : am 06.01.97 Stichworte: Fisch, Lachs, Pilz, Zucchini, Wein, P2

Lachsfilet auf Chicorce

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

- 3 Lachsfilets (a 200 g)
- 4 tb Zitronensaft Salz,
- weisser Pfeffer
- 1 tb Butterflöckchen
- 3 Chicorcestauden etwas
- glatte Petersilie
- 2 tb Öl
- 1 ts rote Pfefferkörner
- 200 g Langkornreis
- 1 Kopfsalat nach Wahl
- Italian Dressing a.d.
- Flasche

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Die Lachsfilets mit kaltem Wasser abspülen, mit Küchenkrepp trockentupfen und auf je einen grossen Bogen Alufolie legen. Sodann die Fischfilets mit dem Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und pfeffern und die Butterflöckchen darauf verteilen. Die Alufolie von allen Seiten hochschlagen und zu einem Päckchen schliessen. Päckchen nebeneinander auf den Rost legen, auf die Mittelschiene des Backofens schieben und ungefähr 15 bis 20 Minuten backen lassen.

In der Zwischenzeit die Chicorces entblättern, waschen, trockentupfen und schräg in grosse Stücke schneiden. Die Petersilie hacken. Das Öl in der Pfanne erhitzen und den Chicorce unter ständigem Wenden zwei bis drei Minuten darin braten. Pfanne von der Kochplatte nehmen und das Gemüse salzen und pfeffern.

Zum Servieren den Chicorce auf drei Teller verteilen und mit der gehackten Petersilie bestreuen. Die Fischfilets mit einem Heber aus der Alufolie nehmen, auf das Gemüse setzen und mit den roten Pfefferkörnern garnieren.

Als Beilage den Reis und den Kopfsalat servieren.

* Quelle: Hörzu-Fernsehzeitschrift / Tip: Statt Lachs kann man auch Rotbarschfilets nehmen und den Reis durch kleine Butterkartoffeln ersetzen.

Erfasser: P. Mackert

Datum: 07.01.1996

Stichworte: Lachs, Rotbarsch, Chicorce, Gourmet, P3 ** Gepostet von Peter Mackert Erfasser: Peter Datum: 06.02.1996 Stichworte: Fisch, Chicorce, Lachsfilet, Gourmet, P3

Stichworte: Fisch, Lachs, Gourmet, Rotbarsch, Chicorce, Lachsfilet, P3

Lachsfilet auf Mangold

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Staudef Mangold (ca. 800 g)
- 1 Zwiebel
- 30 g Pinienkerne
- 60 g Butter oder Margarine
- Salz
- Pfeffer
- 2 Zitronen (unbeh.)
- 150 g Crème fraîche
- 1 Bd. Petersilie, glatte
- 4 St. Lachsfilet (à ca. 150 g)

Mangold vom Strunk schneiden und gründlich waschen. Die Stiele in ca. 1 cm breite Stücke, die Blätter in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel pellen und fein würfeln. Pinienkerne in 40 g Fett auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 hellbraun rösten, herausnehmen und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Mangoldstiele im gleichen Fett unter Rühren 3 Min. dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Inzwischen von einer Zitrone 1 EL Schale fein abreiben, 2 EL Saft auspressen. Die trocknassen Mangoldblätter in die Pfanne zu den Stielen geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Zugedeckt 5 Min. auf 1 oder Automatik- Kochstelle 5 - 6 dünsten. Gemüse durch ein Sieb abgießen, den Sud auffangen. Crème fraîche und 100 ml Mangoldsud aufkochen. Eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Petersilie waschen, zupfen, gut trocknen und im Universalzerkleinerer fein hacken, unterrühren. Restliche Gräten aus dem Lachsfilet ziehen. Den Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In 20 g Fett von beiden Seiten 2 - 3 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 braten, dann herausnehmen. 2/3 vom Mangold in eine Auflaufform (ca. 30 cm Länge) geben. Lachsfilet daraufsetzen, restlichen Mangold darauf verteilen, mit der Soße begießen. Mit Pinienkernen bestreuen und im Backofen überbacken. Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u. 170 - 190°, Umluftbackofen 15 - 20 Minuten Mit Zitronenspalten und mit einer Wildreisemischung angerichtet servieren.

:Stichworte : Aufwendig, Filet, Fisch, Lachs, Mai, Mangold, P4 :Notizen (*) : : : Quelle: Winke & Rezepte 05 / 98 : : der Hamburgischen Electricitätswerke AG :Notizen (**) : : : Erfasst: Lothar Schäfer : ca. : 684 kcal :Pro Person ca. : 2736 kJoule Stichworte: Fisch, Lachs, Aufwendig, Mai, P4, Filet, Mangold

Lachsfilet auf Wirsinggemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Portionen Lachsfilet a 200 g
- 1 Limette, Saft von
- 1 kg Wirsingkohl
- 4 Schalotten
- 40 g Butter
- Salz
- Koriander
- 3/8 l Gemüsebrühe
- 1 Bd. Estragon
- 1/8 l Weisswein
- 200 ml Sahne
- 3 EL Sossenbinder, nach Belieben
- Pfeffer

Lachsfilet waschen, trocknen und mit etwas Limettensaft beträufeln. Wirsingkohl putzen und in Streifen schneiden. Schalotten pellen, fein würfeln und in wenig Fett glasig dünsten. Die Hälfte der Schalottenwürfel in einen kleinen Topf füllen. Im grösseren Topf den Wirsing dünsten, mit Salz und Koriander würzen, 1/8 l Brühe ablöschen und auf mittlerer Gasflamme garen. Nach 15 Minuten die Lachsfilets auf den Kohl setzen und mit einigen Estragonzweigen belegen. Restliche Estragonblätter zu den Schalottenzwiebeln geben, mit 1/4 l Brühe und dem Wein ablöschen, etwas einkochen, die Sahne dazugeben, mit Sossenbinder auskochen und abschmecken. Zum Lachsfilet mit Wirsing servieren.

Beigabe: Salzkartoffeln

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten

Garzeit: insgesamt 25 Minuten * Quelle: Erdgas Haushaltskalender 1996 Ersteller: Lothar Datum: 08.01.1996 Stichworte: P4, Fisch, Lachs, Filet, April

Stichworte: Fisch, Lachs, April, P4, Filet

Lachsfilet in Sake-Teriyaki-Sauce

Für 4 Portionen

LACHS MARINIEREN

- 4 Scheibe Lachsfilet; a ca. 200 g
- 1/2 dl Reiswein; (Sake)
- 60 g Zucker
- 1 dl Teriyaki-Sauce; (gewürzte - Sojasauce)

KAROTTENFLAN

- 300 g Karotten; in Scheiben
- 1 dl Schlagsahne
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- 1 Spur Zucker
- Muskat

ZUM SERVIEREN/BRATEN

- 400 g Rosenkohl
- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel; fein gewürfelt
- 50 g Speck; durchwachsen - fein gewürfelt

Fisch Marinieren:

Lachsfilet waschen, trockentupfen. Sake, Zucker und Teriyaki-Sauce verrühren. Lachsfilet hineingeben und ca. 30 Minuten marinieren.

Karottenflan:

Vorbereitete Karotten in wenig gesalzenem Wasser 15-20 Minuten garen. Abgiessen und in eine Schüssel geben. Pürieren, Sahne, Eier und Gewürze darunter mischen. Abschmecken. In eine flache gefettete Auflaufform geben und ungedeckt im Ofen im Wasserbad bei 180 GradC 20 bis 25 Minuten garen. Karottenflan herausnehmen, etwas ruhen lassen (so dass er gerade schnittfest, jedoch noch warm ist).

Inzwischen Rosenkohl putzen, waschen und die Blätter ablösen. Rosenkohlblätter 1/2 Minute in kochendes gesalzenes Wasser blanchieren. Abgiessen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Lachs aus der Marinade nehmen, trockentupfen und im heissen Öl von jeder Seite 1 Minute braten. Auf die Fettfangschale oder auf das Backblech des Ofens geben und bei 250 GradC ca. 10 Minuten backen.

Inzwischen Zwiebel und Speck in einer Pfanne kurz anbraten. Rosenkohlblätter zugeben und erhitzen.

Karottenflan stürzen und in Stücke schneiden (bzw. je nach Arbeitslaune kleine Fische daraus stechen), warm stellen.

Marinade in eine Pfanne geben, den gebackenen Lachs sofort hineingeben, erhitzen und darin schwenken.

Alles anrichten (Bett aus Rosenkohlblätter, Fisch und Karottenflan darüber, Marinade separat servieren). Teller sehr gut vorwärmen !!

Nach Für Sie, Heft 4, 1994 (Rg)

27.03.1994

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Gemüse, Exotisch, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Salzwasser, Exotisch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachsfilet in Sekt gedünstet

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Scheibe Lachsfilets; a ca. je 200 g
- 1/8 l Trockener Sekt
- 1 Staudensellerie - eine Stange
- Schalotten; einige
- 3/8 l Fischbrühe
- 1/8 l Weisswein
- Salz
- Mehl
- 1 Bd. Petersilie
- 2 EL Butter
- 4 Eigelbe
- 1 Zitrone

Staudensellerie in Stücke schneiden, Schalotten vierteln.

Schalotten, Wein und Fischbrühe zum Kochen bringen und ca. 5 Minuten kochen.

Lachsfilet salzen, in Mehl wenden und in die Fischbrühe geben. 5 Minuten bei geringer Hitze im geschlossenen Topf garen.

Butter schmelzen.

Einen anderen Topf in ein heisses Wasserbad hängen. Eigelb hineingeben und verrühren. Nun langsam den Sekt einrühren und schaumig schlagen, flüssige Butter unterziehen, dann ca. 1/2 Suppenkelle Fischbrühe ohne Einlage zugeben. Verrühren, abschmecken.

Lachsfilet mit Sosse, Zitrone, Petersilie, Kartoffeln/Brot, Gemüse servieren.

Dazu Weisswein. * Quelle: Kadula's Kochkurs Gepostet von Wilhelm Eggert, 2:240/5311.26 01.08.1994 Ersteller: Datum: 22.02.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Lachs, Sekt, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, Wein, Sekt, P4, Salzwasser

Lachsfilet mit buntem Gemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Blumenkohl
- 250 g Brokkoli
- 2 Möhren
- 1 TL Meersalz
- 2 Lachsfilets
- 1 TL Kräutersalz
- 2 EL Sonnenblumenöl kaltgepresst
- 1 1/2 EL Butter
- 250 ml Wasser

Blumenkohl und Brokkoli in kleine Röschen teilen. Brokkolistiele schälen, der Länge nach vierteln und in Stücke schneiden. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Wasser leicht salzen, aufkochen und die Brokkolistiele hineingeben. Nach 5 minütigem Dünsten das restliche Gemüse hinzufügen und alles weitere 8 bis 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Inzwischen die Lachsfilets waschen, trockentupfen, mit Kräutersalz mild würzen und im Öl bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten braten. Die Filets zwischendurch Nur Einmal wenden.

Gemüse mit der Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Die Butter in der Pfanne zart bräunen, über das Gemüse geben und mit dem Fisch zusammen anrichten. * Quelle: -Trennkost (Falken-Verlag) -ISBN 3 8068 4498 4 -Erfasst: Arthur Heinzmann Erfasser: Arthur Datum: 31.03.1996 Stichworte: Fisch, Lachs, Gemüse, Trennkost, P2

Stichworte: Fisch, Lachs, Gemüse, Trennkost, P2

Lachsfilet mit gefüllten Morcheln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 groß. Spitzmorcheln - je. ca. 5-7 cm lang
- 200 g Kalbsbrät
- 40 g Grüne Pistazienkerne - in kleine Stücke
- 1 EL Cognac
- 1 TL Petersilie; fein gehackt
- 30 g Butter
- 1 Zwiebel; fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe; zerdrückt
- 1 dl Weisswein
- 1 dl Bouillon
- 2 dl Sauce Hollandaise
- 1/2 dl Rahm; geschlagen
- 100 g Karotten; in feine Streifen
- 100 g Lauch; in feine Streifen
- 100 g Fenchel; in feine Streifen
- 20 g Butter
- 12 Scheib. Lachsfilet - ca. 40-50 g pro Stück
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft

MMMMM-----QUELLE-----

- Aus der
- Delikatessenabt. -
- Lebensmittelgeschäft -
- Erfasst von Rene Gagnaux

Die Spitzmorcheln in lauwarmes Wasser einweichen (ca. 1 Stunde); gut ausdrücken und die Stiele wegschneiden. Kalbsbrät, Pistazien, Cognac und Petersilie mit Spachtel gut vermengen. In Spritzsack geben und die Morcheln füllen. Butter in Kasserolle erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch beifügen und kurz dünsten. Die gefüllten Spitzmorcheln in die Kasserolle legen, den Weisswein beifügen und einköcheln lassen. Dann die Bouillon hinzufügen, die Kasserolle zudecken und die Pilze ca. 6-8 Minuten bei kleinem Feuer dämpfen. Die Pilze warmstellen, die Pfanne vom Feuer nehmen. Die Sauce Hollandaise in die Pfanne geben, leicht erwärmen, auf keinen Fall kochen lassen. Den geschlagenen Rahm unter die Sauce ziehen und würzen. Die Gemüse kurz in kochendes Salzwasser geben, dann mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen. Butter in Pfanne erhitzen, das Gemüse kurz dämpfen, würzen. Die Lachsfilets würzen. Grillpfanne erhitzen und die Lachsfilets beidseitig schön grillieren. Mit Zitronensaft beträufeln. Auf vorgewärmte Teller 2 Esslöffel Sauce geben und die Lachsfilets darauf anrichten. Die gefüllten Morcheln und das gedämpfte Gemüse dazu anrichten.

Stichworte: Lachs, Süßwasser, Morchel

Lachsfilet mit Kartoffelkruste

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Lachsfilet (im Stück)
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 333 g große Kartoffeln (festkochend)
- 2/3 l Wasser
- 1 EL Mehl, evtl. mehr
- 2/3 Ei
- 100 g Butter
- 2/3 Beutel Soße Hollandaise (für 125 g Butter)
- 0.08 l Orangensaft
- 2/3 Briefchen Safranfäden
- Zucker
- 1 EL Orangenschale
- 333 g TK-Erbsen
- 2/3 Orange

Das Lachsfilet mit einer Pinzette von den restlichen Gräten befreien, abspülen, abtupfen und in 6 Stücke teilen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. 15 Min. stehen lassen. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In 1 l Salzwasser 3 Min. blanchieren, abschrecken. Kartoffeln und Fisch trockentupfen. Fisch in eine gerettete Auflaufform setzen. Mit Mehl bestäuben. Kartoffelscheiben durch das verquirlte Ei ziehen und dachziegelartig auf den Fisch legen. Mit 25 g zerlassener Butter beträufeln und im Backofen backen. Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u. 180 - 200°, Umluftbackofen 20 - 25 Minuten Dann den Grill vorheizen. Das Lachsfilet 1 - 2 Min. übergrillen, bis die Kartoffeln goldbraun und knusprig sind. Inzwischen die Soße mit 125 g Butter nach Packungsanleitung zubereiten, jedoch statt der angegebenen Wassermenge Orangensaft und Safran zufügen. Mit der abgeriebenen Orangenschale, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker pikant würzen. Erbsen in kochendem Salzwasser 5 Min. garen, abtropfen lassen. Mit dem Fisch und der Soße servieren, mit Orangenspalten garnieren.

:Stichworte : Aufwendig, Filet, Fisch, Lachs, Oktober, P6 :Notizen (*) : : : Quelle: Winke & Rezepte 10 / 97 : : der Hamburgischen Electricitätswerke AG :Notizen (**) : : : Erfasst: Lothar Schäfer : : (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de) :Zusatz : : : Zubereitungszeit : : 45 Minuten :Pro Person ca. : 696 kcal :Pro Person ca. : 2923 kJoule Stichworte: Fisch, Lachs, Aufwendig, Oktober, P6, Filet

Lachsfilet mit Krabben in Weinsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Scheib. Lachsfilet, ca. 2-3 cm dick
- 1/2 Zitrone, Saft von
- 2 EL Mehl
- 5 EL Butter
- 1/4 l Weißwein, trockener
- 200 g Sahne, süße
- 1 Bd. Dill
- 5 EL Krabben, frische
- Salz
- Pfeffer, weiss a.d.M.
- 1 TL Zucker
- 1/2 Zitrone, Saft von

QUELLE: AUFGESCHNAPPT VON

- Karin anlässlich der - Weihnachtsfeier ihrer -
- Tanzgruppe. - Aufgeschrieben von - Hein
- Rühle in 12/98

Lachsfilets waschen, trocknen, mit dem Saft von 1/2 Zitrone beträufeln und salzen.

1. Die Lachsfilets in einer Pfanne mit Deckel in 1 Esslöffel Butter bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten dünsten. Warm stehen lassen.
2. 4 Esslöffel Butter in einem kleinen Topf zergehen lassen. Mehl bei Mittelhitze einrühren und unter Rühren mit dem Schneebesen 2 Minuten anschwitzen. 3. Wein und Sahne einrühren und 5 Minuten ohne Deckel bei kleiner Hitze unter Rühren reduzieren.
4. Mit Salz, weissem Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Dill und Krabben in die Sauce geben. Flüssigkeit aus der Fischpfanne in die Sauce einrühren. Lachs mit der Sauce überziehen und servieren.

Beilagen: Spätzle, Blattspinat Geträne: Weisswein, trocken

Stichworte: Lachs, Salzwasser, Krabben, Wein

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachsfilet mit Kressesoße

Für 4 Portionen

Zutaten

- 160 g Naturreis
- 350 ml Wasser
- Salz
- 30 g Butter oder Margarine
- 15 g Mehl
- 125 ml Geflügelfond (a. d. Glas)
- 50 ml Weisswein
- 250 ml Milch
- Pfeffer
- 1 TL Zitronensaft
- 4 Lachsfilets (ohne Haut, à 125 g)
- 2 EL Öl
- 1 Beet Kresse

Reis in 350 ml gesalzenes, kochendes Wasser geben, ca. 40 Min. zugedeckt auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 2 - 3 kochen lassen. Fett in einem kleinen Topf auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 zerlassen, Mehl einrühren. Mit Geflügelfond, Weißwein und Milch auffüllen und 8 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Lachsfilets entgräten und die dunklen Stellen wegschneiden. Filets salzen, pfeffern und mit der Grätenseite zuerst in heißem Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 von jeder Seite 3 Min. braten. Kresse vom Beet schneiden, 4 EL davon beiseite stellen, restliche Kresse unter die Soße heben. Lachs mit Reis und Soße auf Tellern anrichten, Reis mit Kresse bestreuen.

:Stichworte : Februar, Filet, Fisch, Lachs, Normal, P4 :Notizen (*) : : : Quelle: Winke & Rezepte 02 / 98 : (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de)
:Zusatz : : : Zubereitungszeit : : 40 Minuten :Pro Person ca. : 578 kcal :Pro Person ca. : 2428 kJoule Stichworte: Fisch, Lachs, Februar, P4, Filet, Normal

Lachsfilet mit Zitronensoße,

Für 4 Portionen

PITZRISOTTO:

- 50 g Pfifferlinge (Dose)
- 100 g Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- 100 g Natur- und Wildreismischung
- 100 ml Weisswein
- 100 ml Gemüsebrühe (Instant)
- Salz
- Pfeffer, weiß
- 300 g Zucchini als Beilage
- 1 TL Butter
- 4 Scheib. Lachsfilet ohne Haut (400 g)
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- 1 kl. Zwiebel
- 1 EL Öl
- 100 g Sahne
- 1 Zitrone (unbeh), Saft und Schale von
- 1 EL heller Soßenbinder
- 1/2 Bd. Dill
- Zucker
- Zitronenpfeffer

Pfifferlinge in einem Sieb gut abtropfen lassen, Zucchini putzen und waschen, 100 g in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln. Pilze und Zucchiniwürfel in Öl ca. 3 Minuten auf 2 oder Automatik- Kochstelle 4 - 5 andünsten, aus dem Topf nehmen. Anschließend Zwiebeln und Knoblauch im selben Topf andünsten, Reis zufügen, kurz mit andünsten, Weißwein und Brühe angießen, zum Kochen bringen, auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 1 - 2 in 20 - 25 Minuten im geschlossenen Topf ausquellen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit Pfifferlinge und Zucchiniwürfel zum Risotto geben, zum Schluß mit Salz und Pfeffer abschmecken. 300 g Zucchini in Scheiben schneiden, mit 1 Tasse Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Danach abgießen, Butter zugeben, Lachs säubern, säuern und salzen, Mit 1/2 Tasse Wasser auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 langsam zum Kochen bringen, die am Kochstelle ausschalten und den Fisch im geschlossenen Topf in 5 - 7 Minuten garziehen lassen. Für die Soße eine sehr fein geschnittene Zwiebel in Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 glasig dünsten. Sahne, etwas Zitronensaft und -schale zufügen, einmal aufkochen, Soßenbinder einrühren. Dill mit einer Schere feinschneiden, zur Soße geben. Mit Salz, Zucker und Zitronenpfeffer abschmecken. Je 2 Stücke Fisch mit etwas Risotto, ZucchiniGemüse und Zitronensoße auf einem Teller anrichten. 96 g Eiweiß, 117 g Fett, 122 g Kohlenhydrate, 8707 kJ, 4078 kcal. :Stichworte : Fischgerichte, Meeresfrüchte, P2 :Notizen (**): : : Gepostet von Lothar Schäfer Stichworte: Fisch, Meeresfrüchte, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachsfilet mit Zitronensosse, Pilzrisotto

Für 4 Portionen

Zutaten

- 33.33 g Pfifferlinge (Dose)
- 66 g Zucchini
- 2/3 Zwiebel
- 2/3 Knoblauchzehe
- 2/3 EL Öl
- 66 g Natur- und Wildreismischung
- 66 ml Weisswein
- 66 ml Gemüsebrühe (Instant)
- Salz
- Pfeffer, weiß
- 200 g Zucchini als Beilage
- 2/3 TL Butter
- 2 Scheiben Lachsfilet ohne Haut (400 g)
- 2/3 EL Zitronensaft
- Salz
- 2/3 kl. Zwiebel
- 2/3 EL Öl
- 66 g Sahne
- 2/3 Zitrone (unbeh.), Saft und Schale von
- 2/3 EL heller Soßenbinder
- 1/3 Bd. Dill
- Zucker
- Zitronenpfeffer

Pfifferlinge in einem Sieb gut abtropfen lassen, Zucchini putzen und waschen, 100 g in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln. Pilze und Zucchiniwürfel in Öl ca. 3 Minuten auf 2 oder Automatik- Kochstelle 4 - 5 andünsten, aus dem Topf nehmen. Anschliessend Zwiebeln und Knoblauch im selben Topf andünsten, Reis zufügen, kurz mit andünsten, Weisswein und Brühe angiesen, zum Kochen bringen, auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 1 - 2 in 20 - 25 Minuten im geschlossenen Topf ausquellen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit Pfifferlinge und Zucchiniwürfel zum Risotto geben, zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

300 g Zucchini in Scheiben schneiden, mit 1 Tasse Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Danach abgiessen, Butter zugeben, Lachs säubern, säuern und salzen, Mit 1/2 Tasse Wasser auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 langsam zum Kochen bringen, die am Kochstelle ausschalten und den Fisch im geschlossenen Topf in 5 - 7 Minuten garziehen lassen. Für die Sosse eine sehr fein geschnittene Zwiebel in Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 glasig dünsten. Sahne, etwas Zitronensaft und -schale zufügen, einmal aufkochen, Sossenbinder einrühren.

Dill mit einer Schere feinschneiden, zur Sosse geben. Mit Salz, Zucker und Zitronenpfeffer abschmecken.

Je 2 Stücke Fisch mit etwas Risotto, Zucchinigemüse und Zitronensosse auf einem Teller anrichten.

96 g Eiweiss, 117 g Fett, 122 g Kohlenhydrate, 8707 kJ, 4078 kcal. Zubereitungszeit 60 Minuten * Quelle: Winke & Rezepte 11 / 96 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erlasser: Lothar Datum: 30.11.1996 Stichworte: P2, Normal, Fisch, Lachs, Risotto

Stichworte: Fisch, Lachs, Normal, Risotto, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachsfilet-Auflauf

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Lachs
- 1 Tasse Zwiebeln, fein gehackt
- 1 Tasse Kokosraspel
- 1 Tasse Petersilie, fein gehackt
- Salz
- 3 EL Butter
- 3 Eier
- 1 Becher Sahne
- 1 EL Paprika edelsüss, gehäuft

Auflaufform buttern.

1. Schicht Zwiebeln
2. Schicht Kokosraspel
3. Schicht Petersilie
4. Schicht gesalzene Lachsfiletstücke
5. Vierte Schicht mit flüssiger Butter beträufeln.
6. Eier mit der Sahne verquirlen und über den Lachs giessen.
7. 1 gehäuften El. Paprika edelsüss darüber streuen. Backofen auf 180GradC vorheizen. Auf mittlerer Schiene 35 Minuten backen.

Reis oder Baguetts dazu reichen. * Quelle: Elisabeth Bockelbrink Erfasser: Lothar Datum: 21.06.1996 Stichworte: Fisch, Filet, Lachs, Auflauf, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, P4, Filet, Auflauf

Lachsfilets in Lauch mit Orangensauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Stücke Lachsfilet (600 g)
- 2 groß. Lauchstangen
- Salz
- schwarzer Pfeffer adM.
- 2 unbehandelte Orangen
- 40 g Butter
- 1/4 TL geriebenes Zitronengras (Sereh
- in Asienläden oder im Asien -Regal im
- Supermarkt) 2 Tl. brauner Zucker
- 2 TL Mehl
- eventuell 1 Tl. rosa Pfefferkörner
- ZUM GARNIEREN

1. Lachsfilets kalt abspülen, mit Küchenkrepp trockentupfen. Lauchstangen halbieren, Wurzeln und ledrige Blätter abschneiden. Lauch gründlich unter fließendem Wasser abspülen, trockenschütteln. 8 zartgrüne Blätter vorsichtig abtrennen. Lachsfilets mit Salz und Pfeffer bestreuen und jedes Filet in 2 Lauchblätter wickeln. Die Päckchen mit Zahnstochern fixieren.

2. Orangen abspülen und die Schale von 1 1/2 Orangen spiralförmig abschneiden. Die restliche Schale in ganz feine Julienne-Streifchen schneiden und beiseite legen. Orangen-Spiralen mit Wasser in einen grossen Topf geben, die Lachsstücke in den Siebeinsatz darüber legen. 15 Minuten bei guter Mittelhitze im geschlossenen Topf garen.

3. Den restlichen Lauch in feine Streifchen schneiden, einige zartgrüne zum Garnieren beiseite legen. 20 g Butter in einer Kasserolle erhitzen, Lauch darin glasig braten. Orangen auspressen und Lauch mit dem Saft ablöschen. Sauce mit Salz, Pfeffer, Zitronengras und Zucker abschmecken und 5 Minuten einkochenlassen.

4. Mehl mit der restlichen Butter verkneten, in die Sauce rühren, bis sie sämig ist. Auf vorgewärmten Tellern zu den Lauchwickeln servieren, mit Orangen und Lauchstreifchen und rosa Pfeffer garnieren.

Dazu Basmati-Reis mit gerösteten Mandelstiften, als Getränk ein trockener Rose aus dem Bordeaux-Gebiet.

Tip: Wer das Gericht noch pikanter mag, brät erst das Zitronengras in der schäumenden Butter an, gibt dann den Lauch dazu und löscht mit dem Orangensaft ab. Die Zuckermenge richtet sich nach der Säure der Orangen. Gut zu dem Gericht passt auch eine Prise Cayennepfeffer. Für den Reis pro Portion 25 g Mandelstifte goldbraun anrösten und mitgaren. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfasser:

Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Lachs, Süßwasser, Meerwasser, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, P4, Süßwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachsforelle an Basilikumsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Lachsforelle; a 1 kg küchenfertig
- MMMM-----Bouillon----- 2 1/2 dl Weisswein 2 1/2 dl Wasser
- 2 ts Salz
- 1 Zwiebel; geviertelt
- 1 Lauchstengel; in Stücke
- 1 Karotte; in Stücke
- 1 Petersilienweig
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Scheibe Zitrone MMMM-----ZUR FORELLE-----
- 1 Thymianzweig
- 1 Petersilienzweig
- 4 Salbeiblätter
- 1/4 ts Salz MMMM-----SOSSE-----
- 2 tb Weisswein
- 2 tb Vermouth; trocken Noilly
- Prat
- 2 Eigelbe
- 50 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- 1 Bd. Basilikum; grob
- geschnitten
- Forelle innen und aussen kalt abspülen.
- Alle Bouillonzutaten in einem Topf tun, aufkochen und 10 Minuten lang leise köcheln lassen. Anschliessend in eine flache Ofenform giessen.
- Fischzutaten - Thymian, Petersilie, Salbei und Salz - im Innern der Forelle tun, diese in die flache Form legen, mit einer Aluminiumfolie bedecken.
- Im auf 180 GradC vorgeheizten Ofen - Ofenmitte - während 25 bis 30 Minuten garen lassen. Achtung: das Bouillon darf nicht kochen !
- Inzwischen die Sauce zubereiten: in einem nicht zu heissen Wasserbad, Eigelbe mit Wein und Vermouth schaumig schlagen. Butter - KALT - in Flocken unter ständigem Schlagen zugeben; im Wasserbaditerrühren, bis die Sauce bindet. Aus dem Wasserbad nehmen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- Basilikum zugeben und Sauce zu dem Fisch servieren.
- Dazu: Salzkartoffeln oder Reis. * Quelle: Betty Bossis, Le poisson, Zürich 1988 erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 10.06.1994
- Stichworte: Fisch, Süsswasser, Forelle, P4
- Stichworte: Fisch, Forelle, P4, Süsswasser

Lachsforelle auf Blattspinat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Kg Spinat
- 1 Lachsforelle (ca. 1,2 kg)
- Salz
- Pfeffer
- 75 g geräucherter durchwachsender Speck
- 200 g Schalotten
- 1 Bd. Petersilie
- 2 unbehandelte Zitronen
- 300 g Champignons
- 150 g Tomaten
- 2 EL Butter
- Fett für die Auflaufform
- bzw. Fettpfanne des Backofens

Spinat waschen und verlesen. Forelle innen und aussen mit Salz und Pfeffer einreiben. Fisch auf die gefettete Fettpfanne des Backofens legen und einige Male an der Oberseite schräg einschneiden.

Speck würfeln. Die Hälfte der Schalotten fein hacken. Petersilie ebenfalls hacken. Zitronen heiss waschen, abtrocknen. Von 1 Zitrone die Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Champignons putzen, die Hälfte fein hacken. Kleingeschnittene Zutaten, Zitronenschale und -saft verrühren und den Fisch damit in der Bauchhöhle und den Einschnitten füllen. Zweite Zitrone in Scheiben schneiden und in die Bauchhöhle des Fisches legen. Im vorgeheizten Backofen 200 Grad ca. 20 Minuten garen.

Inzwischen restliche Schalotten in Spalten, Champignons in Scheiben schneiden. Tomaten putzen, häuten, vierteln, entkernen und würfeln. Fett erhitzen Schalotten und Pilze darin kurz anbraten. Spinat zufügen und unter Rühren zusammenfallen lassen. Tomatenwürfel unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch mit dem Gemüse auf vorgeheizter Platte anrichten. Nach Belieben mit Zitronenspalten und einigen Petersilienblättern garnieren. * Quelle: TINA ** From: Wilhelm_Eggert@f5311.n240.z2.fido.sub.org Date: Sat, 28 May 1994 Newsgroups: fido.ger.kochen Erfasser: Wilhelm Datum: 29.06.1994 Stichworte: Fischgerichte, Lachsforelle, Forelle, Fido

Stichworte: Fisch, Forelle, Lachsforelle, Fido

Lachsforelle auf Wirzpüree

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Lachsforellenfilet - a ca. 400 g
- 1/2 Zitrone; Saft
- 200 ml Fischfond

WIRZPÜREE

- 200 g Wirz
- 1 Kartoffel
- 1 Schalotte; feingehackt
- 2 EL Butter
- 150 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 100 ml Rahm

ZUM GARNIEREN

- Zitronenscheiben

Den Wirz (Wirsing) putzen, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.

Die Schalotte in Butter glasig dünsten, die Wirzstreifen beigegeben und mitdünsten. Die Bouillon angiessen, das Gemüse 20 Minuten lang weichkochen. Würzen. Das Gemüse abtropfen lassen, ausdrücken. Mit dem Rahm pürieren, nochmals erwärmen und abschmecken.

Das Fischfilet in Portionen teilen, mit wenig Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Den Fischfond in einer flachen Pfanne erhitzen und die Fischstücke hineinlegen. Acht bis 10 Minuten garziehen lassen, herausnehmen und warm stellen. Den Fond auf die Hälfte einkochen lassen.

Den Fisch auf dem Wirzpüree anrichten, mit Sauce beträufeln, mit einer Zitronenscheibe garnieren und servieren. * Quelle: Nach: Annabelle 20/1995 Erfasst von Rene Gagnaux 22.10.1995 Erfasser: Rene Datum: 13.11.1995 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Lachs, Wirsing, P2

Stichworte: Fisch, Lachs, Wirsing, Süsswasser, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachsforelle im Gemüsebett

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Lachsforellen; küchenfertig
- 2 Zitronen; Saft davon
- 1 Bd. Petersilie
- 200 g Möhren
- 1 Stange Lauch
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln
- 100 g Knollensellerie
- 5 Lorbeerblätter
- 300 ml Fischfond; a.d. Glas
- 3 cl trockener Sherry
- Salz
- grober schwarzer Pfeffer
- 100 g Butter

Die Forellen innen und aussen ausspülen, trockentupfen und mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln.

Petersilie hacken und die Hälfte davon in die Forellen geben. Möhren, Porree, Frühlingszwiebeln und Sellerie putzen, waschen, Sellerie schälen und Möhren schaben. Alles in feine Streifen schneiden und mit den Lorbeerblättern in eine grosse feuerfeste Form geben.

Fischfond, Sherry, Salz und Pfeffer mischen und über das Gemüse giessen.

Butter zerlassen. Lachsforellen auf das Gemüsebett legen und mit Butter bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 45 Minuten backen. Hitze abdrehen und noch solange in der Restwärme weitergaren, bis sich das Rückgrat eben löst.

Vor dem Servieren mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln und der restlichen Petersilie bestreuen.

Erfasser: Datum: 24.10.1996 Stichworte: Fisch, Forelle, Gemüse, P4

Stichworte: Fisch, Forelle, Gemüse, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachsforelle im Salzteig

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Grobes Meersalz
- 1 Eiweiss
- 1 EL Öl; für das Blech
- 1 Lachsforelle; ca. 700g
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bd. Petersilie
- weisser Pfeffer; f.a.d.M.
- 2 EL Zitronensaft

Den Elektro-Ofen auf 250 Grad vorheizen. Salz mit Eiweiss und ein paar Tropfen Wasser anfeuchten und zur Hälfte auf ein geöltes Blech geben.

Forelle waschen, abtupfen, innen und aussen pfeffern. Gehackten Knoblauch und Petersilienzweige in die Mitte geben. Den Fisch in das Salz legen, dabei das restliche Salz rundum fest andrücken. Es sollte überall gleichmässig den Fisch bedecken. 20 Minuten im Ofen backen, dann 10 Minuten nachziehen lassen.

Salzkruste aufbrechen, die Fischhaut ablösen und die Filets auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Beilage: Pellkartoffeln, mit Rosmarin gegart. * Quelle: meine Familie & ich posted by K.-H. Boller ** Gepostet von K.-H. Boller Date: Tü, 7 Mar 95 19: Erfasser: K.-H. Datum: 03.07.1995 Stichworte: Fisch, Delikatesse, Diabetiker, P2

Stichworte: Fisch, Diabetiker, Delikatesse, P2

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Lachsforelle mit Blattspinat im Reispapier

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Frischer Blattspinat
- 4 klein. Lachsforellenfilets
- (a ca. 120 g)
- 1/2 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 12 Blätter Reispapier
- Muskat
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Sesam

Für die Familie: Mikrowellenrezept

Zum Garen von Fisch und zartem Gemüse ist die Mikrowelle ideal. In zartes Reispapier gehüllt bleiben die Nährstoffe besonders gut erhalten, und der Fisch trocknet nicht aus.

Den Spinat gut waschen, Stiele abzwicken. Den Spinat tropfnass in eine grosse Mikrowellenform mit Deckel geben und 4 Minuten bei 600 Watt vorgaren (wenn Sie keine sehr grosse Schüssel haben, in zwei Partien zubereiten). Die Lachsforellenfilets mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Reisblätter nach Packungsanweisung in kaltem Wasser einweichen. Den vorgegarten Spinat in ein Sieb geben, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen, vorsichtig ausdrücken. Ein Küchentuch auf die Arbeitsfläche legen. Die Reisblätter darauf ausbreiten, etwas trockentupfen. Dann je drei Blätter aufeinanderlegen. Den Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Hälfte auf dem Reispapier verteilen, je ein Fischfilet darauflegen, mit dem restlichen Spinat bedecken. Das Reispapier über dem Spinat zu einem Päckchen zusammenschlagen und in eine grosse, flache Mikrowellenform mit Deckel legen. Die Sojasauce mit dem Sesamöl verrühren, die Fischpäckchen damit bestreichen, mit dem Sesam bestreuen und bei 600 Watt in 8 Minuten garen. Die Form mit Deckel noch zwei Minuten ruhen lassen, dann servieren. Dazu passt Reis.

Pro Portion ca. 259 kcal. * Quelle: Eltern 10/92 ** Gepostet von Stephanie Miede Erfasser: Stephanie Datum: 31.03.1996 Stichworte: Fisch, Mikrowelle, P4

Stichworte: Fisch, P4, Mikrowelle

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachsforelle mit Gemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g grüner Spargel
- 250 g Zuckerschoten
- 250 g Karotten
- 300 g Hartweizen-Nudeln
- 2 Lachsforellenfilets
- 2 Pck. Bechamel-Sosse a 250 ml
- Salz
- Pfeffer

Das Gemüse putzen beziehungsweise schälen und waschen. Den Spargel in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Zuckerschoten halbieren oder dritteln. Den Spargel und die Karotten mit den Nudeln in reichlich Salzwasser in 10 Minuten knapp bissfest garen. 3 Minuten vor Ende der Garzeit die Zuckerschoten hinzufügen.

Forellenfilets von der Haut trennen, in Streifen schneiden oder würfeln. Nudeln und Gemüse abgiessen, in den Topf geben. Bechamel-Sosse sofern erforderlich nach Packungsangabe zubereiten; unterrühren. Fisch hinzufügen und alles noch einmal vier bis fünf Minuten erhitzen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer würzen. Abschmecken. Heiss servieren.

Pro Portion 699 kcal; 2925 kJ * aus der WAZ vom 25.04.1994 Erfasser: Lothar Datum: 25.04.1994 Stichworte: Fischgerichte, Nudelgerichte, Forelle, Lachsforelle, Spargel

Stichworte: Fisch, Forelle, Lachsforelle, Nudeln

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachsforelle mit I Safran-Fenchel-Sosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Lachsforelle (2 1/2 bis 3 Pfund)
- Salz
- Saft einer Zitrone
- Pfeffer
- 3 EL Mehl
- 1 EL Butterschmalz
- 1 Dos. Tomaten (mit Flüssigkeit verwenden) 2 Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 TL Fenchelsamen
- 1/2 TL Korianderkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Becher Creme Fraiche
- 1/2 TL Safranfäden
- Petersilie

Lachsforelle vorbereiten, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer einreiben und in Mehl wenden. Butterschmalz erhitzen und die Lachsforelle braun anbraten.

Zwiebeln fein würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Nun die zerdrückte Knoblauchzehe, Tomaten mit der Flüssigkeit, Fenchelsamen, Korianderkörner und das zerbröselte Lorbeerblatt hinzufügen. ca. 10 Minuten alles auf kleiner Flamme köcheln lassen. Danach durch ein Sieb streichen, mit Creme fraiche und Safran vermischen und über die Lachsforelle geben. Abgedeckt bei 200 Grad 15 Minuten im Backofen garen. Mit Petersilie bestreuen.

Dazu Butterkartoffeln, Broccoli, Salat, Weisswein. * Quelle: Kadula's Kochkurs ** From: Wilhelm_Eggert@f5311.n240.z2.fido.sub.org Date: Sat, 28 May 1994 Newsgroups: fido.ger.kochen Erfasser: Wilhelm Datum: 29.06.1994 Stichworte: Fischgerichte, Lachsforelle, Forelle, Fido

Stichworte: Fisch, Forelle, Lachsforelle, Fido

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachsforelle mit Meerrettich-Kruste

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Lachsforelle; a 1,5 kg netto - filiiert und
- gehäutet
- 30 g Butter; zimmerwarm
- 4 dl Fischfond
- 150 g Creme fraiche
- 3 EL Zitronensaft
- Salz
- Zucker
- 1/2 Stange Meerrettich
- 50 g Semmelbrösel
- 1 TL Salz
- 2 dl Sekt; trocken
- Petersilie; zum Garnieren

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Aus den Fischfilets die restlichen Gräten mit einer Pinzette herausziehen.

Die Saftpfanne des Backofens mit der Hälfte vom Butter einfetten. Die Fischfilets mit den Aussenseiten nach unten in die Saftpfanne legen. Den Fischfond bei starker Hitze auf 1/3 einkochen lassen, die Creme fraiche und den Zitronensaft unterrühren. Cremig einkochen lassen, mit Salz und Zucker würzen.

Den Meerrettich waschen und schälen. Die Hälfte grob raspeln, den Rest fein reiben.

Die Semmelbrösel mit Meerrettich und Salz mischen und gleichmässig über den Fisch streuen, die restliche Butter darauf verteilen.

Den Sekt in die Saftpfanne giessen. Auf der 2. Einschubleiste von unten in den Ofen schieben und 4-6 Minuten garen. Dann 3-4 Minuten unter den Grill schieben, bis die Kruste hellbraun ist. Warm halten.

Fisch aus der Pfanne nehmen. Die restliche Flüssigkeit aus der Saftpfanne in die Sauce geben, aufkochen lassen, mit Salz und Zucker würzen und anrichten. Mit Petersilie garnieren. * Quelle: Essen & Trinken, 12/93 erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 10.06.1994 Stichworte: Fisch, Süswasser, Forelle, P4

Stichworte: Fisch, Forelle, P4, Süswasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachsforelle mit Petersilienfüllung

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Lachsforelle (ca. 2kg)
- 8 Bd. glatte Petersilie
- 125 g Butter 2 Knoblauchzehen 2 El Senf
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Zitronenscheiben

1. Fisch gründlich waschen, Kiemen Heraustrennen, Fisch mit Küchenkrepp trocknen.
2. Petersilie waschen, abzupfen, Blätter von einem Bund beiseite legen, Rest grob hacken und zur Butter geben. Knoblauch pellen, durch die Presse dazudrücken.
3. Senf und Zitronensaft dazugeben, mit dem Schneidestab des Handrührers pürieren. Mit Salz und Pfeffer herzhaft würzen.
4. Lachsforelle auf ein grosses Stück Alufolie legen und mit der Petersilienbutter füllen. Folie schliessen und auf der Saftpfanne auf der 2. Leiste von unten in den auf 200Grad (Gas 3) vorgeheizten Ofen schieben. 30 - 40 Minuten garen.
5. Die Haut des Fisches auf einer Seite ablösen, Fisch auf eine vorgewärmte Platte legen. Die herausgelaufene Füllung, die restliche Petersilie und die Zitronenscheiben darum herum anrichten, sofort servieren.

Dazu passen Butterkartoffeln. Vorbereitungszeit 35 Minuten Garzeit 30 - 40 Minuten * Pro Portion (bei 6 Portionen) etwa 35 g Eiweiss, 23 g Fett, 3 g Kohlenhydrate = 1573 Joule (376 Kalorien) Erfasser: Lothar Datum: 13.01.1993 Stichworte: Fisch, Hauptgerichte, P4, P6, Lachsforellen, Forellen

Stichworte: Fisch, Hauptgericht, P4, P6, Lachsforellen

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachsforelle mit Porree

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Lauch; Porree
- 30 g Butter
- Salz, Pfeffer
- 1 Unbehandelte Zitrone; die
- - abgeriebene Schale davon
- 1 LACHSFORELLE
- 2 EL Zitronensaft
- Fett; zum Bestreichen - der Folie
- 100 g Creme fraiche
- 6 EL Weisswein
- 1 1/2 EL Helles Sossenbindemittel - nach Bedarf

AUSSERDEM

- Alufolie

Den Porree putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. In Fett andünsten, mit Salz, Pfeffer und der Hälfte der Zitronenschale würzen.

Forelle waschen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Ein Stück Alufolie mit Fett bestreichen. Einen Teil des Porrees daraufgeben, die Lachsforelle darauflegen, mit dem Porree bedecken.

Folie über der Forelle zusammenkniffen, im vorgeheizten Backofen bei 200 GradC auf der 2. Einschubleiste von unten ca. 25 Min. garen.

Den Sud mit Creme fraiche und Weisswein aufkochen, bei Bedarf mit Saucenbindemittel binden und mit Salz, Pfeffer und der restlichen Zitronenschale würzen. Lachsforelle filieren, mit der Sauce anrichten.

Pro Portion ca. 352 kcal/1474 kJ. * Quelle: Nach ARD/ZDF 24.10.95 Erfasst: Ulli Fetzter Erfasser: Ulli Datum: 06.02.1996 Stichworte: Fisch, Forelle, Lauch, P4

Stichworte: Fisch, Forelle, P4, Lauch

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachsforelle mit Schalotten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Lachsforellen
- Portwein
- Tessiner Rotwein
- Weisswein
- Fischfond (Fertigprodukt)
- Thymian
- Schalotten

Fisch filetieren, in 2 dl Weisswein und 2 dl Fischfond 5-6 Minuten pochieren.

Sosse: Schalotten würfeln und in 10 g Butter glasieren. 1/2 dl Portwein, 4 dl Tessiner Rotwein, 3 dl Fischfond und den abgezupften Thymian dazugeben und auf 1,5 dl reduzieren lassen. Masse passieren. Kurz erhitzen und mit frischer Butter aufschlagen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu gibt es neue Kartoffeln und einen frischen Salat. * Von Küchenchef Markus Krüger, Restaurant Schindeldee, Wasserstrasse, 4630 Bochum
Erfasser: Lothar Datum: 13.01.1993 Stichworte: Fisch, Forellen, Lachsforellen, Fischgerichte

Stichworte: Fisch, Forelle, Lachsforellen

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Lachsforellen mit Shii-Take-Pilzen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 groß. Lachsforellen
- Saft einer Zitrone
- Weißer Pfeffer
- 300 g Shii-Take-Pilze
- 2 Schalotten
- Salz
- 200 g Creme fraiche
- 1 EL Sahne
- 2 Zucchini
- Weißer Pfeffer
- 1 Ei
- 1 Bd. Petersilie
- 1 Pr. geriebene Muskatnuss
- Butter für die Pfanne

Die vorbereiteten Fische innen und aussen mit Zitronensaft beträufeln und innen mit Pfeffer einreiben. Die Pilze mit Küchenkrepp abreiben, die Stiele abschneiden und klein würfeln. Die Schalotten schälen und würfeln. Mit den Pilzen, Salz, 2 Ei vom Creme fraiche und Pfeffer in einer Pfanne dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Petersilie waschen, trocknen und klein hacken. Die Fettpfanne des Backofens reichlich mit Butter ausstreichen. Die Hälfte der Pilze mit Ei, der Hälfte der Petersilie und Muskatnuss mischen. Die Fische damit füllen und die Öffnung mit Holzspiesschen zustecken. Die Fische im auf 200Grad vorgeheizten Backofen ca. 35 Minuten braten. Nach 15 Minuten die restlichen Pilze mit den in Streifen geschnittenen Zucchini mischen und zu den Fischen geben. Creme fraiche mit Sahne verquirlen und die Fische während der letzten 15 Minuten damit beträufeln. Mit Petersilie bestreut zu Salzkartoffeln servieren. * Aus der Bäckerblume 26-92 Erfasser: Lothar Datum: 29.11.1993

Stichworte: Fischgerichte, Lachsforellen, Shii-Take-Pilze, Pilze

Stichworte: Fisch, Shii-Take-Pilze, Lachsforellen

Lachsforellen-Buletten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Lachsforellenfilet
- (küchenfertig)
- 50 g kleine Möhrenwürfel
- 50 g kleine Porreewürfel
- 50 g kleine Staudenselleriewürfel
- 2 EL Schlagsahne
- 1 EL gehacktes Koriandergrün
- 1/2 TL Currypulver, Salz, Chili
- Korianderkörner
- 1 TL frische Ingwerwürfel
- 2 EL Öl

MMMMM-----QUELLE-----

- Lafers frische Küche
- Essen & Trinken 9/1998
- erfaßt von Norbert Brunner

1. Das Fischfilet mit dem Messer in feine Streifen schneiden, dann so fein wie Schabefleisch schneiden. Das Filet darf nicht in der Moulinette oder mit dem Schneidstab zerkleinert werden, es wird sonst schleinig und fischig. 2. Das Fischfilet in einer Schüssel mit den Möhren-, Porree- und Staudenselleriewürfeln mischen. Die Schlagsahne unterrühren. Mit Koriandergrün, Curry, Salz, gemahlenem Chili, Korianderkörnern und Ingwer herzhaft würzen. Die Fischfarce gut verrühren. 3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Einen Eiskugelportionierer in heißes Wasser tauchen, kleine Bällchen aus der Farce ausstechen und in Öl setzen. Einen Löffel ins heiße Öl in der Pfanne tauchen, die Bällchen damit plattdrücken und bei milder Hitze ganz langsam von beiden Seiten goldbraun braten. Dazu paßt sauer eingelegtes Gemüse.

Stichworte: Specials

Lachsforellen-Filets mit Sellerieschaumsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zitrone; Saft
- 4 Lachsforellen-Filets - a je ca. 150 g
- 400 g Knollensellerie
- Salz
- 2 dl Wasser
- Weißer Pfeffer
- 1 EL Erdnussöl
- 180 ml Halbrahm
- 1 Bd. Schnittlauch

Die Fischfilets mit etwas Zitronensaft beträufeln, zugedeckt etwa 10 Minuten kühlstellen.

Den Sellerie schälen, ein kleines Stück davon in Streifen schneiden, sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Restlichen Sellerie würfeln. Wasser aufkochen, den restlichen Zitronensaft und etwas Salz begeben, die Selleriewürfel darin in etwa 15 Minuten garkochen. Anschliessend mit der Kochflüssigkeit pürieren. In eine beschichtete Bratpfanne giessen. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach unten (*) darauflegen. Zugedeckt 4 bis 5 Minuten pochieren.

Inzwischen die Selleriejulienne mit Haushaltspapier gut trockentupfen, Öl erhitzen und die Julienne darin knusprig braten. Den Rahm nicht ganz steif schlagen.

Die Fischfilets auf vorgewärmte Teller legen. Den Rahm unter das Selleriepüree ziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischfilets damit napieren, mit Selleriejulienne überstreuen und den Schnittlauch mit der Schere direkt darüberschneiden.

Dazu: Salzkartoffeln, Trockenreis oder Wildreismischung.

Tip: Auch Zander- oder Eglifilets können auf diese Art zubereitet werden.

(*) Lachsforellenfilets sind festfleischig und sollten nicht zu lange gegart oder gebraten werden, da sie sonst austrocknen. Die Filets werden immer mit der Haut verkauft. Beim Pochieren legt man die Filets mit der Hautseite nach unten auf das Gemüsebett, beim Braten ist es genau umgekehrt. Zuerst brät man sie mit der Hautseite nach oben, dann werden sie gewendet. Die Haut hält das Filet zusammen, das ist beim Wenden und beim Anrichten ein Vorteil. * Quelle: Nach: Saisonküche 3/96 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 23.11.1996 Stichworte: Fisch, Forelle, Sellerie, Info, P4

Stichworte: Fisch, Forelle, P4, Sellerie, Informationen

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachsfrikadellen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 100 g Lachs
- Etwa 110g zerdrückte
- Kartoffeln
- 1/4 TL Getrockneter Dill
- 1 TL Zitronensaft
- Cayennepfeffer
- Geriebene Muskatnuß
- 1 Hartgekochtes Ei, klein
- gehackt
- 1 EL Kapern, abgetropft und
- Klein gehackt
- 1 Geh. El. Petersilie
- Mehl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 2 EL Erdnussöl

Den Dill in den Zitronensaft einrühren und für 5 Minuten einweichen. Inzwischen den Lachs abtropfen lassen, Haut und Gräten entfernen. Dann in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken und Salz, Pfeffer, den Zitronensaft (mit dem Dill), eine gute Prise Cayennepfeffer und etwas geriebene Muskatnuss dazugeben. Nun die zerdrückten Kartoffeln, das kleingehackte Ei, Kapern und Petersilie hinzufügen und alles mit der Gabel gut durchmischen. Vier Frikadellen formen und jede im Mehl wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin auf jeder Seite ein paar Minuten anbraten. Abtropfen lassen.

Quelle: Gong: Das Singles-Rezept der Woche

17.10.94 ** Gepostet von Michael Kiok Date: Wed, 09 Nov 1994 Erfasser: Michael Datum: 01.12.1994 Stichworte: Singles, P1

Stichworte: P1, Singles

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Lachskotelett im Gemüsebett

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Lachskoteletts
- Saft 1 Limone
- 1/4 l Weisswein
- 250 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 200 g Sellerie
- 1/4 l Gemüsebrühe
- Mandelblättchen
- Saure Sahne
- Diätsalz
- Dill

Fisch mit Zitrone beträufeln, salzen und in Weisswein garen. Möhren, Zwiebeln und Sellerie fein stifteln, in eine gefettete Auflaufform geben, mit Gemüsebrühe übergießen und bei 200Grad 25 min. im Backofen garen. Den Fischesud zu der Gemüsebrühe geben, mit etwas saurer Sahne und viel gehacktem Dill abschmecken.

Als Sauce zu den zu den Lachskoteletts mit Kartoffeln als Beilage reichen. ** From: Michel@eloi.zer.sub.org - Newsgroups: Of zer.t-netz.essen
Erfasser: Michel Datum: 26.05.1993 Stichworte: ZER, Fischgerichte, Lachs, Lachskotelett

Stichworte: Fisch, Lachs, Lachskotelett, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachskotelett mit Champignons vom Grill

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Scheibe Lachskotelett; je 150 g
- 8 Frische Champignons
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln
- Olivenöl
- 4 Limetten

Lachskoteletts salzen und leicht pfeffern. Champignons und Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden.

Die Limetten enthäuten und das Fruchtfleisch zwischen den weissen Häutchen herausschneiden.

Lachs auf Folie legen, mit Champignons und Frühlingszwiebel belegen - Limettenfilets dazu - Olivenöl begeben und verschliessen.

Garzeit: auf dem Holzkohlengrill höchstens 10 Minuten.

Als Beilage: Tomatensalat, geröstetes Brot, gebackene Kartoffel. * Quelle: NORDTEXT - 23.07.94 * Abgetippt: Ulli Fetzer - 2:246/1401.62 Erfasser: Ulli Datum: 18.08.1994 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Lachs, Pilz, Grillen, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, Grillen, P4, Pilz, Salzwasser

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Lachskotelett mit Estragon-Sahne

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 14 l Weisswein
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- 800 g Lachskoteletts; 4 Stück
- 1 Schalotte
- 10 g Butter oder Margarine
- 100 g Schlagsahne; 1/2 Becher
- 1 Bd. Estragon
- Weißer Pfeffer
- 1 TL Zitronensaft
- 2 Eigelb

Zwiebel schälen und vierteln. Wein, 1/2 Liter Wasser. Lorbeerblatt, 1 TL Salz und Zwiebel in einer grossen Pfanne zum Kochen bringen. Lachskoteletts waschen und in dem Sud 6 bis 8 Minuten pochieren. Koteletts herausnehmen und warm stellen. Den Sud durch ein Sieb giessen. Schalotte schälen, fein würfeln. Fett erhitzen. Schalotte darin glasig dünsten. 1/8 Liter von dem Fischsud und Sahne zugeben und aufkochen. Estragon n waschen, fein schneiden und zur Sose geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone nsaft abschmecken. Eigelb verquirlen, Sosse damit legieren. Mit dem Lachs servieren. ** Gepostet von Ingrid Benerts Erfasser: Ingrid Datum: 10.12.1995 Stichworte: Fisch, Lachs, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachskoteletts mit Kräuterbutter

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Scheibe Frischen Lachs
- 1 Unbehandelte Zitrone; für - Zitronenscheiben
- 1 Unbehandelte Zitrone; für - Saft zum Beträufeln
- 1 Bd. Petersilie
- 1 Bd. Schnittlauch
- 1 Bd. Dill
- 125 g Butter Salz, Pfeffer

Gewaschenen. trockenen Fisch mit Zitronensaft beträufeln. Kräuter waschen und feinhacken, etwas zum Verzieren zurücklegen. Die anderen mit weicher Butter und Zitronensaft verrühren. Butter zu einer Rolle formen, in den Kühlschrank stellen.

Fisch würzen, in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Backofen 20 Min. bei 200 GradC garen. Den Fisch mit Kräuterbutter, Zitronenscheiben und Kräutern garnieren.

Dazu: Lauchpüree * Quelle: Südwest-Text 18.12.94 Erfasst: Ulli Fetzter 2:246/1401.62 ** Gepostet von Ulli Fetzter Date: Thu, 22 Dec 1994 Erfasser: Ulli Datum: 25.01.1995 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Lachs, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, P4, Süsswasser

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Lachskoteletts mit Safranreis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 frische Lachskoteletts
- 40 g Butter
- Salz
- 1/4 l Sahne
- 3/8 l Trockener Weisswein
- 1 EL zerdr. grüne Pfefferkörner
- 1 EL Dillspitzen
- 2 Eigelb
- 100 g Krabben

Lachskoteletts unter fließend kaltem Wasser abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen, In heisser Butter von jeder Seite 3 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 anbraten, anschliessend mit wenig Salz bestreuen. Sahne in einem Topf auf die Hälfte einkochen lassen. Weisswein in einem grossen, flachen Topf erhitzen, Fischkoteletts darin 6 - 8 Min. auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 2 - 3 ziehen lassen (nicht kochen); dann herausnehmen und mit Alufolie bedeckt warm halten.

Knapp 1/4 l Sud abmessen, die reduzierte Sahne zugiessen und nochmals 2 Min. kochen lassen. Pfeffer, Dillspitzen, etwas Salz und Krabben einrühren. Die Sauce mit Eigelb legieren. Fischkoteletts auf einer vorgewärmten Platte anrichten, evtl. mit Limetten- oder Zitronenscheiben und einem Dillzweig garnieren. Dazu in Tassen gedruckten und wieder gestürzten Safranreis geben. Die Sauce In einer Sauciere dazu reichen.

188 g Eiweiss, 234 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 13642 kJ, 3256 kcal, Zubereitungszeit 40 Minuten * Quelle: Winke & Rezepte 12 / 94 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 30.11.1995 Stichworte: P4, Normal, Fisch, Lachs

Stichworte: Fisch, Lachs, P4, Normal

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachsnocken mit Salat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 5 Scheibe Weiße Gelatine
- 200 g Lachsfilet
- 100 ml Fischfond
- 1/2 klein. Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 125 g Sahne
- Salat nach Belieben

Gelatine nach Beschreibung in kaltem Wasser einweichen. Lachs grob zerschneiden. Fond in einem Topf aufkochen lassen, Lachsstücke darin zugedeckt knapp 5 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Lachs im Fond pürieren. Zitronenschale abreiben und Saft auspressen. Zum Lachspüree geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Gelatine tropfnass in einen kleinen Topf geben, bei kleiner Hitze auflösen und unter die Lachsmasse rühren. Abkühlen lassen. Sahne steif schlagen und unterheben. Die Masse abschmecken, in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt kalt stellen. Von der Lachsmousse mit zwei Löffeln Nocken abstechen und diese auf oder neben einem Salatbett arrangieren. * Quelle: - -erfasst und gepostet -Jörg Weinkauff@2:245/6801.7 ** Gepostet von Jörg Weinkauff Date: Fri, 23 Dec 1994 Ersteller: Jörg Datum: 25.01.1995 Stichworte: Fisch, Vorspeise, Gourmet, P6

Stichworte: Fisch, P6, Gourmet, Vorspeise

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachspäckchen in Honig-Senf-Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Lachsfilet
- 1/2 Zitrone, der Saft davon
- Salz
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Bd. Dill
- 4 EL Senf, körnig
- 4 EL Honig, flüssig
- 4 EL Weisswein-Essig
- 80 ml Öl
- Pfeffer, weiß
- Zitronenscheiben

Lachsfilet in ca. 8 Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und salzen.

Die Lauchzwiebeln putzen und dann waschen. In wenig Wasser kurz blanchieren, herausnehmen. Nun den Lachs in siedendem Wasser ca. 5 Minuten garziehen lassen.

Für die Sauce den Dill fein hacken. Senf, Honig und Essig verrühren, Öl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abschliessend den Dill unterheben.

Lachs mit den Lauchzwiebeln umwickeln und in der Senf-Sauce anrichten. Vor dem Servieren mit Zitronenscheiben garnieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Nährwerte:

Joule Eiweiss Fett Vitamin E Niacin Kalorien

2470 40 g 45 g 17 mg 15 mg 590 ** Gepostet von Joachim Michael Meng Erfasser: Joachim Datum: 01.05.1996 Stichworte: Fisch, Senf, Lachs, Delikat, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, P4, Senf, Delikat

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachsquiche mit Broccoli

Für 4 Portionen MMMMM-----TEIG-----

200 g Weizenmehl (Type 405)

100 g Sanella

3 tb Wasser

1/2 ts Salz MMMMM-----BELAG-----

250 g Schmand

150 g Bresso Frischkäse

3 Eier

Salz

Pfeffer

250 g Broccoliröschen

150 g geräucherte Lachsabschnitte

Alle Teigzutaten zu einem glatten Teig verkneten, etwa 1 Std. kaltstellen. Für die Füllung Schmand, Bresso, Eier und Gewürze verquirlen.

Den Teig ausrollen und eine Quicheform damit auslegen, am Rand festdrücken. Mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen (Gas: Stufe 3). Im vorgeheizten Ofen den Teig 10 Minuten vorbacken.

Die Broccoliröschen und die Lachsabschnitte auf dem Teig verteilen und die Frischkäsemischung darübergiessen. Weitere 30 Minuten bei gleicher Temperatur backen. ** Gepostet von: Martin Zemke Erfasser: Martin Datum: 26.02.1996 Stichworte: Fisch, Lachs, Quiche

Stichworte: Fisch, Lachs, Quiche

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachsragout mit Kohlrabi an Schnittlauchsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Lachsrückenfilet
- 400 g junge Kohlrabi
- Schnittlauch
- 1 dl Weisswein
- 1 dl Bouillon (oder Fond)
- 8 EL Doppelrahm
- Salz
- Cayenne
- Curry
- 2 cl Butter
- 2 EL Feinstes Olivenöl
- Salz
- Pfeffermühle

Eventuelle Fettstellen vom Lachs wegschneiden, Gräten vollständig entfernen und Lachs in Würfel von ca. 2X2 cm schneiden.

Kohlrabi zürüsten und die Herzblättchen zum Bestreuen auslösen. Das Gemüse in kleine Würfel von ca. 1X1 cm schneiden, kurz in kochendem Salzwasser auf den Punkt blanchieren und auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Weisswein und Bouillon (oder Fischfond) in einer Sauteuse auf grossem Feuer um mindestens die Hälfte reduzieren, Rahm zufügen, Sauteuse vom Herd ziehen und die Sauce vorsichtig mit Salz, einem Hauch Cayenne und einer Spur Curry würzen.

Schnittlauchröllchen zufügen und im Mixer oder mit dem Handmixer fein pürieren und durch ein feines Drahtsieb zurück in die Sauteuse passieren.

Lachswürfel vorsichtig mit Salz und wenig weissem Pfeffer aus der Mühle würzen und in einer beschichteten Bratpfanne im mässig heissem Olivenöl bei mittlerer Hitze kurz sautieren, dann auf heisse Teller verteilen. Butter in die Bratpfanne geben und die Kohlrabiwürfel bei grosser Hitze goldgelb braten und zu den Lachswürfeln geben.

Die Schnittlauchsauce zur sämigen Konsistenz kochen, das Gericht damit überziehen und abschliessend mit den Herzblättchen bestreuen.

PS Gebratenes Gemüse entwickelt ein völlig neues Geschmackserlebnis, das Sie sich nicht entgehen lassen sollten, besonders im Zusammenhang mit dem feinen Lachs ergibt das ein köstliches Gericht. Nur sollte der Lachs niemals zu starker Hitze ausgesetzt und nie zu lange gebraten (oder pochiert) werden, weil nämlich sein Fleisch sehr schnell trocken wird. * Aus Elfie Casty: Mit einer Prise Leidenschaft, Heyne Verlag Erfasser: Barbara
Datum: 13.01.1993 Stichworte: Fischgerichte, Lachs, Gemüse

Stichworte: Fisch, Lachs, Gemüse

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachsrollchen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Bd. Dill
- 12 Scheib. GEBEIZTER LACHS
- 150 g Crème fraîche
- 60 g Kräuterbutter
- 1 TL Senf
- 1 TL Essig
- Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 2 Kräuterbutter-Baquettes
- a.d. Kühlregal

Dill waschen, trockentupfen und fein hacken. Einige Zweige für die Garnierung aufbewahren. Eine Seite der Lachsscheiben mit Dill bestreuen. Crème fraîche, weiche Kräuterbutter, Senf, Essig und eine Prise Zucker glattrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachscheiben mit der Kräuterbuttercreme bestreichen, aufrollen und in Scheiben schneiden. Die Lachscremeröllchen auf einer Platte anrichten und mit den restlichen Dillzweigen garnieren. Kräuterbutter-Baquettes nach Packungsanweisung zubereiten und dazu reichen. Pro Portion 532 kcal oder 2215 kJ und 32 GRamm Fett. *QUELLE: Neue Apotheken-Illustrierte Ausgabe 9/98 Abgetippt von Hein Rühle im Oktober 98.

Stichworte: Lachs, Salzwasser, Snack, Party

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Lachsroulade - Russiche Art

Für 4 Portionen

PFANNKUCHENTEIG

- 600 ml Milch
- 200 g Buchweizenmehl
- 8 Eier
- 4 EL Öl
- 4 Schuss Salz

MMMM-----FÜLLUNG-----

800 g Räucherlachsscheiben

800 g Frischkäse

600 g Schmand

8 pk Kresse

40 g Dill

4 ts geriebener Meerrettich

Salz

Pfeffer

Kopfsalatblätter; als -

- Garnitur MMMM-----QUELLE-----

- Videotext ARD/ZDF MMMM-----ERFASST VON-----

- Frank Dingler 27.11.1998

Aus Mehl, Milch, Eier, 1 Prise Salz und Öl einen Pfannkuchenteig herstellen und 30 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit Frischkäse mit Schmand glattrühren, Meerrettich unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill waschen, ausschütteln, mit Küchenkrepp trockenrumpfen und die Hälfte fein schneiden. Die andere Hälfte zum Garnieren zurücklassen. Kresse oberhalb der Samen abschneiden und mit dem Dill unter die Masse rühren. Sas Backblech einfetten und mit Backtrennpapier auslegen. Den Teig darauf verteilen, bei 180 - 200 °C ca. 10 - 15 Minuten backen. Die gebackene Pfannkuchenplatte auf die Arbeitsplatte stürzen, das Backpapier abziehen. Die Hälfte der Frischkäsemasse gleichmäßig auf den Pfannkuchen streichen, darauf die Lachsscheiben verteilen, die restliche Masse über den Lachs streichen. Den Pfannkuchen eng aufrollen, im Kühlschrank mindestens 30 Minuten durchkühlen lassen. Danach mit einem scharfen Messer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Lachsroulade auf Salatblättern anrichten, mit dem Dillzweig verzieren.

Stichworte: Lachs, Kräuter, Pfanne

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachssalat II

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g grüner Spargel
- 200 g Lachsfilet; in hauchdünnen Streifen
- 4 Champignons
- Limonensaft
- Pfeffer aus der Mühle

MMMMM-----MARINADE-----

1 Pk. Creme fraiche

1 Bd. frisches Basilikum

4 Dosentomaten; entkernt

- und kleingeschnitten

1 ts Olivenöl

Eventuell süsse Sahne

Den frischen rohen Lachs in hauchdünne Streifen schneiden und sofort mit Limonensaft und Pfeffer würzen.

Die Spargelenden leicht schälen und in Salzwasser 10-15 Min., je nach Stärke, bissfest kochen. Etwas abkühlen lassen.

Die Champignons in feine Scheibchen schneiden und mit Lachs und Spargel auf einem Teller dekorativ anrichten. Die aufgeschlagene Marinade über den lauwarmen Salat geben.

Knackiges Brot dazu - köstlich!

Quelle: Nordtext (NDR 2-Kochstudio, NDR 2 AM Vormittag 9-12 UHR Mit Rainer Sass)

Erfasst und gepostet von Ulli Fetzter @ 2:246/1401.62 am 15.04.1994

Erfasser: Jürgen Datum: 13.11.1995 Stichworte: Gourmet, Salate, Fisch, Gemüse, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Gourmet, Salate

Lachsschnitte

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g TK-Blätterteig (4 Platten)
- 2 Lachssteaks (je etwa 150 g)
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 166 g Creme fraiche
- 1 Bd. Dill
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- 2/3 Eiweiss
- 2/3 Eigelb
- 2/3 EL Wasser

Blätterteig auftauen lassen.

Lachssteaks säuern, salzen, pfeffern.

Blätterteigplatten auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in gut doppelter Grösse der Lachssteaks ausrollen. Creme fraiche glatrühren, Dill hacken, hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und abschmecken.

1 EL Creme in die Mitte jeder Teigplatte geben, Lachssteak darauflegen und 1 EL Creme daraufsetzen. Blätterteig von allen Seiten darüberschlagen. Ränder mit verquirltem Eiweiss bestreichen und verkleben. Eigelb mit Wasser verquirlen und Oberfläche damit bestreichen. Lachspäckchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 225 GradC/ 20 bis 25 Minuten. * Quelle: Elektro- und Rezeptkalender 1996 der Stadtwerke Bochum Erfasser: Lothar Datum: 14.04.1996 Stichworte: P4, Fisch, Lachs, Blätterteig

Stichworte: Fisch, Lachs, P4, Blätterteig

Lachsschnitte mit Sauergemüse und Merrettich-SenfsoUCE

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN:-----

- 2 Lachskoteletts a 200g
- Zitronensaft
- 2 Möhren (200g)
- 2 Zucchini (300g)
- 50 g Butter
- 2 tb Kräuteressig
- etwas Pfeffer, Salz
- 1 Prise Zucker
- 1/4 l Fischfond (Glas)
- 150 g Creme fraiche
- 1 tb geriebener Meerrettich
- 1 ts Delikatessenf
- 2 tb Schnittlauchröllchen
- 1 tb Gehackte Petersilie

Lachskoteletts mit Zitronensaft beträufeln, zugedeckt ziehen lassen. Unterdessen Möhren und Zucchini putzen, zu kleinen Würfeln schneiden. Möhren in Butter zehn Minuten dünsten, dann die Zucchini, Essig, etwas Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker dazugeben. Gemüse in etwa fünf Minuten gar dünsten. Während das Gemüse dünstet, Fischfond aufkochen, Lachskoteletts salzen und pfeffern, in den Fond legen und in etwa zehn Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen, warm stellen. Creme fraiche mit dem Schneebesen unter den Fond schlagen, sämig einkochen. Meerrettich, Senf und Schnittlauch hineinrühren, salzen und pfeffern. Petersilie unter das Gemüse schwenken, mit der Sauce zum Lachs auftragen.

* Pro Person etw. 810 kcal oder 3390 kJ. Ist übringes auch ein ganz vorzügliches Katerkiller-Menu ** Quelle: Hörzu- Fernsehzeitschrift, abgetippt und gepostet von Peter Mackert, 2:246/8105.0 ** Gepostet von Peter Mackert Date: Sat, 31 Dec 1994 Erfasser: Peter Datum: 25.01.1995
Stichworte: Lachs, Gourmet, Gemüse, Party, Gäste, P2

Stichworte: Lachs, Gemüse, Gourmet, Gäste, Party, P2

Lachsschnitten in Joghurt-Kräuter -Sosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Lachsfilet (ohne Haut)
- Salz
- Pfeffer
- 1 klein. Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 5 Schwarze Pfefferkörner
- 1 Zitrone (Saft von)
- 1 Bd. Dill
- 1/2 Bd. Petersilie
- 300 g Vollmilch-Joghurt

Den Lachs in 8 Stücke teilen. Zwiebel schälen und halbieren. Zwiebel, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Zitronensaft und etwas Salz in ca. 3/8 l Wasser aufkochen. Lachsstücke darin zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. Herausnehmen und warm stellen.

Fischfond durch ein Sieb giessen. 1/4 l Fischfond abmessen, in einen Topf giessen und auf die Hälfte einkochen lassen. Kräuter grob hacken. Topf von der Kochstelle nehmen, Kräuter hineingeben und darin pürieren. Joghurt unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Reis und Salat serviert wieder ein wertvolles Gericht. ** Gepostet von Thorsten Geissler Date: Thu, 18 May 1995 Erfasser: Sabine Datum: 14.08.1996 Stichworte: Fischgerichte,, Fisch, Lachs, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, P4

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Lachsschnitten mit Krabben

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 EL Butter
- 1 Zwiebel
- 4 Lachskoteletts a 150 g
- Weißer Pfeffer
- Salz
- 1 dl Trockener Weisswein
- 1 dl trockener Vermouth
- 1 dl süsse Sahne 3 El. saure Sahne
- 100 g gekochte Krabben
- 1 EL feingeh. Petersilie
- 1 EL feingeh. Schnittlauch
- 1 EL feingeh. Dill
- 2 EL Butter

Eine ofenfeste Auflaufform ausbuttern, die Zwiebel schälen, feinwiegen und in die Form streuen. Die Lachskoteletts würzen, daraufsetzen und mit dem Wein umgiessen. Im vorgeheizten Ofen (E: 200Grad / G: 3) mit Alufolie abgedeckt ca. 8 Min. garziehen lassen. Nach 4 Min. wenden. Den Sud abgiessen und den Fisch warmhalten. Den Sud mit Vermouth auf starker Hitze schnell auf etwa ein Viertel einkochen lassen, die Sahne unterschlagen, die Krabben und Kräuter zugeben und heiss halten. Die Butter einrühren und abschmecken. Den Fisch auf einer Platte oder Tellern anrichten, mit den Krabben und der Sauce überziehen. Dazu passt Lauchgemüse, Kartoffelschnee oder Reis. Zum Trinken einen guten, trockenen Weisswein (am besten den gleichen, der beim Kochen verwendet wurde) ** Gepostet von: Sandra Waldvogel Erfasser: Sandra Datum: 02.10.1995

Stichworte: Fisch, Lachs, Krabben

Stichworte: Fisch, Lachs, Krabben

Stichworte: Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachsschnitten mit Orangen-Ingwersauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Lachsfilets; oder Schnitten
- Rauchsatz
- Zitronenpfeffer
- Ingwer
- 2 EL Weisswein
- Butter
- 4 Schalotten; kleingewürfelt
- Mehl
- 1 Orange; Saft
- Salz
- 1 Spur Zucker
- Grand Marnier
- Creme fraiche

Lachs mit Rauchsatz, Zitronenpfeffer und Ingwerpulver (sparsam!) würzen. Auflaufform fetten, Fisch reinlegen. Weisswein zugeben, mit Butterflöckchen belegen. Form mit Alufolie bedecken, mit Gabel Löcher reinstechen, in den auf 160GradC vorgeheizten Ofen geben. Butter erhitzen, Schalotten darin andünsten, bis sie glasig sind. Wenig Mehl dazu geben, mit frisch gepresstem Orangensaft ablöschen, mit Salz und Ingwer, Zitronensaft und Zucker abschmecken. Mit Grand Marnier verfeinern, passieren. Kurz vor dem Servieren nach Geschmack Creme fraiche unterrühren. * Quelle: Gepostet v. J. Weinkauf ** Gepostet von Jörg Weinkauf Date: Sun, 04 Dec 1994 Erfasser: Jörg Datum: 20.01.1995 Stichworte: Fisch, Gourmets, P4

Stichworte: Fisch, P4, Gourmets

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachsschnitzel mit Apfelsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Lachsschnitzte zu 200 g
- 2 TL Himbeeressig
- 250 ml Fischfond
- Salz
- Pfeffer, weiss - frisch aus der Mühle
- 2 Schalotten
- 1 groß. Apfel
- 50 g Butter
- 6 EL Apfelgelee
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Spur Koriander; gemahlen

Lachsschnitzel mit Haushaltspapier trockentupfen und mit dem Himbeeressig bestreichen.

Fischfond aufkochen, die Lachschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, hineinlegen und etwa 10 Minuten pochieren, als leise ziehen, nicht kochen lassen.

Schalotten und Apfel schälen, fein würfeln und in gut der Hälfte der Butter glasig braten. Bei einer Zubereitung für vier Personen einen Esslöffel dieser Mischung abnehmen und beiseite stellen.

Den Fisch aus dem Fond heben und warm stellen.

Den Fond nun zur Hälfte einkochen lassen, dann mit dem Apfelgelee unter die Schalotten-Apfel-Mischung rühren. Diese Sauce mit mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken und die übrige Butter neben dem Herd einschwenken.

Die Lachsschnitzel auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Sauce überziehen.

Als Beilage passen dazu ein Salat und eine Mischung aus wildem und weissem Reis.

Tip: Sehr gut schmeckt es auch, wenn der Fisch auf gebratenen Apfelscheiben angerichtet wird. * Quelle: Meine Familie und ich Fisch & Meeresfrüchte Herbert Schmitt Erfasser: Herbert Datum: 08.08.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Lachs, Apfel, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, P4, Salzwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachsschnitzel mit Sauerampfer (Siebeck)

Für 4 Portionen

Zutaten

- Lachsfilet
- Öl

MMMM-----SAUCE-----

1/4 l Hühnerbrühe, klar, ent-

-fettet, schwach gesalzen

1/4 l Sahne

1 prn Zucker

2 Handvoll Sauerampfer

Salz

Zitronensaft MMMM-----QUELLE-----

-Wolfram Siebeck aus:

- Sommer-Seminar (VI)

- ZEIT-Magazin erfasst von

- Petra Holzapfel

...Lachsfilets sind ungefähr 3-4 cm dicke und 15 cm lange Scheiben ohne Gräten, an deren einer Seite die silbrige Haut des Fisches sitzt. Dieses relativ dicke Stück Fisch muss in 3-4 dünne Scheiben geschnitten werden. Das ist nicht gerade einfach, und meistens bitte ich den Fischhändler um diese Arbeit. Aber mit einem scharfen, biegsamen Filermesser gelingt es auch zu Hause. Die einzelnen Scheiben (Lappen wären richtiger) sollen nicht dicker als 1 cm sein, eher dünner. Und die Haut muss natürlich weg. Diese Scheiben werden leicht eingeölt und kalt gestellt. Jetzt mache ich eine Sauerampfersauce, und das ist leicht: Ein Viertelliter klare, entfettete und schwach gesalzene Hühnerbrühe setze ich mit der gleichen Menge Sahne in einer Sauteuse auf den Herd und lasse sie so lange einkochen, bis sich die Flüssigkeit auf die Hälfte reduziert hat. Darin eine Prise Zucker verrühren und 2 Handvoll Sauerampfer, klein gehackt, kurz blanchieren. Mit dem Elektroquirl kurz homogenisieren und mit etwas Salz und Zitronensaft abschmecken. Inzwischen habe ich vier leicht geölte Teller in den heißen Backofen gestellt. Wenn sie so heiß sind, dass ich sie mit den bloßen Fingern nicht mehr anfassen kann, nehme ich sie heraus und lege auf jeden Teller eines der kalten, leicht gesalzenen Lachsschnitzel. Auf dem heißen Teller garen diese einseitig sofort. Die andere, die obere, Seite übergiesse ich mit der heißen Sauerampfersauce und serviere. Die Lachsfilets sind, da sie kaum dicker sein dürfen als eine Scheibe Räucherlachs, gar geworden, ohne dass ich sie habe braten oder pochieren müssen.

Stichworte: Lachs, Sauerampfer

Stichworte Fisch

Lachssteak auf Zitronenschaum

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Lachssteaks, a 200 g
- Meersalz
- Weißer Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Öl

FUER DEN ZITRONENSCHAUM

- 100 g Butter
- 2 Eigelb
- 3 EL Zitronensaft
- 1 EL Wasser
- 2 EL Schlagsahne
- 1 Schuss Zucker

Lachssteaks trockentupfen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Öl erhitzen, Lachssteaks beidseitig ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten, warmstellen.

Butter zerlassen, etwas abkühlen lassen. Eigelbe mit Zitronensaft und Wasser im warmen Wasserbad 3 Minuten cremig schlagen. Die Creme aus dem Wasserbad nehmen, die Butter unterschlagen. Die Schlagsahne steif schlagen und unter die Creme ziehen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und eventuell mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Zitronenschaum auf vorgewärmte Teller verteilen und die Lachssteaks darauf anrichten. Dazu gemischten Langkorn- und Wildreis servieren.

Pro Port. ca. 735 kcal/3075 kJ * Quelle: Erfasst (17.03.96) von Ulli Fetzter Erfasser: Ulli Datum: 03.05.1996 Stichworte: Fisch, Süßwasser, Lachs, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, P4, Süßwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachssteak in Safransauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 40 Mandeln, gehobelt
- 160 g Butter oder Margarine
- 600 g TK-Blattspinat
- 200 g Langkornreis
- 400 ml Kochendes Salzwasser
- 4 Lachssteak, a 200 g
- Salz
- 4 TL Zitronensaft
- 4 EL Mehl
- 280 ml Schlagsahne
- 4 Schuss Safran
- Pfeffer a.d.Mühle
- Muskatnuss, gemahlen

MMMM-----QUELLE-----

- Nach ARD/ZDF - 22.12.95

- Erfasst: Ulli Fetzter

Mandelblätter in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Hälfte der Butter oder Margarine schmelzen, den Spinat 10-15 Minuten ohne Deckel darin garen. Den Reis in kochendes Salzwasser geben, zugedeckt 10-15 Minuten garen. Das Lachssteak mit Zitronensaft beträufeln, salzen und in Mehl wenden. Die andere Fetthälfte schmelzen lassen, das Steak ca. 3 Minuten von jeder Seite braten. Den Fisch aus der Pfanne nehmen, warm stellen. Die Sahne in die Pfanne giessen. Safran zugeben, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, die Mandeln unterheben. Reis abgiessen. Das Lachssteak mit der Sauce, dem Spinat und dem Reis anrichten. Pro Portion ca. 1153 kcal/4820 kJ.

Stichworte: Lachs, Spinat, Süsswasser

Lachssteaks in Sauerampfersosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Lachssteaks; je etwa 200 g
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Öl

MMMM-----SOSSE-----

400 g Creme fraiche

1/2 ts Abgeriebene Zitronenschale

3 Eigelb

Salz

Pfeffer

Zucker

4 tb Sauerampfer; grob gehackt MMMM-----QUELLE-----

- Nach: Rezeptkalender
- der Stadtwerke Bochum
- 1992 Energie-Verlag GmbH,
- Heidelberg, ISBN
- 3-87200-314-5 Gepostet:
- Lothar Schäfer 09.08.95

Lachssteaks mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Öl bestreichen. Von jeder Seite 5 Minuten grillen. Für die Sosse Creme fraiche mit Zitronenschale verrühren und im offenen Kochtopf 3 Minuten aufkochen. Topf von der Kochstelle nehmen, Eigelb, Salz, Pfeffer und Zucker unterrühren. Deckel auflegen und die Sosse auf der ausgeschalteten Kochstelle 10 Minuten stocken lassen. Sie darf nicht mehr kochen. Sauerampfer unter die Sosse rühren und abschmecken. Sosse auf eine Platte mit Vertiefung giessen und die Lachssteaks darauf anrichten. Beilage: Salzkartoffeln, Blattsalat.

Stichworte: Lachs, Süßwasser, Sauerampfer

Stichworte Fisch

Lachssteaks mit Pfefferkruste

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 mittelgrosse Lachssteaks (je 200 g)
- 4 EL geschroteter weisser Pfeffer
- 1 EL geschroteter Piment
- 40 g Butter
- Salz
- 100 ml trockener Wermut
- 150 g Süsser Sahne
- Dill
- 1 Zitrone
- 1 gehäufter TL Honig

1. Lachssteaks kalt abspülen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Die geschroteten Gewürze auf einem flachen Teller mischen. Die Lachssteaks damit von beiden Seiten panieren, so dass sie eine gleichmässig dicke Pfeffer- Piment-Kruste haben. Steaks auf ein Brett legen, ein zweites Brett darauf legen, beschweren, beispielsweise mit einem mit Wasser gefüllten Topf Lachs 30 Minuten ziehen lassen.
 2. Elektro-Ofen auf 50 Grad vorheizen (Gas: für 5 Minuten auf Stufe 1, dann ausschalten). Butter in einer grossen Pfanne erhitzen und die Lachssteaks je nach Dicke von jeder Seite 5-7 Minuten bei Mittelhitzte braten. Fertige Lachssteaks mit Salz würzen und zum Warmhalten auf einem Teller in den Backofen stellen.
 3. Bratsatz mit dem Wermut löschen, süsser Sahne dazurühren und die Sauce bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Dill abbrausen, Wasser abschütten und das Grün fein hacken. Die Zitrone abspülen, trocknen und in dünne Scheiben schneiden. Die Sauce mit Salz und Honig pikant abschmecken, Dill unterrühren. Lachssteaks mit je einem Klacks Sauce und einigen Zitronenscheiben auf vorgewärmten Tellern servieren.
- Dazu schmecken knusprig braun gebratene Frühlingskartoffeln und zartes Gemüse wie Zuckerschoten. Bier, etwa ein Pilsener, ist der richtige Begleiter. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfasser: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Lachs, Süsswasser, Meerwasser, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, P4, Süsswasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachstatar auf Blinis

Für 4 Portionen

FÜR DAS TATAR

- 300 g Lachsfilet
- 1 Schalotte
- 1 Topf Kerbel
- 1 Stangen Staudensellerie (ca. 50 g)
- 1 Teelöffel Pfefferkörner, rosa
- 1/2 Zitrone, Saft von
- Salz
- Pfeffer

FÜR DIE BLINIS

- 75 g Buchweizenmehl
- 50 g Weizenmehl (Type 405)
- 1/4 Pkg. Trockenbackhefe
- 1 Eigelb
- 1/8 l Sahne
- 6 Eßlöffel Milch
- 1 Eiweiss
- 40 g Butterschmalz

1. Lachsfilet waschen, trockentupfen und für ca. 30 Minuten ins Gefriergerät geben. So läßt es sich leichter würfeln. 2. Für die Blinis Buchweizenmehl, Weizenmehl und Trockenbackhefe mischen. Eigelb, Sahne und Milch unterrühren. Zugedeckt ca. 1 1/2 Stunden an einem warmen Ort quellen lassen. 3. Für das Tatar Schalotte abziehen, sehr fein würfeln. Kerbel waschen und trockentupfen. Blättchen abzupfen, fein hacken. Staudensellerie putzen, waschen und sehr fein hacken (ergibt ca. 1 Eßlöffel). Rosa Pfefferkörner im Mörser zerstoßen. Alles mischen. 4. Leicht angefrorenes Lachsfilet sehr fein würfeln. Unter die vorbereitete Gemüsemasse rühren. Zitronensaft zugeben, salzen und pfeffern. Kalt stellen. 5. Eiweiß steif schlagen und unter den Blini-Teig heben. Falls der Teig zu fest ist, noch 1 Eßlöffel Milch zufügen. 6. Im heißen Butterschmalz portionsweise 12 kleine Blinis backen. Dafür den Teig eßlöffelweise in die Pfanne geben und jeweils leicht verstreichen. Fertige Blinis mit dem Lachstatar anrichten.

:Stichworte : Fisch, Lachs, P4 :Notizen (*) : : : Quelle: FUE SIE 23 / 97 :Notizen (**) : :

: Erfasst: Lothar Schäfer : : (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de) Stichworte: Fisch, Lachs, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachstatar mit Sojasauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 350 g frischer Lachs
- 2 EL Eingelegter grüner Pfeffer
- Frischer Ingwer
- 1 Zitrone; unbehandelt
- 3 EL Sojasosse, würzig; Originalrezept
- Kikkoman Sojasauce
- 2 EL Traubenkern- oder kalt- gepresstes Olivenöl
- 2 EL Meerrettich, frischgerieben

Den Lachs mit einem scharfen Messer oder einem Küchenbeil mittelfein hacken. Nicht durch den Fleischwolf drehen!! Den Pfeffer ebenfalls hacken. Ingwer schälen und portionsweise durch eine Knoblauchpresse drücken, den Saft über den Fisch tröpfeln. Zitrone heiss waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Den Saft auspressen. Beides mit dem Pfeffer, der Sojasauce, dem Öl zum Fisch geben und alles gründlich mischen. Das Tatar mit Folie bedeckt mindestens eine Stunde in Kühlschrank stellen Unmittelbar vor dem Servieren mit Meerrettich und noch etwas Sojasauce abschmecken.

Mit gebuttertem Toast reichen. * Quelle: Apothekerkalender 1996 gepostet von Jörg Weinkauff Erfasser: Jörg Datum: 06.02.1996 Stichworte: Fisch, Vorspeise, Gourmet, P4

Stichworte: Fisch, P4, Gourmet, Vorspeise

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Lachsterrine mit Krabben

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Schollenfilets
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 500 g frischer Lachs
- 1 Eiweiss
- 250 g Süsser Sahne
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Krabben
- 1 Bd. Dill gehackt
- 1/2 Bd. Dill

Schollenfilets säubern, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Filets quer in eine Kastenform aus Glas oder Porzellan legen und Enden über den Rand nach aussen schlagen. Lachs von Haut und Gräten lösen, mit Eiweiss pürieren, dabei nach und nach Sahne und Zitronensaft hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Krabben unterheben und die Fischfarce abschmecken. Masse halbieren, Dill unter eine Hälfte rühren. Die beiden Fischmassen abwechselnd auf die Schollenfilets in die Form geben und zum Schluss die Filetenden darüberschlagen. Form zudecken und die Terrine 6 bis 8 Minuten bei 600 Watt und 8 bis 10 Minuten bei 360 Watt garen. 5 Minuten ruhen lassen, dann Fischfond abgiessen.

Terrine auf eine Platte stürzen und mit Dillzweigen garnieren.

Beilage: Sauce hollandaise, Reis, Salat oder Toast. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1995 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Ersteller: Lothar Datum: 05.02.1995 Stichworte: P4, Fischgerichte, Mikrowelle

Stichworte: Fisch, P4, Mikrowelle

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lachstimbale mit Sesamfenchel

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Scheibe Geräucherter Lachs - fein geschnitten
- 120 g Frisches Lachsfilet - ohne Gräten, sehr frisch
- 1 klein. Schalotte; fein gewürfelt
- 4 Kapern; gehackt
- 2 EL Olivenöl, extra vergine
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Fenchelknolle
- 1 EL Sesamsamen
- 1 EL Sesamöl

Die Timbale-Förmchen (*) mit Klarsichtfolie (lässt sich leichter entformen) und dann mit den Rauchlachsscheiben sorgfältig auslegen. Lachsfilet fein hacken und mit Schalottenwürfeln, Kapern und Olivenöl vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und in die ausgelegten Förmchen geben. Mit den überstehenden Lachsscheiben das Lachstatar zudecken und etwas andrücken. Kühlstellen.

Die Fenchelknolle längs in feine Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und knackig dämpfen. Sesamsamen im Sesamöl goldbraun rösten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Fenchel strahlenförmig auf Teller anrichten, mit Sesam besprengen und die Timbale in die Mitte stürzen.

(*) auch in anderen Förmchen - z.B. in Madeleine-Förmchen - sieht es sehr hübsch aus. * Quelle: Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 03.05.1996 Stichworte: Fisch, Süßwasser, Lachs, Fenchel, P2

Stichworte: Fisch, Lachs, Süßwasser, Fenchel, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lackierte Scampi mit Tomaten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 12 rohe Kaisergranatschwänze
- 1 Schalotte, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 rote Pfefferschote
- 2 Tomaten
- 3 EL Sesamöl
- 1 TL Zucker
- 3 EL Reiswein
- 1 TL Tomatenmark
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Korianderkraut
- Salz
- Vorbereitung:

Was ich übrigens unter Scampi hier meine, sind die Tiefseekrebse, die auch Kaisergranate genannt werden. Im Panzer sieht man den leicht gekrümmten, fächerförmigen Schwanz. Die ausgelösten Schwänze heissen im Handel auch manchmal Langustenschwänze.

Also folgendermassen vorbereiten:

Den gekrümmten Schwanz mit Daumen und Zeigefinger fassen und gerade biegen, so dass er aufplatzt. Nun können Sie den Panzer auf der Unterseite segmentweise vom Fleisch ablösen. Scampi am Rücken mit einem kleinen, scharfen Messer gerade so tief einschneiden, dass der schwarze Darm freiliegt. Mit den Fingern vorsichtig entfernen.

Pfefferschote waschen, von allen Kernen befreien und ganz klein zerkleinern. Tomaten häuten, Stielansätze und Kerne entfernen und würfeln.

Öl in einer Pfanne (oder im Wok) erhitzen, Kaisergranate darin bei mittlerer Hitze pro Seite knapp 1 Minute anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Zucker in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren leicht bräunen. Schalotte, Knoblauch, Pfefferschote unter Rühren einige Sekunden mitbraten.

Reiswein, Tomatenmark und Tomaten zugeben, unter Rühren kräftig aufkochen. Kaisergranate und Sojasauce untermischen und erhitzen, mit Salz abschmecken und mit dem gehackten Koriander bestreut sofort servieren. * Aus 'Kochen wie in Asien', 1991, Verlag Zabert Sandmann GmbH, ISBN 3-924678-31-6 ** From: r.gagnaux@link- ch1.comlink.de Date: Sun, 27 Jun 93 06:36:00 +0000 Newsgroups: zer.t-netz.essen Erfasser: Rene Datum: 27.08.1993 Stichworte: ZER, Fischgerichte, Meeresfrüchte, Scampi

Stichworte: Fisch, Meeresfrüchte, Scampi, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lagerfeuer am Colorado River

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 küchenfertige Forellen,
- ersatzweise 4-8 Makrelen (je nach Grösse)
- Salz
- 1 Pckg McCain 1,2,3 Barbecüs (=450 g)
- Thymian
- Salbei
- Rosmarin
- Bohnenkraut
- Majoran
- 2 EL Butter 8 Holzstöcke aus geschälter Weide oder Buc
- an den Enden angespitzt
- 2 EL Olivenöl
- 1 Unbehandelte Zitrone

Forellen (oder Makrelen) waschen, trockentupfen, von innen und aussen mit Salz einreiben und zugedeckt eine Stunde kühl stellen.

1,2,3 Barbecüs nach Packungsanweisung im Backofen oder in der Pfanne zubereiten.

In der Zwischenzeit Fische mit Küchenkrepp abtupfen und mit Kräutern und Butterflöckchen füllen. Fische auf die Holzspiesse spiessen. Den Holzstock durch das Maul bis zum Schwanzende führen.

Fische gleichmässig über der Glut ca. 15 Minuten drehen, von allen Seiten rösten und von Zeit zu Zeit mit Öl bestreichen.

Zitrone vierteln und zu den Forellen am Holzstocke und den Barbecüs servieren. Zubereitungszeit ca. 25 Minuten Kühlzeit 1 Stunde pro Portion
2378/568 kJ/kcal ** Gepostet von: Stefan Redel Erfasser: Stefan Datum: 29.10.1996 Stichworte: Fisch, Forelle, P4

Stichworte: Fisch, Forelle, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Langostinos und Langustinen

Für 4 Portionen

Zutaten

- *Langostinos*
- *Langostinos*

Seekrebse des Südpazifik, die hauptsächlich vor der chilenischen Küste gefangen werden. Die Krebse werden sofort nach dem Fang gekocht. Ihre rot-weiss marmorierten, zartfleischigen und ausserordentlich schmackhaften Schwänze kommen tiefgefroren oder in Dosen konserviert in den Handel.

Wundervoll schmecken Langostinos in Dillsauce, bestreut mit frischem Dill und im Reisrand angerichtet. Langostinos ist auch die spanische Bezeichnung für Langustinen. Langustinen

Sehr kleine Hummerart des Mittelmeeres mit langen, schmalen Scheren, krönender Bestandteil vieler mediterraner Fischsuppen. Langustinen werden bis 25cm lang. Beim Kochen färbt sich ihr Fleisch nicht rot, sondern behält seine gelblichgrüne Farbe. Das Fleisch der Langustinen ist zart und sehr schmackhaft. * Quelle: Das neue Küchenlexikon dtv gepostet von Jörg Weinkauff Erfasser: Jörg Datum: 23.11.1996 Stichworte: Krustentier, Infos, P1

Stichworte: P1, Krustentier, Informationen

Languste in Jakobsmuschelschalen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 klein. Languste
- MMMM-----SUD-----
- 1 Karotte; in Rädchen
- 1 Zwiebel; in Scheiben
- 1 Stengel Fenchelgrün
- 1 Stengel Thymian
- 1 Stengel Petersilie
- 1 Stengel Majoran
- 250 ml Muscadet; trockener
- Weisswein
- 1 l Wasser MMMM-----GARNITUR-----
- 1 Karotte
- 1 Weisse Rübe
- 50 g grüne Bohnen
- 6 Spargelspitzen
- 30 g Graue Krevetten; geschält
- 20 g Senfmayonnaise für
- Languste - siehe Rezept MMMM-----AUSSERDEM-----
- 2 Tiefe Jakobsmuschelschalen
- Sulzpulver
- Weisswein
- Cayennepfeffer

Für den Sud Karotte und Zwiebel zusammen mit den Kräutern und Gewürzen in einen Topf geben, den Wein und Wasser zugliessen und zu einem kräftigen Sud aufkochen. Die Languste hineingeben und etwa 15 Minuten auf kleinem Feuer köcheln, dann im Sud abkühlen lassen.

Die Languste aus dem Sud heben. Das Fleisch aus den Beinen und dem Schwanz herauslösen, das Schwanzfleisch in dünnen Scheiben schneiden. Das Corail (den Rogen) separat mit einem Stössel zerdrücken.

Die Karotte, die weisse Rübe, die Bohnen und Spargelspitzen über Dampf garen, klein würfeln und die Krevetten darunterermischen. Das zerdrückte Corail unter die Senfmayonnaise rühren und diese mit dem Gemüse und die Krevetten vermischen. Eventuell nachwürzen.

Die Jakobsmuschelschalen mit einer Lage Gemüsemischung, dann dem Langustenfleisch und zuletzt den Scheiben vom Langustenschwanz füllen. Aus Sulzpulver gemäss Packungshinweis eine kleine Menge Sülze herstellen. Vom Feuer ziehen, etwas Wein und Cayennepfeffer beifügen und abkühlen lassen. Wenn die Sülze lauwarm und gerade noch flüssig ist, löffelweise über die gefüllte Muscheln giessen. An der Luft abkühlen lassen und erst kurz vor dem Servieren nochmals in den Kühlschrank stellen.

Beachten: Zu langes Verweilen im Kühlschrank bringt die Mayonnaise zum scheiden.

Dazu: Muscadet-de-Sevre-et-Maine, ein spritziger Weisswein von der Loire. * Quelle: Robert J. Courtine, Simenon et Maigret passent a table Paris, Laffont, 1992 Erfasst von Rene Gagnaux ** Gepostet von Rene Gagnaux Date: Sat, 26 Nov 1994 Erfasser: Rene Datum: 13.01.1995 Stichworte: Krustentier, Salzwasser, Languste, Frankreich, P2

Stichworte: Frankreich, Salzwasser, Krustentier, Languste

Stichworte

Fisch

Lasagne mit Meeresfrüchten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 700 g gemischtes Fischfilet
- (z.B. Kabeljau, Rotbarsch, Steinbutt)
- 300 g Krabben
- Saft einer Zitrone
- 3 EL gemischte, gehackte Kräuter
- (z.B. Petersilie, Basilikum, Schnittlauch)
- Pfeffer
- Salz
- 300 g Frühlingszwiebeln oder Lauch
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Oliveröl
- 400 g Tomaten
- 2 Päckchen Bechamelsosse
- ca. 200 g Lasagne ohne Kochen
- 80 g Parmesankäse

Fischfilet und Krabben kurz kalt abbrausen und trockentupfen. Fisch in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. Mit Zitronensaft, Kräutern und Pfeffer marinieren.

Frühlingszwiebeln oder Lauch säubern und in Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Zusammen in heissem Oliveröl 5 Minuten dünsten. Inzwischen Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und achteln. Unter den Lauch mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwas Bechamelsosse in eine rechteckige Form (ca. 2 l Inhalt) geben. Dann in mehreren Schichten abwechselnd Lasagne, Lauch-Tomaten-Gemüse, Fisch, Krabben und Parmesan einfüllen. Jede Schicht mit Salz und Pfeffer würzen und mit Bechamel begiessen. Die oberste Schicht sollte aus Sauce und dem restlichen Parmesan bestehen.

Im auf 200Grad vorgeheizten Ofen 30 Minuten abgedeckt (z.B. mit Alufolie) und 15 Minuten offen backen.

Variation: Einen Teil des Fischfilets können Sie auch durch küchenfertige oder tiefgekühlte Muscheln oder Tintenfischringe ersetzen. * Das Rezept der Woche aus der WAZ vom 24.08.92 Erfasser: Lothar Datum: 13.01.1993 Stichworte: Lasagne, Nudelgerichte, Fischgerichte, Fisch, Meeresfrüchte, P4, P6, Nudeln

Stichworte: Fisch, Lasagne, Nudeln

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lauterachforellen aus dem Ofen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 6 Forellen; zu je 350 g
- 1 kg Kartoffeln; geschält
- 1/2 kg Wurzelgemüse; (Karotte, Sellerie, Zwiebel, Petersilienwurzel)
- 1/2 l Brühe
- 6 klein. Zweige Maggikraut - = Liebstöckel
- 200 g Butter

Kartoffeln schälen und vierteln. Wurzelgemüse waschen und in grobe Stücke schneiden.

Die Kartoffeln und das Gemüse in eine grosse Bratrine geben, würzen und mit Brühe angiessen. In der Backröhre bei 180 Grad 30 Minuten im Saft garen lassen.

Inzwischen die Forellen waschen und mit Salz und Pfeffer würzen, in den offenen Bauch einen Zweig Maggikraut legen.

Die Forellen auf das halbfertige Gemüse legen und nochmals 20 Minuten bei 150 Grad braten.

Nach 10 Minuten die Forellen mit Butter bestreichen, damit sie nicht austrocknen.

Die fertigen Forellen mit den Kartoffeln und dem Gemüse servieren. * Quelle: BAYERNTEXT 01.11.94 Erfasst: Ulli Fetzter 2:246/1401.62 ** Gepostet von Ulli Fetzter Date: Tü, 01 Nov 1994 Erfasser: Ulli Datum: 01.12.1994 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Forelle, Kartoffel, P6

Stichworte: Fisch, Forelle, P6, Süsswasser, Kartoffeln

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lauwarmer Hummer mit Kartoffelsalat und Zitronenmayonnai

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN:-----

- 800 g Kartoffeln (festkochend)
- 2 Zwiebeln
- 250 ml Rindfleischbrühe (Glas)
- 4 tb Weissweinessig Salz,
- Pfeffer
- 1 Bd. Suppengrün
- 1 l Weißwein (trocken)
- 1 tb Kümmel
- 1 tb Fenchelsaat
- 1 tb Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 2 lebende Hummer (a 850 g)
- 1 Bd. Kerbel
- 6 tb Mayonnaise
- 5 tb Olivenöl
- 4 Zitronenscheiben etwas
- Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe

Die Kartoffeln waschen, in der Pelle gar, aber nicht zu weich kochen lassen, mit kaltem Wasser kurz abschrecken. Die Zwiebeln pellen, in sehr feine Würfel schneiden. Die Rinderbrühe zusammen mit den Zwiebeln aufkochen, mit dem Weissweinessig würzen.

Kartoffeln abpellen und in die heisse Brühe scheideln, jede Lage mit Salz und Pfeffer würzen.

Etwa eine Stunde bei Zimmertemperatur ziehen lassen, damit die Kartoffeln die Brühe aufnehmen, gelegentlich mit einem Gummispatel vorsichtig wenden.

Inzwischen das Suppengrün waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. In einem grossen Topf sechs Liter Wasser und den Weisswein mit Suppengrün, Kümmel, Fenchel, Lorbeerblättern und Salz zwanzig Minuten leise kochen, dann zum sprudelnden Kochen bringen.

Die Hummer mit dem Kopf voran in den Sud gleiten lassen, den Topf zudecken und den Sud noch einmal aufkochen lassen. Danach die Hummer aus dem Topf nehmen, abschrecken und ein paar Minuten abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Kerbel hacken und mit dem Öl unter den Kartoffelsalat mischen. Dann die Hummer mit einem schweren scharfen Messer der Länge nach spalten.

Die Scheren anknacken (was zur Not auch mit einem Nussknacker geht) Die Hummerhälften mit Zitrone und dem Kartoffelsalat auf vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu serviert man leichtere oder schwerere Mayonnaise (Glas), die man vorher mit ein paar Spritzern Zitronensaft und, wenn gewünscht, mit ein wenig sehr, sehr fein gehacktem Knoblauch abschmeckt.

* Rezept für 4 Personen. Pro Person ca. 650 kcal oder 2730 kJ Quelle: Hörzu-Fernsehzeitschrift, abgetippt ins Mm- Format von Peter Mackert, 2:246/8105.0 ** Gepostet von Peter Mackert Date: Sun, 07 May 1995 Erfinder: Peter Datum: 07.05.1995 Stichworte: Krustentier, Hummer, Gourmet, Peter, P4, Bund, El.

Stichworte: Hummer, P4, Gourmet, Krustentier, Bund, Peter

Stichworte Fisch

Lauwarmer Hummer mit Kartoffelsalat und Zitronenmayonnaise

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

- 800 g Kartoffeln (festkochend)
- 2 Zwiebeln
- 250 ml Rindfleischbrühe (Glas)
- 4 tb Weissweinessig Salz,
- Pfeffer
- 1 bn Suppengrün
- 1 l Weißwein (trocken)
- 1 tb Kümmel
- 1 tb Fenchelsaat
- 1 tb Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 2 lebende Hummer (a 850 g)
- 1 bn Kerbel
- 6 tb Mayonnaise
- 5 tb Olivenöl
- 4 Zitronenscheiben etwas
- Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe

Die Kartoffeln waschen, in der Pelle gar, aber nicht zu weich kochen lassen, mit kaltem Wasser kurz abschrecken. Die Zwiebeln pellen, in sehr feine Würfel schneiden. Die Rinderbrühe zusammen mit den Zwiebeln aufkochen, mit dem Weissweinessig würzen.

Kartoffeln abpellen und in die heisse Brühe scheibeln, jede Lage mit Salz und Pfeffer würzen.

Etwa eine Stunde bei Zimmertemperatur ziehen lassen, damit die Kartoffeln die Brühe aufnehmen, gelegentlich mit einem Gummispatel vorsichtig wenden.

Inzwischen das Suppengrün waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. In einem grossen Topf sechs Liter Wasser und den Weisswein mit Suppengrün, Kümmel, Fenchel, Lorbeerblättern und Salz zwanzig Minuten leise kochen, dann zum sprudelnden Kochen bringen.

Die Hummer mit dem Kopf voran in den Sud gleiten lassen, den Topf zudecken und den Sud noch einmal aufkochen lassen. Danach die Hummer aus dem Topf nehmen, abschrecken und ein paar Minuten abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Kerbel hacken und mit dem Öl unter den Kartoffelsalat mischen. Dann die Hummer mit einem schweren scharfen Messer der Länge nach spalten.

Die Scheren anknacken (was zur Not auch mit einem Nussknacker geht) Die Hummerhälften mit Zitrone und dem Kartoffelsalat auf vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu serviert man leichtere oder schwerere Mayonnaise (Glas), die man vorher mit ein paar Spritzern Zitronensaft und, wenn gewünscht, mit ein wenig sehr, sehr fein gehacktem Knoblauch abschmeckt.

* Rezept für 4 Personen. Pro Person ca. 650 kcal oder 2730 kJ Quelle: Hörzu-Fernsehzeitschrift, abgetippt ins Mm- Format von Peter Mackert, 2:246/8105.0

Erfasser: P. Mackert

Datum: 07.05.1995

Erfasser: Jörg Datum: 12.07.1996 Stichworte: Hummer, Krustentier, Kartoffel, P4

Stichworte: Hummer, P4, Krustentier, Kartoffeln

Stichworte Fisch

Lauwarmer Tintenfisch mit Rote Bete und Brunnenkresse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Tintenfisch (frisch)
- 8 Knollen Rote Bete
- 1 Bd. Brunnenkresse
- 150 g Magerquark
- 1/4 l Consomme
- 1 Limone
- Balsameessig
- Himbeeressig
- Salz, Pfeffer, Zucker
- Kümmel
- Meersalz
- 250 ml Rote Bete-Saft
- 2 Weinkorken

Den Tintenfisch in kochendes Wasser geben. Mit Meersalz und dem Saft einer halben Limone würzen und die zwei Weinkorken zugeben. Einmal aufkochen lassen und ca. 2 Stunden bei schwacher Hitze pochieren.

Die Rote Bete mit Himbeeressig, Kümmel, Salz und Wasser ca. eine halbe Stunde kochen. Dann schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Rote Bete-Saft auf ca. ein Drittel einkochen, etwas Consomme zugeben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Himbeeressig abschmecken. Die warme Rote Bete zugeben und ca. eine halbe Stunde durchziehen lassen.

Den weichen Tintenfisch in Ringe schneiden und mit Limone, Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit die Brunnenkresse waschen, zupfen und kleinschneiden. Den Quark mit etwas Consomme glatrühren, mit Salz, Pfeffer und Limone abschmecken, die Brunnenkresse einrühren. Die Rote Bete und den Tintenfisch leicht erwärmen. Mit der Sauce einen Spiegel giessen, die Rote-Bete-Scheiben rundum anrichten und den Tintenfisch auf die Sauce geben. Lauwarm servieren. * Quelle: Nach NORDTEXT 13.03.96 Erfasst: Ulli Fetzter Erfasser: Ulli Datum: 03.05.1996
Stichworte: Fisch, Salzwasser, Tintenfisch, P1

Stichworte: Fisch, P1, Salzwasser, Tintenfisch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lengfisch auf Zucchinistreifen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Lengfischfilet
- 1/2 Zitrone (Saft)
- Salz
- 500 g Zucchini
- 1 klein. Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 200 g Tomaten
- Pfeffer
- 1 Basilikum-Stiel
- 2 Stiele Dill
- 1/2 Bd. Schnittlauch
- 40 g Gouda gerieben (40% Fett)
- 1 EL Paniermehl
- 200 g Langkornreis
- Zitrone zum Garnieren

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

1. Fisch waschen, trockentupfen und in 4 Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen, ziehen lassen. Zucchini putzen, waschen und mit Sparschäler der Länge nach in Scheiben schneiden. Die Scheiben in Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren, abtropfen lassen.
2. Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl und Knoblauch verrühren und unter die Zucchini mischen. Gemüse in eine Auflaufform geben und die Fischstücke darauf anrichten. Die Tomaten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Auf die Fischstücke legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Kräuter, bis auf einen Rest Dill zum Garnieren, fein hacken. Käse, Paniermehl und Kräuter mischen und über die Tomaten streuen. Alles im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200GradC / Gas: Stufe 3) 20-30 Minuten backen. Reis in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Fisch aus dem Ofen nehmen und mit Dill und Zitrone garnieren. Den Reis abtropfen lassen und dazu servieren.

Pro Portion ca. 400 Kalorien * Quelle: Maxi Mai `96 erfasst von T.Pfaffenbrot Erfasser: Thomas Datum: 24.10.1996 Stichworte: Fisch, Gemüse, Kalorienarm, Reis, Auflauf, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, kalorienarm, Auflauf, Reis

Lengfisch-Spiess

Für 4 Portionen

Zutaten

- 125 g Lengfisch
- 1 Zwiebel
- Zitronensaft
- Salz
- 3 EL Reis
- 1/2 TL Gemüsebrühe
- 1 grüne Paprika
- 1 Tomate
- 1 TL Öl
- Cayennepfeffer
- Petersilie

Den Fisch in Würfel schneiden. 1/2 Zwiebel reiben mit Zitronensaft und Salz mischen, Fisch damit marinieren. Reis mit dreifacher Menge Wasser und der Gemüsebrühe aufkochen und 30 Minuten ausquellen lassen. Die zweite Hälfte der Zwiebel und die geviertelte Paprikaschote die letzten 15 Minuten mitgaren. Tomaten achteln und abwechselnd mit dem Fisch auf einen Spiess stecken. Rundum braten, mit Öl beträufeln. Den Spiess mit dem Reis und Gemüse auf einen Teller legen und alles mit Cayennepfeffer und Petersilie bestreuen. ** Gepostet von Inge Hünken Date: Sat, 22 Oct 1994 Erfinder: Inge Datum: 18.11.1994 Stichworte: Fisch, P1

Stichworte: Fisch, P1

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Les truites du Doubs (*)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Forellen; fertig ausgenommen
- Salz
- Pfeffer
- 4 Petersilienzweige
- 1 Zwiebel
- 2 dl Rotwein
- 150 g Butter

NACH EINEM VON

- Beat Wüthrich - veröffentlichten Rezept -
- Erfasst von Rene Gagnaux

(*) Der Doubs ist ein Grenzfluss Schweiz-Frankreich. Die Forellen innen und aussen mit Salz und Pfeffer würzen und mit der gehackten Petersilie füllen. Die Zwiebel schälen, fein hacken und in eine flache Fischpfanne streuen. Die Forellen nebeneinander auf die Zwiebeln legen. Den Rotwein darübergiesen, auf den Siedepunkt bringen. Dann den Wein mit einem Streichholz anzünden und brennen lassen, bis das Feuer von selbst erlischt. Zudecken und auf kleinem Feuer langsam durchziehen lassen. Die Fische aus dem Sud nehmen und bei 70 oC im Ofen warmstellen. Den restlichen Sud etwas einkochen, durch ein Haarsieb geben und die weiche Butter unter kräftigem Rühren beifügen. Eventuell nachwürzen und die Sauce über die Forellen giessen.

Stichworte: Schweiz, Forelle

Liebenswürdiger Mandarin

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

- 350 g Gekochte Nudeln
- 1 Dose Thunfisch
- Zitronensaft
- 1 ts Senfpulver oder Senf
- 1 ts Honig
- 2 tb Soja-Sauce
- 1 Gurke
- 1 Prise Salz
- 1 Sritzer Tabasco
- 1 Apfel MMMMM-----QUELLE-----

Chinesische Küche von
Richard C. Moore

Efasst: Michael Hofmann MMMMM-----ZUBEREITUNG-----

Nudeln in kleine Stücke zerschneiden. Thunfisch in kleine Stückchen zerpfücken. Apfel schälen und würfeln. Sämtliche Zutaten vermischen.

Stichworte: China, Salat

Lieutenant Dans Zitronenshrimps

Für 4 Portionen

Zutaten

- *20 Ungeschälte, frische grosse Shrimps*
- *60 g Butter oder Margarine*
- *180 g Krebsfleisch; kleingeschn.*
- *60 ml Trockener weisser Wermut*
- *2 EL Petersilie; sehr feingehackt*
- *1 1/2 EL Zitronensaft*
- *2 Knoblauchzehen*

Shrimps schälen, Därme entfernen, Schwanzfächer dabei stehen lassen.

Butter in einer Pfanne mit hohem Rand zerlassen. Shrimps, Krabbenfleisch, Wermut, Petersilie, Zitronensaft und Knoblauch zugeben und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und ohne Deckel 4-5 Minuten köcheln lassen.

Mischung auf 4 Vorspeisenteller verteilen: Krabbenfleisch in die Mitte setzen und Shrimps rundherum anrichten. Nach Geschmack garnieren. *
Quelle: Das Bubba-Gump-Shrimp- Kochbuch Heyne-Verlag gepostet von Jörg Weinkauff Erfasser: Jörg Datum: 20.09.1995 Stichworte: Krustentier, Vorspeise, P4

Stichworte: P4, Krustentier, Vorspeise

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Livorneser Fischgericht

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 kg Meerestiere,
- die Hälfte Fische mit - Gräten,
- die andere Hälfte Weich- - und Krustentiere
- 12 vollreife Tomaten
- 8 Zwiebeln
- 8 Staudensellerie
- 8 Karotten
- 4 Pfeffer-Schote
- 4 Bd. Blattpetersilie
- 12 Zehen Knoblauch, 100 g
- Olivenöl
- 2 l Vernaccia oder anderer
- herber ital. Weißwein
- z.B. trockener Frascati
- 8 EL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- 24 Scheiben altbackenes Brot

QUELLE: WAS DIE GROßMUTTE

- noch wußte - SWF Mainz 6/1997 - Abgetippt von -
- Hein Rühle in 12/1998

Alle Meerestiere sorgfältig in Salzwasser säubern. Aus den Fischköpfen und weniger wertvollen Fischen mit den reifen Tomaten, einer Zwiebel, einer Selleriestange und einer Karotte eine kräftige Fischbrühe kochen. Salzen, pfeffern und durch ein feines Sieb in ein Gefäß seihen. Warmstellen. Die restliche feingeschnittene Zwiebel, Pfeffer- Schote, Staudensellerie, Karotte, Blattpetersilie und Knoblauch in heißem Olivenöl etwas Farbe nehmen lassen. Die Tintenfische dazugeben. Wenn sie ihre Flüssigkeit abgegeben haben, den Weißwein zugießen und bei milder Hitze einkochen. Das Tomatenmark in wenig heißem Wasser auflösen und angießen. Jetzt alle anderen, in Stücke geschnittenen Fische und die Krustentiere in den Topf legen und bei mäßiger Hitze etwa 20 Minuten weitergaren. Kurz vor dem Anrichten das altbackene Brot im Toaster oder Grill hellbraun rösten und mit Knoblauch einreiben. In tiefen Tellern jeweils eine Scheibe Brot, dann Fischsud, schließlich die Fische und die rötliche Sauce anrichten. Die ganzen Fischteile sollten gut sichtbar in der Brühe liegen

Stichworte: Italien, Salzwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Lobster Thermidor

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Langustenschwanz in Schale
- 1 klein. Zwiebel
- 1 TL Mehl
- 1 Tas. Trockener Weisswein
- 1 TL Senf
- 1 Tas. Frische Sahne
- 60 g Parmesankäse, gerieben
- Salz
- Pfeffer
- 3 Eigelb ;geschlagen

COURTBOUILLON

- 1 l. Wasser
- 1 Tasse Essig
- Lorbeerblatt
- Einige Pfefferkörner
- Mohrrübe ;geschnitten
- mittl. Zwiebel
- Salz
- Weisser Pfeffer, frisch
- gemahlen

Die Zutaten für die Courtbouillon in einen Topf geben und 10 Minuten kochen. Gefrorene Langusten- oder Hummerschwänze in der Courtbouillon 15 Minuten kochen, frische nur ganz kurz kochen, damit die Schale eine rote Färbung annimmt, und das Fleisch sich leicht aus der Schale lösen lässt. Langustenfleisch aus der Schale lösen, dabei an der Bauchseite den weichen Teil der Schale mit einer Küchenschere längs aufschneiden. Die Schale aufbewahren. Lobsterfleisch in Würfel schneiden, fein gehackte Zwiebel hinzufügen, das Mehl darüberstreuen und alles mixen. Den Weisswein und den Senf hinzufügen. 5 Minuten kochen. Wird die Sosse zu dick, mit Milch verdünnen. Die geschlagenen Eigelb hineinrühren, und das Ganze für einige Minuten aufkochen. Die frische Sahne darunterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in die Langustenschalen füllen, ersatzweise feuerfeste Schälchen nehmen, mit Parmesankäse bestreuen und unter dem Grill goldbraun werden lassen. Mit Reis servieren.

Abwandlung: einige frische, in Scheiben geschnittene Champignons mit dem Eigelb hinzufügen und aufkochen lassen.

Erstellt von: H. Oswald ** Gepostet von Helmut Oswald Erfasser: Helmut Datum: 20.09.1995 Stichworte: Krustentier, Languste, P1

Stichworte: P1, Krustentier, Languste

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Loup de mer an Maiscremesauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Seeteufelfilets
- Salz
- Pfeffer

MMMM-----SAUCE-----

60 g Maiskörner

1 Schalotte

10 g Butter

2 dl Weisswein

2 dl Fischfond

Salz

Pfeffer

Zucker

50 ml Rahm

1 Tomate MMMM-----AUFGESCHRIEBEN VON-----

-- Rene Gagnaux (Ta)

Die gehackte Schalotte und die Maiskörner in Butter anziehen, mit Weißwein ablöschen und zur Hälfte einkochen. Den Fischfond dazugeben und nochmals zur Hälfte einreduzieren. Dann fein pürieren und gut abschmecken. Vor dem Anrichten die Sauce aufkochen und den halbgeschlagenen Rahm begeben. Tomate schälen, in kleinen Würfeln schneiden. Die Fischfilets häuten, die Gräte herausziehen, abschmecken und die Filets glasig dämpfen. Auf der Sauce anrichten, die Tomatenwürfel darüber streuen. :Stichworte : Fisch, Mais, P4, Salzwasser, Seeteufel :Notizen (**): : : Gepostet von Rene Gagnaux Stichworte: Fisch, P4, Seeteufel, Salzwasser, Mais

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Loup de Mer mit Zitronensauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Loup de mer; küchenfertig, ca. 1500 g
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 6 Lorbeerblätter
- 100 ml Olivenöl
- 4 EL Weisswein
- 2 Zitronen
- 1 Bd. Petersilie
- 2 Sellerieblätter

1. Den Fisch waschen und trockentupfen. Innen und aussen salzen und pfeffern. Auf jeder Seite 3 flache Einschnitte machen und die Lorbeerblätter hineinstecken.

2. Eine feuerfeste Form mit 2 Esslöffel Öl auspinseln, den Fisch hineinlegen, 2 Esslöffel Öl darüberträufeln. Den Wein und die Scheiben von einer Zitrone zufügen. Den Fisch im vorgeheizten Ofen bei 220 GradC ca. 15 Minuten garen.

3. Saft einer Zitrone, restliches Öl, Petersilie und Sellerieblätter in den Mixer geben und pürieren. Mit Salz abschmecken und zum Fisch servieren. Dazu frisches Weissbrot. * Quelle: Prima 9/95 gepostet von Jörg Weinkauff Erfasser: Jörg Datum: 13.11.1995 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Mai-Scholle Pool Position

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Frische Scholle; ca. 400 g
- 35 g Shrimps
- 50 g Champignonscheiben; gebraten
- Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Butterschmalz
- Petersilie;kleingeschnitten

Jede Jahreszeit hat ihre kulinarischen Höhepunkte. Im Mai gehört eine Schlemmermahlzeit mit Schollen dazu. Denn jetzt ist jener Plattfisch besonders zart, fleischig und saftig. Die jungen Schollen haben ihre winterliche Diät abgeschlossen und suchen die Weidegründe in den flacheren Gewässern auf. Ihr besonderes Kennzeichen sind rote Tupfen auf der dunkleren Oberseite und ein fast weisser Bauch Eine Mai-Scholle ist etwa 400 g schwer und reicht eine Portion.

Scholle leicht mehlieren und in Butterschmalz auf beiden Seiten braten. Salzen, pfeffern. Auf die weisse Seite die Shrimps und die Champignons geben. Mit Petersilie bestreuen und leicht mit Butter beträufeln. * Quelle: Uwe-Jens Jastram und Nöl Mayer Bistro Pole Position, Saar-Galerie, Saarbrücken gepostet von Jörg Weinkauf ** Gepostet von Jörg Weinkauf Date: Tü, 16 May 1995 Erfasser: Jörg Datum: 21.06.1995 Stichworte: Fisch, Krustentier, Pilze, Infos, P1

Stichworte: Fisch, P1, Krustentier, Pilze, Informationen

Maischolle in Krabbensauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 küchenfertige Maischollen
- 1 l Wasser
- 4 EL Essig
- 1 kl. Zwiebel
- 1 kl. Lorbeerblatt
- 1 Nelke
- Salz

MMMM-----SAUCE-----

30 g Butter

20 g Mehl

1/4 l Weisswein

4 tb Sahne

1 Eigelb

100 g Nordseekrabben

1 tb Zitronensaft

Salz

Weißer Pfeffer

1 unbeh. Zitrone

1/2 pk Kaviar (50 g).

Schollen unter fließendem Wasser waschen. In einem grossen Topf Wasser, Essig, Zwiebelscheiben, Gewürze und Salz auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9 - 12 kochen. Die Schollen hineinlegen, 12 - 15 Min. auf der ausgeschalteten Kochplatte im geschlossenen Topf garziehen lassen. Vorsichtig aus dem Topf nehmen, gut abgetropft auf einer Platte warm stellen. Den Sud durch ein Sieb giessen, 1/4 l abmessen. Für die Sauce Butter in einem Topf zerlaufen lassen, Mehl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 hineinrühren, 2 Min. unter Rühren anschwitzen, mit Sud ablöschen unter Rühren aufkochen. Sahne und Eigelb verquirlen, die heisse, nicht mehr kochende Sauce damit legieren. Krabben in einem Sieb kalt abspülen, gut abgetropft in die Sauce geben und 5 Min. ziehen lassen (nicht kochen). Sauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Schollen mit etwas Sauce überziehen, den Rest getrennt dazu reichen. Zitrone heiss waschen, in 4 Scheiben schneiden, auf die Schollen legen, darauf etwas Kaviar verteilen. * Quelle: Köstlichkeiten für das ganze Jahr 1996 Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum Erfasser: Lothar Datum: 11.08.1996
Stichworte: Fisch, Scholle, P4

Stichworte: Fisch, P4, Scholle

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Maischolle in Kräutersauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Frische Scholle
- 1 Zitrone; Saft
- 1/8 l Riesling
- 1/8 l Sahne
- 1 Schalotte
- Salz
- 1 EL Mehlbutter
- 30 g Gartenkräuter
- Salz

Scholle salzen, mit Zitronensaft marinieren, in einem Sud aus Riesling und Sahne mit klein geschnittener Schalotte dünsten. Warmstellen. Sud mit Mehlbutter binden, aufkochen und mit frischen kleingeschnittenen Gartenkräutern verfeinern. * Quelle: Herbert Preiss Zum Hummer-Herbert Saarbrücken gepostet von Jörg Weinkauf ** Gepostet von Jörg Weinkauf Date: Tü, 16 May 1995 Erfasser: Jörg Datum: 21.06.1995 Stichworte: Fisch, Kräuter, Gourmet, P1

Stichworte: Fisch, P1, Kräuter, Gourmet

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Maischolle mit Estragonsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Küchenfertige Schollen
- 2 Zitronen; Saft
- 2 EL Öl Salz Pfeffer
- 2 Schalotten
- 1 EL Butter
- 1 TL Mehl; evtl. Menge verdoppeln
- 1/8 l Brühe
- 1/8 l Weisswein
- 2 EL Saure Sahne
- 1 EL Estragonblätter

Schollen waschen und trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und 20-30 Minuten ziehen lassen. Danach abtupfen, mit Öl bestreichen, leicht salzen und auf ein mit Alufolie belegtes Blech geben.

Von jeder Seite ca. 5 Minuten grillen. Mit Pfeffer würzen und warmstellen. Schalotten schälen, feinwürfeln und in Butter goldgelb dünsten.

Mit Mehl bestäuben und unter Rühren Brühe und Wein zugießen, kurz aufkochen lassen. Sahne einrühren, Estragonblätter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu: Kartoffeln oder Reis * Quelle: Südwest-Text 14.05.94 Erfasst: Ulli Fetzter 2:246/1401.62 Erfasser: Datum: 24.02.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, P1

Stichworte: Fisch, P1, Salzwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Maischolle mit jungen Kartoffeln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Kartoffeln, neue
- 500 g Spargel, weiss
- 500 g Spargel, grün
- Salz, etwas
- 30 g Walnuss-Kerne
- 1 Bd. Schnittlauch
- 3 EL Weisswein-Essig
- 1 EL Balsamico-Essig
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Zucker
- 2 EL Walnuss-Öl
- 75 g Speck, durchwachsener geräucherter
- 4 Schollen, küchenfertig (= je ca. 300 g)
- 50 g Mehl
- 30 g Butter oder Margarine
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Kerbel nach Belieben zum Garnieren

Kartoffeln in kochendem Wasser ca. 15 Minuten garen. Abgessen, abschrecken, Schale abziehen. Spargel waschen, schälen (beim grünen Spargel nur unteres Drittel schälen), holzige Enden abschneiden. Den Spargel schräg in dünne Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren. Abtropfen lassen.

Walnüsse grob hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Walnussöl unterschlagen. Walnüsse und die Hälfte des Schnittlauchs zufügen. Spargel damit übergiessen, kurz durchziehen lassen.

Speck fein würfeln, in einer Pfanne knusprig ausbraten. Zum Schluss Kartoffeln kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, warm stellen. Schollen mit Salz bestreuen und in Mehl wenden.

Fett und restliches Öl in 2 grossen beschichteten Pfannen erhitzen. Schollen in 6-8 Minuten unter Wenden braten. Mit Speckkartoffeln und Spargelsalat auf Tellern anrichten. Mit restlichem Schnittlauch bestreuen und mit Kerbel garnieren.

Dazu passt ein spritziger Weisswein.

Info: ===== Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten Pro Portion ca. 2430 Joule 580 Kalorien

Info II: ===== Scholle ist ein absoluter Magerfisch und mit 0,8 g Fett je 100 Gramm ein echter Schlankmacher. Und gesund obendrein. Denn Schollen sind sehr eiweissreich und stehen als Jod-Lieferanten mit Schellfisch und Seelachs an der Spitze. Der tägliche Jodbedarf eines Erwachsenen kann schon mit ca. 60 g Scholle gedeckt werden. Der schmackhafte Plattfisch wird vor allem in der Nord- und Ostsee gefischt und kommt mit weisser und dunkler Hautfarbe auf den Markt.

Erfasser: Joachim Datum: 03.07.1995 Stichworte: Fisch, Kalorienarm, P4

Stichworte: Fisch, P4, kalorienarm

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Maischolle mit Kohlrabi

Für 4 Portionen

Zutaten

- 700 g Kohlrabi
- 1/2 Bd. Petersilie
- Salz
- 25 g Butter oder Margarine
- 2 EL Mehl
- 100 ml Schlagsahne
- 4 Schollen (ß 350 g, küchenfertig vorher
- 1 Zitrone
- Pfeffer
- 3 EL Öl

Kohlrabi schälen, halbieren, in Scheiben schneiden. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und hacken. Kohlrabi in kochendem Salzwasser 5 Min. vorgaren und abgießen, den Kochsud auffangen und beiseite stellen. Butter oder Margarine in einem Topf schmelzen, das Mehl unterrühren und 3 Min, auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 anschwitzen. 200 ml Kochsud und die Sahne zugießen und aufkochen. Kohlrabi zugeben und etwa 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 garen, Zum Schluß die Petersilie unterrühren. Inzwischen die Schollen waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Öl in 2 großen Pfannen erhitzen. Die Schollen auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 10 von jeder Seite ungefähr 5 Min. braten. Die gebratenen Schollen mit dem Kohlrabi in Sahnesoße servieren. Dazu passen Röstkartoffeln.

:Stichworte : Fisch, Normal, P4, Scholle :Notizen (*) : : : Quelle: Winke & Rezepte 05 / 97 :

: der Hamburgischen Electricitätswerke AG :Zusatz : : : Zubereitungszeit : : 75 Minuten :Pro Person ca. : 411 kcal :Pro Person ca. : 1685 kJoule
Stichworte: Fisch, P4, Normal, Scholle

Maischolle mit Krabben

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Zwiebäcke
- 50 g durchwachsenen Speck
- 1 Zwiebel
- 1 Rote Chilischote
- 20 g Butter; (1)
- 50 g Butter; (2)
- 200 g Creme fraiche
- 1 Eigelb
- Salz
- Pfeffer; aus der Mühle
- 200 g Krabben
- 4 Schollen; a 400 g, ohne Kopf
- 2 EL Öl
- 2 1/2 EL Zitronensaft; nach Geschmack
- 1/2 Bd. Schnittlauch

Zwiebäcke zerbröseln, Speck, Zwiebel und geputzte Chili fein würfeln. In Butter (1) andünsten, kalt werden lassen. Creme fraiche und Eigelb unterrühren. Salzen, pfeffern, Krabben unterheben und kaltstellen.

Die Schollen auf der hellen Seite längs links und rechts der Mittelgräte einschneiden. Das Fleisch vorsichtig von den Gräten lösen, so dass eine Tasche entsteht. Ein Backblech mit Öl einpinseln, die Scholle mit der Tasche darauflegen, mit Zitronensaft beträufeln.

Die Füllung in die Tasche geben. Butter (2) schmelzen, die Scholle damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 GradC (Gas 4; Umluft 20-25 Min. bei 200 GradC) auf der 2. Einschubleiste von unten 20-30 Min. backen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Pro Portion ca. 245 kcal/1026 kJ. * Quelle: Nach ARD/ZDF 06.05.95 Erfasst: Ulli Fetzter ** Gepostet von Ulli Fetzter Date: Fri, 12 May 1995 Erfasser: Ulli Datum: 21.06.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Scholle, Krabbe, P4

Stichworte: Fisch, P4, Krabbe, Salzwasser, Scholle

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Makrele in Knoblauch-Zwiebel-Peperoni-Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 mittl. Makrele
- Salz
- 1 groß. Rote Peperoni; entkernt
- 1 klein. Zwiebel
- 2 klein. Knoblauchzehen
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 Scheibe Ingwer; 1 cm dick
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Tas. ;Wasser

Makrele waschen, Haut einschneiden und mit Salz (nach Geschmack) einreiben. Danach wird knusprig gebraten und beiseite gelegt.

Peperoni, Zwiebel und Knoblauch im Mixer pürieren.

Das ganze in Öl dünsten. Dazu kommt dann Ingwer, Tomatenmark, Zitronensaft und Wasser; wenn es kocht, Makrele reinlegen, ziehen lassen, bis die Sauce dicklich wird.

Als Beilage nimmt man Reis und rohe Salat, Gurke in Scheibe, oder auch rohe Salatblätter als Gemüse.

Zum Trinken gibt es schwarzen Tee oder kaltes klares Wasser. * Quelle: Gepostet von Sökartini Sögiono@2:244/2124 04.08.1994 textlich überarbeitet
Erfasser: Datum: 22.02.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Makrele, Knoblauch, P1

Stichworte: Fisch, P1, Salzwasser, Knoblauch, Makrele

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Makrelen in Curry-Apfel-Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Grosse Makrelen
- 1 Zwiebel
- 1 EL Mehl
- 1 EL Curry
- 2 EL zerlassene Butter
- 1/2 l Fleischbrühe
- 2 Äpfel
- Pfefferkörner
- Salz
- Zitronensaft
- Zitronenschale

Die ausgenommenen und in Stücke geteilten Makrelen gut waschen und in einem Topf knapp mit Wasser bedecken. Die geschälte Zwiebel, Pfefferkörner, Salz und Zitronensaft zufügen und 15 min. kochen lassen.

In der Zwischenzeit wird die Sauce zubereitet: Mehl und Curry mit der zerlassenen Butter verrühren, mit der Fleischbrühe aufkochen und die geschälten und geraspelten Äpfel und etwas Zitronenschale zugeben. Makrelenstücke abtropfen lassen und in der Sauce servieren. Dazu passt Reis oder Kartoffelpüree--und natürlich Aquavit und Bier. * Quelle: Urlaubsberater Norwegens Fjorde, ISBN:3-89210-536-7 aufgenommen von: Steffen Pieper ** Gepostet von Steffen Pieper Erfasser: Steffen Datum: 20.09.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Makrelen mit Kräuter-Speck-Füllung

Für 4 Portionen

Zutaten

- 100 g durchwachsener, geräucherter Speck
- 2 mittelgrosse Zwiebeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer adM.
- 200 ml trockener Weisswein oder
- 200 ml Wasser mit 2 El. Zitronensaft
- 350 g Champignons
- 1 Bd. Glattblättrige Petersilie
- 3 klein. Zweige frischer Majoran
- 3 klein. Zweige frischer Thymian
- 1 kg frische Makrelen
- (möglichst kleine Fische)
- 40 g Butter

1. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls würfeln. Speck in einer heissen Pfanne ohne Fett auslassen, die Zwiebeln dazugeben und glasig braten. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und aus der Pfanne nehmen. Den Bratensatz mit Wein oder Zitronenwasser löschen, vom Herd nehmen und beiseite stellen.

2. Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Champignons trocken abreiben, stark verschmutzte Pilze abbrausen. Stielenden und schadhafte Stellen abschneiden und die Pilze vierteln. Die Kräuter abbrausen, Wasser abschütteln, die Blättchen fein hacken.

3. Die Makrelen innen und aussen kalt abspülen und trockentupfen. Die Fische für die Füllung noch weiter aufschneiden. Eine feuerfeste, grosse, flache Form dünn mit Butter einfetten. Die Speck-Zwiebel-Masse mit den Kräutern vermischen und in die Makrelen füllen. Die Fische gut mit Bindfaden unwickeln, damit nichts herausfallen kann.

4. Makrelen in die Form geben, die Champignons darum herumlegen. Den Wein angiesen, alles leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen. Restliche Butter in Flöckchen obenauf setzen. Die Fische 40 Minuten auf der mittleren Schiene im Backofen garen (Gas: Stufe 3).

Dazu passen Pellkartoffeln, grüner Salat und als Getränk ein trockener fruchtiger Rosewein aus Südtirol wie zum Beispiel ein Lagrein Rosado. *
Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfinder: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Makrelen, Salzwasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Makrelen

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Makrelenterrine mit Orangen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Makrelen
- 2 Orangen
- 2 Zitronen
- 2 Lauchstangen (nur das Weiße)
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Bleichsellerie
- 1 Paprikaschote
- 2 cl Anisschnaps (Pernod, Ricard)
- 5 EL Olivenöl
- 1/3 l Trockener Weisswein
- Salz
- Pfeffer
- 5 Gewürznelken
- 1 Zimt (Stück)
- 10 g Safran
- Öl ; für die Form

MMMM-----QUELLE-----

- La Reynière Geheimtips
- aus der französischen
- Küche ISBN 3-426-07641-1
- Erfasst von: Roland
- Pötschke w
- ww.Ddorf.Rhein-Ruhr.de
- /pötschke/

Die Fische ausnehmen, gut unter Fließwasser aus- und abspülen. Trokentupfen. Enthäuten und das Fleisch vorsichtig von den Gräten lösen. Orangen und Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Entkernen. Alle Gemüse säubern (Tomaten überbrühen und häuten) und in kleine Scheiben oder Würfelchen schneiden. Nun die Gemüse mit den Gewürzen in einen Topf geben, mit Anisschnaps, Öl und Wein bedecken und 10 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lassen. Danach abkühlen lassen. Eine irdene oder feuerfeste Form einölen. Zunächst eine Schicht Gemüse hineingeben, darauf die Hälfte der Fischstücke, leicht gewürzt, darüber wieder eine Gemüseschicht, nochmals Fischstücke, darüber eine dritte Lage Gemüse. Mit Orangen- und Zitronenscheiben bedecken. Im vorgeheizten Ofen bei 220-230 Grad 15-20 Minuten garen lassen. Schmeckt heißt ebensogut wie kalt und kann im Kühlschrank eine Woche lang aufgehoben werden. Weinvorschlag: Derselbe Wein, der zur Zubereitung verwendet wurde - trockener, blumiger und leichter Sancerre, Pouilly-sur-Loire, Muscadet (evtl. von den Côteaux de la Loire).

Stichworte: Frankreich

Mandelforelle

Für 4 Portionen

Zutaten

- *4 fangfrische Forelle*
- *etwas Mehl zum Wenden*
- *Butter*
- *Mandelblättchen*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *Zitronensaft*

QUELLE: WAS DIE GROßMUTTER

- *noch wußte - SWF Mainz 6/1998 - Abgetippt von -*
- *Hein Rühle in 12/98*

Die ausgenommene Forelle innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Den Fisch zuerst in Mandelblättchen, danach in Mehl wenden und in heißer Butter ca. 10 Minuten auf beiden Seiten braten.

Stichworte: Forelle, Süßwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Mandelforelle mit Zucchini-Gemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Forellen a 375 g
- 4 EL Mehl
- 4 EL Öl
- 400 g Zucchini
- 120 g Butter
- 50 g Mandelblättchen
- Salz
- Kräuterpfeffer
- Dill
- Estragon

Die küchenfertigen Forellen waschen, trockentupfen, leicht salzen und in dem Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Forellen darin portionsweise bei schwacher Hitze rundherum ca. 15 Min. braten. Warm stellen. In der Zwischenzeit die Zucchini putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Ein Fünftel der Butter erhitzen und die Zucchini darin ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Kräuterpfeffer die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Die restliche Butter aufschäumen lassen. Forelle mit den Zucchini-Gemüse auf Tellern anrichten. Mandelblättchen über die Forelle streuen und mit Butter begießen. Mit einem Dill-Estragon-Sträusschen garnieren. Dazu passen Salzkartoffeln. Zubereitungszeit ca. 45 Minuten Pro Portion 2770 Joule / 660 Kalorien

Stichworte:

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Mangold-Rotbarsch-Röllchen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 groß. Staupe Mangold (etwa 1 kg)
- 1 Unbehandelte Zitrone
- 600 g Rotbarschfilet
- Salz
- Zitronenpfeffer
- 40 g Butter

FÜR DIE SAUCE

- 1 Bd. Frühlingzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 mittelgrosse Tomate
- 20 g Butter
- 1/2 Zitrone, unbehandelt, Saft und Schale von
- Salz
- schwarzer Pfeffer adM.
- 1 TL Honig
- 100 g Creme double

1. 12 grosse, einwandfreie Mangoldblätter abtrennen und waschen. Das Wasser abschütteln, die weissen Stiele ab- sowie die dicken Rippen flachscheiden. Die Zitrone waschen und in dünne Scheiben schneiden, mit 3/4 l Wasser in einen grossen Topf geben.
2. Rotbarschfilets abspülen, trockentupfen und in 12 Stücke teilen. Mit Salz und Zitronenpfeffer kräftig würzen. Je ein Fischstück in ein Mangoldblatt wickeln, dabei die Seiten einschlagen, so dass kleine Röllchen entstehen. Mit der Nahtstelle nach unten in den Siebeinsatz über das Zitronenwasser setzen und 10 Minuten bei guter Mittelhitze dämpfen.
3. In der Zwischenzeit den Elektroofen auf 75 Grad vorheizen. Die Butter schmelzen. Mangoldröllchen auf eine Servierplatte legen, mit der Butter beträufeln und zum Warmhalten in den Backofen stellen (Gas: Stufe 1). Die Dampfflüssigkeit beiseite stellen.
4. Für die Sauce die Frühlingzwiebeln waschen, Wurzeln und dicke dunkelgrüne Röhren abschneiden und die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, pellen, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und das Fruchtfleisch in Würfelchen schneiden. Butter in einer hohen Pfanne erhitzen, Frühlingzwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Mit Zitronensaft und 300 ml Dampfflüssigkeit ablöschen und bei hoher Hitze etwas einkochenlassen.
5. In der Zwischenzeit die Zitronenschale abwaschen und in feine Julienne-Streifen schneiden. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken und die Creme double und die Tomatenwürfelchen unterrühren. Mit Zitronenstreifen garniert zu den Mangoldröllchen servieren.

Dazu passen in Butter geschwenkte Spätzle und als Getränk ein Edelzwicker aus dem Elsass. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfinder: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Rotbarsch, Salzwasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Rotbarsch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Maräne Arendsee

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Maränen, je 350-400g; ersatzweise Felchen,
- Renken o. Forellen
- 4 EL Zitronensaft
- Jodsalz
- Pfeffer; f.a.d. Mühle
- 2 EL Mehl
- 2 EL Semmelbrösel
- 200 g Butter
- 1/8 l Weisswein
- 4 EL Mandelblättchen
- 3 EL Schmand

Maränen sind eine Felchenart, verwandt mit den bayerischen Renken. Maränen gibt es u.a. im Arendsee in Sachsen- Anhalt.

Frische Fische in Zitronensaft kurz marinieren und mit frisch gemahlenem weissen Pfeffer und Jodsalz würzen. In Mehl und Semmelbröseln wenden. 50g Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne schmelzen und die Fische beidseits vorsichtig etwa 7 Minuten insgesamt braten. Nach 5 Minuten Bratzeit mit einem Spritzer Weisswein ablöschen. Die Fische aus der Pfanne nehmen und warm halten. Mit dem Weisswein den Bratensaft lösen, durch ein Haarsieb abgiessen, Schmand zufügen und auf die Hälfte einkochen. In einer zweiten Pfanne weitere 100g Butter schmelzen, die Mandelblättchen hineingeben, Farbe nehmen lassen, vom Herd nehmen und warm stellen. Die reduzierte Sauce mit kleinen Stücken der restlichen Butter aufschlagen. Die Fische mit der Sauce und den Mandelblättchen garnieren.

Passend dazu: Kartoffeln schälen, zu Schiffchenformen schneiden, im Dampf garen. Mit gehackter Petersilie anrichten.

Gramm * Quelle: Spar Haushaltsjournal gepostet von Jörg Weinkauff Erfasser: Jörg Datum: 23.11.1996 Stichworte: Fisch, Nuss, P4

Stichworte: Fisch, P4, Nuss

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Maränen in Thymiansauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Maränen a 500 - 600 g (Renken, Felchen)
- MMMM-----SUD----- 1 1/2 l Wasser
- 2 ts Salz
- 1 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 1 ts Pfefferkörner
- 5 Wacholderbeeren MMMM-----SAUCE-----
- 1 Zwiebel
- 125 g Schinkenspeck
- 30 g Butter
- 30 g Mehl
- 1/4 l Fischsud
- 1/8 l Weisswein
- Thymian
- 2 ts Tomatenmark
- 1/2 Röhrchen Kapern
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Zitronensaft

Maränen vorbereiten und unter fließendem Wasser abspülen. Wasser mit den übrigen Sud-Zutaten aufkochen, den Fisch hineingehen und auf kleiner Gasflamme garen. Dann die Fische warmstellen. Den Sud durchsieben und abmessen. Für die Sauce Zwiebel und Speck fein würfeln, in Butter glasig dünsten, Mehl darin anschwitzen, mit Fischsud ablöschen und durchkochen. Wein und die restlichen Zutaten unterrühren und abschmecken. Die Maränen mit etwas Sauce übergießen und servieren.

Beigaben: Kartoffeln oder Reis, Salat

Vorbereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 25 Minuten * Quelle: Erdgas Haushaltskalender 1996 Erfasser: Lothar Datum: 29.01.1996 Stichworte: Gasherd, P4, November, Fisch, Maräne, Renken, Felchen

Stichworte: Fisch, November, P4, Gasherd, Maräne, Renken

Marinierte Felchenfilets

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Felchenfilets - in mundgerechte Stücke
- 80 g Zwiebeln; in Ringe

MMMM-----MARINADE-----

- 1.6 dl Weisswein
- 1.6 dl Weissweinessig
- 1.6 dl Öl
- 0.4 tb Dill
- 0.4 tb Pfefferkörner
- 20 g Wacholderbeeren
- 0.8 Lorbeerblätter
- 0.4 Spur Koriander
- 0.4 Zitrone; Saft
- Salz
- Pfeffer
- Frisches Fenchelkraut

Marinade: alle Zutaten mischen, aufkochen und ca. 10 Minuten kochen lassen. Auskühlen lassen.

Abwechslungsweise eine Lage Zwiebelringe und Felchenfilets in einem flachen Glas- oder Keramikgeschirr auslegen, die kalte Marinade über die Felchenfilets giessen.

Die marinierten Felchenfilets während 24 Stunden zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen (mehrere Tage haltbar).

Mit gerösteten Toastscheiben und Butter servieren. * Quelle: Carl Souviron, Uttwil am Bodensee Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Datum: 22.02.1995 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Felchen, Schweiz, P10

Stichworte: Fisch, Schweiz, Süsswasser, Felchen, P10

Marinierte Forellen

Für 4 Portionen

FÜR 6 PORTIONEN

- 6 Forellen; küchenfertig, je ca. 250 g
- 1 Fenchelknolle; ca. 220g
- 3 Limetten
- 1 Stück Ingwerwurzel; ca. 5 cm
- 70 g Petersilie
- 30 Pfefferkörner
- 3 Sternanis
- 1 EL Zucker; gestrichen
- 1 1/2 EL Salz, ca. 20 g
- 1/4 l Olivenöl

Forellen kalt abspülen, innen und aussen trockentupfen und nebeneinander in eine Gratinform legen.

Fenchelblättchen abschneiden und hacken. Die Knolle halbieren, waschen und den Strunk mit einem spitzen kleinen Messer keilförmig heraus schneiden. Die Fenchelhälften in feine Streifen schneiden. Limetten mit einem scharfen Messer so schälen, dass auch die weisse Haut entfernt wird. Limetten zuerst in Scheiben, dann in kleine Stücke schneiden. Den Saft dabei auffangen. Ingwerwurzel mit einem kleinen scharfen Messer wie eine Kartoffel schälen und fein zerkleinern oder reiben. Die Petersilie fein hacken.

Fenchelblättchen und -streifen, Limettenstückchen, aufgefangenen Saft, Ingwer, Petersilie, Pfefferkörner, Sternanis, Zucker, 1 Esslöffel Salz und Öl vermischen und über den Forellen verteilen. Die Forellen zugedeckt im Kühlschrank 1 Tag ziehen lassen. Die Fische innen mit dem restlichen Salz würzen. Jede Forelle auf ein ausreichend grosses Stück Alufolie legen. Die Würzzutaten aus der Marinade darüber verteilen. Die Folienstücke zu Päckchen verschliessen und nebeneinander auf ein Backblech legen.

Blech in den kalten Backofen auf die mittlere Schiene schieben. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 2) schalten. Forellen 30 Minuten garen, dabei einmal wenden.

Dazu: Gedämpfte Brötchen oder Baguette und Salat.

Wer keine Alufolie verwenden will:

Für die Marinade nur 1/8 l Öl nehmen. Die Forellen mit Marinade wie oben beschrieben in die Gratinform geben. Damit die Fische das Aroma gut aufnehmen, sollten sie während des Marinierens zwei- oder dreimal gewendet werden. Die Form mit einem Deckel oder mit Pergamentpapier verschliessen und in den Ofen schieben. Fische 15 bis 10 Minuten garen. pro Portion 398 Kalorien Zubereitung 45 min. Marinierzeit 1 Tag * Quelle: Kochen wie in Asien von Barbara Rias-Bucher / Johann Lafer ** Gepostet von: Sabine Sellien Erfasser: Sabine Datum: 07.12.1995 Stichworte: Fisch, Forelle, P6

Stichworte: Fisch, Forelle, P6

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Marinierte Garnelen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Garnelen; frisch
- 2 EL Sojasauce
- 3 EL Sherry; halbtrocken
- schwarzer Pfeffer; f.a.d.M.
- 1 Knoblauchzehe; gepresst
- 1 Ingwer; haselnussgross

Sojasauce, Sherry, Pfeffer, zerdrückte Knoblauchzehe und sehr feinge- würfelter Ingwer verrühren. Garnelen zugeben. Mindestens 30 Minuten darin marinieren. ** Gepostet von K.-H. Boller Date: Mon, 27 Mar 1995 Erfasser: K.-H. Datum: 05.05.1995 Stichworte: Meeresfrüchte, Mariniert, P4

Stichworte: P4, Meeresfrüchte, Marinade

Marinierte Garnelen mit Gemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 EL Kokosraspel
- 1 Eiweiss
- 2 EL Balsamessig
- 4 EL Reiswein (Sake)
- 2 EL Sojasosse
- 2 EL Speisestärke
- 1 EL Ketchup
- 16 Garnelenschwänze (roh, ohne Schale)
- 300 g Blumenkohl
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Rote Chilischote
- 1 Knoblauchzehe (gepellt)
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln
- 200 g Shiitake-Pilze
- 250 ml Öl (z.B. Keimöl)
- 1 Becher Marche Chinapfanne
- 12
- 12
- 01.02.02

Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett auf 3 oder Automatik-Kochstelle hellbraun rösten, herausnehmen, beiseite stellen. Eiweiss steif schlagen, mit Essig, Reiswein, Sojasosse, Speisestärke und Ketchup zu einem lockeren Teig verrühren. Garnelen unterheben und mindestens 30 Min. zum Marinieren kalt stellen. Blumenkohl in sehr kleine Röschen teilen, Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und fein würfeln, Chili und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln und Pilze in dünne Streifen schneiden. Öl im Wok oder einer grossen Pfanne auf 3 oder Automatik-Kochstelle erhitzen. Garnelen mit einer Schaumkelle aus dem Teig heben, etwas abtropfen lassen und im heissen Fett portionsweise 3 - 4 Min. auf 2 oder Automatik- Kochstelle 8 - 9 fritieren. Herausnehmen und warm stellen. Öl bis auf 4 EL abgiessen. (Restliches Öl später zum Braten verwenden.) Öl wieder erhitzen, Blumenkohl und Paprika darin unter ständigem Rühren 8-10 Min. auf 2 oder Automatik- Kochstelle 8 - 9 braten. Pilze, Frühlingszwiebeln, Chili und Knoblauch die letzten 2 Min. mitbraten. Den Inhalt des Glases Marche Chinapfanne dazugeben und offen 2 Min. unter Rühren kochen lassen. Garnelen untermischen und erwärmen, dann alles mit den gerösteten Kokosraspeln bestreut servieren.

:Stichworte : Garnele, Meeresfrüchte, Normal, P4, Wok :Zusatz : Zubereitungszeit : : 40 Minuten :Pro Person ca. : 470 kcal :Pro Person ca. : 1880 kJoule

Stichworte: Garnele, P4, Normal, Wok, Meeresfrüchte

Marinierte Garnelen vom Grill, Sate Udang

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Garnelenschwänze; - Grösse 16-20
- Bambusspiesschen

FÜR DIE MARINADE

- 40 g Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1/4 TL Salz
- 2 EL Dunkle Sojasauce
- 2 EL Limettensaft
- 1 TL Palmsirup; Zuckersirup
- 3 klein. Scharfe Chilischoten
- Weisses Pfeffer; grob gemahlen

Für die Marinade die Frühlingszwiebeln und die Knoblauchzehen ganz fein hacken. Mit Salz, Sojasauce, Limettensaft und Sirup verrühren. Die Chilischoten längs halbieren, die Samen entfernen, das Fruchtfleisch ganz fein hacken. Mit dem Öl zur Marinade geben, verrühren und pfeffern.

Garnelen bis auf die Schwanzspitzen schälen und entdarmen. In der Marinade für mindestens eine bis zwei Stunden ziehen lassen.

Die Bambusspiesschen für eine halbe Stunde in Wasser einweichen, damit sie beim Grillen nicht verbrennen. Je zwei Garnelen auf zwei Spiesschen stechen und auf dem Holzkohlegrill garen.

Man kann sie einfach mit einem Stück Weissbrot essen oder, mit Safranreis oder Tomatengemüse servieren und mit Thai-Basilikum garnieren.

Tip! Die Garnelenschwänze vor dem Grillen gut ablaufen lassen, damit möglichst wenig Öl in die Glut tropft * Quelle: posted and modified by K.-H. Boller, 20.08.95 Erfasser: K.-H. Datum: 02.10.1995 Stichworte: Seafood, Garnelen, Indonesien, P4

Stichworte: Garnele, Indonesien, P4, Seafood

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Marinierte Kräutermakrelen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3 Makrelen, frische
- Salz
- 1/2 TL Pfefferkörner, schwarze
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zitrone
- 1 Bd. Pfefferminze
- 2 Knoblauchzehen
- 1/8 l Weissweinessig
- Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL Olivenöl

Makrelen waschen, in eine ofenfeste Form legen und salzen. Pfefferkörner und zerkrümelte Lorbeerblätter zufügen, mit Zitronensaft beträufeln. Soviel Wasser angießen, daß die Makrelen knapp bedeckt sind. Die Form in den Gasbackofen einschieben und garen. Anschließend die Makrelen aus dem Sud nehmen, die Haut abziehen. Abgekühlt die Filets herauslösen. Minze in Streifen schneiden, Petersilie und Knoblauch fein hacken. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren und über die Makrelen gießen. Im Kühlschrank 1 Tag durchziehen lassen. Beigabe: Brot und Butter

:Stichworte : Fisch, Makrele, P4 :Notizen (*) : : Quelle: Erdgas, Haushalts-Kalender 1997 :

: der Stadtwerke Bochum :Notizen (**) : : : Erfasst von Lothar Schäfer :Zusatz : : : Backzeit : : ca. 15 Minuten : : Backen : : Stufe 3 (200°C) : :
Vorbereitungszeit : : ca. 1 Stunde Stichworte: Fisch, P4, Makrele

Marinierte Sardellenfilets

Für 4 Portionen

Zutaten

- 12 Sardellen
- 12 klein. Kartoffeln
- 3 Tomaten
- 2 Zitronen
- 1 Bd. Petersilie; klein
- 1 EL Weissweinessig
- 200 g Olivenöl
- 30 g Butter
- 1 Bd. Basilikum; frisch
- 3 Chilischoten
- 1 Knoblauchzehe
- Kapern; zum Garnieren

MMMM-----QUELLE-----

- Videotext ARD/ZDF MMMM-----ERFASST VON-----

- Frank Dingler 13.12.1998

Bereits am Vortag muß die Marinade zubereitet werden. Dazu in eine Rührschüssel das Olivenöl, den Saft der ausgepressten Zitronen, Essig, zerdrückten Knoblauch, einige gehackte Basilikumblätter und Chilischoten geben, verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Sardellenfilets entgräten, vorsichtig in eine Terrine legen und mit der Marinade bedecken. In der geschlossenen Form mindestens 24 Stunden kühl beizen lassen. Die festkochenden Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Form bringen (tournieren). In Salzwasser etwa 10 Minuten gar kochen. Währenddessen die Tomaten filetieren und Petersilie hacken. In einem kleinen Topf die Butter zerlassen, Kartoffeln abgießen und in eine Schüssel geben.

Die gehackte Petersilie darüberstreuen, mit der Butter übergießen und vorsichtig alles schwenken. Je drei Kartoffeln auf einem Teller anrichten. Die Sardellenfilets in einem Sieb abtropfen lassen. Die Tomaten mit der Sardellenmarinade beträufeln und auf die Teller verteilen. Die Sardellenfilets über die Kartoffeln legen. Zum Schluß alles mit den Basilikumspitzen und den Kapern garnieren. Als Vorspeise servieren.

Stichworte: Sardelle

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Marinierte Scholle mit buntem Paprikagemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Schollenfilets (ca. 500 g)
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 100 ml Obstessig
- 1/4 l Apfelsaft
- 1/4 l Wasser
- 3 Lorbeerblätter
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Weisse Pfefferkörner
- 1 Limette
- Dillfähnchen; zum Garnieren

Für die Familie: Mikrowellenrezept

Marinierter Fisch ist eine leicht verdauliche, erfrischende Mahlzeit. Mit Brot oder Ofenkartoffeln ergibt er eine vollwertige Mahlzeit. Scholle eignet sich durch den niedrigen Fettgehalt und die kurze Garzeit besonders gut zum Marinieren in der Mikrowelle. Ideal für Gäste!

Schollenfilets waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Paprikaschoten waschen, vierteln, die Kerne und die weissen Trennhäute entfernen und das Fleisch in ca. 1/2 cm breite Streifen schneiden. Essig, Apfelsaft, Wasser, Lorbeerblätter, Senf- und Pfefferkörner, Salz und Gemüse in eine grosse Mikrowellenschüssel geben. Abgedeckt auf 600 Watt 10 Minuten garen, dabei zweimal die Marinade umrühren. Den Fisch zugeben und nochmals 1,5 Minuten erhitzen, im Sud kalt werden lassen. Mit Limettenecken und Dillfähnchen garnieren. Dazu schmecken Bratkartoffeln.

Tip: Der Fisch kann 1 bis 2 Tage vor dem Verzehr zubereitet und kaltgestellt werden. Schollenfilets sind in grossen Fischgeschäften (z.B. Nordsee-Filialen) das ganze Jahr über erhältlich. Alternativ können Sie aber auch Rotbarsch verwenden.

Pro Portion ca. 160 kcal. * Quelle: Eltern 10/93 ** Gepostet von Stephanie Miede Erfasser: Stephanie Datum: 03.05.1996 Stichworte: Fisch, Mikrowelle, P4

Stichworte: Fisch, P4, Mikrowelle

Stichworte	Fisch	
Titel - Rubrik - Stichworte		

Marinierte Shrimps auf Rösti

Für 4 Portionen MMMMM-----MARINADE-----

- Saft von 3 Zitronen
- 3 tb Essig
- 1 tb Orangensaft
- Salz
- 50 ml Öl
- 150 g Shrimps oder Granat
- 1 Fenchelknolle
- 2 Kartoffeln
- 4 tb COCKTAILSAUCE
- Dillspitzen

Zutaten für die Marinade verrühren. Zuerst den in Ringe geschnittenen Fenchel, dann die Shrimps kurz darin marinieren. Kartoffeln in feine Streifen schneiden. Vier Rösti formen und in Fett braten. Auf vier Tellern anrichten. Mit Fenchel und Shrimps belegen, mit Cocktailsauce und Dillspitzen garnieren und als Vorspeise servieren. * Quelle: Eckart Witzigmann: Shrimps, Hummer und Langusten, Teubner-Edition veröffentlicht in Illustrierte Wochenzeitung (iwz) Nr. 50 vom 17. Dezember 1994. ** Gepostet von Sabine Engelhardt Date: Sat, 31 Dec 1994 Erfasser: Sabine Datum: 22.01.1995 Stichworte: Meeresfrüchte, Shrimps

Stichworte: Meeresfrüchte, Shrimps

Marinierter Lachs

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN ALS VORSPEISE

- 4 Lachsfilets (a 75 g)

MMMM-----SAUCE-----

1 tb Butter oder Margarine

1 Schalotte oder kl. Zwiebel

2 tb Reis- oder Kräuternessig

150 ml Fischfond (Glas) oder

- Gemüsebouillon

1 tb Zitronensaft

1 tb Sesamöl 2 El.

- Sonnenblumenöl

Salz

Pfeffer

1/4 Kopf Endiviensalat

Fett in einem Topf warm werden lassen, kleingeschnittene Schalotte auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 glasig andünsten. Mit Essig ablöschen, einkochen lassen. Fischfond oder Gemüsebouillon zugeben, bis auf 3 El. einkochen, Zitronensaft, Öle, Salz und Pfeffer zugeben. Das Fischfilet hineinlegen, die Kochplatte ausschalten, den Fisch nur 3-4 Minuten darin garen. Den Fisch auf einen Teller legen, mit dem Kochsud beträufeln, ca. 1 Stunde marinieren.

Danach die Fischfilets in 1/2 cm dicke Streifen schneiden, auf Tellern anrichten. Einige Streifen Endivie als Garnitur zum Fisch legen.

Dazu schmeckt frischer Toast mit Butter.

Tip: Fisch kann schon am Vortage mariniert werden; im Kühlschrank aufbewahren. * Quelle: Winke & Rezepte 10 / 94 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 27.02.1995 Stichworte: P4, Fisch, Lachs

Stichworte: Fisch, Lachs, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Marinierter Saibling mit Herbsttrompeten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Saiblingsfilets; a 150 g
- Olivenöl
- Limonensaft Salz, Pfeffer
- 200 g Trompetenpilze

Die Saiblingsfilets in dünne Scheiben schneiden, mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Limonensaft marinieren, auf vier Teller verteilen und in den Kühlschrank stellen.

Zusätzlich noch eine Marinade aus den gleichen Zutaten verrühren und mit den Herbsttrompeten erwärmen.

Die Pilze über den Saibling verteilen und servieren. * Quelle: NORDTEXT 05.12.94 Erfasst: Ulli Fetzter 2:246/1401.62 ** Gepostet von Ulli Fetzter
Date: Wed, 07 Dec 1994 Erfasser: Ulli Datum: 20.01.1995 Stichworte: Fisch, Süßwasser, Saibling, Mariniert, Pilz, P2

Stichworte: Fisch, Pilz, Süßwasser, Marinade, Saibling

Marinierter Steinbutt und Kartoffeln auf karibische Art

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 mittl. Knoblauchzehen
- 2 Limetten
- 1/2 TL Kreuzkümmel - im Mörser zerstoßen
- Schwarzer Pfeffer
- 4 Steinbuttfilets - a je 300-350 g - oder
- Kabeljaufilets - oder Heilbuttsteaks
- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- Salz
- 2 Eigelb, Gew.-Kl. 2
- 6 EL Olivenöl

ZUM BESTREUEN

- 1 Bd. glatte Petersilie
- 2 Bd. Koriandergrün

Den Knoblauch pürieren. Von der Hälfte der Limetten die Schale dünn abreiben. Alle Limetten auspressen. Limettensaft und -schale mit Kreuzkümmel, Pfeffer und Knoblauch mischen. Die Steinbuttfilets mit der Marinade beträufeln und 1 Stunde zugedeckt durchziehen lassen.

Die Kartoffeln schälen, längs in sehr dünne Scheiben schneiden, in Salzwasser portionsweise 3 bis 4 Minuten blanchieren und in einem Sieb abtropfen lassen.

Eigelb und 2/3 vom Olivenöl mit dem Schneebesen verquirlen, vorsichtig unter die lauwarmen Kartoffelscheiben heben und in eine Auflaufform geben. Die Steinbuttfilets darauflegen, leicht salzen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.

Die Form mit einem Deckel oder Alufolie verschließen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 225 GradC (Gas 4, Umluft 45 Min. bei 200 GradC) 40 bis 45 Minuten garen.

Inzwischen die Petersilie und das Koriandergrün grob hacken. Die Kräuter auf den fertigen Fisch streuen. Den Fisch in der Form servieren und eine kreolische grüne Sauce (siehe Rezept) dazu reichen. * Quelle: Nach: Essen&Trinken 3/95 Erfasst von Rene Gagnaux ** Gepostet von Rene Gagnaux Date: Thu, 23 Mar 1995 Ersteller: Rene Datum: 03.07.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Steinbutt, Kartoffel, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Kartoffeln, Steinbutt

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Marmorbrassenfilets in Weisswein (Mormora in Vino Bianco)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Brassenfilets, sorgfältig ausgelöst
- Mehl
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Butter
- 3 EL Olivenöl
- 125 ml Weisswein
- 2 EL Feingehackte Petersilie

ERFASST VON

- Arthur Heinzmann am 08.11.96 nach Martina
- Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer
- Venetien und Friaul

Die Fischfilets in Mehl wenden, salzen und pfeffern. In einer Mischung aus der Hälfte der Butter und dem Olivenöl rasch auf beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen und warm stellen.

Den Sud mit Wein ablöschen, einige Minuten köcheln, Petersilie und restliche Butter zufügen und mit dem Mixstab oder Schneebesen aufschlagen.

Über die Fischfilets giessen und heiss servieren.

Erfasser: Arthur Datum: 18.12.1996 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Brasse, Weisswein, Italien, P4

Stichworte: Italien, Fisch, Salzwasser, Weisswein, Brasse

Marsaieser Fischkuchen - Quiche

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Halbbblätterteig
- 40 g Butter
- 90 g Zwiebeln
- 190 g Lauch, gebleicht
- 300 g Seeteufelfilet
- 100 g Miesmuscheln, frisch
- 200 ml Kochwein weiß
- 1/2 Safran, Döslì a 0,28 g
- 1 Würzen Salz, Pfeffer
- 200 ml Milch/Rohmilch, offen
- 100 ml Vollrahm
- 2 Eier, Klasse extra
- 20 g Weissmehl
- 2 Abschmecken

KONVERTIERT FÜR DAS ECHO

- Peter Mess 235:570/210
- Original aus Compuservearea

Vorbereitung - Ein Kuchenblech von 30 cm mit Butter ausstreichen und mit Mehl bestäuben - Teig auswallen, Blech auslegen und stupfen Zwiebeln und Lauch in feine Streifen schneiden - Seeteufelfilet in Würfel schneiden - Muscheln putzen, dünsten und auflösen - Milch, Rahm, Eier und Mehl für den Guß verrühren, abschmecken Zubereitung - Zwiebeln und Lauch in Butter andünsten - Fischfilets begeben - Mit Weißwein auffüllen, würzen, kurz ziehen lassen und Muscheln begeben - Die Füllung auf einem Sieb abtropfen, erkalten lassen und auf den Teigboden verteilen - Den Fond zu Glace einkochen, mit dem Guß vermischen und über die Füllung geben - Im Ofen bei 220 C rund 30 Minuten backen Recipe By : Danny Stocker, Mr-Freudenberg, Berne Switzerland :Stichworte : Fisch, Nationalger, P10, Teiggericht :Notizen (**): : : Gepostet von Peter Mess Stichworte: Fisch, Länder, P10, Teiggericht

Matjes Hausfrauenart

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Matjesfilets
- 1/4 l Mineralwasser; bei Bedarf

MMMMM-----SOSSE-----

3 mittl. Zwiebeln

1 lg Apfel

2 Gewürzgurken

200 g Schlagsahne

200 g Creme fraiche

1 tb Magerquark

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 Spur Zucker

1 Zweig Dill

Matjes unter fließend kaltem Wasser abspülen. Ein Stückchen probieren. Wenn es noch sehr salzig ist, Matjes in eine flache Schale geben, Mineralwasser darübergießen, 30 Min. ziehen lassen, damit er milder wird, dann trockentupfen.

Für die Sosse Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden, Apfel gründlich abspülen, vierteln. Apfelviertel und Gewürzgurken in Scheiben schneiden.

Schlagsahne, Creme fraiche und Quark verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Zwiebelringe, Apfel- und Gürkenscheiben zufügen und zu den Matjes servieren. Mit Dill garnieren.

Dazu: Bauernbrot oder Pellkartoffeln

Tip: Wenn Sie Kalorien sparen möchten, verwenden Sie statt Sahne Joghurt und statt Creme fraiche saure Sahne. * Quelle: ARD/ZDF - 13.06.94 ** Erfasst und gepostet von Ulli Fetzter (2:246/1401.62) vom 13.06.1994 Erfasser: Ulli Datum: 01.08.1994 Stichworte: Fisch, Hering, Matjes, P4

Stichworte: Fisch, P4, Matjes, Hering

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Matjes in Currysosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Matjesfilet
- 150 g Creme fraiche
- 1 TL Curry
- Chilli-Pfeffer
- Salz
- 1 Apfel
- 1 Orange
- Schnittlauch

ERFASST DURCH PETER MESS

- Fido : 2:2487/3008.6 Cooknet : 535:270/110

Creme fraiche mit Curry verrühren, mit Chili-Pfeffer und Salz abschmecken. Den Apfel in feine Würfel schneiden, die Orange filieren und kleinschneiden.

Zusammen mit den Kräutern in die Sosse rühren.

Matjesfilets in breite Stücke schneiden und in der Sosse ziehenlassen.

Erfasser: Peter Datum: 03.05.1996 Stichworte: Fisch, P2

Stichworte: Fisch, P2

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Matjes in Sahne

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Matjesheringe ausgenommen
- 125 g Sahne sauer
- 175 g Sahnedickmilch
- 1 Zwiebel
- 2 Äpfel mürbe
- 5 Wacholderbeeren
- 2 TL Molkekonzentrat
- 2 EL Dill gehackt
- 6 EL Wasser

Die Heringe unter fließendem Wasser abwaschen, mit einem scharfen Messer die Schwänze abhacken und entlang der Rückengräte einschneiden. Die Gräte vorsichtig herausnehmen. Die saure Sahne mit dem Wasser und der Sahnedickmilch cremig rühren.

Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Äpfel vierteln, nach Belieben schälen, die Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden. Zwiebelringe, Apfelspalten und Wacholderbeeren zur Sahnesauce geben. Molkekonzentrat und Dill daruntermischen.

Die Matjesfilets in die Sauce legen und zugedeckt im Kühlschrank etwa 24 Stunden durchziehen lassen.

Tip: Zu diesem Gericht eignet sich als Vorspeise ein neutraler Salat. Zu den Filets am Besten Pellkartoffeln reichen. * Quelle: -Trennkost (Falken-Verlag) -ISBN 3 8068 4498 4 -Erfasst: Arthur Heinzmann Erfasser: Arthur Datum: 31.03.1996 Stichworte: Fisch, Matjes, Trennkost, P2

Stichworte: Fisch, Matjes, Trennkost, P2

Matjes in Sherry-Marinade

Für 4 Portionen

Zutaten

- 12 Matjesfilets
- 1/4 l Mineralwasser
- 1/8 l Trockener Sherry (Fino)
- 1 EL Zucker
- 8 Pfefferkörner
- 4 Pimentkörner
- 2 Wacholderbeeren
- 1 EL geschmacksneutrales Öl
- 2 Kleine Zwiebeln
- 1 Bd. Dill

Die Matjesfilets in eine Schale legen und mit Mineralwasser begiessen. Mindestens 30 Minuten darin wässern. Herausnehmen, abtropfen lassen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Sherry mit Zucker so lange verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Pfefferkörner, Pimentkörner und Wacholderbeeren im Mörser mittelfein zerdrücken. Eine tiefe, ovale Platte mit einem Teil des Sherrys füllen und die Matjesfilets in zwei Schichten darauf anrichten. Beide Schichten mit Gewürzen bestreuen. Mit etwas Öl beträufeln und mit Zwiebelringen und Dillzweigen belegen. Restlichen Sherry jeweils darüber träufeln. Die Schale mit Alufolie oder Klersichtfolie bedecken und die Matjesfilets mindestens 24 Stunden marinieren lassen. Während dieser Zeit hin und wieder wenden. Mit Bratkartoffeln servieren. ** Gepostet von Klaus Zöllner Erfasser: Klaus Datum: 06.02.1996
Stichworte: Fisch, Matjes, P4

Stichworte: Fisch, P4, Matjes

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Matjes mit Avocadosalat und Pfeffersauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 doppelte Matjesfilets
- 1 Reife Avocado
- 1 Zitrone
- 1/2 Salatgurke
- 1/2 Kästchen Kresse
- Kräutersalz
- Pfeffer
- 100 g Forellen-Kaviar
- 2 TL Grüner Pfeffer
- 150 g Creme fraiche
- 2 EL Mayonnaise
- Worcestersauce

Matjes kalt abspülen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Avocado schälen, in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Gurke schälen, halbieren, mit einem Teelöffel die Kerne entfernen, in kleine Würfel schneiden und mit den Avocadowürfeln vermischen. Die Kresse schneiden und darüberstreuen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Für die Sauce je 1 TL Kaviar und grünen Pfeffer zerdrücken, mit Creme fraiche, Mayonnaise und restlichen Pfefferkörnern verrühren und abschmecken. Fisch, Avocadosalat, Pfeffersauce und restlichen Kaviar auf Portionstellern anrichten.

Beigabe: Toast- oder Schwarzbrot

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten * Quelle: Erdgas Haushaltskalender 1996 Erfasser: Lothar Datum: 08.01.1996 Stichworte: P4, Fisch, Matjes, Februar

Stichworte: Fisch, Februar, P4, Matjes

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Matjes mit Calvados-Creme

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Matjesfilets
- 2 EL Öl
- 2 klein. Zwiebel
- 2 Apfel
- 1 Banane
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Eigelb
- 3 EL Creme fraiche
- 1 Spur Salz
- 1 Spur Zucker
- Zimt
- Piment
- 3 cl Calvados
- 500 g Kartoffeln

Zwiebelwürfel in heissem Öl glasigdünsten. Äpfel und Banane schälen und mit Zitronensaft pürieren. Zwiebeln unter das Mus mischen, verquirltes Eigelb und Creme fraiche unterheben, mit Gewürzen abschmecken und Calvados dazugeben.

Pellkartoffeln zu den Matjes und Calvados-Creme reichen. * Quelle: Südwest-Text - 17.05.94 Erfasst: Ulli Fetzner - 2:246/1401.62 Erfasser: Ulli Datum: 10.06.1994 Stichworte: Fisch, Hering, Matjes, P1

Stichworte: Fisch, P1, Matjes, Hering

Matjes mit Senfsahne

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Matjesfilets
- 1 Zwiebel
- 2 Orangen
- 2 EL scharfen Senf
- 150 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer

Matjesfilets in Stücke und Zwiebel in Ringe schneiden. Orangen heiss abwaschen, von der Schale hauchdünne Streifen abschälen und die Orangenspalten filetieren. Scharfen Senf unter die halbfest geschlagene Sahne ziehen. Salzen und pfeffern. Alles anrichten, mit den Orangenschalen garnieren und mit der Senfsauce servieren. * Quelle: Illustrierte Wochenzeitung (IWZ) Nr. 8 vom 25. Februar 1995, Seite 12 ** Gepostet von Sabine Engelhardt Date: 05 Mar 1995 Ersteller: Sabine Datum: 05.05.1995 Stichworte: Fisch, Matjes, P4

Stichworte: Fisch, P4, Matjes

Matjes mit Speckstippe

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg neue Kartoffeln
- 500 g grüne Bohnen
- 2 TL Bohnenkraut
- 150 g durchwachsender Speck
- 2 Rote Zwiebeln
- 100 ml Fleischbrühe
- 2 EL Weissweinessig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 8 Matjesfilets

Kartoffeln waschen, mit Schale 20 Minuten kochen. Grüne Bohnen putzen, waschen. In kochendem Salzwasser mit Bohnenkraut 12-15 Minuten garen.

Speck würfeln, in einer Pfanne ohne Fett auslassen. Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und zum Speck geben. Fleischbrühe und Weissweinessig angiesen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Matjesfilets abspülen, trockentupfen, mit Zwiebelringen anrichten. Dazu Bohnen mit Speckstippe und Pellkartoffeln reichen.

Pro Portion ca. 770 Kalorien / 3234 Joule Zubereitungszeit ca. 40 Minuten * Quelle: Journal für die Frau 12/94 Ersteller: Barbara Datum: 03.08.1994
Stichworte: Kartoffelgerichte, Gemüsegerichte, P4, Pellkartoffeln, Fischgerichte, Matjes, Hering

Stichworte: Gemüse, P4, Kartoffeln, Pellkartoffeln

Matjes mit Speckstippe I

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 750 g grüne Bohnen
 - 2 Zweige Bohnenkraut
 - Salz
 - 750 g Kartoffeln
 - 1 Bd. glatte Petersilie
 - 250 g durchw. Speck (in Scheiben)
 - 20 g Butter oder Margarine
 - 12 Matjesfilets (750 g)
1. Geputzte Bohnen mit Bohnenkraut in Salzwasser 15 - 20 Minuten garen. Gewaschene Kartoffeln mit Schale in Salzwasser 20 Minuten garen, Petersilie hacken.
2. Speck fein würfeln und knusprig ausbraten.
3. Bohnen, Kartoffeln abgiessen. Fett und Petersilie unter die Bohnen geben. Kartoffeln pellen. Matjes mit grünen Bohnen, Kartoffeln und Speckstippe anrichten.

Pro Portion ca. 42 g E, 79 g F, 36 g KH = 1/65 kcal (4874 kJ)

Als Menüvorschlag:

Vorspeise: Gurken-Kartoffelsuppe

Hauptspeise: Matjes mit Speckstippe

Nachspeise: Blaubeerpfannkuchen
Zubereitungszeit 50 Minuten * Quelle: Menüs für jeden Tag (essen & trinken) Erfasser: Lothar Datum: 30.01.1995
Stichworte: Fischgerichte, Matjes, Hering, P4

Stichworte: Fisch, P4, Matjes, Hering

Matjes mit Speckstippe, Pellkartoffeln und Bohnen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg neue Kartoffeln
- 500 g grüne Bohnen
- 2 TL Bohnenkraut
- 150 g durchwachsenen Speck
- 2 Rote Zwiebeln
- 100 ml Fleischbrühe
- 2 EL Weissweinessig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 8 Matjesfilets

Neue Kartoffeln waschen, mit Schale 20 Minuten kochen. Bohnen putzen, waschen. In kochendem Salzwasser mit Bohnenkraut 12-15 Minuten garen.

Durchwachsenen Speck würfeln, in einer Pfanne ohne Fett auslassen. Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden, zum Speck geben. Fleischbrühe und Weissweinessig angiesen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Matjesfilets abspülen, trockentupfen, mit Zwiebelringen anrichten. Dazu Bohnen mit Speckstippe und Pellkartoffeln essen.

* Pro Portion 770 kcal/3234 kJ * * Quelle: Journal für die Frau - 12/94 ** Erfasst: Ulli Fetzter - 2:246/1401.62 - 21.07.94 Erfasser: Ulli Datum: 05.08.1994 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Kartoffel, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Kartoffeln

Matjes süss-sauer Skandinavisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 10 Matjesfilets
- 1 Tas. Rotweinessig
- 1 Tas. Rotwein; Chianti oder Cote - du Rhone
- 1 Tas. ;Wasser
- 20 Pfefferkörner, schwarz
- 10 Pfefferkörner, weiss
- 10 Wacholderbeeren
- 2 Nelken
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zimtstange
- 100 g Zucker
- 2 groß. Zwiebeln; feine Streifen

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Mit den Gewürzen und der Rotwein-Rotweinessig- Wasser-Mischung in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze und ohne Deckel - 20 Minuten köcheln lassen.

Die Matjesfilets in mundgerechte Stücke schneiden und in einen Steinkrug oder in eine hohe Auflaufform geben.

Den ausgekühlten Sud mit den Zwiebeln über die Matjes geben - einmal durchmengen, so dass sich die Flüssigkeit gut verteilt!

Für mindestens 1 Tag zugedeckt in den Kühlschrank geben. Dann mit heissen Pellkartoffeln oder Schwarzbrot servieren. * Quelle: Nach Nordtext 17.06.95 Erfasst: Ulli Fetzer Erfasser: Ulli Datum: 08.08.1995 Stichworte: Fisch, Hering, Matjes, Süss-sauer, P1

Stichworte: Fisch, P1, Matjes, Hering, Süss-sauer

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Matjes-Salat mit Rettich und Rucola

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 groß. weißer Rettich
- 2 mittelgrosse rote Rettiche oder
- 1 dickes Bund Radieschen
- 250 g Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bd. Rucola
- 250 g Matjesfilets nordische Art
- (fertig gekauft)
- 3 EL Maiskeimöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer adM.
- 2 EL Zitronensaft

1. Die Rettiche schälen und zuerst in Scheiben, dann in Stifte schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren oder vierteln. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Rucolablätter abspülen, das Wasser abschütteln, die Stiele der Blätter abschneiden.

2. Die Matjesfilets abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Rucolablätter auf 4 Tellern ausbreiten. Rettich, Tomaten und Matjes vor sichtig vermengen und auf den Blätter anrichten. Öl mit 1/4 Tl. Salz, reichlich schwarzem Pfeffer und Zitronensaft verrühren und über den Salat träufeln, mit den Zwiebelringen garnieren.

Dazu schmeckt ein frisches helles Bier. Servieren Sie zum Salat, wie in Skandinavien üblich, verschiedene Knäckebrotsorten oder frische Vollkornbrötchen. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfasser: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Matjes, Meerwasser, P4, Kalt

Stichworte: Fisch, P4, Matjes, Kalt

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Matjes-Sülze

Für 4 Portionen

Zutaten

- 266 ml Fischfond
- 4 Matjesfilets
- 2/3 Zitronen (unbehandelt)
- 1/3 Stück frischer Meerrettich
- (150 g)
- 166 g rote säuerliche Äpfel
- 50 g Zwiebeln
- 1 Bd. Dill
- Weißer Pfeffer
- 4 Blatt weiße Gelantine
- 150 g Sahnejoghurt
- Salz

MMMM-----QUELLE-----

- Essen & Trinken 1/1998

- erfaßt von Norbert Brunner

1. Fischfond auf die Hälfte reduzieren. Matjesfilet kalt abspülen, trockentupfen und sehr fein würfeln. Die Schale der beiden Zitronen fein abreiben, 5 El Saft auspressen. Meerrettich schälen und fein reiben. Äpfel vierteln, entkernen, fein würfeln und in 2 El Zitronensaft wenden. Zwiebeln fein würfeln. Dill (bis auf 2 Stiele zum Garnieren) abzupfen und hacken. Eine Hälfte Dill mit Fischwürfeln, Zitronenschale und Meerrettich mischen und mit dem Pfeffer würzen. 2. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Joghurt und Fischfond glatrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Gelatine tropfnaß bei milder Hitze auflösen, mit dem Joghurt und dem restlichen Zitronensaft verrühren. 15 - 20 Minuten kalt stellen. 3. Eine Timbaleform (2 l Inhalt) kalt ausspülen. Einen dünnen Spiegel hineingießen. 10 - 15 Minuten kalt stellen. Dann die Dillstiele hineinlegen und alle Zutaten in dünnen Lagen in die in die Form schichten. Mit Aspik bedecken. Über Nacht abgedeckt kalt stellen. 4. Zum Stürzen die Timbaleform kurz in warmes Wasser tauchen. Die Sülze mit einem Messer vom Rand lösen, auf die flache Hand kippen und vorsichtig auf eine Platte gleiten lassen. Mit einem (elektrischen) Messer in Tortenstücke schneiden. Dazu passen Bratkartoffeln und eine Senf Schnittlauch Sauce

Stichworte: Sülzen, Specials

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Matjesfilet mit Currysauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Matjesfilets
- 1/4 l Buttermilch
- 1 Banane
- 1 Becher Creme Fraiche
- 1 EL Fettreduzierte Mayonaise
- Salz
- Pfeffer
- Curry
- 100 g Litedammer
- Einige schöne Salatblätter

Matjesfilets 2 Stunden wässern. Anschliessend eine halbe Stunde in Buttermilch legen. Inzwischen die Banane schälen und in Stücke schneiden. Mit einer Gabel ganz fein zerdrücken. Creme fraiche und Mayonnaise unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry kräftig abschmecken. Litedammer in kleine Würfel schneiden und unterrühren. Die Filets abtropfen lassen. Auf den Salatblättern anrichten und mit der Sauce überziehen.

Mit Vollkornbrot servieren.

Erfasser: Datum: 09.11.1994 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Matjesfilet mit Paprikasauce und Gratinierten Kartoffeln

Für 4 Portionen

FÜR 6 PORTIONEN

- 200 g Rote Paprikaschoten
- 200 g Grüne Paprikaschoten
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Zwiebel
- 1 TL Kümmel
- 1 gestr. Tl. Salz
- 1 TL dünn geriebene Zitronenschale
- 1 Prise Zucker
- 3 TL Paprikamark (Tube)
- 2 Becher Sahnejoghurt (a 150 g)
- Tabasco
- 6 groß. Kartoffeln (ca. 750g)
- 200 g Schafskäse
- 50 g Butter oder Margarine
- 12 Matjesfilets
- 100 g Feldsalat

Paprika putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen, Knoblauch durchpressen, Zwiebel fein würfeln. Den Kümmel zusammen mit dem Salz im Mörser zurquetschen. Alle vorbereiteten Zutaten mit Zitronenschale, Zucker und Paprikamark unter den Joghurt rühren und mit ein paar Tropfen Tabasco abschmecken. Sauce zugedeckt durchziehen lassen.

Inzwischen die Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, in der Schale garen, abgießen und der Länge nach halbieren. Den Schafskäse in zwölf Scheiben schneiden, auf die Schnittfläche jeder Kartoffelhälfte eine Käsescheibe legen. Butter oder Margarine in Flöckchen darauf verteilen. Die Matjesfilets kurz wässern, trockentupfen, portionsweise anrichten und mit der Paprikasauce überziehen. Mit geputztem, gewaschenen Feldsalat dekorieren. Die Kartoffeln kurz vor dem Servieren unter dem Grill goldbraun überbacken und dazu servieren. Vorbereitungszeit ca. 1 Stunde Zubereitungszeit ca. 40 bis 45 Minuten Grillzeit plus 6 bis 8 Minuten ** From: Holger_Hollstein@p6.f60.n2480.z2.fido.sub.org Date: Wed, 27 Jul 1994 Erfinder: Holger Datum: 30.08.1994 Stichworte: Fischgerichte, Matjesfilets, Hering, P6

Stichworte: Fisch, P6, Hering, Matjesfilets

Matjesfilets m. Limetten, Frühlingszwiebeln a. Salatherz

Für 4 Portionen

Zutaten

- *2 Limetten*
- *70 g Frühlingszwiebel; nur den weissen Teil*
- *25 g Rote milde Peperoni*
- *2 Matjes*
- *1 groß. Kopfsalat; fest*
- *2 Tomaten*
- *3 EL Weissweinessig*
- *6 EL Salatöl*
- *Zucker Salz Pfeffer*

Limetten sorgfältig schälen, alle weisse Haut entfernen, Limettensegmente in Filets schneiden. Zwiebeln putzen und schräg in Scheiben schneiden. Peperoni waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Matjes unter fließendem Wasser abspülen, Gräten entfernen und in Mundgerechte Stücke schneiden. Alles miteinander vermischen. Vom Salatkopf die äusseren Blätter entfernen. Salatherz in Streifen schneiden, waschen und gut trockenschleudern. Die Tomaten blanchieren, die Haut abziehen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Weissweinessig, Salz, Zucker, Pfeffer und Öl zu einer Sauce aufschlagen und die Tomatenwürfel zugeben.

Salat mit der Sauce vermengen und auf Teller anrichten.

Mit den Matjes, Limetten, Zwiebeln und Peperoni garnieren. * Quelle: Matjesfest in den Niederlanden, der Firma Zegel-Kerkraide Erfasst: Thomas Heiland 2:2453/933.3 22.05.94 Erfasser: Datum: 24.02.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Vorspeisen, P2

Stichworte: Fisch, Salzwasser, Vorspeisen, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Matjesfilets mit Currysauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Matjesfilets
- 1/8 l Buttermilch
- 1/2 Banane
- 1/2 Becher Creme Fraiche
- 1 TL Mayonnaise
- Salz
- Pfeffer
- Curry
- 50 g Junger Gouda
- einige Salatblätter

Matjesfilets ca. 2 Stunden wässern, anschliessend 1/2 Stunde in Buttermilch legen.

Banane schälen, in Stücke schneiden. Mit dem Zerkleinerungsstab pürieren. Creme fraiche und Mayonnaise zugeben. Den Käse in ganz kleine Würfel schneiden, ebenfalls unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Curry kräftig abschmecken.

Matjesfilets gut abtropfen lassen, auf Salatblättern anrichten, mit der Käse-Curry-Sauce überziehen.

Dazu schmeckt gebuttertes Vollkornbrot.

48 g Eiweiss, 88 g Fett, 17 g Kohlenhydrate, 4592 kJ, 1096 kcal. Zubereitungszeit 35 Minuten * Quelle: Winke & Rezepte 5 / 95 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 16.05.1995 Stichworte: WR, Fisch, Matjes, P2, Einfach

Stichworte: Fisch, Matjes, Einfach, WR, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Matjesfilets mit Currysoße

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Matjesfilets
- Buttermilch zum Einlegen

MMMM-----SAUCE:-----

1 Banane

etwas Zitronensaft

1 pk Crème fraîche

1 tb Mayonnaise

Salz

Pfeffer

Curry

100 g Goudakäse, jung

Salatblätter, einige

Die Matjesfilets abspülen und 30 Minuten in Buttermilch legen. Die Banane schälen, in Stücke schneiden und mit etwas Zitronensaft auf einem Teller fein zerdrücken. Danach mit Crème fraîche und Mayonnaise verrühren. Kräftig würzen. Den Käse in sehr kleine Würfel schneiden und unter die Sauce mischen. Die Filets gut abtropfen lassen, auf Salatblätter legen und mit der Sauce überziehen. Beigaben: Schwarzbrot und Butter :Stichworte : Fisch, Hering, Mai, Matjes, P4 :Notizen (*) : : : Quelle: Erdgas, Haushalts-Kalender 1997 : Zubereitungszeit : : ca. 30 Minuten Stichworte: Fisch, Mai, P4, Matjes, Hering

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Matjesfilets süss-sauer

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Matjesfilets
- 2 Möhren
- 2 Zwiebeln
- 1 Bd. Dill

MMMMM-----MARINADE-----

1/8 l Wasser

1/4 l Weissweinessig

100 g Zucker

4 Pfefferkörner

4 Pimentkörner

1 Lorbeerblatt

Matjesfilets kurz wässern.

Möhren in Scheiben, Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Dill hacken.

Für die Marinade Wasser mit Essig, Zucker und Gewürzen aufkochen, Möhren und Zwiebeln hineingeben und 8 Minuten fortkochen. Marinade abkühlen lassen.

Matjesfilets mit der Marinade begiessen und 2 Tage durchziehen lassen. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1992 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfasser: Lothar Datum: 07.08.1995 Stichworte: P4, Fisch, Niederlande, Matjes, Hering, Filet

Stichworte: Fisch, Niederlande, P4, Matjes, Filet, Hering

Matjesheringe Hausfrauenart

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Matjesfilets
- 2 Zwiebeln
- 2 Gewürzgurken
- 2 Rotbackige Äpfel
- 2 EL Essig
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 2 EL Öl
- 1/4 l Saure Sahne
- 1 Becher Joghurt

Matjesfilets waschen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden, die Gewürzgurken in feine Scheiben schneiden. Die ungeschälten Äpfel vom Kerngehäuse befreien, in feine Scheiben schneiden. Matjesfilets in Stücke schneiden. Aus dem Essig, wenig Salz, Pfeffer, Zucker und Öl eine Marinade rühren und unter die in Scheiben geschnittenen Zutaten mischen. Die Matjesfilets abwechselnd mit der Mischung in ein Töpfchen schichten. Die saure Sahne mit dem Joghurt verrühren, darübergiessen. Das Heringstöpfchen einen Tag an einem kühlen Platz ziehen lassen.

Dazu passen: Pellkartoffeln oder Schwarzbrot mit Butter.

Menge: 4 ** From: Verena_Dettinger_Müller@p4.f409.n2476.z2.schiele-ct.d Date: Thu, 03 Mar 1994 10:08:00 +0100 Newsgroups: fido.ger.kochen
Erfasser: Verena Datum: 18.04.1994 Stichworte: Fisch, Hauptspeise, Forelle

Stichworte: Fisch, Hauptgericht, Forelle

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Matjesheringe nach Hausfrauen Art

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Matjesfilets
- 2 Zwiebeln
- 2 Gewürzgurken
- 2 Rotbackige Äpfel

FÜR DIE MARINADE

- 1 EL (-2) Essig
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 2 EL Öl
- 1/4 l Saure Sahne
- 1 Pk. Joghurt

Die Matjesfilets waschen und auf Küchenkrepp trocknen lassen. Die Zwiebeln in feine Scheiben schneiden. Die ungeschälten Äpfel vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in feine Scheiben schneiden.

Aus dem Essig, wenig Salz, Pfeffer, dem Zucker und dem Öl eine Marinade rühren und unter die in Scheiben geschnittenen Zutaten mischen.

Die Matjesfilets abwechselnd mit der Mischung in ein Töpfchen schichten. Die saure Sahne mit dem Joghurt verrühren und darübergiessen.

Das Heringstöpfchen einen Tag an einem kühlen Platz ziehen lassen.

Dazu passen Pellkartoffeln.

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Matjesröllchen #Lord Nelson#

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 groß. dicke Apfelscheiben
- Zitronensaft
- 4 Matjesfilets
- 125 g Süsse Sahne
- geriebener Meerrettich
- Zitronensaft
- 2 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)

Apfelscheiben in verdünntem Zitronensaft andünsten, abtropfen lassen und auf eine Platte legen. Matjesfilets zu Ringen aufrollen und auf die Apfelscheiben setzen.

Sahne steif schlagen, mit Meerrettich und Zitronensaft vermengen, abschmecken und Matjesringe damit füllen.

Mit Preiselbeeren garnieren.

Beilage: Toastbrot * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1992 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfasser: Lothar
Datum: 07.08.1995 Stichworte: P4, Fisch, Matjes, Hering, Filet

Stichworte: Fisch, P4, Matjes, Filet, Hering

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Matjesröllchen cLord Nelsonc

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 groß. dicke Apfelscheiben
- Zitronensaft
- 4 Matjesfilets
- 125 g Süsse Sahne
- geriebener Meerrettich
- Zitronensaft
- 2 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)

Apfelscheiben in verdünntem Zitronensaft andünsten, abtropfen lassen und auf eine Platte legen. Matjesfilets zu Ringen aufrollen und auf die Apfelscheiben setzen.

Sahne steif schlagen, mit Meerrettich und Zitronensaft vermengen, abschmecken und Matjesringe damit füllen.

Mit Preiselbeeren garnieren.

Beilage: Toastbrot * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1992 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 ** Gepostet von Lothar Schäfer Erfasser: Lothar Datum: 07.08.1995 Stichworte: P4, Fisch, Matjes, Hering, Filet

Stichworte: Fisch, P4, Matjes, Filet, Hering

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Matjesröllchen Lady Hamilton

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Scheibe Sellerie; gekocht
- 1 EL Zitronensaft
- 4 Matjesfilets
- 4 EL Quark
- Pfeffer
- 1 EL Petersilie; gehackt
- Dill; zur Dekoration

Selleriescheiben mit Zitronensaft beträufeln.

Matjesfilets so aufrollen, dass Platz für die Füllung bleibt.

Quark mit gehackter Petersilie und Pfeffer vermischen und ungesalzen (Salz kommt vom Matjes) in die Rollen füllen.

Mit Dillfähnchen garniert kalt servieren.

Schmeckt herrlich und ist ein garantierter Katertod.

Quelle: Peter Frisch: Heringsrezepte; Heyne-Buch Nr. 4285 Ins Mm-Format gebracht von Herbert Schmitt (2:2446/430.7) ** Gepostet von Herbert Schmitt Date: Mon, 24 Apr 1995 Ersteller: Herbert Datum: 01.06.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Hering, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Hering

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Matjesröllchen mit Preiselbeersahne

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1/4 groß. Apfel, säuerlich z.B. Boskoop
- Zitronensaft
- 25 g Schlagsahne
- 3/4 TL Preiselbeeren; a.d.Glas
- 2 Matjesfilets

Den Apfel waschen, trockenreiben, schälen und entkernen. In dicke Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Sahne steif schlagen und Preiselbeeren vorsichtig unterheben. Matjesfilets der Länge nach halbieren, aufrollen, auf die Apfelscheiben stellen. Mit Preiselbeersahne füllen und mit einem kleinen Klecks Preiselbeeren dekorieren. : Pro Stück: 100 kcal/430 kJ Quelle: meine familie & ich, Nr. 2/93 erfasst: Sabine Becker, 17. Januar 1998

Stichworte: Früchte, Snack

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Matjesrolle Lord Nelson

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Matjesfilets
- 4 Scheibe Apfelscheiben
- Zitronensaft
- Sahnemeerrettich
- Johannisbeergelee

Matjesfilet wässern, abtropfen lassen und abtrocknen.

Grosse Apfelscheiben in verdünntem Zitronensaft halbgar dünsten.

Aus den Matjesfilets Röllchen drehen, mit Spiesschen zusammenhalten, auf die Apfelscheiben stellen, mit Sahnemeerrettich füllen.

Etwas Johannisbeergelee auf die Sahnefüllung geben.

Eine delikate Vorspeise.

Quelle: Peter Frisch, Heringsrezepte, Heyne-Buch Nr. 4285 ** Gepostet von Herbert Schmitt Date: Mon, 24 Apr 1995 Ersteller: Herbert Datum: 01.06.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Hering, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Hering

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Matjessalat mit Preiselbeeren

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Matjesfilets (ca. 600 g)
- 1 Kopf Lollo bianco
- 250 g Weisse Champignons
- 2 EL Balsam-Essig
- 4 EL Weissweinessig
- 6 EL Wildpreiselbeeren im eigenen
- Saft (aus dem Glas)
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Öl
- 1 Lauchzwiebel
- 4 Scheibe Bauernbrot

Die Matjesfilets gründlich waschen und trockentupfen. Filets in Stücke schneiden. Salat putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und auf Teller verteilen. Champignons putzen, in Scheiben schneiden. Mit den Matjesfilets auf dem Salat anrichten. Für die Vinaigrette (pikante Sosse) Balsam-, Weissweinessig, 4 El. Preiselbeersaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl darunterschlagen. Lauchzwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Mit zwei Esslöffeln abgetropfte Preiselbeeren in die Vinaigrette geben. Über dem Salat verteilen. Das Brot dazu reichen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten Pro Portion ca. 610 kcal. * Quelle: Fernsehwoche Erfasser: Stephanie Datum: 30.01.1996 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Matjestatar mit Mango

Für 4 Portionen

FÜR 1 PORTION

- 4 Matjes
- 1 Mango
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 geh. El. Kapern
- Cayennepfeffer
- 1 EL Essig
- 2 EL Öl

Matjes waschen, trockentupfen und in sehr kleine Würfel schneiden. Das Grün der Frühlingszwiebel in breite Ringe schneiden. Den Rest fein hacken und zu den Matjes geben. Die sehr fein gehackten Kapern ebenfalls untermischen. Fischtatar mit Essig, Öl und Cayennepfeffer pikant würzen und durchziehen lassen.

Die Mango schälen. Die eine Hälfte würfeln, die andere in Spalten schneiden. Die Würfel unter das Tatar mischen. Mangoscheiben unregelmässig auf dem Teller verteilen und das Matjestatar dazwischen anrichten. Mit einigen groben Zwiebelringen garnieren.

Als Variante kann man das Matjestatar auf einer Röstischeibe anrichten. * Quelle: Illustrierte Wochenzeitung (IWZ) Nr. 8 vom 25. Februar 1995, Seite 12 ** Gepostet von Sabine Engelhardt Date: 05 Mar 1995 Ersteller: Sabine Datum: 05.05.1995 Stichworte: Fisch, Matjes, P1

Stichworte: Fisch, P1, Matjes

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Matjesvariation

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3 Matjesfilet; (1) in kleinen Würfeln
- 1 Matjesfilet; (2) in Streifen
- 4 Matjesfilet; (3)
- 200 g Feine Bohnen
- 2 groß. Kartoffeln
- 1 klein. Zwiebel
- 1 klein. Apfel
- 1 klein. Essiggurke
- Salz
- Salatblätter; für die Garnitur
- 4 Radieschen
- 1 Bd. Schnittlauch
- 2 Scheibe Vollkornbrot; -- oder -- Pumpernickel
- 60 g geräucherter Speck
- 20 g Butter
- 1 EL Öl

KRAEUTERSAUCE

- 1 TL Creme fraiche
- 1/2 TL Senf
- 1 Prise Sherryessig
- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Gehackte Kräuter

Bohnen putzen, in Salzwasser garen und kalt absschrecken. Den Speck in kleine Würfel schneiden und in etwas Öl kross anbraten.

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden, heiss und kalt abspülen und trocken tupfen.

Die Zutaten der Kräutersauce gut verrühren und abschmecken. Apfel schälen, halbieren und Kernhaus entfernen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Matjesfilet (1), die Hälfte der Zwiebel, Apfel, Radieschen und Essiggurke in feine Würfel schneiden, unter Zugabe von Schnittlauch locker vermischen und auf gebutterte Schwarzbrotecken verteilen.

Die vorbereiteten Würfelkartoffeln in Öl knusprig anbraten und mit etwas Salz würzen.

Die gekochten Bohnen in etwas Öl erwärmen, auf Teller kleine Häufchen setzen, einige Matjesstreifen (2) darauflegen und mit krossem Speck bestreuen.

Restliche Matjesfilets (3) und Matjesschnittchen auf die Teller verteilen, mit einigen Salatblättern und Zwiebelringen garnieren und mit Kräutersahnesauce sowie Würfelkartoffeln servieren. * NORDTEXT 28.08.94 Erfasst: Ulli Fetzner 2:246/1401.62 Erfasser: Ulli Datum: 16.09.1994
Stichworte: Fisch, Hering, Matjes, P4

Stichworte: Fisch, P4, Matjes, Hering

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Mattelott (Fischragout auf Elsässische Art)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 3/4 kg Süßwasserfisch, kochfertig - (Hecht,
- Schleie, Aal, - Zander etc.) - Köpfe und
- Schwänze - für die Brühe aufheben
- 3 Schalotten
- 1/2 l Riesling oder Mandelberger
- 1/2 l Wasser
- 20 g Butter; (1)
- 50 g Butter; (2)
- 50 g Mehl
- 1/4 l Sahne
- 1 Bouquet garni; pro Bouquet - 1 Lorbeerblatt
- und - 3 Nelken auf etwas
- - Lauchgrün stecken - und Petersilie
- Salz und Pfeffer

Aus dem Buch Die besten Rezepte aus dem Elsass von Simone Morgenthaler, Ernest Wieser, Louis Fortmann Edition Dna, Strassburg. Das Rezept wurde in der Sendung Kochen wie im Elsass von Kathrin Rüegg und Werner O. Feisst vorgestellt.

Die von den Flossen befreiten, geschuppten, ausgenommenen und gewaschenen Fische in ca. 70 g schwere Stücke schneiden. Diese in eine mit Butter (1) bestrichene feuerfeste Form geben. Die feingehackten Schalotten zugeben.

Leicht salzen und pfeffern. Aus den Fischköpfen und -schwänzen, dem Bouquet garni, der Hälfte des Weins und Wasser eine Brühe bereiten. Salzen, pfeffern und 30 Minuten kochen. Die kochende Brühe über die Fischstücke giessen. Mit Deckel oder Alufolie abdecken und im Backofen (180 GradC / Gas: Stufe 6) 12 bis 15 Minuten garen.

Den Fond in eine Edelstahl- oder lebensmittelechte(!) Kupferkasserolle geben. Im Kontakt mit gewissen Metallen wie z.B. Aluminium nimmt die Sauce eine nicht sehr appetitliche graue Farbe an.

Zum Binden der Sauce weiche Butter (2) und Mehl vermischen und diese Mischung unter ständigem Rühren unter die vom Herd genommene Sauce geben. Ca. 30 Minuten eindicken lassen, dann die Sahne zugeben und noch einmal kurz aufkochen.

Den während der Zubereitung warmgehaltenen Fisch auf einer heissen Platte anrichten. Die Sauce abschmecken und durch ein Sieb passieren. *
Quelle: -Nach Südwest-Text/14.06.95 Erfasst: Ulli Fetzer Erfasser: Ulli Datum: 08.08.1995 Stichworte: Fisch, Süßwasser, Frankreich, P7

Stichworte: Fisch, Frankreich, Süßwasser, P7

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Meeraal nach Art des Fischers von Ploumanach (Bretagne)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Zwiebeln; gewürfelt
- 50 g Gesalzene Butter
- 1000 g Meeraal; in etwa 3 cm dicken - Scheiben
- geschnitten
- 15 g Mehl
- 250 ml Muscadet; Weisswein
- 250 ml Fischfond
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 1 Bd. Kräuter; bestehend aus - Karotte,
- Petersilie, - Thymian, Kerbel, Lorbeer
- 1 Eigelb
- 2 EL Kräuter; gehackt - Petersilie und Kerbel

Renate Kissel: (...) Am Strand von Ploumanach steht eine kleine Kapelle, die nur bei Ebbe zu Fuss zu erreichen ist. Mönche der Abtei von Begard hatten sie im 12. Jahrhundert zu Ehren des heiligen Guirec errichtet. Niemand mehr könnte heute sagen, warum der Heilige als Heiratsvermittler gilt. Man(Fräulein) braucht dem Heiligen nur mit einer Nadel in die Nase zu stechen und kann danach die abergläubige Gewissheit mit nach Hause nehmen, noch im gleichen Jahr seinem künftigen Bräutigam zu begegnen.

In der Nähe des Wundertätigen beendeten wir eine ausgedehnte Wanderung entlang des Zöllnerpfades, vorbei an von Wind und Wetter phantastisch geformten riesenhaften Granitblöcken. Ihre Couleur gab der Cote de granit rose ihren Namen. Wir kehrten in ein kleines Fischrestaurant am Hafen ein. Der Besitzer bereitete uns einen Meeraal nach seiner Art, den er in der Nacht zuvor gefangen hatte. Wir waren begeistert. (...).

Nun das Rezept: Butter in einem Schmortopf erhitzen und die Fischsstücke beidseitig anbraten. Den Fisch herausnehmen und warmhalten. Die Zwiebel hineingeben und einige Minuten braten, mit Mehl bestäuben und kurz durchschwitzen lassen. Mit Wein und Fischfond ablöschen. Aufkochen lassen, den Fisch wieder einlegen, salzen und pfeffern.

Das Kräuterbündel zugeben und etwa 12 bis 15 Minuten köcheln lassen. Das Kräuterbündel entfernen.

Den Fisch herausnehmen, auf eine vorgewärmte Platte legen und warmstellen.

Etwas Garflüssigkeit mit dem Eigelb verrühren und unter vorsichtigem Schlagen in die heisse aber nicht mehr kochende Fischbrühe geben. Die Sauce über den Fisch giessen und mit den gehackten Kräutern bestreuen.

Mit Kartoffeln anrichten. * Quelle: Nach: Renate Kissel Zu Gast in der Bretagne Kunstverlag Weingarten 1993, ISBN 3-8170-0015-4 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 08.08.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Meeraal, Congre, Frankreich, P4

Stichworte: Fisch, Frankreich, Salzwasser, Meeraal, Congre

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Meerbarben auf Gemüsegratin

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 klein. Aubergine
- Salz
- 5 EL Olivenöl
- 200 g kleine Kartoffeln
- 200 g Kleine Zucchini
- 3 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bd. Glattblättrige Petersilie
- Butter für die Form
- 2 Zweige frischer Majoran
- (ersatzweise 1 Tl. getrockneter Majoran)
- schwarzer Pfeffer adM.
- 3 EL Trockener Weisswein
- 4 grössere oder 8 kleinere Meerbarben
- (vom Fischhändler geschuppt und ausgenommen)
- 1/2 Zitrone
- 1/2 TL grob geschroteter roter Paprika
- (kirmizi pul biber aus dem türkischen Lebensmittelladen)

1. Die Aubergine waschen, Stielansatz abschneiden. Aubergine in Scheiben schneiden, leicht mit Salz bestreut kurz ruhen lassen. Dann mit Küchenpapier abtupfen und die Scheiben in 2 El. Olivenöl in einer Pfanne beidseitig anbraten. Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini waschen, Stiel- und Blütenansätze abschneiden, schadhafte Stellen abschaben und die Zucchini ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.
3. Auch die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie abspülen, die Blättchen abzupfen. Eine grosse, flache Form mit Butter einpinseln und das Gemüse abwechselnd - dachziegelartig - einschichten. Dann gewürfelten Knoblauch und Petersilienblättchen dazwischen verteilen.
4. Majoranblättchen abzupfen, hacken und auf dem Gemüse verteilen. Alles mit Salz und Pfeffer bestreuen. 2 El. Olivenöl mit dem Wein und 75 ml Wasser verrühren und über das Gemüse giessen. Gemüse auf der mittleren Schiene im Backofen 20 Minuten gratinieren (Gas: Stufe 3).
5. Die Fische innen und aussen abspülen und mit Küchenpapier trocknen. Innen und aussen leicht mit Salz bestreuen, auf jeder Seite 2 kleine schräge Schnitte anbringen. Nach den 20 Minuten die Barben auf das Gemüse legen, mit einigen Tropfen Zitronensaft beträufeln, mit restlichem Öl einpinseln, alles mit dem geschroteten Paprika bestreuen. Fische auf dem Gemüse auf der mittleren Schiene im Backofen 20 Minuten garen (Gas-Stufe 3). Das Gericht in der Form servieren.

Dazu servieren Sie einen trockenen Weisswein aus Portugal, einen Vinho verde.

Tip: Recht preiswert sind tiefgefrorene Meerbarben, die es in der Tiefkühltruhe bei den Mittelmeerspezialitäten gibt. Ein typisches Gericht aus dem Süden sind diese Meerbarben auf Gemüsegratin. Sie werden mit frisch aufgebackenem Baguettebrot serviert. Zuvor reicht man verschiedene kleine Vorspeisen für den ersten grossen Hunger, wie gefüllte Auberginen, mit Reis gefüllte Weinblätter oder auch einen gemischten Salat mit Oliven und Schafskäsewürfeln. Ganz stilvoll beschliesst man die Mahlzeit mit dekorativ angerichteten Früchten und einem süssen, starken Mokka oder einem Espresso. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfinder: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Meerbarbe, Meerwasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Meerbarbe

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Meerbarben mit Zitrone

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 mittelgrosse Meerbarben
- (insgesamt 850 g,
- vom Fischhändler ausgenommen und geschuppt)
- Salz
- grob geschroteter schwarzer Pfeffer
- Butter für die Form
- 2 Weisse Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 3 Tomaten
- 1 1/2 unbehandelte Zitronen
- 1 Bd. Glattblättrige Petersilie
- 6 Lorbeerblätter
- 1 knapper TL. mildes Paprikapulver
- 40 g Butter

1. Die Fische aussen und innen kalt abspülen und mit Küchenpapier trocknen, dann von allen Seiten sowie innen leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen. Eine rechteckige, ofenfeste Form mit Butter einpinseln. Die Fische nebeneinander hineinlegen.
2. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin glasig braten und beiseite stellen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
3. Den Elektro-Ofen auf 225 Grad vorheizen. Die Zitronen gründlich waschen, in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie abspülen und die Blättchen hacken. Die Meerbarben mit den Zwiebeln, dann fächerartig mit Tomaten- und Zitronenscheiben belegen. Die Lorbeerblätter halbieren und dazwischen stecken. Salz, Pfeffer, Paprikapulver und gehackte Petersilie überstreuen, Butter in Flöckchen darauf verteilen.
4. Die Form mit Alufolie bedecken, Ränder rundum fest andrücken und die Fische 20 Minuten bei 225 Grad (Gas: Stufe 4) und weitere 15 Minuten bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) garen.

Dazu Weissbrot und einen trockenen italienischen Weisswein, beispielsweise einen Terlaner aus Südtirol, servieren. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfinder: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Meerbarbe, Meerwasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Meerbarbe

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Meerbrasse auf Zwiebeln, Fenchel und Tomaten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Meerbrassen; a 500 g vom - Fischhändler geschuppt
- - und ausgenommen
- Salz
- schwarzer Pfeffer; f.a.d.M.
- 2 klein. Zweige Thymian
- 2 klein. Zweige Rosmarin
- 2 Bd. Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Fenchelknolle
- 4 Tomaten
- 10 schwarze Oliven
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Kapern
- 100 ml Trockener Weisswein

Die Brassen aussen und innen abspülen, mit Küchenpapier abtrocknen, innen und aussen mit Salz und Pfeffer bestreuen. In jeden Fisch einen Zweig Ros- marin und Thymian stecken. An den dicken Seiten der Brassen je zwei Schnitte anbringen, damit sie gleichmässig garen.

Frühlingszwiebeln von harten Röhren und Wurzelansätzen befreien, Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Vom Fen- chel harte Stengel und Wurzelansatz abschneiden, Fenchelgrün aufbewahren. Die Knolle auf dem Gurkenhobel in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und grob würfeln. Von den Oliven rund um den Stein das Fleisch abschneiden.

Backofen auf 200 GradC vorheizen. In einer Pfanne drei Esslöffel Olivenöl erhitzen und das Gemüse mit Knoblauch bei Mittelhitze zwei bis drei Minu- ten unter Wenden anschmorren. Mit Salz uns Pfeffer würzen, Oliven und Kapern untermischen.

Das Gemüse in eine grosse Form legen und die Fische darauf betten. Fische mit dem restliche Olivenöl einpinseln. Wein und 50 ml Wasser angiessen und auf der mittleren Schiene im Backofen 20 bis 25 Minuten garen. Fenchel- grün hacken, über das Gericht streuen und servieren.

Dazu gibt es frisches Stangenweissbrot und einen französischen Weisswein aus der Bourgogne ;-)* Quelle: Posted by K.-H. Boller modified by Bollerix ** Gepostet von K.-H. Boller Date: 14 May 1995 Erfasser: K.-H. Datum: 21.06.1995 Stichworte: Fisch, Brasse, Gemüse, Frankreich, P4

Stichworte: Fisch, Frankreich, Gemüse, P4, Brasse

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Meerbrasse mit Basilikum, Plaah Raad Prik

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Meerbrassen; küchenfertig - a 500 g
- 1 TL Salz
- 3 Chilischoten; frische - thailändische
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 4 Knoblauchzehen
- 30 Scheibe Thailändisches Basilikum - Blätter
- 1 l Pflanzenöl; - geschmacksneutrales
- 3 EL Öl
- 3 EL Fischsauce
- 3 EL Weinessig; oder Reissessig
- 3 EL Palmzucker; oder - brauner Zucker

Die Brassen auf beiden Seiten rautenförmig nicht zu tief einschneiden. Innen und aussen mit Salz einreiben.

Die Chili- und Paprikaschoten waschen und putzen. Die Paprikaschoten in Streifen schneiden.

Den Knoblauch schälen und mit den Chilis im Mörser zerstampfen. Das Basilikum waschen.

Das Öl erhitzen. Die Brassen darin bei mittlerer Hitze schwimmend in etwa 20 Minuten goldbraun braten.

Etwa 5 Minuten vor Garzeitende der Fische Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Knoblauch-Chili-Paste darin anbraten. Die Fischsaucen den Essig, den Zucker, etwas Wasser und die Paprikastreifen hinzufügen. Das Basilikum einrühren und die Sauce abschmecken.

Die Brassen vorsichtig abtropfen lassen und auf einer Platte anrichten. Die Sauce über den Fisch giessen. Zubereitungszeit ca. 45 Minuten Pro Portion ca. 640 kcal * Quelle: GU Küchen-Ratgeber ** Gepostet von K.-H. Boller Date: Fri, 31 Mar 1995 Erfasser: K.-H. Datum: 03.07.1995
Stichworte: Fisch, Thailand, P4

Stichworte: Fisch, Thailand, P4

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Meerbrassen auf Zwiebeln, Fenchel und Tomaten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Meerbrassen (je 500 g,
- vom Fischhändler geschuppt und ausgenommen)
- Salz
- schwarzer Pfeffer adM.
- 2 klein. Zweige Rosmarin
- 2 klein. Zweige Thymian
- 2 Bd. Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Fenchelknolle
- 4 Tomaten
- 10 schwarze Oliven
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Kapern
- 100 ml Trockener Weisswein

1. Die Brassen aussen und innen abspülen, mit Küchenpapier abtrocknen, innen und aussen mit Salz und Pfeffer bestreuen. In jeden Fisch 1 Zweig Rosmarin und Thymian stecken. An den dicken Seiten der Brassen je 2 Schnitte anbringen, damit sie gleichmässig garen.

2. Frühlingszwiebeln von harten Röhren und Würzelansätzen befreien, Zwiebeln in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Vom Fenchel harte Stengel und Wurzelansatz abschneiden, Fenchelgrün aufheben. Die Knolle auf dem Gurkenhobel in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und grob würfeln. Von den Oliven rund um den Stein das Fleisch abschneiden.

3. Backofen auf 200 Grad vorheizen. In einer Pfanne 3 El. Olivenöl erhitzen und das Gemüse mit Knoblauch bei Mittelhitze 2-3 Minuten unter Wenden anschmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen, Oliven und Kapern untermischen.

4. Das Gemüse in eine grosse Form legen und die Fische darauf betten. Fische mit restlichem Olivenöl einpinseln. Wein und 50 ml Wasser angiesen und auf der mittleren Schiene im Backofen 20-25 Minuten garen (Gas: Stufe 3). Fenchelgrün hacken, über das Gericht streuen und servieren.

Dazu gibt es frisches Stangenweissbrot und einen französischen, spritzigen, trockenen Weisswein aus der Bourgogne. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfinder: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Meerbrasse, Meerwasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Meerbrasse

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Meeresfruchfondue

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Tintenfisch
- 500 g SCAMPI
- 200 g Ausgelöste Muscheln
- Öl

Den Tintenfisch in bissgrosse Stücke schneiden. Die gekochten Meerestiere auf Schüsseln hübsch arrangieren; die ausgelösten Muscheln sollen nicht zu weich sein. Ideal sind frischgekochte, die man noch fest gelassen hat (unmittelbar nach dem Öffnen aus dem Sud nehmen). Für Dosenmuscheln eventuell möglichst kleine Abseihlöfel nehmen oder ein kleines Drahtsieb zweckentfremden. Die Meerestiere gut abtrocknen, aufspießen und in heissem Öl backen. Dazu verschiedene Saucen und trockenen, körnig gekochten Reis servieren. Auf keinen Fall die Dillspitzen auf dem Tisch vergessen. ** Gepostet von Christian Schröder Erfasser: Christian Datum: 30.01.1996 Stichworte: Fondue, Fisch, P1

Stichworte: Fisch, P1, Fondue

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Meeresfrüchte in Vinaigrette, Kartoffelgnocchi, Bärlauch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 100 g Tintenfisch, geputzt
- 8 Jakobsmuscheln
- 12 Sardinen
- 250 g Venusmuscheln
- 2 Zucchini
- Aubergine
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Balsamdressing
- 100 ml Fischfond
- 50 ml Martini, extra trocken

BALSAMICODRESSING

- 1/4 l Hellen Geflügelfond; reduziert
- 1 EL Balsamicoessig
- 1/2 Zitrone; Saft davon
- 1 EL Senf
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

KARTOFFELGNOCCHI

- 500 g Kartoffeln, halbfestkochend
- 50 g Olivenöl
- 100 g Mehl
- 75 g Kartoffelstärke
- 3 Eigelbe
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

BÄRLAUCHBUTTER

- 1 Bd. Bärlauch
- 100 g Butter

Die Sardinen filieren und putzen. Die Jakobsmuscheln ausbrechen und ebenfalls gut säubern. Den Tintenfisch in feine Streifen und die Zucchini und Aubergine in Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Sauteuse erhitzen. Das Gemüse zugeben, würzen und kurz anschwitzen. Danach die Venusmuscheln zugeben, nach kurzer Zeit mit dem Martini ablöschen und mit dem Fischfond auffüllen. Dieses etwas einkochen lassen und beiseite stellen.

In einer heißen Pfanne zunächst die Jakobsmuscheln, dann den Tintenfisch und zum Schluss die Sardinen in Olivenöl anbraten, würzen und mit dem Balsamdressing ablöschen. Die Venusmuscheln mit dem Gemüse und einem Teil des Fonds in eine Schale geben und warmhalten.

Balsamicodressing:

Fond, Essig, Zitronensaft und den Senf glatrühren. Nun langsam das Olivenöl einarbeiten bis das Ganze Bindung bekommt. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Kartoffelgnocchi

Die Kartoffeln kochen, pellen, im Ofen ausdämpfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Das Mehl, die Kartoffelstärke, Öl, Eigelb, Salz und Muskatnuss zu den Kartoffeln geben und vorsichtig einen glatten Teig herstellen.

Die Gnocchi formen, in heissem, gesalzenen Wasser zwei Minuten ziehen lassen und in kaltem Wasser abschrecken.

Vor dem Servieren in der Bärlauchbutter anbraten und mit Meeresfrüchten und der Vinaigrette anrichten.

Bärlauchbutter:

Den Bärlauch feinschneiden und mit der zimmerwarmen Butter mit der Küchenmaschine mixen. * Quelle: N3 Das!-Rezept gepostet von Jörg Weinkauf Erfasser: Jörg Datum: 23.11.1996 Stichworte: Fisch, Muscheln, Kartoffel, Kräuter, P4

Stichworte: Fisch, P4, Kräuter, Muscheln, Kartoffeln

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Meeresfrüchte- und Fisch-Fondue

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2/3 Stg. Lauch
- 266 g Heilbuttfilet (ca. 2 cm dick)
- 266 g Seelachsfilet
- 20 küchenfertige Scampi
- 20 küchenfertige Shrimps
- 2/3 Zitrone 3 l kräftige Fisch- oder Fleischbrühe
- 2 Stg. Weissbrot
- 2/3 gr. Kopf Salat
- 2/3 Gl. Maiskölbchen
- 2/3 Gl. Cornichons
- 2/3 Gl. Silberzwiebeln
- 2/3 Gl. Senfrüchte

Currysauce

- 166 g Mayonnaise
- 2/3 EL helle Sojasauce
- 2/3 EL Currypulver

Tomatensauce

- 166 g Mayonnaise
- 33.33 g Joghurt
- 2/3 TL Tomatenpüree
- 2/3 EL Ketchup

KRÄUTERSAUCE

- 133 g Creme double
- 33.33 g Magerjoghurt
- 2 EL Gehackte frische Kräuter
- (glatte Petersilie, Pimpinelle, Zitronenmeliss

Grüne Blätter vom Lauch abschneiden, in stark gesalzenem Wasser blanchieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier legen. Heilbutt- und Seelachsfilet waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Fischfilets in möglichst gleich grosse eckige Stücke schneiden, leicht salzen. Fischstücke, Scampi und Shrimps mit Zitronensaft beträufeln, 30 Min. stehen lassen. Die vorbereiteten Filetstücke jeweils mit einem Lauchblatt einwickeln. Mit Fonduegabeln oder Fonduesieb in die heisse Brühe geben und garen.

Sauerkonserven und Senfrüchte einzeln in Schälchen verteilen. Curry-, Tomaten- und Kräutersauce zusammenrühren, abschmecken. Den Salat mild anmachen. Dazu schmeckt gut gekühlter Champagner. * Quelle: Elektro- und Rezeptkalender 1996 der Stadtwerke Bochum Erfasser: Lothar Datum: 14.04.1996 Stichworte: P6, Fisch, Meeresfrucht, Fondue

Stichworte: Fisch, P6, Meeresfrüchte, Fondue

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Merlan auf Fenchel

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 mittelgrosse Fenchelknollen (etwa 500 g)
- 2 mittelgrosse Zwiebeln
- 300 ml trockener Cidre (franz. Apfelwein;
• ersatzweise einen anderen Apfelwein)
- 2 Knoblauchzehen 3 Merlane (1 kg)
- Salz
- schwarzer Pfeffer adM.
- 1 walnussgrosses Stück frische Ingwerwurzel
- 4 EL Creme fraiche
- 100 g eiskalte Butter
- 1 TL rosa Pfeffer

1. Die Fenchelknollen waschen, die schadhafte Stellen und den Strunk heraus schneiden. Das hellgrüne Fenchelkraut abschneiden und beiseite legen. Die Fenchelknollen auf dem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und achteln. Den Apfelwein und 300 ml Wasser in einen grossen Topf geben. Einen genügend grossen Siebeinsatz in den Topf stellen und dann das Gemüse und die ganzen Knoblauchzehen hineinfüllen.

2. Die Fische kalt abspülen, aussen und innen mit Salz und Pfeffer bestreuen und auf das Gemüse setzen. Mit einem Deckel gut verschliessen und alles bei Mittelhitze 20 Minuten garen.

3. Den Elektro-Ofen auf 75 Grad vorheizen (Gas: auf kleinster Stufe 10 Minuten vorheizen und dann wieder ausschalten). Die Fenchelknollen auf eine Servierplatte legen, dabei die Knoblauchzehen herausnehmen. Die Fische obenauf anrichten und alles warm stellen.

4. Die Dämpfflüssigkeit bei starker Hitze auf die, Hälfte einkochen. Ingwerwurzel schälen und fein in die Saucengrundlage reiben. Die Knoblauchzehen schälen und nach Geschmack eine oder beide mit der Gabel fein zerdrücken und zur Sauce geben.

5. Die Hitzezufuhr auf kleinste Stufe schalten. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, Creme fraiche einrühren. Die eiskalte Butter in kleine Stückchen schneiden, das Fenchelgrün fein hacken. Die Butter mit dem Schneebesen schnell in die Sauce rühren, bis sie sämig wird. Fenchelgrün und rosa Pfeffer überstreuen und sofort zu Fisch und Gemüse servieren.

Dazu Reis reichen und als Getränk trockenen Cidre oder Apfelwein, mit dem das Gericht zubereitet wurde. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfinder: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Merlan, Salzwasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Merlan

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Mexikanischer Fischbraten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Schellfisch
- Zitronensaft
- 50 g Butter
- 300 g Tomaten
- 200 g Zwiebeln
- 1 Dos. Mais
- 100 g Käse; gerieben
- 2 Eigelb
- 200 ml Schlagsahne
- 1 EL Mehl
- Tabasco
- Salz
- Pfeffer

Fisch säubern, säuern, salzen und in eine grosse gefettete Auflaufform legen. Geschmolzene Butter über den Fisch giessen. Tomaten und Zwiebeln in Scheiben schneiden und mit dem Mais mischen und würzen. Gemüse seitlich neben den Fisch in die Auflaufform geben und ca. 25 Minuten bei 180 GradC Umlufttherd garen. Den geriebenen Käse, Eigelb, Sahne, Mehl, Salz, Pfeffer und Tabasco gut verrühren. Diese Sosse über den Fisch giessen und weitere 15-20 Minuten garen. * Quelle: Meeresfrüchte, lecker Zubereitet Erfasst:Susanne Mönkemeier ** Gepostet von Susanne Mönkemeier Date: Wed, 12 Apr 1995 Erfasser: Susanne Datum: 01.06.1995 Stichworte: Fisch, P6

Stichworte: Fisch, P6

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Mexikanischer Fischtopf

Für 4 Portionen

Zutaten

- *1/2 Zwiebel*
- *1 rote Paprikaschote*
- *2 Tomaten*
- *75 ml Fleischbrühe*
- *Öl Pfeffer*
- *Chilipulver Salz*
- *125 g Rotbarschfilet*
- *1 TL Zitronensaft*
- *1/2 Bd. Petersilie*
- *1 Scheibe Weizenvollkornbrot*

Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden und im heissen Öl glasig dünsten. Paprikaschote waschen, entkernen und in Streifen schneiden, zu der Zwiebel geben und kurz mitdünsten.

Tomaten waschen, enthäuten, in Scheiben schneiden und zum Gemüse geben. Mit der Brühe ablöschen und mit den Gewürzen herzhaft abschmecken.

Gemüse bei milder Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Fisch waschen, trockentupfen, in Würfel schneiden, salzen und mit Zitronensaft beträufeln.

Fischwürfel auf das Gemüse legen, bei milder Hitze in weiteren 10 Minuten garziehen lassen. Mit der feingehackten Petersilie bestreut servieren.

Dazu: Weizenvollkornbrot * Quelle: SÜDWEST-TEXT 28.09.94 ** Gepostet von Ulli Fetzner Date: Wed, 28 Sep 1994 Ersteller: Ulli Datum: 25.10.1994 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Paprika, Tomate, Mexiko, P1

Stichworte: Fisch, Tomate, Mexiko, Salzwasser, Paprika

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Mexikanisches Krevettengericht

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Tasse tiefgefrorene Krevetten
- 2 Dos. Mais (ca. 250 g)
- 3 Tassen Buttermilch
- 4 gehäufte EL Butter
- 2 gehäufte EL Quark
- 1 Tasse Champignons aus der Dose
- 4 EL Gehackte Petersilie
- 100 g gekochter Schinken in Scheiben
- 1 TL Salz
- 1 TL Weißer Pfeffer
- 4 Spritzer Tabascosauce

(ich persönlich finde diese Mengenangaben sehr dubios! Die kennen meine Tassen nicht)

Die Krevetten auftauen lassen. Den Mais auf einem Sieb kalt abspülen und in eine hochrandige Pfanne schütten. Die Buttermilch dazugießen und zum kochen bringen. Die Butter zerlassen. Den Quark mit der Speisestärke und der flüssigen Butter verrühren und in die kochende Flüssigkeit in der Pfanne gießen. Dann auf mittlere Hitze reduzieren. Die Champignons in feine Scheiben schneiden und mit der Petersilie und den Krevetten in den Mais mischen. Den Schinken in feine Streifen schneiden und dazurühren. Mit dem Salz, dem Pfeffer und der Tabascosauce abschmecken.

Pro Person etwa 480 Kalorien (2010 Joule)

Dazu passen: ungesüsster Eierkuchen oder Weissbrot und Tomatensaft * Quelle: unbekannt ** Gepostet von Thorsten Nitsch Date: Sat, 24 Sep 1994 Erfasser: Thorsten Datum: 08.11.1994 Stichworte: P2, Mexikanisch, Krevetten

Stichworte: Mexiko, Krevetten, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch

Miesmuscheln

Für 4 Portionen

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Miesmuscheln auf Salat mit Vinaigrette

Für 4 Portionen MMMMM-----Muscheln-----

- 1 kg Muscheln
- 1/2 bn Suppengrün
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 sm Chilischote
- 1/4 l Trockener Weisswein
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 ts Schwarze Pfefferkörner
- 2 Pimentkörner

Salz MMMM-----AUßERDEM:-----

- 1 Frisee-Salat
- 2 bn Rucola
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 bn Schnittlauch
- 1 handvoll Kerbel
- (ersatzweise
- 1 bn glatte Petersilie)
- 1 bn Dill
- 3 tb Haselnussöl (Reformhaus)
- 3 tb Champagner-Essig
- 5 tb abgekühlter Muschelsud
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der
- Mühle
- 2 tb gehackte Haselnüsse

1. Die Muscheln wie im Rezept #Muscheln in Wein# beschrieben kochen, aus dem Sud nehmen, etwas abkühlen lassen.
2. Vom Frisee-Salat die gelben Blätter abtrennen, waschen, in der Salatschleuder trockenschleudern. Rucola waschen, trockenschleudern. Stielenden abschneiden. Friseeblätter vierteln und mit dem Rucola auf einer grossen Platte ausbreiten.
3. Für die Vinaigrette die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, der Länge nach vierteln und in Stückchen schneiden. Kräuter waschen, das Wasser abschütteln. Schnittlauch in Röllchen schneiden, die Kräuterblättchen hacken. Alles in ein Schüsselchen geben. Essig und Muschelsud unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, zum Schluss darunterschlagen.
4. Die warmen Muscheln auf dem Salat verteilen. Alles mit der Vinaigrette beträufeln, mit Haselnüssen bestreuen und servieren. * Quelle: STERN 36 / 95 Erasser: Lothar Datum: 30.11.1995 Stichworte: P4, Meeresfrüchte, Miesmuschel, Muschel

Stichworte: P4, Muschel, Miesmuschel, Meeresfrüchte

Miesmuscheln I

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg geputzte Miesmuscheln
- 8 cl Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Zwiebeln
- 1 dl Weisswein
- 2 Tomaten
- 2 dl Creme double
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 EL gehackte Basilikumblätter
- 1 EL Gehackte Petersilie

Wenn ihr die Muscheln nicht geputzt bekommt, ist zuerst einmal Muschelputzen angesagt: Den Bart entfernen, die Muscheloberfläche mit dem Messer säubern, dann waschen. Achtung: Muscheln, deren Schalen bereits geöffnet sind, sind verdorben! Auf jeden Fall wegwerfen!

Das Olivenöl in einer grossen Kasserolle erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch kleinhacken, dazugeben und kurz zusammen anziehen lassen. Die Tomaten kurz blanchieren, die Haut abziehen. Tomaten entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Tomatenwürfel, Weisswein, Cayennepfeffer und den Zucker dazugeben, kurz aufkochen. Den Rahm, Basilikum und die Petersilie in die Sauce geben. Die geputzten Muscheln zugeben und zugedeckt kochen lassen, bis sich die Schalen geöffnet haben.

Die Muscheln aus der Sauce nehmen, auf Tellern anrichten und warm stellen. Achtung: Muscheln, deren Schalen sich nicht geöffnet haben, sind verdorben! Auf jeden Fall wegwerfen!

Die Sauce mit Pfeffer abschmecken, etwas einkochen lassen und über die Muscheln giessen. Nicht salzen, da das Wasser in den Muscheln genügend Salz enthält. ** From: betzelf@rferl.org (Franz Betzel) Subject: Dinner for two (2. Feb. 94) Date: Sun, 30 Jan 1994 21:02:00 GMT
Erasser: Christa&Franz Datum: 08.02.1994 Stichworte: News, P2, Muscheln, Fischgerichte

Stichworte: Fisch, Muscheln, News, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Miesmuscheln in Gûuze

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 kg Miesmuscheln
- 3 Stg. Staudensellerie
- 3 Möhren
- 1 Stg. Porree
- 1 Zwiebel
- Butter
- 330 ml Gûuze (leicht säuerliches Bier aus Belgien)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Brot zum Stippen

Miesmuscheln unter fließendem kalten Wasser gründlich abbürsten und Bärte entfernen, alle offenen oder beschädigten aussortieren und wegwerfen.

Gemüse putzen und in dünne Scheiben schneiden, die Zwiebel fein würfeln. Butter in einem grossen Topf schmelzen lassen, Zwiebel darin glasig dünsten, dann das Gemüse dazugeben und fünf Minuten weiter dünsten.

Bier angiessen, aufkochen lassen, Muscheln hineingeben und zugedeckt etwa fünf Minuten schmoren lassen, dabei öfter umrühren, damit sich alle Muscheln öffnen (Muscheln, die geschlossen geblieben sind, aussortieren und wegwerfen).

Auf den Tellern verteilen, den Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Brot zum Auftunken der Brühe servieren.

Als Getränk einen Weisswein servieren. ** Gepostet von Joachim Michael Meng Ersteller: Joachim Datum: 01.05.1996 Stichworte: Meeresfrüchte, Miesmuscheln, P4

Stichworte: P4, Meeresfrüchte, Miesmuscheln

Miesmuscheln in Portwein

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Bd. Suppengrün
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 3 EL Olivenöl
- 1500 g Miesmuscheln
- Salz
- Pfeffer
- 1 klein. Chilischote getrocknet
- 0.3 l Trockener weißer Portwein

Zwiebeln schälen, Suppengrün putzen, waschen und den Knoblauch schälen. Alles fein hacken. Die Tomaten überbrühen und pellen, die Kerne herauslösen und das Fruchtfleisch ebenfalls hacken. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Suppengrün darin anschwitzen, aber nicht braun rösten. Nach etwa 5 Min. den Knoblauch hinzufügen, nach weiteren 2 Min. die Tomatenstücke. Unterdessen Muscheln waschen, bürsten und die Fäden abziehen. Nur die festgeschlossenen Muscheln verwenden. Wenn die Tomaten ihre Flüssigkeit ausgeschwitzt haben, salzen, pfeffern, die Chilischote dazugeben und den Portwein angießen. Beim ersten Aufkochen die Muscheln hinzufügen, Deckel auflegen und die Muscheln sich öffnen lassen. Das dauert zwei bis drei Minuten, dann sind die Muscheln gar und schön zart. Kocht man sie länger, werden sie klein und hart. Dazu gibt es Weißbrot, aufgebacken oder getoastet mit Knoblauch abgerieben. Als Getränk paßt weißer Port-, kräftiger Weißwein

:Stichworte : Fisch, Meeresfrucht, Muscheln, P4 :Notizen (**): : : Gepostet von h.spitzenpfeil Stichworte: Fisch, P4, Muscheln, Meeresfrüchte

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Miesmuscheln in Rotwein/Speck

Für 4 Portionen

Zutaten

- *1 kg Miesmuscheln*
- *Rotwein*
- *Pfeffer*
- *Salz*
- *Brühe*
- *100 g Schweinebauchspeck*
- *1 Zwiebel*

Miesmuscheln waschen (Bärte abmachen), in einen hohen Topf geben und mit einer 1/2 Mischung aus Rotwein und Wasser (es darf auch gerne mehr Rotwein als Wasser sein) komplett bedecken! Das Ganze mit Pfeffer, Salz und ein wenig Brühe würzen. Nun kochen lassen, bis die Muscheln schön offen sind.

Ca. 100 g geräucherten Schweinebauchspeck und eine Zwiebel pro kg Muscheln würfeln und gemeinsam in einer Pfanne anbraten.

Den Muschel-Sud abgiessen, aber ein bisschen davon aufheben, dann den Speck und die Zwiebel mit dem Fett in den Topf mit den Muscheln geben, Deckel drauf und kräftig schütteln, aber Deckel gut festhalten :-))

Ein wenig von dem Sud wieder dazugeben und direkt im Topf servieren.

Dazu ein französisches Weissbrot und einen Rotwein! Super passt da auch ein Tomatensalat dazu!

Quelle: KOCHEN.GER, Richard Kurz @ 2:241/7232.5, 02.11.92 ** Gepostet von Burkard Schoof Date: 4 Dec 94 00:0 Erfasser: Burkard Datum: 20.01.1995 Stichworte: Meeresfrüchte, P4

Stichworte: P4, Meeresfrüchte

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Miesmuscheln in spanischer Knoblauchsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- *2 kg Miesmuscheln*
- *3 mittl. Knoblauchzehen, oder mehr*
- *75 ml Olivenöl, nativ*
- *1 Eigelb*
- *2 EL Zitronensaft*
- *1 Spur Zucker*
- *2 EL Muschelsud, kalt*
- *1 Bd. Petersilie, glatt*
- *Salz*

Die Muscheln wie in Miesmuscheln in Wein zubereiten, aus dem Sud heben und auf einer Platte etwas abkühlen lassen.

Für die Sauce den Knoblauch schälen, kleinschneiden und mit einem viertel Salt im Mörser zerdrücken und in ein Schüsselchen geben.

Tropfenweise etwas Öl unterrühren, Eigelb mit dem Schneebeesen unterrühren dann einen Esslöffel Zitronensaft sowie nach und nach das restliche Öl, bis eine dicke, cremige Sauce entstanden ist. Diese mit dem restlichen Zitronensaft, Zucker und Salz abschmecken. Muschelsud unterrühren.

Die sehr fein gehackte Petersilie unter die Sauce rühren. Diese zu den Muscheln servieren. * Quelle: Stern Gepostet von: Jürgen Schmadlak
05.09.95 Erfasser: Jürgen Datum: 02.10.1995 Stichworte: Seafood, P1

Stichworte: P1, Seafood

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Miesmuscheln in Wein

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 kg Miesmuscheln
- 1 Bd. Suppengrün
- 2 mittl. Zwiebel
- 2 klein. Chillischoten
- 1/2 l Weisswein, trocken
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Pfefferkörner, schwarz
- 3 Pimentkörner
- Salz

Die Muscheln in eine grosse Schüssel schütten und mit kaltem Wasser gut bedeckt 15 bis 20 Minuten stehen lassen.

In der Zwischenzeit das Suppengemüse putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und achteln. Gemüse mit den Chillischoten in einen grossen Topf geben. Einen halben Liter Wasser und den Wein zugiessen. Lorbeerblätter und Gewürzkörner zufügen und alles zugedeckt bei starker Hitze aufkochen und bei Mittelhitze zehn Minuten Minuten weiterkochen.

Die Muscheln in ein Sieb geben. Offene und beschädigte aussortieren. Die übrigen gründlich waschen, dabei das Wasser mehrmals wechseln, bis keine Sandkörner mehr auf dem Schüsselboden zu erkennen sind.

Die Muscheln in den Topf geben, zugedeckt bei Mittelhitze acht bis zehn Minuten kochen, bis sie sich geöffnet haben. Zwischendurch den Topf zwei- bis dreimal rütteln.

Muscheln auf vorgewärmte Suppenteller verteilen, dabei die geschlossen gebliebenen Muscheln aussortieren und wegwerfen. Auf jede Portion eine kleine Suppenkelle Sud giessen. Zu den Muscheln mit Butter bestrichene Vollkornbrotstcheiben reichen. Der Sud wird zuletzt ausgelöffelt. * Quelle: Stern Gepostet von: Jürgen Schmadlak 05.09.95 Erfasser: Jürgen Datum: 02.10.1995 Stichworte: Seafood, P4

Stichworte: P4, Seafood

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Miesmuscheln korsische Art

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 kg Miesmuscheln
- MMMM-----SUD:-----
- 1 Zwiebel
- 1/4 l Weisswein
- 1/4 l Wasser MMMM-----Sosse:-----
- 1 Stange Lauch
- 1/4 Fenchelknolle
- 1 Möhre
- 125 g Sellerieknolle
- 40 g Butter
- 1 tb Maizena
- 100 g Schmand oder
- Creme fraiche
- Salz
- 1/4 - 1/2 TL scharfer
- Rosenpaprika

Muscheln unter kaltem Wasser kräftig abbürsten, Fäden entfernen. Bereits geöffnete Muscheln nicht verwenden. Für den Sud Zwiebeln würfeln, in einem Topf mit Wein und Wasser aufkochen. Muscheln dazugeben und 15 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 im geschlossenen Topf kochen. Muscheln während der Zeit einmal umrühren. Muscheln mit einem Schaumlöffel aus dem Sud nehmen und warm stellen. Für die Sosse das geputzte Gemüse in 3 mm dicke und 2 cm lange Streifen schneiden, Butter in einem Topf zerlaufen lassen, das Gemüse auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 unter Rühren andünsten. Den Muschelsud über das Gemüse giessen, aufkochen lassen, mit angerührtem Maizena binden, die Sosse auf der ausgeschalteten Kochstelle aufkochen, Schmand oder Creme fraiche einrühren, mit Salz und Paprika scharf abschmecken. Muschelfleisch aus den Schalen lösen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, Mit heisser Sosse übergiessen und sofort servieren. Dazu schmeckt frisches Baguette. :50 g Eiweiss, 51 g Fett, 45 g Kohlenhydrate, 4685 kJ, 1118 g kcal. Zubereitungszeit 60 Minuten * Quelle: Winke & Rezepte 1 / 96 der Hamburgischen Elektrizitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 17.01.1996 Stichworte: P4, Normal, Muschel, Miesmuschel, Januar

Stichworte: Januar, P4, Normal, Muschel, Miesmuschel

Miesmuscheln mit Curry

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 kg Miesmuscheln, gereinigt
- 2 Tasse Wasser
- 2 Tasse Apfelwein
- 12 Zweige Thymian
- 4 Knoblauchzehe; zerdrückt
- 8 EL Butter
- 12 Schalotten; fein gehackt
- 4 Stengel Sellerie; gehackt
- 4 EL Currypulver
- 4 EL Mehl
- 1 Tasse Milch mit Sahne 1:1
- 1 Tasse Mayonnaise
- Dillgrün
- Warmes Krustenbrot

MMMMM-----QUELLE-----

- posted by
- tzi1@slosh.com -
- übersetzt & erfasst von -
- Petra Hildebrandt

Muscheln mit Wasser, Apfelwein, Thymian und Knoblauch in einem großen Topf aufsetzen. Auf großer Flamme aufkochen, dann 6-7 Minuten kochen bzw. bis die Schalen sich öffnen, dabei den Topf regelmäßig schütteln. Ungeöffnete Muscheln wegwerfen. Muscheln in der Brühe auskühlen lassen. Brühe durch ein Sieb abgießen und aufbewahren. Thymian wegwerfen. Von jeder Muschel jeweils eine Schalenhälfte abbrehen. Muscheln auf 4 Tellern anrichten. Butter in einer Kasserolle erhitzen. Schalotten und Sellerie darin 5 Minuten dünsten. Mit Curry und Mehl überstäuben und 1 Minute kochen lassen. 1 cup der Muschelbrühe zugießen, aufkochen und 10 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Abkühlen lassen. Sahne-Milch-Mischung und Mayonaise einrühren, gut vermischen. Sauce über die Muscheln löffeln, mit Dillgrün garnieren, dazu Krustenbrot servieren.

Stichworte: Muscheln

Miesmuscheln mit Fenchel

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 kg Miesmuscheln
 - 1 Bd. Frühlingszwiebeln
 - 4 Knoblauchzehen
 - 2 mittelgroße Möhren
 - 2 mittelgrosse Fenchelknollen
 - 2 EL Olivenöl
 - 1 l halbtrockener Weisswein
 - 1 Bd. glatte Petersilie
 - 1 Bd. Dill 4 Stengel Basilikum (ersatzweise
 - 1/4 TL Basilikum-Paste)
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 - 150 ml Schlagsahne
 - 1 Prise Cayenne-Pfeffer
1. Die Muscheln in eine grosse Schüssel geben und gut mit kaltem Wasser bedeckt 15 bis 20 Minuten stehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauchzehen pellen, ganz lassen. Die Möhren schälen und in Stifte schneiden. Fenchel putzen und auf dem Gurkenhobel in dünne Scheiben schneiden. Fenchelgrün hacken.
3. In einem grossen Topf das Öl erhitzen, das Gemüse andünsten, gelegentlich rühren. Wein zugliessen und alles zehn Minuten offen kochen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Muscheln in ein Sieb geben, die offenen wegwerfen. Die übrigen gründlich waschen, im Sieb abtropfen lassen. Die Kräuter waschen und die Blättchen fein hacken.
5. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Hälfte der Kräuter und die Muscheln unterheben. Alles zugedeckt bei starker Hitze fünf Minuten kochen. Sahne zugliessen und mit Cayenne-Pfeffer würzen. Weitere drei Minuten kochen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Muscheln in eine vorgewärmte Schüssel geben. Dabei die noch geschlossenen aussortieren und wegwerfen. Die übrigen mit den restlichen Kräutern bestreut servieren.
- Dazu passen Baguette und Weisswein. * Quelle: STERN 36 / 95 Erfasser: Lothar Datum: 30.11.1995 Stichworte: P4, Meeresfrüchte, Miesmuschel, Muschel
- Stichworte: P4, Muschel, Miesmuschel, Meeresfrüchte

Miesmuscheln mit Reis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Miesmuscheln
- 300 g Langkornreis
- 1 groß. Zwiebel; feingeschnitten
- 250 ml Fischfond
- 750 ml Wasser
- 2 EL Bratbutter
- Salz
- Pfeffer

Die Muscheln gut putzen und waschen. Im Wasser liegen lassen.

Die Zwiebel in der Bratbutter glasig dünsten, Fischfond und Wasser beifügen, würzen und aufkochen lassen. Den Reis und die Muscheln beigeben und das Ganze 20 bis 30 Minuten kochen lassen, bis der Reis gar ist.

In Ägypten wird zu diesem Gericht Tomatensauce serviert.

Menüvorschlag: Eiern in Töpfchen, Kutteln in Tomatensauce, Miesmuscheln mit Reis, Dattelpfannkuchen, Arabischer Kaffee * Quelle: Annabelle 22/1994
Erfasst von Rene Gagnaux ** Gepostet von Rene Gagnaux Date: Wed, 14 Dec 1994 Ersteller: Rene Datum: 20.01.1995 Stichworte: Weichtier, Salzwasser, Miesmuschel, Reis, Ägypten, P4

Stichworte: Ägypten, Miesmuschel, Salzwasser, Weichtier, Reis

Miesmuscheln mit spanischer Knoblauchsauce

Für 4 Portionen MMMMM-----Muscheln-----

- 2 kg Muscheln
- 1 bn Suppengrün
- 2 mittelgrosse Zwiebeln
- 2 sm Chilischoten
- 1/2 l Trockener Weisswein
- 2 Lorbeerblätter
- 1 ts Schwarze Pfefferkörner
- 3 Pimentkörner

Salz MMMM-----FÜR DIE SAUCE-----

- 3 mittelgrosse
- Knoblauchzehen, (evtl.
- mehr)
- Salz
- 75 ml gutes, mildes Olivenöl
- 1 Eigelb (von einem sehr
- frischen Ei)
- 2 tb Zitronensaft
- 1 Prise Zucker
- 2 tb kalter Muschelsud
- 1 bn glatte Petersilie

1. Die Muscheln wie im Rezept #Muscheln in Wein# beschrieben kochen, aus dem Sud nehmen, etwas abkühlen lassen.
2. Für die Sauce den Knoblauch schälen, kleinschneiden und mit einem 1/4 Tl. Salz im Mörser zerdrücken und in ein Schüsselchen geben.
3. Tropfenweise etwas Öl unterrühren, Eigelb mit dem Schneebesen unterrühren, dann einen Esslöffel Zitronensaft sowie nach und nach das restliche Öl, bis eine dicke, cremige Sauce entstanden ist. Diese mit dem restlichen Zitronensaft, Zucker und Salz abschmecken. Muschelsud unterrühren.
4. Die gehackte Petersilie sehr fein unter die Sauce rühren. Diese zu den Muscheln servieren. * Quelle: STERN 36 / 95 Erfinder: Lothar Datum: 30.11.1995 Stichworte: P4, Meeresfrüchte, Miesmuschel, Muschel

Stichworte: P4, Muschel, Miesmuschel, Meeresfrüchte

Miesmuscheln mit Tomaten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 kg Miesmuscheln
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Lauch
- 2 Staudensellerie
- 6 EL Olivenöl
- 3 klein. Chilischoten
- 2 Lorbeerblätter
- 1 klein. Rosmarinzweig
- 3 Thymianzweige
- 1 Dos. Tomaten, geschält
- 1/2 l Weisswein, trocken
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Muscheln in eine grosse Schüssel geben und mit reichlich Wasser bedeckt 15 bis 20 Minuten stehen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Lauch Selleriestangen putzen, waschen und in Streifen schneiden.

In einem grossen Topf das Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin kurz andünsten. Die Chilischoten und die Kräuter untermischen. Die Tomaten mit dem Saft zugeben und alles bei sanfter Hitze zehn Minuten andünsten.

Die Muscheln in ein Sieb geben. Beschädigte Muscheln und solche, die auf Druck nicht geschlossen bleiben, wegwerfen. Die übrigen gründlich waschen.

Wein zur Tomatensauce giessne, rasch zum Kochen bringen, mit Salz und Pfeffe abschmecken. Muscheln hineingeben und zudecken.

Alles bei starker Hitze acht bis zehn Minuten kochen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Zwischendurch den Topf mehrmals rütteln. Muscheln mit der Sauce in eine vorgewärmte Schüssel schütten, dabei Muscheln die sich nicht geöffnet haben, aussortieren und wegwerfen. * Quelle: Stern
Gepostet von: Jürgen Schmadlak 05.09.95 Erfasser: Jürgen Datum: 02.10.1995 Stichworte: Seafood, Tomate, P4

Stichworte: P4, Tomate, Seafood

Miesmuscheln nach friesischer Art

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Miesmuscheln
- 1 Bd. Suppengrün
- (Porree, Sellerie, Möhre, Petersilie)
- 2 Zwiebeln, evtl. mehr
- 10 Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Prise Salz
- 1 Becher Weisswein
- 40 g Butter.

Muscheln gründlich waschen und bürsten. Einen Sud aus den oben angegebenen Zutaten zubereiten. Ca 10 Minuten kochen/ziehen lassen. Danach die Muscheln hinzufügen und mit etwas Wasser auffüllen. Die Muscheln bei starker Hitze ca. 6 - 10 Minuten kochen. Muscheln mit einer Kelle herausnehmen und heiß auf den Tisch bringen; dazu kann man Vollkornbrot und Bier servieren. :Stichworte : Meeresfrucht, Muschel :Notizen (**): : : Gepostet von: Hermann Glatter Stichworte: Muschel, Meeresfrüchte

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Miesmuschelnsuppe 'Chez Benoit'

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Frische Miesmuscheln
- 1 1/4 dl Weisswein, trocken (z.B. Muscadet)
- 1 1/4 dl Rahm
- 2 EL Butter
- 1 groß. Zwiebel, in dünnen Ringe
- 2 klein. Möhren, in dünnen Scheiben
- 2 Stücke Lauch (nur den weissen Teil nehmen),
- in dünnen Ringen
- 100 g Speck, fein geschnitten
- 100 g Geräuchertes Schinken, fein geschnitten
- 5 dl Fisch- oder Geflügelfond
- 100 g Blanchierte Bohnen,
- schräg geschnitten, Stücke von ca. 15 mm Länge
- Blanchieren:

Die Bohnen 4 Minuten in reichlich kochendem Salzwasser erwärmen, anschliessend mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis die Bohnen kalt sind. Die Muscheln gut bürsten und waschen, entbarten (nicht im voraus entbarten, sonst sterben die Muscheln ab!!). Weisswein und Rahm in einer Pfanne tun, Muscheln zugeben und aufkochen (die Muscheln sollten knapp gedeckt sein: falls nicht der Fall, Wein und Rahm zu gleichen Mengen zugeben). Dabei den Topf immer gut rütteln; nur so lange kochen, bis die Muscheln auf sind (ca. 3 bis 4 Minuten; nicht zu lange kochen, sonst werden die Muscheln zäh). Muscheln abtropfen lassen (Kochflüssigkeit auffangen), die noch geschlossenen Muscheln WEGWERFEN. Die Kochflüssigkeit sehr gut filtrieren und beiseite tun. Muschelfleisch aus den Schalen nehmen, beiseite tun. Butter in einer Pfanne aufschmelzen, Zwiebel, Möhren, Lauch, Speck und Schinken darin dünsten, ca. 5 Minuten (die Zwiebeln dürfen nicht braun werden!). Fischfond zugeben, köcheln lassen, bis die Gemüse sehr weich sind (ca. 45 Minuten). Muscheln-Kochflüssigkeit zugeben, aufkochen. 5 Minuten vor dem Servieren, Muschelfleisch und Bohnen zugeben, köcheln lassen, bis wieder warm und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren. Menge: 4 * Aus: Patricia Wells, Bistro cooking, Arrow London 1992, ISBN 0-09-992340-8 ** From: r.gagnaux@chnet.ch (Rene Gagnaux) Date: Wed, 5 Jan 1994 11:00:00 +0100 Erfasser: Rene Datum: 07.02.1994 Stichworte: Weichtier, Salzwasser, Miesmuschel, Suppe, Muscheln, News

Stichworte: Suppe, Miesmuschel, Salzwasser, Muscheln, Weichtier

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Miesmuschelragout

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 kg Miesmuscheln
- 3 Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Thymian oder
- 2 TL Getrockneter Thymian
- 250 ml Trockener Weisswein
- 600 g Fleischtomaten
- 2 Fenchelknollen
- Salz
- schwarzer Pfeffer gemahlen

Pro Person etwa: 930Kj/222kcal 15g Eiweiss 6g Fett 14 g Kohlehydrate

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunde

Erfasst Ralf Keldenich 25.11.95 aus Cornelia Adam Fisch und Meerstrüchte GU

Die Muscheln unter kaltem Wasser abbürsten. Geöffnete Exemplare wegwerfen. Die Zwiebeln schälen und hacken. In einem grossen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Den Knoblauch schälen und durch die Presse da- zudrücken. Den Thymianzweig einlegen. Mit dem Weisswein und 1/4 Liter Wasser aufgiessen und aufkochen. Die Muscheln hinzufügen und 8-10 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis sie geöffnet sind. Geschlossene Exemplare wegwerfen, sie sind ungeniessbar. Das Muschelfleisch aus den Schalen nehmen und beiseite stellen. Den Muschelsud durch ein Sieb in einen kleine Topf giessen und etwa ein Drittel einkochen lassen. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Grob würfeln und die Stiehlansätze entfernen. In den Muschelsud geben. Bei schwacher Hitze im offenen Topf etwa 5 Minuten köcheln. Inzwischen den Fenchel putzen, waschen, das Grün abschneiden und beiseite stellen. Die Knollen in kleine Würfel schneiden, in den Sud geben und etwa 5 Minuten mitdünsten. Das Fenchelgrün hacken. Den Sud mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Muscheln hineinlegen und bei schwacher Hitze etwa 2 Minuten erwärmen. Das Fenchelgrün über das Ragout streuen. Mit Baguette servieren.

Erfasser: Ralf Datum: 10.12.1995 Stichworte: Muscheln, Salzwasser, P4

Stichworte: P4, Salzwasser, Muscheln

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Migi Do (Jakobsmuschel)

Für 4 Portionen MMMMM-----Gewürze-----

Salz, Pfeffer

1/2 ts Kerrie Djawa (Curry) MMMMM-----AUSSERDEM-----

1 Jakobsmuschel

100 g Kokosnussmilch

5 Ganze Mandeln

Die Jakobsmuschel mit Salz, wenig Pfeffer und Curry würzen und in der Kokosnussmilch mit den Mandeln einlegen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Die Jakobsmuschel mit der Kokosnussmilch und den Mandeln in den Wok geben und bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel garen. Servieren Sie Muschel mit Wildreis als Vorspeise oder in Kombination mit einem Gemüse wie dem Ko Soto Gake als Hauptgericht.
:Stichworte : Asien, Jakobsmuschel., P1, Salzwasser, Weichtier : : Wok :Notizen (*) : :

: Quelle: erfasst: Astrid Bendig Stichworte: Asien, P1, Salzwasser, Weichtier, Jakobsmuschel.

Mildes Shrimpcurry, Creamy Shrimp Curry

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Frische Shrimps; - mittelgrosse - ungeschälte -
- Grönland-Shrimps
- 75 g Zwiebel; sehr fein gehackt
- 75 g Butter; flüssig
- 70 g Weizenmehl
- 1 EL Currypulver
- 410 ml Hühnerbrühe; Glas
- 350 ml Milch
- 1 1/2 TL Zucker
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Ingwerpulver; besser ist - frisch geriebener -
- Ingwer 1 TL genügt
- 1 TL Zitronensaft
- Heisser gekochter Reis

MMMMM-----BEILAGEN-----

Erdnüsse

Frühlingszwiebeln; -

- kleingeschnittene

Rosinen

Kokosflocken; geröstete

Speck; gebratener 1 1/2 l Wasser

Wasser zum Kochen bringen, Shrimps zufügen und drei bis fünf Minuten kochen, bis die Shrimps rosa sind. Shrimps abgiessen, unter kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen. Kühl stellen. Schälen, Därme entfernen, beiseite stellen.

Butter in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Zwiebel zugeben und unter Rühren auf mittlerer Hitze weichdünsten. Hitze reduzieren, Mehl und Currypulver zugeben und glattrühren.

Eine Minute unter Rühren kochen, langsam Hühnerbrühe und Milch zugliessen und unter Rühren auf mittlerer Hitze zum Kochen bringen, bis die Masse dick wird. Zucker, Ingwer und Zitronensaft einrühren. Shrimps zugeben und im Curry erhitzen.

Shrimpcurry mit heissem Reis und einer Auswahl würzender Beilagen servieren. * Quelle: posted and modified by K.-H. Boller, 08.01.96 Erfasser: K.-H. Datum: 06.02.1996 Stichworte: Seafood, Shrimp, P6

Stichworte: P6, Shrimp, Seafood

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Mit Basilikum gratinierter Lachs

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 EL Butter
- 1 Schalotte, gewürfelt
- 100 ml Fischfond
- 100 ml Weisswein
- 100 ml Sahne
- Salz
- weisser Pfeffer, gemahlen
- 2 EL gesalzene Butter; eiskalt
- 1 Eigelb
- 2 EL Sahne
- 1 EL Geschlagene Sahne
- 3 EL Butter
- Salz, schwarzer Pfeffer adM
- 600 g Lachsfilet
- 2 EL Basilikum, gehackt

ZUM GARNIEREN

- Basilikumblätter

MMMM-----QUELLE-----

- Johann Lafer kocht mit
- - Kräutern und Gewürzen -
- Falken-Verlag, 1997 -
- erfasst: P. Hildebrandt

Den Backofengrill vorheizen. Die Schalottenwürfel in der Butter andünsten. Fischfond, Wein und Sahne dazugießen und alles auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce pürieren, durch ein feines Sieb passieren und die kalte Butter in kleinen Stücken mit dem pürierstab daruntermixen. Das Eigelb mit der Sahne verquirlen und unter die heiße, aber nicht mehr köchelnde Fischsauce mixen. Die geschlagene Sahne darunterheben. 4 Teller mit den 3 EL Butter einfetten und mit Salz sowie Pfeffer bestreuen. Den Lachs in dünne Scheiben schneiden und diese jeweils in Form einer Rosette auf die Teller legen. Das gehackte Basilikum darübergeben. Die Gratinsauce über den Lachs geben, die Teller unter den Grill schieben und den Lachs gratinieren, bis er eine schöne Farbe hat. Dann mit den Basilikumblättern garnieren. Dazu passen z.B. Chili-Basilikum-Nudeln (siehe Rezept).

Stichworte: Lachs, Kräuter, Lafer

Möhren-Fischragout

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 500 g Kartoffeln
 - 750 g Möhren
 - 30 g Butter oder Margarine
 - Salz
 - Pfeffer aus der Mühle
 - 3/8 l Gemüsebrühe (Instant)
 - 1/4 l Schlagsahne
 - 1 Bd. Frühlingszwiebeln 2 El. helles Saucenbindemittel
 - 500 g Kabeljaufilet 2 Bund Dill
 1. Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. Möhren putzen, waschen und schräg in Scheiben schneiden.
 2. Butter oder Margarine in einem Topf schmelzen lassen, zuerst die Kartoffeln darin andünsten, dann die Möhrenscheiben zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
 3. Gemüsebrühe und Sahne zugeben. Bei milder Hitze etwa 12-15 Minuten garen.
 4. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Scheiben schneiden. Zu den Möhren geben und etwa 5 Minuten mitgaren.
 5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Saucenbindemittel einstreuen, kurz aufkochen lassen.
 6. Fisch waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und zugeben. 5 Minuten darin ziehen lassen. Dill hacken und zum Schluss vorsichtig unterziehen.

Pro Portion ca. 23g E, 28g F, 44g KH = 596 kcal (2496 kJ)

Als Menüvorschlag:

Vorspeise: Kiwi-Geflügel-Salat

Hauptspeise: Möhren-Fischragout

Nachspeise: Birne Helene Zubereitungszeit 40 Minuten * Quelle: Menüs für jeden Tag (essen & trinken) Erfasser: Lothar Datum: 29.01.1995

Stichworte: Fischgerichte, Kabeljau, P4

Stichworte: Fisch, Kabeljau, P4

Moqueca Bahiana - Fisch aus Bahia

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Fischkoteletts a 200 g -z.B. Rotbarsch
- 4 EL Limettensaft
- 1 EL Koriander, gemahlen
- 2/3 Bd. Petersilie, glatt
- 1 Lorbeerblätter
- 2/3 klein. Kokosnuss
- 1 Paprikaschoten, rot
- 2/3 Dos. Tomaten, geschält (425g EW)
- 2/3 Knoblauchzehe; evt. 2
- 2/3 EL Molho (S. Rezept); evt. 2
- 1 EL Palmenöl; evt. 3
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- 166 g Krabben
- Petersilie zum Garnieren

MMMMM-----QUELLE-----

-essen & trinken 1/84

- erfasst von Petra Holzapfel

Den Fisch in eine Schüssel geben und mit Limettensaft, Koriander, der von den Stengeln gezupften Petersilie und Lorbeer würzen und zugedeckt kühl stellen. Die Kokosnuss aufbohren, die Milch in ein Glas giessen. Die Nuss dann knacken, das Fleisch mit einem scharfen Messer aus der Schale lösen und 200 g davon im Mixer pürieren oder fein raffeln. Die Kokosraspeln mit der Milch verrühren. Die Paprikaschoten putzen, waschen, in Stücke schneiden und zusammen mit den Tomaten in einem Topf zum Kochen bringen. Zugedeckt bei milder Hitze 15-20 Minuten kochen, dann im Mixer pürieren. Den Knoblauch pellen und dazupressen. die Kokosraspeln dazugeben. Das Olivenöl in einer Pfanne heiss werden lassen. Den Fisch leicht salzen und kurz darin anbraten. Dann die vorbereitete Sauce darübergiessen und das Ganze zugedeckt 5-7 Minuten ziehen lassen. Krabben dazugeben. Den Fisch in der Sauce mit etwas Petersilie garniert servieren. Dazu Pirao und in Salzwasser gekochtes, in Butter geschwenktes Xuxu-Gemüse (ersatzweise Kohlrabi).

Stichworte: Tomate, Kokos, Krustentier, Brasilien

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Moqueca de Peixe (Marinierter Fisch)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Rotbarsche(je 600 g ohne
- Kopf, küchenfertig)
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 1/3 Bd. Schnittlauch
- 1/3 Bd. Koriandergrün
- 1/3 Bd. Minze
- 2/3 Knoblauchzehe
- 2/3 Tomate (90g)
- Salz
- Pfeffer a.d.Mühle
- 1 EL Limettensaft
- 2/3 Gemüsezwiebel
- 1 Rote Chilischoten
- 2/3 grüne Chilischote
- 1 Rote, grüne und gelbe
- Paprika (je 2)
- 2 EL Palmöl
- 200 ml Kokosmilch

Die Fische innen und aussen waschen, trockentupfen, Rückenflossen und seitliche Flossen abschneiden. Fische beidseitig im Abstand von 2 cm mit einem scharfen Messer schräg einschneiden. 1/2 Bund Petersilie, Schnittlauch, Koriander, Minze, gepellte Knoblauchzehe und Tomate mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren. Fisch rundherum salzen und pfeffern. Einschnitte mit der Kräutermasse füllen, mit Limettensaft beträufeln und abgedeckt 30-40 Min. marinieren. Die Gemüsezwiebel pellen. Zwiebel und Chilischoten in Ringe schneiden. Paprikaschoten entkernen und in 1/2 cm dicke Ringe schneiden. Palmöl in einem grossen Topf mit Deckel erhitzen. Zwiebel glasig dünsten. Kokosmilch hinzufügen, glattrühren und einmal aufkochen lassen. Paprikaringe und Chili dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 7-10 Min. bei mittlerer Hitze garen. Die Fische nebeneinander auf das Gemüse legen, mit Sud begiessen. Weitere 15 Min. bei mittlerer Hitze garen (dabei den Topf geschlossen lassen, damit das Aroma erhalten bleibt). Die restlichen Petersilienblättchen von den Stielen zupfen. Fische vorsichtig aus dem Topf heben. Petersilie unter das Gemüse heben. Gemüse auf einer grossen Platte anrichten, die Fische daraufsetzen und heiss servieren. *Quelle: Essen&Trinken 8/96 Erfasst von Sylvia Mancini 11.6.98

Stichworte: Brasilien

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Morcheln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Spiesschen; bis doppelt so viel, Holz, fingerdick
- 4 Schaschlikspiesschen; Metall
- 500 g Hechtfilet; auch Lachs- oder sogar Hähnchenbrust
- sind möglich
- 75 g Mehl
- 1 Scheibe Roggenbrot; ohne Rinde
- 1 Ingwer; Stück
- 1 Ei
- 1 l Hühnerbrühe
- 20 g Butter
- Pfeffer
- Salz

Das Hecht-(oder Lachs- oder Hähnchenbrust-)Filet im Mixer pürieren. Acht Zehntel der Menge abnehmen, mit dem Mehl, der zerbröselten Scheibe Roggenbrot, dem geschälten und geriebenen Ingwer, Pfeffer und Salz abschmecken. Das Ei gründlich in die Masse einarbeiten.

Die Hühnerbrühe zum Kochen bringen.

Die Fleischmasse in etwa zehn Zentimeter langen Portionen um die Holzspiesse kleben. Dabei soll die Aussenseite uneben sein, um den charakteristischen Morchelhut zu imitieren. In leicht kochender Hühnerbrühe garen, herausnehmen, von den Spiesen abnehmen und abtropfen lassen.

Die restliche Fleischmasse mit der kalten Butter vermengen, behutsam in die Höhlungen der Morcheln füllen.

Die Morcheln quer an Schaschlikspiesse stecken und auf dem Grill fünf bis sieben Minuten pro Seite braten.

Originalrezept:

Ein gutes Gericht

Nimm Hühnerbrust und hack sie klein und zerstoß sie in einem Mörser und tu ein wenig Mehl dazu und grobes Brot, Pfeffer oder Ingwer, nicht zuviel Salz, je nach der Menge ein Ei oder zwei. Lass das zusammen stocken. Schneide zwei ein Finger lange Spiesschen, die vorne glatt und rund sind. Und nimm in der Grösse einer Morchel von der gestockten Masse, rolle es rund in der Hand und leg es um den Spiess wie eine Morchel und drück es fest, so dass es uneben wird. Leg es in einen Topf, las es an dem Spiess kochen. Während es kocht, präpariere den anderen Spiess. Wenn du den einen herausnimmst, so leg den anderen hinein. Und mach davon, soviel du willst. Wenn sie gar gekocht sind, so nimm sie heraus, rühre ein gehacktes Mus mit Butter an, das fülle in die Morcheln und stecke sie dann quer an den Spiess, erhitze sie und beträufle sie mit Butter und servier sie. Ebenso kannst du Morcheln aus Hechten und Lachsen oder woraus du willst, machen. * Quelle: Das Kochbuch des Mittelalters ISBN 3 7608 1025 X ** Gepostet von Martin Lange Date: 19 Jan 1995 Erfinder: Martin Datum: 31.03.1995 Stichworte: Fasten, P4

Stichworte: P4, Fasten

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Mosselsöp van Pöl (Pauls Muschelsuppe, Limburgisch)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 kg Muscheln
- 1 Zwiebel
- 1 Bd. Sellerie
- 200 ml herben Weisswein
- Pfeffer
- 750 g Tomaten
- 3 Schalotten und/oder 1 Knoblauchzehe
- 50 g Butter
- 3 Bananen
- 3/4 l Bouillon
- 1/4 l Weisswein
- Salz
- Basilikum

Muscheln gut waschen und offene aussortieren! Muscheln zusammen mit der Zwiebel, dem Sellerie, Pfeffer und dem Glas Weisswein, sowie Wasser (so dass die Muscheln knapp bedeckt sind) bei starker Hitze solange kochen, bis sich die Muscheln öffnen. Das Muschelfleisch aus den Schalen nehmen und zur Seite stellen. Das Kochwasser durchsieben und ebenfalls zur Seite stellen. In einem anderen Topf die Butter schmelzen und erst die kleingeschnittenen Schalotten (und den Knoblauch) begeben, danach die enthäuteten Tomaten (ohne Kerne), 20 min. ziehen lassen, dann die Bouillon, die drei geschälten und kleingeschnittenen Bananen, Pfeffer und Salz zugeben. Noch einmal 10 min. ziehen lassen. Dann wird die Masse mit dem Handrührgerät fein gerührt. Jetzt die Muschelflüssigkeit und den Weisswein zugeben, mit Basilikum abschmecken. Die Muscheln zugeben und vorsichtig erhitzen, nicht mehr kochen, Muscheln werden sonst hart. Tip: 1 Eigelb mit einem 1/8 l Sahne mischen und dazurühren. **
From: r.gagnaux@chnet.ch (Rene Gagnaux) Date: Wed, 5 Jan 1994 11:00:00 +0100 Erfasser: Rene Datum: 07.02.1994 Stichworte: Weichtier, Salzwasser, Miesmuschel, Suppe, Muscheln, News

Stichworte: Suppe, Miesmuschel, Salzwasser, Muscheln, Weichtier

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Mouclade des boucholeurs (Zuchtmuscheln mit Rahmsauce)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Zuchtmuscheln
- 4 Schalotten; gehackt
- 4 Knoblauchzehen; gepresst
- 250 ml Weisswein, trocken
- 60 g Butter; (1)
- 40 g Butter; (2)
- 1 Spur Kümmel
- 2 EL Currypulver
- 1 EL Mehl
- 100 ml Milch
- 200 ml Sauervollrahm - Creme fraiche
- Pfeffer

Die Muscheln unter fließendem Wasser gut bürsten.

Schalotten und Knoblauch zusammen mit dem Weisswein und Butter (1) in einen Topf geben, kräftig pfeffern, zum Kochen bringen; dann die Muscheln zugeben und zudecken. Einige Minuten unter häufigem Schütteln kochen lassen, bis die Muscheln sich öffnen. Vom Feuer nehmen.

Den Muschelsud durchpassieren, erneut aufkochen, Kümmel und Curry begeben und 2 Minuten kochen lassen. Das Mehl mit dem Butter (2) verkneten, begeben und gründlich verrühren. Die Kasserolle vom Feuer nehmen, die kochende Milch und anschliessend den Sauerrahm hineinschütten und das Ganze durch ein Sieb passieren.

Von den Muscheln die eine Schalenhälfte entfernen, mit der Sauce übergiessen und servieren.

Dazu: Weisswein, Weissbrot * Quelle: Robert J. Courtine, Simenon et Maigret passent a table Paris, Laffont, 1992 Erfasst von Rene Gagnaux ** Gepostet von Rene Gagnaux Date: 04 Dec 1994 Erfasser: Rene Datum: 20.01.1995 Stichworte: Weichtier, Salzwasser, Muschel, Frankreich, P4

Stichworte: Frankreich, Muschel, Salzwasser, Weichtier

Moules

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 kg Moules; (Miesmuscheln)
- 1 groß. Zwiebel
- 1 Bd. Petersilie
- Butter
- 1/4 l Weisswein, trocken

Die Muscheln waschen, Muschelbart entfernen, geöffnete Muscheln unbedingt wegwerfen. Die Zwiebel und Petersilie kleinhacken.

Butter in einem hohen Topf schmelzen, die Zwiebel darin vorsichtig dünsten. Petersilie zugeben und mit Weisswein ablöschen.

Die Muscheln zugeben, den Topf schliessen und ca. 8 Minuten kochen, dabei den Topf einige Male durchschütteln. Wenn die Muscheln geöffnet sind und sich von der Schale lösen, sind sie fertig. Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, unbedingt wegwerfen.

Dazu frisches Baguette und den Rest des Weissweins.

Gepostet: Hartmut Brinkmann @ 2:2449/414.4 (29.04.94)

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Weichtiere, Salzwasser, P2

Stichworte: Salzwasser, Weichtiere, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Moules a l'escargot

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 kg Muscheln i.d. Schale
- Pfeffer a.d.M.
- Muskatnuss
- Knoblauch; gepresst
- Zwiebel
- Petersilie; sehr feingehackt
- Etwas Butter; zerlassen
- Zitronensaft
- Käse; gerieben

So bereitet man Muscheln, die bereits entsandet u. entbartet sind, vor: Nur unter fließendem Wasser abwaschen und schon sind Ihre Muscheln fertig für die Küche. Ist eine Muschel leicht geöffnet? Dann brauchen Sie sie nicht gleich wegzuerwerfen. Halten Sie die Muschel kurz unter den kalten Wasserstrahl. Schließt sie sich jetzt, kann sie verwendet werden. Muscheln, die weit offen stehen und keine Reaktion mehr zeigen, gehören in den Abfall. Hinweis: :Für ein Vorgericht braucht man zirka 12 Muscheln pro Person. Für ein Hauptgericht etwa das doppelte rechnen. Die Muschelschale öffnen und das Muschelfleisch in der halben Schale auf eine Schneckenpfanne oder eine andere feuerfeste Form aufbringen. Statt frischen Muscheln kann auch gekochtes Muschelfleisch Verwendung finden. Über die Muscheln die zerlassene Butter, geriebene Muskatnuss, gehackte Zwiebel, Knoblauch und Zitronensaft geben und nach Belieben pfeffern und salzen. Nun das Ganze auf der feuerfesten Form für ca. 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen (250-300°C) geben. Gehackte Petersilie und nach Wunsch auch geriebenen Käse kurz vor dem Servieren über das warme Muschelgericht geben. :Stichworte : Fisch, Käse, Knoblauch, Kräuter, Muschel, P1 :Notizen (*) : : : Quelle: Zeelands Röm - Prospekt a.d. Supermarkt : : erfasst: v. Renate Schnapka am 25.11.96 Stichworte: Fisch, P1, Kräuter, Muschel, Käse, Knoblauch

Moules a la mariniere (Grundrezept)

Für 4 Portionen

Zutaten

- *2 kg Miesmuscheln*
- *2 EL Olivenöl*
- *1 groß. Zwiebel, kleingeschnitten*
- *1 Lorbeerblatt*
- *2 1/2 dl Weisswein*
- *Rosmarin*
- *Thymian*
- *Salz*
- *Pfeffer*

SERVIEREN

- *50 g Butter*
- *Zitronenspalten*
- *Knoblauchbrot*

Miesmuscheln Vorbereitung: Siehe Anleitung.

Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen, Zwiebel, Lorbeerblatt und Kräuterbeigeben, sanft durchdämpfen. Miesmuscheln zugeben und mit dem Weisswein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen und unter sorgfältigem Wenden mit einer Holzquelle oder unter sanftem Schütteln und Rühren etwa 8 Minuten auf kleiner Flamme zugedeckt kochen lassen, bis die Muscheln geöffnet haben (die Muscheln, die sich nicht öffnen, wegwerfen).

Die Muscheln in ein Sieb schütteln, den Sud für allfällige Weiterzubereitung auffangen.

Als Moules marinières servieren:

Die Muscheln in grossen, vorgewärmten Tellern anrichten, Kräuter entfernen. Die kalte Butter in kleinen Stückchen mit dem Schwingbesen im Fonds rühren und die Sauce über die Muscheln anrichten. Mit Zitronenspalten garnieren und mit knusprigem Knoblauchbrot servieren.

Portionen: 4 ** From: R.GAGNAUX@link-ch1.aworld.de (Rene Gagnaux) Date: Sun, 02 Jan 1994 12:00:00 +0200 Newsgroups: zer.t-netz.essen
Erfasser: Rene Datum: 01.02.1994 Stichworte: Weichtier, Muscheln, zer

Stichworte: Muscheln, Weichtier, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Moules a la mariniere I (Grundrezept)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 kg Miesmuscheln
- 2 EL Olivenöl
- 1 groß. Zwiebel, kleingeschnitten
- 1 Lorbeerblatt
- 2 1/2 dl Weisswein
- Rosmarin
- Thymian
- Salz
- Pfeffer

SERVIEREN

- 50 g Butter
- Zitronenspalten
- Knoblauchbrot

Miesmuscheln Vorbereitung: siehe Anleitung.

Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen, Zwiebel, Lorbeerblatt und Kräuterbeigeben, sanft durchdämpfen. Miesmuscheln zugeben und mit dem Weisswein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen und unter sorgfältigem Wenden mit einer Holzquelle oder unter sanftem Schütteln und Rühren etwa 8 Minuten auf kleiner Flamme zugedeckt kochen lassen, bis die Muscheln geöffnet haben (die Muscheln, die sich nicht öffnen, wegwerfen).

Die Muscheln in ein Sieb schütteln, den Sud für allfällige Weiterzubereitung auffangen.

Als Moules marinières servieren:

Die Muscheln in grossen, vorgewärmten Tellern anrichten, Kräuter entfernen. Die kalte Butter in kleinen Stückchen mit dem Schwingbesen im Fonds rühren und die Sauce über die Muscheln anrichten. Mit Zitronenspalten garnieren und mit knusprigem Knoblauchbrot servieren. ** Gepostet von Rene Gagnaux Date: 04 Dec 1994 Erasser: Rene Datum: 20.01.1995 Stichworte: Weichtier, Salzwasser, Muschel, P4

Stichworte: P4, Muschel, Salzwasser, Weichtier

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Muschel-Auflauf mit Fenchel

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 kg Miesmuscheln
- 2 Zwiebeln
- 80 g Butter
- 2 EL Öl
- 1 EL Fenchelsaat
- 2 Lorbeerblätter
- 250 ml Gemüsefond (a. d. Glas)
- 1 kg Fenchel
- 1 Schuss Zucker
- Salz
- 100 ml Muschelsud (1)
- 300 g Möhren
- 30 g Mehl
- 125 ml Muschelsud (2)
- 125 ml Weißwein (trocken)
- 250 ml Schlagsahne
- Fett für die Form
- 150 g Mozzarella

AUSSERDEM

- Eine flache Auflaufform von 2 l Inhalt

Muscheln unter fließendem, kaltem Wasser abbürsten, gut abspülen, den Bar entfernen. Offene Exemplare wegwerfen. Die Zwiebeln würfeln. Für den Sud 1/4 der Butter und die Hälfte des Öls in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Fenchel und Lorbeerblätter darin andünsten. 3/5 des Gemüsefonds dazugießen und etwas einkochen lassen. Die Muscheln dazugeben und zugedeckt bei starker Hitze 5-7 Minuten kochen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Die Muscheln mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen, dabei geschlossene Exemplare aussortieren. Den Muschelsud durch ein Sieb gießen und beiseite stellen. Das Muschelfleisch aus den Schalen lösen. Die Fenchelknollen putzen, das Grün beiseite legen. Den Fenchel in schmale Spalten schneiden. 1/4 der Butter und das restliche Öl erhitzen, den Fenchel dazugeben und unter Wenden leicht goldbraun anbraten. Mit Zucker bestreuen. Muschelsud (1) dazugeben und bei milder Hitze zugedeckt 10 Minuten garen. Salzen und im Sieb abtropfen lassen. Die Möhren putzen, fein würfeln und 3 Minuten im Salzwasser blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Für die Sauce die restliche Butter erhitzen, mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Muschelsud (2), Weißwein und Sahne dazugießen. Bei milder Hitze unter Rühren 10-15 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fenchelgrün hacken, 2/3 unter die Sauce rühren. Eine flache Auflaufform ausfetten. Den Fenchel einschichten und mit der Hälfte der Sauce begießen. Dann die Muscheln und die Möhren hineingeben und mit der restlichen Sauce überziehen. Mozzarella in Würfel schneiden und den Auflauf damit belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 30 Minuten überbacken (Gas 3, Umluft 25 Minuten bei 180 Grad). Den Auflauf nach Ende der Garzeit 5-10 Minuten ruhenlassen, mit dem restlichen Fenchelgrün garniert servieren. :Pro Person ca. : 631 kcal :Pro Person ca. : 2642 kJoule :Eiweiß : 34 Gramm :Fett : 43 Gramm :Kohlenhydrate : 25 Gramm :Zeitaufwand ca.: 1 Stunde 45 Minuten :Stichworte : Auflauf, Fenchel, Miesmuschel, P4, Salzwasser : : Weichtier :Notizen (*) : :

: Quelle: Essen und Trinken 01/97 Erfasst: Viviane Kronshage Stichworte: P4, Miesmuschel, Salzwasser, Fenchel, Auflauf

Muschel-Beignets

Für 4 Portionen

Zutaten

- 450 g Seemuscheln, Abalone oder
- -Tintenfisch -blanchiert, püriert
- 2 Grüne Paprika; entkernt, -fein gewürfelt
- 2 klein. Zwiebeln; fein gewürfelt
- 2 TL Backpulver
- 3 Staudenselleriestangen; -fein gehackt
- 1 groß. Ei
- 2 TL Korianderblätter, frisch; -gehackt
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- 2 TL Worcestershiresauce
- 1 Knoblauchzehe; zerdrückt
- 1 Schuss Thymian, gemahlen
- 1 Schuss Backnatron
- 250 ml Milch
- 175 g Mehl
- Pflanzenöl zum fritieren

MMMM-----QUELLE-----

- Sü Mullin Neue
- Kubanische Küche
- Exotische Rezepte der
- Kubaner in Florida
- erfasst von Petra Holzapfel

Die Muscheln o. a. mit Paprika, Zwiebeln, Backpulver, Sellerie, Ei, Koriander, Cayennepfeffer, Worcestershiresauce, Knoblauch, Thymian, Pfeffer, Natron und Milch verquirlen. Das Mehl nach und nach unterziehen und abgedeckt im Kühlschrank über Nacht ruhen lassen. Eine hohe, schwere Pfanne, Friteuse oder einen flachen Bräter 5-7,5 cm hoch mit Öl füllen und auf 180°C erhitzen. Jeweils einen gehäuften Esslöffel voll Teig hineingleiten lassen, aber nicht zu viele auf einmal. Schwimmen die Beignets an der Oberfläche, mit einer Grillzange oder einem Schaumlöffel herunterdrücken. Sobald sie rundherum braun sind, herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und bald servieren.

Stichworte: Kuba, Muschel, Paprika, Fritieren

Muschelcocktail

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3 EL Mayonnaise
- 3 EL Sauerrahm
- 2 Msp. Curry
- 3 TL Sherry
- 3 TL feingeschnittener Schnittlauch
- 1 TL Petersilie
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 Msp. Ingwerpulver
- einige Salatblätter
- 1 klein. Möhre
- 300 g gekochte Miesmuscheln
- 4 Zitronenspalten

Mayonnaise und Sauerrahm vermischen. Danach Curry, Sherry, Kräuter, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft hinzufügen. Probieren und nach eigenem Geschmack Ingwer zufügen.

Die Salatblätter waschen, trocknen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Möhren fein hacken. Den Boden von weiten Glasschälchen mit einem Salatbett bedecken. Die Muscheln daraufschöpfen und kurz vor dem servieren die Sosse darüber geben. Die fein gehackte Möhre - nicht mehr als 1/2 Tl. pro Schale - darüberstreuen. Die Zitronenspalten etwas einschneiden und auf den Rand der Schale stecken.

Dazu passt: Butter und Toast. ** Gepostet von: Nicole Evers Erfasser: Nicole Datum: 11.12.1995 Stichworte: Meeresfrüchte, Muschel, P4

Stichworte: P4, Muschel, Meeresfrüchte

Muschelcremesuppe

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1500 g Miesmuscheln
- 1 groß. Zwiebel
- 40 g Butter
- 500 ml Brühe; Instant
- 1 1/2 Zitronen
- 1 klein. Dose Tomaten
- 150 g Schlagsahne
- Salz
- 1 EL Edelsüßpaprika
- Pfeffer; frisch gemahlen
- Zucker
- 1 Bd. Dill

Muscheln unter kaltem Wasser gründlich abbürsten und die Fäden entfernen. Geöffnete Muscheln wegwerfen. Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. In heissem Fett glasig dünsten. Brühe und Zitronensaft dazugeben und aufkochen. Muscheln hinzufügen und im geschlossenen Topf etwa 5 Minuten kochen, dabei den Topf ab und zu schütteln. Muscheln abtropfen lassen, dabei die Brühe auffangen. Jetzt noch geschlossene Muscheln wegwerfen. Muschelfleisch aus den Schalen lösen. Muschelbrühe mit den Tomaten aufkochen und durch ein Sieb streichen. Sahne zugießen und aufkochen. Mit Salz, Paprika, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Muschelfleisch in der Suppe erwärmen. Mit gehacktem Dill bestreut servieren. * Quelle: Brigitte-Rezept ** Gepostet von Ebba Lehmann Date: Mon, 19 Dec 1994 Erfasser: Ebba Datum: 25.01.1995 Stichworte: Weichtier, Suppe, P4

Stichworte: P4, Suppe, Weichtier

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Muschele (Muscheln)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 kg Miesmuscheln
- 6 Zwiebeln
- 3 Möhren
- 1/2 Sellerieknolle
- 1 klein. Stange Lauch
- 3 Möhren
- 1 Bd. Petersilie
- 1 TL Kümmel
- 10 Wacholderbeeren
- 20 Schwarze Pfefferkörner
- 3 Lorbeerblätter
- Salz
- 1 l Weisswein

Die Muscheln müssen unter fließendem Wasser gründlich geschrubbt und noch mehrfach nachgespült werden, bis aller Sand entfernt ist. Nicht ganz geschlossene Muscheln werden aussortiert und weggetan (wichtig wegen Vergiftungsgefahr). Suppengemüse klein schneiden, mit Gewürzen und Wein in einem Kochtopf geben, Muschel hinein- schichten und mit Wasser auffüllen, so dass alles bedeckt ist. Nun zum Kochen bringen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Dann vom Feuer nehmen, noch 5 Minuten am Herdrand ziehen lassen. Die Muscheln werden portionsweise in tiefe Teller gegeben, dann die Brühe darüber verteilen, die Portionen mit einem zweiten Teller abdecken und servieren.

Erfasst Ralf Keldenich 2:2433/107.13 31.12.95

Erfasser: Ralf Datum: 30.01.1996 Stichworte: Muscheln, P4

Stichworte: P4, Muscheln

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Muscheln (Grundrezept)

Für 4 Portionen

Zutaten

- *Muscheln*
- *Wasser*
- *Wein*
- *Zwiebel, gehackt*
- *Kräuter*

Miesmuschel (auch: Pfahlmuschel)

Muscheln gehören zu den Weichtieren mit zwei gleichen, länglichen Schalen, die an einer Stelle durch ein elastisches Schliessband miteinander verbunden sind. Ihre Farbe ist blauschwarz oder blauviolett. Man findet sie in allen Meeren rund um Europa und Amerika, meist an Felsen, Pfählen oder Sandbänken. Fast alle im Handel stammen heute aus Kulturen, die sich an der Westküste Frankreichs und an den Küsten Hollands, Belgiens und Schleswig- Holsteins befinden. Die Ernte beginnt im Herbst und endet im März, im Sommer ist Schonzeit. Sie werden lebend oder als Konserven gehandelt. Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Schalen geschlossen sind. Geöffnete Muscheln, die sich auch auf leichten Fingerdruck nicht schliessen, sind verdorben, ebenso diejenigen, die sich beim Kochen nicht öffnen. Man bereitet sie zum Kochen vor, indem man sie unter fließendem Wasser bürstet und die Bartfäden sorgfältig entfernt. Zum Kochen Wasser mit Wein und gehackter Zwiebel, Kräuter nach Belieben aufsprudeln lassen, die Muscheln hineingeben und zugedeckt etwa 5 Minuten garen, dabei den Topf mehrmals kräftig schütteln. Man isst die Muscheln mit einer leeren Schale, die man wie eine Zange gebraucht, um das Fleisch aus den anderen Schalen zu holen. Mit einem Löffel genießt man den Sud oder die Sauce, dippt sie auch mit Weissbrot auf (Vorsicht, der letzte Rest ist meist noch sandig).

Quelle: Lothar Piotrowski @ 2:243/88, KOCHEN.GER, 22.07.92 ** Gepostet von Burkard Schoof Date: 4 Dec 94 00:0 Erfasser: Burkard Datum: 20.01.1995 Stichworte: Meeresfrüchte, Info, P4

Stichworte: P4, Meeresfrüchte, Informationen

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Muscheln (rheinische Art)

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN----- 2 1/2 kg Miesmuscheln

- 4 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 1/2 Sellerieknolle
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lorbeerblatt
- 6 Wacholderbeeren
- 1 ts Pfeffer; grob gemahlen
- 1 ts Salz
- 1/2 l Weisswein; trocken
- 1 tb Zitronensaft

Muscheln gründlich unter fließendem Wasser waschen und bürsten, offene verwerfen. Zwiebeln, Karotten und Sellerie in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken und mit dem Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Salz und Pfeffer in einen grossen Topf mit dem Weisswein und dem Zitronensaft geben. Alles ca. 10' durchkochen lassen, dann die Muscheln zugeben und weitere 5-10' bei geschlossenem Deckel kochen; dabei ab und an den Topf rütteln, damit sich die Muscheln gleichmässig öffnen. Die Muscheln herausnehmen, dabei geschlossene Muscheln verwerfen, und in tiefe Teller geben. Die Brühe darüber verteilen und heiss servieren. :Dazu gibt's: : Baguette ** Gepostet von Rainer Schwarzkopf Erfinder: Rainer Datum: 18.12.1996 Stichworte: Muschel, P4

Stichworte: P4, Muschel

Muscheln auf Matrosenart

Für 4 Portionen

Zutaten

- *Muscheln*
- *Wasser*
- *Weisswein*
- *Butter*
- *Zwiebel, feingehackt*
- *Pfeffer*
- *Salz*
- *Petersilie, gehackt*

Vorbereitete Muscheln in einem Sud aus Weisswein und Butter mit feingehackter Zwiebel, gemahlenem Pfeffer und Salz kochen, im Topf, mit gehackter Petersilie bestreut, servieren.

Quelle: Lothar Piotrowski @ 2:243/88, KOCHEN.GER, 22.07.92 ** Gepostet von Burkard Schoof Date: 4 Dec 94 00:0 Erfasser: Burkard Datum: 20.01.1995 Stichworte: Meeresfrüchte, P4

Stichworte: P4, Meeresfrüchte

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Muscheln im Weißweinsud

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Bd. Suppengrün
- 8 Zwiebeln
- 1000 g Gewürzgurken
- 8 Lorbeerblätter
- 4 TL Pfefferkörner
- 200 g Butter oder Margarine
- 8 Bd. glatte Petersilie
- 4 Fl. Weißwein (0, 7 l)
- Salz
- Zucker
- 8 kg Miesmuscheln

Suppengrün putzen und würfeln. Zwiebeln und Gewürzgurken ebenfalls würfeln. Zusammen mit den Lorbeerblättern und Pfefferkörnern im heißen Fett auf 2 oder Automatik-Kochstelle 6 - 7 andünsten. Gehackte Petersilie und Weißwein zugeben. Mit Salz und Zucker würzen. Muscheln im stehenden Wasser gut abbürsten und entbarten, dabei die geöffneten Muscheln aussortieren. Muscheln in den heißen Sud geben, zum Kochen bringen, dann 5 bis 6 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 im geschlossenen Topf garen, bis sie sich geöffnet haben. Dazu schmeckt Baguettebrot. Pro Portion 1741 kJ, 417 kcal. :Stichworte : Einfach, Januar, Meeresfrucht, Muschel, P2 :Notizen (*) : : : Quelle: Winke & Rezepte 01 / 97 : : der Hamburgischen Electricitätswerke AG :Zusatz : : : Zubereitungszeit :

: 40 Minuten Stichworte: Januar, Muschel, Einfach, Meeresfrüchte, P2

Muscheln in Currysauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 56 Miesmuscheln
- 0.2 l Riesling
- 0.15 l Wasser
- 2 klein. Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Thymian 2 Tl. Curry
- 1/2 Zitrone
- 200 g Creme double
- 3 EL Wermut (Martini, Noilly Prat)
- Pfeffer 12 Lychees, kann man evtl. auch weglassen
- 20 g Butter
- 4 EL Sahne

1. Muscheln säubern, Muschelbärte entfernen. Offene Muscheln wegwerfen.
2. Den Riesling, Wasser, eine gehackte Schalotte, die zerdrückte Knoblauchzehe und Thymian in einen grossen Topf geben und zum Kochen bringen. Muscheln dazugeben und zugedeckt ca. 4 bis 5 Minuten kochen lassen.
3. Durch ein Sieb geben und Sud auffangen. Muschelfleisch aus den Schalen lösen. (Nur die geöffneten Muscheln verwenden.)
4. Muschelsud mit Curry und Zitronensaft zum Kochen bringen. Creme double, Schalotte, Weisswein und Wermut zufügen, pfeffern und auf die Hälfte einkochen lassen.
5. Lychees häuten und entkernen. Eingekochte Currysosse kurz durchmixen und kalte Butter stückchenweise unterschlagen. Muschelfleisch und Lychees kurz in der Sosse erwärmen (nicht mehr kochen) und abschmecken.

Mit geschlagener Sahne garnieren. ** Gepostet von: Klaus-Martin Meyer Erfasser: Klaus-Martin Datum: 11.12.1995 Stichworte: Meeresfrucht, Muschel

Stichworte: Muschel, Meeresfrüchte

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Muscheln in Gorgonzola-Sahne

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Muschelfleisch (tiefgekühlt
- oder nach dem Grundrezept -moules a la mariniere)
- 1 dl Muschelfonds
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 EL Butter
- 1 EL Öl
- 4 EL Noilly Prat(trockener Wermut
- 1/4 l Sahne
- 150 g Gorgonzola
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1/2 Bd. Schnittlauch, in Röllchen geschnitten

Zwiebel und Knoblauch in Butter und Öl andünsten. Mit Muschelfonds und Noilly Prat ablöschen und dicklich einkochen lassen. Rahm nach und nach dazugeben und cremig einkochen. 2/3 des Gorgonzolas in Flöckchen unter die Sauce rühren, so dass er sich etwas auflöst. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Muschelfleisch (kalt abgespült falls aufgetaut) gut abtropfen lassen, in die Gorgonzola-Sauce geben und einmal aufkochen lassen. Muscheln und Sauce in einer feuerfesten Form füllen, restlichen Gorgonzola in Flöckchen darüber geben und unter dem vorgeheizten Grill oder bei starker Oberhitze auf der 2. Einschubleiste von unten ca. 7 Minuten gratinieren.

Schnittlauch über die Muschel streuen und servieren.

Dazu: warmes Baguette oder Risotto

Portionen: 4 * Aus: Essen&Trinken, 1/94, S. 96 ** From: R.GAGNAUX@link-ch1.aworld.de (Rene Gagnaux) Date: Wed, 05 Jan 1994 12:00:00 +0200 Newsgroups: zer.t-netz.essen Erfasser: Rene Datum: 01.02.1994 Stichworte: Weichtier, Muscheln, Miesmuschel, zer

Stichworte: Miesmuschel, Muscheln, Weichtier, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Muscheln in Pastis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 1/2 kg Miesmuscheln
- 2 Tomaten
- 1 groß. Stück unbeh. Zitronenschale
- 1 klein. Knoblauchzehe
- 2 Schalotten
- 1 Bd. Petersilie
- 2 EL Pastis
- 20 g Butter
- Weißer Pfeffer
- Thymian, getrocknet

MMMM-----BEILAGE-----

Baguettebrot MMMM-----QUELLE-----

-- Alfredissimo Folge 136

- - mit Silvio Francesco -

- erfasst: P. Hildebrandt

Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich mit einer Wurzelbürste säubern, dabei auch die außen hängenden Bärte entfernen. Muscheln, die sich dabei nicht schließen, entsorgen. Knoblauch und Schalotten pellen und fein hacken. Petersilie waschen und nicht zu fein hacken. Tomaten überbrühen, enthäuten, entkernen und das Fleisch würfeln. In der Sauteuse die Butter erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Thymian darin andünsten. Die Muscheln hineingeben und den Deckel darauflegen. Mehrmals rühren bzw. durhschütteln, bis alle Muscheln aufgegangen sind. Zu den aufgegangenen Muscheln die Zitronenschale, etwas von der Petersilie und Pfeffer dazugeben. Mit einem Schaumlöffel die Muscheln in eine vorgewärmte Terrine geben, dabei nicht geöffnete Muscheln aussortieren. Im übriggebliebenen Saft in der Sauteuse die Tomatenwürfel erhitzen und den Pastis dazugießen und kurz durchkochen. Diese Sauce über die warmgehaltenen Muscheln geben, restliche Petersilie darüberstreuen und sofort essen. Dazu paßt ein Stück gutes Baguette.

Stichworte: Frankreich, Muscheln

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Muscheln in Tomatensauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- *Muscheln*
- *Wasser*
- *Wein*
- *Zwiebeln, gehackt*
- *Kräuter*
- *Knoblauch*
- *Öl*
- *Tomaten (Dose)*
- *Weissbrot*

Muscheln wie im Grundrezept garen, warmstellen. Den Sud vorsichtig vom Bodensatz abgiessen. Gehackte Zwiebel und Knoblauch in Öl andünsten, Dosentomaten und Kochsud zugeben, eventuell nachwürzen und dick einkochen. Muscheln auf tiefen Tellern anrichten, mit der Sauce übergiessen. Weissbrot dazu servieren.

Quelle: Lothar Piotrowski @ 2:243/88, KOCHEN.GER, 22.07.92 ** Gepostet von Burkard Schoof Date: 4 Dec 94 00:0 Erfasser: Burkard Datum: 20.01.1995 Stichworte: Meeresfrüchte, P4

Stichworte: P4, Meeresfrüchte

Muscheln in Wein

Für 4 Portionen

Zutaten

- *4 kg Miesmuscheln*
- *6 Schalotten o. kleine Zwiebel*
- *2 Knoblauchzehen*
- *20 g Butter oder Margarine*
- *1 TL Schwarze Pfefferkörner*
- *1 Lorbeerblatt*
- *2 Gewürznelken*
- *1/2 TL Getrockneter Thymian*
- *3/4 l Trockener Weisswein*
- *1/4 l Wasser*
- *1 Bd. Petersilie gehackt*
- *1 Bd. Dill gehackt*

Muscheln gründlich putzen und mehrfach waschen bis das Wasser klar ist. Den Bart entfernen. Geschälte Schalotten und Knoblauch zerkleinern. In einem grossen Top (oder zwei kleinen) in heissem Fett glasig dünsten. Gewürze und Kräuter zufügen.

Muscheln - Sie können Sie auch nach Bedarf in zwei Partien kochen, dann bleiben sie heiss und trocknen nicht aus - hineinschütten, mit Wein und Wasser aufgiessen. Deckel auflegen, unter Rütteln so lange garen, bis sich alle Schalen geöffnet haben (ca. 10 Minuten).

Mit Petersilie und Dill bestreut in dem Sud servieren.

Erfasser: Barbara Datum: 31.03.1996 Stichworte: Frankreich, P4

Stichworte: Frankreich, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Muscheln in Weinsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Bd. Suppengrün
- 1 Lorbeerblatt
- 1/4 l Trockener Weisswein
- 1/8 l Wasser
- 2 kg Miesmuscheln
- 40 g Butter
- 1 TL Mehl
- 1 Eigelb
- 2 EL Dosenmilch
- 1 EL Gehackte Petersilie
- 1 Spur Zucker Salz Pfeffer

Suppengrün waschen und zerschneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Beides zusammen mit dem Lorbeerblatt, dem Wasser und dem Wein in einen grossen Topf geben. Die Miesmuscheln inzwischen gründlich waschen, bürsten und die Bärte entfernen und sie dann in den kochenden Sud geben. Bei schwacher Hitze und geschlossenem Topf die Muscheln im Sud kochen, bis sich ihre Schalen öffnen. Das dauert etwa 15 Minuten.

Dann die Muscheln vom Feuer nehmen, und warmstellen. Anschliessend den Sud durch ein Sieb passieren. In dem Topf, in dem auch der Sud gekocht worden ist, nun die Butter schmelzen. Diese mit Mehl verrühren und nach und nach den Sud zugeben. Das ganze aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Nun das Eigelb mit der Dosenmilch verquirlen und die Sauce damit legieren. Die Muscheln einlegen und in der Sauce durchziehen lassen.

Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Erfasst am 30.08.95 * Quelle: Kochen rund um's Jahr von Heidemarie Freund Erfasst von Josef Bihler Erfasser: Josef Datum: 02.10.1995

Stichworte: Miesmuschel, Meeresfr., P4

Stichworte: P4, Miesmuschel, Meeresfrüchte

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Muscheln in Weisswein

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 1/2 kg Muscheln
- 1/4 l Weisswein
- Knoblauchzehen
- 100 g Möhren
- 100 g Lauch
- 100 g Sellerie
- 1 Bd. Schnittlauch
- 1/4 l Sahne

Den Weisswein in einen grossen Topf giessen, gereinigte Muscheln und 3 El pürierten Knoblauch hinzufügen, Deckel auf den Topf, Muscheln so lange kochen, bis sie sich öffnen. Mit einem Schaumlöffel aus der Brühe nehmen.

Lauch, Möhren und Sellerie in Streifen schneiden und in den Fond geben. Mit 1/4 l Sahne einkochen lassen, bis die Sosse dickflüssig ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einen Bund gehacktem Schnittlauch verfeinern. * Aus der WAZ vom 03.12.1993 ** Vom Küchenchef Martin Ritter, Ratskeller in Bochum Erfasser: Lothar Datum: 03.12.1993 Stichworte: Muscheln, Fischgerichte

Stichworte: Fisch, Muscheln

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Muscheln in Weissweinsosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2000 g Muscheln
- 2 Zwiebeln
- Pfeffer
- Salz
- 333 g Butter
- 1/3 l Weisswein
- 1 Bd. Petersilie
- 1/3 Sellerie

Wer Knoblauchfreund ist, kann auch noch eine Knoblauchzehe hinzugeben.

Die Butter mit den gehackten Zwiebeln zusammen in einen Topf geben und anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Nun den Wein hinzugeben. Wenn der Sud kocht, die Petersilie (kleingehackt) und den Sellerie (kleingehackt) hinzugeben. Etwa 5 min. kochen lassen und etwas mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Muscheln hinzugeben. Unter leichtem Hin- und herschieben des Topfes (um die Muscheln durchzumengen) warten, bis alle Muscheln aufgegangen sind. Dann das ganze vom Herd nehmen und den Sud durch ein Sieb in einen anderen Topf füllen. Während man die Muscheln Warm hält, den Sud auf 2/3 der ursprünglichen Flüssigkeit einkochen lassen, dabei kann der Knoblauch zugefügt werden. Nun die Muscheln in Portionen unterteilen und den Sud über die Muscheln geben. Mit Stangenweissbrot und französischem Landwein servieren. ** From: kasi@cndtwn.zer.sub.org Date: Sun, 19 Jun 1994 Ersteller: Karsten Datum: 14.08.1994 Stichworte: Muscheln, Meeresfrüchte, P4

Stichworte: P4, Muscheln, Meeresfrüchte

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Muscheln in Würzsud

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3 kg Muscheln
- 250 g Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Fleischtomaten; enthäutet
- 2 Bd. Petersilie
- 40 g Butter
- Cayennepfeffer
- 1/4 l Weisswein
- 1 Zitrone; Saft

Muscheln in reichlich kaltes Wasser geben, einige Stunden darin liegen lassen; das Wasser ab und zu erneuern, die Muscheln anschliessend gründlich bürsten. Bartbüschel entfernen, so lange spülen bis das Wasser vollkommen klar bleibt.

Muscheln die sich beim Wässern und Bürsten öffnen, sind ungeniessbar, nur geschlossene Muscheln verwenden.

Zwiebeln in Scheiben schneiden, Knoblauchzehen würfeln, enthäutete Fleischtomaten grob zerkleinern (die Stengelsätze herausschneiden), Petersilie fein hacken.

Butter in einem grossen breiten Topf zerlassen; Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, Tomatenstücke und Petersilie unterrühren.

Cayennepfeffer, Weisswein, Zitronensaft hinzugiessen, erhitzen, die Muscheln hinzufügen, zugedeckt bei starker Hitze zum kochen bringen. 10-12 Minuten kochen lassen, dabei den Topf kräftig rütteln, damit die Muscheln gleichmässig garen.

Erfasst und gepostet von Klaus Wehnert@2:2457/145.10, 29.04.94, textlich etwas angepasst

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Weichtier, Salzwasser, Muschel, P4

Stichworte: P4, Muschel, Salzwasser, Weichtier

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Muscheln mit Bandnudeln

Für 4 Portionen

Zutaten

- *1 1/2 kg Miesmuscheln (geputzt)*
- *100 ml Weißwein (trocken)*
- *2 Chilischoten*
- *200 g Porree*
- *3 Knoblauchzehen*
- *30 g Butter oder Margarine*
- *150 ml Creme fraiche*
- *100 ml Schlagsahne*
- *1/2 Bd. Petersilie*

Muscheln waschen. Danach in 50ml Weisswein 10 Minuten zugedeckt kochen. Etwas abkühlen lassen und geschlossenen Muscheln wegwerfen ! Bei den übrigen das Fleisch aus den Muscheln holen. Den Sud durch ein Tuch giessen. Chilischoten halbieren, entkernen, in Streifen schneiden. Porree putzen und ebenfalls in Streifen schneiden. Knoblauch durchpressen. Nudeln garen. Knoblauch, Chili und Porree andünsten. Mit 50ml Muschelfond, 50ml Weisswein , Creme fraiche und Sahne 5 Minuten bei schwacher Hitze im geschlossenen Topf garen. Petersilie hacken. Muscheln in der Sauce erhitzen und salzen. Nudeln abgiessen und untermischen. Mit Petersilie bestreuen
Zubereitungszeit: 40 Minuten.

Portionen: 4 ** From: martin_jaquet%hh2@zermus.zer.sub.org Date: Mon, 29 Nov 1993 03:06:00 +0100 Newsgroups: zer.t- netz.essen Von : Martin Jaquet @ HH2 (So, 28.11.93 23:01) Erfasser: Armin Datum: 01.02.1994 Stichworte: Fischgerichte, Fischgerichte, Nudelgerichte, Bandnudeln, Muscheln, Miesmuscheln, zer

Stichworte: Fisch, Nudeln

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Muscheln mit Käsesauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 kg Moules a la mariniere, siehe Grundrezept
- 40 g Emmentaler, gerieben

MMMM-----SAUCE-----

- 30 g Butter
- 80 g Lauch, en julienne
- 80 g Möhren, en julienne
- 30 g Mehl
- 2 tb Saurer Halbrahm
- 1 tb Tomatenmark
- 1/2 Bd. Dill, gehackt
- 2 Bd. Petersilie, gehackt
- 40 g Parmesan, gerieben
- 50 g Emmentaler, gerieben
- Salz
- Pfeffer

Die Miesmuscheln nach dem Grundrezept zubereiten, mit einer Schaumkelle die Muscheln aus dem Sud heben, den Muschelsud absieben und beiseite stellen. Die leeren Muschelhälften abbrechen und wegwerfen, die gefüllten Muschelhälften in eine Gratinform legen.

Die Butter in der Pfanne schmelzen und die Gemüsejulienne darin andünsten. Mit dem Mehl bestäuben und mit dem Muschelsud (eventuell mit Weisswein ergänzt) unter ständigem Rühren ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Sauren Halbrahm, Tomatenmark und Kräuter zufügen, Parmesan und Emmentaler darin schmelzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vom Feuer nehmen und die Sauce in die Muscheln verteilen. Mit geriebenem Emmentaler bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei maximaler Oberhitze überbacken, bis die Käse zu schmelzen beginnt.

Portionen: 4 ** From: R.GAGNAUX@link-ch1.aworld.de (Rene Gagnaux) Date: Sun, 02 Jan 1994 12:00:00 +0200 Newsgroups: zer.t-netz.essen
Erfasser: Rene Datum: 01.02.1994 Stichworte: Weichtier, Muscheln, zer

Stichworte: Muscheln, Weichtier, ZER

Muscheln mit Pernod-Sahnesosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1.66 kg Miesmuscheln
- Salz
- 1 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehen
- 2/3 Stg. Porree (Lauch)
- 1 EL Olivenöl
- 1 cl Pernod
- 1 Becher (300 g) Sahne
- 2/3 TL Gekörnte Brühe
- 1 EL helle Mehlschwitze (Instant)
- Weißer Pfeffer
- Zucker

Muscheln gut waschen, die Bärte entfernen. Offene Muscheln aussortieren. 1 l Salzwasser mit einer in Scheiben geschnittenen Zwiebel auf 3 zum Kochen bringen, Muscheln hineingehen, im geschlossenen Topf auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 so lange garen, bis sie sich geöffnet haben (ca. 5 - 7 Minuten).

Die zweite Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen, fein würfeln, den geputzten Porree in dünne Ringe schneiden. Öl im Topf auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mit Pernod ablöschen, Porree, Sahne und gekörnte Brühe zugeben, einmal aufkochen. Instant-Mehlschwitze unter Rühren einstreuen, mit Pfeffer und Zucker abschmecken.

Muscheln in einer Schüssel anrichten, die Sosse dazu reichen. Dazu schmeckt Baguette.

Man isst die Miesmuscheln, indem man sie mit einer Gabel aus der Schale holt oder mit einer leeren Muschelschale herauslöst.

60 g Eiweiss, 115 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 6823 kJ, 162ss kcal Zubereitungszeit 40 Minuten * Quelle: Winke & Rezepte 10 / 96 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erasser: Lothar Datum: 29.10.1996 Stichworte: P4, Normal, Oktober, Muschel

Stichworte: Oktober, P4, Normal, Muschel

Muscheln mit Wurst und Schinken

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Schweinewurst - knoblauchhaltige -
- geräucherte, harte - (Chorizo)
- 1/8 l Olivenöl
- 4 mittl. Zwiebeln
- 1 TL Edelsüßpaprika
- 1/4 TL Chili's oder Cayennepfeffer -
- zerriebene getrocknete
- Schwarzer Pfeffer - frisch gemahlen
- 125 g Räucherschinken - feingewürfelt, magerer
- 1 Dos. Geschälte Tomaten - kleine Dose
- 1 Bd. Petersilie
- 1/8 l Trockener Weisswein
- 2 Knoblauchzehen; feingehackt
- 2 Lorbeerblätter; zerrieben
- 500 g Miesmuscheln

Die Haut von den Würsten abziehen. Die enthäuteten Würste in nicht zu kleine Stücke zerteilen und in ein Sieb geben. Das Sieb in einem Topf mit kochendem Wasser tauchen und eine Minute sprudelnd kochen lassen. Dann das Wurstfleisch zum Abtropfen auf Küchentrepp legen.

Das Olivenöl bei mittlerer Hitze in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln hineingeben und unter häufigem Rühren ca. 5 Minuten anbraten, bis sie weich und glasig sind. Paprika, zerriebene Chilis und eine kräftige Prise schwarzer Pfeffer hinzufügen und ca. 2 Minuten schmoren lassen. Dann das Wurstfleisch, Schinken, Tomaten, Petersilie, Wein, Knoblauch und Lorbeerblatt dazugeben und bei starker Hitze unter ständigem Rühren kochen, bis fast alle Flüssigkeit im Topf verdampft ist.

Die gesäuberten Muscheln mit der Schliessmuskelseite nach unten auf die Fleisch- und Tomatenmischung legen, den Topf zudecken und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kochen, bis sich die Schalen öffnen. Muscheln, die geschlossen bleiben, wegwerfen.

Zum Anrichten auf vorgewärmte Suppenteller geben und die Sosse darübergeben.

Dazu Stangenweissbrot. * Quelle: Kadula's Kochkurs Gepostet von Wilhelm Eggert, 2:240/5311.26 01.08.1994 Erfasser: Datum: 05.04.1995
Stichworte: Weichtier, Salzwasser, Muschel, P4

Stichworte: P4, Muschel, Salzwasser, Weichtier

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Muscheln mit Zitronengras, Hoy Mäng Puuh Ob

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 kg Miesmuscheln
- 2 Stengel Zitronengras
- 1 Galgant; daumengross, Khaa
- 5 Zitronenblätter
- 3 Schalotten
- 1/2 l Wasser
- 1/2 TL Salz

Die Muscheln waschen und entbarten. geöffnete Muscheln wegwerfen.

Das Zitronengras und den Galgant waschen. Die Zitronengrassengel quer halbieren. Das Zitronengras und den Galgant mit einem kräftigen Messer zerquetschen. Die Zitronenblätter waschen und vierteln. Die Schalotten schälen und halbieren.

Das Zitronengras und die -blätter, den Galgant, die Schalotten, das Wasser, das Salz und die Muscheln in einen grossen Topf geben und erhitzen. Die Muscheln bei starker Hitze zugedeckt etwa fünf Minuten kochen lassen, bis sich die Schalen öffnen. Noch geschlossene Muscheln wegwerfen.

Die Zitronenblätter, die Zitronengrassengel und den Galgant herausfischen. Die Muscheln mit Chilisauce mit Koriander servieren.

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Pro Portion: ca. 130 kcal * Quelle: posted and modified by K.-H. Boller, 03.09.95 Erfasser: K.-H. Datum: 02.10.1995 Stichworte: Seafood, Muscheln, Thailand, P4

Stichworte: Thailand, P4, Muscheln, Seafood

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Muscheln nach asiatischer Art

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 kg Miesmuscheln; Bouchot-Sorte
- 4 Schalotten
- 2 mittl. Karotten
- 1 Lauchstengel
- 4 Zitronengrassstengel
- 4 Rote Pfefferschoten
- 1/2 Bd. frischer Koriander
- 2 EL Erdnussöl
- 4 EL trockener Sherry
- 2 EL japanische Sojasauce
- 2 Limetten; Saft
- Szetschuanpfeffer

Von den Muscheln den Bart entfernen, unter fließendem Wasser bürsten und waschen.

Die Schalotten und die Karotten schälen, den Lauch rüsten und das Gemüse waschen. Schalotten, Karotten, Lauch und Zitronengras in feinen Scheiben schneiden. Die Pfefferschoten in Ringe schneiden, dabei die Kerne entfernen. Die Korianderblätter in feine Stücke zupfen.

Öl erhitzen, Schalotten, Gemüse, Zitronengras und Pfefferschoten darin farblos dünsten. Muscheln, Sherry, Sojasauce und Limettensaft dann dazugeben, mit Pfeffer würzen, zudecken und 4 bis 5 Minuten leise kochen lassen. Die Muscheln sind gar sobald sie sich öffnen.

Von den Muscheln eine Schalenhälfte entfernen und den Sud passieren. Die Muscheln anrichten und den Sud und die Korianderblätter darüber verteilen.

Dazu: gekochter Langkornreis, z.B. Basmati- oder Parfümreis.

Bemerkungen:

* Kann vorbereitet werden.

* Bouchot-Muscheln; eine besonders kleine, aber sehr fleischige, zarte und aromatische Sorte, aus der Normandie oder der Bretagne. * Quelle: Nach: M. Kaltenbach Erfasst von Rene Gagnaux Ersteller: Rene Datum: 23.11.1996 Stichworte: Weichtier, Salzwasser, Muschel, P4

Stichworte: P4, Muschel, Salzwasser, Weichtier

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Muschelpfanne aus dem Poitou

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 kg Miesmuscheln
- 1/8 l Weisswein
- 20 Knoblauchzehen
- 1 Baguette (150 g)
- 3 Bd. Petersilie, glatt
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Creme fraiche
- Pfeffer

MMMMM-----QUELLE-----

-essen & trinken 1/94

- erfasst von Petra Holzapfel

Muscheln waschen, putzen und verlesen. Geöffnete Muscheln wegwerfen. Muscheln und Wein in einem geschlossenen Topf erhitzen. Wenn der Wein kocht, die Muscheln 3-4 Minuten unter gelegentlichem Rütteln garen. Dann durch ein Sieb abgiessen, den Sud auffangen. Muscheln etwas abkühlen lassen und aus den Schalen lösen. Die geschlossenen Muscheln wegwerfen. Während die Muscheln garen, die Knoblauchzehen pellen und halbieren. Baguette in Scheiben schneiden. Scheiben vierteln. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und hacken. In einer grossen Pfanne das Öl erhitzen und Knoblauchzehen und Brotstücke unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze 10- 15 Minuten braten. Am Ende der Bratzeit muss das Brot knusprig und der Knoblauch weich sein. Muscheln und Petersilie (bis auf etwas für die Dekoration) unter die Brot-Knoblauch-Mischung heben und einige Minuten erwärmen. Muschelsud durch ein feines Sieb giessen, mit Creme fraiche und Pfeffer verrühren und erhitzen, mit Petersilie bestreuen. Heiss zu der Muschelpfanne servieren.

Stichworte: Frankreich, Muschel, Knoblauch

Muschelragout Genua

Für 4 Portionen

Zutaten

- *2 Päckchen Rahmbratensauce*
- *Tomatenmark*
- *4 Tomaten*
- *4 Gläser Muscheln*
- *Zitrone*
- *Zucker*
- *Salz*
- *Paprikapulver*

Rahmbratensauce nach Vorschrift zubereiten und mit Tomatenmark abschmecken. Die Tomaten abziehen, kleinschneiden und zusammen mit den Muscheln in die Sauce geben.

Die Sauce nicht mehr kochen lassen, sondern Muscheln und Tomatenstücke bei milder Hitze wärmen.

Das Ragout mit dem Saft einer halben Zitrone, einer Prise Zucker, einem TL Paprikapulver und etwas Salz abschmecken.

Dazu passt: Weissbrot oder Reiss mit Kopfsalat.

Erfasser: Patrick Rother Datum: 19.02.1993 Stichworte: News, News, Muscheln, Italien

Stichworte: Italien, Muscheln, News

Muschelragout mit Porree und Safran

Für 4 Portionen

2 PORTIONEN

- 350 g Porree
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 1 EL Öl
- 100 ml Kalbsfond
- 1/8 l Schlagsahne
- 1 Tütchen Safran
- Salz
- Weißer Pfeffer
- Zucker
- Saft und fein abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone
- 20 g Pistazienkerne
- 1 Bd. Schnittlauch
- 2 Dos. Muschelfleisch (natur, a 80 g Einwaage)
- 1 1/2 TL helles Saucenbindemittel

Den Porree putzen, waschen und nur die ,weissen und hellgrünen Teile in feine Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch pellen und würfeln.

Butter in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch & Porree darin andünsten. Mit Kalbsfond und Sahne ablöschen, zugedeckt etwa 5 Minuten schmoren lassen. Mit Salz & Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und der Zitronenschale würzen.

Die Pistazienkerne grob hacken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Muscheln in ein Sieb schütten, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Das Gemüse mit dem Saucenbindemittel binden. Muscheln, Pistazien und Schnittlauch zugeben und kurz aufkochen lassen.

Dazu Reis servieren, als Getränk ein trockener Rose.

Wer Lust, Laune und Zeit hat, bereitet sich dieses Gericht mit frischen Muscheln zu. ** From: Rainer_Hübenenthal@p14.f153.n2465.z2.schiele-ct.de
Date: Sun, 13 Feb 1994 11:48:00 +0100 Newsgroups: fido.ger.kochen Erfasser: Rainer Datum: 20.05.1994 Stichworte: Meeresfrüchte, Fischgerichte, Fido

Stichworte: Fisch, Meeresfrüchte, Fido

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Muschelrisotto mit Fenchel

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 kg Moules a la mariniere, siehe Grundrezept
- 750 g Fenchel, *geputzt, klein gewürfelt*
- Etwas Fenchelkraut hacken
- 2 EL Olivenöl
- 250 g Reis (Arborio, Vialone)
- 5 dl Bouillon (MENGE ANPASSEN)
- 50 g Butter
- 50 g Parmesan, *gerieben*
- Weißer Pfeffer

Die Miesmuscheln nach dem Grundrezept, aber ohne Butter zubereiten. Die Muscheln in ein Sieb schütten, den Sud auffangen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fenchelwürfel und Reis darin glasig dünsten, dabei rühren. Muschelsud durch ein Haarsieb giessen und den Reis damit ablöschen. Den Risotto während ca. 18 Minuten immer wieder sanft rühren.

Inzwischen die Muscheln, bis auf 12 Stück, aus den Schalen lösen. Das Muschelfleisch vor dem Servieren unter der heissen Risotto mischen; Parmesan, die Butter und das gehackte Fenchelkraut sanft daruntermischen und auf einer heissen Platte anrichten. Beiseite gelegte Muscheln in der Schale darauf legen und sofort servieren.

Portionen: 4 ** From: R.GAGNAUX@link-ch1.aworld.de (Rene Gagnaux) Date: Sun, 02 Jan 1994 12:00:00 +0200 Newsgroups: zer.t-netz.essen
Erfasser: Rene Datum: 01.02.1994 Stichworte: Weichtier, Muscheln, Risotto, zer

Stichworte: Muscheln, Risotto, Weichtier, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Muschelrisotto mit Fenchel I

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 kg Moules a la mariniere, siehe - Grundrezept
- 750 g Fenchel, geputzt, klein - gewürfelt - Etwas
- Fenchelkraut hacken
- 2 EL Olivenöl
- 250 g Reis (Arborio, Vialone)
- 5 dl Bouillon (MENGE ANPASSEN)
- 50 g Butter
- 50 g Parmesan, gerieben
- Weißer Pfeffer

Die Miesmuscheln nach dem Grundrezept, aber ohne Butter zubereiten. Die Muscheln in ein Sieb schütten, den Sud auffangen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fenchelwürfel und Reis darin glasig dünsten, dabei rühren. Muschelsud durch ein Haarsieb giessen und den Reis damit ablöschen. Den Risotto während ca. 18 Minuten immer wieder sanft rühren.

Inzwischen die Muscheln, bis auf 12 Stück, aus den Schalen lösen. Das Muschelfleisch vor dem Servieren unter der heissen Risotto mischen; Parmesan, die Butter und das gehackte Fenchelkraut sanft darunterrühren und auf einer heissen Platte anrichten. Beiseite gelegte Muscheln in der Schale darauf legen und sofort servieren. ** Gepostet von Rene Gagnaux Date: 04 Dec 1994 Erfasser: Rene Datum: 20.01.1995 Stichworte: Weichtier, Salzwasser, Muschel, Reis, P4

Stichworte: P4, Muschel, Salzwasser, Weichtier, Reis

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Muscheltopf

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Miesmuscheln
- 1 EL Olivenöl
- 2/3 Zitrone, in Scheiben
- 100 ml Weisswein
- 2/3 groß. Zwiebel; sehr fein gehackt
- 1 Lauchstangen; in dünnen Ringen
- 33.33 g Gemahlene Mandeln
- 1 TL Ingwerpulver
- 1/3 TL Safranpulver
- 1/3 TL Nelkenpulver
- 1/3 TL Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 Tasse Milch
- 1 EL Weissweinessig

POSTED BY

- tzi1@slosh.com (Tzigane) - übersetzt &
- erfasst von - Petra Hildebrandt

Muscheln gründlich abbürsten, entbarten. Alle, die sie nicht auf Antippen schließen, wegwerfen. In eine großen Pfanne 5 cm hoch Wasser gießen, Zitronenscheiben und Weißwein zugeben. Muscheln in die Flüssigkeit setzen, Herd auf höchste Stufe stellen, einen Deckel auflegen und 3-4 Minuten sprudelnd kochen, oder bis die Muscheln sich geöffnet haben. Ungeöffnete Muscheln wegwerfen. Aus den übrigen das Muschelfleisch auslösen, die Kochflüssigkeit und evtl. Muschelsaft aufheben. Zwiebel in Öl andünsten, bis sie weich wird. Unterdessen Lauch, Mandeln, Geürze und Milch in einem kleinen Topf aufkochen. Ein paar Minuten köcheln, dann mit der Zwiebel zum Muschelfleisch geben. Alles gemeinsam aufkochen, ein paar Minuten kochen lassen. Mit Weißweinessig abschmecken. Bei Bedarf die Sauce mit etwas Kochflüssigkeit der Muscheln verdünnen. Muscheltopf in großen Suppenschalen servieren, dazu reichlich Krustenbrot servieren.

Stichworte: Muscheln

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Mydia achnista

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Muscheln
- 1/2 Tas. Margarine
- 1 Zwiebel feingehackt
- 1 Knoblauchzehe (geschnitten)
- 1 Tasse Trockener Weisswein
- Oregano
- 2 EL Petersilie gehackt
- 2 EL Zitronensaft

Die Muscheln werden gewaschen und im Sieb gelassen. In einer tiefen Pfanne sautiert man die Zwiebel und die Knoblauchzehe, danach tut man die Muscheln rein zusammen mit ein bisschen Oregano und der Petersilie. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 8-10 min. kochen bis die Muscheln aufgehen. Mit dem Zitronensaft träufeln und sofort servieren.

Bei der Hitze ist ein griechischer Mezes (Vorspeise, wie Tapas in Spanien), oder meistens mehrere davon, wie man es in Griechenland pflegt, der richtige erste Akt zu einer kulinarischen Oper, deren Schlussakt die nachmittägliche Siesta einleitet (oder so war es etwa, bevor uns die EU unsere Siesta wegnahm)

Wein

Wenn es unbedingt griechisch sein muss: Chateau Lazaridi 1991. Fruchtiger Wein mit dezenter Fülle, gut gekühlt servieren etwa 15 DM

Wenn man die ökologischen Ansichten des Verfassers teilt und offen für Kombinationen ist: Weingut Selbach- Oster Zeltinger Sonnenuhr Riesling Auslese trocken 1990 Schöner Duft von Aprikosen, stoffig und balanciert DM 24

Zum Essen: eine unschlagbare germanisch-hellenische Allianz! * Quelle: Vefa Alexiadu : Eliniki Kusina Übersetzt von Niko Tavridi Erfasser: Datum: 05.08.1994 Stichworte: Fisch, Griechisch, P4

Stichworte: Fisch, Griechenland, P4

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Nudeln mit gebratenem Seelachs

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Schmale Bandnudeln
- Salz
- 2 Mittलगrosse, rote Paprika
- 1 EL Butter
- 500 g Seelachsfilet
- Schwarzer Pfeffer
- 3 EL Mehl
- 3 EL Öl
- 1 Bd. Dill
- 2 EL Creme fraiche
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Zitronensaft

1. Nudeln in Salzwasser bissfest kochen.
2. Paprikaschote halbieren, Kerne und Häutchen entfernen. Schote waschen, in 1 x 1 cm grosse Stücke schneiden. In Butter oder Margarine bissfest dünsten.
3. Fisch kalt abrausen, in 2 x 2 cm grosse Stücke schneiden, trockentupfen, salzen, pfeffern und im Mehl wenden. Im heissen Öl rundum goldbraun braten. Dill waschen, trockenschütteln. Bis auf einige Spitzen hacken.
4. Nudeln abgiessen, mit Paprikawürfeln, Creme fraiche, Brühe und gehacktem Dill vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Fischstücke vorsichtig unterheben. Nudeln mit Dillspitzen garnieren, sofort servieren.

Pro Portion: 395 Kalorien / 1660 kJ * Quelle: Meine Familie und ich Heft 10/95 erfasst von N.Hülstrunk Erfasser: Matthias Datum: 13.11.1995
Stichworte: Fischgericht, Nudeln, P4

Stichworte: Fisch, P4, Nudeln

Oberpfälzer Karpfenfilet mit Schwarzbrotbröseln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 groß. Karpfenfilets; a 250 g Salz, weisser Pfeffer
- 4 TL Zitronensaft
- Worcestershire-Sauce
- 1 Stange Lauch
- 150 g Butter
- 50 g Mehl
- 500 g Sauerrahm
- Frische Kr äuter;feingehackt z.B.
- Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Dill, Rosmarin
- 100 g Schwarzbrotbrösel
- 200 g Emmentaler; (45% Fett in Tr.); gerieben

MMMM-----QUELLE-----

- BAYERNTEXT - 20.11.94

- Erfasst: Ulli Fetzer

- 2:246/1401.62

Die Fischfilets säubern, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft und etwas Worcestershire-Sauce beträufeln. 10 Minuten marinieren. Den Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. In erhitzter Butter andünsten. Den Fisch in Mehl wenden und hinzufügen. Auf beiden Seiten kurz anbraten. Dann den Sauerrahm und die Kräuter dazugeben. Mit Salz und Weisssem Pfeffer würzen Den Fisch zugedeckt bei geringer Hitze 10 Minuten schmoren lassen, anschliessend in eine feuerfeste Form geben. Mit Schwarzbrotbröseln und dem Käse gleichmässig bestreuen. Im Salamander oder im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen 10 Minuten überbacken. Vor dem Servieren die restliche Butter in Flöckchen auf dem Fisch verteilen.

Stichworte: Süsswasser, Karpfen

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Ofenkartoffeln zu gebeiztem Lachs

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Kartoffeln, mittelgroß und festkochend
- 40 g Butter/Margarine
- Salz
- Pfeffer, weiß
- 50 g Parmesan, gerieben
- 2 EL Senf, normal
- 1 EL Senf, extra scharf
- 2 EL Weisswein-Essig
- 2 EL Honig
- 4 EL Öl
- 5 Zwg. Dill
- 250 g Lachs, in Scheiben, gebeizt

Kartoffeln schälen, waschen. Jeweils 1 Kartoffel auf einen Eßlöffel legen. Längs im Abstand von ca. 3 mm bis zum Löffelrand senkrecht einschneiden. Fett zerlassen. Eine feuerfeste Form mit etwas Fett ausstreichen. Die Kartoffeln mit den Einschnitten nach oben hineinsetzen, mit etwas Fett bestreichen und salzen. Im vorgeheizten Backofen (E- Herd: 200 Grad Celsius / Umluft: 175 Grad Celsius / Gas: Stufe 3) ca. 50 Minuten backen. Nach und nach mit dem Rest Fett bestreichen. Käse nach ca. 30 Minuten darüberstreuen. Den Senf mit 1 Prise Salz, Pfeffer, Essig und Honig verrühren. Das Öl darunterschlagen. Dill waschen, fein schneiden und unterrühren. Kartoffeln und Lachs anrichten. Senfsauce dazu servieren. Als Getränk ein kühles Pils. :Stichworte : Fleischlos, Hauptgericht, Lachs, P4 :Notizen (**): : : Gepostet von Joachim M. Meng Stichworte: Lachs, Hauptgericht, P4, Fleischlos

Paella Benidorm

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Miesmuscheln
- 500 g Tintenfische
- 1 Hähnchen (je 1 kg)
- 1 Bd. Suppenkraut
- 6 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen
- 3 l Wasser
- 1 l Weisswein
- Salz
- Pfeffer (reichlich)
- 1 Paprikaschote, rot
- 150 g Langkornreis
- 1 l Muschelbrühe
- 1 Schuss Safran
- 150 g TK-Erbsen
- 50 g Oliven, grün
- 50 g Oliven, schwarz
- 200 g Krabbenfleisch

Miesmuscheln unter fließendem Wasser kräftig abbürsten und den Bart abreissen. Tintenfische von der äusseren Haut befreien, den Kopf herausziehen, die Innereien entfernen (macht auf Wunsch der Fischhändler); die essbaren Teile gut ausspülen und in Ringe schneiden. Hähnchen entbeinen und in mundgerechte Stücke schneiden. Suppenkraut putzen, feinschneiden und in 2 EL Öl andünsten. Eine Knoblauchzehe zerdrücken und kurz mitdünsten. Mit Wasser und Wein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Muscheln in den kochenden Sud geben und garen, bis sie sich öffnen (ca. 5 - 10 Minuten), dann die Muscheln warm halten. Inzwischen 4 EL Öl erhitzen und Hähnchenfleisch und Tintenfisch ca. 15 Minuten darin anbraten. Paprikaschote in Streifen schneiden und mit Reis und der zweiten zerdrückten Knoblauchzehe zum Fleisch geben. Durchdünsten und mit 1/2 l Muschelbrühe ablöschen. Salz, Pfeffer und aufgelösten Safran zufügen und ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze garen. Erbsen und Oliven weitere 5 Minuten mitgaren. Alles gut abschmecken, die Krabben zufügen, kurz erhitzen. Die Pälla mit den Muscheln in den Schalen auf einer vorgewärmten Platte oder in der Pällapfanne anrichten. Garzeit: insgesamt ca. 45 Minuten. Quelle: Werbeprospekt erfasst: Sabine Becker, 2. November 1996

Stichworte:

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Paella mit Reis, Fisch und

Für 4 Portionen

Zutaten

- *Erfasser:*

Datum: 11.12.1995

Stichworte:

Stichworte Fisch Titel - Rubrik - Stichworte

Panharing Gebratene Heringe

Für 4 Portionen

Zutaten

- *4 Heringe (küchenfertige junge, grüne)*
- *Essig*
- *1 TL Salz*
- *Weißer Pfeffer*
- *2 EL Mehl*
- *4 EL Öl*

Die Heringe, wenn nötig, schuppen, innen und aussen kalt abspülen, mit Essig beträufeln und 5 min., einwirken lassen, danach gut trockentupfen, innen und aussen mit Salz und Pfeffer einreiben.

Mehl auf einen flachen Teller geben, die Heringe darin wenden, überschüssiges Mehl abklopfen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Heringe auf 2 oder Automatik-Kochplatte 8 - 10 von beiden Seiten je 7 Min. knusprig braten.

Dazu gibt es frischen Salat und Salzkartoffeln.

110 g Eiweiss, 138 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 7754 kJ, 1851 kcal.

Tip: Durch das Säuern mit Essig wird der Fischgeruch gebunden, und das Fischfleisch wird etwas fester. Zubereitungszeit 20 Minuten * Quelle: Winke & Rezepte 6 / 95 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 19.06.1995 Stichworte: P4, Normal, Fisch, Hering, Niederlande

Stichworte: Fisch, Niederlande, P4, Normal, Hering

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Panierte Rotzunge mit Spinat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 30 g Butter
- 2 Pk. TK-Blattspinat
- 2 Eier
- 8 Rotzungenfilets
- Zitronensaft Salz, Pfeffer
- 30 g Mehl
- 75 g Mandeln
- 150 g Creme fraiche Salz, Pfeffer, Muskat

Zwiebeln würfeln, in Butter glasig dünsten. TK-Blattspinat dazugeben, bei milder Hitze 15 Min. garen.

Eier verquirlen. Rotzungenfilets mit Zitronensaft säuern, mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl, den Eiern und den geriebenen Mandeln wenden. Die Filets in Butter braten.

Creme fraiche zum Spinat geben, aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Spinat mit dem Fisch anrichten.

Pro Portion ca. 627 kcal/2623 kJ. * Quelle: ARD/ZDF 05.10.94 Erfasst: Ulli Fetzter 2:246/1401.62 Erfasser: Ulli Datum: 18.11.1994 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Rotzunge, Spinat, Mandel, P4

Stichworte: Fisch, Spinat, Mandel, Salzwasser, Rotzunge

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Panierte Schollenfilets

Für 4 Portionen

Zutaten

- 350 g Eisbergsalat
 - 2 B. Magermilchjoghurt (à 150 g)
 - Salz
 - Pfeffer a. d. Mühle
 - 1 EL Zitronensaft, evtl. mehr
 - Zucker
 - 1 Bd. Dill
 - 50 g Semmelbrösel
 - 1 Zitrone, unbeh., abger. Schale von
 - 4 Schollenfilets (à 125 g)
 - 1 Ei
 - 50 g Butter oder Margarine
 - 4 Zitronenscheiben
- Eisbergsalat putzen und in feine Streifen schneiden. Joghurt mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und einer Prise Zucker verrühren. Salat in der Joghurtsoße wenden. Dill waschen, zupfen, gut trocknen und im Universalzerkleinerer hacken. Mit den Semmelbröseln und der Zitronenschale mischen. Fischfilets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, Dann zuerst durch das verquirlte Ei ziehen und abtropfen lassen. Danach in der Bröselmischung wenden. Brösel dabei gut andrücken. Butter oder Margarine in einer Pfanne auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 erhitzen. Den Fisch darin 2 - 3 Min. von beiden Seiten auf 1 1/2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 braten. Filets auf Tellern anrichten, mit den Zitronenscheiben belegen und servieren, Dazu passen Salzkartoffeln.

:Stichworte : Fisch, Juni, Normal, P4, Scholle :Notizen (*) : : : Quelle: Winke & Rezepte 06 / 98 : : der Hamburgischen Electricitätswerke AG :Notizen (**) : : : Erfasst: Lothar Schäfer : : (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de) :Zusatz : : : Zubereitungszeit : : 25 Minuten :Pro Person ca. : 330 kcal :Pro Person ca. : 1380 kJoule Stichworte: Fisch, Juni, P4, Normal, Scholle

Paniertes Fischfilet

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Kabeljau- oder Rotbarschfilets (à ca. 200 g)
- 4 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Mehl
- 1 Ei
- 8 EL Paniermehl
- Fett zum Braten

Fischfilets säubern, mit Zitronensaft säuern, salzen, mit Pfeffer würzen und anschließend panieren. Fett in einer Pfanne auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 7 - 8 erhitzen. Fischfilets einlegen und von jeder Seite 4 - 5 Min. auf 1 1/2 oder Automatik-Kochstelle 7 - 8 braten. Als Beilage passen Kartoffelsalat oder Petersilienkartoffeln mit grünem Salat.

:Stichworte : Filet, Fisch, Kabeljau, Normal, P4, Rotbarsch :Notizen (*) : : : Quelle: Winke & Rezepte 11 / 97 : : der Hamburgischen Electricitätswerke AG :Notizen (**) : : : Erfasst: Lothar Schäfer : : (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de) :Zusatz : : : Zubereitungszeit : : 25 Minuten :Pro Person ca. : 360 kcal :Pro Person ca. : 1500 kJoule Stichworte: Fisch, Kabeljau, P4, Filet, Normal, Rotbarsch

Pannfisch

Für 4 Portionen

FÜR 2 PORTIONEN

- 400 g Fischfilet
- (Kabeljau, Lengfisch, Schellfisch o. ä.)
- Zitronensaft oder Essig
- Salz
- 2 TL Butter oder Margarine
- 1 Zwiebel
- 1 TL Butter oder Margarine
- 250 g gekochte Kartoffeln
- Salz
- 2 Eier
- 100 g Gouda
- 1 EL gemischte gehackte Kräuter

Fisch säubern, säuern und salzen, in grosse Würfel schneiden. In einer Pfanne in Fett rundum auf 2 oder Automatik- Kochplatte 7-9 anbraten, herausnehmen, warm stellen.

Feingeschnittene Zwiebel in Fett glasig andünsten. In Scheiben geschnittene Kartoffeln zugeben, goldbraun braten, leicht salzen. Fischwürfel auf die Kartoffeln legen.

Eier aufschlagen und auf den Fisch gleiten lassen - so, dass das Eigelb ganz bleibt. Darüber frisch geriebenen Käse streuen. Auf 1/2 oder Automatik- Kochplatte 1-2 mit geschlossenem Deckel stocken lassen. Mit Kräutern bestreut servieren. * Quelle: Winke & Rezepte 9 / 94 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 22.02.1995 Stichworte: P2, Pfannengerichte, Kabeljau, Lengfisch, Schellfisch

Stichworte: Kabeljau, Lengfisch, Schellfisch, Pfanne, P2

Pannfisch I

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Reste von gekochtem oder gebratenem Fisch
- 750 g kalte Pellkartoffeln
- 100 g geräucherter durchwachsener Speck
- 3 Zwiebeln
- 20 g Butterschmalz
- 1/8 l Wasser
- 2 EL Senf
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Fischreste eventuell entgräten und in Stücke teilen. Kartoffeln in Scheiben, Speck und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.

Butterschmalz erhitzen, Speckwürfel darin glasig auslassen. Kartoffeln dazugeben und knusprig braun braten. Zwiebelwürfel und Fisch hinzufügen und kurz braten.

Wasser mit Senf verrühren, dazugiessen und unter Wenden einziehen lassen.

Pannfisch mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1993 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg
ISBN 3-87200-314-5 Erfasser: Lothar Datum: 19.06.1995 Stichworte: P4, Fisch, Pfannengericht, Hamburg

Stichworte: Fisch, Hamburg, P4, Pfanne

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Paprika-Fisch-Gulasch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Kabeljaufilet
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- 300 g Gemüsezwiebeln
- 2 Grüne Paprikaschoten
- 2 Rote Paprikaschoten
- 1 Bd. Petersilie
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 Lorbeerblatt
- Wacholderbeeren
- Pfefferkörner
- 2 EL Wasser
- 2 EL Saure Sahne

Das Kabeljaufilet gründlich unter fließendem Wasser waschen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz bestreuen. Mit den Fingern gut in das Fischfilet einreiben. Den Fisch dann in 4 cm grosse Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Paprikaschoten putzen und waschen, dabei Stielansätze und Kerne entfernen. In hauchdünne Streifen schneiden. Die Petersilie von den Stengeln zupfen, waschen und trockentupfen, nicht hacken. Das Öl in einer grossen Pfanne mit Deckel erhitzen. Zwiebelringe, Paprikastreifen, Petersilienblättchen, die zerdrückte Knoblauchzehe und die angegebenen Gewürze hinzufügen. Zugedeckt etwa 8 Minuten dünsten. Mit dem Wasser aufgiessen und die Fischstücke dazugeben. Zugedeckt weitere 10 Minuten garen. Zum Schluss die saure Sahne vorsichtig unterheben und das Fischgulasch servieren. Dazu passt körnig gekochter Reis.

Erfasser: Klaus Datum: 31.03.1996 Stichworte: Fisch, Kabeljau, Eintopf, P4

Stichworte: Fisch, Kabeljau, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Pargo con Cilantro - Brasse mit Koriander

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Butter
- 24 kg Fisch mit Kopf und Schwanz; ausgenommen und
- geputzt
- 4 Zwiebel in dünnen Scheiben
- 4 Tomate; enthäutet und gehackt
- 4 Knoblauchzehe; zerdrückt
- 12 EL frischer Koriander; fein gehackt
- 16 tbrockener Weißwein
- 8 EL Limonen- oder Zitronensaft
- Salz; Pfeffer

Statt der Brasse können andere weißfleischige Fische verwendet werden. Faustregel für die Kochzeit: Die dickste Stelle des Fisches messen, pro Zentimeter Dicke rechnet man etwa 5 Minuten Garzeit. Den Backofen auf 220°C vorheizen. Ein großes Stück Alufolie mit Butter ausstreichen, den Fisch darauflegen und mit der restlichen Butter bestreichen. Das Gemüse und Koriander darauf arrangieren, Weißwein und Limonensaft darübersprenkeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Alufolie über dem Fisch zusammenfalten und fest verschließen. Im vorgeheizten Backofen ca. 45 min backen und mit Reis servieren. Rezept von Susanne Schäck Gesamtes Kochbuch unter <http://www.rrze.uni-erlangen.de/erfinder/susanne/karibfutter.html> nachbearbeitet und mit freundlicher Hilfe von MM-Buster formatiert von Petra Hildebrandt

Stichworte: Karibik

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Party-Fischhappen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 24 Scheiben Meterbrot
- 80 g Butter
- * Matjes-Happen *
- 2 hartgekochte Eier
- 4 Matjesfilets
- 4 EL Remoulade (a.d. Tube)
- 1 klein. Gewürzgurke
- Schnittlauch
- * Lachs-Happen *
- 8 Scheiben Räucherlachs
- 2 EL Meerrettich (a.d. Glas)
- 8 halbierte Zitronenscheiben
- Forellen- und deutscher Kaviar, Dill
- * Forellen-Happen *
- 50 g Feldsalat
- 3 EL Essig, Salz, weisser Pfeffer
- 3 EL Öl
- 4 Forellenfilets
- 1/2 Becher (100 g) Schlagsahne
- 3 EL Preiselbeeren (a.d. Glas)
- * Scampi-Happen *
- einige Blätter Frisee-Salat
- 8 gekochte, geschälte Scampi
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Salat-Mayonnaise
- 8 halbierte Limettenscheiben

Brotscheiben mit Butter bestreichen. Eier pellen, in Scheiben schneiden. 8 Brotscheiben mit Ei und Matjesröllchen belegen. Mit Remoulade, Gewürzgurke und Schnittlauch garnieren.

Für die Lachs-Happen 8 Brotscheiben mit Räucherlachs belegen und mit Meerrettich, halbierten Zitronenscheiben, Kaviar und Dill garnieren.

Für die Forellen-Happen Salat gründlich waschen. Essig mit Salz und Pfeffer würzen und Öl darunterschlagen. Salat darin kurz marinieren. Forellenfilets in mundgerechte Stücke schneiden 8 Brotscheiben mit Salat und Forellenfilets belegen. Sahne steif schlagen und mit einem Spritzbeutel mit Sterntuelle kleine Tupfen auf die Häppchen spritzen. Mit Preiselbeeren garnieren.

Für die Scampi-Häppchen Salat waschen, kurz durch die restliche Marinade ziehen und die restlichen Brotscheiben damit belegen. Scampi darauf verteilen. Knoblauch fein hacken oder durch die Knoblauchpresse drücken. Zitronensaft, Knoblauch und Mayonnaise verrühren und in einen Spritzbeutel mit Sterntuelle füllen. Tupfen auf die Häppchen spritzen, mit Limettenspalten garniert servieren. Zubereitungszeit 60 Minuten * Quelle: Winke & Rezepte 02 / 96 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erlasser: Lothar Datum: 05.02.1996 Stichworte: P8, Einfach, Fisch, Party, Buffet, Februar

Stichworte: Fisch, Februar, P8, Einfach, Buffet, Party

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Pasta rosa e verde

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g *Lange Spaghetti*
- 200 g *Lachs*
- 200 g *Krabben*
- 300 g *Blattspinat*
- 1 groß. *Zitrone*
- *Butter*
- *Mehl*
- *Viel Dill, frisch od. gefroren*
- 1 Pk. *Creme fraiche*

Lachs in kleine Fetzen schneiden, mit den Krabben in eine Schüssel geben, die Zitrone darüber ausdrücken, abgedeckt eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen. Spinat dünsten o. auftauen, nicht labberig werden lassen. Wasser heiss machen, Gemüsebrühe einrühren. Muss salzig schmecken. Dann Butter heiss werden lassen, Mehl hinein, dicke, Sehr Helle Mehlschwitze bereiten, Brühe darin einkochen lassen, bis es schön sämig ist. Dann Lachs und Krabben dazu tun, Dill und Creme fraiche rein und abschmecken. Am Schluss den Spinat mit vermengen.

Gleichzeitig: Spaghetti Al dente kochen.

Wenn beides fertig ist die Spaghetti abschrecken und abtropfen, den Topf leeren und darin Spaghetti und Sosse vermengen. Auf die tiefen Teller tun und mit einem Blättchen Basilikum und einer Zitronenscheibe garniert servieren.

(Das Gericht ist auch solo ein absoluter Hammer. Dann sollte man einen fruchtigen Weisswein dazu trinken. Und es kocht sich so einfach!)

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, Teigwaren, Vorspeisen, Hauptspeise, P4

Stichworte: Fisch, Hauptgericht, P4, Vorspeisen, Teigwaren

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Pescado del horno

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Rotbarsch (2 kg)
- 24 Knoblauchzehen, (evtl. mehr)
- 24 EL Limettensaft
- 12 TL Oregano
- 24 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- 1000 ml Öl
- 8 kg Fleischtomaten
- 4 Gemüsezwiebel
- 4 Becher gef. Oliven (150 g)
- 320 g Kapern (a. d. Glas)
- 4 TL getr. Thymian
- 12 frische Chilischoten, (evtl. mehr)
- 4 EL Zucker
- 4 Topf Korianderkraut
- (ersatzweise glatte Petersilie)

Fisch schuppen, waschen, in die Fettpfanne legen. 3 Knoblauchzehen in den Limettensaft pressen. Mit 2 TL Oregano, 3 gehackten Lorbeerblättern, Salz, Pfeffer und 200 ml Öl verrühren. Den Fisch damit begießen und 1 Stunde zugedeckt ziehen lassen. Tomaten häuten, vierteln, entkernen und würfeln. Zwiebel würfeln, im restlichen Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 glasig dünsten. Restlichen Knoblauch darüberpressen. Mit den Tomaten 20 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 einkochen lassen. Oliven in Scheiben schneiden. Mit Kapern, Kapernflüssigkeit, restlichem Lorbeer, Thymian und restlichem Oregano zur Soße geben. Chilis würfeln, zur Soße geben. Noch 10 - 15 Min. einkochen lassen. Mit Salz und Zucker würzen. Tomatensoße über den Fisch geben. Offen im Backofen garen. Schaltung: 160 - 180°, 2. Schiebeleiste v.u. 60 Minuten Beim Umluftbackofen mit Folie abdecken. Mit gehacktem Koriander bestreuen. Mit Reis servieren. Pro Portion 1921 kJ, 459 kcal :Stichworte : Fisch, Mexiko, Normal, P8, Rotbarsch :Notizen (*) : : : Quelle: Winke & Rezepte 01 / 97 : Stichworte: Fisch, P8, Normal, Mexiko, Rotbarsch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Pescado Frito en Salsa de Coco - Fisch mit Kokossauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Knoblauchzehen; zerdrückt
- 2 TL Salz
- 1/2 TL Oregano
- 1/4 TL Pfeffer
- 4 EL Limonensaft
- 1 kg Fischfilet von weißfleischigen Fischen
- etwas Mehl
- Öl

KOKOSSAUCE

- 1 grüne Chilischote; entkernt und feingehackt
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Frische Petersilie; gehackt
- 1 EL Frischer Koriander; gehackt
- 2 EL Tomatenmark
- 350 ml Kokosmilch
- Salz; Pfeffer

Die Dominikanische Republik ist berühmt für ihre exzellente Küche, wie auch dieses Rezept beweist. Knoblauch, Salz, Pfeffer, Oregano und Limonensaft vermischen um die Filets darin eine Stunde im Kühlschrank zu marinieren. Danach die Marinade abtropfen lassen und aufbewahren. Die Filets mit Mehl bestäuben und im heißen Öl in einer Teflonpfanne bräunen, ca. 2-3 min auf jeder Seite. Vorsichtig herausnehmen und warm stellen. Für die Kokossauce die Chilischotenwürfelchen bei milder Hitze in etwas Öl anbraten bis sie weich sind. Die restliche Fischmarinade dazugießen, und alle Zutaten außer der Kokosmilch dazurühren. Nach 2 min die Kokosmilch dazugießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vorsicht beim Erhitzen, da die Kokosmilch bei zu starker Hitze flockig wird und Öl abscheidet. Vor dem Servieren das Lorbeerblatt entfernen und über den Fisch gießen. Mit Reis servieren. Rezept von Susanne Schäck Gesamtes Kochbuch unter <http://www.rrze.uni-erlangen.de/erfinder/susanne/karibfuter.html> nachbearbeitet und mit freundlicher Hilfe von MM-Buster formatiert von Petra Hildebrandt

Stichworte: Kokos, Karibik, Dominica

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Pescado Guidado (Pürto Rico)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1500 g FISC*H*
- 1 Knoblauchzehe
- 1 große Zwiebel
- 1 grüne Paprikaschote
- 4 Kartoffeln
- 2 EL Öl
- 600 ml Brühe
- 4 Pfefferkörner
- 2 TL Salz

Den Fisch in Scheiben schneiden und mit 1 TL Salz abreiben. Die zerdrückte Knoblauchzehe, die in Scheiben geschnittene Zwiebel und die fein geschnittene Paprikaschote in das erhitzte Öl geben und unter Rühren garen lassen, bis die Paprikaschote weich ist. Dann die Brühe auffüllen und 1 TL Salz und die Pfefferkörner dazugeben. Aufkochen lassen. In einer Kasserolle werden die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln und die Fischeiben abwechselnd geschichtet. Die Gemüsebrühe auffüllen und alles bei mittlerer Hitze etwa 40 Minuten in der Röhre backen. ** Gepostet von Steffen Pieper Erfasser: Steffen Datum: 02.10.1995 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Salzwasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Süsswasser, Salzwasser

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Pesce spada alla messinese (*)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Scheib. Schwertfisch
- 500 g Frische Tomaten - oder aus der Dose
- 500 g gekochte Kartoffeln
- 200 g Oliven
- 50 g Kapern
- 1 mittl. Zwiebel
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Öl

NACH EINEM TRAD. REZEPT

- aus Sizilien - notiert von Rene Gagnaux

(*) Schwertfisch nach der Art von Messina. In einem breiten Topf die zerkleinerte Zwiebel anbraten, dann die entsteinten und zerkleinerten Oliven, die Kapern und die geschälten, entkernten und in Stücke geschnittenen Tomaten dazugeben. Auf kleinem Feuer zehn Minuten lang kochen. Auf ein eingefettetes Blech legt man die Hälfte der in Scheiben geschnittenen Kartoffeln, darüber die Schwertfischscheiben und überdeckt mit der Sauce. Alles mit der anderen Hälfte der Kartoffeln zudecken. Ungefähr 20 Minuten in den Backofen schieben. Dann das Blech herausziehen, die obere Kartoffelschicht entfernen und den Schwertfisch mit Salz, Pfeffer und feingewiegter Petersilie würzen. Nochmals in den warmen, ausgeschalteten Backofen schieben und erst servieren, wenn der Fisch eine mässige Temperatur erreicht hat.

Stichworte: Salzwasser, Sizilien, Schwertfisc

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Petersilienmousse mit Tomaten-Chutney und Austern

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 3 Blatt weisse Gelatine,
- 1 Schalotte
- 20 g Butter oder Margarine
- 2 Bd. glatte Petersilie
- Salz
- 1/8 l Schlagsahne
- Salz
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Eiweiss
- 6 EL Tomatenketchup
- 4 EL Sangrita Picante
- 1 klein. Chilischote
- 2 Tomaten (ca. 150g)
- 1/2 Bd. Schnittlauch
- 12 Austern

1. Für die Petersilienmousse Gelatine einweichen. Schalotte sehr fein würfeln, in Butter oder Margarine bei milder Hitze glasig dünsten.
 2. Petersilie fein hacken, bis auf 2 El dazugeben. Sahne dazugiessen, 1 Min. offen kochen lassen, mit Salz und Zitronensaft würzen, vom Herd nehmen.
 3. Gelatine ausdrücken, in der nur leicht abgekühlten Petersiliensahne auflösen. Masse mit dem Schneidestab pürieren, kalt stellen.
 4. Sobald die Mousse vom Rand her fest wird, das Eiweiss steif schlagen. Mousse mit dem Schneebecken durchrühren, den Eischnee unterziehen.
 5. Vier Förmchen oder Tassen (ca. 1/8l Inhalt) kalt ausspülen, die Mousse darauf verteilen, kalt stellen.
 6. Für das Chutney Ketchup, Sangrita und die geputzte, feingehackte Chilischote mischen, offen 3 Min. kochen. Tomaten halbieren, entkernen, fein würfeln. Schnittlauch in Röllchen schneiden, bis auf einen kleinen Rest mit den Tomaten unter die Chilimischung geben, kalt stellen.
 7. Zum Servieren Mousseförmchen kurz in heisses Wasser tauchen, Mousse auf Portionsteller stürzen, mit Petersilie und Schnittlauch bestreuen, Tomatenketchup dazugeben. Austern öffnen und roh dazu servieren. Zubereitungszeit 1 1/2 Stunden (ohne Erfasser: Sabine Datum: 13.01.1993)
- Stichworte: Austern, Petersilie

Stichworte: Petersilie, Austern

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Pfannenfisch auf Wirsing

Für 4 Portionen

Zutaten

- 125 g Zwiebeln
- 4 groß. Kartoffeln, junge (ca. 700 g)
- 80 g Butterschmalz
- 125 g Butter
- 5 EL Senf, mittelscharfer
- 250 g Steinbuttfilet
- 250 g Crème double
- 600 g Wirsingkohl
- 1 Bd. Schnittlauch
- Pfeffer, weißer
- Salz

Zwiebeln pellen und fein würfeln. Kartoffeln sorgfältig abscrubben, in Salzwasser ca. 12 Minuten vorgaren, dann abgießen. Von jeder Kartoffel an einer Längsseite die Rundung wegschneiden, dann jede Kartoffel längs in 4 Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben im heißen Butterschmalz von jeder Seite goldbraun braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Zwiebel würfeln in wenig Butter glasig dünsten. Abgekühlt mit 4 EL Senf vermischen. Steinbuttfilet waschen, trocknen und in 12 kleine Scheiben schneiden. Die 4 Kartoffeln mit der Senf- Zwiebel-Mischung und den Fischeiben wieder zusammensetzen, die oberste Kartoffelscheibe mit der Schnittfläche nach oben. Die gefüllten Kartoffeln in eine gefettete feuerfeste Form setzen und im Gasbackofen backen. Den geputzten Wirsing vierteln, in feine Streifen schneiden und kurz abspülen. Crème double in einem großen Topf erhitzen, den abgetropften Kohl dazugeben, würzen und 10 Minuten dünsten. Die restliche Butter bräunen und mit Senf verrühren. Zum Servieren den Kohl auf vorgewärmten Tellern anrichten, je eine Kartoffel daraufsetzen, mit der Senfbutter begießen und mit Schnittlauch bestreuen. :Stichworte : Fisch, Mai, P4, Pfannengericht, Wirsing :Notizen (*) :: : Quelle: Erdgas, Haushalts- Kalender 1997 :: der Stadtwerke Bochum :Notizen (**) :: : Erfasst von Lothar Schäfer :Zusatz : Vorbereitungszeit : : ca. 45 Minuten Stichworte: Fisch, Mai, P4, Wirsing, Pfanne

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Pfannengebratenes Fischfilet

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 St Heilbutt; ca. 1-1.5 kg
- Erdnuss-; oder Maiskeimöl
- 6 Scheiben Ingwer; dünne Scheiben, frisch
- 250 g Zuckererbsen
- Salz
- 2 St Knoblauchzehen; diagonal in dünne Scheiben
- geschnitten 2 St Schalotten; grobgehackt
- 1 EL Reiswein; oder halbtrockener Sherry

FÜR DIE MARINADE:

- 1 EL Ingwer; feingehackt
- 1 Pr. Salz
- 1 Pr. Zucker
- 1 Pr. Pfeffer; weiss, frisch gemahlen
- 1 TL Reiswein; oder halbtrockener Sherry 2
- TL. Maisstärke
- 1 St Eiweiss; leicht geschlagen

Für die Sauce:

- 1/2 TL Kartoffelmehl
- 3 EL klare Brühe
- 2 EL Austernsauce
- 1 TL Sojasauce; helle!

Wenn ein Fisch mit festem Fleisch gross genug ist, machen die Chinesen oft zwei Gerichte daraus: Die Filets werden pfannengerührt und aus dem Kopf und dem Grätenskelett kocht man eine Suppe. Besonders im Süden ist das üblich, wo das Meer ein reichhaltiges Sortiment an guten Fischen wie Barsch, Steinbutt und Glatthead liefert.

Den Butt vom Fischhändler filetieren lassen. Kopf und Grätenskelett mitnehmen.

Die Filetstücke trockentupfen, halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden. In eine Schüssel geben.

Marinieren: Den Knoblauch über den Fischstücken auspressen und je eine Prise Salz, Zucker und Pfeffer darüberstreuen. Reiswein, Stärke und Eiweiss dazugeben und gut durchmischen, damit der Fisch gleichmässig umhüllt ist. 15 Minuten stehenlassen.

Die Sauce vorbereiten: Kartoffelmehl, Brühe, Austern- und Sojasauce mischen und beiseite stellen.

In einem grossen Topf Wasser mit 1 TL Salz und 1 El. Öl zum Kochen bringen. Die Zuckererbsen hineinschütten und vom Feuer nehmen, wenn das Wasser wieder kocht. In ein Sieb leeren und mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen.

Die Wok zur Hälfte mit Öl füllen und auf 180 Grad erhitzen. Die Fischstücke hineingeben und nur 10 Sekunden durch das Öl gehen lassen, zusammenklebende Stücke mit den Holzstäbchen trennen. Schnell herausnehmen und abtropfen lassen. Der Fisch ist nun halb gar.

Das Öl bis auf 2-3 El. aus der Wok giessen und zur Wiederverwendung umfüllen.

Das Öl in der Wok stark erhitzen. Nacheinander Knoblauch, Ingwer und Schalotten hineingeben und kurz anbraten, bis sich Aroma entwickelt. Dann die Fischstücke etwa 30 Sekunden pfannenbraten und rasch wenden und rühren, den Reiswein seitlich einträufeln, danach die Sauce dazugeben. Rühren, bis die Sauce gebunden hat, dann die Zuckererbsen unterheben. Kurz durchmischen und anrichten.

Anmerkung: Als Gemüse kann man auch Broccoli, Blumenkohl oder frische Pilze verwenden * Quelle: Das chinesische Kochbuch ** From: bollerix@wilam.north.de (K.-H. Boller) Date: 26 Nov 1994 1 Erfinder: Bollerix Datum: 18.01.1995 Stichworte: Chinesisch, Fischgerichte, P4

Stichworte: Fisch, China, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Pfannengerührte Muscheln in Astersauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 St Pilze; chinesische, grosse, eingeweichte
- 12 St Muscheln; grosse, frisch oder TK
- 5 EL Erdnuss-; oder Maiskeimöl
- 4 St Knoblauchzehen; feingehackt
- 6 Scheiben Ingwer; frischer, dünne Scheiben
- 4 St Frühlingszwiebeln; in 3cm Stücke geschnitten
- grüne und weisse Teile getrennt
- 1 EL Reiswein; oder halbtrockener Sherry 6 St
- Bleichsellerie
- diagonal in dünne Scheiben geschnitten
- 1 EL Sesamöl

FÜR DIE MARINADE:

- 1 Pr. Pfeffer; weiss, frisch
- 1 TL Maisstärke
- 1/2 Eiweiss; leicht geschlagen

Für die Sauce:

- 1/2 TL Kartoffelmehl; mit 1 El. Wasser angerührt
- 1 Pr. Salz
- 2 EL Austernsauce
- 3 EL Saft; von gekochten Muscheln

Ein weiteres klassisches Gericht der Kanton-Küche. Sollte jemand der Meinung sein, es sei überflüssig, dem Aroma der Muscheln noch das der Austernsauce hinzuzufügen, so wird sein Gaumen sich vom Resultat jedoch sicher überzeugen lassen.

...müsste mit 2-3 anderen Gerichten für 4-6 Personen ausreichen.

Die Pilze leicht ausdrücken und in Viertel schneiden.

Die Muscheln waschen, harte Muskeln und Verunreinigungen entfernen und trockentupfen. Rogen vom Fleisch trennen . Muscheln und Rogen in Mundgerechte Stücke schneiden und getrennt beiseite stellen.

Marinieren: Weissen Pfeffer, Stärke und Eiweiss in einer Richtung unter das Fleisch und den Rogen rühren, damit beides gut eingehüllt ist, und 10 Minuten ziehen lassen.

Die Sauce vorbereiten: Das Angerührte Kartoffelmehl, eine Prise Salz und die Austernsauce mischen.

Die Wok stark erhitzen, 2 1/2 El. Öl hineingiessen und schwenken. Jeweils die Hälfte des Knoblauchs, Ingwers und der weissen Frühlingszwiebeln scharf anbraten und die Muscheln sofort dazugeben. 30-60 Sekunden vorsichtig wenden, bis sie beinahe gar sind und das Fleisch eine weisse Farbe angenommen hat. Vom Rand her die Hälfte des Reisweins eingiessen. Die Muscheln mit der Sauce herausnehmen und im Sieb über einer Schüssel abtropfen lassen (die abgetropfte Sauce wird noch benötigt).

Die Wok wieder erhitzen, 1 1/2 El. Öl herumschwenken und die restliche Hälfte des Knoblauchs, Ingwers und der weissen Frühlingszwiebeln anbraten. Den Rogen dazugeben und 1 Minute pfannenrühren Den Rest des Reisweins eintröpfeln und zugedeckt bei reduzierter Hitze noch 2 Minuten garen, bis der Rogen fest geworden ist. Während der Rogen gart, 3 El. des Muschelsaftes unter die Austernsauce mischen. Ebenfalls in einem Sieb über einer Schüssel abtropfen lassen.

Die Wok wieder erhitzen, den letzten Esslöffel Öl dazugiessen, Sellerie und Pilze 30-60 Sekunden pfannenrühren. Die Selleriestücke sollten knackig bleiben. In der Mitte eine kleine Mulde formen und die gut gemischte Sauce hineingiessen. Wenn sie aufkocht, sofort das Muschelfleisch und den Rogen dazugeben. Die grünen Frühlingszwiebeln darüberstreuen und anrichten. Nach Belieben noch mit etwas Sesamöl beträufeln und sofort anrichten. * Quelle: Das chinesische Kochbuch ** From: bollerix@wilam.north.de (K.-H. Boller) Date: 29 Nov 1994 1 Erfinder: Bollerix Datum: 18.01.1995 Stichworte: Muscheln, Weichtiere, Wok

Stichworte: Muscheln, Wok, Weichtiere

Stichworte

Fisch

Pfannfisch mit Senfsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Kartoffeln
- 750 g Kabeljaufilet 4 Tl. Zitronensaft
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 300 g Creme fraiche 4 El. mittelscharfer Senf
- etwas helles Saucenbindemittel
- Zucker
- 40 g Butterschmalz
- 4 Zwiebeln (ca. 120 g)
- 1 Bd. glatte Petersilie

1. Kartoffeln in der Schale garen, abgiessen, pellen und in Scheiben schneiden.
2. Den Fisch in 1 cm breite Streifen schneiden und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
3. Creme fraiche zusammen mit dem Senf zum Kochen bringen, Saucenbindemittel einstreuen, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
4. Die Kartoffeln in dem heissen Butterschmalz goldbraun braten. Zwiebeln pellen, halbieren, in Scheiben schneiden, zu den Kartoffeln geben und glasig dünsten.
5. Den Fisch zugeben und in geschlossener Pfanne 8-10 Minuten garen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und mit der Senfsauce servieren.

Als Menüvorschlag:

Vorspeise: Spinat-Käse-Taschen

Hauptspeise: Pfannfisch mit Senfsauce

Dessert: Portweingelee mit Grapefruit und Vanillesauce

70 Minuten Pro Portion ca. 645 kcal (2698 kJ) * Quelle: Essen & trinken, Menüs für jeden Tag ** Gepostet von Lothar Schäfer Erfasser: Lothar
Datum: 29.10.1994 Stichworte: Hauptgericht, Pfannfisch, Kabeljaufilet

Stichworte: Hauptgericht, Kabeljau, Pfanne

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Pflückhecht in Kapernsahne

Für 4 Portionen MMMMM-----SUD-----

1 Zwiebel

Saft und Schale von 1/2

- Zitrone

1 ts Salz

1 Lorbeerblatt

2 tb Weissweinessig

1 l Wasser MMMMM-----SOSSE-----

1 Zwiebel

30 g Butter

1/8 l Trockener Weisswein

250 g Schmand

250 g Süsse Sahne

Saft von 1/2 Zitrone

Salz

Pfeffer

60 g Kapern

600 g Hechtfilet

Für den Sud Zwiebel halbieren, mit Zitronensaft und -schale, Salz, Lorbeerblatt, Essig und Wasser aufkochen, 30 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb geben.

Für die Sosse Zwiebel in Würfel schneiden, Butter erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten.

Wein, 1/8 l Sud, Schmand und Sahne dazugeben. Sosse bei milder Wärmezufuhr 10 Minuten reduzieren.

Sosse mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, Kapern unterrühren.

Hechtfilet im Sud 7 Minuten garziehen lassen. Anschliessend in mundgerechte Stücke zerpfücken und mit der Sosse übergiessen.

Beilage: Salzkartoffeln, Blattsalat. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1993 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5
Erfasser: Lothar Datum: 19.06.1995 Stichworte: Mecklenburg, P4, Fisch, Hecht, Filet

Stichworte: Fisch, Mecklenburg, P4, Filet, Hecht

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Piemonteser Forellen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Forellen, tiefgefroren
- 2 EL Sultaninen
- 4 Salbeiblätter
- 1 Rosmarinzweig
- 1 Zitrone; Saft und Schale
- 1 mittl. Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 500 g Bleichsellerie, mit Kraut
- 1 EL Erdnussöl
- 2 dl Gemüsebouillon
- 2 EL Weisswein
- Pfeffer
- Salz
- 1 TL Maisstärke; evtl. mehr

MMMM-----REFERENZ-----

-- Coopzeitung 26/1995 -

- Rene Gagnaux

Tiefgekühlte Forellen ein oder zwei Stunden antauen lassen. Forellen spülen und trockentupfen. Sultaninen in warmem Wasser einweichen. Kräuter hacken, Zitrone heiss waschen, dann die Schale ausreiben und den Saft auspressen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Bleichsellerie waschen und rüsten, die Stengel in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, den Kraut fein hacken. Öl in einer grossen Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie zwei bis drei Minuten dämpfen; Kräuter zufügen. Forellen darauf legen, Bouillon mit Essig, Zitronensaft und -schale mischen, über die Forellen giessen und diese leicht salzen. Eingeweichte Sultaninen abtropfen lassen, über die Fische streuen, Pfanne zudecken und bei kleiner Hitze ca. 25 Minuten dämpfen. Fünf Minuten vor Ablauf der Kochzeit das Selleriekraut begeben. Zum Anrichten die Forellen herausnehmen. Den Kochsud im Pfännchen absieben, das Gemüse zu den Forellen geben. Maisstärke mit wenig kaltem Wasser anrühren, mit dem Sud verrühren und diesen unter Rühren aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce separat zu den Forellen servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

Stichworte: Forelle

Pikante Bismarckheringe

Für 4 Portionen

Zutaten

- 240 g Paprikaschoten (rot, gelb, grün gemischt)
- 0.8 Chilischoten, rote, evtl. mehr
- 1.6 Zwiebeln
- 120 ml Ketchup
- 0.8 EL Rotweinessig, evtl. mehr
- 0.8 EL Brauner Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 8 Bismarckheringe (ca. 1 kg)
- 80 g Friséesalat

Paprika- und Chilischoten putzen, waschen, sehr fein würfeln. Zwiebeln pellen und ebenfalls sehr fein würfeln. Ketchup, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren, Paprika-, Chili und Zwiebelwürfel untermischen. Bismarckheringe waschen, eventuell von den Gräten befreien und gut trockentupfen. Mit der Gemüse Mischung bestreichen, aufrollen und auf eine Platte legen. Mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 2 Std. (besser über Nacht) im Kühlschrank durchziehen lassen. Vorm Servieren mit Friséesalat garnieren.

:Stichworte : Februar, Fisch, Hering, Normal, P5 :Notizen (*) : : : Quelle: Winke & Rezepte 02 / 98 : (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de) :Zusatz : : : Zubereitungszeit : : 30 Minuten :Pro Person ca. : 247 kcal :Pro Person ca. : 1037 kJoule Stichworte: Fisch, Februar, Normal, Hering, P5

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Pikante Fischpfanne

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Fischfilet - Rotbarsch oder Lengfisch
- Salz
- Spur Pfeffer
- 1 Zitrone; Saft
- 3 EL Butter
- 6 EL Öl
- 100 g Zwiebeln in dünne Ringe geschnitten
- 1 Knoblauchzehen wer mag auch mehr
- 1 Paprikaschote; rot
- 2 Peperoni
- 1 Dos. Tomaten
- 1 Dos. Mais; klein
- Oliven; einige
- 3 EL Tomatenmark
- 1/2 EL Chilipulver
- Dill
- Petersilie

Fischfilet vorbereiten, in Würfel schneiden, mit Salz, Pfeffer bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten ziehen lassen. In Butter den Fisch anbraten. Zwiebeln in Öl glasig braten, danach Knoblauch hinzupressen. Nun Paprika in Würfel und Peperoni in Streifen schneiden, beides zu den Zwiebeln geben und 5 Minuten schmoren lassen.

In eine feuerfeste Form zuerst die Zwiebel-Paprika-Masse geben, dann die Hälfte der abgetropften Tomaten, darauf die Fischstücke legen, nun die Maiskörner und die restlichen Tomaten schichten. Etwas salzen und pfeffern.

Tomatenmark mit Salz und 1/2 EL Chilipulver mischen und über die Tomaten streichen. Mit Alufolie bedecken und im Ofen bei 220 Grad 20 Minuten garen. Nach 10 Minuten die Folie entfernen. Dick mit Dill und Petersilie bestreuen.

Dazu Reis und grünen Salat. * Quelle: Kadula's Kochkurs ** Erfasst und gepostet von Wilhelm Eggert(2:240/5311.26) Erfasser: Wilhelm Datum: 05.08.1994 Stichworte: Pfannengeri, Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4, Pfanne

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Pikante Fischspiesse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3 TL Honig
- 2 TL Zitronensaft
- 1 TL Sojasauce
- 1 Spur Cayennepfeffer
- 800 g Seelachs
- 12 Schalotten-Klein
- 4 Zucchini-Klein
- 1 rote Paprikaschote
- 8 Lorbeerblätter-Klein
- Salz
- Pfeffer

Honig, Zitronensaft und Sojasauce verrühren. Erwärmen, bis der Honig dünnflüssig ist. Mit Cayennepfeffer würzen. Fisch in Stücke schneiden. Schalotten abziehen. Zucchini und die Paprikaschote waschen und in Scheiben oder Stücke schneiden. Fischstücke mit Gemüse und Lorbeerblättern auf 8 Spiesse stecken, mit der Marinade bestreichen und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Dann im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 15 Minuten garen. Nach Wunsch mit Paprikareis servieren.

Portionen: 4 ** From: C.WULF@TBX.BERLINNET.in-BERLIN.de (Christian Wulf) Date: Tü, 11 Jan 1994 06:15:00 +0100 Newsgroups: zer.t-netz.essen Erfasser: Christian Datum: 01.02.1994 Stichworte: Fisch, Gemüse, zer

Stichworte: Fisch, Gemüse, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Pikante Karpfensuppe

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1250 g Karpfen; küchenfertig
- 200 g Zwiebeln
- 1 l Wasser
- 500 ml Weisswein; trocken
- Salz
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Pfefferkörner
- 400 g Kartoffeln
- 2 Paprikaschoten; rot
- 40 g Butter
- 2 EL Paprika; edelsüss
- 100 g Creme fraiche
- Cayennepfeffer

Karpfen innen und aussen kalt abwaschen, abtropfen lassen und großzügig Schwanzflosse und Kopf abschneiden. Den Fisch danach filetieren. Die Filets häuten und zur Seite stellen.

Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden, mit den Fischabfällen in einen Topf geben. Wasser und Wein angiesen, salzen, das Lorbeerblatt und die Pfefferkörner zufügen, alles aufkochen und 30 Minuten köcheln lassen.

Die Kartoffeln schälen und in 2 Zentimeter grosse Würfel schneiden. Beide Paprikaschoten putzen, abspülen und ebenfalls würfeln.

Butter in einem zweiten Topf aufschäumen lassen, Paprika edelsüss darin kurz anschwitzen, dann mit der durchgesiebten Fischbrühe aufgiessen. Kartoffel- und Paprikawürfel hinzufügen, aufkochen und noch 15 Minuten köcheln lassen. Dabei nach 5 Minuten die in mundgerechte Stücke geteilten Karpfenfilets einlegen.

Die Suppe mit Creme fraiche verrühren und pikant mit Cayennepfeffer abschmecken. Mit frischem Weissbrot servieren.

Quelle: Meine Familie & ich; Kleine Küchen-Bibliothek; Fisch und Meeresfrüchte Ins Mm-Format gebracht von Herbert Schmitt (2:2446/430.7) **
Gepostet von Herbert Schmitt Date: Tü, 09 May 1995 Erfinder: Herbert Datum: 21.06.1995 Stichworte: Fisch, Süswasser, Karpfen, Suppe, P4

Stichworte: Fisch, P4, Suppe, Süswasser, Karpfen

Pikante Muscheln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 kg Frische Miesmuscheln
- 2 Pkt. TK-Suppengrün
- 2 Zwiebeln (evtl. mehr)
- 8 EL Olivenöl (evtl. mehr)
- 2 kl. getrocknete Chilischote
- 2 TL getrockneter Rosmarin
- 2 TL Getrockneter Thymian
- 4 Lorbeerblätter
- 2 kl. Ds. geschälte Tomaten (400 g Einwaage)
- Salz
- 1/2 l Trockener Weisswein

Muscheln in kaltem Wasser waschen, evtl. abbürsten, in einem Durchschlag abtropfen lassen. (Geöffnete Muscheln nicht verwenden!) Zwiebeln feinvürfeln. Olivenöl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 erhitzen, Zwiebeln und Suppengrün darin andünsten. Chilischote, Kräuter, Lorbeerblätter und Tomaten mit Saft zugeben, gut durchrühren, 12 - 15 Min. im offenen Topf einkochen lassen, mit Salz abschmecken. Wein und Muscheln zugeben, wieder zum Kochen bringen, im geschlossenen Topf 6 - 8 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 garen, einmal umrühren. Muscheln mit dem Tomatensud servieren.

Dazu schmeckt Knoblauchbrot. * Quelle: Köstlichkeiten für das ganze Jahr 1996 Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum Erfasser: Lothar Datum: 11.08.1996 Stichworte: Meeresfrucht, Muschel, P2

Stichworte: Muschel, Meeresfrüchte, P2

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Pikante Speck-Scholle

Für 4 Portionen MMMM-----ZUTATEN-----

- 600 g Stachelbeeren
- 100 ml Weisswein
- 200 g Zucker
- 200 ml Milch
- 80 g Butter
- 1 Salz
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- 230 g Mehl
- 100 g Fetter Speck
- 4 Schollen, küchenfertig
- Je ca. 375 g
- Zitronensaft
- Worcestersosse
- 4 Eier
- Butterschmalz

ZUBEREITUNG:

Stachelbeeren putzen, waschen, 400 g mit Wein und Zucker gar dünsten. Im Mixer oder mit Mixstab pürieren, durchs Sieb streichen. Restliche Beeren einlegen und weich dünsten. Unterdessen Milch mit Butter, Salz und Muskat aufkochen. Vom Herd nehmen, 180 g Mehl darüber sieben und unterrühren, dann unter Rühren bei mittlerer Hitze kochen, bis sich die Brandteigmasse vom Topf löst. Erkalten lassen. In der Zwischenzeit Speck würfeln, bei milder Hitze auslassen. Würfel herausnehmen, warm halten. Schollen beidseitig längs der Mittelgräte einschneiden. Mit Zitronensaft und Worcestersosse beträufeln, salzen. Im restlichen Mehl wenden, im Speckfett hellbraun braten. Herausnehmen, warm stellen. Eier nach und nach unter die Brandteigmasse rühren. Reichlich Biskin oder Butterschmalz im Topf oder Friteuse erhitzen. Teig walnussgross abstechen. Im Fett bei ca. 160 Grad knusprig braun backen. Gut abtropfen lassen. Schollen auf vier Tellern anrichten, Speckwürfel darüber streuen. Mit Brandteigklöschchen, Stachelbeersauce und -Kompott servieren.

Menge: 4 Portionen

* Pro Person ca. 935 kcal oder 3915 kJ TIP: Statt frischer Stachelbeeren kann man auch ein 720 ml Glas eingemachte nehmen. * Quelle: HOERZU Fernsehzeitschrift ** Erfasst und gepostet von Peter Mackert 2:246/8105.0 / 2:2476/410.7 vom 09.06.1994 Erfasser: Peter Datum: 01.08.1994 Stichworte: Fisch, Gourmet, P4

Stichworte: Fisch, P4, Gourmet

Pirao

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1/3 l Fischsuppe oder -fond
- 2 Knoblauchzehen
- Palmöl
- 66 g Maniokmehl; ersatzweise -Semmelbrösel
- Salz

MMMM-----QUELLE-----

-Kochkurs VHS Deggendorf

- '97 Maria Claudia Gobbo

- Ferreira Kolbeck erfasst

- von Petra Holzapfel

Knoblauch pellen, durchpressen und in Öl anbraten. Fischeintopf dazugeben, nach und nach Maniokmehl oder Semmelbrösel untermischen und unter ständigem Rühren kochen, bis eine breiige Konsistenz erreicht ist. Pirao zur Moqueca (Fischeintopf) servieren.

Stichworte: Brasilien

Pita-Brot mit gegrillten Garnelen und Mango-Papaya-Chutney

Für 4 Portionen

Zutaten

- 450 g ungeschälte Riesengarnelen; - trockengetupft
- 1 TL Pflanzenöl
- 1/2 TL Salz
- 4 Pita-Brote; 15 cm Durchm.
- 350 g Mango-Papaya-Chutney
- Limettenspalten; zum - Garnieren

Den Holzkohlegrill vorbereiten. Die Garnelen in etwas Öl wenden und nebeneinander auf einem Stück Alufolie auf den Grill legen. Die Garnelen etwa zwei Minuten garen, bis sie leicht rosa werden. Mit der Grillzange wenden und weitere zwei Minuten grillen. Eine Garnele an der dicksten Stelle einschneiden, um zu prüfen, ob sie gar ist.

Beim Garen auf dem Herd das Öl in einer grossen gusseisernen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, die Garnelen nebeneinander in der Pfanne verteilen und in zwei Minuten durchgaren.

Die Garnelen abkühlen lassen und schälen, Die Schalen für einen Fond aufheben oder wegwerfen. Die Garnelen längs halbieren und mit einem Drittel des Chutney mischen.

Die Pita-Brote auf der Seite einschneiden und mit der Garnelen-Chutney-Mischung füllen. Sofort mit dem restlichen Chutney und Limettenspalten garniert servieren. * Quelle: Gepostet von K.-H. Boller 2:2426/2270.7 Erfasser: K.-H. Datum: 12.07.1996 Stichworte: Garnele, Obst, Kreole, Karibik, P4

Stichworte: Garnele, Früchte, P4, Karibik, Kreole

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Pochierter Lachs mit Fenchel und Nudeln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Lachsfilets
- 1/4 l Fischfond
- 1 TL Mehl
- 100 g Butter
- 1/8 l Sahne
- 1/4 l Weisswein
- 2 Fenchelknollen
- 1 Karotte
- Zitronensaft
- 400 g grüne Nudeln

ERFASST DURCH PETER MESS

- Cooknet : 235.570/110 Fido : 2:2487/3008.6

Fenchel putzen, in fein Streifen schneiden und gut waschen. Karotte waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.

Fenchel und Karotte in Fischsud und Weisswein aufkochen und bei kleiner Hitze bissfest kochen. Gemüse aus dem Sud heben und abtropfen lassen.

Lachs in Scheiben schneiden und im Sud bei kleiner Hitze garziehen lassen. Dauert ca. 6 Min.

Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abseihen und abtropfen lassen. In 50g Butter schwenken und mit Salz und geriebenen Muskat abschmecken.

Lachs aus dem Sud heben und warm stellen. Mehl mit der restlichen Butter verkneten und in den Sud rühren. Sahne zugliessen und den Sud auf sämige Konsistenz einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und die Sauce mit dem Schneebesen schaumig aufschlagen.

Nudeln anrichten und mit Karottenwürfeln bestreuen.

Lachs auf den Fenchelstreifen anrichten, mit Sauce übergiessen.

Erfasser: Peter Datum: 19.08.1996 Stichworte: Fisch, Lachs, Teigwaren, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, P4, Teigwaren

Pochiertes Rotbarschfilet mit Grünkohl

Für 4 Portionen

Zutaten

- *4 frische Rotbarschfilets*
- *1 Beutel frischer Grünkohl*
- *Butter*
- *1 Zitrone, nur Saft*
- *Muskatnuss*
- *grobkörniges Meersalz*
- *Pfeffer aus der Mühle*

Die dünnen Ränder des Rotbarschfilets entfernen (daraus lässt sich sehr gut Brühe machen) und in gleichdicke Stücke schneiden und anschliessend in einr flachen, gebutterten Form auslegen und darüber eine halbe Zitrone auspressen.

Die abgerupften Röschen des Grünkohls circa 3 Minuten in kochendem Wasser abbrühen und anschliessend unter eiskaltem Wasser abschrecken. Danach in zerlassender Butter schwenken, mit Salz und Muskatnuss abschmecken und den Saft der anderen halben Zitrone darübergeben.

Den Rotbarsch in der Backröhre etwa 4 Minuten bei 220 GradC garen (pochieren) lassen.

Dieses Gericht ist inklusive Vorbereitung in maximal 20 Minuten fertig, leicht und sehr bekömmlich.

Als Beilage Salzkartoffeln und eine Senf-Sahne-Sauce.

Dazu passt ein trockener Weisswein.

Quelle: N3-Videotext

01.02.1994

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, Gemüse, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Poitou's Muschelpfanne

Für 4 Portionen

Zutaten

- *2 kg Moules a la mariniere, siehe Grundrezept*
- *20 Knoblauchzehen, halbiert*
- *150 g Baguettebrot,*
- *in Scheiben und dann geviertelt*
- *3 Bd. Glatte Petersilie, gehackt*
- *3 EL Olivenöl*
- *3 EL Rahm*
- *Pfeffer aus der Mühle*

Die Miesmuscheln nach dem Grundrezept, aber ohne Butter zubereiten. Die Muscheln in ein Sieb schütten, den Sud auffangen. Muscheln etwas abkühlen lassen und aus den Schalen lösen. Inzwischen, in einer grossen Pfanne das Öl erhitzen und Knoblauchzehen und Brotstücke unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten braten. Am Ende der Bratzeit muss das Brot knusprig und der Knoblauch weich sein. Muscheln und Petersilie (etwas vom Petersilie beiseite legen) unter die Brot-Knoblauch-Mischung heben, einige Minuten erwärmen. Muschelsud durch ein feines Sieb giessen, mit Rahm und Pfeffer abschmecken und erhitzen, mit Petersilie bestreuen. Heiss zu der Muschelpfanne servieren. Dazu: Weisswein, nicht zu trocken Menge: 4 * Aus: Essen&Trinken, 1/94, S.86 ** From: r.gagnaux@chnet.ch (Rene Gagnaux) Date: Wed, 5 Jan 1994 11:00:00 +0100 Erfinder: Rene Datum: 07.02.1994 Stichworte: Weichtier, Salzwasser, Miesmuschel, Knoblauch, Muscheln, News

Stichworte: Miesmuschel, Salzwasser, Knoblauch, Weichtier

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Polnischer Karpfen (in polnischer Sosse)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg lebender Karpfen (Schleie, Brasse)
- 1/2 EL Essig

FÜR DIE SOSSE:

- 40 g Butter
- 30 g Mehl
- 1/8 l Rotwein
- Fischblut
- 50 g Pfefferkuchen
- Salz
- KARAMEL
- Zitronensaft oder Zitronensäure
- Zucker
- 25 g Rosinen
- 25 g Mandeln

FÜR DEN SUD:

- 200 g Wurzelwerk
- 30 g Zwiebeln
- 2 Lorbeerblätter
- 5 Pimentkörner
- 5 Pfefferkörner
- Salz

Den Fisch schlachten, das Blut in ein Gefäß abgiessen, 1/2 Löffel Essig zugeben. Den Fisch schuppen, ausnehmen, waschen. Aus dem Wurzelwerk und den Gewürzen in 2 Liter Wasser Sud kochen. Den Fisch auf einem Sieb in den heissen Sud hängen und langsam etwa 40 Minuten garen. Das Sieb mit dem garen Fisch herausnehmen. Den Fisch auf eine Platte geben, mit Sud beträufeln, damit er nicht austrocknet und warmhalten. Den Sud bis zu 3/4 Liter verkochen lassen. Aus zerlassener Butter und Mehl eine braune Mehlschwitze bereiten, mit dem Wein anrühren, in den Sud geben, das Fischblut zugeben und alles aufkochen lassen. Den Pfefferkuchen reiben und mit 1/4 Liter Sud durchkochen, durch ein Sieb streichen und mit der Sosse verrühren. Salz und Karamel zugeben und anschliessend dann alles mit Zitronensaft oder mit einem Schuss Essig und Zucker abschmecken und aufkochen lassen. Die gewaschenen Rosinen und die geschälten, überbrühten, in dünne Stifte geschnittenen Mandeln hinzufügen. Den Fisch in der Bratröhre erwärmen und mit der heissen Sosse übergiessen. Mit Salzkartoffeln oder Weizengrütze servieren. Auf ähnliche Weise werden Schleie und Brasse zubereitet. Um das Ausnehmen und Säubern zu erleichtern, die Schleie nach dem Schlachten mit kochendem Wasser überbrühen. Fisch in polnischer Sosse kann auch aus Fischschnitten zubereitet werden. Fischblut und Pfefferkuchen können nach Belieben auch weggelassen werden. * aus Polnische Spezialitäten Verlag für die Frau, Leipzig 1987 Erfasser: T.Pfaffenbrot Datum: 07.11.1998 Stichworte: polnisch, P4

Stichworte: P4, Polnisch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Pompano unter Kartoffelschuppen

Für 4 Portionen MMMMM-----FISCH:-----

8 Pompanos, je 400-500 g

Salz, Pfeffer (weiss)

Mehl zum Bestäuben

16 längliche, festkochende

- Kartoffeln (evtl. mehr)

4 tb Butter, zerlassen

12 tb Pflanzenöl zum Braten MMMMM-----FÜR DIE ROTWEINZWIEBELN:-----

2 l Rotwein 1000 g Perlzwiebeln

4 tb Pflanzenöl

4 Thymian

4 tb Zucker

4 tb Honig

4 pn Salz MMMMM-----FÜR DIE SAFRANSAUCE:-----

60 g Butter

120 g Zwiebelwürfel

80 g Lauchstreifen, weiss

80 g Fenchel, gehackt

4 Knoblauchzehe, gehackt

4 Lorbeerblatt

1/2 l Weisswein

1 l Fischfond (s. Rezept)

600 ml Sahne

einige Safranfäden

4 tb Geschlagene Sahne

Salz, frisch gemahlener,

- weisser Pfeffer

Fische ausnehmen, Kopf abschneiden, unter fließendem, kalten Wasser waschen, häuten, salzen, pfeffern, in Mehl wenden. Das überschüssige Mehl abklopfen. Die Kartoffeln schälen und mit einem Gemüsehobel in 1 mm dicke Scheiben schneiden. An der Kopfseite beginnend die Kartoffelscheiben dachziegelartig auflegen und vorsichtig andrücken. Mit zerlassener Butter betreiben, damit sie sich nicht verfärben und auch besser zusammenhalten. für die Rotweinzwiebeln den Rotwein in einem Topf auf 1/10 reduzieren. Geschälte Perlzwiebeln in Öl in einer Pfanne zusammen mit dem Thymian anschwitzen. Zucker und Honig hinzu und alles leicht karamelsieren lassen. Den reduzierten Wein zugeben, salzen. Zwiebeln in ca. 5 Min weich dünsten. Für die Sauce Butter zerlassen, Gemüse und Knoblauch darin anschwitzen, Lorbeerblatt einlegen. Mit dem Wein ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Den Fond zugiessen und nochmals auf die Hälfte reduzieren. Sahne zugeben, einmal aufkochen lassen, homogenisieren mit einem Mixer und durch ein Spitzsieb passieren.. Die Safranfäden unterrühren und 10 Min. stehen lassen, damit die Sauce die Farbe des Safrans annehmen kann. Kurz vor dem Servieren nochmals aufkochen und die geschlagene Sahne unterziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Braten der Fische das Öl in einer gusseisernen Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Kartoффelseite goldbraun anbraten, vorsichtig wenden und bei 200 °C im vorgeheizten Backofen 15-20 Min fertigbaren. Den Fisch mit den Zwiebeln anrichten und mit Dill garnieren. (Anmerkung: Ich würde Fenchelgrün nehmen, passt in diesem Fall besser). erfasst von Christel Tolksdorf Quelle: Seafood, Teubner Edition

Stichworte: Backofen

Stichworte

Fisch

Portugiesischer Klippfisch mit Kartoffeln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Klippfisch (Stockfisch)
- 400 ml Milch, heiss
- 750 g Kartoffeln, in der Schale gekocht
- 100 ml Olivenöl
- 100 g Zwiebelringe
- 60 g Möhren, gewürfelt
- 60 g Staudensellerie, in Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, feingehackt
- 60 g Butter
- Pfeffer, weiss, frisch gemahlen
- 1 Bd. Petersilie
- 12 Oliven, schwarze
- 2 Eier, hartgekocht

Den Klippfisch in kaltes Wasser legen und zugedeckt 24 Stunden in den Kühlschrank stellen, das Wasser mehrmals wechseln. Abspülen und wie folgt weiterverarbeiten.

Aus der Schale nehmen und die Haut vollständig abziehen. Gräten entfernen - notfalls mit einer Zange. Klippfisch in kleine Stücke zerteilen, in einer Schüssel mit heisser Milch übergiessen und eine Stunde ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, Zwiebelringe, Möhrenwürfel, Sellerie Scheiben und Knoblauch glasig anbraten und herausnehmen. Die Kartoffelscheiben in dem restlichen Öl anbraten, dabei mehrmals wenden.

Die Butter schmelzen, eine feuerfeste Form damit ausstreichen. Darin die Kartoffelscheiben zuerst schichten, darauf das angebratene Gemüse und den Fisch verteilen und mit den restlichen Kartoffelscheiben abdecken. Mit Pfeffer und etwas kleingehackter Petersilie bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 GradC 30 Minuten backen. Mit Oliven, den in Scheiben geschnittenen Eiern und gehackter Petersilie garnieren und sofort servieren.

Info: =====

Bacalhau, wie Klippfisch auf portugiesisch heisst, ist für diese Landesküche seit jeher ein wichtiger Fisch auf der Speisekarte.

Wer glaubt Portugal sei ein Anhängsel Spaniens, der irrt. Auch kulinarisch ist es das nicht, denn die portugiesische Küche ist deftig - eine Volksküche sozusagen.

Die meisten Gerichte sind bäuerlichen Ursprungs und demnach auf Resteverwertung aufgebaut. Und - sie werden fast alle mit viel Knoblauch gewürzt.

Fisch dominiert bei den Mahlzeiten. Man isst ihn gekocht, frittiert oder gegrillt. Saucen werden nicht dazu serviert, dafür eine grosse Portion Salat. Beliebtester Fisch ist der Klippfisch (Stockfisch), der vor den Küsten Neufundlands gefangen wird. Portugiesische Seeleute brachten ihn im 16. Jahrhundert mit nach Hause, nachdem sie festgestellt hatten, dass er sich getrocknet fast ein halbes Jahr hält.

Der Klippfisch muss wenigstens eine Nacht gewässert werden. Besser zwei. Und: Wie es bei landesspezifischen Gerichten üblich ist, gibt es zahllose Zubereitungsarten. 365 Rezepte - für jeden Tag eines Jahres eines - soll es geben. * Gepostet von Joachim Meng (Jun. 1995) Erfasser: Joachim Datum: 17.08.1995 Stichworte: Fisch, Portugiesisch, P4

Stichworte: Fisch, P4, Portugal

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Portugiesisches Fischfilet

Für 4 Portionen

Zutaten

- *800 g Fischfilet*
- *1 Zitrone*
- *30 g Butter*
- *4 Schalotten*
- *500 g Tomaten*
- *2 Knoblauchzehen*
- *Salz*
- *frisch gemahlenen Pfeffer*
- *2 EL Olivenöl*
- *1 Bd. Petersilie*

Fischfilet unter kaltem Wasser abspülen. Mit Küchenkrepp trockentupfen. Mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. Ca. 15 Minuten ziehen lassen. Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten. Die Schalotten fein würfeln. Danach auf den Boden der Form verteilen. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und würfeln. Knoblauchzehen zerdrücken, Tomatenwürfel mit Knoblauch mischen und ein wenig salzen. Fischfilet in 2-3 cm grosse Würfel schneiden, salzen und pfeffern. In die feuerfeste Form geben. Darüber die Tomaten-Knoblauch-Mischung verteilen. Öl erhitzen und über die Tomaten giessen. In den vorgeheizten Ofen bei ca. 200 Grad 20 Minuten backen.

Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Dazu Petersilienkartoffeln

Quelle: Kadula's Kochkurs ** From: Wilhelm_Eggert@f5311.n240.z2.fido.sub.org Date: Tü, 17 May 1994 Newsgroups: fido.ger.kochen Erfasser: Wilhelm Datum: 10.06.1994 Stichworte: Fisch, Auflauf

Stichworte: Fisch, Auflauf

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Portugiesisches Fischgericht

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g TK Seelachsfilet
- Maggi-Würzmischung 4 und 1
- 1 Stange Staudensellerie
- 2 Paprikaschoten
- 1 Zucchini
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Esst. Öl
- 1 Beutel Maggi-Fix für Spaghetti
- Pomodore Panna
- 3 EL Creme fraiche
- 1/2 Bd. Dill

Seelachsfilet auftauen lassen, kalt abspülen, mit Maggi-Würzmischung 4 bestreuen. Staudensellerie putzen, Paprikaschoten halbieren, Kerne entfernen, beide Gemüse waschen, in Streifen schneiden. Vorbereitete Zucchini und Zwiebel in Scheiben schneiden. Knoblauchzehe durchpressen.

Öl im Topf erhitzen, das Gemüse 10 Minuten auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 andünsten, mit Maggi- Würzmischung 1 würzen, mit 200 ml Wasser ablöschen. 1 Beutel Maggi-Fix einrühren, zum Kochen bringen.

Fischfilet hineinlegen, auf 1/2 oder Automatik-Kochplatte 1 - 2 in ca. 10 Minuten garziehen lassen.

Den Fisch auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Creme fraiche unter die Sauce rühren, abschmecken, über den Fisch giessen. Mit feingehacktem Dill bestreuen.

Dazu schmeckt frisches Stangenweissbrot.

63 g Eiweiss, 26 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 2675 kJ, 638 kcal. Zubereitungszeit 45 Minuten * Quelle: Winke & Rezepte 4 / 95 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 11.04.1995 Stichworte: P2, Einfach, Portugal, Fisch, Seelachs

Stichworte: Fisch, Einfach, Seelachs, Portugal, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Provenzalische Fischsuppe

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 kg Gemischte Fische 1 -Schnapper, Rotzunge,
- -Meerbarbe, Wittling -je 150-200g gesäubert
- 500 g Gemischte Fische 2
- 500 g Meeraal; in 4cm Scheiben
- 500 g Taschenkrebse; lebend
- 1/4 l Olivenöl
- 1 TL Kräuter; gemischt -Thymian, Bohnenkraut,
- -Oregano, Majoran
- 1/2 TL Safranpulver
- 10 cl Pastis
- 500 g Porree -nur die weissen Teile -gehackt
- 2 mittl. Zwiebeln; feingehackt
- 750 g Tomaten
- 1 TL Safranfäden
- 1 Orangenschale; Streifen
- 20 Scheibe Baguettescheiben -an d. Sonne oder im
- -Backofen getrocknet -nicht geröstet
- 6 Knoblauchzehen; evtl. 7
- Salz
- Pfeffer

MMMM-----FUMET----- 2 3/4 l Wasser

500 g Fischköpfe; Gräten; Haut

Reste

1 Porree; gehackt

1 Zwiebel; grobgehackt

5 Knoblauchzehen; zerdrückt

1 Fenchelstange -oder - 1

- Tl. Fenchelsamen

1 Orangenschale; Streifen

1 Stengel Thymian

1 Lorbeerblatt

Meersalz

Alle Fische und Krebse abspülen und mit Küchenkrepp abtrocknen, auf einer grossen Platte ausbreiten und gleichmässig mit etwa 4-5 El Olivenöl beträufeln, mit den Kräutern und einer Prise Safranpulver bestreuen und schliesslich mit der Hälfte des Pastis beträufeln. Diese Mischung behutsam auf und in den Fischen verreiben, bis diese vom Safran gleichmässig gelb gefärbt sind. Unter gelegentlichem Wenden marinieren lassen. Inzwischen den fumet zubereiten. Das Wasser in einem grossen Topf erhitzen und Fischköpfe- Gräten, -haut und -reste sowie Porree, Zwiebel Knoblauch, Fenchel, getrocknete Orangenschale, Thymian, Lorbeerblatt und Salz hineingeben. Zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten kochen. Nach 15-20 Minuten die festen Bestandteile mit einem hölzernen Löffel oder Stössel zerdrücken. Den Inhalt des Topfes durch ein feines Sieb in eine Schüssel giessen. Was im Sieb zurückbleibt, mit einem Löffel gründlich auspressen. Das restliche Öl in einen sehr grossen Topf giessen. Porree und Zwiebeln bei schwacher Hitze in dem Öl andünsten und in regelmässigen Abständen mit einem Holzlöffel umrühren. Nach 10 Minuten die Tomaten, das restliche Safranpulver, die Safranfäden und die Orangenschale hinzufügen. Weitere 5 Minuten garen, etwas Salz (Vorsicht der fumet ist bereits gesalzen) und reichlich frisch gemahlenen Pfeffer hinzufügen. Den Topf auf stärkste Hitze stellen und Fisch-fumet und restlichen Pastis hineingiessen. Von diesem Augenblick an mit etwa 15 Minuten Garzeit rechnen. Die Flüssigkeit soll im offenen Topf brodelnd kochen. Der Fisch wird in drei Portionen hinzugefügt; zuerst die festen, gelatinehaltigen Fische zusammen mit den Krebsen; 5 oder 6 Minuten später die grösseren Exemplare der zarteren Fische; und nach weiteren 5 Minuten die kleinsten Fische. Die Zeitangaben sind auf keinen Fall verbindlich, da alles von der Art und Grösse der Fische abhängt. Manchmal reichen 10 oder 12 Minuten Gesamtgarzeit aus. Die trockenen Brotscheiben mit den Koblauchzehen abreiben; man rechnet 1 mittelgrosse Zehe auf 3 Brotscheiben. Den Fisch vorsichtig mit einer grossen Kelle herausheben und auf eine vorgewärmte Platte legen. Mit 2 oder 3 Schöpflöffeln Brühe überziehen und den Rest der Brühe in eine Suppenterrine giessen. Fisch und Brühe gleichzeitig servieren und dazu das Knoblauchbrot reichen. Jedem Gast zuerst einen Schöpflöffel Brühe, über ein Stück Knoblauchbrot gegossen servieren und darauf den Fisch, ebenfalls mit einem Löffel Brühe beschöpf. * Quelle: Time-Life-Bücher Fisch und Schalentiere erfasst Ilka Spiess
Erfasser: Ilka Datum: 13.11.1995 Stichworte: Fisch, Suppe, P8

Stichworte: Fisch, Suppe, P8

Stichworte

Fisch

Provenzalischer Fischtopf

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Tomaten
 - 500 g Zucchini
 - 3 Zwiebeln
 - 150 g Bacon (dän. Frühstücksspeck)
 - 30 g Butter oder Margarine
 - 3 EL Tomatenmark
 - 2 EL Mehl, evtl. mehr
 - 800 ml Fischfond (a. d. Glas)
 - Salz
 - Cayennepfeffer
 - Zucker
 - 1 Zweig Rosmarin
 - 1 Zweig Basilikum
 - 1 Zweig Majoran (ersatzw. 2 EL provenzalische Kräuter, getrocknet)
 - 400 g Dorschfilet
 - 3 EL Zitronensaft
- Tomaten häuten, Stielansatz entfernen, vierteln. Zucchini halbieren und in Scheiben, Zwiebeln pellen und in Spalten, Bacon in breite Streifen schneiden. Bacon in heißer Butter oder Margarine auf 2 oder Automatik- Kochstelle 8 - 9 auslassen, Zwiebeln und Zucchini darin anschwitzen. Tomatenmark und Mehl zugeben, anschwitzen. Fond zugießen und unter Rühren aufkochen lassen. Mit Salz, Cayenne, Zucker und Kräutern würzen. Dorsch in 4 Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Mit den Tomaten zum Eintopf geben. 20 Min. auf 1 oder Automatik- Kochstelle 4 - 5 im geschlossenem Topf gar ziehen lassen.
- :Stichworte : Dorsch, Filet, Fisch, Juli, Normal, P4, Provence :Notizen (*) : : Quelle: Winke & Rezepte 07 / 97 :Notizen (**) : : Erfasst: Lothar Schäfer (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de) :Zusatz : : Zubereitungszeit : : 30 Minuten :Pro Person ca. : 488 kcal :Pro Person ca. : 2039 kJoule
Stichworte: Fisch, Dorsch, Juli, P4, Filet, Normal, Provence

Quallenfleisch mit Gurke

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g getrocknetes Quallenfleisch; Geleefisch
- 1/2 Salatgurke

Für die Sauce:

- 1 TL Rotweinessig
- 2 EL helle Sojasauce
- 1/2 TL Zucker
- 1 EL Sesamöl
- 1/2 TL Senf

Die Salzkörner von den Fischeiben abschütteln und den Fisch in einer Schüssel wässern. Dabei durchkneten und mindestens dreimal das Wasser wechseln.

Den Fisch in einer grossen Schüssel mit reichlich Wasser 3-4 Tage einweichen. Das Wasser täglich zweimal wechseln und die Stücke durchkneten und ausdrücken.

Die Sauce zubereiten: Den Essig, Sojasauce, Zucker, Sesamöl und Senf mischen.

Das Fischfleisch ausdrücken, in dünne Streifen schneiden und gut abtropfen lassen.

Die Gurke erst diagonal in Scheiben und anschliessend in dünne Streifen schneiden.

Die Gurkenstreifen dekorativ auf dem Rand einer Platte anrichten.

Die Sauce mit dem geschnittenen Fisch vermischen und in der Mitte der Platte aufhäufen.

Nach Belieben kann man noch den feingehackten weissen Teil einer Frühlingszwiebel darüberstreuen. * Quelle: Das chinesische Kochbuch ** Gepostet von K.-H. Boller Date: 28 Oct 1994 Erfasser: K.-H. Datum: 30.11.1994 Stichworte: P4, Meeresfrüchte, Chinesisch, Quallen

Stichworte: China, P4, Meeresfrüchte, Quallen

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Räucheraaltatar auf Gurkencarpaccio

Für 4 Portionen MMMMM-----AALTATAR-----

300 g Räucheraal

1 Stange Rettich

1 EL. Pommerysenf

gehackter Dill

2 EL. Creme double

Sahne

Weissweinessig MMMMM-----CARPACCIO-----

1 Schlangengurke MMMMM-----MARINADE-----

1 ts Pommerysenf

gehackter Dill

100 ml Olivenöl

1/2 Zitrone, Saft von

Salz

Pfeffer

etwas Honig

Aaltatar:

Räucheraal und geschälten Rettich zu gleichen Teilen in gleich grosse (0,8 cm) Würfel schneiden. In einer Schüssel 1 Ei, Pommerysenf, gehackten Dill und 2 EL. Creme double vermengen. Mit flüssiger Sahne glattrühren. Die angemachte Creme double auf die Aal- und Rettichwürfel dazugeben und vermengen. 1/2 Stunde ziehen lassen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Weissweinessig abschmecken.

Carpaccio: Schlangengurke waschen und auf der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden, anschliessend auf einen flachen Teller halb übereinander auflegen.

Marinade: Pommerysenf, Dill, Olivenöl, Zitronensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken. Das Gurkencarpaccio mit der Marinade und einem Pinsel bestreichen. Aaltatar auf der Mitte des Tellers anrichten und mit Dillzweig ausgarnieren. * Quelle: Jürgen Hals, Schloss Hugenpöt, Kettwig Erfasser: Lothar Datum: 06.10.1996 Stichworte: Fisch, Aal, P4

Stichworte: Fisch, Aal, P4

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Räucherforellen auf Lauch

Für 4 Portionen

Zutaten

- *2/3 Lauchstangen*
- *Salz*
- *1 Becher Forellenfilets, geräuchert je 125 g*
- *1 EL Olivenöl*
- *1 EL Weissweinessig*
- *1/3 EL Noilly Prat; extra trockener Vermouth*
- *Pfeffer*
- *1/3 Bd. Lauchzwiebel; eventuell bis zur doppelten Menge*
- *Petersilie*
- *Dill*
- *Pfefferkörner, rot*

Lauch der Länge nach aufschneiden. Die einzelnen Blätter waschen, 2 bis 3 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Eiskalt abschrecken, trockentupfen. Mit den Lauchstreifen eine Platte auslegen. Forellenfilets einmal der Länge nach teilen. Nebeneinander auf das Lauchbett legen. Aus Öl, Essig, Noilly Prat, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren. Die Forellen damit beträufeln und gut durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren geputzte Lauchzwiebeln in breite Ringe schneiden. Petersilie grob hacken. Forellen mit Zwiebeln, Petersilie, Dillzweigen und rotem Pfeffer bestreuen. : Pro Portion 74 kcal/310 kJ Quelle: meine familie & ich, Nr. 12/94 erfasst: Sabine Becker, 27. August 1997

Stichworte: Buffet

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Räucherlachs mit Kartoffelpuffer

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Bd. Dill
- 200 g Creme fraiche
- 1 TL Zitronensaft 2 TL Senf
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Zucker
- 200 g Räucherlachs
- 1 Paket Kartoffelpuffer (TK, 300 g)
- 40 g Butterschmalz

Etwas Dill zurücklegen, den Rest hacken. Creme fraiche mit Zitronensaft, Senf und Dill verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen.

Den Lachs schräg in Streifen schneiden.

Kartoffelpuffer gefroren ins heiße Butterschmalz geben, von beiden Seiten goldbraun braten.

Creme fraiche auf den lauwarmen Puffern anrichten, den Lachs dazugeben und mit Dill garnieren.

Als Menüvorschlag:

Vorspeise: Räucherlachs mit Kartoffelpuffer

Hauptspeise: Putenkeule in Orangensauce

Dessert: Holunderbeercreme mit Apfelspalten
Zubereitungszeit 35 Minuten * essen & trinken
Erfasser: Barbara Datum: 04.12.1994 Stichworte: Räucherlachs, Kartoffelpuffer, Dillsauce, Creme, Vorspeisen

Stichworte: Creme, Kartoffelpuffer, Räucherlachs, Dillsauce

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Räucherlachs mit Rührei

Für 4 Portionen

Zutaten

- 6 Eier
- 100 g Räucherlachs
- 2 EL Rahm
- Salz, frischer Pfeffer
- 4 Scheiben Vollkorn-Toastbrot

Die 6 Eier verquirlen. 100 g in Streifen geschnittener Räucherlachs und 2 El. Rahm beifügen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. In 2 El. Butter bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren stocken lassen. Inzwischen 4 Scheiben Vollkorn-Toastbrot im Toaster rösten und mit Butter bestreichen. Auf 4 Teller legen und das Rührei darüber verteilen.

Tip: Passt grossartig zu einem sonntäglichen Brunch.

Pro Person 1314 kJ (314 kcal.) ** From: Peter_Mackert@f8105.n246.z2.schiele-ct.de Date: Thu, 14 Apr 1994 Newsgroups: fido.ger.kochen Erfasser: Peter Datum: 18.05.1994 Stichworte: P4, Fido, Brunch, Buffet, Schweiz

Stichworte: Schweiz, P4, Buffet, Brunch, Fido

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Räucherlachs mit Sahne-Meerrettich und Rösti-Ecken

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1/4 l Sahne
- 4 EL Sahnemeerrettich
- etwas Zitronensaft
- Etwas Worcestershiresauce
- Salz, Pfeffer
- 4 Zitronenscheiben
- 1 Beutel Rösti-Ecken (450 g)
- 8 Scheibe Räucherlachs
- einige Salatblätter
- Kaviar
- 1 Bd. Dill

Sahne steif schlagen, Sahnemeerrettich unterrühren, mit Zitronensaft, Worcestershiresauce, Salz und Pfeffer würzen. Rösti-Ecken nach Packungsanweisung zubereiten und mit den Räucherlachsscheiben auf Tellern anrichten. Zitronenscheiben mit Sahne verziert dazulegen und alles mit Salat, Kaviar und Dill garnieren.

Aus: Chris-Revü 12/93

02.12.1993

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Ragout mit Meeresfrüchten

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 1 kg Miesmuscheln
- 2 Zwiebeln
- 1 Möhre
- 1 Stange Sellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 150 g TK-Shrimps oder Krabben
- 1 Zitrone
- 4 Langostinos (Scampi)
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 20 g Butter
- 1 Schnapsglas Weinbrand
- 1/8 l Trockener Weisswein
- 1 EL Tomatenmark
- 10 EL Sahne
- 1 Pr. Chilipfeffer
- 1 Zweig Estragon
- 1 Bd. Petersilie
- 250 g Nudeln

Muscheln sehr gut waschen, Bärte entfernen, geöffnete Muscheln wegwerfen. In 1/2 l kochendes Salzwasser geben, 10 Minuten im geschlossenen Topf auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 kochen lassen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben. Dann aus dem Sud nehmen und warm stellen.

Zwiebeln, Möhre und Selleriestange kleinwürfelig schneiden, Knoblauchzehe durchpressen, alles zusammen in Olivenöl auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 glasig dünsten, TK-Shrimps mit Zitronensaft beträufeln, auftauenlassen.

Langostinos abspülen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben. Öl in einer grossen Pfanne erhitzen, Butter darin schmelzen, die Langostinos auf 2 oder Automatik-Kochplatte 7-9 von allen Seiten einige Minuten goldbraun braten. Weinbrand in einer Schöpfkelle erwärmen, anzünden, brennend über die Langostinos geben. Langostinos danach herausnehmen und warm stellen.

Gemüsemischung in den Bratenfond geben, Wein, Tomatenmark und Sahne zufügen und 10 Minuten einkochen. Sehr gut würzen, gehackte Kräuter und Shrimps untermischen.

Nudeln in reichlich Salzwasser al dente, d. h. bissfest kochen. Abgetropfte Nudeln mit den aus der Schale genommenen Muscheln und dem Ragout vermischen, in einer grossen vorgewärmten Schüssel anrichten, die Langostinos obenauf legen. * Quelle: Winke & Rezepte 9 / 94 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 22.02.1995 Stichworte: P4, Meeresfrüchte, Miesmuschel, Krabben

Stichworte: P4, Miesmuschel, Krabben, Meeresfrüchte

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Ragout von Garnelen und Morcheln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Riesengarnelen mit Schale (pro Person 4 Stück)
- 40 g getrocknete Morcheln
- 400 g frische Austernpilze Oder Champignons
- 1 klein. Schalotte; fein gehackt
- 6 EL Butter; (1)
- 1/2 Zitrone; nur der Saft
- 1 Becher trockener Sherry
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Mehl
- 1 EL Petersilie; gehackt

FÜR DEN SAFRANREIS

- 600 ml Rindfleisch - Oder
- Hühnerbrühe
- (ersatzweise Brühwürfel)
- 240 g Langkornreis
- 2 Pk. Safran
- 4 EL Butter; (2)

Die Garnelen auslösen. Die getrockneten Morcheln 20 Minuten einweichen. Die Brühe mit dem Reis, dem Safran und der Butter (2) in einen Topf geben und leise köcheln lassen, bis der Reis die ganze Flüssigkeit aufgenommen hat. Während der Reis gart, die Schalotte in der Butter (1) anbraten. Sobald sie Farbe annimmt, die gehackten Austernpilze bzw. in Scheiben geschnittenen Champignons dazugeben. Einige Minuten unter Rühren braten. Die Morcheln mit etwas (gefiltertem) Einweichwasser, dem Zitronensaft, Sherry, Salz und Pfeffer hinzufügen. Nun die Garnelen hineingeben und den Garvorgang nach weiteren 5 Minuten beenden. Das Ragout mit der Petersilie bestreuen und mit dem Safranreis anrichten.

:Stichworte : Garnele, Krustentier, P4, Pilz, Reis :Notizen (*) : : : Quelle: Pilze für Feinschmecker Antonio Carluccio : : ISBN 3-453-03614-X Erfasst: Viviane Kronshage Stichworte: Garnele, P4, Pilz, Krustentier, Reis

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Rascasse (Drachenkopf) mit Vinaigrette nach Dieter Müller

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Rascasse (Drachenkopf) von -1500 g
- MMMM-----MARINADE-----
- 200 ml Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen; zerdrückt
- 1 Rosmarinzweig
- 1 Salbeizweig
- 2 Basilikumzweige
- 3 Thymianzweige
- 2 Korianderkörner MMMM-----KALTE VINAIGRETTE-----
- 80 g schwarze Oliven
- 10 g Kapern, klein
- 80 ml Olivenöl
- 1 tb Balsamico-Essig (10 J. alt)
- Salz
- Pfeffer MMMM-----BEILAGE-----
- Strauchtomaten; enthäutet
- Jakobsmuscheln, roh
- Olivenöl
- Basilikum
- Petersilie
- Meersalz MMMM-----QUELLE-----
- nach Dieter Müller
- Wolfram Siebeck Meine
- Lieblingsköche und ihre
- Rezepte (VI) ZEIT-Magazin
- erfasst von Petra Holzapfel

...Dieter Müller schlägt einen Rascasse vor, also einen Drachenkopf, mit einer Vinaigrette aus Oliven und Kapern. Dies ist ein leichtes, sommerliches Gericht aus dem bizarren Mittelmeerbis. Für 4 Personen braucht man 1 Rascasse von 1500 g. Der Fisch wird geschuppt und filiert. Danach die Haut von den Filets ziehen und verbliebene Gräten aus dem Fleisch zupfen. Waschen, mit Küchenkrepp trocknen. Sodann werden die dicken Filets in 1/2 cm dünne Scheiben geschnitten und 24 Stunden in der Marinade eingelegt. Bevor die Fische gegart werden, bereitet Müller die Sauce zu, die eine kalte Vinaigrette ist. Die Oliven werden entkernt und zusammen mit den Kapern fein gehackt. Mit den restlichen Zutaten gut verrühren und abschmecken. Der Backofen wird auf 80°C vorgeheizt, nicht mehr! Die Filets aus der Marinade nehmen und das Öl abstreifen. Salzen und pfeffern. Sie werden zwischen 2 Klarsichtfolien gelegt und eingerollt, dann in Alupapier luftdicht verschlossen. So kommen sie in den Ofen, wo sie 10 Minuten bei 80°C gar ziehen. Auf jeden Teller werden drei Scheiben Rascasse gelegt und dünn mit der Oliven-Kapern-Vinaigrette überzogen. Als Beilage serviert Dieter Müller dazu enthäutete und zweimal quer durchgeschnittene Strauchtomaten. Die Scheiben werden mit feingeschnittenen rohen Jakobsmuscheln belegt, wieder zusammengesetzt und mit Olivenöl serviert, das mit püriertem Basilikum, etwas Petersilie und Meersalz zu einer dickflüssigen Sauce verrührt wird.

Stichworte: Olive

Stichworte Fisch

Ratatouille mit Fisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Aubergine
- 2 Paprikaschotten rot
- 1 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Olivenöl kaltgepresst
- 6 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Provencialkräuter
- 2 TL Gemüsebrühe vegetabil
- 400 g Seelachs küchenfertig
- 4 EL Sahne süss
- 1 Prise Weisswein herb
- 2 EL Petersilie gehackt

Aubergine, Paprikaschotten, Zucchini und Zwiebeln reinigen und in gleich grosse Würfel schneiden. Das Gemüse im Olivenöl bei mittlerer Hitze andünsten. Tomaten von den Stielansätzen befreien und mit dem Schneidestab pürieren. Püree durch ein Sieb streichen und zum Gemüse geben.

Knoblauchzehen durch eine Presse dazudrücken und alles mit den Kräutern der Provence und der Gemüsebrühe abschmecken.

Fischfilets waschen, trockentupfen und in etwa 12 gleich grosse Stücke schneiden. Diese zum Ratatouille geben, vorsichtig umrühren und dann im geschlossenen Topf 6 bis 8 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss die süsse Sahne darunterziehen, das Gericht mit dem Wein abschmecken und die Petersilie darüberstreuen. * Quelle: -Trennkost (Falken-Verlag) -ISBN 3 8068 4498 4 -Erfasst: Arthur Heinzmann Erfasser: Arthur Datum: 31.03.1996 Stichworte: Fisch, Seelachs, Trennkost, P2

Stichworte: Fisch, Seelachs, Trennkost, P2

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Rauchlachs auf Rösti mit Sauerrahm

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g mittelgrosse
- Kartoffeln mit Schale
- 200 g Sauerrahm
- 10 g Schnittlauch
- 60 g Butter
- 240 g Rauchlachs
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 4 kleinere grüne Salatblätter

Die Kartoffeln mit der Schale kochen und auskühlen lassen. Die gekochten Kartoffeln schälen und mit einer Rösti- Raffer reiben. Den Sauerrahm mit dem Schnittlauch vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die geräfelten Kartoffeln in vier Teile teilen und in einer kleinen Pfanne mit der Butter nacheinander vier kleine Rösti herausbraten (pro Seite ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze). Den Rauchlachs mit den Rösti anrichten, den Schnittlauch-Sauerrahm auf Salatblätter geben und dazulegen. * aus dem Buch Das erste Mövenpick-Kochbuch (Südwest-Verlag, ISBN 3-517-01027-8) ** From: BETZELF@AdminA.RFERL.ORG (Franz Betzel) Date: Wed, 22 Dec 1993 10:53:50 +0100 (CET) Erfasser: Franz Datum: 03.01.1994 Stichworte: Lachs, Räucherlachs, Fischgerichte, Rösti

Stichworte: Fisch, Lachs, Rösti, Räucherlachs

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Rauchlachs mit Rahmrührei

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 80 g Kräuterquark
- 8 Scheiben Räucherlachs
- 40 g Butter
- 4 Eier
- 1,2 dl Rahm
- 1 EL. Schnittlauch
- 4 klein. Dillzweige
- Salz
- Weißer Pfeffer

Eier aufschlagen, gut verrühren und mit dem Rahm vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den geschnittenen Schnittlauch zu den Eiern geben. Toast tosten und diagonal halbieren.

Eine Hälfte der Toasts mit dem Quarkaufstrich bestreichen, mit je zwei Scheiben Rauchlachs anrichten.

Die Butter in einer heissen Pfanne zerlaufen lassen, die aufgeschlagenen Eier dazugeben und bei schwacher Hitze Rühreier herstellen.

Die andere Toasthälfte neben den Rauchlachs legen und je ein Viertel der Rühreier darauf anrichten. Mit Dillzweigen garnieren. * aus dem Buch Das erste Mövenpick-Kochbuch (Südwest-Verlag, ISBN 3-517-01027-8) ** From: BETZELF@AdminA.RFERL.ORG (Franz Betzel) Date: Wed, 22 Dec 1993 10:53:50 +0100 (CET) Erfasser: Franz Datum: 03.01.1994 Stichworte: Lachs, Räucherlachs, Fischgerichte, Eierspeisen, Rührein

Stichworte: Fisch, Lachs, Räucherlachs, Eier

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Rauchlachs mit Steinpilzen und Basilikum

Für 4 Portionen

Zutaten

- 360 g Rauchlachs
- 100 g kleine Steinpilze
- 3 EL Olivenöl
- 1 klein. geschälte Knoblauchzehe
- 10 frische Basilikumblätter
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Knoblauchzehe zusammen mit den Basilikumblättern ganz fein hacken. Das Olivenöl dazugeben, verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rauchlachs-Scheiben fächerförmig anrichten. Die Steinpilze putzen, in dünne Scheiben schneiden und über den Rauchlachs verteilen. Die Basilikumsauce mit einem Pinsel über die Pilze und den Rauchlachs verteilen. * aus dem Buch Das erste Mövenpick-Kochbuch (Südwest-Verlag, ISBN 3-517-01027-8) ** From: BETZELF@AdminA.RFERL.ORG (Franz Betzel) Date: Wed, 22 Dec 1993 10:53:50 +0100 (CET) Erfasser: Franz Datum: 03.02.1994 Stichworte: Lachs, Räucherlachs, Fischgerichte

Stichworte: Fisch, Lachs, Räucherlachs

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Red Snapper en papillote

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Red Snapper; oder eine - Dorade von 800 g
- Salz
- schwarzer Pfeffer; f.a.d.M.
- Pergamentpapier
- Öl; zum Bestreichen
- 30 g Butter
- 4 Knoblauchzehen; in der - Schale zerdrückte
- 4 Salbeiblätter; frische

Den Snapper oder die Dorade schuppen und die Kiemen entfernen. Den Fisch ausnehmen und abspülen. Bauchhöhle sorgfältig auswaschen und trocken- tupfen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Innen und aussen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch an der dicksten Stelle ziselieren, also mit einem scharfen Messer einige Male einschneiden. Eine Garantie dafür, dass er gleichmässig gart. Ein ausreichend grosses Stück Pergamentpapier ausbreiten. Den Fisch mit Öl einstreichen und auf Papier legen. Die Butter in Stückchen darauf ver- teilen. Knoblauch und Salbeiblätter zufügen. Zu einem luftdichten Päck- chen locker verpacken. Die Papieroberfläche auch mit Öl bestreichen. Da- durch bräunt das Papier nicht so stark. Das Päckchen auf einem Backblech hineinschieben und den Fisch 20 bis 25 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen. Das Päckchen mit einer breiten Palette auf eine Platte heben und ser- vieren. Er wird erst am Tisch geöffnet. Das poröse Pergamentpapier verwendet man eigentlich für eher fette Fische. In der Papierhülle ist der Fisch gegen zu grosser Hitze geschützt; da aber ein Grossteil des Dampfes entweichen kann, wird er gleichzeitig braun. :Stichworte : Fisch; Red Snapper, P2 :Notizen (*) : : : Quelle: Streng geheim ;-) posted by K.-H. Boller : Stichworte: Fisch; Red Snapper, P2

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Red Snapper mit Avocadosauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 6 Filets vom Snapper; - ersatzweise Seeteufel -
- Rotbarben oder auch - Rotbarsch
- Salz
- Pfeffer
- Mehl; zum wenden
- 50 ml Olivenöl
- 3 Schalotten
- 6 Tomaten
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Avocado
- 2 EL Limettensaft
- Tabasco

Die Fischfilets salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten je zwei Minuten braten. Herausnehmen und in eine flache, geölte Auflaufform geben.

Die Schalotten fein würfeln, die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Die Schalotten in dem verbliebenem Öl unter Wenden hellbraun braten, dann die Tomaten hinzufügen, den Knoblauch dazupressen und alles zwei bis drei Minuten köcheln lassen.

Die Sauce über die Fischfilets giessen und zugedeckt im vorgeheizten Ofen etwa 10 bis 15 Minuten bei 180 Grad garen.

In der Zwischenzeit die Avocado schälen, halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Tabasco pürieren.

Den Fisch aus dem Ofen nehmen, die Filets warm stellen. Die Tomatensauce in einem Topf umfüllen und auf etwa ein Drittel einkochen lassen. Vom Herd nehmen und mit der Avocadosauce vermengen. Abschmecken und die Sauce über die Fischfilets giessen. * Quelle: converted and adapted by K.-H. Boller, 17.02.96 ** Gepostet von K.-H. BOLLER Erfasser: K.-H. Datum: 03.05.1996 Stichworte: Fisch, Snapper, Gemüse, Avocado, USA, P6

Stichworte: Fisch, USA, Gemüse, Avocado, P6, Snapper

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Red Snapper mit Orangensauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 EL Olivenöl
- 2 Schalotten; feingehackt -oder das Weisse von 4
- -Lauchzwiebeln, geputzt -und in feine Streifen
- -geschnitten
- 225 g Pilze; geputzt und blättrig -geschnitten; z.
- B. -Champignons
- 125 ml Orangensaft; frisch gepresst
- 125 ml Fischfond
- 1/2 TL Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 4 Red Snapper-Filets a 100 g -ersatzweise
- Flussbarsch, -Steinbutt oder Seezunge
- 4 EL Petersilie; gehackt

MMMMM-----QUELLE-----

- Sü Mullin Neue
- Kubanische Küche
- Exotische Rezepte der
- Kubaner in Florida
- erfasst von Petra Holzapfel

In einer grossen Pfanne bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Die Schalotten darin etwa 1 Minute braten. Die Pilze zugeben und in einer weiteren Minute anbraten. Fond und Saft angiesen und aufkochen. Abgedeckt auf kleiner Flamme 5-7 Minuten dünsten, bis die Pilze weich sind. Ohne Deckel aufkochen und rund 5 Minuten lang leicht eindicken lassen. Mit der halben Menge Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischfilets auf die Pilze legen, mit dem restlichen Salz und Pfeffer würzen. Die Temperatur herunterschalten und die Filets abgedeckt dämpfen, bis sie gerade eben nicht mehr glasig sind, bzw. man das Fleisch mit einer Messerspitze leicht auseinanderziehen kann. Insgesamt dauert das 6-8 Minuten. (Sie können den Fisch auch bei 180°C für 15 Minuten im Ofen backen.) Mit Petersilie bestreuen und sofort servieren. Dazu Ingwer-Basmati-Reis und Passionsfruchtschale reichen.

Stichworte: Orangen, Kuba, Pilz

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Red Snapper oder Rotbarsch auf Fenchel

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Fenchelknollen
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Zucker
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Essig
- 1 EL Fenchelsamen
- evtl. etwas Pernod oder einen anderen Anisschnaps
- ca. 800 g Fischfilet
- Salz
- Mehl
- Erdnussöl

Red Snapper kommt bei uns nur selten in den Handel. Er lässt sich aber sehr gut durch Rotbarsch, Rotbarbe oder Dorade ersetzen.

1. Den Fenchel putzen und in dünne Scheiben schneiden, bei milder Hitze im Olivenöl andünsten. Nach 3 Minuten alle anderen Zutaten - ausser dem Fisch - hinzufügen. In 20 bis 30 Minuten fertiggaren. Wer mag, giesst zum Schluss noch ein Schnapsglas Pernod an das Gemüse.
2. Die Filets in Rauten schneiden. Sie werden gesalzen und in Mehl gewendet. Überschüssiges Mehl abklopfen. In einer Pfanne Öl heiss werden lassen und die Filets braten, bis sich am Rand eine erste Bräunung zeigt. Die Hitze zurückschalten. Filets wenden und auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun braten. Dann Filets auf dem Fenchelgemüse anrichten. * Quelle: Cornelius und Fabian Lange STERN 05 / 96 Erfasser: Lothar
Datum: 30.01.1996 Stichworte: Länderküche, New, P4, Fisch

Stichworte: Fisch, P4, Länderküche, New

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Rehkeule in Rotwein geschmort

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg ausgelöste Rehkeule
- 150 g Räucherspeck
- 100 g Fett
- 150 g Suppengrün
- 100 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Spanische Soße
- 300 ml Rotwein
- 50 ml Cognac
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Apfelsinen
- Preiselbeerkonfitüre
- Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- Thymian -Salz -Pfeffer
- 1 Msp. Apfelsinenschale
- Mehl

ZUBEREITUNG:

Das Fleisch vom Knochen lösen, zerteilen und säubern. (Rehblatt kann ebenfalls geschmort werden. Dieses wird vom Knochen gelöst, zusammengerollt, mit dünnem Bindfaden zusammengebunden und im weiteren wie Rehkeule verarbeitet.) Die Stücke gut waschen, das Wasser abtropfen lassen und abtrocknen. Mit Speckstreifen spicken, salzen und mit Pfeffer einreiben. In wenig Fett von allen Seiten anbräunen. Die Stücke locker nebeneinander in einen Schmortopf legen. Im Fett die Zwiebeln und das in Scheiben geschnittene Suppengrün anrösten, den zerdrückten und feingehackten Knoblauch, den grob zerstoßenen Pfeffer, das Lorbeerblatt, eine Messerspitze Apfelsinenschale, Thymian und Speckschwarte dazugeben, kurz weiterrösten, mit Mehl bestäuben und zusammen unter ständigem Rühren einige Minuten weiterbräunen, mit Rotwein auflassen und rasch glattrühren. Salzen, Tomatenmark und die spanische Soße hinzufügen. Die Soße nach Belieben mit etwas Apfelsinenschale, einen Teelöffel Preiselbeer- oder Johannisbeerkonfitüre abschmecken. Gut vermischen, aufkochen lassen und über die vorgebratene Rehkeule gießen. Zugedeckt bei mäßiger Hitze oder in mittelheißer Röhre schmoren. Von Zeit zu Zeit das Fleisch wenden, damit es gleichmäßig weich wird. Wenn der Bratensatz zu dick ist, mit ein wenig Rotwein auflassen, dabei darauf achten, dass die Soße nicht zu dünn wird. Die weich gewordene Keule in einen anderen Topf legen. Die Soße nach Bedarf salzen, etwas Cognac hinzugießen und durch ein feines Sieb seihen (nicht passieren!). Ein wenig von der fertigen Soße über das Fleisch gießen, zugedeckt bei mäßiger Hitze oder über Dampf bis zum Servieren warm halten. Die fertige Soße muss halbdick und dunkelbraun sein. Die Arbeitszeit so einteilen, dass die Rehkeule unmittelbar vor dem Anrichten fertig ist. Sofort heiß servieren. Beilagen: Pommes frites oder Kartoffelkrapfen, gedünsteter Reis oder Pilzreis. Mit einem Teil der Beilagen den Braten garnieren, den Rest gesondert in einer Schüssel reichen. Jedes Fleischstück mit einer Apfelsinenscheibe belegen, die in der Mitte mit einem Mokkalöffel Preiselbeerkonfitüre oder einer entkernten süßen oder sauren Kirsche garniert ist. Rehkeule in Rotwein geschmort gehört zu den erlesenen Wildbretdelika- tessen. Häufige Fehler bei der Zubereitung: - Die Soße ist zu süß. Wildbret verträgt einen gewissen süßen Geschmack, doch darf er nicht dominieren. - Machmal ist die Soße farblos, nicht braun genug. Die Soße erhält ihre braune Farbe vom Rehfleisch und durch das richtig geröstete Gemüse, das Tomatenmark, den Rotwein und das lange Dünsten. Die Soße muss schokoladen- braun und völlig glatt sein. Vor dem Anrichten können Butterflocken mit einem Schneebesen darin verrührt werden. Nach dem selben Rezept kann auch Hirschkeule zubereitet werden.

Stichworte:

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Reibekuchen mit Lachs

Für 4 Portionen

Zutaten

- Lachs, geräuchert nach Belieben
- 200 g Creme fraiche
- Zwiebelringe
- Frische Kräuter, gehackt
- 4 KARTOFFELPUFFER

ERFASST DURCH PETER MESS

- Fido : 2:2487/3008.6 Cooknet : 535:270/110

Kartoffelpuffer herstellen.

Fertige Puffer reichlich mit dem Lachs belegen.

Die Creme Fraiche würzen und mit den Kräutern vermischen. Diese Sosse und die Zwiebelringe zu den belegten Puffer reichen.

Erfasser: Peter Datum: 03.05.1996 Stichworte: Fisch, Lachs, Kartoffeln, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, P4, Kartoffeln

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Reinhardtsbrunner Zander auf Linsenspecksosse und Reiskrok

Für 4 Portionen

Für die Sauce:

- 50 g Wurzelgemüse
- 150 g Linsen
- Knoblauch
- Lorbeerblatt
- Thymian

FÜR DAS GEMÜSE:

- 50 g Linsen
- Balsamico
- 30 g Wurzelgemüse
- 200 ml Brühe
- Butter
- Lorbeerblatt
- Thymian
- Knoblauch

REISKROKETTEN:

- 20 g Schalotten; gehackt
- 50 g Reis
- 150 g Brühe
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Paniermehl

MMMMM-----FISCH:-----

2 kg Zander

Sauce: Wurzelgemüse andünsten, Linsen zugeben und weich kochen, pürieren.

Gemüse: Wurzelgemüse und Linsen in Butter andünsten, mit Brühe auffüllen und garziehen. Auf ein Sieb schütten und das Wurzelgemüse aussortieren. Die Linsen in Butter mit etwas Balsamico-Essig anschwemken und anrichten.

Reiskroketten: Schalotten in Olivenöl andünsten. Reis zugeben und mit Brühe aufgiessen. 15 Minuten ziehen lassen. Auf ein Sieb giessen und kühl stellen. Zu Kugeln formen und panieren. In der Friteuse ausbacken.

Zander: Zander filetieren, auflösen und schuppen. In 150 g grosse Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen. Auf der Hautseite anbraten und glasig braten. * Quelle: Unterwegs in Thüringen MDR 24.06.1995 gepostet von Jörg Weinkauff Erlasser: Jörg Datum: 02.10.1995
Stichworte: Fisch, Gemüse, Reis, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Reis

Stichworte Fisch

Fisch

Reis mit Thunfisch

Für 4 Portionen

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Reisgratin mit Fisch

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 1 EL Butter oder Margarine
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Reis (evtl. Risotto-Reis)
- 200 ml Weisswein
- ca. 600 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 4 EL Kapern
- 4 Zweige Thymian
- 1/2 Unbehandelte Zitrone
- (abgeriebene Schale und Saft)
- 100 g Mascarpone
- Salz
- Pfeffer
- 250 g geräucherte Forellenfilets
- 2 EL geriebener Käse
- (z. B. Sbrinz oder Greyerzer)
- 2 Thymianzweige zum Garnieren.

Fett in einem Topf zerlaufen lassen, kleingeschnittene Zwiebel und durchgepresste Knoblauchzehe auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 andünsten. Anschliessend den Reis zugeben, dünsten, bis er glasig ist, dann mit Weisswein ablöschen, auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 einkochen lassen. Portionsweise Brühe dazugiessen, bis ein feuchter Risotto entstanden ist (ca. 15 Minuten). Thymianblättchen abzupfen, mit Kapern, Zitronensaft und -schale und Mascarpone zum Reis geben und verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Forellenfilets in Stücke teilen, mit dem Risotto zusammen in eine gefettete Auflauf- oder Gratinform schichten, mit Käse bestreuen.

Im Backofen garen.

Schaltung:

200-220Grad, 2. Schiebeleiste v. u.

170-190Grad, Umluftbackofen

ca. 20 Minuten

Reisgratin mit Thymianblättchen bestreut servieren. * Quelle: Winke & Rezepte 9 / 94 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 22.02.1995 Stichworte: P4, Fisch, Forelle

Stichworte: Fisch, Forelle, P4

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Reisnudeln mit Tintenfisch (Guai Thiau Plaah Mük)

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 500 g Tintenfisch (ohne Kopf und Fangarme),
- küchenfertig vorbereitet
- 200 g Broccoli
- 5 Knoblauchzehen
- 2 mittelgrosse Zwiebeln
- 200 g Reisnudeln (1-2 cm breit)
- 8 EL Öl
- 2 EL süsse Sojasauce
- 3 EL Fischsauce
- 1 EL Zucker

AUSSERDEM

- 1 Schale Peperoni in Essig
- etwas Zucker
- Etwas Chilipulver

1) Tintenfisch unter fließendem Wasser säubern und de Länge nach vierteln. Tintenfischviertel kreuzweise einschneiden, dann in etwa 5 cm lange und 2 cm breite Streifen schneiden.

2) Broccoli putzen, i n Röschen teilen und waschen. Stiele schälen, von holzigen Stellen befreien und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebeln schälen und vierteln.

3) In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Nudeln in etwa 3 Min. blanchieren (sprudelnd kochen), in ein Sieb giessen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzten Knoblauch, Zwiebelviertel und Tintenfischstücke hinneingeben und bei starker Hitze etwa 1 Min. braten. Dabei ständig rühren.

4) Broccoli dazugeben, alles nochmals etwa 2 Min. braten. Nudeln, Soja- und Fischsauce sowie den Zucker dazugeben, alles gut verrühren und heiss wenden lassen.

5) Am Tisch werden zu diesem Gericht nach Belieben eine Portion Peperoni in Essig und je ein kleines Schälchen Zucker und Chilipulver gereicht; jeder schmeckt nach Belieben ab.

Tip! Die gekochten Nudeln dürfen keinesfalls trocken werden, da sie sonst Arbeitsschritt 3 und 4 zügig arbeiten.

Meine eigene Erfahrung, wenn man es so macht bleibt der Tintenfisch recht zäh, diesesmal (2. Versuch) habe ich ihn vorher in Wasser gekocht bis er weich war, da schmeckte es allen sehr gut. Mit Zucker und Chili nicht zu zaghaft sein, der süss-scharfe Geschmack ist zwar ungewohnt, aber sehr gut. Zubereitungszeit 25 Min. Pro Portion 1900 kJ/450 kcal ** Gepostet von: Dimitri Junker Erfasser: Dimitri Datum: 07.12.1995 Stichworte: Meeresfrüchte, Tintenfisch, Festlich, Schnell, P4, Wok

Stichworte: Festlichkeiten, Schnell, Meeresfrüchte, Tintenfisch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Reispfanne mit Fischhappen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Porree (Lauchstange)
- 200 g Rote Paprikaschoten
- 10 g Öl
- 150 g Langkornreis
- 2 TL Gemüsebrühe; Instant
- 500 g Fischfilet; Rotbarsch
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Ei
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 30 g Paniermehl
- 3/8 l Wasser
- Paniermehl

ZUM GARNIEREN

- nach Belieben
- Zitronenspalten
- Zitronenmelisse

ZUBEREITUNGSZEIT CA.:

- 30 Minuten

PRO PORTION CA:

- Kalorien: 400 Joule: 1680

Porree und Paprika putzen und waschen. Porree in Ringe, Paprika in Streifen schneiden.

Ein Drittel des Öls in einer grossen Pfanne erhitzen. Porree und Paprika darin andünsten und herausnehmen. Reis im Bratfett unter Wenden andünsten. Mit dem Wasser ablöschen, aufkochen. Brühe einrühren. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen.

In der Zwischenzeit Fisch waschen, trockentupfen und in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Ei, Salz und Pfeffer verquirlen. Fisch zuerst in Ei, dann in Paniermehl wenden. Überschüssiges Paniermehl abklopfen. Restliches Öl in einer 2. Pfanne erhitzen. Fisch darin rundherum 3 bis 4 Minuten goldbraun braten.

Porree und Paprika nach ca. 15 Minuten Garzeit zum Reis geben. Alles fertigagaren. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüsereis und Fischhappen auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit Zitronenspalten und Zitronenmelisse garnieren.

Getränketip: Mineralwasser. * Quelle: erfasst von I. Benerts 14.02.96 Erfasser: Ingrid Datum: 31.03.1996 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Rotbarsch, Reis, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Rotbarsch, Reis

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Reistopf mit Shrimps, Tintenfisch und Gemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Shrimps
- 250 g tintenfischringe
- 300 g Vollkornreis
- 200 g Lauch
- 200 g Zucchini
- 350 g Mais aus der Dose
- 3/4 l Brühe
- 1 TL Curry
- Salz, Pfeffer

Lauch waschen und in Ringe schneiden. Zucchini waschen und würfeln. Mais abtropfen lassen. In einer Auflaufform Reis, Zucchini, Shrimps, Tintenfischringe, Lauch und Mais mischen, würzen und mit der Brühe übergiessen.

Die abgedeckte Form in den Ofen stellen und bei 160 Grad ca. 1 1/2 Stunden garen lassen. * Quelle: Nach ARD/ZDF 27.12.95 Erfasst: Ulli Fetzter
Erfasser: Ulli Datum: 06.02.1996 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Shrimp, Gemüse, Reis, P1

Stichworte: Fisch, Gemüse, P1, Salzwasser, Shrimp, Reis

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Riesengarnelen - Ragout mit Senfsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 60 g Zwiebeln
- 1 1/2 Salatgurken
- 20 Riesengarnelen
- Salz
- Cayennepfeffer
- 20 g Butter; (1)
- 30 g Butter; (2)
- 1 EL Öl
- 40 g Mehl
- 300 ml Wasser
- 400 ml Hummerfond
- 1/8 l Schlagsahne
- 1 EL Senf
- 70 ml trockener Wermut
- 1 Bd. Dill

Die Zwiebeln pellen und würfeln. Die Salatgurken längs halbieren, entkernen und in feine Stifte schneiden. Die aufgetauten Garnelen abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit Salz und Cayenne- pfeffer würzen.

Butter (1) und das Öl im Topf erhitzen. Die Garnelen auf jeder Seite 2 bis 3 Minuten scharf anbraten, herausnehmen und kalt werden lassen.

Gurke in den Topf geben und 1 bis 2 Minuten bei starker Hitze andünsten, dabei wenden, dann herausnehmen.

Butter (2) in den Topf geben, die Zwiebeln darin glasig dünsten, mit Mehl bestäuben und unter Rühren anschwitzen. Mit Hummerfond, Sahne und Wasser auffüllen. Bei milder Hitze ungefähr 20 Minuten kochen, dabei öfter umrühren. Die Sauce mit Senf, Wermut, Salz und etwas Cayennepfeffer würzen. Sauce mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren, durch ein feines Sieb streichen.

Inzwischen die Garnelen aus den Schalen brechen. Das Garnelenfleisch entdarmen und in grobe Stücke schneiden.

Dill grob hacken.

Garnelenfleisch und Gurkenstifte in die Sauce geben und einmal aufkochen lassen. Zuletzt den Dill zugeben, mit Salzkartoffeln servieren. * Quelle: Gepostet von Holger Hollstein@2:2480/60.6 02.08.1994 textlich angepasst Erfasser: Datum: 31.03.1995 Stichworte: Krustentier, Salzwasser, P4

Stichworte: P4, Salzwasser, Krustentier

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Riesengarnelen auf feinem Gemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 6 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote, grüne
- 1 Chilischote, rote
- 2 EL Butter
- 500 g Riesengarnelen (TK)
- Zitrone, Saft einer
- Salz
- Pfeffer
- 1 kg Gemüse Mischung Eskorial (Bonduelle)
- 2 EL Pinienkerne
- 6 EL Salatcreme

Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Chilischoten halbieren, Kerne entfernen und in schmale Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Riesengarnelen darin anbraten. Chilischoten und die Hälfte der Knoblauchzehen dazugeben. Nach 3 Minuten mit Zitronensaft ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüse Mischung nach Packungsanweisung in einem Topf zubereiten und warm stellen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Salatcreme mit dem restlichen Knoblauch verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Das Gemüse mit Salatcreme und Garnelen anrichten und mit Pinienkernen bestreut servieren.

:Stichworte : Garnele, Meeresfrucht, P4 :Notizen (*) : : : Quelle: Bäckerblume 2 / 98 :Notizen (**) : : Stichworte: Garnele, P4, Meeresfrüchte

Riesengarnelen in Marsalasosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 EL Zucker
- 0.16 l Orangensaft
- 1/3 Orange
- 1 EL Tomatenmark
- 2/3 Chilischote
- 2/3 Knoblauchzehe
- 2 EL trockener Marsala
- 13.33 g eiskalte Butter
- Salz
- 16 Riesengarnelen
- 20 g Butterschmalz

Zucker karamelisieren und mit Orangensaft ablöschen.

Orange hauchdünn schälen, Schale in feine Streifen schneiden und mit Tomatenmark in die Sosse geben. Chilischote halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden, Knoblauchzehe ausfressen. Beides mit Marsala unter die Sosse rühren. Butter in Flöckchen schneiden und ebenfalls unterrühren. Mit Salz abschmecken.

Garnelen aus der Schale brechen, Darm entfernen. Butterschmalz erhitzen, Garnelen darin von jeder Seite 2 Minuten braten und in der Sosse servieren.

Beilage: Bandnudeln, Fenchelgemüse. * Quelle: Elektro- und Rezeptkalender 1996 der Stadtwerke Bochum Erfasser: Lothar Datum: 14.04.1996
Stichworte: P4, Meeresfrucht, Garnele

Stichworte: Garnele, P4, Meeresfrüchte

Riesengarnelen mit Shiitake-Pilzen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Möhren
- Salz
- 200 g Shiitake-Pilze
- 4 EL Öl
- 2 Rote Chilischoten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 unbeh. Zitrone
- 5 Zweige Estragon
- 20 Riesengarnelen; à 30g
- ohne Kopf u. Schale
- 1 1/2 EL Mehl
- 300 ml Hummerfond; a.d. Glas
- 300 g Magermilchjoghurt
- Cayennepfeffer

DAZU PASST

- Baguettebrot

Möhren schälen, fein würfeln und zwei Minuten in Salzwasser blanchieren. Abschrecken und abtropfen lassen. Stiel der Shiitake-Pilze entfernen, Hüte halbieren und in einem Eßlöffel Öl unter Wenden drei Minuten braten. Beiseite stellen. Chilischoten entkernen und fein würfeln. Knoblauch durchpressen. Zwiebel pellen und fein würfeln. Zitronenschale fein abreiben, Saft auspressen. Estragon abzupfen. Die Garnelen entdarmen und längs halbieren. Das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Garnelen in zwei Portionen unter Wenden kurz anbraten, mit einer Schaumkelle herausheben. Chili, Knoblauch und Zwiebel im Bratfett unter Wenden andünsten. Mit Mehl bestäuben, kurz weiterdünsten. Den Fond dazugeben und fünf Minuten einkochen lassen. Joghurt einrühren, weiter drei bis fünf Minuten einkochen lassen. Möhren, Pilze, Zitronenschale und Garnelen hineingeben, erwärmen. Mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer herzhaft würzen. Estragon unterheben. Dazu paßt warmes Baguette. :Stichworte : Einfach, Garnele, Meer, P4, Raffiniert Stichworte: Garnele, P4, Einfach, Raffiniert, Meer

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Riesengarnelen mit Shiitake-Pilzen in Zitronen-Joghurt-Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Möhren
- Salz
- 200 g Shiitake-Pilze
- 4 EL Öl
- 2 Rote Chilischoten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 unbeh. Zitrone
- 5 Zweige Estragon
- 20 Riesengarnelen; a 30g
- ohne Kopf u. Schale
- 1 1/2 EL Mehl
- 300 ml Hummerfond; a.d. Glas
- 300 g Magermilchjoghurt
- Cayennepfeffer

DAZU PASST

- Baguettebrot

Möhren schälen, fein würfeln und zwei Minuten in Salzwasser blanchieren. Abschrecken und abtropfen lassen. Stiel der Shiitake-Pilze entfernen, Hüte halbieren und in einem Esslöffel Öl unter Wenden drei Minuten braten. Beiseite stellen. Chilischoten entkernen und fein würfeln. Knoblauch durchpressen. Zwiebel pellen und fein würfeln. Zitronenschale fein abreiben, Saft auspressen. Estragon abzupfen.

Die Garnelen entdarmen und längs halbieren. Das restliche Öl in einer grossen Pfanne erhitzen. Garnelen in zwei Portionen unter Wenden kurz anbraten, mit einer Schaumkelle herausheben.

Chili, Knoblauch und Zwiebel im Bratfett unter Wenden andünsten. Mit Mehl bestäuben, kurz weiterdünsten. Den Fond dazugeben und fünf Minuten einkochen lassen. Joghurt einrühren, weiter drei bis fünf Minuten einkochen lassen.

Möhren, Pilze, Zitronenschale und Garnelen hineingeben, erwärmen. Mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer herzhaft würzen. Estragon unterheben. Dazu passt warmes Baguette.

Erfasser: Datum: 24.10.1996 Stichworte: Meer, Garnele, Raffiniert, Einfach, P4

Stichworte: Garnele, P4, Einfach, Raffiniert, Meer

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Riesengarnelen-Ragout mit Senfsauce

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 60 g Zwiebeln
- 1 1/2 Salatgurken
- 20 Riesengarnelen (ca. 800 bis 1000g)
- Salz
- Cayennepfeffer
- 50 g Butter
- 1 EL Öl
- 40 g Mehl
- 400 ml Hummerfond (a. D. Glas)
- 1/8 l Schlagsahne
- 1 EL Senf
- 70 ml trockener Wermut
- 1/2 bis 1 Bund Dill

Die Zwiebeln pellen und würfeln. Die Salatgurken längs halbieren, entkernen und in feine Stifte schneiden. Die aufgetauten Garnelen abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. 20 g Butter und das Öl im Topf erhitzen. Die Garnelen auf jeder Seite 2 bis 3 Minuten scharf anbraten, herausnehmen und kalt werden lassen. Gurke in den Topf geben und 1 bis 2 Minuten bei starker Hitze andünsten, dabei wenden, dann herausnehmen.

Restliche Butter in den Topf geben, die Zwiebeln darin glasig dünsten, mit Mehl bestäuben und unter Rühren anschwitzen. Mit Hummerfond, Sahne und 300 ml Wasser auffüllen. Bei milder Hitze ungefähr 20 Minuten kochen, dabei öfter umrühren. Die Sauce mit Senf, Wermut, Salz und etwas Cayennepfeffer würzen. Sauce mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren, durch ein feines Sieb streichen.

Inzwischen die Garnelen aus den Schalen brechen. Das Garnelenfleisch entdarmen und in grobe Stücke schneiden. Dill grob hacken. Garnelenfleisch und Gurkenstifte in die Sauce geben und einmal aufkochen lassen. Zuletzt den Dill zugeben, mit Salzkartoffeln servieren. ** From: Holger_Hollstein@p6.f60.n2480.z2.fido.sub.org Date: Tü, 02 Aug 1994 Erfinder: Holger Datum: 29.08.1994 Stichworte: P4, Fischgerichte, Meeresfrüchte, Garnelen

Stichworte: Fisch, Garnele, P4, Meeresfrüchte

Riesengarnelenspieße auf Gemüsenudeln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Babymaiskolben, frische
- 500 g Möhren, junge
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln
- 5 Stg. Zitronengras
- 2 Chilischoten, rote kleine
- 60 g Ingwerwurzel, frische
- 12 Riesengarnelenschwänze, rohe (mit Schale)
- 2 Bd. Salbeiblätter
- 12 Bacon-Scheiben
- 3/8 l Öl
- 4 EL Gemüsefond
- 200 ml Tomaten, passierte mit Stücken
- Salz
- 250 g Bandnudeln, schmale
- 30 g Butter

Die Maiskolben der Länge nach sechsteln. Die Möhren putzen, waschen, der Länge nach sechsteln und quer halbieren.

Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Nur das Weisses und Hellgrüne der Länge nach vierteln und quer genau so lang wie die Möhren schneiden. Vom Zitronengras die äusseren harten Blätter entfernen. Die weiche Mitte in dünne Scheiben schneiden.

Chilischoten längs aufschlitzen, entkernen und das Fruchtfleisch sehr fein würfeln.

Ingwerwurzel schälen, in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden.

Die Garnelen aus der Schale brechen, dabei die Schwanzflosse dranlassen. Das Fleisch der Länge nach aufschneiden und die Garnelen entdarmen. Auf jede Hälfte der Garnelen ein Salbeiblatt legen. Jeweils eine Scheibe Bacon zuerst um eine Garnelenhälfte wickeln und anschliessend um die andere Hälfte. Mit einem Holzspieß zusammenstecken.

In einer grossen Pfanne oder einem Wok 4 EL Öl erhitzen. Die Ingwerstreifen im heissen Öl goldbraun fritieren und mit einer Schaumkelle herausnehmen.

Chili und Zitronengras kurz im Öl anbraten. Möhren und Mais dazugeben und unter gelegentlichem Wenden bei kräftiger Hitze im Öl anbraten. Frühlingszwiebeln und Gemüsefond dazugeben und das Gemüse weitere 5-6 Minuten garen, es soll noch Biss haben. Zwischendurch vorsichtig wenden. Tomaten dazugeben und mit Salz abschmecken.

Die Bandnudeln nach Vorschrift in reichlich kochendem Salzwasser garen. Nudeln abgiessen und in einer Schüssel mit Butterflöckchen mischen. Gleichzeitig das restliche Öl in einer Pfanne auf 180 Grad erhitzen; hier ein Fett- Thermometer benutzen. Die Garnelenspieße darin portionsweise von jeder Seite 2 Minuten fritieren. Dann den restlichen Salbei fritieren.

Nudeln, Gemüse und Ingwer abwechselnd auf eine vorgewärmte Platte schichten. Garnelenspieße mit den fritierten Salbeiblättern darauf anrichten und sofort servieren.

Info: Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten Pro Portion 31 g Eiweiss 55 g Fett 64 g Kohlenhydrate 908 kcal 3799 kJ

Erfasser: Datum: 03.07.1995 Stichworte: Meeresfrüchte, Nudeln, Raffiniert, P4

Stichworte: P4, Nudeln, Meeresfrüchte, Raffiniert

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Riesenkrevetten nach mexikanischer Art

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 EL Butter
- 600 g Riesenkrevetten

MMMM-----SAUCE-----

- 2 tb Olivenöl
- 100 g Zwiebeln; fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen; dito
- 600 g Tomaten; geschält, gehackt
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 ts Getrockneter Thymian
- 2 tb Petersilie; fein gehackt
- 2 tb Chiliöl; Menge je nach -
- Schärfe anpassen !!

Salz

Pfeffer MMMM-----ZUM GARNIEREN-----

- 1 tb Frische Korianderblätter
- - fein gehackt

Sauce: das Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch anziehen. Die Tomaten beifügen. Bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren 5 Minuten köcheln lassen.

Die restlichen Zutaten zu den Tomaten geben, zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Minuten ziehen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Butter erhitzen. Die Riesenkrevetten leicht anbraten. In die heisse Sauce geben und 3-4 Minuten köcheln lassen.

Auf vorgewärmte Teller anrichten. Mit dem gehackten Koriander bestreuen. * aus der Delikatessenabt. Lebensmittelgeschäft Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 16.09.1994 Stichworte: Krustentier, Salzwasser, Krevette, Mexiko, P4

Stichworte: P4, Mexiko, Salzwasser, Krustentier, Krevette

Riesenkrevetten nach mexikanischer Art

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 EL Butter
- 600 g Riesenkrevetten

MMMM-----SAUCE-----

- 2 tb Olivenöl
- 100 g Zwiebeln; fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen; dito
- 600 g Tomaten; geschält, gehackt
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 ts Getrockneter Thymian
- 2 tb Petersilie; fein gehackt
- 2 tb Chiliöl; Menge je nach -
- Schärfe anpassen !!

Salz

Pfeffer MMMM-----ZUM GARNIEREN-----

- 1 tb Frische Korianderblätter
- - fein gehackt MMMM-----QUELLE-----

-- Aus der

- Delikatessenabt. -
- Lebensmittelgeschäft -
- Erfasst von Rene Gagnaux

Sauce: das Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch anziehen. Die Tomaten beifügen. Bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Die restlichen Zutaten zu den Tomaten geben, zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Minuten ziehen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter erhitzen. Die Riesenkrevetten leicht anbraten. In die heiße Sauce geben und 3-4 Minuten köcheln lassen. Auf vorgewärmte Teller anrichten. Mit dem gehackten Koriander bestreuen.

Stichworte: Mexiko, Salzwasser, Krustentier, Krevette

Risotto ai frutti di mare, Meeresfrüchte-Risotto

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g gem. Meeresfrüchte (TK oder aus der Dose);
- (etwa Muschelfleisch, Krabben, Tintenfische etc.
- Saft von 1 Limette
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Risottoreis
- 400 ml Fischfond; Glas
- 50 ml Wermut trocken
- 1 Msp. Safran
- 2 EL Butter
- 30 g geriebener Parmesan
- 2 Zweige Majoran

Meeresfrüchte auftauen oder abtropfen, mit Limettensaft beträufeln. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, im Olivenöl andünsten. Den Reis einrühren, wenden, bis die Körner glasig sind und glänzen.

Wenig Fond angiesen und einkochen lassen. Wermut mit 100 ml Wasser und Safran mischen und angiesen. Übrigen Fond nach und nach zugeben. In den fertig gegarten Risotto Butter und Käse einrühren. Den Majoran abstreifen und unterziehen. Die Meeresfrüchte untermischen und 10 Min heiss werden lassen.

Getränk: Chardonnay

p.P.: 450 kcal / 1900 kJ

Erfasser: Ruth Datum: 29.09.1996 Stichworte: Meeresfrüchte, Reis, Risotto, Italien, P4

Stichworte: Italien, P4, Risotto, Meeresfrüchte, Reis

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Rochen in brauner Butter

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 kg Rochen
- 200 g Butter; gesalzen
- 15 cl Essig
- 60 g Kapern
- 1 groß. Möhre
- 1 groß. Zwiebel; gespickt
- mit 2 Gewürznelken
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Tomate; geschält
- 1 Porreestange; das weisse davon
- 1 Kräuterbündel; Petersilie
- Thymian, Lorbeerblatt
- 1 l Weisswein; trocken
- 3 l Wasser
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG der Bouillon: In einen grossen Emailletopf das Wasser und den Weisswein giessen. Die in Scheiben geschnittene Möhre, die Zwiebel, den Knoblauch, die Tomate, das Porreeweisse und das Kräuterbündel zugeben. Salzen, pfeffern. Zum Kochen bringen und 10 Minuten ziehen lassen.

ZUBEREITUNG des Rochens: Den Rochen gut abspülen, bürsten und abtrocknen, um ihn von der klebrigen schwarzen Haut zu befreien, die ihn bedeckt. Ihn in die Brühe legen und bei kleiner Hitze 15 Minuten lang garziehen lassen. Den Rochen abtropfen lassen (dabei einen kleinen Teile der Brühe aufheben), seine Haut abziehen und ihn auf der Servierplatte warm stellen. In einer emaillierten Pfanne die Butter bräunen. Sobald diese zu rauchen beginnt, die Pfanne vom Feuer nehmen und weit entfernt von jeglicher Flamme vorsichtig den Essig zugeben (kleine Pausen im Zugeben machen!). Danach die Kapern und die aufgehobene Brühe hinzufügen. Die Sosse noch einmal 2 Minuten kochen lassen, mit den Gewürzen abschmecken und über den warm gestellten Rochen giessen. Als begleitendes Gemüse empfehlen wir Pellkartoffeln.

QUELLE: Brigitte und Jean-Pierre Perrin-Chattard Die besten bretonischen Rezepte Oüst france ** Gepostet von Ebba Lehmann Erfasser: Ebba
Datum: 03.05.1996 Stichworte: Fisch, Salzwasser, P6

Stichworte: Fisch, P6, Salzwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Rochenfricassee mit Kapern (Bretagne)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 1/2 kg Rochenflossen
- Salz

FÜR DEN COURT-BOUILLON

- 1 Zwiebeln
- 1/2 Lauchstange
- 1 l Wasser
- 1 Bd. Kräuter, bestehend aus:
- 1 Zweig Thymian
- 2 Stengel Petersilie
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Weissweinessig
- Muskatbluete; Macis

FÜR DIE SAUCE

- 40 g Gesalzene Butter
- 20 g Mehl
- 250 ml Muscadet; Weisswein
- 125 ml Doppelrahm
- Schwarzer Pfeffer
- 3 EL Kapern

Fricassee de raie, Bretagne.

Die Rochenflossen säubern, salzen, mit Wasser bedecken und ein Tag abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Zwiebel und Lauch in Ringe schneiden. Rochenflossen aus dem Wasser nehmen und in etwa 5 cm grosse Stücke schneiden. Frisches Wasser mit Zwiebeln, Kräuterbündel, Essig, Salz und Muskatbluete zum Kochen bringen. Rochen hineingeben und bei geringer Hitze etwa 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.

Rochen und das Kräuterbündel herausnehmen, abtropfen lassen. Haut und Knorpel entfernen.

Die Butter zerlassen, das Mehl hineinstreuen und kurz durchschwitzen lassen. Mit gut 1/4 Liter durchgeseihter Kochflüssigkeit (bei einer Zubereitung für 4 Personen) und Weisswein ablöschen. Doppelrahm zufügen, 8 bis 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kapern und Fischstücke in die Sauce geben und servieren. * Quelle: Nach: Renate Kissel Zu Gast in der Bretagne Kunstverlag Weingarten 1993, ISBN 3-8170-0015-4 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 31.03.1996 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Rochen, Frankreich, P4

Stichworte: Fisch, Frankreich, P4, Salzwasser, Rochen

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Rollmöpfe

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1500 g frische grüne Heringe
- ca. 500 g Salz
- Senfkörner
- ca. 300 g Zwiebeln 5 Gewürzgurken
- Pfefferkörner
- Senfkörner
- Pimentkörner
- 2 Lorbeerblätter
- Essig
- Wasser
- 2 TL Zucker

Heringe ausnehmen und waschen. Eine Schicht Salz in eine grosse Schüssel geben, Heringe dicht aneinander darauflegen, dann wieder eine Schicht Salz, darauf wieder Heringe usw. Die obersten Fische dick mit Salz bestreuen. 24 Stunden stehen lassen.

Danach die Heringe waschen, entgräten, längs halbieren. Mit der Hautseite nach unten auf eine Arbeitsplatte legen. Senfkörner, je 1 Stück Zwiebel und 1 Stück Gewürzgurke auf die Heringsfilets legen, aufrollen, mit einem Holzstäbchen feststecken. Die Rollmöpfe in eine Schüssel legen, Zwiebelscheiben, Pfeffer- und Pimentkörner, Lorbeerblätter und Senfkörner daraufgeben. Eine Mischung aus 2/3 Essig, 1/3 Wasser und 2 gestr. TL Zucker herstellen, ungekocht über die Rollmöpfe geben. 3 Tage stehen lassen.

von Rita Baumert, Hamburg * Quelle: Winke & Rezepte 7 / 94 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 02.02.1995
Stichworte: Fischgerichte, Hering

Stichworte: Fisch, Hering

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Rollmöpse mit Gurken-Schmand

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Chilischote, grüne
- 1 Zwiebel
- 400 g Gewürzgurken
- 250 g Schmand (ersatzweise Crème fraîche)
- 2 EL Zitronensaft, evtl. mehr
- 1 TL Zucker, evtl. mehr
- Salz
- Pfeffer a. d. Mühle
- Paprikapulver (rosenscharf)
- 8 Rollmöpse

Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Die Hälfte der Gurken mit dem Schnitzelwerk grob raspeln. Zwiebel pellen und fein würfeln. Den Schmand mit Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer und Paprikapulver glatrühren. Zwiebelwürfel, Gurkenraspel und Chilischotenwürfel unterrühren. (Ein paar Gurkenraspel zum Garnieren zurückbehalten.) Gurken-Schmand auf einem Teller anrichten, die Rollmöpse darauflegen. Mit etwas Paprikapulver bestäuben und mit den zurückbehaltenen Gurkenraspeln garnieren. Die restlichen Gurken längs vierteln und dazu servieren.

:Stichworte : Einfach, Fisch, Hering, März, P4 :Notizen (*) : : : Quelle: Winke & Rezepte 03 / 98 : : der Hamburgischen Electricitätswerke AG :Notizen (**) : : : Erfasst: Lothar Schäfer : : (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de) :Zusatz : : : Zubereitungszeit : : 15 Minuten :Pro Person ca. : 365 kcal :Pro Person ca. : 1527 kJoule Stichworte: Fisch, März, P4, Einfach, Hering

Rotbarbe mit Basilikumdressing

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Rotbarbenfilets
- Meersalz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 3 EL Olivenöl

BASILIKUMDRESSING

- 2 EL Zitronensaft
- Meersalz
- Pfeffer
- 2 EL Basilikum; gehackte Blätter
- 6 EL Olivenöl

ZUM GARNIEREN

- Friseesalat
- Feldsalat

Die Rotbarbenfilets leicht salzen und pfeffern, das Olivenöl in einer Pfanne (am besten eine beschichtete nehmen!) mässig heiss werden lassen, die Filets mit der Hautseite nach unten hineinlegen und vorsichtig braten ohne zu bräunen. Vorsichtig wenden und auf der anderen Seite braten.

Die Filets aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier legen, um überschüssiges Öl aufzusaugen.

Für das Basilikumdressing den Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren, dann die Basilikumblätter und das Olivenöl untermischen. Die Rotbarbenfilets in dem Dressing wenden.

Auf den Tellern jeweils etwas Friseesalat platzieren, darauf je zwei marinierte Rotbarbenfilets darauflegen und mit Feldsalat garnieren. Mit dem restlichen Dressing beträufeln. * Quelle: Nach: Paul Bocuse: Mein Meisterwerk Erfasst von Barbara Furthmüller ** Gepostet von Barbara Furthmüller
Date: Thu, 11 May 1995 Erfinder: Barbara Datum: 21.06.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Rotbarbe, Basilikum, P4

Stichworte: Fisch, Basilikum, P4, Salzwasser, Rotbarbe

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Rotbarsch auf Gemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Rotbarsch küchenfertig 1,3kg
- 1 Paprikaschote rot
- 1 Paprikaschote grün
- 125 g Walnusskerne
- 200 g Schalotten
- 5 EL Öl
- 2 Bd. Petersilie (gehackt)
- 1/4 l Weisswein
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Fisch waschen, schuppen, trockentupfen. Paprika putzen, waschen, kleinschneiden. Nüsse hacken. Schalotten abziehen, vierteln und in einem Bräter in 4 Esslöffel heissem Öl glasig dünsten. Paprika, Nüsse, Petersilie und Wein zugeben, würzen. Vorbereiteten Fisch salzen, auf das Gemüse legen. Mit restlichem Öl bepinseln. Bei 200 Grad im Ofen ca. 40 Minuten garen. Zwischendurch mit dem Weinsud begiessen. Nach Wunsch mit Dill anrichten.

Pro Person ca. 720 kcal (3020 kJ) * Quelle: Für Sie 19/92 erfasst von T.Pfaffenbrot Erfasser: Thomas Datum: 18.12.1996 Stichworte: Fisch, Gemüse, Gemüse, Nuss, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Nuss

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Rotbarsch fernöstlich

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Rotbarschfilet
- 1 Orange (Saft von)
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Weinbrand
- Pfeffer
- Salz
- Curry
- 2 Orangen
- 40 g Speck (durchw.)
- 3 Zwiebeln
- 500 g Porree
- 200 g Austernpilze
- Paprika
- Streuwürze
- Sojasauce

Fischfilet waschen, gut abtropfen lassen. Orangensaft, Sojasauce, Weinbrand, Pfeffer, Salz und Curry verrühren, den Fisch damit beträufeln und 30 Min. einziehen lassen.

Orangen schälen und filetieren. Speck in kleine Würfel, Zwiebeln und Porree in Ringe schneiden. Austernpilze mit Küchenkrepp abreiben, in 1 cm breite Streifen schneiden.

Speck im Topf auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 glasig werden lassen. Zwiebeln, Porree und Pilze dazugeben und unter Rühren andünsten, evtl. 2 - 3 El. Wasser zufügen, mit Gewürzen und Sojasauce abschmecken. Den Fisch auf das Gemüse legen, Orangenspalten dazugeben, zum Kochen bringen, dann auf der ausgeschalteten Kochplatte im geschlossenen Topf 1 5 Min. ausgaren. Fisch und Gemüse auf einer Platte anrichten.

Dazu schmecken Reis und grüner Salat mit Orangen.

169 g Eiweiss, 48 g Fett, 76 g Kohlenhydrate, 6673 kJ, 1593 kcal. Zubereitungszeit 60 Minuten * Quelle: Winke & Rezepte 6 / 95 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 19.06.1995 Stichworte: P4, Normal, Rotbarsch

Stichworte: P4, Normal, Rotbarsch

Rotbarsch Hawaii

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Rotbarschfilet
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Speiseöl
- 1 TL Worcestersauce
- 1 EL Honig
- Salz
- 1 Ananas, kleine
- 1 Rolle Meggle Knoblauchbutt
- 1 Meggle Knoblauchbutter- Baguette aus dem Kühlregal (= 175 g).

Rotbarschfilets kalt abspülen, trockentupfen und in acht Stücke schneiden. Für die Marinade Zitronensaft, Öl, Worcestersauce, Honig und Salz verrühren und Filetstücke darin zugedeckt im Kühlschrank ca. zwei Stunden marinieren. Ananas schälen, in acht Scheiben schneiden und harten Strunk ausstechen. Acht Stücke Alufolie jeweils mit einem Fischstück und einer Ananasscheibe belegen. Knoblauchbutter-Scheiben darauf verteilen. Folie oben zusammennehmen und auf dem Grill ca. 10-15 Minuten garen. Knoblauchbutter-Baguette nach Packungsanweisung zubereiten und zu dem Rotbarsch servieren.

:Stichworte : Fisch, Grillen, P4, Rotbarsch :Notizen (*) : : : Quelle: wohnen im eigenen Heim 2 / 1998 kcal :Pro Person ca. : 2951 kJoule Stichworte: Fisch, Grillen, P4, Rotbarsch

Rotbarsch in Meerrettichsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 groß. Rotbarsch (ca. 1000 g)
- 4 Zitrone
- 4 Bd. Suppengrün
- 4 TL Pfefferkörner
- 12 Lorbeerblätter
- 4 Zwiebel
- 20 EL Weisswein
- 80 g Margarine
- 120 g Mehl
- 4 Becher Saure Sahne
- 4 Bd. Dill
- 4 Bd. Petersilie
- 4 EL geriebener Meerrettich
- Salz
- Pfeffer

Rotbarsch würzen, mit Zitronensaft beträufeln. Suppengrün grob zerkleinern, Zwiebel vierteln. Wasser zum Kochen bringen, Suppengrün, Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Zwiebeln und Weißwein zugeben, Fisch hineingeben und garziehen lassen. Aus Margarine, Mehl und ca. 1/4 l Fichsud eine helle Sauce bereiten, saure Sahne und kleingehackte Kräuter zugeben, Meerrettich untermischen und würzen. Rotbarsch auf einer Platte anrichten und mit der Sauce begießen. Mit Petersilie bestreuen. Dazu: Kartoffeln und Salat :Quelle : Videotext: Südwest-Text, 11.01.1999 :Erfasser : Frank Dingler Stichworte: Rotbarsch, Merrettich

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Rotbarsch in Pergamentpapier

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Frischer Spinat
- 250 g Tomaten
- 1 Unbehandelte Zitrone
- 600 g Rotbarschfilet
- Pergamentpapier
- Salz
- schwarzer Pfeffer adM.
- 1 TL gerebelter, getrockneter Majoran
- 50 g Butter

1. Den Spinat waschen, schadhafte Blättchen aussortieren und den Spinat gut abtropfen lassen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone gründlich waschen und in 8 Scheiben schneiden.
2. Die Rotbarschfilets kalt abspülen und mit Küchenkrepp trockentupfen. 4 Blätter Pergamentpapier nebeneinander auf das Backblech legen, sie dürfen ruhig über den Rand stehen. Elektroofen auf 200 Grad vorheizen. In die Mitte eines jeden Pergamentpapiers eine Portion (jeweils 1/4) Spinat, darauf den Fisch, darauf die Tomatenscheiben und obenauf je 2 Zitronenscheiben legen. Zwischen jede Lage Salz und schwarzen Pfeffer adM. streuen. Majoran darüber geben und die Butter in Flöckchen obenauf setzen.
3. Die Längsseiten des Papiers hochnehmen, zur Mitte hin - über dem Inhalt - übereinanderschlagen und dreimal zusammenfalzen. Die Enden beidseitig schräg einfallen und unter die Päckchen schlagen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 20 Minuten garen (Gas: Stufe 3). Dann das Gericht auch als Päckchen servieren, wobei das Pergamentpapier nur oben - an der gefalzten Stelle - geöffnet wird.

Dazu schmeckt Kartoffelpüree und ein französischer trockener Weisswein, zum Beispiel ein Entre-Deux-Mers aus dem Gebiet Garonne-Dordogne. *
Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfinder: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Rotbarsch, Salzwasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Rotbarsch

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Rotbarsch in Tomatensauce (Kyenam greba, Ghana)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Ganze Rotbarsche
- 4 EL Mehl
- 3 Zwiebeln; gehackt
- 3 Knoblauchzehen; gehackt
- 8 Tomaten
- 1/2 TL Pfefferpaste
- 1 Tas. Fischbrühe
- 1 Zitrone; Saft
- Butter
- Erdnussöl

Die Fische ausnehmen, die Köpfe aber nicht abtrennen. Salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Butter erhitzen und die Fische von allen Seiten darin braten. Zur Seite stellen.

Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Die gewürfelten Tomaten und Pfefferpaste beifügen. Zudecken und 5 Minuten köcheln. Die Fische zugeben, weitere 10 Minuten köcheln. Fischbrühe und Zitronensaft zugießen. Die Fische aus der Sauce nehmen und auf einer Platte anrichten.

Die Sauce etwas einkochen und über die Fische giessen. Heiss servieren.

Beilage: Banku, Kenkey oder Abolo. * Quelle: Nach: Jojo Cobbinah und Holger Ehling, Westafri- kanisch kochen, Ed. dia 1995, Isbn 3 86034 136 7
Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 02.10.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Barsch, Afrika, P4

Stichworte: Fisch, Barsch, P4, Salzwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Rotbarsch in Weinschaumsauce

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

- 1 Lauchstange
- 1 sm Zucchini
- 1 Möhre
- 2 Schalotten
- 600 g Rotbarschfilet (*)
- 1 tb Zitronensaft
- 50 g Butter
- 100 g Erbsen (TK)
- 1/8 l Weisswein, trocken
- 3/8 l Fischfond
- 1 Eigelb
- 125 g Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Kerbel, zum Garnieren

Lauch. Möhre und Zucchini in feine Stifte schneiden, Schalotten fein würfeln. Den Fisch abrausen, trockentupfen, mit Pfeffer und Salz würzen und mit Zitronensaft beträufeln. In einer Auflaufform die Hälfte der Butter erhitzen, Schalotten darin glasig braten, dann das Gemüse und die Erbsen zufügen und ca. 1' braten. Die Fischfilets auflegen und Wein und Fischfond angiesen, die restliche Butter in Flöckchen auf den Fisch geben.

Im Backofen (G:3-4, E/U:180°C) 15' dünsten. Flüssigkeit durch ein Sieb geben, Fisch und Gemüse warm stellen. 1/4 der Garflüssigkeit zur Hälfte reduzieren, das Eigelb mit der Sahne schaumig schlagen und in den nicht mehr kochenden Fond einrühren.

Den Fisch mit dem Gemüse anrichten, mit der Sauce übergiesen und mit Kerb bestreuen.

(*) es eignen sich alle festen Fischfilets; z.B. Rotbarsch, Dorsch, Seelachs Seeteufel. :Pro Person ca. : 400 kcal :Pro Person ca. : 1680 kJoule
:Eiweiss : 31 Gramm :Fett : 27 Gramm :Kohlenhydrate : 9 Gramm :Zeit (min): : 40+15 :Dazu gibt's: : Kartoffeln :Getränk: : Weisswein ** Gepostet von Rainer Schwarzkopf Erfasser: Rainer Datum: 18.12.1996 Stichworte: Fisch, Sauce, P4

Stichworte: Fisch, P4, Sauce

Rotbarsch Legume in Buttersauce

Für 4 Portionen

ES WURDEN LEIDER KEINE

- *Fischmengen angegeben:*
- *Rotbarschfilet 3 Karotten*
- *1 Stange Lauch (Porree)*
- *Salz*
- *Butter*

Für die Sauce:

- *5 Schalotten; fein gehackt*
- *1/4 l Weisswein*
- *Butter; kalt*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *Estragon*

Rotbarschfilets bei mittlerer Hitze 9-11 Minuten dünsten. Karotten und Lauch waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Die Gemüsestreifen ca. 3 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren und kalt abspülen.

Vor dem Servieren in heisser Butter schwenken.

Für die Sauce: die feingehackten Schalotten mit dem Wein bei starker Hitze aufkochen. Flüssigkeit fast ganz einkochen. Kalte Butter in kleinen Stücken unterrühren, pfeffern und salzen.

Die Filets, Gemüsestreifen und Estragonblätter auf erwärmten Tellern anrichten, dazu Buttersauce und kleine Kartoffeln reichen. * Quelle: -Fisch aus Island(Supermarkt -erfasst: v. Renate -am 26.09.96 Erfasser: Renate Datum: 18.12.1996 Stichworte: Fisch, Rotbarsch, Gemüse, Wein, P1

Stichworte: Fisch, Gemüse, P1, Rotbarsch, Wein

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Rotbarsch mit Gemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Möhren
- 1 klein. Stange Lauch
- 1 Fenchelknolle
- 1/4 Sellerieknolle
- 800 g Rotbarschfilet
- 3 EL Butter oder Margarine
- 3 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- 2 Kartoffeln
- 1 klein. Zwiebel
- 1 Ei

FÜR DIE SAUCE

- 1/2 l Fischfond
- 2 EL Sahne
- 2 EL Creme fraiche
- 1 TL Dijonsenf
- 1 Bd. Brunnenkresse
- 50 g Kalte Butter

Gemüse putzen, fein würfeln und blanchieren. Rotbarschfilet säubern, mit Mehl bestäuben und in 2 EL. erhitztem Fett kurz von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln. Kartoffeln schälen und reiben. Etwas Flüssigkeit abgiessen. Zwiebel abziehen, fein hacken, mit gegartem Gemüse, Ei und geriebenen Kartoffeln vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fisch in eine gebutterte Form legen. Gemüse darauf streichen. Fisch im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad 20 - 30 Minuten backen, bis die Kruste goldgelb ist. Für die Sauce Fischfond auf die Hälfte einkochen. Sahne, Creme fraiche, Senf und gezupfte Brunnenkresseblätter zugeben und alles pürieren. Zum Schluss die eiskalte Butter unterarbeiten. Sauce zum Fisch servieren.

Erfasser: Datum: 08.11.1994 Stichworte: Fisch, Gemüse, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Rotbarsch mit Krebssoße

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Rotbarschfilet
- Zitronensaft Salz Pfeffer
- 30 g Mehl
- 40 g Krebsbutter
- 1/8 l Gemüsebrühe
- 100 g Creme fraiche Salz Pfeffer
- 2 EL Weisswein
- Tabasco
- heller Soßenbinder

Rotbarschfilet waschen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz, Pfeffer würzen, in Mehl wenden.

Krebsbutter erhitzen, Fisch je Seite 5 Min. braten, warm stellen. Bratfond mit Gemüsebrühe ablöschen, Creme fraiche unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Weisswein, Tabasco abschmecken, evtl. mit hellem Sossenbinder. evtl. andicken.

* pro Portion 360 kcal/1509 kJ *

Quelle: ARD/ZDF - 6.05.94

Erfasst und gepostet: Ulli Fetzter@2:246/1401.62 (6.05.94)

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Rotbarsch mit Oliven

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Rotbarschfilet
- (oder anderes Fischfilet)
- Weinessig oder Zitronensaft
- Salz
- 20 mit Paprika gefüllte Oliven
- 1/8 l Sahne
- 100 g mittelalter Gouda
- Pfeffer
- 1 kl. Ds. (70 g) Tomatenmark.

Fischfilet säubern, säuern, salzen, in grosse Würfel schneiden. Oliven halbieren, beides in eine gerettete Auflaufform geben. Sahne, geriebenen Käse, Pfeffer und Tomatenmark verrühren, mit Salz abschmecken, über den Fisch giessen. Im Backofen garen.

Schaltung:

200 - 220Grad, 2. Schiebeleiste v.u.

180 - 200Grad, Umluftbackofen

30 - 35 Minuten * Quelle: Köstlichkeiten für das ganze Jahr 1996 Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum Erfasser: Lothar Datum: 10.08.1996
Stichworte: Fisch, Rotbarsch, P4

Stichworte: Fisch, P4, Rotbarsch

Rotbarsch-Auflauf mit Käsekruste

Für 4 Portionen

FÜR 1 PORTION

- 200 g Rotbarschfilet (TK oder frisch)
- 150 g Blattspinat (TK)
- 100 g Doppelrahm-Frischkäse
- 2 EL Weisswein
- 2 EL Sahne
- 1/2 TL Basilikum (gerebelt)
- Salz
- Pfeffer
- 1 klein. Knoblauchzehe
- 100 g gekochten Reis
- 1 TL Butter für die Form
- 30 g geriebenen mittelalten Gouda

Fisch und Spinat antauen lassen. Den Frischkäse mit Weisswein und Sahne glatrühren und mit den Gewürzen einschliesslich zerdrückter Knoblauchzehe pikant abschmecken. Kleine Auflaufform ausfetten. Reis, Spinat und Fisch einschichten. Jede Schicht salzen und pfeffern. Käsesauce darüber giessen und mit Gouda bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 GradC 20 Minuten garen. Ca. 1071 kcal. ** Gepostet von Frank Lamers Date: 15 Nov 1994 Erfinder: Frank Datum: 02.02.1995 Stichworte: Aufläufe, Fischgerichte, Rotbarsch, P1

Stichworte: Fisch, P1, Rotbarsch, Auflauf

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Rotbarsch-Papillote

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g. Rotbarschfilet
- Jodsalz
- Pfeffer
- 1 Fenchelknolle, mit Kraut
- 1 Zwiebel, rot
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 Zitrone, unbehandelt - davon Saft und Schale
- 1 Chilischote, rot
- 4 EL Öl (Soja)
- Sojaöl zum Bestreichen

Den Fisch kräftig mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Zwei ausreichend grosse Stücke Pergamentpapier ausbreiten.

Den Fenchel waschen, Strunk entfernen und in feine Streifen, und die Zwiebel in Ringe schneiden und darauf verteilen. Den Fisch auf das Gemüse legen, Zitronenschalen, Fenchelkraut, Knoblauch und Chilischote in feinen Ringen darübergeben und mit dem Sojaöl und Zitronensaft beträufeln.

Alles zu luftdichtem Päckchen locker verpacken. Die Papieroberfläche mit Sojaöl bestreichen, damit es nicht so stark bräunt.

Im Backofen bei 200 Grad Celsius ca. 20 Minuten backen. Erst am Tisch die Papillote öffnen.

Nährwerte je Portion: =====

kJ kcal Eiweiss Fett Kh Be ----- 2257 539 40 g 32 g 15 g 0,5 ** Gepostet von Joachim M. Meng Erfasser: Joachim
Datum: 12.03.1996 Stichworte: Fischfilet, Rotbarsch, P2

Stichworte: Fisch, Rotbarsch, P2

Rotbarschfilet auf badische Art

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Tomaten
- 533 g TK-Rotbarschfilet (unpaniert)
- 1 Apfel
- 66 g roher Schinken
- 1 Gewürzgurke
- 1 Zwiebel
- 1 TL Kapern
- 13.33 g Butter
- 1 Scheibe Käse
- 1 EL Gehackte Petersilie

Tomaten in Scheiben schneiden und den Boden einer flachen Auflaufform damit auslegen. Gefrorene Fischeiben darauflegen. Apfel schälen und Kerngehäuse entfernen. Apfel, Schinken, Gurke und Zwiebel in kleine Würfel schneiden und auf dem Fisch verteilen. Kapern darüberstreuen, Butterflöckchen daraufsetzen. Offen 15 Minuten bei 600 Watt garen.

Käse in Streifen schneiden und auf den Fisch legen, weitere 2 Minuten bei 600 Watt garen.

Mit Petersilie bestreut servieren.

Beilage: Salzkartoffeln, Eichblattsalat. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1994 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erasser: Lothar Datum: 18.04.1995 Stichworte: P3, Mikrowelle, Fisch, Rotbarsch

Stichworte: Fisch, Mikrowelle, Rotbarsch, P3

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Rotbarschfilet auf Kräuter-Rahmsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Stengel Bleichsellerie
- 25 g Gemischte Kräuter (z.B.
- Salbei, Beifuss, Thymian)
- 4 Rotbarschfilets (ca. 500 g)
- 1/2 Zitrone, Saft davon
- Salz
- 2 EL Gemüsebrühe
- 150 g Creme fraiche
- Pfeffer
- glatte Petersilie
- Schnittlauch

Für die Familie: Mikrowellenrezept

Rotbarsch wird im Handel sehr preiswert angeboten. Statt dessen können Sie aber auch Kabeljau, Seelachs oder Schellfisch nehmen. Verwenden Sie grundsätzlich lieber Meeresfische, sie haben einen höheren Jodgehalt.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Bleichsellerie und Kräuter waschen, trockentupfen und feinhacken. Fischfilets waschen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Gemüsebrühe mit Creme fraiche glatrühren. Zwiebelringe, Sellerie und Kräuter unterziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce in eine Mikrowellenschüssel geben und den Fisch darauflegen. Die Schüssel abdecken und den Fisch bei 600 Watt 4 Minuten garen. Dann den Fisch wenden und nochmals 3 Minuten bei 600 Watt garen. Petersilie und Schnittlauch waschen und trockentupfen. Petersilie hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Fischfilets auf eine Platte legen, Sauce darübergiessen und mit Petersilie und Schnittlauch bestreuen.

Tip: Einige Kräuter schmecken frisch am besten, z.B. Kerbel, Kresse, Liebstöckel, Petersilie, Schnittlauch und Zitronenmelisse. Beifuss, Bohnenkraut, Majoran, Rosmarin, Salbei und Thymian entfalten dagegen ihr Aroma erst beim Garen.

Pro Portion ca. 270 kcal. * Quelle: Eltern 6/93 ** Gepostet von Stephanie Miede Ersteller: Stephanie Datum: 03.05.1996 Stichworte: Fisch, Rotbarsch, Mikrowelle, P1

Stichworte: Fisch, P1, Mikrowelle, Rotbarsch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Rotbarschfilet in Pergament

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Rotbarschfilet (o. Seelachs)
- 150 g Lauchzwiebeln
- 100 g Champignons
- 150 g Kirschtomaten
- 1/2 Bd. Thymian
- Saft einer halben Zitrone
- Jodsalz
- Pfeffer
- 70 g Butterschmalz
- 8 Scheib. Pergamentpapier
- Fleischfaden

Zubereitung: Filet kalt abspülen. In acht Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Pilze vierteln und Kirschtomaten halbieren. Thymian abzupfen. Alle vorbereiteten Zutaten mischen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Pro Portion zwei Pergamentbögen mit etwas Wasser bestreichen. Ein Papier mit etwas Butterschmalz bestreichen. Fisch und Gemüse in die Mitte legen und das restliche Butterschmalz in Flöckchen darübergeben. Papier zu einer Rolle zusammendrehen, Enden mit Fleischfaden zusammen- drehen. Die gefüllten Pergamentpäckchen bei mittlerer Hitze 20-25 min. grillen oder im vorgeheizten Backofen (E: 200 oC, Gas: Stufe 3) ca. 20 min garen. Vor dem Servieren Papier in der Mitte aufschneiden. Dazu schmeckt knuspriges Baguette. Pro Portion: 1308 KJ/312 Kcal 24 g Eiweiss 3 g Kohlehydrate 22 g Fett 0 BE Erfasst von Haika Fischer aus Haushaltsjournal (Spar) 8/98

Stichworte:

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Rotbarschfilet in Sesamkruste auf scharfem Möhrengemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 EL Gelbe Sojabohnen
 - 800 g Rotbarschfilet
 - 1 Zitrone
 - Meersalz
 - Pfeffer aus der Mühle
 - 1 Ei
 - 1 TL Sojasauce
 - 1 TL Honig
 - 1 TL geriebener frischer Ingwer
 - 2 EL Vollkorn-Paniermehl
 - 3 EL Sesamsaat
 - 7 EL Sesamöl
 - 500 g Grosse Möhren
 - 1 Bd. Frühlingszwiebeln (ersatzweise Porree)
 - 2 Peperoni
 - 1 TL Apfeldicksaft
 - 2 EL Butter
 - 1 Bd. Kerbel (ersatzweise Petersilie)
- Die gelben Sojabohnen unter fließendem Wasser waschen und 5 bis 6 Tage keimen lassen. Den Fisch waschen, trocken tupfen, die Zitrone auspressen, den Fisch mit Zitronensaft einreiben, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Das Ei in einen Teller geben, mit der Sojasauce, dem Honig und dem geriebenen Ingwer verrühren. In einem anderen Teller das Paniermehl und Sesam mischen. Das Fischfilet zuerst in der Eimischung, dann in Sesam wälzen, beides wiederholen. Die Paniermasse gut andrücken. Das Öl in einer grossen Pfanne erhitzen und den Fisch darin vorsichtig auf beiden Seiten knusprig braten. Nach 10 Minuten den Fisch warm stellen. Die Möhren putzen, waschen und quer zwei bis dreimal durchschneiden. Die runden Aussenseiten gerade abschneiden, so dass eckige Möhren entstehen. Die Möhren dann in grosse Würfel schneiden, in wenig Salzwasser knapp garen. Die Frühlingszwiebeln putzen und je nach Grösse halbieren oder vierteln, zu den Möhren geben. Peperoni waschen, putzen und in winzig kleine Würfel schneiden, mit Meersalz, dem Apfeldicksaft und der Butter unter die Möhren geben. Die gekeimten Sojabohnen abspülen und mit den gewürzten Möhrenwürfeln 5 Minuten auf kleiner Flamme dünsten, mit gezupften Kerbelblättchen bestreuen. Rotbarschfilet und das scharfe Möhrengemüse auf einer vorgewärmten Platte servieren. ** Erfasst und gepostet von Viviane Kronshage (2:2447/102.24) vom 11.06.1994 Erfasser: Viviane Datum: 01.08.1994 Stichworte: Fisch, Vollwert

Stichworte: Fisch, Vollwert

Rotbarschfilet in Sesamkruste auf 1 scharfem Möhrengemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 EL Gelbe Sojabohnen
- 800 g Rotbarschfilet
- 1 Zitrone
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Ei
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Honig
- 1 TL geriebener frischer Ingwer
- 2 EL Vollkorn-Paniermehl
- 3 EL Sesamsaat
- 7 EL Sesamöl
- 500 g Grosse Möhren
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln (ersatzweise Porree)
- 2 Peperoni
- 1 TL Apfeldicksaft
- 2 EL Butter
- 1 Bd. Kerbel (ersatzweise Petersilie)

Die gelben Sojabohnen unter fließendem Wasser waschen und 5 bis 6 Tage keimen lassen.

Den Fisch waschen, trocken tupfen, die Zitrone auspressen, den Fisch mit Zitronensaft einreiben, mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Ei in einen Teller geben, mit der Sojasauce, dem Honig und dem geriebenen Ingwer verrühren. In einem anderen Teller das Paniermehl und Sesam mischen.

Das Fischfilet zuerst in der Eimischung, dann in Sesam wälzen, beides wiederholen. Die Paniermasse gut andrücken.

Das Öl in einer grossen Pfanne erhitzen und den Fisch darin vorsichtig auf beiden Seiten knusprig braten. Nach 10 Minuten den Fisch warm stellen.

Die Möhren putzen, waschen und quer zwei bis dreimal durchschneiden. Die runden Aussenseiten gerade abschneiden, so dass eckige Möhren entstehen. Die Möhren dann in grosse Würfel schneiden, in wenig Salzwasser knapp garen.

Die Frühlingszwiebeln putzen und je nach Grösse halbieren oder vierteln, zu den Möhren geben. Peperoni waschen, putzen und in winzig kleine Würfel schneiden, mit Meersalz, dem Apfeldicksaft und der Butter unter die Möhren geben. Die gekeimten Sojabohnen abspülen und mit den gewürzten Möhrenwürfeln 5 Minuten auf kleiner Flamme dünsten, mit gezupften Kerbelblättchen bestreuen.

Rotbarschfilet und das scharfe Möhrengemüse auf einer vorgewärmten Platte servieren. * Quelle: Abs. Viviane Kronshage 2:2447/102.24, 11.06.94
Erfasser: Datum: 10.11.1994 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Gemüse, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Süsswasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Rotbarschfilet Mit Gemüsereis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Rotbarschfilet
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 Zwiebel (50g)
- 30 g Butter oder Margarine
- 250 g Langkornreis
- 3/4 l Instantbrühe
- 1 Bd. Lauchzwiebeln (250g)
- 1 rote Paprikaschote (250g)
- Salz
- Pfeffer

Fischfilet waschen und trockentupfen. Säuern. Zwiebelwürfel im heißen Fett andünsten, Reis kurz mitdünsten. Brühe zugießen, aufkochen. Reis ca. 25 Minuten ausquellen lassen. Gemüse putzen, waschen und kleinschneiden. Fisch würzen. Beides nach 10 Minuten zum Reis geben. Abschmecken. Nach Wunsch mit Zitrone anrichten. Pro Person ca. 510 kcal (2140 kJ) Zubereitungszeit ca. 45 Minuten * aus für Sie 1/93 :Notizen (**) : : : Gepostet von Thomas Pfaffenbrot Stichworte:

Rotbarschfilet mit Speck vom Grill

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Scheibe Rotbarschfilet
- 100 g durchwachsener Speck
- 4 Tomaten; Fleisch davon
- Olivenöl

Rotbarschfilet säubern, salzen und mit etwas Zitrone würzen. Tomaten enthäuten, entkernen und würfeln.

Durchwachsenen Speck in feine Streifen schneiden.

Das Rotbarschfilet auf Alufolie legen, Tomaten und Speck dazu, mit Olivenöl begiessen und verschliessen.

Für 10 Minuten auf den Holzkohlengrill legen.

Wer möchte, kann den Fisch noch mit Pfeffer aus dem Mörser und mit Petersilie würzen. * Quelle: Nordtext 22.07.94 Erfasst: Ulli Fetzter 2:246/1401.62 Erfasser: Datum: 30.11.1994 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Rotbarsch, Grillen, P4

Stichworte: Fisch, Grillen, P4, Salzwasser, Rotbarsch

Rotbarschfilet natur

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g TK-Rotbarschfilet
- Zitronensaft
- Salz
- 40 g Butter
- Petersilie

Fischfilets nebeneinander auf eine Glas- oder Porzellanplatte legen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz würzen und Butterflöckchen aufsetzen. Zugedeckt 10 bis 12 Minuten bei 600 Watt garen. Filets evtl. nach der halben Gardauer wenden.

Mit gehackter Petersilie bestreut servieren. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochun 1995 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erasser: Lothar Datum: 18.02.1995 Stichworte: P2, Fisch, Rotbarsch, Mikrowelle

Stichworte: Fisch, Mikrowelle, Rotbarsch, P2

Rotbarschpfanne

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Rotbarschfilet
- 2 Stangen Lauch; (nur weisse und hellgrüne Teile verwenden)
- 1 Zwiebel
- 1/2 Tas. Weisswein, trocken
- 1 Pk. Sahne
- 200 ml Fischfond von Lacroix
- Zitronensaft
- 1 Kapsel Safran
- Petersilie Salz Pfeffer
- Butter

Die Rotbarschfilets in mundgerechte Stücke schneiden, salzen mit mit Zitrone würzen.

Vom Lauch das weisse Ende in Streifen schneiden und gründlich abspülen. Die Schalotten und Petersilie klitzeklein hacken.

Die Fischwürfel in einer grossen Pfanne mit Butter andünsten, sofort den Lauch, Petersilie und Schalotten begeben. Alles leicht andünsten und mit Fond, Weisswein und Sahne ablöschen.

Dann den Safran begeben und noch etwas einkochen lassen. Das Andünsten darf höchstens 5 bis 8 Minuten betragen, daher sämtliche Zutaten griffbereit am Herd platzieren!

Dazu passt ein Champagner und, wer möchte, Bandnudeln.

Quelle: Nordtext - 29.04.94 (DasI-Rezept)

Erfasst und gepostet: Ulli Fetzner @ 2:246/1401.62 (29.04.94)

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Eintopf, P1

Stichworte: Fisch, P1, Salzwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Rotbarschragout

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Salatgurke
- 2 Zwiebeln
- Salz
- 40 g Butter oder Margarine
- 20 g Mehl
- 1/4 l Brühe
- 1/8 l Weisswein
- 6 EL Schlagsahne
- 500 g Rotbarschfilet
- 2 EL Zitronensaft
- 100 g Shrimps
- Pfeffer
- 1 Bd. Dill

Gurke schälen, längs halbieren, entkernen, fein würfeln. Zwiebeln würfeln, im Fett auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 dünsten, Gurke zugeben, Mehl darin anschwitzen. Brühe, Wein und Sahne zugeben, 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 dünsten. Rotbarschfilet säubern, in nicht zu kleine Stücke schneiden, mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. 5 - 10 Min. auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 in der Gurkensoße zugedeckt garen. Shrimps dazugeben und kurz erwärmen. Mit Salz und Pfeffer, gehacktem Dill und 1 EL Zitronensaft würzen. Dazu paßt Kartoffelbrei.

:Stichworte : Fisch, Normal, Oktober, P4, Rotbarsch :Notizen (*) : : : Quelle: Winke & Rezepte 10 / 97 : (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de)
:Zusatz : : : Zubereitungszeit : : 35 Minuten :Pro Person ca. : 341 kcal :Pro Person ca. : 1432 kJoule Stichworte: Fisch, Oktober, P4, Normal, Rotbarsch

Rotbarschröllchen mit Kräuterbutter

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Rotbarschfilets Salz, Pfeffer Paprika, (edelsüss)
- 2 Zwiebeln; in Ringen
- 4 Lorbeerblätter
- 6 Wacholderbeeren

Kräuterbutter

- 100 g Butter; (weich)
- 1 Bd. Gemischte Kräuter
- 1/2 Zitrone; den Saft davon

Fisch waschen, trockentupfen. Auf einer Seite mit Salz, Pfeffer und Paprika bestreuen. Fischfilets zusammenrollen und in eine gefettete Auflaufform legen.

Zwiebelringe, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren auf den Fischröllchen verteilen. Auflaufform schliessen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 GradC 30 Minuten backen.

Kräuter waschen und fein hacken. Mit der weichen Butter und dem Zitronensaft verrühren. Aus der Butter eine Rolle formen und diese 10 Minuten in das Gefrierfach legen. In Scheiben schneiden und zum Fisch servieren.

Dazu: Reis * Quelle: Nach Südwest-Text Erfasst: Ulli Fetzter 2:246/1401.62 10.01.95 ** Gepostet von Ulli Fetzter Date: Mon, 16 Jan 1995 Erfasser: Ulli Datum: 10.03.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Rotbarsch, P1

Stichworte: Fisch, P1, Salzwasser, Rotbarsch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Rote Fischsuppe

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g festfleischiges Fischfilet
- (z.B. Kabeljau oder Schellfisch)
- 600 g Gräten und Fischabfälle
- 3/4 l Wasser
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Getrockneter Thymian
- Getrockneter Oregano
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Zitronensaft
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 500 ml Tomatensaft
- 150 g Rote Linsen

Für die Familie: Vollwertrezept

Fischreste bekommt man in Fischgeschäften (einen Tag vorher bestellen) oft umsonst. Sie sind eine ideale Grundlage für diese Suppe.

Die Fische, die Fischabfälle und die Gräten gründlich abbrausen, abtropfen lassen. Den Lauch waschen und putzen. Die dunkelgrünen Blätter in feine Ringe schneiden und zur Seite stellen, den Rest in grössere Abschnitte teilen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Hälfte des Öls in einem Topf erhitzen und die Hälfte der Zwiebelwürfel und die Lauchabschnitte darin anbraten. Die Fischabfälle und Gräten zugeben, kurz anrösten und mit dem Wasser ablöschen. Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer zugeben, zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln lassen. Die Fischfilets in mundgerechte Stücke teilen. Das restliche Öl mit den Zwiebelwürfeln, dem Knoblauch, den Kräutern, dem Zitronensaft, etwas Salz und den Fischstücken vermischen und zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen. Den Fischeud durch ein Sieb giessen, mit dem Tomatensaft mischen und zum Kochen bringen. Die Linsen sowie die feinen Lauchringe zugeben. 10 Minuten kochen lassen. Die Fischstücke mit Marinade zugeben, 4 bis 5 Minuten ziehen lassen. Die Suppe kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion ca. 340 kcal. * Quelle: Eltern 10/93 ** Gepostet von Stephanie Miede Erfasser: Stephanie Datum: 03.05.1996 Stichworte: Fisch, Suppe, Vollwert, P4

Stichworte: Fisch, P4, Suppe, Vollwert

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Rotes Garnelen Lachs Curry

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

- 2 tb rote Currypaste
- etwas Öl
- 800 g Garnelen
- 500 g Lachsfilet
- 2 cn Kokosmilch; 400 ml
- 8 Frühlingszwiebeln
- 2 tb Fischsauce
- 2 Stengel Zitronengras
- 2 sm Stück Galgant Wurzel
- Basilikum
- 4 c Basmati Reis MMMMM-----ZUBEREITUNG-----

Die Frühlingszwiebeln in Röllchen schnippeln, die Wurzel und das Zitronengras putzen. Das Lachsfilet in mundgerechte Häppchen schneiden. Die Currypaste in etwas Öl kurz anbraten, die Garnelen zugeben und auch kurz mitbraten. Dann die Kokosmilch zugeben und danach den Lachs. Die Frühlingszwiebeln, das Zitronengras, die Wurzel und den Basilikum hinterher und alles ca. 20 Minuten leise köcheln lassen. Dann das Zitronengras und die Galgantwurzel wieder herausnehmen und mit der Fischsauce das Curry abschmecken. Parallel dazu den Reis (nach Anweisung) kochen.

Stichworte:

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Rotes Garnelen-Curry

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 gehäufte TL feingehackter Ingwer
- 1 gehäufte TL feingehackter Knoblauch
- 1 gehackte Schalotte
- 1 EL Öl
- 10 klein. Maiskölbchen
- 3 Frühlingszwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL rote Currypaste
- 2 EL Fischesauce
- 1 TL Zucker
- 1 EL Austernsauce
- 125 ml Wasser
- 300 g ausgelöste rohe Garnelen
- Zitronensaft
- asiatisches Basilikum

Ingwer, Knoblauch und Schalotte im heissen Öl anbraten. Die Maiskölbchen hinzufügen. Das Weiss der Frühlingszwiebeln in 1cm breite Ringe schneiden und dazugeben. 2 Minuten unter Rühren braten, dabei salzen und pfeffern.

Currypaste, Fischesauce, Zucker, Austernsauce und Wasser verquirlen und angiesen. Nach etwa 5 Minuten, wenn sich alles zu einer roten Sosse verbunden hat, die vom Darm befreiten Garnelen hinzufügen. Sanft 5 Minuten ziehen lassen. Mit Zitronensaft abschmecken und großzügig Basilikumblätter einrühren. ** From: BOLLERIX@WILAM.north.de (K.-H. Boller) Date: Tü, 14 Jun 1994 Erfinder: Bollerix Datum: 04.08.1994
Stichworte: Garnelen, Meeresfrüchte

Stichworte: Garnele, Meeresfrüchte

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Rotes Shrimps-Curry

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Shrimps; geschält, gegart
- 250 g Kokosraspel
- 150 g Lauch
- 5 Zitronenblätter
- 2 klein. Rote Chilischoten; frische
- 2 EL Rote Curry-Paste; thail.
- 4 EL Nam Pla; Fischsauce, thail.
- 2 EL Limettensaft

Die Shrimps waschen und trockentupfen, Tk-Shrimps auftauen lassen.

Die Kokosraspeln in einem halben Liter kochendes Wasser einrühren. Vom Herd nehmen und 20 - 25 Minuten ziehen lassen.

Lauch putzen, waschen. Schräg in ein Zentimeter breite Stücke schneiden. Die Zitronenblätter und die Chilies waschen, trockentupfen. Blätter in hauchdünne Streifen schneiden. Chilischoten in dünne Ringe teilen und entkernen.

Kokosraspel in ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb giessen, die Milch auffangen. Restliche Milch aus den Raspeln auspressen. Kokosraspel wegwerfen. Milch in einem Topf erhitzen, Curry-Paste und Fischsauce einrühren. Shrimps, zwei Drittel der Zitronenblätter und Lauchringe zufügen. Curry drei bis vier Minuten garen. Mit dem Limettensaft abschmecken.

Curry in einer Schüssel anrichten. Mit den restlichen Zitronenblättern und Chiliringen bestreuen.

Pro Portion: ca. 150 kcal * Quelle: posted and modified by K.-H. Boller, 10.09.95 Erfasser: K.-H. Datum: 02.10.1995 Stichworte: Seafood, Shrimps, Kokos, Thailand, P6

Stichworte: Thailand, P6, Kokos, Shrimps, Seafood

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Rotgekochter Mandarinfisch

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN:-----

- 1 Flussfisch (bevorzugt
- Forelle) pro Person
- (bei einem mehrgängigen
- Essen eventuell
- nur einen grossen Fisch)
- Honig
- Zitronensaft
- Korianderblätter
- 1 Schalotte oder kleine
- Zwiebel

(pro Fisch), feingehackt MMMMM-----SOSSE: (MENGEN PRO FISCH)-----

- 5 tb dunkle Sojasosse
- 1/2 c Brühe
- 1 ts frisch geriebener Ingwer
- 1 tb Reiswein oder trockener
- Sherry
- 1 ts Zucker
- 1 ts (-2) Stärke
- 1 Knoblauchzehe, gepresst

Den (die) Fisch(e) ausnehmen, säubern und beidseitig diagonal einschneiden. Den Koriander in den Fisch stopfen. Honig und Zitronensaft mischen und den Fisch gründlich damit einreiben. Ca. 2-3 Stunden kalt stellen, den Fisch häufiger in der Marinade wenden. Die Sossenzutaten mischen. Den Fisch von beiden Seiten kurz anbraten. Die Schalotte(n) und die Sosse zum Fisch geben und bei kleinster Hitze (die Sosse darf kaum kochen) 30 Minuten zugedeckt garen lassen. Von Zeit zu Zeit etwas Sosse über den Fisch löffeln. * Quelle: Die echte chinesische Küche von Sim Siok Mei (in Abwandlung) ** Gepostet von Andreas Günther Date: 04 Nov 1994 Erfasser: Andreas Datum: 07.12.1994 Stichworte: Chinesisch, P4, Fischgerichte

Stichworte: Fisch, China, P4

Rotwein-Hering mit Lorbeer

Für 4 Portionen

Zutaten

- 0.1 l Rotwein
- 0.2 l Essig
- 100 g Zucker
- 0.8 Nelken
- 0.8 Lorbeerblätter
- 0.4 TL Pfefferkörner
- 0.4 EL Senfkörner
- 100 g Zwiebeln
- 4 Matjesfilets

Wein, Essig, Zucker mit Nelken, Lorbeer, Pfeffer- und Senfkörnern auskochen. Die Zwiebeln pellen, in Ringe schneiden und im Sud 5 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 kochen. Sud auskühlen lassen. Matjesfilets schräg in 5 cm breite Stücke schneiden. Zwiebeln mit der Schaumkelle aus dem Sud nehmen. Fisch und Zwiebeln in ein Gefäß schichten. Mit dem Sud begießen und zugedeckt 1 - 2 Tage marinieren lassen. Tip: Der Sud sollte immer kalt über den Fisch gegossen werden, damit dieser nicht zu weich wird. Kaltgestellt hält er sich etwa 1 Woche.

:Stichworte : Dänemark, Einfach, Fisch, Hering, März, Matjes, P10 :Notizen (*) : : : Quelle: Winke & Rezepte 03 / 97 : : der Hamburgischen Electricitätswerke AG :Zusatz : : : Zubereitungszeit : Stichworte: Fisch, März, Matjes, Einfach, Hering, Dänemark, P10

Rotzungen-Röllchen auf Wirsinggemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 12 Rotzungenfilets
- 1 Wirsingkohl; *geputzt - gewaschen, in Streifen*
- 4 Schalotten; *in Streifen*
- 20 g Butter
- 5 dl Rotwein
- 100 g Schlagsahne
- 100 ml roter Johannisbeersaft
- Salz
- 1 Zitrone; *Saft*
- 2 EL Creme fraiche
- 150 g Butter; *kalt*

MMMM-----GARNITUR-----

1 Unbehandelte Zitrone

Die Rotzungenfilets waschen, abtrocknen und mit der Hautseite nach innen einrollen.

In einer Pfanne die Butter erhitzen, die Wirsing- und Schalottenstreifen darin anschwitzen. Mit dem Rotwein ablöschen und zugedeckt 3 Minuten dünsten .

Die Schlagsahne und den roten Johannisbeersaft dazugeben und die Rotzungen- Röllchen hineinstellen. Mit Salz und Zitronensaft würzen und nochmals 4 bis 6 Minuten zugedeckt dünsten.

Die Rotzungen-Röllchen herausnehmen und warm stellen.

Den Gemüsesud etwas einkochen, mit Creme fraiche und der kalten Butter verfeinern.

Das Gemüse mit den Rotzungen-Röllchen anrichten, mit Zitronenzesten (fein abgezogene Schalenstreifen) garnieren.

Beilage: breite Bandnudeln. * Quelle: Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 31.03.1996 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Rotzunge, Wirsing, P4

Stichworte: Fisch, P4, Wirsing, Salzwasser, Rotzunge

Rotzungenfilet in Senfschaum

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Rotzungenfilet
- 20 g Butter
- 1/2 Porreestange
- 2 EL Schalotten, gehackt
- Pfeffer
- Salz
- Majoran nach Geschmack
- Thymian nach Geschmack
- 100 ml Trockener Weisswein
- 200 ml Sahne
- 1 EL Frischer Estragon - gehackt
- 1/4 TL Gekörnte Brühe
- 2 EL Senf - oder mehr, nach Geschmack

nach: Köstliches und Pikantes aus der Fischküche Karl Müller Verlag, Erlangen ISBN 3-86070-289-0 gepostet von Anne Caldas

Eine flache Auflaufform mit Butter austreichen. Den Porree in feine Streifen (oder in Ringe) schneiden. Mit den Schalotten in der Auflaufform verteilen. Majoran und Thymian darüberstreuen.

Die Rotzungenfilets mit Wasser abspülen, trockentupfen, pfeffern, salzen, mit der Hautseite nach innen einschlagen und auf das Porree-Schalotten-Bett legen. Den Wein angliessen.

Ein Stück Pergamentpapier mit der restlichen Butter bestreichen. Mit der gebutterten Seite nach unten auf die Filets legen und diese im Backofen bei 180°C etwa 15 Minuten dünsten.

Die Flüssigkeit aus der Auflaufform in einen Kochtopf giessen und bei starker Hitze einkochen lassen. Sahne, die halbe Menge Estragon und die gekörnte Brühe zugeben. Nochmals einkochen lassen, bis die Sosse sämig ist. Den Senf einrühren und mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Über die Filets verteilen. Für 5 Minuten in den ausgeschalteten Backofen stellen. Mit dem restlichen Estragon bestreuen.

Dazu passt Safranreis.

Erfasser: Anne Datum: 31.03.1996 Stichworte: Fisch, Rotzunge, P4

Stichworte: Fisch, P4, Rotzunge

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Rotzungenfilet mit Champignonsauce

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 250 g Champignons
- 2 Schalotten
- 40 g Butter oder Margarine
- 4 Rotzungenfilets (800 g)
- 3 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Mehl zum Wenden
- 50 g Butterschmalz
- 1/4 l Weisswein 3 EL. helles Saucenbindemittel
- 1 Eigelb
- 1/4 l Schlagsahne

1. Die Champignons putzen, falls nötig, waschen und in Scheiben schneiden. Schalotten pellen, fein würfeln und in zerlassener Butter oder Margarine glasig dünsten. Pilze zugeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen.
2. Inzwischen die Fischfilets abspülen, trocknen, mit 2 EL Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Fisch im heissen Butterschmalz bei milder Hitze von jeder Seite 2 - 3 Minuten braten.
3. Weisswein an die Pilze giessen, aufkochen, mit Saucenbindemittel binden und wieder aufkochen, vom Herd nehmen. Eigelb mit Sahne verquirlen, unter die Sauce rühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft würzen. Nicht mehr kochen lassen.
4. Fischfilets mit Sauce anrichten. Petersilienkartoffeln dazu reichen.

Pro Portion ca. 36 g E, 45 g F, 20 g KH = 696 kcal (2912 kJ)

Als Menüvorschlag:

Vorspeise: Gebackene Rote Bete

Hauptspeise: Rotzungenfilet mit Champignonsauce

Nachspeise: Apfelhälften mit Mandelbaiser Zubereitungszeit 30 Minuten * Quelle: Menüs für jeden Tag (essen & trinken) Erfasser: Lothar Datum: 29.01.1995 Stichworte: Fischgerichte, Rotzungen, P4

Stichworte: Fisch, P4, Rotzungen

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Rouget vom Grill mit Kerbelsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Rougets; a ca. 150 g
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zitrone; Saft
- 2 EL Mehl
- 4 EL Olivenöl

FUER DIE SAUCE

- 3 dl Fischfond
- 150 ml Riesling
- 2 dl Rahm
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte; fein gehackt
- 1 Bd. Kerkel
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Butter

Die Fische schuppen, ausnehmen, mit kaltem Wasser gründlich ausspülen. Die Fische innen mit Salz, Pfeffer und der Hälfte des Zitronensaftes würzen, im Mehl wenden, dann in eine Schale mit dem Olivenöl legen und ziehen lassen.

Fischfond, Riesling und Rahm gut vermischen. In einer Kasserolle den Fond köcheln lassen, dann den Knoblauch, die Schalotten und die Kerkelstengel (Blätter vorher entfernen und beiseitelegen) in die Fondmischung geben. Durch köcheln bis auf 1/3 einreduzieren. Den Fond durch ein Sieb passieren und wieder in die Pfanne geben.

Die Fische auf dem Grill beidseitig garen (6-8 Minuten).

Die aufgekochte Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Butter (in kleinen) Stücken in die Sauce rühren und die Kerkelblätter beifügen.

Die Sauce auf vorgewärmte Teller anrichten und die Fische darauf legen .

Rouget: Rote Meerbarbe.

Bodenfisch der gemässigten und der tropischen Meere. Langgestreckt, steiles Kopfprofil. Die grossen Augen liegen dicht am oberen Kopfrand. Am Kinn, zwei lange gabelförmige Barteln. Grundfärbung: silbrig-grau mit Rotschimmer. Grösse: 15 bis 20 cm lang. * Aus der Delikatessenabt. Lebensmittelgeschäft Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 09.10.1994 Stichworte: Fisch, Seewasser, Meerbarbe, P4

Stichworte: Fisch, P4, Seewasser, Meerbarbe

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Rügener Fischgulasch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Fischfilet
- 500 ml Fischbrühe
- 2 Eigelb
- 4 EL Saure Sahne
- 4 EL Weisswein
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 EL Mehl
- 2 EL Öl
- 40 g Butter
- Salz
- Pfeffer, weiß
- Zitronensaft

Die Fischfilets waschen, mit Zitronensaft säuern und mit Salz bestreuen. Den Fisch so eine halbe Stunde marinieren. In Stücke schneiden. In eine Pfanne Öl geben, schwach erhitzen und die Stücke einlegen. Zugedeckt auf schwachem Feuer etwa 2 Minuten dünsten.

Mehl mit zerlassener Butter verrühren, Fischbrühe dazugeben und aufkochen. Eigelb mit saurer Sahne verrühren, Salz, Pfeffer und Weisswein zufügen und alles in die Sosse geben. Den Fisch damit übergiessen, mit Semmelbrösel überstreuen und 15 Minuten im heissen Backofen garen. Dazu Reis reichen.

Quelle: ORB/MDR VT 9.4.95 ** Gepostet von Olaf Herrig Date: Sun, 09 Apr 1995 Erfasser: Olaf Datum: 01.06.1995 Stichworte: Fisch, Hauptspeise, P2

Stichworte: Fisch, Hauptgericht, P2

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Saba no sutataki Makrele in Essigmarinade

Für 4 Portionen

VIER PORTIONEN

- 500 g Makrelenfilets
- 125 ml milder weisser Essig
- 2 EL kaltes Wasser
- 2 EL Zucker
- 4 EL geriebener weisser Rettich
- 4 EL geriebene Möhre
- Wasserkresse oder Petersilie

DIPSAUCE:

- 1 TL geriebener frischer Ingwer
- 3 EL japanische Sojasauce
- 2 EL milder weisser Essig
- 1 EL Zucker

So, ich habe jetzt mal in meinem Rezeptbuch Die Küche Asiens (Pawlak Verlag) geblättert, und hier ist ein Rezept aus Japan, in welchem roher Fisch verwendet wird - allerdings: so roh ist er letztlich garnicht. Ist Matjeshering oder Bismarckhering nicht auch roher Fisch?

Die Makrelenfilets mit reichlich Salz einreiben und mindestens drei Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen. Dann alle Gräten entfernen, das Salz abspülen, den Fisch in dünne Scheiben schneiden und 30 Minuten in einer Mischung aus Essig, Wasser und Zucker marinieren.

Auf einzelnen Tellern anrichten, dazu je ein El. geriebenen Rettich und geriebene Möhre geben, mit Wasserkresse oder Petersilie garnieren. Kleine Saucenschälchen mit einer Dipsauce dazu reichen.

Sauce:

Ingwer, Sojasauce, Essig und Zucker verrühren, bis der Zucker aufgelöst ist. * Aus Die Küche Asiens (Pawlak Verlag) ** From: christian_bluehm%hg@zermaus.zer.sub.org Date: Wed, 06 May 1993 09:28:00 CET Newsgroups: zer.t-netz.essen Erfasser: Christian Datum: 29.09.1993 Stichworte: ZER, Japanisch, Fischgerichte, Makrelen, Dips, Saucen

Stichworte: Fisch, Japan, Dips, Makrelen, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Sahnehering

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Salzheringsfilets
- 2 Zwiebel
- 2 Möhre
- 4 Stengel Petersilie
- 2 Lorbeerblatt
- 16 weisse Pfefferkörner 5 El. Weissweinessig
- 1/2 l Wasser

SAHNESOSSE

- 2 Apfel
- 4 Delikatessgurke
- 2 TL Kapern
- 200 g süsse Sahne 3 El. Creme fraiche
- Tabasco

Heringsfilets 60 Minuten wässern und abtropfen lassen.

Zwiebeln in Ringe, Möhre in feine Scheiben schneiden, mit Petersilie, Lorbeerblatt, Pfefferkörnern, Essig und Wasser aufkochen, Heringe einlegen und 3 bis 4 Minuten garziehen lassen. Fisch und Zwiebelringe herausnehmen.

Für die Sahnesosse Apfel in Spalten und Gurken in Scheiben schneiden, mit den restlichen Zutaten mischen, über die Filets geben und 24 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Beilage: Bauernbrot oder Pellkartoffeln. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1994 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfinder: Lothar Datum: 04.04.1995 Stichworte: P2, Hering

Stichworte: Hering, P2

Sahnehering I

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Salzheringsfilets

MMMM-----SUD-----

- 2 Zwiebel
- 2 kl. Möhre
- 2 Lorbeerblatt
- 4 Stengel Petersilie
- 12 weisse Pfefferkörner
- (evtl. mehr)
- 8 tb Weißweinessig (evtl. mehr)
- 1/4 l Wasser
- 2 Apfel
- 4 mittelgr. Essiggurken
- 2 ts Kapern
- 200 g Sahne
- 4 tb Creme fraiche (evtl. mehr)
- einige Spritzer Tabasco
- oder Worcestersauce

Salzheringsfilets 1/2 Stunde wässern, danach abtropfen lassen. Zwiebel in feine Ringe, Möhre in Scheibchen schneiden, mit Lorbeerblatt, Petersilie, Pfefferkörnern, Essig und Wasser aufkochen. Salzheringsfilets einlegen und 3 - 4 Min. auf der ausgeschalteten Kochstelle ziehen lassen. Danach Filets und Zwiebelringe herausnehmen. Für die Sahnesauce Apfelviertel und Essiggurken in feine Scheibchen schneiden, alle weiteren Zutaten zugeben, gut verrühren, abschmecken. Heringe und Zwiebelringe in eine Schüssel geben, mit der Sahnesauce bedecken, 1 Tag im Kühlschrank durchziehen lassen. Dazu schmeckt frisches Bauernbrot. * Quelle: Köstlichkeiten für das ganze Jahr 1996 Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum
Erfasser: Lothar Datum: 11.08.1996 Stichworte: Fisch, Hering, P2

Stichworte: Fisch, Hering, P2

Saibling auf Gemüsejulienne im Pergamentpapier

Für 4 Portionen

GEMUESEGARNITUR

- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Karotte
- 100 g Sellerie
- 100 g Lauch
- 10 g Butter
- Salz
- Pfeffer

MMMM-----FISCH-----

4 Saiblinge; ausgenommen

Meersalz

Kräuterzweige; Dill,

- Kerbel - Estragon,

- Basilikum

4 sl Zitrone

75 ml Weisswein

4 sl Pergamentpapier

Bast; oder Küchenschnur MMMM-----AUFGESCHRIEBEN VON-----

-- Rene Gagnaux

Das grüne Kraut der Frühlingszwiebel sorgfältig weglösen und im kochenden Wasser kurz blanchieren. Kalt überbrausen und abtropfen. Gerüstete Karotte, Sellerie und Lauch in feine Streifen schneiden. Die Butter schmelzen, das Gemüse zugeben, wenig Wasser begeben und zugedeckt bissfest dämpfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und erkalten lassen. Die Fische unter kaltem Wasser kurz abspülen, dann wenig Salz und Pfeffer in den Fischbauch streuen. Die Kräuterzweige sowie Zitronenscheiben hineinlegen. Die Fische mit dem blanchierten Zwiebelkrautgrün umwickeln. Die Pergamentpapierblätter auslegen, Gemüse auf die Papiermitte verteilen und den Fisch darauflegen. Mit wenig Wein beträufeln und mit einigen Körnern Meersalz bestreuen. Einpacken und mit Bast oder Küchenschnur binden. Auf ein Blech legen. Den Backofen auf 200 oC vorheizen, die Fische in den Ofen schieben und zwölf bis vierzehn Minuten garen.

Stichworte: Süßwasser

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Saibling blau mit Gurke und Granatapfelkernen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 klein. Möhre
- 1 klein. Petersilienwurzel
- 1 klein. Lauchstange
- 1 klein. Zwiebel
- 1 gestrichener El. Salz
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zweig Thymian
- 4 Pimentkörner
- 4 Wacholderbeeren
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 roter Granatapfel
- 2 klein. Gärtnergurken
- (ersatzweise 1/2 Salatgurke)
- 30 g Butter
- 3 EL Creme fraiche
- Salz
- schwarzer Pfeffer adM.
- 1 TL Pastis (oder ein anderer
- Anisschnaps wie Ouzo oder Raki)
- Einige Tropfen Zitronensaft
- 75 ml Guter Weissweinessig
- 2 ausgesommene Saiblinge (je 250 g)
- 1 Zweig frische Minze

1. Die Möhre und die Petersilienwurzel schälen und in Scheibchen schneiden. Den Lauch von den harten grünen Blättern und dem Wurzelansatz befreien, waschen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Das Gemüse in einen ovalen Fischtopf oder in eine Reine geben, Salz, Kräuter, Gewürze sowie 2 l Wasser zufügen und alles 30 Minuten zugedeckt kochen.

2. In der Zwischenzeit vom Granatapfel ein Stück von der ledrigen Haut abschneiden, den Apfel aufbrechen und die roten saftigen Kerne mit den Fingern herauslösen. Etwa 4 El. davon beiseite legen. Die Gurken schälen, längs halbieren, mit einem Teelöffel die Kerne ausschaben. Die Gurken sehr fein würfeln oder in längliche Stücke schneiden.

3. Die Butter in der Pfanne erhitzen, Gurken unter gelegentlichem Wenden darin 3 Minuten schmoren. Die Creme fraiche mit 4 El. Wasser verrühren, unter die Gurkenstücke mischen und erhitzen. Pfanne beiseite stellen, alles mit Salz, Pfeffer, dem Pastis und Zitronensaft abschmecken.

4. Nach der 30 minütigen Kochzeit Essig in den Sud rühren, diesen beim Sieden halten. Die Saiblinge nicht abspülen, sondern mit der Schleimhaut, die sie umgibt, in den Sud geben und darin 3-4 Minuten bei sanfter Hitze ziehen lassen.

5. Die Hälfte der Granatapfelkerne unter das Gurkengemüse rühren, erwärmen, aber nicht mehr kochen lassen. Die Fische vorsichtig aus dem Sud heben, kurz abtropfen und auf vorgewärmten Tellern mit dem Gurkengemüse, nach Geschmack zusätzlich mit Gemüse aus dem Sud, anrichten. Alles mit den restlichen 2 El. der Granatapfelkerne bestreuen, mit Minzeblättchen garniert servieren.

Dazu passt Reis. Als Getränk empfiehlt sich ein fruchtiger Riesling aus dem Weingebiet der Hessischen Bergstrasse.

Tip: Den übrigen Granatapfel kann man auf der Zitronenpresse ausdrücken - der Saft schmeckt sehr gut. Oder die restlichen Granatapfelkerne zum Bestreuen eines Desserts verwenden. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfinder: Datum: 11.09.1995 Stichworte: P2, Fisch, Saibling, Süßwasser

Stichworte: Fisch, Süßwasser, Saibling, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Saibling im Blätterteig

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Saiblingsfilet; auf Wunsch bis zu einem Drittel mehr
- 1 Strunk Mangold
- 1 Pk. Blätterteig, (TK)
- 1 Eigelb Salz, Pfeffer
- Zitrone

FÜR DIE FARCE

- 200 g Saiblingsfleisch (Bauchlappen)
- 150 g Süsse Sahne
- 50 g Creme fraiche Zitrone, Salz
- Cayennepfeffer; nach Geschmack

FÜR DIE SAUCE

- 400 ml Fischfond
- 100 ml Champagner
- 2 Schalotten
- 50 g Butter

Saiblingsfilet von Gräten und Haut befreien. Grobe Strünke von den Mangoldblättern entfernen und in kochendem Salzwasser blanchieren.

Für die Farce die Zutaten in einer Moulinette zerkleinern. Darauf achten, dass alle Zutaten (Fisch und Sahne) eiskalt sind. Die Farce kräftig mit Salz, Zitrone und Cayennepfeffer abschmecken.

Blätterteig ausrollen - nicht zu dünn! Mit den trocken getupften Mangoldblättern belegen. Mit der Farce bestreichen und das Saiblingsfilet darauflegen - auf das Filet erneut etwas Farce geben, mit Mangold und Blätterteig einschlagen. Das Filet sollte etwa 1,5 cm dick mit Farce bestrichen sein.

Die Kanten vom Blätterteig-Fischpaket mit Eigelb einstreichen und verschliessen. Vom restlichen Blätterteig Dekostücke formen. Das gesamte Paket belegen und bepinseln. So bildet sich eine schöne knusprige Teighülle.

Backzeit im 180 GradC heissen Backofen: 15 Minuten. Dabei den Blätterteig leicht einstechen, er geht dann besser auf - aber vorsichtig !!!

Die Herstellung der Sauce ist relativ einfach. Schalotten in feine Würfelchen schneiden, mit Fischfond und Champagner aufgiessen, einkochen lassen und mit kalter Butter binden. Wer möchte, verfeinert mit Creme fraiche und passiert alles durch ein Sieb. * Quelle: NORDTEXT 26.11.94 Erfasst: Ulli Fetzter 2:246/1401.62 ** Gepostet von Ulli Fetzter Date: Wed, 30 Nov 1994 Erfasser: Ulli Datum: 13.01.1995 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Saibling, Teig, P4

Stichworte: Fisch, P4, Süsswasser, Teig, Saibling

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Saiblinge mit Senfkornschand

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3 Zitronen
- 4 Saiblinge oder Forellen (à 150 bis 200 g)
- Salz

MMMM-----SOSSE-----

150 g Zwiebeln

20 g Butter

1 tb gehackter Thymian

20 g Mehl

150 ml Brühe

100 g Süsse Sahne

2 ts Senfkörner

100 g Schmand

100 g Frühstücksspeck in dünnen

- Scheiben

Eine Zitrone auspressen, zwei Zitronen in Viertel schneiden. Fische säubern, mit Zitronensaft säuern, salzen und mit dem Bauch nach unten in eine gerettete Auflaufform setzen. Mit Zitronenvierteln seitlich abstützen. Für die Soße Zwiebeln in Ringe schneiden. Butter erhitzen und Zwiebeln und Thymian darin andünsten. Mehl darüberstreuen und andünsten. Brühe und Sahne angießen und die Soße 5 Minuten einkochen lassen. Senfkörner zerstoßen und mit Schmand unter die Soße rühren. Abschmecken und über den Fisch geben Fisch mit Speckscheiben belegen und die Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 200 C / 15 bis 20 Minuten. Beilage: Petersilienkartoffeln, Blattsalat.

:Stichworte : Fisch, Forelle, P4, Saibling, Süßwasser :Notizen (*) : : : Quelle: Elektro- und Rezeptkalender 1997 :Notizen (**) : : : Erfasst von Lothar Schäfer Stichworte: Fisch, Forelle, P4, Süßwasser, Saibling

Saiblings-Rouladen in feiner Pfeffer-Kresse-Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Bd. Frühlingszwiebeln
- 2 Stengel frischer Dill
- 50 g Butter
- 800 g Saiblingsfilet
- Salz
- schwarzer Pfeffer adM.
- 1/8 l Trockener Weisswein
- (ersatzweise 1/8 l Wasser mit 1 El. Zitronensaft)
- 1 gestrichener Tl. Mehl
- 1 TL eingelegte grüne Pfefferkörner
- 2 EL Creme fraiche
- 1/2 TL Honig
- 1 Tomate
- 1 Kästchen Kresse

1. Die Zwiebeln von den Wurzelansätzen und den harten Röhren befreien, abspülen, der Länge nach halbieren und längs in Stücke schneiden. Dill waschen, die kleinen Zweige abzupfen. 20 g Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin glasig braten und beiseite stellen.

2. Fischfilets abspülen und mit Küchenpapier abtrocknen. In 8 längliche Teile schneiden, so dass sich die Fische gut einrollen lassen. Die Stücke leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen, mit den Zwiebeln und dem Dill belegen, einrollen und die Enden mit Holzstäbchen feststecken.

3. 20 g Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, bis sie schäumt. Die Fischrouladen bei Mittelhitze darin rundum anbraten, bis sie leicht braun sind. Wein und 1/8 l Wasser zugiessen. Fisch zugedeckt bei sanfter Hitze in 9 Minuten garen. Die Fischröllchen aus dem Sud nehmen und warm stellen.

4. Restliche Butter, Mehl und die grünen Pfefferkörner auf einem Tellerchen gründlich verkneten und unter den Sud rühren, der beim Aufkochen dicklich wird. Einen Augenblick weiterkochen, dann die Creme fraiche unterrühren. Die Sauce mit Salz und Honig abschmecken.

5. Die Fischröllchen zum Erhitzen noch 1-2 Minuten in die Sauce legen. Tomate waschen, halbieren, die Kerne und den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Kresse mit einer Küchenschere abschneiden. Die Fischröllchen auf vorgewärmte Teller legen. Kresse unter die Sauce mischen und die Sauce über die Fischröllchen giessen. Mit Tomate garniert servieren.

Dazu Reis, Kartoffelpüree oder frisches Weissbrot reichen. Der passende Wein dazu: ein trockener Müller-Thurgau von der Nahe. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfinder: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Saibling, Süsswasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Süsswasser, Saibling

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Salat mit Steinpilzen und gebratener Seezunge

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Seezungen, a ca. 400 g
- 600 g Steinpilze, geputzt
- 3 Schalotten, gewürfelt
- 1 Zitrone
- 50 g Geklärte Butter
- Olivenöl
- Balsamico
- Salz, Pfeffer

MMMM-----GARNITUR-----

Gemischter Salat;

- Pourbie, - Rauke, Löwenzahn

Die Steinpilze werden geputzt und in Scheiben geschnitten. Dann schneidet man die Schalotten in kleine Würfel.

Als nächstes filiert man die Seezunge und schneidet pro Person je ein gleichgrosses Filet zu.

Aus Balsamico und Olivenöl macht man Dressing, um die Steinpilze zu marinieren.

In einer Pfanne werden die Schalotten angeschwitzt. Dann gibt man die Steinpilze dazu und schmeckt mit Salz, Pfeffer und Zitrone ab. Mit dem Dressing marinieren.

Die Seezungenfilets in geklärter Butter braten, leicht salzen und auf die Steinpilze geben.

Mit den Salaten garnieren. * Quelle: Nach Nordtext 16.10.95 Erfasst: Ulli Fetzer Erfasser: Ulli Datum: 30.01.1996 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Seezunge, Steinpilz, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Steinpilz, Seezunge

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Salat von Taschenkrebs und Kalmar

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

1 Taschenkrebs; ca. 800g

1/2 Rezept Court-Bouillon

1 Kalmar; ca. 600g

1 Rezept Vinaigrette

1/2 Romanesco; - in Röschen

- zerteilt - 6-8 Minuten

- blanchiert

1 Chicoree; quer halbiert MMMMM-----COURT-BOILLON-----

4 l Wasser

5 g Meersalz

200 g Möhren; in Ringe geschn.

150 g Lauch; in Ringe geschnitten

200 g Stangensellerie; - in

- Scheiben geschnitten -

- Blätter grob gezupft

2 rote Zwiebeln; mittelgrosse

2 weisse Zwiebeln;

- mittelgr. - in Ringe

- geschnitten

1 Knoblauchzehe; - leicht

- angedrückt 1 1/2 l Trockener Weisswein

3 Thymianzweige

2 Lorbeerblätter

2 Limettenblätter

1 unbehandelte Zitrone; -

- in Scheiben geschnitten

1 Bd. Petersilienstiele; -

- ohne Blätter MMMMM-----VINAIGRETTE-----

50 ml Weinessig

1/4 ts Salz

1 ts Feiner Zucker

1/2 ts Dijon-Senf

50 ml Olivenöl

25 ml Sonnenblumenöl

1/2 ts Schalotten; feingehackt

1 tb Kräuter; feingeschnitten

- - Estragon, Petersilie -

- Kerbel

Court-Bouillon zubereiten: Wasser salzen und das gesamte Gemüse darin etwa 20 Minuten langsam kochen, damit es entsprechend viel Geschmack an das Wasser abgibt. Dann erst den Wein und die Gewürze zu geben und weitere 15 Minuten leise köcheln.

Den Taschenkrebbs waschen. Die Court Bouillon, aufkochen, den Taschenkrebbs einlegen, einmal aufkochen und 20- 30 Minuten ziehen lassen. Herausheben und säubern. Das Fleisch aus den Scheren, Gelenken und Beine lösen.

Kopf und Fangarme des fertig vorbereiteten Kalmars in Ringe schneiden, in der kochenden Court-Bouillon 30-40 Minuten garen, auskühlen lassen.

Vinaigrette zubereiten: In einer Schüssel den Essig mit dem Salz, Zucker und Senf verrühren, bis das Salz und der Zucker aufgelöst sind. Dann erst das Öl nach und nach einlaufen lassen und mit dem Schneebesen sorgfältig unterrühren. Erst kurz vor dem Anrichten die Schalotten und die Kräuter untermischen.

Das Krebsfleisch, die Kalmarringe, die Romanescoröschen und die Chicoreeblätter in der Vinaigrette marinieren.

Den Salat in die gewaschene Taschenkrebbskarkasse füllen und mit der Vinaigrette nappieren. * Quelle: Eckhart Witzigmann posted by K.-H. Boller Bollerix@Wilam.north.de Erfasser: Bollerix Datum: 08.03.1995 Stichworte: Meeresfrüchte, Krabbe, Kalmar, Salat, P4

Stichworte: P4, Salat, Krabbe, Meeresfrüchte, Kalmar

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Salbeiforelle

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 klein. Forellen
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL Mehl
- 1 EL Butterschmalz
- 10 frische Salbeiblätter
- 100 ml Weisswein
- 2 EL Kapern
- 1 EL Butter

Die Forellen waschen, trockentupfen und innen und aussen mit Salz und Pfeffer würzen. Hauchdünn mit Mehl bestäuben. Butterschmalz in einer grossen Pfanne erhitzen und die Forellen von jeder Seite etwa 4 Minuten braten. Die Forellen aus der Pfanne nehmen und im Backofen warm stellen. Das Fett zum grössten Teil aus der Pfanne giessen. Die Salbeiblätter kurz anbraten, sofort den Wein angiessen und einmal aufkochen lassen. Die Kapern hacken und einrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Butter in kleinen Flöckchen einrühren.

Die Forellen mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Dazu: Pellkartoffeln und grüner Salat

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, P2

Stichworte: Fisch, P2

Salm in Folie (patja ni macchi)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Kokosnussmilch, dick
- 30 g Koriander, frisch; gehackt
- 30 g Knoblauch; gehackt
- 4 Prise Kreuzkümmel; gemahlen
- 1 Grüner Chili; entkernt, - grob geschnitten
- 2 TL Palmzucker
- 2 Limetten; Saft
- 15 Pfefferminzblätter; gehackt
- 10 Getrocknete Curryblätter
- 2 dl Fischfond
- 4 Lachsschnitten; oder Filet - a je ca 140 g
- 4 Pergamentpapier

ERFASST VON

- Rene Gagnaux

Sämtliche Zutaten bis und mit der Pfefferminze im Mixer zu einer Paste verarbeiten. Den Fischfond mit den Curryblättern aufkochen. Den Lachs in die Mitte des Pergamentpapiers legen, die Paste daraufgeben und das Papier vorsichtig zusammenfallen. Die Lachstranchen über Dampf ca. 5 bis 7 Minuten garen. Hierzu trinken: First-Flush Darjeeling-Tee, oder Sauvignon blanc.

Stichworte: Lachs, Thailand, Süsswasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Salm in Kräutersauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1000 g Salm/Lachs
- 1/2 l Trockener Weisswein
- 4 Zwiebeln
- 2 Möhren 6 EL gemischte Kräuter
- (hymian, P etersilie, Kerbel, D
- 6 Weisse Pfefferkörner
- Salz
- Zitronensaft
- 2 Eigelb

Einen Fisksud aus dem Wein, den Kräutern, den in Scheiben geschnittenen Zwiebeln und Möhren sowie 1 Esslöffel Salz und den Pfefferkörnern kochen. Den ausgenommenen, gesäuberten Salm/Lachs mit Zitrone abreiben, in den Sud geben und 5-8 Minuten kochen lassen. Den Fisch herausnehmen und zugedeckt warmstellen.

Den Sud mit 2 verquirlten Eigelb legieren und über den portionierten, angerichteten Fisch geben.

Erfasser: Sabine Datum: 13.01.1993 Stichworte: Hauptgerichte, Fisch, Lachs, Kräuter

Stichworte: Fisch, Lachs, Hauptgericht, Kräuter

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Salm in Riesling

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Lachsfilet
- 20 g Butter
- 20 g Schalotten
- 1/4 l Rieslingwein
- 50 g Staudensellerie
- 50 g Karotten
- 50 g Lauch; in Streifen

FÜR DIE SAUCE

- 1/4 l Fischfond
- 4 cl Französischer Wermut
- 2 cl Creme double
- Salz, Cayennepfeffer
- 2 cl Rieslingsekt

Lachs in je 1 Stück pro Portion schneiden. Schalotten in Butter glasig werden lassen. Lachs hinzugeben und mit Rieslingwein angiessen. Lachsfilets bei 180 Grad ca. 4 Minuten lang (je nach Grösse!) im Backofen garen.

Dann den Rieslingfond abgiessen und den Lachs mit blanchierten Gemüsestreifen garnieren und warmstellen.

Für die Sauce den Rieslingfond mit Fischfond mischen, einkochen und auf 1/4 reduzieren. Wermut und Creme double hinzugeben.

Weiter einkochen, passieren und würzen. Butter dazumixen und mit Sekt verfeinern. * Quelle: Nach Bayerntext 27.12.95 Erfasst: Ulli Fetzter Erfasser: Ulli Datum: 31.03.1996 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Lachs, Gemüse, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, Gemüse, P4, Süsswasser

Salm mit Ingwer und Limonen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Ingwer; frisch (*) - fein gehackt
- 2 EL trockener Sherry
- 4 Salmsteacks
- Salz
- 1 Limone; Schale, gehackt
- 3 Frühlingszwiebeln; gehackt - ODER
- Schnittlauch; gehackt
- 1 Limone - in Stücke geschnitten

(*) Ingwer, in Sherry eingelegt, ist auch geeignet.

Sesamöl, Sojasauce, Ingwer und Sherry zusammenmischen und Salmsteaks mit dieser Mischung bestreichen. 30 Minuten marinieren lassen.

In einem Dampftopf etwas Wasser erhitzen, den Fisch mit Salz einreiben und ihn auf eine Platte legen, die im Korb des Dampftopfs Platz hat. Mit Folie bedecken. Wenn keine Platte in den Korb passt, Fisch in Folie einwickeln.

Etwa 12 Minuten dämpfen, bis der Salm sich fest anfühlt.

Mit seinen Säften servieren, überstreut von Limonenschale, Frühlingszwiebeln und Limonenstücken. * Quelle: Jill Norman, Das grosse Buch der Gewürze, AT-Verlag, 1991, ISBN 3-85502-395-6 ** Erfasst und gepostet von Rene Gagnaux (2:246/1401.58 - AKA 2:301/212.19) Erfasser: Rene Datum: 01.08.1994 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Lachs, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, P4, Salzwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Salzheringe in Weizenschrot

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Salzheringe -davon 1 Stück. M. Milchner
- 1/2 l Wasser
- 2 Lorbeerblätter
- 10 Pfefferkörner; weiss
- 2 Pimentkörner
- 1/2 Bd. Suppengrün
- 3 Schalotten
- 1 EL Senfkörner
- 2 TL Dill
- 75 g Weizen; frisch geschrotet
- 4 EL Weinessig
- 200 g Sahne; sauer
- 100 g Creme fraiche

Die Heringe 24 Stunden in reichlich Wasser legen. Die Fische dann von den Köpfen und Flossen befreien, ausnehmen und filetieren. Das Wasser mit den Lorbeerblättern und den Gewürzkörnern 15 Minuten kochen lassen, dann abseihen und wieder in den Topf giessen. Das Suppengrün putzen, waschen und kleinschneiden. Die Schalotten schälen in dünne Ringe schneiden und mit den Senfkörnern, dem Dill und dem Suppengrün zu dem Sud geben; alles aufkochen lassen. Den Schrot mit dem Essig und der sauren Sahne verrühren, in den Sud giessen und 2 bis 3 Minuten unter Rühren kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Creme fraiche und den kleingeschnittenen Milchner unter die Sosse mischen. Etwas abkühlen lassen. Eine weite verschliessbare Schüssel abwechseln mit Sauce und Heringsfilets füllen. Die eingelegten Heringe gut verschlossen 2 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen. Sie halten sich dort etwa eine Woche frisch. Dazu passen Pellkartoffeln. Pro Person etwa 440kcal, 28g Eiweiss, 31g Fett, 12g Kohlenhydrate * Quelle: GU Kochen köstlich wie noch nie; Fisch erfasst von Ilka Spiess Erfasser: Ilka Datum: 02.10.1995 Stichworte: Fisch, Vollwert, P6

Stichworte: Fisch, P6, Vollwert

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Sardellen in Kräutersauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 32 Sardellenfilets - in Salz eingelegt
- 2 Eier; hartgekocht
- 2 Knoblauchzehen; gehackt
- 1 Bd. Petersilie; gehackt
- 1 Tas. Olivenöl extra vergine
- 2 EL Weinessig
- 1 Spur Chilischoten; zerstoßen
- Salz

Sardellenfilets von Salz und Gräten befreien und auf einer Platte anrichten. Eidotter, Knoblauch und Petersilie vermischen, mit dem Öl zu einer Creme verrühren. Mit Essig, Chili und Salz abschmecken. Sosse über die Sardellen geben, mehrere Stunden durchziehen lassen. * Quelle: Nach: Susanne Bunzel La Cucina Casalinga ed. Spangenberg bei Drömer-Knauer Aus ARD/ZDF 10.09.95 Erfasst: Ulli Fetzter Erfasser: Ulli Datum: 14.11.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Sardelle, P1

Stichworte: Fisch, P1, Salzwasser, Sardelle

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Sashimi

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Fischfilet - z.B. Lachs u. Schellfisch frisch
- geschnitten
- 1 Weisser Rettich - oder
- 1 Bd. Radieschen
- 1 groß. Karotte
- 1 EL Japanisches Wasabi-Pulver - getrockneter grüner
- Meerrettich
- 1 dl Sojasauce; japanische, natürlich gebraut
- 1/2 dl Mirin halbtrockener Reiswein - Ersatz: Medium
- Sherry

Den Fisch mit einem sehr scharfen Messer in mundgerechte Happen oder Streifen schneiden, auf schwarzen Lacktablets oder Tellern dekorativ anrichten.

Rettich und Karotte (möglichst mit einem Julienneschneider) in feine Streifen raspeln. Das Wasabi-Pulver unter tropfenweiser Zugabe von Wasser zu einer Paste verrühren. Die Portionen mit diesen Zutaten garnieren. Sojasauce und Mirin verrühren. Auf jeden Teller ein Schälchen für die Sauce stellen. ** Gepostet von: Halt Enid Erfasser: Ruth Datum: 29.09.1996 Stichworte: Fisch, Japan, P4

Stichworte: Fisch, Japan, P4

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Sashimi (Roher Fisch)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 125 g Thunfisch
- 125 g Lachs
- 4 EL geriebene Möhre
- 4 EL Angerührtes Wasabi
- (grüner
- 125 g Barsch Meerrettich in Pulverform)
- 125 g Makrele Sojasosse
- 4 TL Weisser Riesenrettich Mirin oder trockener
- Sherry

In Japan gilt sashimi als besondere Delikatesse, und auch die meisten Nichtjapaner, die sich einmal ein Herz fassten und sashimi versuchten, haben es meistens sofort akzeptiert. Es schmeckt nämlich keineswegs stark fischig, sondern unbeschreiblich delikats. Man reicht dazu grünen Meerrettich, den man nach eigenem Geschmack mit Sojasosse verrührt. In diese Sosse werden die Fischstückchen eingetaucht.

Der Fisch für Sashimi muss absolut frisch sein!!! Und am besten im Stück. Im Geschäft gekaufte Fischfilets eignen sich nicht, tiefgefrorener Fisch ist eine Katastrophe. Den Fisch filetieren, alle Gräten entfernen und die Haut sorgfältig abtrennen. Mit einem scharfen Messer die Filets in dünne Scheiben schneiden, den Fisch dabei so wenig wie möglich anfassen. Die Scheiben auf einer Platte anrichten. Thunfisch wird meistens in kleine Würfel geschnitten, kleine Fische und Tintenfische in dünne Streifen. Mit geriebenem Rettich und geriebener Möhre servieren. Zu jeder Portion ein Kleckschen Wasabi und ein Sossenschälchen mit Sojasosse oder einer Mischung von Soja und trockenem Sherry reichen. ** Gepostet von Helmut
Owald Date: Mon, 26 Jun 1995 Erfasser: Helmut Datum: 08.08.1995 Stichworte: Asien, Fisch, P4

Stichworte: Fisch, Asien, P4

Sassnitzer Ragout fin

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Dos. Heringsfilet in Tomatensosse
- 4 Eier (hartgekocht)
- 50 g Schnittkäse
- 1 Zwiebel
- 20 g Mehl
- 50 g Margarine
- 1/4 l Milch
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Zitronensaft

Zwiebelwürfel in der Margarine goldgelb braten. Mehl überstäuben und mit der Milch zu einer sämigen Sosse verkochen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker kräftig abschmecken.

Eier und Käse würfeln. Den Inhalt der Fischdose zerpfücken und alles unter die Sosse heben.

Das Ragout fin in feuerfeste Förmchen füllen und im vorgeheizten Ofen überbacken.

Dazu schmeckt Toastbrot und grüner Salat. * Quelle: ORB/MDR Videotext Heidi Driesner erfasst von T.Pfaffenbrot Erfasser: Thomas Datum: 18.12.1996 Stichworte: Fisch, Ei, Auflauf, P4

Stichworte: Fisch, P4, Auflauf, Eier

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Sate Udang (Gegrillte Garnelenspiesschen)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Garnelen; roh
- 3 EL Zitronensaft
- 125 ml dicke Kokosmilch
- 1/2 TL Sambal ulek
- 1/2 TL Trasi; = getrocknete Shrimp-Paste
- 1 EL Dunkle Sojasauce
- 1 TL Palmzucker; ersatzweise schwarzer oder brauner
- Zucker
- 1 Zitrone; abgerieben
- 2 klein. Knoblauchzehen
- 1 TL Salz
- Pflanzenöl

Die Garnelen aus der Schale lösen, die Innereien wegwerfen. Zitronensaft, Kokosmilch, Sambal ulek, trasi, Sojasauce, Zucker, Zitronenschale und den mit Salz zerdrückten Knoblauch in eine Schüssel geben und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Garnelen einrühren und mindestens 15 min. marinieren. Wenn sie länger als 1 h stehen müssen, sollte man sie zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Je 3 oder 4 Garnelen auf ein Spiesschen stecken, die zuvor einige Stunden in Wasser eingeweicht wurden. Die Garnelen dünn mit Öl bepinseln und über Kohlenglut oder vorgeheiztem Grill hellbraun grillen. In der Zwischenzeit die restliche Marinade kurz simmern, dabei ständig rühren. Nach Geschmack noch Kokosmilch oder Sojasauce zugeben und zu den Spiesschen reichen. * Quelle: Die Küche Asiens v. Charmaine Solomon
Gepostet: Heidi Nawothnig 2:2437/120.28 22.05.94 Ersteller: Datum: 31.03.1995 Stichworte: Krustentier, Salzwasser, Indonesien, P4

Stichworte: Indonesien, P4, Salzwasser, Krustentier

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Sate udang Gegrillte Garnelenspiesschen

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN:

- 750 g Garnelen, roh
- 3 EL Zitronensaft
- 125 ml dicke Kokosmilch
- 1/2 TL Sambal ulek
- 1/2 TL trasi (getrocknete Shrimp -Paste)
- 1 EL Dunkle Sojasauce
- 1 TL Palmzucker
- ersatzw. schwarzer oder brauner Zucker
- 1 Zitrone, abgerieben
- 2 kl. Knoblauchzehen
- 1 TL Salz
- etwas Pflanzenöl

Die Garnelen aus der Schale lösen, die Innereien wegwerfen. Zitronensaft, Kokosmilch, Sambal ulek, trasi, Sojasauce, Zucker, Zitronenschale und den mit Salz zerdrückten Knoblauch in eine Schüssel geben und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Garnelen einrühren und mindestens 15 min. marinieren.

Wenn sie länger als 1 h stehen müssen, sollte man sie zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Je 3 oder 4 Garnelen auf ein Spiesschen stecken, die zuvor einige Stunden in Wasser eingeweicht wurden. Die Garnelen dünn mit Öl bepinseln und über Kohlenglut oder vorgeheiztem Grill hellbraun grillen. In der Zwischenzeit die restliche Marinade kurz simmern, dabei ständig rühren. Nach Geschmack noch Kokosmilch oder Sojasauce zugeben und zu den Spiesschen reichen. * Aus: Die Küche Asiens v. Charmaine Solomon ** From: Heidi_Nawothnig@p28.f120.n2437.z2.fido.sub.org Date: Mon, 23 May 1994 Newsgroups: fido.ger.kochen Erfasser: Heidi Datum: 28.06.1994 Stichworte: Fischgerichte, Meeresfrüchte, Garnelen, Grillen, Asien, Fido

Stichworte: Fisch, Grillen, Garnele, Meeresfrüchte

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Sauce Für Graved Lachs

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3 EL Weinessig
- 3 EL Zucker
- 4 EL Senf mittelscharf
- 1/8 l Öl
- 1 Bd. Dill, fein gehackt

Essig mit Zucker und Senf vermischen und unter Schlagen das Öl gaaaanz langsam (am besten tropfen) dazugeben, den Dill unterrühren und die Sauce in den Kühlschrank stellen. ** Gepostet von Jörg Weinkauff Erfasser: Jörg Datum: 18.12.1996 Stichworte: Fisch, Aufbau, Sosse, P1

Stichworte: Fisch, P1, Aufbau, Sosse

SAUERKRAUT mit Hummerkrabben

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Sauerkraut
- 2 dl Trockener Sekt
- 1 Schalotte
- 8 Tiefgekühlte Hummerkrabben
- 1 dl Creme fraiche
- 1 dl Sahne
- etwas Butter
- 50 g Kerbel

Die Schalotte würfeln und in Butter anschwitzen. Das Sauerkraut dazugeben. Sekt angiessen und ca. 10 Minuten zugedeckt bei kleiner Flamme dünsten.

Die Hummerkrabben inzwischen in kochendes Wasser geben und 30 Minuten garziehen lassen.

Für die Sosse Creme fraiche und Sahne sämig einkochen, den gehackten Kerbel dazugeben und alles im Mixer pürieren. Die Sosse in die Mitte der Teller geben, darauf das Sauerkraut. Die Hummerkrabben drumherum anrichten. Mit Kerbel garnieren.

Quelle : CMA-Broschüre Sauerkraut auf neue Art ** Gepostet von Peter Mess Date: Thu, 24 Nov 1994 Erfasser: Peter Datum: 13.01.1995

Stichworte: Krustentier, Sauerkraut, P4

Stichworte: P4, Sauerkraut, Krustentier

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Sauerkraut-Fisch-Gratin

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Rotbarsch
- Saft von 1/2 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 75 g Frühstücksspeck
- 1 Zwiebel
- 300 g Sauerkraut
- 1/8 l Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- 5 Wacholderbeeren
- 2 Eigelb
- 200 g Saure Sahne
- 100 g geriebener Emmentaler
- 1 Bd. Petersilie

Fisch mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Speck und Zwiebel in Würfel schneiden. Speck anbraten, Zwiebel dazugeben und andünsten. Sauerkraut, Wasser und Gewürze hinzufügen und 20 Minuten dünsten.

Das Kraut in eine gefettete Auflaufform geben und den Fisch darauflegen. Eigelb mit Sahne und Käse verquirlen, über den Fisch giessen und die Form in dem vorgeheizten Backofen setzen.

E: Mitte. T: 225GradC / 15-20 Minuten

Petersilie hacken und über den Auflauf streuen. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1994 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfasser: Lothar Datum: 04.04.1995 Stichworte: P2, Fisch, Rotbarsch, Sauerkraut, Gratin

Stichworte: Fisch, Gratin, Sauerkraut, Rotbarsch, P2

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Saumon aux échalotes (Gespickter Lachs)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg frischer Lachs
- 125 g durchwachsener Räucherspeck
- 150 g Schalotten
- 100 g Butter
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 60 ml Weissessig
- 1 EL Mehl

1. Lachs waschen, abtupfen. Haut abziehen. Speck in ca. 4cm lange Streifen schneiden. Lachsfleisch spicken, d.h. Speckstreifen mit Hilfe einer Spicknadel in Abständen von 2-3cm durch die oberste Fleischschicht ziehen oder mit einem spitzen Messer Löcher einschneiden und Speck hineinstecken. Backofen auf 225 C vorheizen. 2. Schalotten schälen, sehr fein hacken. eine flache feuerfeste Form damit auslegen. Lachs auf die Schalotten betten. 80g Butter in Scheiben auf den Lachs verteilen. Salzen und Pfeffern. 3. Fisch im Backofen (mitte) etwa 15-20Min zugedeckt garen. Weissessig angiesen. Hitze auf 175 C reduzieren gericht in etwa 15 Min fertiggaren. Öfter mit der Kochflüssigkeit begießen. 4. Lachs auf einer Platte anrichten. Aus Mehl und restlicher Butter Kügelchen formen und im letzten Moment unter die Sauce rühren. Mit Weißbrot servieren. Getränk: Dazu paßt ein kräftiger Loire-Weißwein. Das Rezept kommt aus dem Loiretal. 08.09.1997 Kay Brünner

Stichworte: Lachs, Frankreich

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Sautierte St. Jakobsmuscheln Provencale

Für 4 Portionen

Zutaten

- 16 Jakobsmuscheln
- 6 Artischocken
- 8 Mini-Zucchini
- 10 Champignons
- 8 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Thymianzweig
- Olivenöl Salz, Pfeffer

FÜR DIE SAUCE

- 6 Tomaten
- 2 Schalotten
- 1 Karotte
- 1/4 Knollensellerie; geschält
- 1 EL Tomatenmark
- 1/2 l Consomme und Fischfond
- 1 Bd. Kräuter; (Thymian, - Basilikum, Petersilie)

Den Strunk der Tomaten keilförmig herausschneiden und die Haut kreuzweise einritzen. Die Tomaten dann in kochendes Wasser legen (ca. 15 bis 20 Sek.) und in Eiswasser abschrecken, die Haut abziehen, das Gemüse achteln und entkernen.

Bei den Artischocken den Boden herausarbeiten, in Segmente schneiden und in Zitronenwasser legen.

Die Zucchini in 1 mm dicke Scheiben schneiden, die Champignons schälen und achteln.

Für die Sauce die geschnittenen Schalotten mit Karotte und Sellerie anschwitzen, die Tomaten, Tomatenmark und das Kräuterbündel zugeben und anschwitzen. Mit der Consomme und dem Fischfond aufgiessen und leicht köcheln lassen (3/4 bis 1 Stunde). Passieren, auf die gewünschte Dicke einkochen lassen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Muscheln aus der Schale nehmen, Rogen, Zwischenhaut und Muskeln entfernen und die Muscheln halbieren.

Die Artischocken in Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten, Thymianzweig und nach 3 Minuten die Zucchini zugeben und mitbraten. Nach weiteren 2 Minuten die Champignons zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erst kurz vor dem Anrichten die Tomaten zugeben und ganz kurz mitbraten.

Die halbierten Muscheln salzen und pfeffern und in sehr heissem Olivenöl anbraten, wenden und von der anderen Seite sautieren.

Schliesslich die St. Jakobsmuscheln mit dem provençalischen Gemüse und der Tomatensauce anrichten. * Quelle: Nach Nordtext 19.01.95 Erfasst: Ulli Fetzter 2.246/1401.62 ** Gepostet von Ulli Fetzter Date: Thu, 19 Jan 1995 Erfasser: Ulli Datum: 05.04.1995 Stichworte: Weichtier, Salzwasser, Muschel, St.jakob, Gemüse, P1

Stichworte: Gemüse, Muschel, Salzwasser, Weichtier, St.jakob

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Scampi a la Normandie

Für 4 Portionen

Zutaten

- 5 Scampis pro Person
- Sahne
- Olivenöl
- Zwiebeln
- Calvados
- Estragon
- Knoblauchpulver
- ein wenig Salz

Scampiköpfe abschneiden und mit kaltem Wasser eine Bouillon ziehen und reduzieren (einkochen) lassen.

Die Sacmpischwänzen mit die Zwiebel und Olivenöl anbraten bis die Scampis rot sind. Wenn der Öl richtig heiss ist, Calvados reingiesen (nicht zu viel) und flambieren (aufgepasst auf die Hände) und dann den Scampibouillon zufügen (nicht zu viel, die Scampis sollten nicht ertrinken). Mal ein wenig einkochen lassen und dann die Sahne, Knoblauch (reichlich, :-)) und Estragon rein und alles mischen und einkochen lassen. Wenn die Sosse Yogurtdicke hat, ist sie fertig.

Gesamte Bereitungszeit sollte nicht länger als 20 Minuten sein.

Servieren mit Stangenbrot und Salat Nicoise als Vorspeise.

Wie es manche schon mal aufgefallen ist, koche ich nicht mit mengen, sondern nach Gefühl. Ich weiss das es für manche Leuten sehr schwierig ist dieses Rezept nachzukochen, aber mit eine bestimmte Erfahrung sollte es doch gelingen, am sonsten kann ich nur sagen: ausprobieren ;-)))

Dieses Rezept ist aber bei uns im Restaurant Der Renner ;-))) ** Gepostet von: Alex Mütstege_1 Ersteller: Alex Datum: 08.04.1996 Stichworte: Scamoi

Stichworte: Scamoi

Scampi all'aglio, Knoblauch-Scampi

Für 4 Portionen

Zutaten

- 12 SCAMPI
- 1 Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- 7 EL Olivenöl
- 1 Schuss Bitter; etwa Cynar oder Punt e Mes
- Weissbrot

Scampi schälen, Darm entfernen. Waschen, mit Zitronensaft beträufeln. Aus dem übrigen Zitronensaft, der abgeriebenen Schale, dem abgezogenen Knoblauch, Salz, Pfeffer und 4 El. Olivenöl eine Marinade rühren und die Scampi darin mindestens 2 Stunden ziehen lassen, öfter wenden. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Scampi abtropfen lassen und von jeder Seite etwa 2 Min braten. Mit der Marinadenflüssigkeit ablöschen, mit dem Bitter abschmecken. Brot rösten, nach Belieben mit Knoblauch einreiben und zu den Scampi reichen.

Getränk: Pinto Bianco

p.P.: 240 kcal / 1000kJ

Erfasser: Ruth Datum: 29.09.1996 Stichworte: Meeresfrüchte, Scampi, Italien, P4

Stichworte: Italien, P4, Meeresfrüchte, Scampi

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Scampi im Gemüsesud

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g TK-Scampi (ca.)
- 2 kl. Zwiebel
- 2 kl. Knoblauchzehe
- 8 Pfefferkörner
- Salz
- 2 TL Sojasauce
- 2 Pkt. TK-Suppengrün
- 1 Becher trockener Wermut (60 ml)
- 100 g Kalte Butter

Scampi unter fließendem Wasser abspülen. Kleingeschnittene Zwiebel, durchgepresste Knoblauchzehe, Suppengrün, Gewürze, Wermut und gleichviel Wasser zum Kochen bringen, aufgetaute Scampi hineingehen, ca. 8 Min. auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 1 - 2 ziehen lassen. Scampi herausnehmen, warmstellen. Sud durch kräftiges Kochen auf 2 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 um die Hälfte reduzieren. Topf von der Kochstelle nehmen, die kalte Butter flöckchenweise hineinschlagen, bis die Sauce leicht gebunden ist. Über die Scampi giessen, sofort servieren. Dazu schmecken frisches Baguette und ein trockener Weisswein.

Tip: Nachdem die Butter in die Sauce eingerührt wurde, darf die Sauce nicht mehr kochen. * Quelle: Köstlichkeiten für das ganze Jahr 1996 Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum Erfasser: Lothar Datum: 11.08.1996 Stichworte: Meeresfrucht, Scampi, P2

Stichworte: Meeresfrüchte, Scampi, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Scampi in Currysauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 20 SCAMPI
- 2 Zwiebeln
- 3 cm Ingwerknolle
- 1 Grünepaprikaschote
- 4 EL Dillöl
- 50 g Cashewkerne
- 3 EL grüne Currypaste
- 1/4 l Reiswein
- Salz
- Pfeffer
- 1 Spur ;Zucker

Quelle: Frau im Spiegel 39/95 : Erfasst von Marcel Transier@2:2468/6002

Scampi aus der Schale lösen, dunklen Darm entfernen und das Scampiffleisch waschen und trockentupfen. Zwiebeln pellen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und in Stifte schneiden. Paprikaschote waschen, putzen und in Streifen schneiden.

Dillöl erhitzen, die Scampi von beiden Seiten je 2 Minuten darin anbraten, herausnehmen und warm stellen. Zwiebeln, Ingwer, Paprikaschote und Cashewkerne darin anbraten. Currypaste zufügen und das ganze mit Reiswein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Scampi zum erwärmen wieder hineingeben.

Mit Basmatireis servieren.

Pro Person ca. 1690 J = 403 kcal Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Erfasser: Marcel Datum: 14.11.1995 Stichworte: Scampi, Curry, P4

Stichworte: P4, Curry, Scampi

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Scampi in Koriander-Senf-Creme

Für 4 Portionen

Zutaten

- 60 g mittelscharfer Senf
- 10 g Senfpulver; Colemans,
- 2 TL Kurkumapulver; gestrichene - Teelöffel nehmen
- 1 TL Paprikapulver; edelsüss
- 6 EL Sonnenblumenöl; ca. 60 ml
- Salz
- Zucker
- 16 Rohe Scampi; a 30g ohne - Kopf und Schale
- 2 Zweige Koriandergrün

Aus Senf, Senfpulver, Kurkuma, Paprikapulver und Öl eine glatte Paste rühren. Mit dem Schneebeesen nach und nach 200 ml kaltes Wasser einrühren. Die Sentsauce mit Salz und einer Prise Zucker würzen.

Die Därme aus den Scampi entfernen. Die Scampi kalt waschen, trocken- tupfen und in einer feuerfesten Form mit der Sentsauce mischen.

Im Topf so viel Wasser bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen, dass die Form fast vollständig darin stehen kann.

Die Scampi im heissen (keinesfalls kochenden!!) Wasserbad etwa 15 Minuten garen. Dabei ab und zu umrühren, damit sie gleichmässig garen.

Das Koriandergrün (bis auf ein paar Blättchen für die Dekoration) nicht zu fein hacken und unter die Sentsauce mischen.

Die Scampi mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Kori- anderblättchen garnieren. Dazu passt gedämpfter Basmatireis.

Kleiner Tip:

Dieses bengalische Familienrezept kann statt mit Scampi auch mit gewür- feltem Fischfilet zubereitet werden.

Noch ein kleiner Tip:

Senfpulver wird schnell bitter. Das lässt sich vermeiden wenn man es im Kühlschrank aufbewahrt.

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Pro Portion: ca. 245 kcal * Quelle: Nana Sen posted by K.-H. Boller modified by Bollerix ** Gepostet von K.-H. Boller Date: Mon, 15 May 95 18
Erfasser: K.-H. Datum: 21.06.1995 Stichworte: Seafood, Scampi, Indien, P4

Stichworte: Indien, P4, Scampi, Seafood

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Scampi in Mangocurry

Für 4 Portionen M M M M M-----SAUCE-----

- 1 tb Bratbutter
- 1 Zwiebel; gehackt
- 1 Knoblauchzehe; gepresst
- 5 tb Currypulver - Sorte nach
- Geschmack
- 2 tb Weisswein
- 3 dl Geflügelbrühe
- 1 Apfel
- 2 tb Kokosflocken
- 1/2 Orange; abgeriebene
- Schale und Saft
- 1/4 ts Ingwerpulver
- 1 ts Maisstärke
- Salz

Cayennepfeffer M M M M M-----SCAMPI-----

- 20 Scampi; frisch,in der
- Schale
- 1/2 Zitrone
- 30 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- Cognac; zum Flambieren
- 300 g Mangofleisch
- 1 dl Rahm

Vorbereitete Currysauce (kann etwas im voraus gemacht werden):

Die Butter mit Zwiebel und Knoblauch erhitzen, Curry zufügen und andämpfen, bis es gut riecht. Mit Weisswein ablöschen und mit der Brühe auffüllen.

Den Apfel mit der Schale in die Sauce reiben, die Kokosflocken mit der Orangenschale und dem Orangensaft zufügen, mit Ingwerpulver und Salz würzen.

Die mit wenig Wasser angerührte Maisstärke einlaufen lassen und die Sauce etwa 30 Minuten köcheln.

Absieben, mit wenig Cayennepfeffer abschmecken und beiseite stellen.

(sollte etwa 3 dl Sauce bei 4 servings geben)

Scampi:

Die untere Schalenhaut einschneiden und das Fleisch sorgfältig auflösen, Darm entfernen. Mit wenig Zitronensaft beträufeln und ziehen lassen.

Die Butter erhitzen, die Scampi darin 2 bis 3 Minuten bei guter Hitze braten. Würzen und mit Cognac flambieren. Aus der Pfanne nehmen und bei 60 Grad in den Backofen stellen und ruhen lassen.

Die vorbereitete Currysauce zum Bratensatz giessen, aufkochen und das in Scheiben geschnittenen Mangofleisch zum Erhitzen in die Sauce legen. Die Scampi zufügen.

Den geschlagenen Rahm darüber verteilen und sofort mit Trockenreis servieren. * Quelle: Zeitschrift TELE ** Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 05.08.1994 Stichworte: Krustentier, Salzwasser, Mango, Curry, P4

Stichworte: P4, Mango, Salzwasser, Curry, Krustentier

Scampi in Tomatensauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Scampi, aus der Dose oder Tk
- 1/4 l Tomatensuppe aus der Dose
- 4 EL Saure Sahne
- 1 Spur Salz
- 1 Spur Pfeffer
- 1 Schuss Weisswein

Zubereitungszeit: circa 15 Minuten.

Die Scampi aus der Dose kurz kalt abbrausen; tiefgefrorene vorher auftauen. Die Tomatensuppe im Topf mit der sauren Sahne verrühren und bei milder Hitze ein wenig eindicken lassen. Diese Tomatensauce mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Weisswein abschmecken. Die Scampi hineingeben und darin circa 7 Minuten erhitzen.

Dazu passt: Stangenweissbrot und gemischter Salat. (AH)

07.01.1994

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, P2

Stichworte: Fisch, P2

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Scampi in Weisswein und Zitrone

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 ml Weisswein
- 200 ml Fischfond
- 1 EL Kapern
- 1 EL Knoblauch (gehackt)
- 1 Zwiebel (gross)
- Salz
- 20 SCAMPI
- 4 Zitronen (Saft)
- 25 g Butter
- 2 Zitronenfilets
- 2 Dillzweige
- Salz
- Pfeffer

Weisswein. Fischfond; Kapern, Knoblauch, gewürfelte Zwiebeln kurzaukochen, schwach salzen und die Scampi einlegen. Mit Zitronensaft aufgiessen.

Butter und Zitronenfilets sowie Dill hinzugeben. Pfeffern und zugedeckt wenige Minuten bei kleinster Hitze garen. * Quelle: ZDF-Videotext, Guten Appetit, 14.04.94 ** Gepostet von burkard schoof Date: Mon, 29 Aug 1994 Erfasser: Burkard Datum: 16.09.1994 Stichworte: Meeresfrüchte, P4

Stichworte: P4, Meeresfrüchte

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Scampi in Zitronenöl

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 1/2 Bd. Petersilie, glatte
- 12 Scampi, rohe (ungeschält, ohne Kopf ca. 700 g)
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlener
- 1/8 l Öl

Den Knoblauch pellen, in dünne Scheiben schneiden und kurz mit kochendem Wasser überbrühen, dann in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebel pellen und sehr fein würfeln.

Die Zitrone so dünn wie möglich schälen und 5 El. Saft auspressen. Die Petersilie waschen und trockenschütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken, abgedeckt beiseite stellen.

Die rohen Scampi oder Riesengarnelen nur kurz mit kaltem Wasser abspülen. Auf der Arbeitsplatte mit einem scharfen Messer längs halbieren. Die hellen oder dunklen Darmstränge mit der Messerspitze lösen und herausziehen. Das Fleisch mit 1-2 El. Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebeln und Knoblauch im heissen Öl glasig dünsten. Scampi, Zitronenschale und den restlichen Zitronensaft dazugeben.

In eine ofenfeste Form füllen und im heissen Ofen bei 250 Grad auf der 2. Schiene von unten 5 - 7 Minuten garen, bis die Scampischalen rot werden. Mit Petersilie bestreut servieren. Als Beilage einfach Baguette/Knoblauchbaguette.

Erfasser: Datum: 11.05.1995 Stichworte: Fisch, Italienisch, P4

Stichworte: Italien, Fisch, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Scampi mit Rosmarin und Knoblauch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 EL Olivenöl
- 24 SCAMPI
- Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 4 klein. Chilischoten
- frischer Rosmarin

1. Vier kleine Gratinformen mit je einem Esslöffel Olivenöl einfetten. Die Scampi waschen und trockentupfen. Auf die Förmchen verteilen und mit etwas Salz bestreuen.
2. Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheibchen schneiden.
3. Die Chilischoten hacken und mit den Rosmarinnadeln über die Scampi streuen. Mit jeweils einem Esslöffel Olivenöl beträufeln. Circa 5 Minuten bei starker Hitze grillen. * Quelle: prima 2/96 gepostet von Jörg Weinkauf Erfasser: Jörg Datum: 06.02.1996 Stichworte: Krustentier, P4

Stichworte: P4, Krustentier

Scampi mit Topinamburs

Für 4 Portionen

Zutaten

- 700 g Scampi, frisch
- 2 Kartoffeln, mittelgross
- 1 kg Topinambur Oder - grüner oder gelber Kürbis
- 2 Zwiebeln
- 2 Chilischoten, grün
- 1 St. Ingwerwurzel (etwa 1 1/2 cm)
- 1 TL Salz (gestrichener)
- 1 TL Kurkuma
- 4 EL Öl

Die Scampi bis auf den Schwanz abschälen, die schwarzen Stränge entfernen, die Scampi abspülen, trockentupfen. Kartoffeln schälen, waschen und in längliche Stücke schneiden. Die Topinamburs schälen und würfeln oder Kürbis schälen, Kerne entfernen, in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und hacken. Chilischoten längs halbieren, entstielen, entkernen und waschen. Den Ingwer schälen und reiben. Salz und Kurkuma miteinander vermischen. Damit die Scampi von allen Seiten würzen. In einer tiefen Pfanne Öl erhitzen, die Zwiebeln glasig braten. Kartoffeln, Chilischoten und Ingwer zugeben. Ein paar Minuten garen lassen, dann die Topinamburs oder den Kürbis hinzufügen, gut rühren. Schließlich die Scampi und ein wenig warmes Wasser zugeben und gut vermengen. Zugedeckt weitere 10 Minuten garen. Heiß servieren. Als Beilage eignet sich weißer Reis oder Pilaf-Reis. Tip: Topinamburs gibt es bei uns selten zu kaufen. Sie können dieses Gemüse durch eine entsprechende Menge grünen oder gelben Kürbis ersetzen. Geschmacklich wird dieses Gericht dadurch nicht verändert. :Stichworte : Indisch, Meeresfrüchte, P4, Scampi :Notizen (**): : : Gepostet von Joachim M. Meng Stichworte: Indien, P4, Meeresfrüchte, Scampi

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Scampi-Spiesse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 16 *Scampi ohne Schale*
- 2 *mittelgr. Zucchini*
- 4 *EL Öl*
- 1 *TL Salz*
- 1 *TL Zitronensaft*

Scampi mit in Scheiben geschnittenen Zucchini abwechselnd auf 4 Holzspiesse stecken. Mit Öl beträufeln, mit Salz bestreuen. Im Elektrogrill grillen oder in der Pfanne 5 - 8 Min. braten, mit Zitronensaft beträufeln. Mit Weisswein und Weissbrot servieren. * Quelle: Köstlichkeiten für das ganze Jahr 1996 Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum Erfasser: Lothar Datum: 11.08.1996 Stichworte: Meeresfrucht, Scampi, P4

Stichworte: P4, Meeresfrüchte, Scampi

Scharfe Kokos-Garnelen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Peperoni rot
- 100 g Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 1 EL Zitronenschale; abgerieben
- 1 EL Ingwer; feingehackt
- 12 Cocktailgarnelen
- 200 ml Kokosmilch ungesüsst
- Salz
- Zucker
- Cayennepfeffer
- 3 EL Zitronensaft

Peperoni halbieren, entkernen, in feine Streifen schneiden. Frühlings- zwiebeln putzen, in Ringe schneiden, das Zwiebelgrün beiseite legen.

Knoblauch schälen, fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Zitronenschale, Ingwer, Peperonistreifen und Frühlingszwiebelringe zugeben, alles unter rühren andünsten.

Garnelen zufügen, kurz mitbraten. Kokosmilch zugeben. Alles mit Salz, Zucker, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Kokosgarnelen in eine flache Schüssel geben, mit beiseite gelegtem Frühlingszwiebelgrün bestreuen. * Quelle: Freundin 5/95
erfasst: Michael Giessner ** Gepostet von Michael Giessner Date: Sun, 09 Apr 1995 Erfinder: Michael Datum: 01.06.1995 Stichworte: Krustentier, Garnelen, Kokos, P4

Stichworte: Garnele, P4, Kokos, Krustentier

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Schellfisch in Champignoncreme

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Schellfische;ins.3 kg,
- küchenfertig
- Pfeffer
- 6 EL Zitronensaft
- 350 g Zwiebeln
- 1/2 Staudensellerie mit Grün
- 500 g Champignons
- Salz
- 60 g Butter
- 400 g Creme fraiche
- 40 g Butterschmalz
- 2 Bd. Petersilie

Die Fische gründlich unter fließendem kalten Wasser waschen, dabei die schwarze Innenhaut entfernen. Die Rücken- und Bauchflossen mit einer Küchenschere abschneiden. Fische mit Pfeffer bestreuen, mit Zitronensaft beträufeln und auf die Saftpfanne des Backofens legen. Die Zwiebeln pellen und sehr fein würfeln. Den Staudensellerie waschen. Die Stangen auf der runden Seite dünn abschälen und die Fäden abziehen. Die Selleriestangen in dünne Scheiben schneiden, das Selleriegrün hacken. Die Champignons putzen, waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen, dann vierteln. Fische innen und aussen salzen. 30 g Butter(oder Margarine) zerlassen und die Fische damit beträufeln. Die Saftpfanne auf der mittleren Einschubleiste in den Backofen schieben und die Fische bei 150 bis 170 Grad (Gas 1bis3(25 Minuten garen. Inzwischen die restliche Butter oder Margarine in einer grossen Pfanne aufschäumen lassen. Die Zwiebeln darin bei nicht zu starker Hitze erst glasig, dann goldgelb dünsten. Nach 10 Minuten den Sellerie zugeben und 5 Minuten mitdünsten. Das Gemüse herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen. Die Creme fraiche unterrühren und bei mittlerer Hitze ohne Deckel in ca. 10 Minuten dick-cremig einkochen. Das Selleriegrün unterziehen. Die Sauce um die Fische giessen und weitere 10 Minuten im Ofen garen. Das Butterschmalz in einer Pfanne sehr heiss werden lassen und die Pilze darin schnell rundum goldbraun braten. Erst dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie abspülen, die Blätter von den Stengeln zupfen, hacken und mit den Pilzen verrühren. Die Fische vorsichtig aus der Saftpfanne nehmen, auf einer Platte anrichten und mit der Sauce begiessen. Die Champignons darüber verteilen und servieren. * Quelle: essen & trinken 12/1986 erfasst von: Rolf Rehfeld Erfasser: Rolf Datum: 30.01.1996 Stichworte: Fisch, Schellfisch, P1

Stichworte: Fisch, P1, Schellfisch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Schellfisch In Kapernsosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg küchenfertiger Schellfisch
- Salz
- 5 EL Essig
- 3 Lorbeerblätter

FÜR DIE SOÛE

- 2 Eigelb
- 4 EL Weisswein
- 250 g flüssige Butter oder Margarine
- 1/2 Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Kapern

Fisch waschen, 1 l Wasser mit Salz, Essig und Lorbeerblättern aufkochen. Fisch hineingeben, ca. 20 Minuten darin gar ziehen lassen. Für die Soße Eigelb und Wein im Wasserbad schaumig schlagen. Fett unter Rühren tropfenweise zugeben. Abschmecken, Kapern unterheben. Abgetropften Fisch mit der Kapernsosse anrichten. Dazu schmecken Lauchzwiebelgemüse und Kartoffeln. Garnierung: Zitronenscheiben und Kerbel. Pro Person ca. 370 kcal (1550 kJ) Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten. * aus Für Sie 8/92 :Notizen (**) : : Gepostet von Thomas Pfaffenbrot Stichworte:

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Schellfisch in Senfsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Karotten
- 200 g Staudensellerie
- 200 g Porree
- 2 EL Öl
- 100 ml Weisswein
- Salz
- Pfeffer a.d. Mühle
- 1 kg Schellfisch
- 2 EL Zitronensaft
- 1/2 Bd. Dill
- 1/2 EL helles Saucenbindemittel
- 2 EL Senf
- 40 g Butter
- 1 Spur ;Zucker

Möhren, Staudensellerie und Porree putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Gemüse in Öl andünsten. Weisswein zugießen und 5 Min. garen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch (ohne Kopf) waschen, innen und aussen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Auf Alufolie legen und das Gemüse mit der Flüssigkeit darum verteilen.

Die Folie verschliessen, auf das Backblech legen und das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 225 GradC (Gas 4) auf der zweiten Einschubleiste von unten 20-25 Min. garen. Den Fisch aus der Folie nehmen, häuten und das Fleisch von den Gräten lösen. Zusammen mit dem abgetropften Gemüse auf einer vorgewärmten Platte warmstellen.

Den Sud in einem Topf aufkochen, Saucenbindemittel und Senf unterrühren und nochmals aufkochen. Butter unterrühren, nicht mehr kochen lassen, mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Die Sauce zum Fisch geben und mit Dill servieren.

Pro Portion ca. 293 kcal/1225 kJ. * Quelle: Nach ARD/ZDF 13.05.95 Erfasst: Ulli Fetzter Erfasser: Ulli Datum: 02.10.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Schellfisch, Gemüse, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Salzwasser, Schellfisch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Schellfisch in Weissweinsosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Schellfisch, am Stück
- 2 Bd. Suppengrün
- 1/2 Zwiebel
- 1 Zitrone; den Saft davon
- 200 ml Trockener Weisswein - (Riesling)
- 3/4 l kochendes Wasser
- 1/4 l Fischesud zurückbehalten
- 3 EL Mehl
- 30 g Kapern
- Margarine
- Salz, Pfeffer
- Schwarze Pfefferkörner

Zerkleinertes Suppengrün, geschälte Zwiebel, Pfefferkörner, Zitronensaft, Salz und und 4/5 des Weins in kochendes Wasser geben. Fisch in den Sud legen und bei milder Hitze in 40 Minuten gar ziehen lassen (nicht kochen!).

Margarine in einer Pfanne zerlassen und Mehl darin anbräunen. Mehlschwitze mit dem Fischesud ablöschen.

Den restlichen Wein unter die Sauce rühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kapern hinzufügen.

Dazu: Salzkartoffeln. * Quelle: -Nach Südwest-Text/05.10.94 Erfasst: Ulli Fetzter Erfasser: Ulli Datum: 08.08.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Schellfisch, Wein, P1

Stichworte: Fisch, P1, Salzwasser, Schellfisch, Wein

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Schellfisch mit Champignons

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Schellfisch
- Saft einer Zitrone
- 1 TL Salz
- 50 g durchwachsener Speck
- 250 g Champignons
- 125 ml Weisswein
- 100 g Creme fraiche
- 1/2 TL Zwiebelsalz
- 1 Spur Weisses Pfeffer
- 1 EL Sojasauce
- 1 Zitrone
- 1 Tomate
- 1/2 Bd. Petersilie
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- Butter

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Fischfilets kalt abbrausen, trockentupfen, mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen und in eine gebutterte feuerfeste Form legen. Den Speck würfeln und in einer Pfanne ausbraten. Die Champignons putzen, waschen, grosse Pilze vierteln oder halbieren und über die Fischfilets geben. Die Speckwürfel darauf verteilen und den Weisswein zugiessen. Die Filets im Backofen auf der mittleren Schiene in 15- 20 Minuten garen; dann auf einer vorgewärmten Platte warmhalten. Den Bratenfond mit der Creme fraiche verrühren, mit dem Zwiebelsalz, dem Pfeffer und der Sojasauce würzen und über den Fisch geben. Die Platte mit Zitronenachteln, Tomatenscheiben und Petersilien- sträusschen garnieren. Den Schnittlauch über den Fisch streuen.

Das passt dazu: Petersilienkartoffeln und Kopfsalat.

Pro Portion etwa 1785 Joule / 425 Kalorien * Quelle: Kochvergnügen wie noch nie von Gräfe und Unzer ** Frank Buchholz (Juli 94) Erfasser: Frank Datum: 18.08.1994 Stichworte: Fisch, Pilze, P4

Stichworte: Fisch, P4, Pilze

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Schellfisch mit Senfbutter

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Zwiebeln
 - 8 Gewürznelken
 - 1 Zitrone (unbehandelt)
 - 0.69 l Weisswein
 - Salz
 - 2 EL Pfefferkörner
 - 1 Schellfisch (ca. 1,2 kg)
 - 150 g Butter
 - 2 EL Kapern
 - 4 EL mittelscharfer Senf
 - 2 Eigelb
 - 1 Becher saure Sahne
 - Pfeffer aus der Mühle
 - Zucker
1. Zwiebeln pellen, halbieren und mit den Nelken spicken. Zitrone in Scheiben schneiden, beides mit Wein, 2l Wasser, 2 El. Salz und Pfefferkörnern kochen.
2. Inzwischen vom Fisch Bauchflossen und Kiemen abschneiden. Fisch gründlich waschen, dann im Sud bei milder Hitze 15 Minuten ziehen lassen.
3. Butter schmelzen lassen. Kapern grob hacken, mit Senf und Eigelb verrühren. Die flüssige Butter unter ständigem Rühren dazugeben, dabei alles erwärmen, aber nicht kochen lassen. Die Sahne esslöffelweise unter die Sauce rühren. Mit Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Fisch aus dem Sud heben und häuten, die Filets von den Gräten lösen. Mit der lauwarmen Senfbutter und Salzkartoffeln servieren.
- Pro Portion ca. 34g E, 42 g F, 3 g KH = 553 kcal (2313 kJ)

Als Menüvorschlag:

Vorspeise: Feldsalat mit Kalbssteaks und Tomaten-Vinaigrette

Hauptspeise: Schellfisch mit Senfbutter

Nachspeise: Orangencreme Zubereitungszeit 40 Minuten * Quelle: Menüs für jeden Tag (essen & trinken) Erfasser: Lothar Datum: 29.01.1995

Stichworte: Fischgerichte, Schellfisch, P4

Stichworte: Fisch, P4, Schellfisch

Schellfisch mit Senfbutter I

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 küchenfertige Schellfische mit
- Kopf, etwa 1 kg (Angelschellfisch)
- 2 Bd. Suppengemüse
- 1 Zwiebel
- 2 Gewürznelken
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- 26 g Butter
- 1 EL Dijonsenf
- 1 EL grober Rotisseursenf
- Weißer Pfeffer

1. Die Fische kann am besten der Händler küchenfertig vorbereiten, also schuppen, ausnehmen und die Flossen entfernen lassen. Das Suppengemüse waschen und putzen, die Zwiebel pellen und mit den Nelken spicken.

2. In einem grossen Topf einen Sud zubereiten aus Wasser, dem Gemüse, der Zwiebel und dem Lorbeerblatt. 30 Minuten kochen, mit Salz würzen.

3. Die Fische hineinlegen und, ohne dass der Sud kocht, langsam in etwa 15 Minuten garziehen lassen. In einem Töpfchen die Butter schmelzen lassen und die beiden Senfsorten unterrühren, nach Bedarf leicht salzen und pfeffern. Die Fische filieren und auf vorgewärmten Tellern mit der Senfbutter anrichten. * Quelle: Kochen mit Biolek, Stern 18 / 95 Erfinder: Lothar Datum: 28.09.1995 Stichworte: P4, Fisch, Schellfisch

Stichworte: Fisch, P4, Schellfisch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Schellfisch-Koteletts mit Schnittlauchsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Schellfisch-Koteletts
- 1 Zitrone; den Saft davon
- 3 EL Margarine
- 1 Zwiebel; gewürfelt
- 200 g Süsser Sahne
- 200 g Joghurt
- 1 Bd. Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer

Den Fisch abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und 10 Min. ziehen lassen. Dann in zerlassener Margarine von jeder Seite 5 Min. braten. Fisch herausnehmen und warmstellen.

Zwiebelwürfel im Bratfett glasig dünsten. Joghurt zugeben, unter ständigem Rühren vorsichtig erhitzen. Sahne unterrühren, nicht mehr erhitzen. Mit Schnittlauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu: Kartoffeln, grüner Salat. * SÜDWEST-TEXT 28.08.94 Erfasst: Ulli Fetzner 2:246/1401.62 Erfasser: Ulli Datum: 16.09.1994 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Schellfisch, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Schellfisch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Schellfischfilet mit Sellerie-Möhren-Gemüse

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Staudensellerie (ca. 400 g)
- 375 g Möhren
- 80 g Butter oder Margarine
- 1/4 l klare Brühe (instant)
- 750 g Schellfischfilet
- 4 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 100 g Creme fraiche
- 2 EL helles Saucenbindemittel
- 1 Bd. glatte Petersilie

1. Sellerie und Möhren putzen, waschen und in Scheiben schneiden. 20 g Butter oder Margarine in einem Topf schmelzen lassen. Zuerst die Möhren darin andünsten. Nach 5 Minuten den Staudensellerie zugeben, ebenfalls andünsten. Dann die Brühe zugeben und alles 5 Minuten leise kochen lassen.

2. In der Zwischenzeit den Fisch mit 3 EL Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in der restlichen Butter oder Margarine bei milder Hitze von jeder Seite 5-7 Minuten braten.

3. Gemüse aus der Brühe nehmen und warm halten. Sud mit Creme fraiche verrühren. Saucenbindemittel mit dem Schneebesen einrühren, aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, Gemüse wieder in die Sauce geben, mit gehackter Petersilie bestreuen und mit dem Fischfilet servieren.

Als Menüvorschlag:

Vorspeise: Broccoli-Tarte

Hauptspeise: Schellfischfilet mit Sellerie-Möhren-Gemüse

Dessert: Aprikosen mit Vanillequark
Zubereitungszeit 40 Minuten * Quelle: essen & trinken, Menüs für jeden Tag
Erfasser: Barbara Datum: 06.11.1994
Stichworte: Schellfischfilet, Fischgericht, Hauptspeise, Staudensellerie

Stichworte: Fisch, Hauptgericht, Schellfischfilet

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Schleie auf Greizer Art

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Schleie; a 350g ausgenommen
- 150 ml Essig
- 200 g Zwiebeln
- 5 Sardellenfilets in Öl
- 1 Zitrone
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 125 g Butter

Die Fische vorsichtig innen und aussen unter fliessendem Wasser abspülen und nebeneinander in eine Form legen.

Den Essig aufkochen und über die Fische giessen. Die Fische darin 3 Minuten ziehen lassen. Den Essig abgiessen. Die Fische salzen.

Während die Fische blau ziehen, die Zwiebeln pellen, in Ringe schneiden und in eine ofenfeste Form geben.

Die Sardellenfilets fein hacken. Die Zitrone waschen, abtrocknen, dünn schälen und den Saft auspressen.

Von der Petersilie etwas abnehmen und beiseite legen, den Rest auf die Zwiebel legen und mit Sardellen bestreuen. Die Zitronenschale in die Form geben. Die Schleie vorsichtig auf das Zwiebelbett legen.

Butter aufkochen, mit Zitronensaft verrühren und heiss über die Schleie giessen.

Die Form mit Alufolie fest verschliessen und im vorgeheizten Backofen auf der 2. Leiste von oben einsetzen. Die Fische bei 200 Grad 30 Minuten garen.

Die Fische vorsichtig aus der Form heben, auf eine Servierplatte legen und im ausgeschalteten Ofen warm halten.

Petersilie und Zitronenschale aus der Form entfernen. Die Zwiebeln mit der Schaumkelle herausheben und auf die Fische geben.

Den Sud aus der Form durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf umgiessen. Blättchen von der beiseite gelegten Petersilie in den Topf geben und kurz aufkochen. Die Sauce abschmecken und zum Fisch servieren. * Quelle: Nach Essen + Trinken Frische Küche geniessen auf gut deutsch Johann Lafer erfasst Ilka Spiess 11/95 Erfasser: Ilka Datum: 30.01.1996 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Sardelle, P4

Stichworte: Fisch, P4, Süsswasser, Sardelle

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Schleie in Rotkraut (Lin dußony w kapuscie czerwonej)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 mittl. Schleie (600 g)
- 600 g Rotkraut
- Salz
- 20 g Zwiebeln
- 1 EL Essig
- 1 Tasse Herber Rotwein
- 30 g Butter

Die Schleie schuppen (wenn die Schuppen sich nicht sofort entfernen lassen, den Fisch kurz in siedendes Wasser tauchen), ausnehmen abspülen, in Schnitten schneiden. Das Kraut schneiden, salzen, ausdrücken, in eine Kasserolle geben, die geschälte und gehobelte Zwiebel dazugeben. Essig und Wein zugießen. Die Butter zugeben und alles vordünsten. Bevor das Kraut gar wird, die Eischschnitten zufügen, Wasser zugießen und auf kleiner Flamme (Schleie nicht länger als 20 Minuten) gardünsten. Mit Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree servieren. * aus Polnische Spezialitäten Verlag f.d. Frau, Leipzig 1979 Erfasser: T.Pfaffenbrot Datum: 05.06.1998 Stichworte: P4, polnisch

Stichworte: P4, Polnisch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Schleie mit feinem Gemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Möhren
 - 250 g Staudensellerie
 - 2 Stangen Lauchzwiebeln
 - 4 Schleienfilets
 - 1 Zitrone
 - Salz
 - 1 Lorbeerblatt
 - Pfefferkörner, einige
 - 1/2 Becher Weißwein, trockener
1. Möhren waschen und schälen. Den Staudensellerie zerteilen und holzige Stellen wegschneiden. Lauchzwiebeln putzen und alles kleinschneiden.
2. Die Filets unter fließendem Wasser waschen und trockentupfen. Mit dem Saft einer Zitrone beträufeln und salzen. 3. Gemüse, Lorbeerblatt und Pfefferkörner in einen Bräter geben. Die Filets auf das Gemüse legen. Wein hinzugießen. 4. Auf mittleren Rost in den kalten Backofen schieben. Bei 200o (Gas Stufe 3) 30 Min. garen. 5 Den Fisch auf dem Gemüse anrichten.

:Stichworte : Fisch, Schleie, Süßwasser :Notizen (*) : : : Quelle : Fisch Köstlich & Gesund - Verlag: Naumann & Göbel :Notizen (**) : : : Gepostet von: Burkhard Weidner :Zusatz : : : Zubereitungszeit : : 35 Min. : : Vorbereitungszeit : : 15 Min. :Pro Person ca. :

0 kcal :Pro Person ca. : 717 kJoule Stichworte: Fisch, Süßwasser, Schleie

Schlesische Häckerle

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Salzheringe
- 2 Eier, hartgekocht
- 20 g Butter
- 1/2 klein. Zwiebel, oder - 1 Schalotte

Die Heringe waschen und über Nacht wässern. Dann abziehen, entgräten, trockentupfen und fein hacken. Die Eier pellen und halbieren. Die Butter schaumig rühren. Die Eidotter durch ein Sieb direkt in die Butter streichen. Eiweiss und die gepellte Zwiebel ganz fein würfeln. Hering, Butter, Ei- und Zwiebelwürfelchen miteinander mischen. Das Häckerle vor dem Servieren noch etwas durchziehen lassen.

Häckerle wird entweder auf dunkles, gebuttertes Brot aufgestrichen, oder mit Pellkartoffeln als Hauptgericht gegessen (im letzten Fall braucht man die doppelte Menge).

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Schlesische Heringshäckerle

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Salzheringe; gewässert und - entgrätet
- 100 g Fetter Räucherspeck
- 1 Zwiebel
- 1 Apfel; geschält, entkernt
- 1 Ei; hartgekocht
- 125 ml Saure Sahne
- Petersilie; gehackt

Heringe. Speck, Zwiebel, Apfel und Ei fein hacken (oder durch den Fleischwolf drehen). Mit saurer Sahne und gehackter Petersilie mischen. *
Quelle: Nach: Das neue Küchenlexikon, Dtv, 1995 ISBN 3-423-36008-9 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 06.02.1996 Stichworte: Fisch, Hering, Deutschland, P1

Stichworte: Fisch, Deutschland, P1, Hering

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Schlesische Heringskartoffeln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Matjesfilets
- 1 kg Kartoffeln
- 75 g Butter
- 40 g Mehl
- 1/2 l Süsses Sahne
- Pfeffer
- 100 g Gekochter Schinken
- Butter zum Ausfetten
- 30 g Käse, frisch gerieben

Die Matjesfilets, wenn nötig, etwa 30 Minuten wässern, dann trockentupfen und in Würfel schneiden. Die Kartoffeln etwa 20 Minuten in der Schale kochen, abgiessen, abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. 40 g Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl darin anschwitzen, mit der Sahne und 1/4 Liter Wasser ablöschen. Dann mit dem Pfeffer würzen. Den Schinken würfeln und in die Sauce geben. Die Kartoffeln und die Heringe abwechselnd in eine gebutterte Auflaufform schichten. Die Sauce darübergiessen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Die restliche Butter in Flöckchen oben daraufsetzen. Die Form in den vorgeheizten Backofen auf die mittlere Einschubleiste stellen. Die Heringskartoffeln bei 200-225 GradC (Gas: Stufe 3-4) etwa 30 Minuten backen. Dann in der Form servieren.

Aus: Unvergessene Küche. Die schönsten Rezepte aus den deutschen Landschaften. Herausgegeben von der Zeitschrift essen & trinken, Sonderausgabe 1979.

13.03.1994 (uf)

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, Kartoffeln, Regional, P4

Stichworte: Fisch, Regionen, P4, Kartoffeln

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Schmandhering

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3/8 l saurer Rahm
- 2 Lorbeerblätter
- Wacholderbeeren
- 4 Salzheringe - 1/2 Tag gewässert
- 1 Saurer Apfel
- 1 Salzgurke
- Zwiebeln

Rahm mit Lorbeerblättern, Wacholderbeeren und Zwiebeln vermischen und über Nacht ziehen lassen. Die Heringe entgräten und in Streifen schneiden. Apfel und Gurke fein würfeln, Zwiebel in Ringe schneiden. Schichtweise Hering, Apfel, Gurke, Zwiebel und Schmand in Steinguttopf füllen und einige Stunden ziehen lassen. * Quelle: Nach hessentext 24.02.95 Erfasst: Ulli Fetzer 2:246/1401.62 ** Gepostet von Ulli Fetzer Date: Fri, 24 Feb 1995 Ersteller: Ulli Datum: 06.04.1995 Stichworte: Fisch, Hering, Mariniert, P1

Stichworte: Fisch, P1, Hering, Marinade

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Schmandhering ostreussisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Hering
- Essig; 1/3
- Wasser 2/3
- 200 ml Schmand
- 500 ml Joghurt
- 2 mittl. Zwiebeln
- Salz

Den Hering 24 Stunden in Wasser und Essig einlegen (kühl lagern).

Schmand und Joghurt mischen. Die Zwiebeln in Würfel schneiden. Den abgetropften Hering in mundgerechte Stücke schneiden. Alles gut durchmischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Mit Salz abschmecken.

Beilage: Salzkartoffeln * Quelle: Martin Menke nach altem Familienrezept 23.7.95 ** Gepostet von Martin Menke Erfasser: Martin Datum: 02.10.1995
Stichworte: Fisch, Hering, Einfach, Sommer, P4

Stichworte: Fisch, Sommer, P4, Einfach, Hering

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Schmor-Zander

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Zander

MMMM-----PANADE-----

1 Ei

Salz

Paprika

Pfeffer

Paniermehl MMMM-----SOSSE-----

300 g geriebener Käse

1/2 l Süsse Sahne

1/4 l Saure Sahne

Fisch portionieren, waschen, salzen und panieren. In einer Pfanne goldgelb braten. Die Stücke in eine Kasserolle legen und mit geriebenem Käse bestreuen. Süsse und saure Sahne dazugeben. Den Fisch dann bei 200 Grad ca. 25 Min. im Backofen schmoren lassen.

Als Beilage sind Salzkartoffeln, grüner Salat und ein halbtrockener Mosel-Weisswein zu empfehlen. * Quelle: Südwest-Text - 24.05.94 Was die Grossmutter noch wusste. Erfasst: Ulli Fetzner - 2:246/1401.62 Erfasser: Ulli Datum: 10.06.1994 Stichworte: Fisch, Süsswasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Süsswasser

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Scholle im Mangold-Mantel

Für 4 Portionen

Zutaten für 1 Person

- 3 klein. Schollenfilets (ca. 150 g)
- Salz
- 6 Mangoldblätter
- 2 dünne, grosse Scheiben Brennesselgouda oder
- Gouda mit Gartenkräutern (ca. 50 g)
- 1 TL Butter
- 2 EL Sauerrahm
- Pfeffer, weiss, gemahlen
- Muskat
- etwas Öl für die Folie

Weil Sie jetzt besonders viel Jod brauchen, sollten Sie möglichst oft Seefisch essen. Mit nur 150 g Scholle decken Sie den Tagesbedarf zu 110 Prozent! Ausserdem ist der Fisch sehr fettarm.

Schollenfilets waschen, trockentupfen und sparsam salzen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Stück extrafeste Alufolie leicht einölen. Mangoldblätter waschen, putzen, Stiele dabei entfernen und zur Seite legen. Mangoldblätter überlappend auf der Alufolie auslegen. Ein Schollenfilet in die Mitte der Blätter legen, darauf eine Scheibe Käse, das zweite Filet, die zweite Käsescheibe und das letzte Filet schichten. Die Mangoldblätter über dem Käsefisch zusammenschlagen und die Alufolie darüber dicht verschliessen. Das Päckchen im Ofen etwa 20 Minuten garen, in der Folie noch 5 Minuten nachziehen lassen In der Zwischenzeit die Mangoldstiele hacken und im Fett 2 bis 3 Minuten dünsten. Sauerrahm unterrühren und heiss werden lassen. Mangoldstiele pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und als Sauce zum Fisch reichen. Pro Portion ca. 454 kcal

Ideal dazu: Neue Kartoffeln, in Butter geschwenkt. * Quelle: Eltern-Zeitschrift 5/95, abgetippt von Sabine Geissler Erfasser: Sabine Datum: 07.12.1995 Stichworte: Schwangere, Stillende, Leichte, Zwischenmahlzeit, P1

Stichworte: Zwischenmahlzeit, Schwangere, Leichte

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Scholle in Orangen-Sahne-Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Schollenfilets
- 1 TL Kräutersalz
- 2 EL Butter
- 140 ml Orangensaft frischgepresst
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- 4 EL Sahne süss

Schollenfilets waschen, trockentupfen, mit Kräutersalz mild würzen und in der zerflossenen Butter auf beiden Seiten etwa 4 bis 5 Minuten braten. Orangensaft hinzufügen, mit Cayennepfeffer leicht scharf würzen und zuletzt die Sahne darunterrühren.

Tip: Als Vorspeise eignet sich bestens ein Fenchelsalat oder ein fruchtiger Rohkostteller. * Quelle: -Trennkost (Falken-Verlag) -ISBN 3 8068 4498 4 - Erfasst: Arthur Heinzmann Erfasser: Arthur Datum: 31.03.1996 Stichworte: Fisch, Scholle, Trennkost, P2

Stichworte: Fisch, Scholle, Trennkost, P2

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Scholle mit Creme-Champignons

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 *kl. Schollen (à ca. 300 g)*
- 2 *EL Zitronensaft*
- *Salz*
- 4 *EL Mehl*
- 6 *EL Öl*
- *Pfeffer*
- 120 *g Zwiebeln*
- 500 *g Champignons, weiÙe*
- 20 *g Butter*
- 100 *ml Weisswein*
- 150 *g Crème fraîche*
- *Cayennepfeffer*
- 2 *TL SoÙenbinder, heller*
- 1 *Bd. Petersilie*

Die Schollen säubern, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Im Mehl wenden (überschüssiges Mehl abklopfen) und im heißen Öl von jeder Seite 4 - 5 Min. auf 1 1/2 oder Automatik-Kochstelle 7 - 8 braten. Die Zwiebeln pellen und fein würfeln, die Champignons putzen. Beides im heißen Fett auf 3 oder Automatik- Kochstelle 12 unter Wenden dünsten, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Mit Wein ablöschen, die Crème fraîche unterrühren, einmal aufkochen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen, einmal aufkochen und mit dem SoÙenbinder binden. Petersilie waschen, gut trocknen und im Universalzerkleinerer hacken. Kurz vor dem Servieren unterrühren.

:Stichworte : Fisch, Mai, Normal, P4, Salzwasser, Scholle :Notizen (*) : : : Quelle: Winke & Rezepte 05 / 98 : : der Hamburgischen Electricitätswerke AG :Notizen (**) : : : Erfasst: Lothar Schäfer : : (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de) :Zusatz : : : Zubereitungszeit : : 45 Minuten :Pro Person ca. : 640 kcal :Pro Person ca. : 2560 kJoule Stichworte: Fisch, Mai, P4, Normal, Salzwasser, Scholle

Scholle mit Speckstippe

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 250 g durchwachsener Speck
- 4 Schollen (a 300 g,
- vom Fischhändler küchenfertig vorbereitet)
- 4 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

1. Speck fein würfeln und in einer Pfanne ausbraten.
2. Schollen waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
3. Schollen mit der weissen Seite nach unten im Speckfett 6 - 7 Minuten braten. Speckwürfel dafür etwas beiseite schieben.
4. Die dunkle Hautseite der Schollen in der Pfanne mehrmals mit einem Messer an der Mittelgräte leicht einschneiden, damit der Fisch gleichmässig durchgart.
5. Schollen wenden und von der dunklen Seite ebenfalls 6 - 7 Minuten braten. Mit Speckstippe und Petersilienkartoffeln servieren.

Pro Portion ca. 34g E, 39 g F, 1 g KH = 523 kcal (2188 kJ)

Als Menüvorschlag:

Vorspeise: Spargel-Salat

Hauptspeise: Scholle mit Speckstippe

Nachspeise: Himbeer-Sahne-Creme
Zubereitungszeit 25 Minuten * Quelle: Menüs für jeden Tag (essen & trinken) Erfasser: Lothar Datum: 30.01.1995
Stichworte: Fischgerichte, Scholle, P4

Stichworte: Fisch, P4, Scholle

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Scholle mit Speckwürfeln und Salat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1.2 kg Pellkartoffeln
- 250 g Salatgurke
- 250 g Kirschtomaten 4 El. Kapern
- 200 ml Geflügelfond
- 2 Zwiebeln
- 4 EL Essig
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 TL Senf
- 5 EL Öl
- 200 g durchwachsener Speck
- 4 küchenfertige Schollen (a 375 g)
- 5 EL Mehl

Kartoffeln pellen, Gurke schälen, Kartoffel- und Gurkenscheiben, Tomatenviertel und Kapern mischen. Fond und Zwiebelwürfel aufkochen. Abkühlen lassen. Mit Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Senf und Öl Verrühren, abschmecken. Über den Salat giessen, durchziehen lassen.

Speckwürfel auslassen, herausnehmen. Schollen waschen, trockentupfen, würzen, im Mehl wenden. Im Speckfett von jeder Seite ca. 4 Minuten braten. Kalorien pro Person ca. 800 Zubereitungszeit ca. 1 Std. * Quelle: FÜR SIE 12/94 Erfasser: Lothar Datum: 12.08.1994 Stichworte: Fischgerichte, Scholle, Salate, Kartoffelsalat, P4

Stichworte: Fisch, Scholle, Salate, Kartoffelsalat

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Scholle und Brokkoli

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Brokkoli
- 200 g Tomaten
- 1 EL Öl
- 500 g Schollenfilets
- 1 Zitrone
- 20 g geriebener Käse
- 4 EL Kaffeesahne
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 1 kg Kartoffeln
- Dill

Brokkoli putzen und waschen. Die Röschen mundgerecht zerteilen, Stiele abziehen und kleinschneiden. Diese in einem Siebeinsatz oder einem hitzebeständigen Sieb über leicht gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten dämpfen. Die Brokkoliröschen zugeben und weitere 5 Minuten dämpfen. Darauf achten, dass der Topf gut verschlossen ist. Die Tomaten einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und abschälen. Anschliessend halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Eine Auflaufform mit etwas Öl auspinseln. Die Schollenfilets unter kaltem Wasser abwaschen, trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und in die Auflaufform legen. Käse und Kaffeesahne verrühren, mit Pfeffer, wenig Salz und Muskatnuss würzen und über den Fisch giessen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas Stufe 5) 10 Minuten auf er mittleren Einschubleiste garen. Tomatenstreifen auf den Fisch verteilen und nochmals 5 Minuten in den Ofen stellen. Dazwischen Kartoffeln, für die Beilage, dünn schälen, waschen und in wenig leicht gesalzenem Wasser garen. Dill fein hacken und über die Kartoffeln geben. Die Dillkartoffeln mit den überbackenen Schollenfilets und dem Brokkoli servieren. Pro Portion: 91 mg Cholesterin

Stichworte:

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Schollen mit Champignons

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 4 groß. Schollen
- Zitronensaft
- 750 g Champignons
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Mehl
- 125 g Schinkenspeck (in Streifen)
- 2 Bd. geh. Petersilie

Schollen ausnehmen, mit Zitronensaft beträufeln, 15 min. ziehen lassen. Champignons würfeln, Fisch mit Salz, Pfeffer würzen, in Mehl wenden. Schinkenspeck (in Streifen) ausbraten. Fisch je Seite 5 Minuten braten, mit dem Speck warmstellen. Pilze 10 Minuten im Bratfett garen, mit Salz, Pfeffer würzen. Geh Petersilie darüber streuen. * Portion ca. 415 kcal / 1750 kJ ** - Newsgroups: Of zer.t-netz.essen Erfasser: Unbekannt Datum: 20.07.1993 Stichworte: ZER, Schollen, Fischgerichte

Stichworte: Fisch, Schollen, ZER

Schollen-Filets mit I Tomaten-Vinaigrette

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Schollen-Filets
- 4 EL Zitronensaft
- 400 g Tomaten
- 7 EL Weisswein-Essig Salz Pfeffer, weiss - oder --
- Zitronenpfeffer
- 7 EL Öl
- 1/2 Töpfchen Basilikum
- 1 TL Mehl
- 2 EL Butter oder Margarine

1. Fischfilets waschen, sorgfältig mit Küchenpapier trockentupfen und der Länge nach halbieren (siehe Extra-Tip!).
2. Tomaten waschen, putzen, halbieren und die Kerne herauslösen. Tomatenhälften mit einem spitzen Messer klein würfeln.
3. Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl langsam darunterschlagen. Basilikum waschen und, bis auf einen kleinen Rest, den Sie zum Garnieren benötigen, fein schneiden. Basilikum und Tomatenwürfel unter die Vinaigrette rühren.
4. Filets noch mal mit Papier trockentupfen, salzen und leicht mit Mehl bestäuben.
5. In heissem Fett in einer beschichteten Pfanne unter Wenden 2-3 Minuten goldbraun braten. Auf Tellern anrichten und dann die Basilikum-Vinaigrette darübergeben. Mit dem Rest Basilikum garnieren und servieren.

Dazu schmecken dann Baguettebrötchen oder frisches Stangenweissbrot. Als Getränkeempfehlung käme ein leichter, trockener Weisswein oder Schorle dazu.

Zubereitungszeit 45 Minuten - Pro Portion 1800 Joule/430 Kalorien

Extra-Tip: Fisch mit Zitronensaft beträufeln, ein paar Minuten ziehen lassen. Das Fleisch wird schön fest und zerfällt beim Braten nicht gleich in Einzelteile. * Quelle: Neue Revü 32/94 Absender: Joachim M. Meng 2:245/6606.6 13.08.94 Erfasser: Datum: 22.02.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Scholle, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Scholle

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Schollen-Filets mit Tomaten-Vinaigrette

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g. Schollen-Filets
- 4 EL Zitronensaft
- 400 g. Tomaten
- 7 EL Weisswein-Essig
- Salz
- Pfeffer, weiss oder Zitronenpfeffer
- 7 EL Öl
- 1/2 Töpf. Basilikum
- 1 TL Mehl
- 2 EL Butter o. Margarine

1. Fischfilets waschen, sorgfältig mit Küchenpapier trockentupfen und der Länge nach halbieren (siehe Extra-Tip!).
2. Tomaten waschen, putzen, halbieren und die Kerne herauslösen. Tomatenhälften mit einem spitzen Messer klein würfeln.
3. Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl langsam darunterschlagen. Basilikum waschen und, bis auf einen kleinen Rest, den Sie zum Garnieren benötigen, fein schneiden. Basilikum und Tomatenwürfel unter die Vinaigrette rühren.
4. Filets noch mal mit Papier trockentupfen, salzen und leicht mit Mehl bestäuben.
5. In heissem Fett in einer beschichteten Pfanne unter Wenden 2-3 Minuten goldbraun braten. Auf Tellern anrichten und dann die Basilikum-Vinaigrette darübergeben. Mit dem Rest Basilikum garnieren und servieren.

Dazu schmecken dann Baguettebrötchen oder frisches Stangenweissbrot. Als Getränkeempfehlung käme ein leichter, trockener Weisswein oder Schorle dazu.

EXTRA-TIP: Fisch mit Zitronensaft beträufeln, ein paar Minuten ziehen lassen. Das Fleisch wird schön fest und zerfällt beim Braten nicht gleich in Einzelteile. Zubereitungszeit 45 Minuten Pro Portion 1800 Joule/430 Kalorien * Quelle: Neue Revü 32/94 ** Gepostet von Joachim M. Meng Date: 13 Aug 94 16:49:00 +0200 Ersteller: Joachim Datum: 26.09.1994 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Schollen-Lachs-Röllchen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g kleine Kartoffeln
- Salz
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1/2 Unbehandelte Zitrone
- 1/8 l Trockener Weisswein
- 1 Kleines Lorbeerblatt
- 6 Pfefferkörner
- 1 TL Senfkörner
- 2 Kleine Zucchini
- 4 Scheiben geräucherter Lachs
- (a ca. 40 g)
- 4 Schollenfilets auf der Haut
- (a ca. 150 g)
- 10 g Butterschmalz
- 1 Döschen gemahlener Safran
- 75 g Creme fraiche
- 2 TL Speisestärke
- Weißer Pfeffer
- einige Spritzer Worcestersosse
- 1 Bd. Dill
- Holzspießchen

Kartoffeln schälen und in wenig kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Zwiebel und Möhre schälen. Zwiebel halbieren, Möhre in grobe Stücke schneiden. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Weisswein, 3/8 Liter Wasser, Zitronenscheiben, Zwiebel, Möhre, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Senfkörner und Salz aufkochen. 5 Minuten köcheln lassen. Zucchini putzen, waschen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Lachsscheiben halbieren. Schollenfilets waschen und jeweils die beiden Filethälften von der Haut lösen. Filets mit Zucchini und Lachs belegen, auflrollen und feststecken. Sud durch ein Sieb giessen, erhitzen und die Schollenröllchen darin 5-6 Minuten gar ziehen lassen. Restliche Zucchini-scheiben in wenig kochendem Salzwasser mit dem Butterschmalz 2-3 Minuten dünsten. Schollenröllchen warm stellen. 200 ml Fischsud abmessen und mit Safran aufkochen. Creme fraiche und Speisestärke verrühren, Sud damit binden. Nochmals aufkochen und mit Salz, Pfeffer und mit Dill garnieren.

Pro Portion ca. 1300 Joule 310 Kalorien.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten * Quelle: Neue Mode ** Gepostet von Michael Kiok Date: Fri, 28 Oct 1994 Erfasser: Michael Datum: 18.11.1994

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Schollen-Zucchini-Röllchen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Zucchini
- Salz
- 1/2 Bd. Petersilie
- 4 Schollenfilets
- 2 EL Zitronensaft
- Pfeffer; aus der Mühle
- 30 g Butter
- 1/8 l Schlagsahne
- 1 EL hellen Sossenbinder
- 40 g Roquefort; nach Belieben - mehr oder weniger

Zucchini waschen und putzen, der Länge nach 16 gleichmässig dünne Scheiben schneiden. Scheiben mit Salz bestreuen und auf Küchenkrepp legen. Restliche Zucchini schräg in Streifen schneiden. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen.

Schollenfilets längs halbieren, mit Zitronensaft beträufeln und pfeffern. Zucchini Scheiben trockentupfen. Filets jeweils zwischen zwei Zucchini streifen legen, auf die obere Scheibe Petersilien- blättchen legen. Das Ganze aufrollen, mit Holzstäbchen zusammen- stecken, mit einem Faden zusammenbinden.

Butter zerlassen, die Röllchen 5 Min. andünsten, Zucchini streifen zugeben, 10 Min. garen. Rouladen herausnehmen, warm halten. Sahne zum Gemüse geben, aufkochen lassen, mit Sossenbinder andicken, Käse zerbröckeln, unterheben, mit Pfeffer und Salz abschmecken. * Quelle: Nach ARD/ZDF 15.04.95 Erfasst: Ulli Fetzter ** Gepostet von Ulli Fetzter Date: Mon, 01 May 1995 Ersteller: Ulli Datum: 21.06.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Scholle, Zucchini, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Zucchini, Scholle

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Schollenfilet auf Shrimps und Muscheln in geb. Kartoffeln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Schollenfilets
- 4 EL Shrimps
- 4 EL Muschelfleisch
- 100 ml Weisswein
- 100 ml Sahne
- 200 ml Fischfond
- 1 EL Zwiebelwürfel
- 2 EL Dillspitzen
- Butter
- Salz
- Pfeffer
- 8 groß. Ofenkartoffeln

Kartoffeln mit einer Bürste säubern und im Backofen bei 180-200 GradC garen. Zwischenzeitlich Butter erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, mit Weisswein ablöschen und mit Fischfond und Sahne verkochen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Shrimps und Muscheln hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Dillspitzen verfeinern. Schollenfilets falten und in dem Ragout ca. 5 Minuten ziehen lassen. Die gegarten Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, Deckel abschneiden, etwas aushöhlen, mit dem Ragout füllen und jeweils ein Schollenfilet darauf anrichten. * Quelle: Werbebroschüre gepostet von Jörg Weinkauf Erfasser: Jörg Datum: 08.08.1995 Stichworte: Fisch, Krustentier, Muscheln, Kartoffel, P4

Stichworte: Fisch, P4, Muscheln, Krustentier, Kartoffeln

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Schollenfilet gebraten mit Bohnenbutter

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 100 g Brechbohnen
- 4 Schalotten
- 115 g Butter oder Margarine
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 500 g Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 750 g Schollenfilet (ersatzweise Limandesfilet)
- 2 EL Zitronensaft

Bohnen putzen und waschen, kleinschneiden. 2 Schalotten pellen und fein würfeln, in 15 g Butter oder Margarine goldgelb andünsten. Die Bohnen und 3 El. Wasser dazugeben, zugedeckt bei milder Hitze 20 Minuten garen, dann mit dem Schneidstab des Handrührers so fein wie möglich pürieren.

Kalt werden lassen.

30 g weiche Butter schaumig rühren, das Bohnenpüree unterrühren, mit Salz und Pfeffer herzhafte würzen. In Alufolie wickeln und kalt stellen.

Die Tomaten einritzen, die Stengelansätze herausschneiden. Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, kalt abschrecken, häuten und halbieren, die Kerne herausdrücken. Restliche Schalotten und die Knoblauchzehe pellen. Die Schalotten sehr fein würfeln und in 30 g Butter oder Margarine andünsten, den Knoblauch dazupressen. Die Tomatenhälften hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze heiss werden lassen, ab und zu die Tomaten mit zwei Gabeln vorsichtig wenden.

Die Fischfiletscheiben mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen. In einer Pfanne 40 g Butter oder Margarine schmelzen lassen, die Filets auf beiden Seiten goldbraun braten. Auf vorgewärmten Tellern mit den Tomaten anrichten. Die Bohnenbutter in Scheiben schneiden und auf den Fisch legen.

Dazu passen kleine Butterkartoffeln, die man noch mit Zitronenmelisseblättchen bestreuen kann. Vorbereitungszeit ca. 1 Stunde Garzeit ca. 10 Minuten ** From: Holger_Hollstein@p6.f60.n2480.z2.fido.sub.org Date: Tü, 02 Aug 1994 Erfinder: Holger Datum: 29.08.1994 Stichworte: P4, Fischgerichte, Schollen, Schollenfilets

Stichworte: Fisch, P4, Schollen, Schollenfilets

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Schollenfilet mit Paprika in Thymianbutter

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Schollenfilets (ohne Haut, a ca. 230g)
- 2 EL Zitronensaft
- je 1 kleine rote und grüne Paprikaschote (300g)
- 1/4 l Hühnerbrühe (Instant)
- 2 EL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- 1 Topf Thymian
- 100 g Butter

1. Schollenfilets waschen, trockentupfen und längs halbieren. Mit 2 El Zitronensaft säuern.
2. Paprikaschoten halbieren. Mit einem scharfen Küchenmesser die Stengelsätze heraus schneiden. Anschliessend die scharfen Samenkörner und die weissen Trennwände sorgfältig entfernen. Paprika waschen und längs in dünne Streifen schneiden.
3. Paprika in eine mikrowellengeeignete Form geben. Hühnerbrühe dazugliessen. Form mit Deckel oder Mikrowellenfolie abdecken. 4 Minuten bei 600 Watt Mikrowellenleistung garen. Anschliessend Paprika mit einer Schaumkelle aus der Brühe heben.
5. Schollenfilets trockentupfen. Jeweils eine Seite mit Tomatenmark bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einige Thymianblättchen darüberstreuen.
6. Abgetropfte Paprikastreifen jeweils quer auf die Fischfilets legen. Filets fest aufrollen.
7. Röllchen mit kleinen Holzspießchen feststecken, in die Brühe legen. Mit zwei Teelöffeln Butterflöckchen auf die Fischröllchen setzen.
8. Form abdecken. Bei 600 Watt 3 Minuten garen. Fischröllchen umsetzen. Bei 600 Watt 2 Minuten weitergaren.
9. Fischröllchen aus dem Fond heben und warm stellen.
10. Restliche Thymianblättchen in den Fond geben. Fond mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu: Reismischung mit wildem Reis. Zubereitungszeit ca. 25 Minuten * Im Mikrowellengerät garen die Speisen aussen schneller als innen. Deshalb sollten Sie die Gerichte nach der halben Garzeit umrühren oder die äusseren Stückchen nach innen und die inneren nach aussen legen. Erfasser: Lothar Datum: 13.01.1993 Stichworte: Fisch, Scholle, Mikrowelle

Stichworte: Fisch, Mikrowelle, Scholle

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Schollenfilet mit Tomatensauce und Spinat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Schollenfilets;
- evtl. die 1 1/2-fache Menge
- Olivenöl; erste Pressung
- 1 Dos. Fleischtomaten
- 1200 g Frischer Spinat
- 4 Schalotten; sehr fein gehackt
- 4 Knoblauchzehen; durchgepresst
- Salz
- Pfeffer
- Zitronen
- Erfasst: Ulli Fetzner - 2:246/1401.62

Bei diesem Rezept sind die Mengenangaben leider nicht sauber gewesen. Die 4 servings sind geschätzt. Im Original hiess es: 2-3 Schollenfilets/Person und 300 g Spinat/Person. Der Rest war gleich.

Die Schollen erst salzen, pfeffern und mit Zitrone würzen, nicht panieren!

Die Dosentomaten in ein Sieb geben. Den Saft anderweitig verwenden. Von den Tomaten den Strunk und die Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Anschliessend mit der Hälfte der Schalotten in Olivenöl 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vom Spinat Stiele und Strünke entfernen, gründlich waschen und trocknen.

Die Knoblauchzehen mit den restlichen Schalotten in Olivenöl andünsten und den Spinat beigegeben. Noch etwa 4-5 Minuten garziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun erst die Schollenfilets in Olivenöl in einer beschichteten Pfanne von jeder Seite 2 Minuten braten.

Die Schollen mit dem Tomatenfleisch und Spinat servieren.

Dazu passen neue Kartoffeln und ein trockener Weisswein. * Quelle: NORDTEXT - 28.05.94 - DASI-Rezept Erfasser: Ulli Datum: 10.06.1994
Stichworte: Fisch, Salzwasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Schollenfiletröllchen mit Krabben

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Schollenfilets (ohne Haut, a ca. 230g)
- 3 EL Zitronensaft
- 200 g Möhren
- 1/4 l Hühnerbrühe (Instant)
- 100 g Krabbenfleisch
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Doppelrahmfrischkäse
- einige Stengel Brunnenkresse
- 2 EL Creme fraiche
- 3 EL Sossenbinder
- Zucker

1. Schollenfilets waschen, trockentupfen und längs halbieren. Mit 2 El Zitronensaft säuern.
2. Möhren waschen und putzen. Anschliessend die Möhren schälen und mit einem Sparschäler längs in Streifen schneiden.
3. Möhren in eine mikrowellengeeignete Form geben. Hühnerbrühe dazugiessen. Form mit Deckel oder Mikrowellenfolie abdecken. 4 Minuten bei 600 Watt Mikrowellenleistung garen.
4. Krabben auf einem Sieb unter fliessendem kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Mit restlichem Zitronensaft säuern.
5. Schollenfilets trockentupfen. Jeweils mit Salz und Pfeffer würzen. Möhren mit einer Schaumkelle aus der Brühe heben. Abgetropfte Möhrenstreifen längs auf die Fischfilets legen. Mit zwei Teelöffeln kleine Frischkäseflöckchen daraufsetzen. Krabbenfleisch und 1/3 der gewaschenen Brunnenkresseblättchen darübergeben.
6. Anschliessend dir Filets jeweils fest aufrollen.
7. Röllchen mit kleinen Holzspiesschen feststecken, in die Brühe setzen.
8. Form abdecken. Bei 600 Watt 3 Minuten garen. Fischröllchen umsetzen. Bei 600 Watt 2 Minuten weitergaren.
9. Fischröllchen aus dem Fond heben und warm stellen. Creme fraiche und Sossenbinder in den Fond rühren. Abdecken und bei 600 Watt 2 Minuten garen.
10. Restliche gehackte Brunnenkresse in die Sosse geben, abschmecken. Mit den Fischröllchen servieren. Zubereitungszeit ca. 30 Minuten * Im Mikrowellengerät garen die Speisen aussen schneller als innen. Deshalb sollten Sie die Gerichte nach der halben Garzeit umrühren oder die äusseren Stückchen nach innen und die inneren nach aussen legen Erfasser: Lothar Datum: 13.01.1993 Stichworte: Fisch, Scholle, Krabben

Stichworte: Fisch, Scholle, Krabben

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Schollenfilets a la Renate

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Schollenfilet
- 300 g Broccoli
- 3 Karotten
- 300 g Pellkartoffeln
- 4 EL Reibekäse
- 10 EL Milch
- Salz
- Pfeffer
- Gewürzmischung
- Muskat
- 1/2 TL Senf
- Zitronensaft
- 2 Scheib. Frühstücksspeck

Auffaform fetten. Gesäuertes, gesalzenes Schollenfilet hineinlegen. Brokkoli, Karotten putzen. Brokkoli (in Röschen), Karotten (in Scheiben) in wenig Salzwasser 5 Minuten garen; auf ein Sieb schütten. Gemüse und in Scheiben geschnittene Kartoffeln um, sowie über die Schollenfilets verteilen. Käse darüberstreuen. Milch mit allen Gewürzen verquirlen, darübergeben. Frühstücksspeck darauflegen. Im Ofen 15 bis 20 Minuten überbacken. Dazu paßt grüner Salat. :E-Herd: Grad: 200 :Stichworte : Brokkoli, Fisch, Kartoffel, P4, Salzwasser, Scholle :Notizen (*) : : : Quelle: Frau Aktuell gepostet von: I. Benerts : : 01.12.96 Rezept von Renate Franz : : aus Saarbrücken Stichworte: Fisch, P4, Brokkoli, Salzwasser, Scholle, Kartoffeln

Schollenfilets a la Trafalgar

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 klein. Schollenfilets
- Salz und weisser Pfeffer
- Mehl
- 1 Tas. Olivenöl
- 5 Knoblauchzehen in Scheiben
- 1 Bd. Petersilie; feingehackt
- 8 Salbeiblätter; fein - geschnitten
- 1 Eigelb
- 1 TL Senf

Die Filets salzen, pfeffern, in Mehl wenden und in Olivenöl von beiden Seiten braten und anschliessend warmstellen. Das Bratenfett weggiessen.

Knoblauch, Petersilie und Salbeiblätter in etwas Olivenöl dünsten, mit etwas Wasser ablöschen. Nicht mehr kochen lassen. Mit Eigelb und Senf zu einer Sauce verrühren, abschmecken und über die Filets geben. * Quelle: Nach: Falken Feinschmecker Aus lauter Lust und Liebe Knoblauch ISBN 3 8068 0867 8 Erfasst von: H. Schmitt 26.07.95 Erfasser: Herbert Datum: 02.10.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Scholle, Knoblauch, Salbei, P4

Stichworte: Fisch, Salzwasser, Knoblauch, Scholle, Salbei

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Schollenfilets au cidre

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 1600 ml Apfelwein (cidre)
- 8 Apfel (Boskop)
- 16 Schollenfilets
- 4 B. Crème fraîche (150 g)
- Salz
- Pfeffer
- 8 Eigelb

Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse herausschneiden, in Spalten schneiden. Apfelwein zum Kochen bringen, Apfelspalten hineinlegen, langsam auf 2 oder Automatik-Kochplatte 3-4 aufkochen, auf der ausgeschalteten Kochplatte in 3 bis 4 Minuten garen, dann herausnehmen und warm stellen. Schollenfilets säubern und salzen. Apfelwein wieder zum Kochen bringen, die Filets einlegen und im geschlossenen Topf auf der ausgeschalteten Kochplatte in etwa 5 Minuten garziehen lassen, herausnehmen und warm stellen. Die Flüssigkeit im Topf auf 3 oder Automatik-Kochplatte 12 auf 200 ml einkochen. Crème fraîche zugeben und weitere 5 Minuten auf 1 oder Automatik- Kochplatte 4-5 kochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eigelb mit 1 El. heißer Sauce verrühren, unter Rühren mit dem Schneebesen in die Sauce gießen, die Sauce durch ein Sieb gießen, wieder in den Topf geben und unter ständigem Rühren dicklich werden lassen, nicht mehr kochen! Abschmecken. Servieren: Fischfilets auf vorgewärmten Tellern anrichten, Apfelschnitze dekorativ daneben legen, die Sauce über den Fisch geben. Tip: Die Schollenfilets evtl. der Länge nach halbieren, aufrollen, mit einer Rouladennadel zusammenstecken. Diese nach dem Garen entfernen. :Stichworte : Fisch, Januar, P4, Scholle :Notizen (*) : : Quelle: Winke & Rezepte 01 / 93 :

: der Hamburgischen Electricitätswerke AG : : Aus kochen & genießen Stichworte: Fisch, Januar, P4, Scholle

Schollenfilets in fruchtiger Sosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 50 g Wildreis-Mischung
- Salz
- 2 Schollenfilets
- 1 EL Zitronensaft
- Pfeffer
- 1 EL Paniermehl; ev. mehr
- 2 EL Öl
- 2 Lauchzwiebeln
- 1/2 Dos. Ananasstücke
- 4 EL Ananassaft
- 4 EL Süss-saure Sosse nach - asiatischer Art.

Die Wildreis-Mischung in reichlich kochendes Sakzwasser schütten und 20 Minuten garen.

Die Schollenfilets waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Leicht salzen und pfeffern. In Paniermehl wenden und leicht abklopfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Schollenfilets darin 6-8 Minuten braten.

Inzwischen Lauchzwiebel putzen und in Stücke schneiden. Ananas in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen.

Fisch aus der Pfanne nehmen. Lauchzwiebel und Ananasstücke im Bratöl andünsten. Mit Ananassaft ablöschen und etwas einkochen lassen. Süss-saure asiatische Sosse zufügen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fisch zusammen mit der Sosse und dem Reis auf einem Teller anrichten. * Quelle: Gepostet von Karin Schmidt@2:2456/440.25 03.07.1994 textlich angepasst Erfasser: Datum: 30.11.1994 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Ananas, Süss-sauer, P1

Stichworte: Fisch, Ananas, P1, Salzwasser, Süss-sauer

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Schollenfilets in Kapern - Senf - Sauce

Für 4 Portionen

FÜR 2 PORTIONEN

- 15 g Butter oder Margarine
- 15 g Mehl
- 175 ml Fischfond oder Kalbsfond (a. d. Glas)
- 6 EL Sahne
- 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer

MMMM-----Gemüse-----

75 g Staudensellerie

Zucchini

100 g Porree

1 ts Öl

10 g Butter oder Öl

1 Knoblauchzehe

1 tb Kapern MMMM-----FISCH-----

6 Schollenfilets

6 tb Weisswein

10 g Butter oder Margarine.

Butter oder Margarine auf 2 oder Automatik Kochplatte 4-5 schmelzen lassen, Mehl zu geben und darin anschwitzen, mit Fond und Sahne ablöschen, mit Senf, Pfeffer und Salz würzen, 5 Minuten auf 1 oder Automatik- Kochplatte 3-4 langsam kochen lassen.

Das Gemüse vorbereiten, vom Staudensellerie die Fäden abziehen, danach in feine Scheiben schneiden. Zucchini in Streifen, Porree in Ringe schneiden. Butter und Öl auf 3 oder Automatik-Kochplatte 4-5 erhitzen, das Gemüse und den durchgepressten Knoblauch darin kurz andünsten.

Dann das Gemüse und die Kapern mit zur Sauce geben und 5 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 kochen lassen.

Fischfilet waschen, pfeffern und salzen. Die restliche Butter mit dem Weisswein in einer Pfanne erhitzen. Die Schollenfilets längs halbieren, aufrollen, mit einem Holzstäbchen zusammenhalten und 5-6 Minuten zugedeckt im Sud auf der ausgeschalteten Kochplatte garziehen lassen.

Den Sud zur Gemüse-Sauce geben, gut abschmecken, den Fisch darauf anrichten.

99 g Eiweiss, 77 g Fett, 27 g Kohlenhydrate, 5631 kJ, 1344 kcal. * Quelle: Winke & Rezepte 8 / 94 der Hamburgischen Electricitäts-Werke AG
Erfasser: Lothar Datum: 10.04.1995 Stichworte: P2, Fisch, Scholle

Stichworte: Fisch, Scholle, P2

Schollenfilets indisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Schollenfilets
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Mehl
- 60 g Margarine
- 80 g Tiefseekrabben
- 2 mittelgr. Zwiebel
- 8 EL Weisswein oder Brühe
- 1 TL Curry
- 1 TL Eingelegter grüner Pfeffer
- 1 EL Mangochutney
- 1 kl. Glas Tomatenpaprika
- TK-Dill

Schollenfilets kalt abspülen, mit Zitronensaft beträufeln, 5 Min. ziehen lassen. Filets salzen, in Mehl wenden, in heissem Fett auf 2 oder Automatik-Kochstelle 7 - 9 von jeder Seite ca. 3 Min. braten. Herausnehmen, warm stellen. Krabben im Bratfett kurz erhitzen, warm stellen. Anschliessend in Ringe geschnittene Zwiebel in der Pfanne andünsten, Curry, Pfeffer und Chutney zugeben, 5 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 dünsten. Paprikastreifen zufügen, kurz mit erhitzen. Gemüse auf Tellern anrichten, mit Schollenfilets belegen. Darauf die Krabben geben, mit Dill bestreuen. *

Quelle: Köstlichkeiten für das ganze Jahr 1996 Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum Erfasser: Lothar Datum: 12.08.1996 Stichworte: Fisch, Scholle, P2

Stichworte: Fisch, Scholle, P2

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Schollenfilets mit Gurkensalat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Schollenfilets
- 1 TL Kräutersalz
- 2 EL Butter
- 1 Salatgurke
- 1 Tomate

MMMM-----SAUCE-----

- 1 tb Molkekonzentrat
- 3 tb Sahne süß
- 1/2 ts Meersalz
- 1/2 ts Fructose
- 2 tb Dill gehackt
- 200 ml Wasser

Schollenfilets waschen, trockentupfen und mild salzen. In der Butter beidseitig jeweils 3 bis 4 Minuten braten.

Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln. Molkekonzentrat, Wasser, Sahne, Meersalz, Fructose und Dill zu einer Sauce verrühren und in einer kleinen Schüssel den Gurkensalat anrichten.

Tomate von Stengelansätzen befreien, achteln und auf einem Teller mit den Schollenfilets anrichten. * Quelle: -Trennkost (Falken-Verlag) -ISBN 3 8068 4498 4 -Erfasst: Arthur Heinzmann Erfasser: Arthur Datum: 31.03.1996 Stichworte: Fisch, Scholle, Salat, Gurke, Trennkost, P2

Stichworte: Fisch, Salat, Gurke, Scholle, Trennkost, P2

Schollenfilets mit Safranreis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Langkornreis
- 400 ml Gemüsebrühe
- 750 g Staudensellerie
- 50 g Butter oder Margarine
- 2 Lorbeerblätter
- 4 klein. Schollenfilets (à 150 g)
- Salz
- Pfeffer
- 1/8 l Weisswein
- 1 Pk. Safran
- 150 g Crème fraîche
- 1 TL Soßenbindemittel, (evtl. mehr)

Reis und Safran in die kochende Brühe geben, aufkochen und auf der ausgeschalteten Kochstelle zugedeckt ca. 20 Minuten garen Staudensellerie putzen, das Grün beiseite legen. Selleriestangen in kleine Stücke schneiden, in 30 g Butter oder Margarine 10 Minuten auf 2 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 andünsten. Restliches Fett in einer großen Pfanne schmelzen. Lorbeer und Fischfilets zugeben, salzen und pfeffern, mit Wein auffüllen und zugedeckt 6 Minuten dünsten. Crème fraîche zum Sellerie geben, aufkochen und mit Soßenbindemittel binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Selleriegrün zur Hälfte hacken. Die Fischfilets mit Gemüse und Reis anrichten, mit Grün garnieren.

:Stichworte : Fisch, März, Normal, P4, Scholle :Notizen (*) : : : Quelle: Winke & Rezepte 03 / 97 : : der Hamburgischen Electricitätswerke AG :Zusatz : : : Zubereitungszeit : : 40 Minuten :Pro Person ca. : 529 kcal :Pro Person ca. : 2215 kJoule Stichworte: Fisch, März, P4, Normal, Scholle

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Schollenfilets mit zwei Saucen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Schollenfilets; (Minimum)
- Salz, Pfeffer
- Zitrone

ZUM ANBRATEN

- Butter
- Olivenöl

LEMONENSAUCE

- 2 Limonen; Fleisch u. Schale
- 200 ml Süsser Sahne
- 1 EL Noilly Prat - = franz. Vermouth
- 2 EL Limonensaft - Martini weiss - trocken geht auch
- 200 ml Fischfond, (Lacroix)

KRÄUTERSAUCE

- 2 Schalotten; klein geschn.
- 1 Knoblauchzehe; durchgepresst
- 2 Tomaten; das Fleisch davon
- 200 ml Creme fraiche
- 2 EL Grobe Petersilie; gehackt
- 2 EL Schnittlauch; gehackt
- Olivenöl; zum Andünsten
- 200 ml Fischfond; frisch oder Edel- - produkt (z.B.
- Lacroix)
- Schollenfilets

Salzen und etwas pfeffern, mit Zitrone säuern.

Für die Limonenvariation in Butter jede Seite eine Minute braten - bei mittlerer Hitze - Vorsicht beim Wenden. Ideal ist eine beschichtete Pfanne.

Für die Kräuterversion statt Butter Olivenöl nehmen.

Limonensauce

Mit einem scharfen Messer die Haut bis auf das Fruchtfleisch entfernen, Filet auslösen. Von der abgeschnittenen Haut das Weisse entfernen und kurz in heissem Wasser ankochen (blanchieren), dann in feine Streifen schneiden.

Fischfond und Sahne verrühren und etwas einkochen lassen. Mit Vermouth, etwas Limonensaft und Salz abschmecken. Dann die Filets und Streifen begeben über die Schollenfilets geben - und mit Bandnudeln servieren.

Die Sauce und Bandnudeln mit Butter (Menge nach Geschmack verfeinern).

Kräutersauce

Schalotte und Knoblauch in Olivenöl andünsten. Mit Fischfond aufgiessen, Creme Fraiche dazu. Alles etwas einkochen lassen.

Danach Tomatenfleisch und Petersilie begeben. Mit Salz und Zitrone abschmecken. Zum Schluss erst Schnittlauch dazu und über die Filets geben. Dazu ofenfrische Baguette oder Salzkartoffeln.

Beide Saucen sollten eine sämige Konsistenz haben - also etwa 10-15 Min. köcheln lassen oder die Saucen mit etwas eiskalter Butter binden.

Der Fischfond sollte möglichst frisch sein - oder Edelprodukt z.B. von Lacroix kaufen. * Quelle: Nach Nordtext 13.09.95 Erfasst: Ulli Fetzter Erfasser: Ulli Datum: 14.11.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Scholle, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Scholle

Schollenröllchen auf Linsensalat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 120 g kleine schwarze Puy-Linsen
- (ersatzweise kleine braune Linsen,
- 1 Tag vorher in Wasser einweichen)
- 1 klein. Zweig Thymian
- 4 klein. frische Tomatenpaprikaschoten
- (ersatzweise eingelegte aus dem Glas)
- 2 Weisse Zwiebeln
- 1 Bd. oder 1 Töpfchen Basilikum
- 6 EL Sonnenblumenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer adM.
- 8 Schollenfilets (insgesamt 600 g)
- 2 Tomaten
- 3 EL Rotweinessig

1. Die Linsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Mit 350 ml Wasser und dem Thymianzweig zum Kochen bringen, bei sanfter Hitze in 30 Minuten garen und beiseite stellen.
2. Die Tomatenpaprika halbieren, Stiele und das Kerngehäuse herauslösen. Die Schoten ausspülen, in feine Würfelchen schneiden. Zwiebeln schälen und ebenso klein würfeln. Die Hälfte der Basilikumblättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.
3. 2 El. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse unter Wenden bei sanfter Hitze 2 Minuten schmoren, leicht mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Filets kurz abspülen, zwischen Küchenpapier trocknen und von beiden Seiten leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen.
4. Auf jedes Schollenfilet etwas von der Gemüse-Füllung und darauf einige Basilikumstreifen geben, dann einrollen und die Enden mit Holzstäbchen befestigen. 2 El. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Röllchen hineinlegen und bei Mittelhitze von allen Seiten leicht anbraten. Vorsicht beim Wenden, der Fisch ist sehr zart und zerfällt leicht.
5. Anschliessend 50 ml Wasser angiesen, eventuell übriggebliebene Füllung dazugeben und die Röllchen zugedeckt 5-6 Minuten dünsten. Die Linsen in einem Sieb abtropfen lassen und in ein Schüsselchen geben.
6. Die Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze herausschneiden und die Kerne mit einem Teelöffel ausschaben. Tomaten in kleine Würfel schneiden, zu den Linsen geben. Den Salat mit 2 El. Öl, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Restlichen Basilikum grob hacken und untermischen. Auf jeden Teller etwas Linsensalat geben und die Schollenröllchen darauf anrichten.

Dazu Weissbrot und einen französischen Wein, etwa einen trockenen Rose d'Anjou de Cabernet, servieren.

Tip: Puy-Linsen gehören zu den delikatesten Vertretern dieser Hülsenfrucht-Familie. Sie sind nach dem Gebiet Le Puy in Mittelfrankreich benannt, das ihnen durch sein gemässigttes Klima und kalkhaltige Böden ideale Wachstumsbedingungen bieten kann. Das feine, leicht pfeffrige Aroma macht sie so beliebt, auch bei Spitzenköchen. Praktisch: Diese Linsen werden vorher nicht eingeweicht, sind in 30 Minuten gar und bleiben in Form. Anstelle von Thymian können Sie die Linsen auch mit Majoran zubereiten. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95
Erasser: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Scholle, Meerwasser, P4, Vorspeise

Stichworte: Fisch, P4, Scholle, Vorspeise

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Schollenröllchen in Champignonsosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g TK-Schollenfilets
- 2 EL Zitronensaft
- 4 Zwiebeln
- 20 g Butter
- 250 ml trockener
- Weisswein
- 150 ml Champignonflüssigkeit
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Gehackte Petersilie
- 2 Dos. kleine Champignons
- (Abtropfgewicht 170 oder 200 g)
- 250 g Süsser Sahne
- 4 EL Speisestärke
- Salz
- Pfeffer

Fischfilets auseinanderlegen, mit Zitronensaft beträufeln und 60 Minuten auftauen lassen.

Zwiebeln in Würfel schneiden, Butter erhitzen und Zwiebeln darin andünsten, mit Wein und Pilzflüssigkeit ablöschen.

Schollenfilets mit Salz, Pfeffer und Petersilie bestreuen, aufrollen und mit Holzspiesschen feststecken. In den Weinsud geben und etwa 7 Minuten garziehen lassen. Herausnehmen und auf zwei Tellern warm stellen.

Champignons in den Sud geben. Sahne mit Speisestärke verquirlen, den Sud damit binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Fischröllchen giessen.

Beilage: Risotto, Blattsalat. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1993 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5
Erfasser: Lothar Datum: 03.05.1995 Stichworte: P2, Fische, Scholle

Stichworte: Fisch, Scholle, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Schollenröllchen in Dillsosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Schollen, filiert
- 1 Zitrone
- 3/8 l Weisswein
- 3/8 l Wasser
- 1 Zwiebel
- Salz
- 50 g Sanella
- 30 g Mehl
- 1 Ecke Milkana Schmelzkäse mit Kräutern
- 1 Eigelb
- 4 EL Sahne
- 200 g Shrimps oder Nordseekrabben
- 2 Bd. Dill (evtl. mehr)

Schollenfilets säubern und mit Zitronensaft säuern, mit der Innenseite nach aussen aufrollen und mit Zahnstochern feststecken. Aus Weisswein, Wasser, Salz und einer abgepellten Zwiebel einen Sud kochen. Die Schollenröllchen hineinlegen und 6 - 7 Min. auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 1 - 2 darin garziehen lassen. Aus Sanella, Mehl und 3/8 l Fischsud eine helle Mehlschwitze bereiten. Den Käse mit etwas Sosse glattrühren und zur Sosse geben. Eigelb und Sahne verrühren, die Sosse damit legieren. Kräftig abschmecken. Schollenröllchen und Shrimps kurz in der Sosse erhitzen, nicht mehr kochen lassen. Kurz vor dem Anrichten den gehackten Dill unterheben. Dazu körnigen Reis und einen Salat servieren.

199 g Eiweiss, 86 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 8545 kJ, 2039 kcal. Zubereitungszeit 30 Minuten * Quelle: Winke & Rezepte 06 / 96 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 16.06.1996 Stichworte: P4, Normal, Juni, Fisch, Scholle

Stichworte: Fisch, Juni, P4, Normal, Scholle

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Schollenröllchen mit Zuckerschoten (Kefen)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Zuckerschoten; (Kefen)
- 1 groß. Möhre
- 250 g Butter
- 12 Schollenfilets; a 80 g
- 4 EL Zitronensaft
- Salzwasser
- 4 Eigelb
- 1 EL Zitronenessig Salz und Pfeffer
- 1 Bd. Dill

MMMMM-----QUELLE-----

- ARD/ZDF - 21.07.94
- Erfasst: Ulli Fetzner
- 2:246/1401.62

Zuckerschoten putzen und waschen. Möhre schälen, würfeln. Butter zerlassen. Schollenfilets mit Zitronensaft beträufeln, aufrollen, feststecken. In kochendem Salzwasser bei schwacher Hitze 8-10 Min. garen. Gemüse in wenig Salzwasser 5-6 Min. dünsten, mit Pfeffer würzen. Eigelb mit Zitronenessig im heissen Wasserbad aufschlagen, bis die Masse hellgelb und dicklich ist. Die zerlassene Butter tropfenweise unterschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dill waschen und fein hacken. In die Sosse rühren. * Pro Portion ca. 810 kcal/3400 kJ *

Stichworte: Salzwasser, Scholle, Erbsen

Schollenrouladen in Kapernsosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Schollenfilets
- (4 grosse oder 8 kleine)
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Senf
- 4 Essiggurken
- 4 bzw. 8 Scheiben Schinkenspeck
- 1/8 l Weisswein
- 1/4 l Wasser
- 1 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Nelken
- 3 Wacholderbeeren
- Salz
- 20 g Butter
- 30 g Mehl
- 1 TL Kapern
- 2 EL Süsses Sahne

Fisch säubern, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Gurken in Streifen schneiden. Fischfilets mit Speck und Gurken belegen, aufrollen und mit Holzstäbchen befestigen. Wein, Wasser, mit Lorbeerblatt und Nelken gespickte Zwiebel sowie Wacholderbeeren und Salz aufkochen. Fisch in den Sud geben und 10 Minuten fortkochen. Fisch herausnehmen und warm stellen.

Butter erhitzen, Mehl darin andünsten, mit Fischsud ablöschen und aufkochen. Kapern, Sahne und Fisch hinzufügen und in der Nachwärme 3 bis 5 Minuten ziehen lassen.

Beilage: Salzkartoffeln, Wildkräutersalat. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochun 1995 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfasser: Lothar Datum: 05.02.1995 Stichworte: P4, Fischgerichte, Scholle

Stichworte: Fisch, P4, Scholle

Schwarzer Tintenfisch mit weisser Polenta

Für 4 Portionen

Zutaten

- *1 kg mittelgrossen Tintenfisch*
- *1/2 Becher Olivenöl*
- *1 Knoblauchzehe*
- *1 Bd. Petersilie*
- *1 Becher Trockener Weisswein*
- *Saft von 1/2 Zitrone*
- *Salz*
- *Pfeffer*

Tintenfische säubern, (Tintenbeutel aufheben) längs teilen und quer in schmale Streifen schneiden. Olivenöl erhitzen, Knoblauch darin goldgelb werden lassen und dann herausnehmen. Die Tintenfische ins Öl geben und einige Minuten unter Rühren anbraten. Den Wein zugiessen, verdampfen lassen und die Hitze reduzieren; einen Deckel auflegen und die Tintenfische auf kleiner Flamme schmoren lassen.

Einige der Tintenbeutel herauslaufen lassen. (Die verwendete Menge hängt vom persönlichen Geschmack ab.) Die Tinte zu den Tintenfischen geben. 1/2 Stunde leise köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken, die feingehackte Petersilie untermischen.

Dazu reicht man heisse weisse Polenta (aus weissem Maismehl nach Grundrezept herstellen).

(sepe nere co'la po'lenta bianca) ** Aus der Rezeptsammlung von Andreas Kohout vom 04.12.1993 Erfasser: Andreas Datum: 03.02.1994

Stichworte: Andreas, Fischgerichte, Tintenfisch

Stichworte: Fisch, Tintenfisch, Andreas

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Schwarzwaldforelle in Kräutersosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Forellen (je etwa 250 g)
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Weisswein
- 50 g Butter oder Margarine
- 1 Bd. Schnittlauch
- 1/2 Kästchen
- Kresse
- 2 Schalotten
- 20 g Butter oder Margarine
- 125 g Süsses Sahne

Forellen innen und aussen mit Salz und Pfeffer bestreuen und in eine gefettete Auflaufform legen.

Fisch mit Wein begiessen und die geschlossene Form in den vorgeheizten Backofen setzen.

E: Mitte. T: 225GradC / 15 bis 20 Minuten.

Butter mit Schnittlauch und Kresse pürieren.

Schalotten in Würfel schneiden, Butter oder Margarine erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten.

Fischsud von den Forellen abgiessen, zu den Schalotten geben und bei milder Wärmezufuhr etwas reduzieren.

Sahne hinzufügen und die Kräuterbutter in Flöckchen unter die Sosse schlagen, so dass sie eine cremige Beschaffenheit bekommt. Sosse über die Forellen giessen.

Beilage: Kartoffelplätzchen, Blattsalat. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1993 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfasser: Lothar Datum: 03.05.1995 Stichworte: P4, Fische, Forelle, Baden-Württemberg

Stichworte: Fisch, Forelle, Baden-Württemberg, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Schwedische Gabelbissen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3 Salzheringe
- 1 Tasse Estragonessig
- 2 Lorbeerblätter
- Zwiebeln, 2 bis 3
- 1 Handvoll Wacholderbeeren
- 10 Pfefferkörner
- 10 Pimentkörner
- Zucker, 1-2 Eßlöffel
- Dill
- Petersilie
- Essiggürkchen
- Sauerrahm

QUELLE: WAS DIE GROßMUTTER

- noch wußte - Südwestfunk Mainz -
- Abgetippt von - Hein Rühle in 12/98

Die Salzheringe werden 2 Tage bei mehrmaligem Wasserwechsel gewässert, dann gehäutet, entgrätet, filetiert, in daumenbreite Streifen geschnitten und in eine flache Glasschale geschichtet. Essig mit Zucker, Lorbeerblättern und Zwiebelringen, sowie den zerquetschten Wacholderbeeren und den Pfeffer- und Pimentkörnern einmal aufkochen lassen. Wenn dieser Sud abgekühlt ist, über die Fische gießen. Die Gabelbissen müssen damit bedeckt sein und kühl mindestens über Nacht ziehen. Dann werden sie aus der Marinade genommen und mit Sauerrahm übergossen. Feingehackter Dill, Petersilie und Essiggürkchen untermischen. Servieren.

Stichworte: Schweden, Salzwasser, Hering

Schwedische Heringe

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 l Essig
- 300 g Zucker
- 16 Matjesfilets
- 375 g Zwiebeln
- 1/2 TL Ingwerpulver
- 50 g Meerrettich
- 3 TL Pimentkörner
- 4 EL Senfkörner
- 2 Lorbeerblätter

Aus Essig und Zucker einen Sud kochen und anschliessend abkühlen lassen. Die in dicke Streifen geschnittenen Matjesfilets mit den geschälten, in Ringe geschnittenen Zwiebeln, den Meerrettichscheiben und dem Ingwerpulver in ein Glas schichten, Pimentkörner, Senfkörner und Lorbeerblätter dazwischen schichten. Die kalte Marinade darübergiessen, das Glas verschliessen und kühl stellen. Einige Tage durchziehen lassen. Quelle: Werbeprospekt (1984) erfasst: Sabine Becker, 2. Juni 1998

Stichworte:

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Schwedischer Fischauflauf

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500g Fisch
- 300 ml Sahne
- 1 Portion Safran
- 1 TL süssen Paprika
- Salz

Fisch in eine Auflaufform legen. Sahne mit Safran, Paprika und etwas Salz mischen und über den Fisch giessen.

Das ganze bei ca. 200 Grad für 30-40 Min. im Backofen überbacken (Zeit abhängig von der Fischdicke)

Dazu passen Kartoffeln oder Reis und grüner Salat mit einer leichten Joghurtsauce. ** Gepostet von: Nicole Bangert Erfasser: Nicole Datum: 07.12.1995 Stichworte: Schweden, Fisch, P4

Stichworte: Fisch, Schweden, P4

Schwedischer Heringssalat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3 Salzheringe
- 250 g Pellkartoffeln
- 2 Äpfel
- 100 g Gewürzgurken
- 200 g Rote Beete, eingelegt
- *Für die Salatsauce*
- 1/8 l Fleischbrühe
- 6 EL Weinessig
- 3 EL Öl
- 1 EL Zucker
- Salz, nach Belieben
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1/2 TL Ingwerpulver
- 1 EL Senf, scharf
- 2 Eier, hartgekochte
- 1 EL Dill, gehackter

Die Heringe unter fließendem Wasser säubern, zum Entsalzen vollständig mit Wasser bedecken und über Nacht stehen lassen. Herausnehmen, abtrocknen und die Haut abziehen. Die Gräten entfernen und die Filets würfeln. In eine grosse Schüssel geben.

Die Kartoffeln pellen und die Äpfel schälen. Ebenso wie die Gewürzgurken und die Rote Bete in Würfel schneiden und zum Hering in die Schüssel geben.

Für die Sauce alle Zutaten mit einem Schneebesen verrühren, über die Salatzutaten giessen und mit einem Löffel vorsichtig unterheben. Wenn nötig nachsalzen, denn der Salzgehalt ist von den Heringen abhängig, je nachdem, wie gut sie gewässert wurden.

Den Salat mindestens 1 Stunde durchziehen lassen. Mit den in Scheiben geschnittenen Eiern und dem Dill garnieren.

Info: =====

Wer schon einmal zu einem Smörgasbord eingeladen wurde, weiss, wie gut und wie lange die Schweden tafeln können.

Doch dieses üppig bestückte Büffet gibt es selbstverständlich nicht alle Tage, wohin gegen Fisch, und hier insbesondere der Hering, täglich auf den Tisch kommt.

Bei der Zubereitung dieser wirklich preiswerten Fische kennt die Phantasie der Schweden keine Grenzen und geräuchert mögen sie die Heringe am liebsten. Zumal man sich in Skandinavien auf das Räuchern von Fischen besonders gut versteht. Sie werden zuerst an der Luft getrocknet und kommen dann in Eichen- oder Erlenrauch, bis sie ihre schöne glänzende Farbe haben. * Gepostet von Joachim Meng (Jun. 1995) Erfasser: Joachim
Datum: 17.08.1995 Stichworte: Fisch, Schwedisch, Salat, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salat, Schwedisch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Schweinefilet mit Scampi in Estragonsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Scampi ohne Kopf (à 30 g)
- 2 Rote Chilischoten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Butter
- 3 EL Öl
- Salz
- Cayennepfeffer
- 600 g Schweinefilet
- Pfeffer aus der Mühle
- 150 ml Trockener Weisswein
- 50 ml Wermut
- 100 ml Kalbsfond (aus dem Glas)
- 300 ml Schlagsahne
- 1/2 Bd. Estragon

Die Scampi aus den Schalen brechen. Das Scampifleich längs halbieren und die Därme entfernen. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen pellen und fein hacken. Butter und 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Scampi darin unter Wenden 2 Minuten anbraten, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Scampi aus der Pfanne nehmen und zwischen 2 tiefen Tellern warm halten. Das restliche Öl in die Pfanne geben. Das Schweinefilet salzen und pfeffern und im heißen Fett bei mittlerer Hitze in 5-7 Minuten rundherum anbraten. Das Filet auf einen feuerfesten Teller legen und im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 200° (Gas 3, Umluft 180°) noch etwa 15 Minuten weitergaren. Inzwischen Knoblauch und Chilischoten bei milder Hitze im Bratfett andünsten. Weißwein, Wermut und Kalbsfond dazugießen. Die Sauce bei starker Hitze dickflüssig einkochen. Dann die Schlagsahne dazugießen und ebenfalls cremig einkochen lassen. Die Sauce mit Salz und etwas Cayennepfeffer würzen. Die Estragonblättchen von den Stielen zupfen, mit den Scampi in die Sauce geben und kurz darin erwärmen. Das Fleisch in schmale Scheiben schneiden, in einer Auflaufform mit Scampi und Estragonsauce anrichten. Frisch aufgebackenes Baguette dazu servieren. *Quelle: Essen & Trinken 1/95 Erfasst von Sylvia Mancini

Stichworte: Schwein

Schwertfisch in Kokossauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Scheibe Schwertfisch - je etwa 180g
- 1 klein. Zwiebel
- 2 EL Butter
- 2 TL Currypulver
- 1/4 l Fischfond - selbstgemacht oder - aus dem Glas
- 125 g Sahne
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 1 Schuss Zucker
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Kokosflocken
- 3 EL Sojaöl

-- Quelle: GU Küchenratgeber Fisch und Meeresfrüchte -- ISBN 3-7742-1527-8 -- gepostet von Anne Caldas

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Butter in einem mittelgrossen Topf erhitzen, und die Zwiebel darin glasig braten. Dann mit dem Currypulver bestäuben. Den Fischfond und die Sahne dazugiesen, alles durchrühren und in etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze leicht cremig einkochen lassen.

Die Sauce mit Salz, Pfeffer, dem Zucker und dem Zitronensaft abschmecken. Die Kokosflocken unterrühren. Die Sauce warmhalten.

Den Fisch waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Das Öl in einer grossen Pfanne erhitzen, und den Fisch darin etwa 6 Minuten braten, dabei einmal wenden.

Den Schwertfisch auf vier vorgewärmte Teller legen und mit der Sauce übergiessen.

Mit Wildreis und Blattsalat servieren.

Erfasser: Anne Datum: 31.03.1996 Stichworte: Fisch, Schwertfisch, P4

Stichworte: Fisch, P4, Schwertfisch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Schwertfisch-Ananas-Spiesse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Schwertfischsteaks; in Würfeln*
- 1 groß. Ananas; geschält und gewürfelt
- 50 g Butter

MMMM-----MARINADE-----

- 100 ml Weissweinessig
- 1 Limone; Saft davon
- 1 sm Zwiebel; gehackt
- 1/2 grüner Paprika; entkernt
- und gehackt
- 1 rote Chilischote;
- entkernt und gehackt
- 2 Knoblauchzehen; zerdrückt
- 1 ts Salz
- 1 ts Schwarzer Pfeffer
- 1 ts edelsüßes Paprikapulver
- 1 ts Gemahlener Koriander

* oder anderes festes Fischfilet, wie z.B. Thunfisch. Diese leckeren Spieße bieten eine exotische Abwechslung für ein Grillfest und lassen sich leicht vorbereiten. Abwechselnd Schwertfisch und Ananas auf Schaschlikspießchen stecken. In einer Schale die Zutaten der Marinade mischen und die Spieße darin mindestens eine Stunde im Kühlschrank marinieren. Die Spieße aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und beiseite legen. Die Marinade pürieren bis sie eine cremige Konsistenz angenommen hat. In einem Pfännchen die Butter schmelzen und langsam die Marinade unterrühren. Die Spieße während des Grillens, ca. 4 bis 5 min, damit großzügig einpinseln und sofort servieren. Rezept von Susanne Schäck
Gesamtes Kochbuch unter <http://www.rze.uni-erlangen.de/erfinder/susanne/karibfutter.html> nachbearbeitet und mit freundlicher Hilfe von MM-Buster formatiert von Petra Hildebrandt

Stichworte: Grillen, Ananas, Karibik

Stichworte Fisch

Sebzeli Ahtapot Tintenfische aus dem Kessel

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 600 g küchenfertige Tintenfischringe
- Saft von einer Zitrone
- einige Tropfen Essig
- Salz
- Pfeffer adM.
- 1/2 Tasse Olivenöl (60 ml)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Salz
- 1 Peperoni
- 2 Zwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote 5 Tomaten
- 1/4 l Fisch- oder Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zweig Estragon
- 100 g schwarze Oliven
- 1 Bd. Petersilie

Die Tintenfischringe in eine Schüssel geben, mit Zitronensaft und Essig beträufeln. Die Tintenfischringe mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und im Kühlschrank mind. 10 - 15 Minuten ziehen lassen (besser länger).

In der Zwischenzeit das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die mit Salz zerriebenen Knoblauchzehen darin andünsten.

Die Peperoni fein hacken, ins Knoblauchfett geben und kurz mitdünsten.

Die Zwiebeln und das Lauch putzen, in dünne Scheiben oder Streifen schneiden, ins Knoblauchfett geben und kurz andünsten.

Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, unter fließendem kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen, in Streifen schneiden und zum Gemüse geben und kurz mitdünsten.

Die enthäuteten, entkernten und in Würfel geschnittenen Tomaten unter das Gemüse rühren, die Fisch- oder Gemüsebrühe angießen.

Das Lorbeerblatt und den Estragonzweig mit den Tintenfischringen in den Topf geben und das Ganze bei mässiger Hitze zugedeckt 35 - 40 Minuten köcheln lassen.

Nach Ende der Garzeit die schwarzen Oliven dazugeben und weitere 5 - 10 Minuten mitkochen.

Anschließend das Ganze nochmals kräftig abschmecken, anrichten und mit gewaschener und fein gehackter Petersilie servieren. **
Christa@germany.uucp From: Zotty@popp.ins.de (Christa Keil) Erfasser: Christa Datum: 29.09.1993 Stichworte: News, Türkisch, Fischgerichte, Tintenfische

Stichworte: Fisch, Türkei, Tintenfische, News

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seebarsch mit Sternanis gefüllt

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Seebarsch; a 1.5 kg
- 1 EL Ingwer; frisch, gehackt
- 2 EL Reiswein; oder Sherry
- 2 TL Fünf-Gewürze-Pulver - chinesische Gewürze
- 4 Sternanis; zerdrückt
- 4 Frühlingszwiebeln - fein gehackt
- 1/2 EL Sojasauce - je nach Stärke mehr
- 2 EL Orientalisches Sesamöl
- Salz

Jede Seite des Seebarschs übers Kreuz einschneiden.

Ingwer, Reiswein und Fünf-Gewürze-Pulver miteinander vermengen und Fisch mit der Mischung einreiben.

Sternanis, Frühlingszwiebeln, Sojasauce und Sesamöl mit etwas Salz vermengen und den Fisch damit füllen.

Fisch in ein grosses Stück Ölpapier wickeln.

In vorgeheiztem Ofen bei 200 Grad 20 bis 25 Minuten braten. * Quelle: Jill Norman, Das grosse Buch der Gewürze, AT Verlag, 1991, ISBN 3-85502-395-6 erfasst von Rene Gagnaux 31.05.94 Erfasser: Datum: 10.11.1994 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Seebarsch, P4

Stichworte: Fisch, P4, Süsswasser, Seebarsch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seefisch mit Käsesauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Seelachs-, Lengfisch- oder Rotbarschfilet
- 1 Zitrone
- 1 Schuss Salz
- 1 EL Butter- oder Margarine- flöckchen
- 2 EL Butter oder Margarine
- 2 EL Mehl
- 125 ml Fleischbrühe
- 60 g Schmelzkäse
- 2 Eier
- 1 Schuss Muskat
- 1 Bd. Petersilie

ERFASST VON

- Arthur Heinzmann am 05.11.96 *Quelle Unbekannt*

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Fisch säubern und entgräten und unter fließendem kalten Wasser gründlich waschen, trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz bestreuen.

Den Fisch in eine sparsam gefettete Auflaufform legen, Butter- oder Margarineflöckchen darübergeben. Die Auflaufform in den Ofen stellen und den Fisch etwa 20 Minuten dünsten lassen.

In der Zwischenzeit die Butter oder Margarine zerlassen und mit dem Mehl zu einer Schwitze verrühren. Die Mehlschwitze mit der Brühe aufgiessen und den Schmelzkäse darin zergehen lassen. Die Sauce von der Flamme nehmen.

Die Eier trennen. Die Eigelbe unter die Sauce rühren und diese mit Muskat, Salz und Zitronensaft abschmecken. Die Eiweisse sehr steif schlagen und vorsichtig unter die Sauce heben.

Das Fischfilet aus dem Ofen nehmen und die Sauce zugeben. Die Form nochmals in den Ofen schieben und das Ganze etwa 15 Minuten backen lassen, bis sich die Sauce goldbraun färbt.

Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie garnieren.

Erfasser: Arthur Datum: 18.12.1996 Stichworte: Fisch, Seelachs, Käse, P4

Stichworte: Fisch, P4, Käse, Seelachs

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seehecht aus dem Ofen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Seehecht (Merluza)
- 500 g Paprika, rot
- 250 g Tomaten
- 8 EL Olivenöl
- 150 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL Saure Sahne
- 3 EL Weisswein
- 1 kg Kartoffeln
- 1/4 l Fischbrühe
- 2 Scheibe Weissbrot
- 1 Bd. Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Backofen auf 225 C (Gas: 4) heizen. Paprikaschoten 30 Minuten auf den Rost legen. Herausnehmen und noch heiss enthäuten. Von Kernen und Stielansatz befreien. Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, dann enthäuten. 5 El Olivenöl erhitzen, Zwiebeln würfeln, glasig werden lassen, Knoblauchzehe häuten, auspressen und zugeben.

Tomaten halbieren, entkernen, zugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Süsse Sahne einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. 20 Minuten zu einer dicklichen Sauce einkochen lassen.

Paprika in Streifen schneiden und zugeben. Fisch mit Wein beträufeln. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden, eine feuerfeste Form mit 1 El Olivenöl ausfetten, die Kartoffelscheiben hineingeben, Fischbrühe zugeben. Fischfilet darauflegen, Tomaten-Paprika Sauce auf dem Fisch verteilen.

Weissbrot in kleine Würfel teilen, darübergeben. Mit 2 El Olivenöl betreufeln. Petersilie waschen, trockentupfen, kleinhacken. Die Hälfte davon über das Fischgericht streuen. Form abdecken. Auf dem Herd zum Kochen bringen, 10 Minuten kochen lassen, zugedeckt 25 Min. im Backofen bei 225 C weitergaren lassen. Deckel abnehmen und noch ca. 5 Minuten im Backofen überbräunen lassen. Den Rest der Petersilie darüberstreuen. Servieren.

* Quelle: Spezialitäten der beliebtesten Urlaubsländer Gepostet von: Jürgen Schmadlak 14.09.95 Erfasser: Jürgen Datum: 02.10.1995 Stichworte: Fisch, Spanien, P4

Stichworte: Fisch, Spanien, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seehecht in Paprikasauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 groß. Weisse Zwiebeln
- 8 EL Olivenöl
- 200 ml Trockener Weisswein; aus dem Rioja
- 200 g Rote spanische Paprika- schoten
- 1/4 l Fischfond; Glas
- Salz
- 1/2 Bd. glatte Petersilie
- 800 g Seehechtfilet; in Portionen zu 200g
- Mehl; zum wenden

1. Die Zwiebeln schälen, halbieren und längs in Streifen schneiden. Vier Esslöffel Öl in einem Topf mittelstark erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Wein zugießen und die Zwiebeln zugedeckt zehn Minuten bei milder Hitze schmoren.

2. Die Paprikaschoten waschen, die Stiele und Kerne entfernen. Die Schoten in Streifen schneiden und unter die Zwiebeln mischen. Den Fischfond zugießen. Alles zugedeckt 20 Minuten sanft schmoren.

3. Die Sauce mit dem Mixstab pürieren und durch ein Sieb streichen, mit Salz abschmecken und warm halten. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen hacken.

4. Die Fischfilets abspülen, mit Küchenpapier abtupfen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch leicht mit Salz bestreuen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. Den Fisch von beiden Seiten im heissen Öl acht bis zehn Minuten braten, auf Teller legen, mit der Sauce bedecken und mit Petersilie bestreuen. * Quelle: Stern 33/96 Länderküche Spanien/ Rioja gepostet von Jörg Weinkauff Erfasser: Jörg Datum: 23.11.1996 Stichworte: Fisch, Gemüse, Iberien, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, Spanien, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seelachs asiatische Art

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 klein. Stange Porree
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Möhre
- 3 EL Erdnussöl
- 1 Dos. Bohnenkeime; 350g
- 4 EL Sojasauce, pikant
- 1/8 l Geflügelbrühe
- 1/8 l Weisswein
- 200 g fernöstlicher Ketchup
- 1 TL Zucker
- 3 EL Stärkemehl
- Öl; zum Ausbacken für den Fisch
- 500 g Seelachsfilet
- Jodsalz
- 10 g Ingwer; frisch gerieben
- 1 Ei

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Porree, Paprikaschote und Möhre waschen und putzen. Porree und Möhre in Streifen, Paprikaschote in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Die Möhre als erstes hineingeben, da sie die längste Gärzeit hat. Dann die Paprika zufügen, Porree und Zwiebel zum Schluß. Bohnenkeime abtropfen lassen, unterheben. Sojasauce, Geflügelbrühe, Weißwein und Ketchup angießen, mit einem Eßlöffel Stärkemehl bestäuben und etwas köcheln lassen. Dann mit Zucker abschmecken. In einem Topf Öl erhitzen. Seelachsfilets mit Jodsalz und Ingwer einreiben, in fingerlange, nicht zu schmale Streifen schneiden. Nacheinander in verschlagenem Ei und dem restlichen Stärkemehl wälzen und im heißen Öl groß ausbacken. Herausnehmen und zum Gemüse servieren. :Pro Person ca. : 522 kcal :Pro Person ca. : 2188 kJoule :Eiweiß : 35 Gramm :Fett : 30 Gramm :Stichworte : Asien, Fisch, Gemüse, P4 :Notizen (*) : : : Quelle: Spar Rezeptkarte gepostet von : : Jörg Weinkauf Stichworte: Fisch, Asien, Gemüse, P4

Seelachs im Tomatenbett

Für 4 Portionen

Zutaten

- 150 g Reis
- 500 g Fleischtomaten
- 500 g Seelachsfilet
- 1 Zwiebel
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Bd. Petersilie
- 2 EL Margarine

Den Reis 12 Minuten in Salzwasser kochen, abtropfen lassen und in eine feuerfeste Form geben. Die Tomaten in Scheiben schneiden und darauflegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fischfilets salzen und nebeneinander darauflegen. Die Zwiebel feinhacken und mit Semmelbrösel, zerdrückter Knoblauchzehe, gehackter Petersilie, Zitronensaft und Margarine vermischen und über dem Fisch verteilen.

Im Backofen bei 225 GradC etwa 15 Minuten backen.

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, P1

Stichworte: Fisch, P1

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Seelachs in Alufolie

Für 4 Portionen

Zutaten

- Alufolie
- 6 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 600 g Seelachsfilet (möglichst dicke Stücke)
- 2 Schalotten (50 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 klein. Rote Chilischote
- 1/2 Zitrone, unbehandelt, Saft und Schale von
- 4 klein. Lorbeerblätter
- 4 TL kleine Kapern
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- (ersatzweise 1 1/2 TL getrockneter Rosmarin)
- Salz
- schwarzer Pfeffer adM.

1. 4 Stücke Alufolie von je 30 x 40 cm Kantenlänge auf der Arbeitsfläche auslegen, mit je 1/2 El. Olivenöl bestreichen. Fischfilets kalt abspülen, trockentupfen und je 1 Portion in die Mitte eines Folienstückes legen. Schalotten und Knoblauchzehe schälen, Schalotten in dünne Spalten schneiden, Knoblauch fein hacken. Chilischote abspülen, Stielchen und grüne Manschette entfernen, Chili in sehr feine Ringe schneiden. Die Kerne vorsichtig herauslesen. Zitronenschale waschen und in feine Streifen schneiden.

2. Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Schalotten, Knoblauch, Chiliringe, Lorbeerblätter, Zitronenschale und Kapern über den Fischfilets verteilen. Die Rosmarinzwige halbieren und jeweils obenauf legen. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, restliches Olivenöl und Zitronensaft überträufeln.

3. Die Längsseiten der Alufolien zur Mitte hin übereinanderschlagen und dreimal falzen, die Enden einrollen. Alupäckchen auf das Backblech legen. Den Fisch je nach Dicke 15-20 Minuten auf der mittleren Schiene im Backofen garen (Gas: Stufe 3). Nach Geschmack warm oder kalt servieren.

Dazu schmeckt frisches Baguette und ein Glas Soave, ein frischer Weisswein aus der Provinz Venetien. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfinder: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Seelachs, Salzwasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Seelachs

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seelachs mit pikantem Käse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Seelachsfilet
- 1 Zitrone
- 1 Zwiebel
- 1 groß. rote Paprikaschote
- 1 groß. grüne Paprikaschote
- 30 g Durchwachsenen Speck, geräuchert
- 2 EL Öl
- 300 g mittelalter Gouda
- Salz
- Pfeffer
- Curry
- Butter für die Form

Fisch trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Eine feuerfeste Form ausstreichen. Zwiebeln halbieren, in Ringe schneiden, Paprika putzen, in Streifen schneiden. Speck würfeln und in der Pfanne auslassen. Gemüse dazugeben, 10 Minuten dünsten, salzen, pfeffern und mit Curry würzen. Vom Käse vier Scheiben abschneiden, restlichen Gouda würfeln. Ein Fischfilet in die Form legen, Gemüse und Käsewürfel darauf verteilen, das zweite Stück Fisch darüberlegen.

Backzeit: 20 Minuten bei 200 GradC, Käsescheiben auflegen und weitere 10 Minuten braten.

Quelle: Bayerntext - Koch- UND Backkünste Der Landfrauen Des Parksteiner Landes

01.04.1994 (UF)

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Käse, P1

Stichworte: Fisch, P1, Käse, Salzwasser

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Seelachs schwimmt auf grünen Nudeln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Seelachsfilet
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g schwarze Oliven
- 2 EL Butter
- 150 ml Weisswein, trocken
- 250 g grüne Bandnudeln

Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauchzehe darin andünsten. Das Seelachsfilet in fingerdicke Streifen schneiden und mit den Oliven in den Topf geben. Weisswein angiesen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 15 Minuten garen. Inzwischen im kochenden Salzwasser grüne Bandnudeln kochen. Die Seelachsstreifen mit den Oliven auf den Bandnudeln anrichten. * Quelle: -Aus: Ruhr Nachrichten -erfasst von:Uwe Schultheiss -2:2444/1280.6 13/11/94 ** Gepostet von Uwe Schultheiss
Date: Mon, 14 Nov 1994 Erfasser: Uwe Datum: 13.01.1995 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Seelachs-Champignons-Gratin

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Kg Seelachsfilets
- (Rotzunge wär besser, gibt es aber selten)
- 3 EL Zitronensaft
- 3 Zwiebeln
- 90 g Butter
- 300 g kleine Champignons
- 150 ml Trockener Weisswein
- 150 g Sahne
- 1 1/2 EL Tomatenpüree
- Salz
- Pfeffer
- 6 EL Semmelbrösel
- 1 1/2 EL Petersilie gehackt

Zwiebeln fein würfeln und in der Hälfte der Butter glasig braten. Blättrig geschnittene Champignons zufügen und kurz mitbraten. Mit Wein, Sahne und Tomatenpüree (gabs vom Aldi) verrühren und die Sauce 5 Minuten kochen lassen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Filets abspülen und mit Küchenpapier beidseitig abtrocknen, restliche Gräten rausfischen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und in eine gebutterte Form legen. (Wir haben zwei Formen genommen).

Den Fisch mit der Sauce übergossen und mit Semmelbrösel bestreuen, (die Semmelbrösel haben wir in der Hektik vergessen, dadurch war dann der Fisch aber auch nicht so trocken) restliche zerlassene Butter darüberträufeln [das haben wir natürlich auch vergessen]. Bei 200GradC - im Heisslufttherd bei 180GradC - 10 Minuten überkrusten lassen. Mit Petersilie verzieren.

Die Petersilie haben wir dann über die Kartoffeln getan. Hat insgesamt sehr gut geschmeckt und Spass gemacht. ** Aus der Rezeptsammlung von Andreas Kohout vom 04.12.1993 Erfinder: Andreas Datum: 29.03.1994 Stichworte: Andreas, Gratins, Seelachs, Fischgerichte

Stichworte: Fisch, Gratins, Seelachs, Andreas

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seelachs-Frikadellen mit Kartoffelsalat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g *Kartoffeln, festkochend*
- 500 g *Seelachsfilet*
- 2 *mittl. Zwiebeln*
- 100 g *Eingelegte Senfgurken*
- 1 *Ei*
- 1 *Eigelb*
- *Pfeffer*
- 4 EL *Semmelbrösel*
- *Salz*
- *Zitronensaft*
- 1/2 *Bd. Dill*
- 1 *Bd. Radieschen*
- 6 EL *Öl*
- 500 ml *Gemüsebrühe*
- 4 EL *Essig*
- 1 *Bd. Schnittlauch*

Kartoffeln als Pellkartoffeln garen (am besten am Vortag).

Fischfilet mit einem scharfen Messer fein hacken. Die Hälfte der Zwiebeln abziehen und mit den Senfgurken klein würfeln. Mit Fisch und Eigelb, der Hälfte der Semmelbröseln, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und feingehacktem Dill locker vermischen. Kalt stellen.

Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden. Übrige Zwiebel abziehen, fein hacken. Radieschen putzen, waschen vierteln. Kartoffeln mit Zwiebel mischen, mit einer Marinade aus heisser Brühe, der Hälfte Öl, Essig, Salz und Pfeffer anmachen. Die Radieschen unterheben.

Aus dem Fischteig pro Portion zwei Frikadellen formen und in den übrigen Bröseln wenden. Frikadellen in einer beschichteten Pfanne in wenig Fett ausbacken.

Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden (geht mit der Schere sehr gut) und über den Salat streuen. Frikadellen mit Kartoffelsalat servieren.

Zubereitung: ca. 35 Minuten / Pro Portion: ca. 430 kcal * Quelle: posted: K.-H. Boller 01.07.95 Erfinder: Datum: 04.06.1996 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Seelachs, Kartoffel, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Seelachs, Kartoffeln

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seelachs-Sardellen-Füllung für Tortellini

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Seelachs- oder Rotbarschfilet
- 1 Bd. Dill
- 2 Sardellenfilets
- 1 Eigelb
- 3 EL Saure Sahne
- frisch gemahlener Pfeffer

Fisch abspülen und trockentupfen. Im Mixer oder Blitzhacker pürieren. Dill hacken. Sardellenfilets abspülen und trockentupfen. Pürierten Fisch mit Eigelb, Dill, Sardellen und Sahne verrühren. Abschmecken. Vorbereitete Nudelteigscheiben mit der Mischung füllen. * Fertiges Gericht pro Portion ca. 445 Kalorien / 1862 Joule ** Article: 210 of zer.t-netz.essen From: c.bluehm@link- f.comlink.de Erfasser: Christian Datum: 29.09.1993
Stichworte: ZER, Seelachs, Sardellen, Tortellini, Nudeln, Nudelgerichte, Fischgerichte

Stichworte: Seelachs, Nudeln, Tortellini, Sardellen, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seelachsfilet mit Gorgonzola-Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Seelachsfilet
- 1 Zitrone Salz, Pfeffer
- Öl
- 2 Grüne Paprikaschoten
- 1 Zwiebel
- 100 g Gorgonzola
- 100 ml Milch
- 100 g Saure Sahne
- 1/2 Bd. Petersilie
- 1 Zweig Thymian Pfeffer

Fisch waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fisch von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, warm stellen.

Paprikaschoten waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebel in Würfel schneiden. Paprikastreifen und Zwiebelwürfel im Bratfett dünsten.

Milch hinzugießen, kurz aufkochen lassen. Gewürfelten Gorgonzola und saure Sahne hinzufügen. Unter ständigem Rühren nochmals aufkochen. Kräuter zugeben und mit Pfeffer würzen. Sauce über dem Fisch verteilen.

Dazu: Pellkartoffeln und grüner Salat. * Quelle: SUEDWEST-TEXT 25.09.94 ** Gepostet von Ulli Fetzter Date: Sun, 25 Sep 1994 Erfasser: Ulli Datum: 25.10.1994 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Seelachs, Paprika, Gorgonzola, P1

Stichworte: Fisch, Salzwasser, Paprika, Gorgonzola, Seelachs

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seelachsfilet mit Paprikagemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Seelachs
- 2 EL Zitronensaft
- 800 g Paprikaschoten
- 30 Butter oder Margarine
- 1/8 l Brühe (Instant) oder Gemüsefond
- 1 Bd. Lauchzwiebeln
- Salz
- Pfeffer 2 El. Kapern
- 30 g Butterschmalz

Seelachsfilet waschen und trockentupfen. In Stücke schneiden und säuern. Paprikastreifen im heissen Fett ca. 2 Minuten anbraten. Brühe oder Fond zugiesen und 5 Minuten weiterbraten. Lauchzwiebelringe 3 Minuten mitgaren, kräftig würzen. Kapern zufügen. Pikant abschmecken. Vorbereitete Fischfiletstücke salzen und pfeffern. Portionsweise im heissen Fett 5-7 Minuten braten. Mit dem Paprikagemüse anrichten.

Dazu schmeckt eine Wildreismischung. Kalorien pro Person ca. 360
Zubereitungszeit ca. 30 Minuten * Quelle: FÜR SIE 15/94
Erfinder: Lothar
Datum: 12.08.1994
Stichworte: Fischgerichte, Paprika, P4, Seelachs, Fischfilet

Stichworte: Fisch, P4, Paprika, Seelachs

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Seelachsfrikadellen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Seelachsfilet
- 2 Zwiebeln
- 3 eingeweichte, ausgedrückte Brötchen
- 75 g Butter
- 75 g Frischkäse
- 2 Eier
- 2 TL Senf
- 2 TL Sojasosse
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Mehl
- Butterschmalz
- Senf

Fisch säubern. Fisch und Zwiebeln in grobe Würfel schneiden, mit Brötchen pürieren oder durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen.

Masse mit Butter, Frischkäse, Eiern, Senf, Sojasosse, Salz, Pfeffer und Muskat verkneten, abschmecken und 30 Minuten kühl stellen.

Mit nassen Händen Frikadellen formen und in Mehl wenden.

Butterschmalz erhitzen Frikadellen von jeder Seite etwa 8 Minuten darin braten.

Lauwarm mit Senf servieren.

Beilage: Kartoffelsalat. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1993 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfasser: Lothar Datum: 03.05.1995 Stichworte: P4, Fische, Seelachs

Stichworte: Fisch, P4, Seelachs

Seemannsgruss, Apofò annto (Ghana)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Heringe
- 1 Pfefferschoten; gehackt
- 1 Knoblauchzehen; gehackt
- 2 Zwiebeln; gehackt
- 166 g Rindergulasch
- 2 Tomaten
- 3.33 dl Wasser

ZUM GARNIEREN

- 1 Eier

MMMMM-----QUELLE-----

-- Nach: Jojo Cobbinah
- und - Holger Ehling -
- Erfasst von Rene Gagnaux

Ein beliebtes Gericht der Fanti-Fischer an der Küste Ghanas, die diese Sauce häufig als Proviant mitnehmen, daher der Name. Kopf, Schwanz und Flossen der ausgenommenen Heringe entfernen, die Fische mit reichlich Salz einreiben. Pfefferschoten, Knoblauch sowie die Hälfte der Zwiebeln mit Salz im Mörser zu einer Paste verrühren. Das Fleisch fein würfeln, die Tomaten in Scheiben schneiden. Wasser zum Kochen bringen, das Fleisch mit Zwiebelpaste, Tomaten sowie den restlichen Zwiebeln zugeben und 5 Minuten aufkochen. Die Fische beifügen, bei verringerter Hitze 25 Minuten köcheln, bis Fisch und Fleisch zerfallen und das Ragout eine dickflüssige Konsistenz annimmt. Mit hartgekochten, in Scheiben geschnitten Eiern garnieren und heiss servieren. Dazu: Banku, Kenkey, Weissbrot oder Reis.

Stichworte: Hering

Seesaibling an Mangoldsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Seesaibling - küchenfertig
- 5 dl Bouillon

FUER DIE SAUCE

- 200 g Mangold
- 5 dl Bouillon
- 20 g Butter
- 50 ml Weisswein - oder Fischfond
- 180 ml Saucenrahm
- Salz
- Pfeffer

Mangoldblätter von den Stielen rupfen, Stiele in Stücke schneiden und in Bouillon weichkochen. Blätter in Streifen schneiden und in der heissen Butter dünsten, bis sie zusammengefallen sind. Mit Wein und Saucenrahm im Mixer pürieren. In eine Pfanne geben und aufkochen, würzen, warmstellen.

Inzwischen Fisch in der heissen Bouillon 20 Minuten ziehen lassen. Fisch herausheben, Haut abziehen und Filets sorgfältig auflösen. In Stücke schneiden.

Heisse Sauce auf Teller verteilen, die Fischstücke darauf arrangieren, die Mangoldstiele dazu servieren. * Quelle: Nach: Orella 7/1995 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 03.05.1996 Stichworte: Fisch, Süswasser, Seesaibling, Mangold, P4

Stichworte: Fisch, P4, Süswasser, Mangold, Seesaibling

Seeteufel

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Seeteufel, - (ohne Kopf und Haut)
- 1/2 TL Salz
- schwarzen Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 60 g Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL gehackte Schalotten
- 2 Tomaten
- 5 EL Gehackte Kräuter (Salbei,
- - Schnittlauch, Thymian, - Basilikum und Estragon)
- 2 EL Zitronensaft

Den Seeteufel mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Fisch darin anbraten und im Ofen bei 180GradC etwa 20 Minuten weiterbraten. Den Fisch herausnehmen und warm stellen. Die Butter in die Pfanne geben und leicht bräunen, den Knoblauch in Scheiben schneiden und zusammen mit den Schalotten darin kurz anschwitzen. Die enthäuteten und entkernten Tomaten achteln und mit den Kräutern zu der Butter geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Sauce über den Seeteufel geben.

Hierzu empfehle ich Blattsalat mit Joghurt-Zitronen-Dressing und ein frisches Baguette.

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seeteufel auf gebratenem Lauch in Paprikasosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Seeteufel
- 3 Stangen jungen Lauch
- 100 g Butter
- 2 Schalotten
- 2 EL Rosenpaprika
- 200 ml Weisswein
- 300 ml Fleischfond
- 300 ml Sahne
- Salz

Seeteufel komplett parieren und in dünne Medaillons schneiden, leicht salzen.

Lauch putzen und in ca. 6-8 cm lange Stücke schneiden.

Die Schalotte in feine Würfel schneiden, in etwas Butter glasig dünsten, mit dem Paprika stäuben und mit Weisswein ablöschen. Kurz ankochen, den Fleischfond angiesen und um 2/3 reduzieren. Sahne zugeben, nochmals kurz durchkochen, nachschmecken.

Fertigstellung:

Den Lauch in etwas Butter weich dünsten, herausnehmen und abtrocknen. In einer flachen Pfanne etwas Öl erhitzen und den Lauch scharf anbraten, würzen.

Die Seeteufelmedaillons kurz von beiden Seiten in schäumender Butter braten. Den Lauch anrichten, mit der Sauce umgiessen und die Medaillons darauf anrichten. * Quelle: Br3 Geniessen erlaubt gepostet von Jörg Weinkauff Erfasser: Jörg Datum: 12.07.1996 Stichworte: Fisch, Gewürze, Gemüse, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, Gewürze, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seeteufel auf Gemüse mit Glasnudeln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Seeteufelfilet
- Pfeffer
- Salz
- 50 g Butter
- 1 EL Sahne; geschlagen

GEMÜSE UND NUDELN

- 100 g Karotten; in feinen Streifen
- 50 g Lauchzwiebeln; in feinen - Streifen
- 100 g Knollensellerie; in feinen - Streifen
- 150 g Wirsingkohlblätter - in feinen Streifen
- 50 g Zwiebel; klein gewürfelt
- 75 g Shiitake-Pilze; in Scheiben
- 75 g Mungobohnensprossen
- 150 g Tomaten; g ehäutet, entkernt - klein gewürfelt
- 40 g Glasnudeln
- Salz
- 30 g Butter
- 1 EL Grüne Currypaste; indisch - oder
- 1 TL Grüne Currypaste - thailandisch
- 1 TL Kurkuma
- Pfeffer

ANRICHTEN

- Schnittlauch
- Basilikum
- Kerbel

Glasnudeln in kochendem Salzwasser 1 Minute garen. Abgiessen und abtropfen lassen.

Zwiebelwürfel und Karottenstreifen im heissen Fett in einer Pfanne unter Rühren ca. 3 Minuten dünsten. Sellerie, Lauchzwiebeln, Wirsing, Pilze und Sprossen zufügen, alles ca. 3 Minuten weiterdünsten. Glasnudelniterrühren. Gemüse mit grüner Currypaste, Kurkuma, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Tomatenwürfel zugeben, nur kurz miterhitzen.

Seeteufel waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Würzen. Im heissen Fett 3-4 Minuten braten. Geschlagene Sahne unterheben.

Anrichten:

Seeteufel auf Gemüse anrichten, nach Wunsch mit Schnittlauchröllchen, Basilikum und Kerbel garnieren.

Kokosmilch-Sauce dazu servieren.

Nach: Für Sie, 4/94 (Rg)

06.04.1994

Erfasser: Datum: 10.11.1994 Stichworte: Fisch, Gemüse, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seeteufel auf Ratatouille

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Seeteufel, am Stück - oder
- 600 g FILET
- Salz
- Pfeffer
- Geklärte Butter; zum Braten

RATATOUILLE

- 100 g Zucchini
- 100 g Auberginen
- 100 g Rote Paprika
- 100 g Gemüsezwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 4 Tomaten; abgezogen, entkernt und in Achtel
- geschnitten
- Salz
- Pfeffer
- Thymian; nach Geschmack

MMMMM-----SAUCE-----

- 300 ml Fischfond
- 300 ml Sahne; o. Creme fraiche
- 4 tb Noilly Prat
- Zitronensaft
- 3 Zweiglein Thymian
- 3 tb Geschlagene Sahne

Den Seeteufel sorgfältig enthäuten, filieren, salzen und pfeffern.

Geputzte und gewaschene Auberginen, Zucchini, Paprika und Zwiebel in feine Streifen schneiden und im Olivenöl bei starker Hitze kurz schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Zuletzt die Tomatenwürfel zugeben und kurz erwärmen.

Die Fischfilets im Ganzen in der Pfanne in geklärter Butter kurz anbraten und im Ofen bei 200 GradC 6 bis 8 Minuten fertigbaren.

Für die Sauce Fischfond, flüssige Sahne, Noilly Prat und Zitronensaft mit den Thymianzweigen aufkochen und um ein Drittel reduzieren. Den Thymian herausnehmen und die geschlagene Sahne unterziehen.

Zum Anrichten die Sauce als Spiegel auf vorgewärmte Teller giessen, das Gemüse darauf verteilen, den Fisch in Scheiben schneiden und auf dem Ratatouille anrichten. * Quelle: Moderne Feinschmecker- küche, D.-K. Hessler Gepostet von Viviane Kronshage@2:2447/102.24 15.06.94 Erfasser: Datum: 10.11.1994 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Seeteufel, Gemüse, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Seeteufel, Salzwasser

Seeteufel auf Zucchini-Ragout

Für 4 Portionen

Zutaten

- 280 g Seeteufel
- Salz
- Pfeffer
- Mehl
- Olivenöl
- Butter

ZUCCHETTI-RAGOUT

- 250 g Zucchini; gewürfelt
- Olivenöl
- 1 Schalotte; fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe; fein gehackt
- Thymian; fein gehackt
- Majoran; fein gehackt
- 1 dl Rahm
- Salz
- Pfeffer
- 2 Tomaten
- Petersilie; fein gehackt

AUFGESCHNAPPT VON

- Rene Gagnaux

Den Seeteufel in Medallions schneiden, würzen, wenig mehlen und in der Pfanne mit Öl und Butter goldgelb anbraten.

Schalotte und Knoblauch in Öl anziehen lassen, Zucchini wie auch die Kräuter begeben und knackig dämpfen. Den Rahm bis zur Hälfte einkochen und am Schluss dem Gemüse begeben und nochmals gut abschmecken.

Die Tomaten einschneiden, den Ansatz herauschneiden und kurz in kochendes Wasser geben, bis sich die Haut zu schälen beginnt. Im kalten Wasser abschrecken und die Kerne herausnehmen, das Fleisch würfeln und kurz vor dem Servieren mit der Petersilie unter das Gemüse geben. **
Gepostet von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 23.11.1996 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Seeteufel, Zucchini, P4

Stichworte: Fisch, P4, Seeteufel, Salzwasser, Zucchini

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seeteufel Badolaise

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Navetten; (kleine weisse Rüben)
- 12 Champignons
- 12 Silberzwiebeln
- 12 Markscheiben
- 300 ml dunkler Fond
- 400 ml Spätburgunder
- 2 klein. Seeteufel; (Lotte); die Filets davon

Die Navetten waschen und mit den Silberzwiebeln in dunklem Fond weichkochen. Mit dem Rotwein aufgiessen und bis zur gewünschten Konsistenz reduzieren, bereitstellen.

Den Seeteufel salzen und in der Pfanne heiss anbraten und für ca. 10 Minuten in den Ofen stellen.

Champignons und Markscheiben in der Pfanne anschwitzen und in die Sauce geben.

Den Fisch aus dem Ofen nehmen und in Butter nachbraten. Alles zusammen servieren. * Quelle: NORDTEXT 23.10.94 Erfasst: Ulli Fetzter 2:246/1401.62 ** Gepostet von Ulli Fetzter Date: Wed, 02 Nov 1994 Erfasser: Ulli Datum: 01.12.1994 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Seeteufel, P4

Stichworte: Fisch, P4, Seeteufel, Salzwasser

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Seeteufel in Mais-Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Dose Mais
- 250 ml Hühnerfond
- 250 ml Creme fraiche
- 2 TL Sardellenpaste
- 2 TL Zucker
- 1 kg Seeteufel
- 1 Zitrone

Den Seeteufel in Würfel von ca 3 cm Kantenlänge schneiden und mit dem Saft der ausgepressten Zitrone ca 30 min marinieren. Ganz leicht salzen. Den Hühnerfond erhitzen und den Mais mit der Flüssigkeit 25 min bei geschlossenem Deckel köcheln. Danach die entstandene Sauce durch ein Sieb passieren und auffangen. Den Mais beiseite stellen, er kann eventuell als Beilage serviert werden. Die Sauce mit der Creme fraiche verrühren, dann Sardellenpaste und Zucker unterheben. Mit etwas weissem Pfeffer aus der Mühle abschmecken. 2 TL Mais zufügen. In einem Topf 2 Liter Wasser aufkochen, salzen und den Seeteufel mit der Marinade einlegen. Einmal aufkochen lassen und sofort vom Herd nehmen. Etwa 4 min ziehen lassen, mit einer Lochkelle abschöpfen und in die Sauce geben. Kurz durchziehen lassen. Dazu passt ein lockerer Basmati-Reis.

Stichworte: Feinschmeck, Siebeck

Seeteufel in Olivensauce (Toskanische Küche)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Seeteufel; pro Person
- 1 Tas. Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bd. Petersilie
- Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Rainer Sass:

Olivenöl - ein wesentlicher Bestandteil der toskanischen Küche. Geben Sie beim Einkaufen lieber eine Mark mehr aus und wählen Sie bestes Olivenöl aus der Toskana, wenn möglich erste Pressung. Eine Flasche von diesem herrlichen Nektar ist nicht unter DM 30.-- zu bekommen.

Der benötigte Seeteufel, auch Lotte genannt, ist inzwischen in jedem guten Fischgeschäft erhältlich. Er ist leicht zu filetieren, da er nur eine Mittelgräte besitzt. Wer mag, grillt oder brät den Fisch (nur enthäutet) im Ganzen.

Den Fisch salzen, leicht pfeffern und mit Zitrone würzen. In Olivenöl braten oder grillen. Wer möchte, kann den ganzen Fisch auch in Alufolie gewickelt mit etwas Olivenöl beträufelt in den Backofen schieben. Bei 200 Grad höchstens 10 Minuten.

Die Zutaten Öl, Knoblauch, Petersilie in einen Mixer geben und zu einer sämigen Sauce mixen, eventuell etwas mehr Olivenöl begeben. Diese Sauce noch durch ein Sieb passieren und über den Fisch geben.

Wer es etwas magenbekömmlicher möchte, kocht den Knoblauch vor dem Mixen kurz in Salzwasser ab (2-3 Minuten).

Alles schmeckt zu Salat und Brot am besten. Dazu einen trockenen Weisswein und hinterher einen Grappa. * Quelle: NORDTEXT - 22.06.94 - NDR 2 - KOCHSTUDIO ** Erfasst und gepostet von Ulli Fetzter (2:246/1401.62) vom 22.06.1994 Erfasser: Ulli Datum: 01.08.1994 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Seeteufel, Toskana, P1

Stichworte: Fisch, Toskana, P1, Seeteufel, Salzwasser

Seeteufel in Safrancreme

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Seeteufelfilets (je etwa 200 g)
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1/4 l Sekt
- 100 g Süsser Sahne
- 4 bis 6 Safranfäden
- 2 EL Cointreau
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1/4 l Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Saft von 1/2 Zitrone
- 100 g Kalte Butter
- Zitronenscheiben
- Zitronenmelisse

Fisch in grosse Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Sekt bei milder Wärmezufuhr bis auf die Hälfte reduzieren, Sahne hinzufügen und unter Rühren abschlagen, bis eine dickliche Creme entsteht. Mit Safran, Cointreau, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und warm stellen.

Wasser mit Lorbeerblatt, Salz und Zitronensaft erhitzen. Fisch leicht salzen, in den Sud geben und 5 Minuten garziehen lassen.

Butter flöckchenweise unter die warme Safrancreme rühren.

Fisch mit Safrancreme anrichten und mit Zitronenscheiben und Zitronenmelisse garnieren.

Beilage: Reis, Friseesalat. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1994 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Ersteller: Lothar Datum: 04.04.1995 Stichworte: P4, Fisch, Seeteufel

Stichworte: Fisch, P4, Seeteufel

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seeteufel in Steinpilzrahmsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- *kc#St P6*
- MMMM-----SAUCE-----
- 15 g getrocknete Steinpilze
- 100 g Schalotten
- 20 g Butter
- 200 ml Weißwein (trocken)
- 125 g Creme double
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 4 Seeteufelfilets a 160 g
- Mehl zum Wenden
- Salz
- Pfeffer
- Butterschmalz zum Braten
- 16 sm Salbeiblätter

Steinpilze nach Herstelleranweisung einweichen. Schalotten pellen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Steinpilze gut abgetropft ebenfalls kleinschneiden und zu den Schalotten geben. Mit Weisswein ablöschen und etwas einkochen. Creme double unterrühren, würzen und abschmecken. Von den Seeteufelfilets die Häute entfernen. Filets salzen, pfeffern und im Mehl wenden. Im heissen Butterschmalz auf mittlerer Gasflamme braten. Zuletzt die Salbeiblätter dazugeben. Den Fisch mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern servieren.

Beigabe: Brokkoli, Reis

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten * Quelle: Erdgas Haushaltskalender 1996 Erfasser: Lothar Datum: 29.01.1996 Stichworte: Fisch, Seeteufel, Juni

Stichworte: Fisch, Juni, Seeteufel

Seeteufel in Steinpilzrahmsauce mit Broccoli

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 100 g Schalotten
- 2 Pk. getrocknete Steinpilze (a 4 g)
- 20 g Butter oder Margarine
- 200 ml Weißwein (trocken)
- 250 g Creme double
- Salz
- weisser Pfeffer (a. d. Mühle)
- 500 g Broccoli
- 4 Seeteufelfilets (a 160g)
- 30 g Butterschmalz
- 6 Knoblauchzehen
- 16 klein. Salbeiblätter
- 4 EL Olivenöl

Schalotten pellen, fein würfeln und mit den Steinpilzen in der Butter oder Margarine andünsten, mit Weisswein ablöschen und einkochen, bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Creme double dazugeben und 3 Minuten sämig einkochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Broccoli putzen, in grosse Röschen zerteilen und diese der Länge nach halbieren (Stiele anderweitig verarbeiten). Broccoli in wenig kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, in ein Sieb giessen, kurz kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Von den Seeteufelfilets die Häute entfernen. Filets salzen, pfeffern und im heissen Butterschmalz rundherum bei mittlerer Hitze 8 Minuten braten. Nach 4 Minuten die ungeschälten, halbierten Knoblauchzehen und die Salbeiblätter dazugeben.

Inzwischen den Broccoli auf den Schnittflächen im Olivenöl bei milder Hitze anbraten, salzen, pfeffern und zugedeckt 5 Minuten erhitzen.

Zum Servieren die Sauce erhitzen, Fischfilets mit Knoblauch, Salbeiblättern, Broccoli und die Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Zubereitungszeit 35 Minuten ** From: Holger_Hollstein@p6.f60.n2480.z2.fido.sub.org Date: Tü, 02 Aug 1994 Erfasser: Holger Datum: 29.08.1994

Stichworte: P4, Fischgerichte, Seeteufel

Stichworte: Fisch, P4, Seeteufel

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seeteufel Marinelli

Für 4 Portionen

Zutaten

- 350 g Seeteufelfilet
- 2 EL Olivenöl
- 1/3 Tas. Mehl
- 3 Knoblauchzehen; feingehackt
- 3/4 Tas. Weisswein; trockener
- 115 g Butter
- 1/4 Tas. Petersilie; frisch, gehackt
- Pfeffer; nach Belieben
- Salz; nach Belieben
- 450 g Linguine; dünne Bandnudeln

Seeteufel in ca. ein Zentimeter dicke Medaillons schneiden.

Olivenöl in einer kleinen Bratpfanne erhitzen.

Seeteufel in Mehl wälzen, Überschuss abschütteln. Fisch beidseitig braten, bis er goldbraun ist. Gehackten Knoblauch hineinrühren, Weisswein hinzufügen und fünf Minuten köcheln lassen.

Dem Seeteufel hin und wieder etwas Butter begeben, dann gehackte Petersilie sowie Pfeffer und Salz nach Geschmack.

Pasta in zwei Liter Salzwasser kochen, bis sie al dente sind. Abtropfen lassen und auf Servierplatten oder Teller anrichten.

Seeteufel auf Pasta verteilen und beides mit Sauce aus der Pfanne übergiessen. * Quelle: Posted and modified by K.-H. Boller, 22.09.95 Erfasser: K.-H. Datum: 10.12.1995 Stichworte: Fisch, Seeteufel, Nudeln, P4

Stichworte: Fisch, P4, Seeteufel, Nudeln

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seeteufel mit Kräuterkruste auf Lauch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g festkochende Kartoffeln
- 1 groß. Stange Lauch
- 1 Bd. Estragon
- 1 Bd. Dill
- 1 Bd. Petersilie
- 1 Bd. Basilikum
- 2 Scheiben Toastbrot ohne Rinde
- 100 g Weiche Butter
- 1 Eigelb
- 1 kg Seeteufel-Filets
- (preiswerter: Kabeljau -Filet)
- 4 EL Butterschmalz
- 1 Becher Sahne
- 5 EL Pernod
- 2 EL eiskalte Butter
- Salz
- Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, der Länge nach vierteln, 30 min. kochen. 1 L Salzwasser zum Kochen bringen, den Lauch in Ringe schneiden und 3 min. blanchieren. Kalt abschrecken und zur Seite stellen. Estragon-, Basilikum- und Petersilienblätter von den Stengeln zupfen, mit dem Dill im Mixer fein zerkleinern. Das Toastbrot darüberbröseln. Butter und Eigelb zugeben und alles kurz mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischfilets in 2 EL Butterschmalz etwa 5 min. anbraten, aus der Pfanne nehmen. Die Sahne und den Pernod aufgiessen, um die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Butter einrühren, die Sose warmhalten. Die Kartoffeln abgiessen. Butterschmalz zerlassen, die Kartoffeln und den Lauch darin anschwitzen.

Fischfilets salzen und pfeffern, mit der Kräutermasse umhüllen und im Ofen übergrillen, bis die Kruste goldgelb ist. Kartoffeln und Lauch mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Filets in Scheiben schneiden. Alles mit der Sose anrichten. ** From: Michel@eloi.zer.sub.org - Newsgroups: Of zer.t-netz.essen Erfasser: Michel Datum: 20.07.1993 Stichworte: ZER, Seeteufel, Fischgerichte, Kabeljau

Stichworte: Fisch, Kabeljau, Seeteufel, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seeteufel mit Tomatenkruste

Für 4 Portionen

Zutaten

- 40 g Getrocknete Tomaten
- 3 Scheiben Vollkorntoastbrot
- Schwarzer Pfeffer
- 800 g Seeteufelfilet
- Saft von 1 Zitrone
- Salz
- 50 g Butter
- 1/8 l Weisswein

Tomaten und Toastbrot sehr fein zerbröseln mischen und mit Pfeffer würzen. Fisch mit Zitronensaft säuern, salzen und in eine gefettete Auflaufform legen. Tomatenfarce auf dem Fisch verteilen, Butter in Flöckchen daraufsetzen und Wein angiesen.

Form in den vorgeheizten Backofen setzen.

E: Mitte. T: 200 GradC / 15 bis 17 Minuten.

Beilage: Wildreis. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochun 1995 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfasser: Lothar
Datum: 18.02.1995 Stichworte: P4, Tomaten, Seeteufel, Fisch

Stichworte: Fisch, P4, Seeteufel, Tomaten

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Zutaten

- FÜR DIE REIBERDATSCHI**

- Titel - Rubrik - Stichworte

Seeteufel-Buletten mit Safran-Fenchel

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Seeteufelfilet, ohne Haut
- 200 g Schalotten
- 80 g Butter
- 5 Zweige Estragon
- 5 Zweige Petersilie
- 5 Zweige Basilikum
- 4 Scheibe Weizentostbrot
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Cayennepfeffer
- 200 g Kartoffeln
- 600 g Fenchelknolle
- 100 ml Schlagsahne
- 50 g Getrocknete Tomaten in Öl
- 2 Dos. Safranfäden
- 2 EL Pernod
- erfasst v. Jürgen
- 1 EL Speisestärke
- 5 EL Öl
- Kessler

Das Seeteufelfilet von allen restlichen feinen Häuten befreien. Aus den dicken Filetstellen 8 Medaillons (a ca. 40 g) abschneiden und eventuell etwas flachdrücken. Die restlichen Fischteile klein würfeln.

Schalotten pellen, würfeln und 100 g in 30 g Butter andünsten. Kräuter, bis auf ein paar Basilikumblätter, grob hacken. Toastbrot grob würfeln und in der Küchenmaschine fein zerkrümeln. Die Fischwürfel mit den Kräutern, Zitronensaft, Salz, Cayenne und den angedünsten Schalotten mischen und 20 Minuten in das Gefrierfach stellen.

Die Kartoffel schälen, in sehr feine Streifen schneiden (am besten mit dem Gemüsehobel) und in kaltes Wasser legen. Fenchel putzen, vierteln und der Länge nach in sehr feine Spalten schneiden.

Die Fischwürfel in der Küchenmaschine fein pürieren, dabei die Sahne dazugießen. Dann mit einem Holzlöffel die Toastkrümel untermischen. Die Fischmasse in 8 Portionen teilen.

Jeweils 1 gesalzenes Medaillon in 1 Portion Fischmasse einschlagen und rund formen. Kartoffelstreifen zwischen einem Küchentuch trockenreiben. Buletten gleichmässig darin wälzen und die Kartoffelstreifen andrücken.

Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Die restlichen Schalotten mit dem Fenchel in der restlichen Butter andünsten. Safraniterrühren und mit Pernod und Fischfond auffüllen. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und in den kochenden Fischfond einrühren. Mit Salz und Cayenne würzen und 10 Minuten leise kochen lassen. Dann die Tomaten dazugeben.

Inzwischen die Buletten in heissem Öl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 5-7 Minuten goldbraun braten. Die Buletten mit dem Safranfenchel und reichlich Fond anrichten und mit dem Basilikum garnieren. * Quelle: Essen & Trinken 1/96 Ersteller: Jürgen Datum: 18.12.1996 Stichworte: Fisch, Gemüse, Gourmet, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Gourmet

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seeteufel-Medaillons mit Kräutern

Für 4 Portionen

Zutaten

- 30 g Butter
- 10 g Mehl plus Mehl zum Bestäuben
- 1 kg Seeteufelfilet
- (v. Händler häuten lassen)
- Salz
- 3 EL Zitronensaft
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Weißer Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 100 ml Trockener Weisswein
- 200 ml Kalbsfond
- Zucker
- 1 1/2 TL Kapern
- 1 EL gehackter Dill
- 1 EL Gehackter Kerbel
- 1 EL gehackte Zitronenmelisse
- 1/2 Bd. Schnittlauch (in Röllchen)

MMMM-----QUELE-----

- Essen & Trinken 10/1998

- erfaßt von Norbert Brunner

1. Je zehn g Butter und Mehl zu einer Kugel verkneten und ins Gefriergerät legen. Das Seeteufelfilet kalt abspülen, von Hautresten befreien, dann in 12 gleich große Stücke schneiden. Die Fischmedaillons in eine Arbeitsschale legen, salzen und mit zwei El Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebeln fein würfeln, den Knoblauch durch die Presse drücken. 2. Die Fischfilets mit Pfeffer würzen, kurz ins Mehl drücken, das überschüssige Mehl abklopfen. Die restliche Butter und das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fischmedaillons zwei Minuten von jeder Seite goldbraun anbraten, dann herausnehmen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1-2, Umluft 140 Grad) warm stellen. 3. Zwiebelwürfel und Knoblauch in Bratfett andünsten, mit Weißwein ablöschen und dicklich einkochen lassen. Kalbsfond zugeben und ca. 5 bis 6 Minuten bei starker Hitze einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, restlichem Zitronensaft und 1/2 Tl Zucker würzen. Die Mehlbutter grob hacken, in die kochende Sauce rühren und drei Minuten kochen. Die Kapern kalt abspülen, abtropfen lassen und zugeben. Den Sud von den Fischfilets in die Sauce rühren. Zuletzt die Kräuter zugeben. 4. Die Fischfilets auf einer Platte anrichten und mit der Sauce begießen. Sofort servieren. Dazu passen am besten Salzkartoffeln.

Stichworte: Specials

Seeteufel-Ragout mit Gemüse und Pilzen in Weisswein

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Seeteufel; ersatzweise - Rotbarschfilet
- 100 g Durchwachsener Speck - schwach geräuchert
- 150 g Französische Champignons
- 2 Schalotten
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Lauchstange; nur das Weisse
- 1 Karotte
- 1 Bouquet garni; (Petersilie, - Thymian, Lorbeerblatt)
- 500 ml Ital. Weisswein; z.B. Vernaccia di San Gimignano
- 40 g Butter
- 1 Spur Zucker
- 1 EL Mehl
- 2 EL neutrales Öl
- 2 1/2 EL Creme fraiche
- Zitrone
- Salz
- Pfeffer; f.a.d.M.

Schalotte, Karotte, Sellerie, Lauch fein hacken und in einer Sauteuse 2-3 Minuten mit der Hälfte des Öls dünsten. Mit Mehl bestäuben und Wein angiesen. Bouquet garni, grob gemahlenen Pfeffer und Zucker hinzufügen. Ca. 20 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.

Inzwischen kleine Champignons (oder geviertelte grosse) vorbereiten. Klein gewürfelten Speck in etwas Öl auslassen und die Champignons darin anbraten und ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze garen. Pfeffern und salzen. Die Gemüsebrühe durchsieben und eventl. auf Saucen-Konsistenz einkochen. Dabei ist zu berücksichtigen, dass der Fisch noch etwas Wasser abgibt. Fisch in grosse Stücke schneiden und in der Sauce pochieren (ziehen) lassen. Seeteufel ca. 8 Minuten, Rotbarsch ca. 5 Minuten lang. Speckwürfel und Champignons hinzufügen.

Zum Schluss mit Creme fraiche, Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

Auf Bandnudeln (Papadelle) servieren. * Quelle: Nach Jacques im April 95 Erfasst: Ulli Fetzer ** Gepostet von Ulli Fetzer Date: Thu, 20 Apr 1995 Erfasser: Ulli Datum: 01.06.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Seeteufel, Gemüse, Pilz, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, Pilz, Seeteufel, Salzwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seeteufelmedaillons auf Linsen-Vinaigrette

Für 4 Portionen

Zutaten

- 50 g Rote Zwiebeln
- 1 klein. Porreestange (125 g)
- 1 Rote Chilischote
- 1 klein. Friseesalat 5 El. Sherryessig
- Salz
- Pfeffer, wie immer adM. :)
- Zucker
- 100 ml Traubenkernöl
- 100 g Rote Linsen
- 250 ml Kalbsfond (a.d. Glas)
- 500 g Seeteufelfilet 3 El. Butter

Zwiebeln, Porree und Chili fein würfeln. Hellgrüne Friseeblätter zerpfeifen. Aus Essig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und dem Öl eine Sauce rühren, mit Zwiebeln, Porree und Salat mischen.

Linsen bei milder Hitze im Fond 10 Minuten garen und untermischen.

Fischfilets in dünne Scheiben schneiden, salzen und von beiden Seiten in der Butter braten. Mit der Linsenvinaigrette beträufeln. ** From: BOLLERIX@WILAM.north.de (K.-H. Boller) Date: Mon, 21 Mar 94 20:36:07 CET Erfasser: Bollerix Datum: 04.04.1994 Stichworte: Seeteufel, Fischgerichte, Linsen, News

Stichworte: Fisch, Seeteufel, Linsen, News

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seeteufelmedaillons mit Sauerampfer an Safransauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Seeteufel
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zitrone - fein abgeriebene Schale
- Mehl; zum Bestäuben
- 2 EL Geklärte Butter

GEMÜSE UND SAUCE

- 180 g Junge Spinatblätter
- 150 g Sauerampfer, entstielt
- 30 g Butter
- 1 Schalotte; fein gehackt
- 2 Sardellenfilets; aus der Dose - fein püriert
- 200 ml Sahne
- 1 Prise Safran
- 1 Zitronenschale; in feine - Streifen geschnitten

Seeteufel in Medaillons (3 pro Person) schneiden. Die Medaillons auf die Schnittfläche legen und leicht flach drücken. Mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale marinieren und mit Mehl bestäuben. Das überschüssige Mehl abklopfen. Die geklärte Butter in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons auf beiden Seiten kurz braten. Zum Abtropfen auf Küchenkreps legen, warm stellen.

Spinat und Sauerampfer kurz in kochendem Wasser blanchieren und gut abtropfen lassen.

Die Butter zergehen lassen. Die Schalotte andünsten, ohne sie Farbe annehmen zu lassen. Die pürierten Sardellenfilets dazugeben. Mit Sahne auffüllen und mit Safran, Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen lassen, Spinat und Sauerampfer gut ausdrücken und in die Sauce geben. Mit einer Gabel auflockern und kurz aufkochen.

Auf vorgewärmte Teller verteilen und die Seeteufelmedaillons darauf anrichten. Die Zitronenstreifen in kochendem Wasser kurz abbrühen und über die Medaillons streuen. * Quelle: Nach: Oskar Marti Ein Pöt am Herd, Frühling in der Küche, Hallwag 1994. ISBN 3-444-10416-2 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 08.08.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Seeteufel, Sauerampfer, P4

Stichworte: Fisch, P4, Seeteufel, Salzwasser, Sauerampfer

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seeteufelsalat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Seeteufelfilet
- Salz, weißer Pfeffer
- 40 g Butter
- Chicoree (150 g)
- 1 Kopf Friseesalat
- 2 Kaki
- 2 blaue Feige
- 2 Kiwi
- 2 Fleischtomate (160 g)
- 8 Stangen gekochter Spargel (Glas)
- 2 TL Dillspitzen

SALATSAUCE

- 2 EL Weinessig
- 4 EL Zitronensaft
- Salz, weißer Pfeffer
- 6 EL Sojaöl
- 2 EL Walnussöl

Gemüse und Obst putzen und waschen, Chicoree in Blätter teilen, Frisee in Streifen schneiden. Kaki achteln, Feige vierteln, Kiwi schälen, in dicke Scheiben schneiden. Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, halbieren, die Kerne entfernen, die Hälften in Rauten schneiden. Spargel in Stücke schneiden.

Den Fisch rasch unter fließendem Wasser waschen, mit Küchenpapier trockentupfen. Die Filets in dünne Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne auf 2 oder Automatkochplatte 7 - 9 zerlaufen lassen, den Fisch darin von jeder Seite 1 - 2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen.

Alle Zutaten auf einer flachen Schale hübsch anrichten, Dillspitzen darüberstreuen.

Für die Sauce Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut verrühren, dann da Öl erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl mit dem Handrührgerät einschlagen. Die Sauce über den Salat träufeln und sofort servieren.

* Quelle: 10/94 Hamburgische Elektrizitäts-Werke AG ** Gepostet von Lothar Schäfer Date: Mon, 17 Oct 1994 Erfasser: Lothar Datum: 03.10.1994

Stichworte: Seeteufelfilet, Salat

Stichworte: Salat, Seeteufelfilet

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seeteufelspieße auf Safranreis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Bd. Estragon
- 1 Limette; den Saft davon
- Pfeffer
- 500 g Seeteufel
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 8 Scheibe Speck
- Paprika
- Salz
- 1 EL Öl
- 50 g Butter

FUER DEN REIS

- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 200 g Champignons
- 1 Fenchelknolle
- 1 1/2 Tasse Reis
- 3 Tasse Hühnerbrühe
- Salz
- 1 Pk. Safran
- Zitronenspalten; zum Garnieren

Estragon hacken, mit Limettensaft und Pfeffer zu einer Marinade verrühren.

Seeteufel in Streifen schneiden, ca. 10 Min. marinieren. Paprikaschoten in Streifen schneiden, in heissem Wasser ca. 2 Min. blanchieren. Fisch, Paprika, Speckscheiben portionsweise auf Spiesse verteilen, mit Paprika und Salz würzen. In Öl und Butter auf jeder Seite ca. 3 Min. braten.

Für den Reis Zwiebel fein hacken, in Öl kurz dünsten. Champignons putzen, in Scheiben schneiden, Fenchelknolle zerkleinern, beides zur Zwiebel geben, mitdünsten. Reis, Hühnerbrühe, Salz und Safran zufügen, ca. 18 Min. garen. Spiesse auf dem Risotto anrichten, mit Zitronenspalten garnieren.

Pro Portion 595 kcal/2490 kJ * ARD/ZDF 16.08.94 Erfasst: Ulli Fetzer 2:246/1401.62 Erfasser: Ulli Datum: 09.10.1994 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Seeteufel, Reis, P4

Stichworte: Fisch, P4, Seeteufel, Salzwasser, Reis

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seewolf Bohemien

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Stück Seewolf (a 500 g)
- Saft v. 2 Zitronen
- 4 Schalotten
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer, schwarz f.d.a.M.
- 200 g durchwachsender Speck (dünne Scheiben)
- 750 ml Riesling
- 6 Tomaten

Den küchenfertigen Fisch innen und aussen waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und ca. 1 Minute ruhen lassen.

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, putzen und in Streifen schneiden. Den Backofen auf 180 - 190 Grad Celsius vorheizen.

Das Öl in einer feuerfesten Form erhitzen, die Zwiebelringe und Paprikaschoten unter Umwenden ca. 5 Minuten anschwitzen. Den Seewolf innen und aussen mit dem Salz und Pfeffer einreiben und auf das Gemüse legen. Die Speckscheiben dachziegelartig auf den Fisch legen, die Hälfte des Rieslings zugießen und den Fisch ca. 45 Minuten im Backofen garen.

Während der Garzeit nach und nach den restlichen Weisswein hinzugießen. Die Tomaten mit heissem Wasser überbrühen, häuten, vierteln, Stengelsätze entfernen und 10 Minuten vor dem Ende der Garzeit um den Fisch legen.

Als Beilage werden Petersilienkartoffeln und zerlassene Butter gereicht.

Festliches 4-Gang-Menü

- Rahmsuppe vom frischen Zwiebellauch
- Sautierte Entenleber auf Apfel-Zwiebel-Confit an Potweinjus
- Seewolf Bohemien

- Champagnercreme * von Michael Krönke, der im Seehotel Fährhaus, direkt am Zwischenahner Meer arbeitet. ** From: BOLLERIX@WILAM.north.de (K.-H. Boller) Date: Sat, 26 Mar 1994 Newsgroups: zer.t-netz.essen Erfasser: Bollerix Datum: 09.05.1994 Stichworte: Seewolf, Fischgerichte, zer

Stichworte: Fisch, Seewolf, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seewolf im Speckmantel

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Seewölfe a 500g
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Zwiebeln
- 4 Grüne Paprikaschoten
- 2 EL Öl
- 1 TL Salz
- 1 Spur Pfeffer weiss
- 100 g Speck; durchwachsen
- in dünnen Scheiben
- 1/2 l Weisswein; trocken
- 4 Fleischtomaten; vollreif

Die Fische innen und aussen waschen, trockentupfen und auf jeder Seite drei schräge, fast bis zur Mittelgräte reichende Einschnitte anbringen. Die Seewölfe mit dem Zitronensaft einreiben. Die Zwiebeln schälen in Ringe schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, von Stielansätzen Rippen und Kernen befreien, waschen und in Streifen schneiden. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Öl in einer grossen Bratreine erhitzen. Die Zwiebelringe und die Paprikastreifen darin anbraten. Die Fische innen mit Salz und Pfeffer einreiben und auf das Gemüse legen. Die Speckscheiben fächerförmig auf die Fische legen und 1/4l Weisswein angliessen. Die Fische in der Röhre auf der unteren Schiene in ca. 35 Minuten garen. Während des Garens nach und nach den restlichen Wein hinzufügen. Die Tomaten häuten, dabei die Stengelansätze heraus schneiden. Die Tomaten nach 25 Minuten Garzeit zu den Fischen geben. Dazu schmeckt Kartoffelpüree * Quelle: GU Kochen köstlich wie noch nie; Fisch -erfasst von Ilka Spiess
Erfasser: Ilka Datum: 02.10.1995 Stichworte: Fisch, Röhre, P2

Stichworte: Fisch, Röhre, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seezunge a la Nina Ruge

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Seezungenfilets, frisch; vom Fischhändler vorbe-
- reiten lassen
- 750 g Blattspinat
- 1/2 Zitrone; Saft davon
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Weisswein, trocken
- 2 EL Butter
- 100 g Parmesan, gerieben
- Salz
- Pfeffer

FÜR DIE SOßE

- 1 Schalotte
- 1 TL Thymianblättchen, frisch; o. 1/2 TL getrocknete
- 2 EL Butter
- 1/4 l Milch
- 200 g Sahne
- 2 Eigelb
- 3 EL Parmesan, gerieben
- 1 1/4 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer; Frisch a.d. Mühle

Seezungenfilets leicht salzen und pfeffern, mit dem Zitronensaft beträufeln. Blattspinat verlesen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Mit Weisswein, Salz und Pfeffer in einen Topf geben, erhitzen. Die Knoblauchzehen dazupressen. Topf zudecken und den Spinat zusammenfallen lassen.

Für die Sosse die Schalotten fein hacken, in einem Esslöffel Butter glasig dünsten. Thymianblättchen einstreuen, 1/4l Milch angiessen, salzen und pfeffern. Kurz aufkochen, etwa fünf Minuten ziehen lassen.

Backofen auf 200 GradC vorheizen.

In einem Topf einen Esslöffel Butter schmelzen. Mehl einstreuen, unter Rühren anschwitzen lassen. Thymianmilch und 200g Sahne angiessen, cremig einkochen. Sosse vom Herd nehmen, 2 Eigelb und 3 Esslöffel frisch geriebenen Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen. Mit einer Lage Spinat auslegen, dann die Seezungenfilets hineinlegen, restlichen Spinat darüber verteilen. Mit der Sosse begiessen, restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen etwa 12 Minuten garen. Auf vorgewärmte Teller verteilen, mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und servieren. * Quelle: Bunte ** Gepostet von Jörg Weinkauff Erfasser: Jörg Datum: 03.05.1996 Stichworte: Fisch, Gemüse, Käse, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Käse

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seezunge mit Creolensauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 mittl. Seezungenfilets oder anderes festes weißes
- Fischfilet
- Limonensaft
- Salz
- Mehl zum Bestäuben
- Fritieröl
- Limonenscheiben zum Garnieren

CREOLENSAUCE

- 75 ml Olivenöl
- 2 grüne Paprika; entkernt , fein gehackt
- 1 Zwiebel; fein gehackt
- 1 Dos. geschälte Tomaten; (850 ml)
- 50 ml Weisswein
- 1 TL Schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Getrockneter Thymian
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- 1 TL Chilischote; fein gehackt

Die Fischfilets in den Limonensaft legen, salzen, wenden und eine Stunde kalt stellen. In einer Pfanne das Öl erhitzen, Paprika und Zwiebel weich dünsten. Die geschälten Tomaten etwas zerkleinern und mit den restlichen Zutaten in die Pfanne geben. Unter gelegentlichen Rühren aufkochen lassen und bei reduzierter Hitze 15 bis 20 min köcheln lassen. Die Filets aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, mit Mehl bestäuben.

Filets in heißem Öl auf jeder Seite ca. 6 min anbraten. Überschüssiges Öl auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit der Creolensauce anrichten. Dazu Reis. Die pikante Creolensauce kann zu fast allen Gerichten serviert werden. Rezept von Susanne Schäck Gesamtes Kochbuch unter <http://www.rrze.uni-erlangen.de/erfinder/susanne/karibfutter.html> nachbearbeitet und mit freundlicher Hilfe von MM-Buster formatiert von Petra Hildebrandt

Stichworte: Karibik

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seezunge mit Erdbeer-Pfeffer-Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 ganze küchenfertige Seezungen ohne Haut
- (a 300 - 350 g)
- 1 unbeh. Zitrone
- Salz
- 40 g geräucherter, durchw. Speck
- 250 g Erdbeeren
- 1/8 l trockener Rose-Wein
- 2 TL Speisestärke
- 1/8 l klare Brühe (instant)
- 1 TL Eingelegter grüner Pfeffer
- 2 EL Mehl (ca.)
- 20 g Butter oder Margarine
- Zitronenmelisse
- Zitrone und
- grüner Pfeffer zum Garnieren.

Seezungen waschen, trockentupfen. Zitrone waschen, die Hälfte der Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Fisch salzen, bis auf 1 EL mit Zitronensaft beträufeln. Stehen lassen. Speck fein würfeln. Erdbeeren, bis auf 4 Stück, putzen, waschen, in Würfel schneiden. 2 - 3 EL Wein abnehmen, mit Speisestärke verrühren. Restlichen Wein, Brühe, Erdbeeren, abgeriebene Zitronenschale und grünen Pfeffer aufkochen. Ca. 5 Min. köcheln lassen, Speisestärke einrühren, nochmals aufkochen. Mit Zitronensaft und wenig Salz abschmecken, warm stellen. Seezungen trockentupfen, in Mehl wenden. Fett in zwei Pfannen erhitzen, Speck darin kross auslassen. Herausnehmen. Seezungen von jeder Seite 4 - 5 Min. braten. Mit Speck, Sauce und Kartoffeln auf Tellern anrichten. Mit Erdbeeren, Zitronenmelisse, Zitronenspalten und grünem Pfeffer garnieren. *

Quelle: Köstlichkeiten für das ganze Jahr 1996 Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum Erfasser: Lothar Datum: 11.08.1996 Stichworte: Fisch, Seezunge, P4

Stichworte: Fisch, P4, Seezunge

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seezunge mit geschmortem Fenchel und Tomaten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Seezungen; a 1 kg
- 500 g passierte Tomaten
- 2 Fenchel
- 30 g Geklärte Butter
- Olivenöl
- 2 Schalotten
- 1 Stange Lauch
- Pfefferkörner
- Lorbeerblätter
- Basilikum
- 4 Olivetti-Tomaten

Fenchel putzen, Fäden ziehen und in feine Streifen schneiden. Tomaten blanchieren, häuten, entkernen und in Streifen schneiden. Aus den Abschnitten des Fenchels einen Fond kochen.

Schalotten und Lauch in Olivenöl anschwitzen, die passierten Tomaten und Gewürze dazugeben, ca. 2 Stunden köcheln lassen, abpassieren, reduzieren lassen, den reduzierten Fenchelfond dazugeben, abschmecken und leicht binden. Das Fenchelgemüse in der Sauce schmoren lassen. Kurz vor dem Servieren die Tomaten und das in feine Streifen geschnittene Fenchelgemüse hinzugeben.

Die Seezunge häuten, ausnehmen und jeweils in zwei grosse Scheiben schneiden. In geklärter Butter von beiden Seiten goldbraun braten und mit der Fenchel-Tomatensauce servieren. * Quelle: NORDTEXT 23.09.94 ** Gepostet von Ulli Fetzner Date: Fri, 23 Sep 1994 Erfasser: Ulli Datum: 25.10.1994 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Seezunge, Fenchel, Tomate, P1

Stichworte: Fisch, Tomate, Salzwasser, Fenchel, Seezunge

Seezunge rot-weiss

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Seezungenfilet
- 100 g Butter
- 3 Schalotten
- 8 EL Semmelbrösel
- 300 g Tomaten
- 250 g Mozzarella
- 2 EL Gehackte Petersilie
- Basilikum

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, die küchenfertigen Seezungenfilets darin kurz anbraten. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine flache Auflaufform mit Butter einfetten, Filets hineinlegen. In der Pfanne nochmals Butter erhitzen, feingehackte Schalotten darin andünsten. Semmelbrösel und gehackte Petersilie zu den Schalotten geben. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden. Abwechselnd mit den Tomaten auf den Fisch geben.

Das Gericht im Backofen bei 200 Grad überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Mit frischem Basilikum garnieren.

* Quelle: Zottarella (BWZ Nr. 34) ** Gepostet von Lothar Schäfer Erfasser: Lothar Datum: 27.08.1996 Stichworte: P4, Fisch, Seezunge

Stichworte: Fisch, P4, Seezunge

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seezunge, bretonisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Seezungenfilets
- 1 TL Zitronensaft
- 2 kl. Stangen Lauch
- 2 kl. Stangen Stangensellerie
- 2 Schalotten
- 2 EL Butter oder Margarine
- Salz
- 1/2 Tasse Mehl
- 100 ml Leichter Weisswein
- 100 ml Sahne
- 1 EL Gehackte Petersilie

Fischfilets säubern, trockentupfen, mit Zitronensaft säuern, 15 Min. einziehen lassen.

Vom Lauch die dunkelgrünen Blätter abschneiden, nur den unteren Teil und den Sellerie in Scheibchen schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln.

Fett in einer Pfanne zerlaufen lassen, das Gemüse ca. 10 Min. auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 darin andünsten. Fischfilets trockentupfen, leicht salzen, in Mehl wenden. Überflüssiges Mehl abschütteln.

Das angedünstete Gemüse in eine feuerfeste Form geben, die Fischfilets - einmal zusammengeklappt - darauflegen. Etwas Wein um die Seezungenfilets träufeln, die Form zugedeckt in den Backofen schieben.

Schaltung:

180 - 200Grad, 2. Schiebeleiste v. u.

180 - 200Grad, Umluftbackofen

30 - 35 Minuten

Die Filets 2 bis 3 mal mit dem Weisswein beträufeln, nach 20 Min. die Sahne über die Filets und das Gemüse giessen, ohne Deckel weitere 10 - 15 Min. überbacken.

Das Gericht mit Petersilie bestreut servieren. Dazu schmeckt kerniger Reis oder Risotto.

152 g Eiweiss, 25 g Fett, 45 g Kohlenhydrate, 4624 kJ, 1104 kcal. Zubereitungszeit 70 Minuten * Quelle: Winke & Rezepte 5 / 95 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 16.05.1995 Stichworte: WR, Seezunge, Fisch, P4, Normal

Stichworte: Fisch, P4, Normal, Seezunge, WR

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seezungenfilet mit Erdbeeren

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Seezungenfilets (400g)
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Mehl
- 4 EL Butter
- 4 cl Rum
- 5 cl Erdbeersirup
- 100 g Erdbeeren

Die Seezungenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestreuen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Seezungenfilets auf beiden Seiten etwa 3 Minuten braten. Sofort mit Rum flambieren, mit Erdbeersirup ablöschen, die geputzten und gewaschenen Erdbeeren hinzufügen und erhitzen.

Zu Reis servieren. * Aus der Bäckerblume 19 / 93 Erfasser: Lothar Datum: 29.11.1993 Stichworte: Fischgerichte, Seezungen, Erdbeeren, P4, Hauptgericht

Stichworte: Fisch, Erdbeeren, Hauptgericht, P4, Seezungen

Seezungenfilet mit weissem Trüffelschaum

Für 4 Portionen

Zutaten

- 360 g Seezungenfilet
- 1 dl Fischfond
- (oder Weisswein mit Wasser)
- 40 g Butter
- 120 g Roter Reis aus der Carmargü Wildreis geht auc
- 4 g Weisse Trüffel in Scheiben
- 1 EL Saft von weissen Trüffeln
- 80 g Sahne geschlagen
- Salz
- Pfeffer für Hauptgang alles x2

Den roten Reis (oder Wildreis) am besten über Nacht einweichen und danach mit dem Einweichwasser und Salz langsam garkochen (köcheln lassen).

Die Seezungenfilets in Fischfond (oder Weisswein mit Wasser) mit Salz, Trüffelsaft und Butter pochieren. Den Fond etwas einkochen lassen und mit der geschlagenen Sahne aufkochen. Den roten Reis auf Teller geben, die pochierten Seezungenfilets anlegen, mit der Sauce übergiessen und mit Trüffelscheiben ausgarnieren. ** Gepostet von Dirk Decius Date: Tü, 01 Nov 1994 Erfinder: Dirk Datum: 01.12.1994 Stichworte: Fisch, Trüffel, P4

Stichworte: Fisch, P4, Trüffel

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Seezungenfilets auf Lauchstreifen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Seezungenfilets
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- 50 g Butter; zerlassen
- 50 g Weissbrot; gerieben
- 100 ml Noilly Prat; trockener Wermut
- 100 ml Vollrahm
- 60 g Butter; kalt
- Cayennepfeffer

MMMMM-----GARNITUR-----

1 Stange Lauch

Gemüsebrühe

Gerüsteter Lauch in feine Streifen schneiden. Das geriebene Brot mit etwas Butter hellbraun rösten. Die Seezungenfilets salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Innenseite der Filets durch zerlassene Butter ziehen und mit dem gerösteten Brot bestreuen, etwas andrücken.

Die Filets auf eine Gratinplatte legen und mit dem Noilly Prat umgiessen. Bei starker Oberhitze (Salamander) gratinieren und zugleich garen.

Inzwischen die Lauchstreifen in wenig Gemüsebrühe knackig dünsten.

Den Saft vom Blech in ein Pfännchen geben, kurz aufkochen lassen und den Rahm hinzufügen. Die kalte Butter in Stückchen in die Sauce einschwingen, würzen.

Die Seezungenfilets auf den Lauchstreifen anrichten und mit der Sauce umgeben. * Quelle: Nach: Sämi Räss Tages-Anzeiger 19.01.96 Erfasst von Rene Gagnaux Ersteller: Rene Datum: 06.02.1996 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Seezunge, Lauch, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Lauch, Seezunge

Seezungenfilets in Erdnusscreme Georgia

Für 4 Portionen

Zutaten

- 100 g Erdnüsse
- 1 Eingelegte Ingwerpflaume
- Saft einer 1/2 Zitrone
- Cayennepfeffer
- 300 g Creme fraiche
- 8 Seezungenfilets (100 g)
- Salz
- 1 EL gezupfte Petersilie

Die Erdnüsse und die Ingwerpflaume grob hacken, mit dem Zitronensaft, dem Cayennepfeffer und der Creme fraiche verrühren. Den Fisch kalt abspülen und trockentupfen. Schuppenförmig in eine Gratinform legen, mit Salz würzen und mit der Nusscreme übergiessen. Den Fisch im vorgeheizten Backofen bei 220Grad etwa 8 Minuten garen. Mit gezupfter Petersilie bestreut servieren. Dazu passt: ungeschälter Reis und Salat in Kräutervinaigrette.

Erfasser: Lothar Datum: 29.11.1993 Stichworte: Fisch, Hauptgerichte, P4, Seezungen

Stichworte: Fisch, Hauptgericht, P4, Seezungen

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Seezungenfilets mit Gurkengemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1500 g Schmorgurken
- 2 Zwiebel
- 60 g Butter oder Margarine
- 1/4 l Brühe (instant)
- 200 g Saure Sahne
- 20 g Mehl
- 2 Zitrone, unbeh., abger. Schale von
- Salz
- Pfeffer (a. d. Mühle)
- 2 Bd. Dill
- 16 Seezungenfilets
- 2 EL Zitronensaft, evtl. mehr
- Mehl zum Wenden
- 100 g Butterschmalz
- einige Zitronenscheiben

Die Gurken schälen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel würfeln und in Butter oder Margarine auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 glasig dünsten. Die Gurken zugeben. Die Brühe zugießen. Die Gurken zugedeckt 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 garen. Saure Sahne mit Mehl, Zitronenschale, Salz und Pfeffer verrühren und unter die Gurken rühren, wieder aufkochen lassen und eventuell nachwürzen. Dill waschen, zupfen, gut trocknen und im Universalzerkleinerer hacken, unterrühren. Während die Gurken garen, die Fischfilets mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und im heißen Butterschmalz auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 goldbraun braten. Das Schmorgurkengemüse mit dem Fisch und Zitronenscheiben servieren. Dazu paßt Reis oder Kartoffelbrei.

:Stichworte : August, Filet, Fisch, Normal, P2, Seezunge :Notizen (*) : : Quelle: Winke & Rezepte 08 / 97 (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de)

:Zusatz : : Zubereitungszeit : : 45 Minuten :Pro Person ca. : 348 kcal :Pro Person ca. : 1457 kJoule Stichworte: Fisch, August, Filet, Normal, Seezunge, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seezungengratin

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 groß. Zwiebel
- 2 EL Estragon; gehackt
- 800 g Seezungenfilet
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1/8 l Weisswein
- 3 EL Butter
- 1 EL trockener Wermut
- 1 Eigelb
- 6 EL Sahne
- Butter für die Form

Eine feuerfeste Form mit wenig Butter ausstreichen. Einen Teil der feingehackten Zwiebel und des gehackten Estragons hineinstreuen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in der Mitte zusammenklappen und in die Form legen. Die restlichen Zwiebeln und Estragon darüberstreuen. Den Wein dazugießen und einige Butterflocken darauf verteilen.

Ca. 20 Minuten mit Alufolie zugedeckt im Backofen auf der mittleren Schiene garen.

Die entstandene Flüssigkeit in ein Pfännchen umgiessen. Den Wermut zufügen und die ganze Flüssigkeit auf etwa zwei Drittel einkochen.

Das Eigelb mit der Sahne verquirlen und dazugeben. Erhitzen, aber nicht kochen lassen und nachwürzen.

Die Sauce über den Fisch giessen und kurz bei 220 Grad im Backofen überbacken.

Beilage: Salzkartoffeln

Getränkeempfehlung: trockener Weisswein

Tip: Beim Zusammenklappen der Seezungenfilets die glänzende Hautseite nach innen legen, damit sich die Filets beim Garen nicht zusammenziehen. Beim Zubereiten der Sauce darauf achten, dass das Eigelb nicht zu heiss wird, sonst gerinnt es. Den Fisch zum Schluss nur kurz hellbraun überbacken. * Quelle: -Gourmetküche für Geniesser -Mosaik-Verlag -Erfasst von Karin Förg -2:2480/3508.2 20.12.94 Erfasser: Karin Datum: 25.01.1995 Stichworte: Fisch, Gratin, Gourmet, P4

Stichworte: Fisch, P4, Gratin, Gourmet

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seezungenröllchen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Bd. Petersilie, glatte
- 800 g Frischkäse
- 4 Ei
- Salz
- Pfeffer
- 8 Seezungen (filetiert)
- 80 g Mandelblättchen (geröstet)
- 400 g Zwiebeln
- 80 g Butter oder Margarine
- 4 TL Koriander (gemahlen) (evtl. mehr)
- 1/2 l Weisswein
- Zitronenscheiben

Petersilie abzupfen, hacken, Frischkäse mit Ei, Salz, Pfeffer und Petersilie verrühren. Filets mit 2/3 der Masse bestreichen, mit Mandelblättchen bestreuen, aufrollen, mit Rouladenhölzchen zusammenstecken. Zwiebeln würfeln und im Fett auf 2 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 andünsten, Koriander und Weißwein zugeben, Seezungenröllchen zugedeckt 15 Min. in dem Fond garen. Dann herausnehmen, restliche Füllung in den Fond rühren und erwärmen, nicht kochen lassen. Seezungenröllchen mit Soße und Zitronenscheiben servieren. Pro Portion 1672 kJ, 400 kcal. :Stichworte : Februar, Fisch, Normal, P4, Seezunge :Notizen (*) : : : Quelle: Winke & Rezepte 02 / 97 : Stichworte: Fisch, Februar, P4, Normal, Seezunge

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seezungenröllchen auf Lauch mit Kurkumasauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Tomaten
- 1/4 Bd. Korinandergrün
- 1 Apfel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 1 TL Kurkuma
- 350 ml Fischfond; (1)
- 200 g Creme double
- 1 TL Meersalz
- Weisser Pfeffer; a.d.M.
- 200 g Lachsfilet
- 150 g Süsses Sahne
- 2 cl Cognac
- 8 Seezungenfilets a ca. 80 g
- 50 ml Weisswein
- 50 ml Fischfond; (2)
- 400 g Lauch

Tomaten in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken, enthäuten, halbieren, entkernen, in Würfel schneiden. Koriander waschen, Blätter von Stielen zupfen.

Backofen auf 180 GradC vorheizen. Apfel schälen, vierteln, entkernen und kleinschneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen, fein hacken, in der Hälfte der Butter andünsten. Apfel kurz mitdünsten, Kurkumapulver dazugeben.

Fischfond (1) dazugießen und alles 15 Min. kochen lassen. Creme double dazugeben, Sauce 2 Min. kochen lassen, fein pürieren, durch ein Sieb passieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Lachsfilet grob zerkleinern, mit Salz und Pfeffer würzen, im Mixer fein pürieren.

Nach und nach Sahne dazugeben, Farce mit Cognac verfeinern, durch ein Sieb streichen und abschmecken.

Seezungenfilets leicht klopfen, Hautseite mit Farce bestreichen, Filets zusammenrollen. Eine ofenfeste Form mit restlicher Butter austreichen.

Röllchen mit Zahnstocher zusammenstecken, in die Form setzen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, Weisswein und Fischfond (2) angießen, Röllchen im Ofen ca. 15 Min. abgedeckt garen.

Lauch putzen, längs aufschlitzen, waschen, trockenschütteln, erst in 4 cm lange Stücke, dann in feine Streifen schneiden. Lauchstreifen in Butter drei Min. andünsten, salzen.

Lauch auf Teller verteilen, Seezungenröllchen darauflegen, Fond zur Sauce geben. Tomatenwürfel darunterermischen, Sauce über die Röllchen giessen, alles mit Koriander garnieren.

Beilagentip: Basmatireis, Getränketip: Riesling aus dem Rheingau * Quelle: Nach ARD/ZDF 29.07.95 und Heinz Imhoff: Fisch Gut Essen und Trinken Falken Verlag ** Gepostet von Ulli Fetzter Erfasser: Ulli Datum: 02.10.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Seezunge, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Seezunge

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seezungenröllchen auf Möhren-Orangen-Kompott

Für 4 Portionen

Zutaten

- 5 Orangen
- 1 Schalotte
- 250 g Möhren
- 250 g Frischer Spinat
- 100 g Geriebener junger Gouda
- 2 EL Creme fraiche
- Jodsalz
- 12 Seezungenfilets; a 50g
- 3 Stiele Petersilie
- Holzspießchen
- Brat-Schlauch

Drei Orangen schälen und in Scheiben schneiden; die zwei anderen Orangen auspressen. Schalotte pellen und würfeln. Möhren schälen, in 4cm lange Stücke und dann in feine Streifen schneiden. Spinat putzen und gründlich waschen.

Für die Füllung Spinat in kochendem Wasser eine Minute blanchieren und danach mit Gouda, Creme fraiche und Schalottenwürfeln vermischen und salzen. Seezungenröllchen abspülen, trockentupfen, mit etwas Orangensaft beträufeln und salzen. Dann die Filets mit der Hautseite nach oben auf eine Arbeitsfläche legen. Füllung darauf verteilen, glattstreichen und die Filets vorsichtig aufrollen. Eventuell mit Holzspießchen feststecken.

Rost aus dem Ofen nehmen und den Backofen vorheizen. (E: 200 GradC/ Gas: 3) Brat-Schlauch ca. 40cm abschneiden. Eine Seite mit einem Clip nach Packungsanweisung verschliessen. Schlauchhülle mit der gespreizten Hand weit öffnen, damit Luft hineinkommt und auf den kalten Bratenrost legen. Orangenscheiben, restlichen Saft und Möhrenstreifen hineingeben und die gefüllten Seezungenröllchen daraufsetzen. Zweite Seite des Bratschlauchs verschliessen. Bratschlauch mit einer dünnen Nadel dreimal einstechen, dann 15 Minuten im Backofen garen. Während des Garens darf der Bratschlauch die heissen Backofenwände nicht berühren.

Inzwischen Petersilie grob hacken. Bratschlauch oben mit einer Schere rundherum aufschneiden. Seezungenröllchen und Möhren-Orangenkompott vorsichtig herausnehmen, auf Tellern anrichten und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Dazu schmeckt ganz besonders gut Wildreis. :Pro Person ca. : 357 kcal :Pro Person ca. : 1496 kJoule :Eiweiss : 37 Gramm :Fett : 14 Gramm :Kohlenhydrate : 19 Gramm * Quelle: Spar Haushaltsjournal gepostet von Jörg Weinkauff Erasser: Jörg Datum: 18.12.1996 Stichworte: Fisch, Gemüse, Käse, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Käse

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seezungenröllchen gef. mit Scampi,Safransauce,Gemüsejul

Für 4 Portionen

SEEZUNGENRÖLLCHEN:

- 8 groß. Seezungenfilets
- 8 groß. Scampi; geschält
- 1 1/2 l Fischfond

FUER DIE SAUCE:

- 25 g Butter
- 2 Schalotten; kleingewürfelt
- 5 cl Wermuth
- 1/4 l Fischfond
- 10 cl Trockener Weisswein
- 1/4 l Sahne
- 5 Eigelb
- 200 g Butter
- 2 g Safranfäden
- Salz
- Pfeffer

GEMÜSEJULIENNES:

- 150 g Karotten
- 100 g Sellerie
- 150 g Zucchini

Scampis in die Seezungenfilets einrollen und mit Zahnstocher schliessen. Wichtig: Die Filetseite, die auf der Gräte aufliegt, nach aussen rollen. Fischfond zum Kochen bringen, das in feine Streifen geschnittene Gemüse darin blanchieren, herausnehmen, zur Seite stellen. Röllchen im gleichen Fischfond ca. 3 Minuten pochieren, von der heissen Platte nehmen und im Fond ziehen lassen. Butter erhitzen, kleingewürfelte Schalotten andünsten, mit Wermuth flambieren, Weisswein hinzufügen und alles kurz aufkochen. Zu dem zweiten Fischfond giessen und wieder zum Kochen bringen. 5 Esslöffel Sahne mit den Eigelben verrühren. Restliche Sahne der Sauce hinzufügen, etwas einkochen und vom Feuer nehmen. Unter kräftigem Rühren mit dem Schneebeesen die Eigelbe hinzufügen. Kalte Butterwürfel mit Hilfe eines Stabmixers nach und nach unterrühren. Gut abgetropfte Gemüsestreifen und Safranfäden hinzufügen und alles im Wasserbad warmstellen. Die gefüllten Seezungenröllchen evtl. kurz erwärmen, aus dem Fischfond nehmen, auf einem Tuch kurz abtropfen lassen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit der Gemüse - Sauce nappieren. * Quelle: Jean-Pierre Berviller Cuisine Vitale Saarlouis gepostet v. J.Weinkauf ** Gepostet von Jörg Weinkauf Date: Thu, 08 Dec 1994 Erfasser: Jörg Datum: 20.01.1995 Stichworte: Fisch, Krustentier, Vorspeise, Gemüse, P8

Stichworte: Fisch, Gemüse, P8, Krustentier, Vorspeise

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seezungenröllchen in Rahmsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Seezungenfilets (insgesamt ca. 500 g)
- Saft einer 1/2 Zitrone
- 3 EL Krabbencreme (Brotaufstrich)
- 1 klein. Bund Dill
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 125 g Krebs- oder Krabbenfleisch
- 10 g Butter oder Margarine
- 150 ml Weisswein
- 250 g Frische Champignons
- 1 klein. Zwiebel
- 20 g Butter oder Butterschmalz
- 400 ml Sahne
- 2 Eigelb
- 1 EL Stärkemehl
- Einige Tropfen Zitronensaft

Seezungenfilets unter fließendem Wasser waschen, mit Küchenkrepp trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln. Filets mit der Bauchseite nach oben auf ein Brett legen, mit Krabbencreme bestreichen. Dill waschen, fein hacken, darüberstreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Krebs- oder Krabbenfleisch darauf verteilen und die Filets vom dicken Ende zur Filetspitze aufrollen, mit Zahnstochern fixieren. Eine flache Auflaufform mit Butter ausstreichen, Seezungenröllchen senkrecht hineinsetzen. Weisswein zugießen, zudecken und im vorgeheizten Backofen bei 200- 220 Grad C ca. 10-15 Min. garen. Champignons putzen, waschen, blättrig schneiden. Zwiebel schälen, sehr fein hacken. Butter erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten, Champignons hinzufügen, halbgar dünsten. In einem Topf Sahne, Eigelb und Stärkemehl verrühren, unter Rühren aufkochen lassen. Seezungenröllchen aus dem Sud nehmen, warm stellen. Sud zur Sauce geben, ebenso die vorbereiteten Champignons, kurz durchkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft kräftig abschmecken, über die Seezungenröllchen geben und 2 Min. ziehen lassen, servieren. Dazu passen körnig gekochter Reis oder Petersilienkartoffeln.

Erfasser: Jost Datum: 13.01.1993 Stichworte: Seezungen

Stichworte: Seezungen

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seezungenröllchen in Safrancreme

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Seezungenfilets (ca.600g)
- 1 Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bd. Basilikum
- 1 Zwiebel (50g)
- 40 g Butter
- 100 ml Trockener Weisswein
- 250 g Creme double
- 1 Briefchen Safran (0,1g)
- 4 Jakobsmuscheln mit Rogen ('a 60g)

Seezungenfilets waschen, trockentupfen und säuern. Würzen, gehacktes Basilikum darauf verteilen. Fischfilets aufrollen und feststecken. Zwiebelwürfel in 20 g heisser Butter andünsten. Wein zugliessen und die Röllchen darin 6-7 Minuten dünsten. Herausnehmen, warm stellen. Creme double und Safran in den Fond geben, ca. 4 Minuten einkochen lassen. Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen, halbieren, pfeffern, in restlicher heisser Butter 4 Minuten braten. Alles anrichten. Nach Wunsch mit Estragon garnieren. Dazu: Reis. Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Stichworte:

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seezungenröllchen mit Erdbeeren

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Seezungenfilets
- 200 ml Sahne
- 1 Pkg. Erdbeeren
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 2 Schalotten
- 70 g Nordseekrabben
- 200 g schwarze Fettuccine
- 2 EL Kürbiskernöl
- 400 ml Fischfond (Glas)
- 4 cl Nollly Prat
- Rosa Pfefferkörner
- Butter
- Salz, weißer Pfeffer
- Dillgrün

MMMM-----QUELE-----

-- Alfredissimo Folge 129

- - mit Fury in the -

- Slaughterhouse - Rezept

- von Gero Drnek - erfasst:

- P. Hildebrandt

Sahne mit dem Fischfond und dem Wermut in einer Kasserolle einkochen. Schalotten pellen und kleinhacken. Erdbeeren waschen. 4 Erdbeeren beiseite legen, Rest vierteln. Fettuccine in kochendem Wasser aufsetzen. Zitronenschale abreiben, mit der Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Schalotten andünsten. Seezungenfilets pfeffern, salzen, mit Zitronensaft beträufeln, aufrollen und mit Zahnstochern fixieren. Anschließend in einer Pfanne ringsum anbraten und die reduzierte Sahnde dazugeben. Geviertelte Erdbeeren an den Pfannenrand geben und ein paar Minuten erwärmen. Sobald die Fettuccine 'al dente' sind, abgießen und in einer Pfanne mit Butter schwenken. Krabben und Brunnenkresse unterheben und das Kürbiskernöl darübergeben. Por Portion ein Nest aus Fettuccine anrichten, ein Seezungenröllchen hineinlegen und die Sauce darübergeben. Mit rosa Pfefferkörnern, Dill und je einer Erdbeere garnieren.

Stichworte: Erdbeeren, Seezunge, Pasta

Seezungenröllchen mit Limettenschaum

Für 4 Portionen

Zutaten

- 150 g Stangensellerie
- 150 g Karotten - beide klein gewürfelt
- 20 g Butter
- 500 g Seezungenfilets; je nach - Breite längs halbiert
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 Limette; abgeriebene Schale - und Saft (2)
- 1/2 Limette; Saft (1)
- 1 Bd. Dill
- 150 ml Rahm
- 400 ml Fischfond
- 3 Eigelb
- 100 ml Fischsud
- Estragon

Sellerie und Karotte in der Butter knackig dünsten. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Limettenschale auf den Filets verteilen, den Limettensaft (1) darüberträufeln. Die Filets mit Dill belegen und aufrollen, mit Zahnstochern fixieren. Den Fischfonds in einer weiten Pfanne aufkochen, die Röllchen hineinlegen und zugedeckt je nach Grösse 5 bis 7 Minuten vor dem Siedepunkt gar ziehen lassen. Sorgfältig herausheben und warm stellen. Die angegebene Menge Fischsud abmessen und aufkochen. Eigelb und Limettensaft (2) verquirlen und unter kräftigem Schlagen beifügen. Unter kräftigem Schlagen kurz vor den Siedepunkt bringen. Rahm steifschlagen, mit den gedünsteten Gemüswürfeln unterrühren und die Sauce vom Feuer nehmen. Mit Estragon, Salz und Pfeffer würzen. Die Fischröllchen auf gewärmte Teller anrichten und mit der Sauce umgiessen. *

Quelle: Nach: D'Chuchi 1/95 Erfasst von Rene Gagnaux ** Gepostet von Rene Gagnaux Date: Sun, 19 Feb 1995 Ersteller: Rene Datum: 06.04.1995

Stichworte: Fisch, Salzwasser, Seezunge, Limette, P4

Stichworte: Fisch, Limetten, P4, Salzwasser, Seezunge

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seezungenröllchen mit Spargeln an Safransauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 groß. Seezungenfilets
- 1/2 Zitrone; Saft
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 12 Schöne Basilikumblätter
- 10 Grüne Spargeln
- 1 dl Weisswein
- 1 dl Fischfond
- 75 ml Rahm
- 1 Briefchen Safran
- 50 g Butter

NACH EINEM REZEPT VON

- Anne-Marie Wildeisen - Erfasst von Rene Gagnaux

Seezungenfilets mit dem Zitronensaft beträufeln und beidseitig mit Salz sowie Pfeffer würzen. Jedes Filet auf der glänzenden Seite der Länge nach mit drei Basilikumblättern belegen und aufrollen. Mit einem scharfen Messer so halbieren, dass zwei Rollen entstehen. Die Spargeln rüsten. In Salzwasser oder über Dampf knackig garen. Gleichzeitig Weisswein und Fischfond in einer weiten Phäne drei bis vier Minuten offen kochen lassen. Die Fischröllchen im Sud zugedeckt auf kleinem Feuer etwa fünf Minuten gar ziehen lassen. Herausheben und warm stellen. Den Fischesud gut zur Hälfte einkochen lassen. Rahm und Safranpulver beifügen. Kurz kochen lassen. Dann die Butter in Flocken dazuschneiden und in die Sauce einziehen lassen. Nach Belieben einige Safranfaden beifügen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spargeln der Länge nach einmal halbieren und fächerartig auf vorgewärmten Tellern anrichten. Je zwei Seezungenröllchen dazusetzen und mit Sauce umgiessen. Als Beilage passen Trockenreis oder Salzkartoffeln.

Stichworte: Safran, Spargel, Salzwasser, Seezunge

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Seezungenrouladen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 EL Butter
 - 1/2 Selleriestange; fein gehackt
 - 1/2 Zwiebel; fein gehackt
 - 2 Gemischte Meeresfrüchte fein gehackt
 - 125 ml Sahne
 - 4 groß. Seezungenfilets
 - 1 EL Scharlotte; fein gehackt
 - 1 EL Petersilie; fein gehackt
 - 250 g Champignons; gesäubert in feinen Scheiben
 - 3 EL Cognac
 - 1 EL Stärkemehl
 - 2 EL kaltes Wasser
 - Salz
 - Pfeffer
- Für die Füllung Butter in einer Pfanne erhitzen. Sellerie, Zwiebel und gehackte Meeresfrüchte dazugeben; würzen. 4- 5 Minuten zugedeckt dünsten. 2 Esslöffel Sahne einrühren, 1 Minute dünsten. Filets mit der Füllung bestreichen, zusammenrollen. Rouladen in eine Pfanne mit Fett legen, mit Scharlotten und Petersilie bestreuen. Champignons, Cognac und einen halben Liter Wasser hinzufügen. Pfanne mit Wachspapier zudecken, zum kochen bringen. Filets wenden und würzen; 3-4 Minuten weiterköcheln. Fischrouladen herausnehmen und beiseite stellen. Die Flüssigkeit in der Pfanne zum kochen bringen; 4-5 Minuten kochen lassen. Die restliche Sahne hinzufügen, abschmecken; 2-3 Minuten köcheln. Stärkemehl mit 2 Esslöffel Wasser mischen; in die Sauce rühren. Zum kochen bringen, dann über den Fisch giessen. Servieren.

Pro Portion ca. 326 Kalorien * Quelle: Schnelle Gerichte für jeden Tag von Pol Martin erfasst von Frank Buchholz (Aug. 94) Erfasser: Frank Datum: 16.09.1994 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Seezungenzöpfchen mit Orangen-Pfeffer-Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Seezungenfilets
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bd. Schnittlauch
- 1 klein. Kohlrabi
- 20 g Butter; (1)
- 2 EL Noilly Prat
- 100 ml Weisswein
- 1 TL Grüne Pfefferkörner
- 30 g Butter; (2)
- 2 Orangen

MMMMM-----QUELLE-----

- Erfasst von Rene Gagnaux

(Als Vorspeise gerechnet: als Hauptspeise, Servings halbieren). Seezungenfilets würzen, zweimal der Länge nach einschneiden, so dass die Filets an einem Ende noch zusammenhalten. Mit je drei Schnittlauchhalmen zu satten Zöpfchen flechten. Enden umlegen, Orangen filetieren: Orangenschale mitsamt der weissen Haut abziehen, Orangenschnitze zwischen den Häuten heraus schneiden. Den Kohlrabi halbieren, mit einem kleinen Kugelausstecher Kugeln ausstechen. In siedendem Wasser 5 Minuten blanchieren. Butter (1) erhitzen, Zöpfchen darin kurz dämpfen. Noilly Prat und Weisswein zugliessen, aufkochen. Die Zöpfchen zugedeckt bei schwacher Hitze 8 Minuten ziehen lassen, der Fond soll nicht kochen. Die Fischzöpfchen aus der Pfanne nehmen, an die Wärme stellen. Fond auf zwei Esslöffeln (Bezug: bei einer Zubereitung mit 1 dl Weisswein) Flüssigkeit einkochen lassen. Die Pfanne vom Feuer nehmen, die Butter (2) mit dem Schwingbesen in den Fond rühren. Kohlrabikugeln und Pfefferkörner beifügen, Sauce kurz erwärmen. Sauce und Zöpfchen auf Teller anrichten, mit Orangenfilets garnieren. Dazu: Reis.

Stichworte: Kohlrabi, Salzwasser, Seezunge

Senffisch auf indische Art

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- Kardamom
- Zimt
- Curryblätter; oder Lorbeerblätter
- Butterschmalz; oder Ghee
- 500 g Fisch; das Filet eines festen Fisches nehmen
- 1/2 Tas. ; Wasser
- 1/2 Tas. Essig
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 Zitrone; Saft davon
- 1 EL Schwarzer Senf; gemahlen
- Salz
- 1/2 Tas. Joghurt; bei Bedarf

Zwiebel und Knoblauchzehen in kleine Würfel schneiden und zusammen mit Kardamom, Zimt, Curry- oder Lorbeerblättern in etwas Butterschmalz oder Ghee andünsten. Den Fisch gut waschen, in grosse Stücke schneiden und dazugeben. Wasser, Essig und Kurkuma hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Fisch fast gar ist. Zitronensaft und die gemahlenen Senfkörner hinzufügen und das Ganze noch ca. 10 Minuten ziehen lassen. Wer die Sauce etwas dicker mag, kann noch etwas Joghurt dazugeben. * Quelle: Nach: E. Candappa, H. Haas Aroma und Appetit erfasst: Barbara Furthmüller 2:2490/1984.12 ** Gepostet von Barbara Furthmüller Date: Thu, 23 Feb 1995 Erfasser: Barbara Datum: 06.04.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Gewürz, Indien, P1

Stichworte: Fisch, Indien, Gewürze, P1, Salzwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Serbischer Karpfen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Spiegelkarpfen, ca. 1,5 kg
- geräucherter Speck
- Butter
- 1 kg Kartoffeln
- Paprika
- Mehl
- Saure Sahne
- Salz

Ein grösserer Spiegelkarpfen wird gereinigt, der Länge nach aufgeschnitten, gesalzen und eingekerbt. In jede Kerbe klemmt man ein Stückchen Butter und geräucherten Speck.

Man schmiert ein Kuchenblech mit Butter aus und stellt darauf einen Rost. Auf das Kuchenblech legt man gesalzene, in Scheiben geschnittene Kartoffeln.

Die Fische aber legt man auf den Rost. Man schiebt das Ganze in die Röhre. Wenn der Fisch zu braten beginnt, bestreut man ihn mit Paprika und Mehl. Wenn er eine Kruste bekommt, giesst man saure Sahne darüber und lässt ihn unter ständigem Begiessen langsam schön braun werden.

In dem alten Kochbuch sind keine Garzeiten und keine Portionen angegeben. Ich nehme aber an, dies Rezept ist für 4 Personen ausreichend. Mit einem Holzstäbchen kann man bei dem Fisch leicht die Garprobe machen.

01.01.1994

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Shabu-Shabu (Japanisches Fondue)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 100 g Sesamsaat, hell
- 2 Bd. Frühlingszwiebeln
- 6 EL Sojasauce
- 6 EL Reiswein
- 2 TL Zitronensaft
- 1/2 TL Pfefferschotenpaste
- 400 g Möhren
- 1 Pk. Shiitake Pilze (56 g), - (ersatzweise chin.
- - Morcheln)
- 250 g Chinakohl
- 400 g Champignons
- 600 g Tofu
- 80 g Glasnudeln
- 750 g Rinderfilet
- 1 1/2 l Hühnerbrühe, - möglichst selbstgeköcht
- 1 Kombu (japanischer Seetang)

Die Sesamsaat in der Pfanne anrösten, dann im Mixer fein zerhacken. 1 Frühlingszwiebel waschen, grob zerkleinern und im Mixer mit der Sesamsaat fein zerhacken. Dann Sojasauce, Reiswein, Zitronensaft und Pfefferschotenpaste zugeben. In 6 kleine Schälchen verteilen. Möhren putzen, waschen, der Länge nach kleine Keile heraus schneiden, Möhren dann in Scheiben schneiden. Scheiben in kochendem Wasser 5 Minuten blanchieren. Die Pilze in heissem Wasser 20 Minuten ausquellen lassen, dann den festen Stiel abschneiden und die Köpfe vierteln. Chinakohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Glasnudeln mit kochendem Wasser überbrühen, 5 Minuten ausquellen lassen, mit der Schere kleinschneiden. Restliche Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Rinderfilet in hauchdünne Scheiben schneiden. (Wer kein superscharfes Messer hat, friert das Fleisch vorher im Gefrierschrank leicht an.) Die Hühnerbrühe mit dem Stück Seetang zum Kochen bringen.

Vorbereitungszeit: 1 Stunde Pro Portion ca. 64 g Eiweiss, 30 g Fett, 48 g Kohlenhydrate = 3120 Joule (767 Kalorien)

Und So Isst Man Shabu-Shabu

Alles Gemüse und Fleisch auf Platten anrichten und auf dem Esstisch oder einem Beistelltisch bereitstellen. Seetang aus der Brühe nehmen, Brühe in ein grosses, sich oben erweiterndes Gefäss geben und auf einen Rechaud mitten auf den Tisch stellen. Jeder Gast bekommt einen Teller, eine Schüssel mit der Sauce und Essstäbchen. Der Gastgeber (oder ein Gast mit ruhigen Händen und viel Geduld) füllt mit den grossen Servierstäbchen Gemüse in die Brühe und lässt es garen. Im letzten Augenblick gibt er Fleisch dazu (es sollte gerade eben die rote Farbe verlieren, nicht mehr). Dann bekommt jeder Gast eine kleine Portion zugeteilt, die er seinerseits mit seinen Essstäbchen in die Sesamsauce taucht. Der Gastgeber gibt immer wieder Gemüse und Fleisch in die Brühe und verteilt es. Wenn alles verzehrt ist, kann man zum Schluss die Brühe trinken, die durch das lange Garen sehr konzentriert und wohlschmeckend ist.

Quelle: Essen & Trinken 6/87

13.01.1994

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fondue, Exotisch, P6

Stichworte: P6, Exotisch, Fondue

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Sherry-Garnelen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 16 Riesengarnelen (Prawns)
- 3/8 l Fischfond
- Salz
- 1 EL Zucker
- frisch gemahlenen Pfeffer
- 1/8 l trockenen Sherry
- 1 EL Speisestärke
- etwas Sherry

Riesengarnelen (Prawns) in Fischfond 2 min. köcheln und wieder herausnehmen. Salz, Zucker, Pfeffer und Sherry zugeben. Speisestärke mit etwas Sherry anrühren, den Fond damit leicht binden und etwas simmern lassen. Die Garnelen hineinlegen und 3 min. ziehen lassen. Passt zu Gemüse. * Quelle: Eckart Witzigmann: Shrimps, Hummer und Langusten, Teubner-Edition veröffentlicht in Illustrierte Wochenzeitung (iwz) Nr. 50 vom 17. Dezember 1994. ** Gepostet von Sabine Engelhardt Date: Sat, 31 Dec 1994 Erfasser: Sabine Datum: 22.01.1995 Stichworte: Meeresfrüchte, Garnelen

Stichworte: Garnele, Meeresfrüchte

Stichworte	Fisch	
Titel - Rubrik - Stichworte		

Sherry-Hering mit Ingwer

Für 4 Portionen

Zutaten

- 150 ml Weinessig
- 0.1 l Sherry (trocken)
- 120 g Zucker
- 8 g Ingwer (frisch)
- 8 g Meerrettich (frisch)
- 60 g Möhren
- 120 g Zwiebeln
- 0.4 TL Pimentkörner
- 0.4 EL Wachholderbeeren
- 4 Matjesfilets

Essig, Sherry und Zucker aufkochen. Meerrettich, Ingwer und Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln pellen, in Spalten schneiden. Alles mit den Gewürzen in den Sud geben und 5 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 kochen, dann auskühlen lassen. Matjesfilets in Stücke schneiden. Marinade durch ein Sieb abgießen, den Sud auffangen. Fisch und Gemüse in ein Glas schichten, mit dem Sud begießen und 1 - 2 Tage marinieren. Variationen: Gewürzzutaten und Kräuter können Sie beliebig verändern: statt Dill nehmen Sie z.B. Estragon und Fenchelsaat statt der Wacholderbeeren.

:Stichworte : Dänemark, Einfach, Fisch, Hering, März, Matjes, P10 :Notizen (*) : : : Quelle: Winke & Rezepte 03 / 97 : : der Hamburgischen Electricitätswerke AG :Zusatz : : : Zubereitungszeit : Stichworte: Fisch, März, Matjes, Einfach, Hering, Dänemark, P10

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Shrimpkutter-Baguettes

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Grosse Shrimps; *frische, ungeschälte, King Prawns*
- 40 g Frühlingszwiebeln; - *kleingeschnitten*
- 2 TL Knoblauch; *durchgepresster*
- 225 g Butter; *flüssig*
- 1 EL Weisswein; *trockener*
- 1 TL Zitronensaft
- 1/8 TL Salz
- 1/8 TL schwarzer Pfeffer; *f.a.d.M.*
- 1 TL Dillspitzen; *getrocknete*
- 1 TL Petersilie; *feingehackte*
- 2 Baguettebrötchen; *der - Länge nach -*
- *aufgeschnitten und - getoastet*

Shrimps schälen und Därme entfernen. Butter in einer grossen Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Frühlingszwiebel und Knoblauch zugeben, auf mittlerer Hitze unter Rühren weichdünsten. Shrimps, Wein, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zufügen. Auf mittlerer Hitze fünf bis sechs Minuten dünsten, bis die Shrimps rosa sind, dabei gelegentlich umrühren. Shrimpmischung gleichmässig auf die vier Brötchenhälften verteilen und sofort servieren.

Anmerkung: Die Shrimpmischung passt auch sehr gut zu gekochtem Reis anstelle der Baguettebrötchen * Quelle: posted and modified by K.-H. Boller, 10.01.96 Erlasser: K.-H. Datum: 06.02.1996 Stichworte: Imbiss, Shrimp, P4

Stichworte: P4, Imbiss, Shrimp

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Shrimps Creole

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Stangensellerie
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 4 EL Öl
- Salz
- 1/2 TL Zucker
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL gehackte Sellerieblätter
- 1 Zweig Thymian
- 2 klein. Chilis
- 750 g Garnelen

Tomaten überbrühen, enthäuten und kleinschneiden. Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und Paprika würfeln und in Öl anschwitzen. Würzen und 20 min. simmern lassen. Chilischoten halbieren, Samenkörnchen entfernen, kleinhacken und vorsichtig dosiert zugeben. Immer wieder die Schärfe testen. Die Garnelen zugeben und 5 min. mitköcheln. Passt zu Reis oder Nudeln. * Quelle: Eckart Witzigmann: Shrimps, Hummer und Langusten, Teubner-Edition veröffentlicht in Illustrierte Wochenzeitung (iwz) Nr. 50 vom 17. Dezember 1994. ** Gepostet von Sabine Engelhardt Date: Sat, 31 Dec 1994
Erfasser: Sabine Datum: 22.01.1995

Stichworte:

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Shrimps im Topf

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Shrimps, gekocht; oder Garnelen
- 1/2 TL Muskatnuss; frisch gerieben
- Cayennepfeffer
- 75 g Butter, ungesalzen
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Garnelen in der Küchenmaschine grob hacken, kleine Shrimps ganz lassen. Garnelen bzw. Shrimps in einer Schüssel mit Muskatnuss, einer Prise Cayennepfeffer, Salz und reichlich Pfeffer vermengen. Butter erhitzen und 20-30 Sekunden kochen, bis sie hellbraun ist. In die flüssige Butter Shrimps bzw. Garnelen geben und unter ständigem Rühren braten, bis sie braun sind. Vom Herd nehmen und abschmecken. Sie sollten sehr würzig sein. Einen Tontopf oder Auflaufförmchen damit füllen. Zwei Stunden im Kühlschrank auskühlen lassen. Mit Zitronenspalten und Vollkornbrot oder Toast anrichten. Tip: Zusammen mit einem Glas Sherry als Snack vor dem Kaminfeuer reichen. Nach einem gehetzten Tag oder an einem Winterabend sind die Shrimps auch heiß sehr köstlich. Achten Sie darauf, dass Garnelen und Shrimps nicht eingefroren wurden. Am besten schmecken die grauen oder Hummergarnelen. Damit es schneller geht, kann man einen Wok benutzen. Für mehr Geschmack lässt man die Butter bräunen. Das ergibt ein köstlich nussiges Aroma. :Stichworte : Appetizer, Gourmet, Krustentier, P4 :Notizen (*) : : Quelle: Saarbrücker Zeitung
gepostet von : : Jörg Weinkauf Stichworte: P4, Gourmet, Krustentier

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Shrimps in süss-saurer Sosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g frische Shrimps (mittelgross)
- 3 EL Öl
- 2 TL gehackter Ingwer
- 2 Knoblauchzehen 1/2 Pfefferschoten 4 Schalotten
- in 1/2 cm grosse Stückchen geschnitten

MARINADE:

- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Zucker
- 1 TL Weinbrand
- 2 TL helle Sojasoße
- Pfeffer

SÜSS-SAURE SOSSE

- 4 EL Tomatenketchup
- 1 EL Reiswein
- 2 TL helle Sojasoße
- 1 TL Speisestärke, in 2 EL Brühe gelöst

Shrimps schälen, längs des Rückens einschneiden und säubern, waschen, abtropfen lassen und 10 Minuten in die Marinade legen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Shrimps hineingeben, 1-2 Minuten darin wenden, bis sie rose sind. Herausnehmen.

Für die Sosse alle Sossenzutaten mischen.

Wieder Öl in der Pfanne erhitzen, Ingwer, grob gehackter Knoblauch, Pfefferschoten und Schalotten darin kurz wenden, die süss-saure Sosse zugliessen, aufkochen lassen, Shrimps zugeben, umrühren und heiss servieren. ** Gepostet von: Halt Enid Erfasser: Ruth Datum: 07.04.1996
Stichworte: China, P4, Shrimps, Meeresfrucht

Stichworte: China, P4, Meeresfrüchte, Shrimps

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Shrimps mit Ingwer (Chinesisch)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g mittelgrosse rohe Shrimps, ungeschält
- 1 grüne Paprikaschote in kleine Würfel
- geschnitten 4 cm frische Ingwerwurzel
- 2 Zehen Knoblauch

FÜR DIE SAUCE

- 3 EL Ketchup
- 1 TL Zucker
- 2 TL Sherry
- 1 TL Speisestärke
- 1 EL leichte Sojasauce
- 3 EL Hühnerbrühe
- 3 EL neutrales Öl (am besten Erdnussöl)
- 1 TL Sherry, Salz

Shrimps schälen, den Darm auf der Rückenseite mit einem spitzen Messer herausholen, kurz unter fließendem Wasser abspülen, aufschneiden, dass man die Shrimps flachdrücken kann. Mit Küchenkrepp gründlich abtrocknen.

Paprikaschoten waschen, halbieren, Strunk, Kerne und helle Trennwände entfernen. Die Schotenhälften längs in Streifen, diese quer in kleine Würfel schneiden. Die Ingwerwurzel schälen und raspeln oder sehr fein würfeln. Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Die Sauce: Den Ketchup mit Zucker, Sherry, Speisestärke, Sojasauce und Hühnerbrühe glattrühren. Eine Pfanne oder noch besser einen Wok erhitzen. 1 El. Öl hineingeben, unter Schwenken heiss werden lassen.

Die Paprikawürfel darin eine Minute unter Rühren dünsten, herausnehmen und beiseite stellen. Restliches Öl in die Pfanne / den Wok geben und den Knoblauch goldgelb darin andünsten. Herausnehmen und zu den Paprikawürfeln geben. Jetzt die Shrimps mit dem Ingwer so lange im Öl unter Wenden braten, bis die Shrimps Farbe angenommen haben und gar sind. Das geht recht schnell. Den Sherry und etwas Salz hinzufügen und noch 1/2 Minute umrühren. Die Sauce darübergiessen und solange in der heissen Pfanne oder dem Wok rühren, bis sie bindet. Paprika und Knoblauch dazu, salzen und alles gut mischen.

Tip: Zum Glück gibt es frischen Ingwer heutzutage in allen besseren Obst- und Gemüseabteilungen - getrockneter Ingwer als Ersatz ist nicht zu empfehlen, er schmeckt wie Kernseife. * Stern 1/95 Kochen mit Bio Erfasser: Barbara Datum: 15.03.1995 Stichworte: Chinesisch, Wok, Shrimps, grüne, Ingwerwurzel

Stichworte: China, Wok, Shrimps, Grüne, Ingwerwurzel

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Sillgratin Uli, Heringsgratin Uli

Für 4 Portionen

Zutaten

- *500 g Mehligkochende Kartoffeln*
- *300 g Äpfel; Boskop, Cox Orange*
- *1/2 Zitrone; Saft davon*
- *2 Zwiebeln*
- *1 EL Butter*
- *8 Halbe Heringsfilets*
- *1/4 l Sahne*
- *1/4 l Creme fraiche*
- *etwas Pfeffer*

Kartoffeln und Äpfel schälen. Die Äpfel vom Kerngehäuse befreien in Scheiben schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln um ein Verfärben zu verhindern.

Kartoffeln und Zwiebeln in so hauchdünne Scheiben schneiden, dass man fast durchschauen kann.

Eine gebutterte, feuerfeste Auflaufform reihenweise mit Kartoffeln, Äpfeln, gut gewässerten Heringsfilets und Zwiebeln sorgfältig auslegen.

Sahen, Creme fraiche und Pfeffer verrühren und darübergiessen. Bei 180 Grad etwa 35 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen.

Sehr zu empfehlen sind Portions-Gratin-Formen! * Quelle: converted and adapted by K.-H. Boller 2:2426/2270.7 ** Gepostet von K.-H. BOLLER
Erfasser: K.-H. Datum: 03.05.1996 Stichworte: Gratin, Fisch, Hering, Schweden, P4

Stichworte: Fisch, Schweden, P4, Gratin, Hering

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Silvester-Karpfen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 0.04 Karpfen (1-2 kg)
- 10.1 g Fischfilet
- 0.08 Brötchen
- 4.04 g Butter
- Thymian
- Lorbeerblätter
- Petersilie
- Zwiebel
- Salz und Pfeffer

Wenn man am 31. Dezember eines jeden Jahres des frommen Papstes Silvester gedenkt, so sollte man auch eines Fisches gedenken. Der Karpfen war wegen seiner grossen Fruchtbarkeit der Venus heilig. Doch ist er heute ein durchaus weltlicher Genuss vor allem, wenn man bedenkt, welche Symbolkraft er besitzt: Die Schuppen des Silvesterkarpfens im Portemonnaie sollen vor Geldmangel schützen, und eine Dame, der es gelingt, den Fischschwanz in zwei genaue Hälften zu spalten, soll noch einmal Jungfrau werden - soviel man weiss, ist es noch keiner gelungen.

Den Karpfen bestellt man am besten frühzeitig beim Fischhändler, damit ihn dieser in Ruhe fachmännisch entgräten kann.

Das Fischfilet mit der Leber, der Milch oder dem Rogen des Karpfens, den zwei in Wasser geweichten Brötchen und mit einer Zwiebel durch den Fleischwolf drehen und mit den Gewürzen - im Ganzen einen Teelöffel voll vermengen. Diese Füllung in den entgräteten Karpfen geben und mit weissem Zwirn wieder zunähen.

In eine feuerfeste Pfanne 100 g Butter geben, zergehen lassen und den Karpfen mit einem in Butter getauchten Pinsel von allen Seiten bestreichen. Den Karpfen nach etwa 15 Minuten im Rohr wenden und weitere 15 - 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen lassen.

An der glänzend braunen Haut und den weissen, festen Augen erkennt man, dass er gar ist.

Man serviere ihn mit Salzkartoffeln. (AH)

01.01.1994

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, P99

Stichworte: Fisch, P99

Skandinavisches Lachsgratin

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Lachs (4 Scheiben)
- 2 Skandinavische Krabbensuppe
- 500 ml Süsse Sahne

**** ERFASST VON: ANDREAS KUHRAU**

Gramm

2:2468/9940@Fidonet

Lachs in eine feuerfeste Form legen. Skandinavische Krabbensuppe mit süsser Sahne verrühren, darübergiessen und im Backofen bei Mittelhitze ca. 25 Minuten backen.

Auch für Kabeljau, Goldbarsch oder Thunfisch geeignet.

Erfasser: Andreas Datum: 18.12.1996 Stichworte: Lachs, Fisch, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Sogliola alla fiorentina (Seezunge)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Seezungen (je 500gr)
- 750 g Blattspinat
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Weißwein (trocken)
- 2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 klein. Zwiebel
- 1 TL fr. Thym
- 2 EL Butter
- 1/4 l Milch
- 200 g Sahne
- 2 Eigelb
- 3 EL frisch gerieb. Parmesan
- 1 EL Mehl (gehäuft)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Die Seezunge entweder vom Fischhändler fertig vorbereiten lassen oder selbst filetieren. Die insgesamt 8 Seezungenfilets leicht salzen und pfeffern, mit dem Saft von 1/2 Zitrone beträufeln. Blattspinat verlesen u. gründlich waschen. Mit 2 Eßl. Weißwein, Salz und Pfeffer in einen Topf geben, erhitzen. 2 Knoblauchzehe dazupressen. Topf zudecken und der Spinat zusammenfallen lassen. Für die Sauce 1 kleine Zwiebel sehr fein hacken, in 1 El Butter glasig dünsten. 1 TL Thymianblättchen einstreuen. 1/4 l Milch angießen, salzen und pfeffern. Kurz aufkochen, dann etwa 5 Min. ziehen lassen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. In einem Topf 1 El Butter schmelzen, 1 El Mehl einstreuen, unter Rühren anschwitzen. Thymianmilch und 200 g Sahne angießen, unter Rühren cremig einköcheln. Sauce vom Herd nehmen, 2 Eigelb und 3 El frisch geriebenen Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine feuerfeste Form mit 1/2 El Butter bestreichen. 4 Seezungenfilets hineinlegen, Spinat darüber verteilen, die restlichen 4 Fischfilets darauf legen. Mit der Sauce übergießen, restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (Elekt: 200 Grad/Umluft 180 Grad/Gas: Stufe 3) 12-15 Min garen. Auf vorgewärmte Teller verteilen, nach Wunsch mit etwas frisch geriebenem Parmesan bestreuen und servieren. Zubereitungszeit ca. 1 Std. :Stichworte : Edelfisch, Gemüse, Gratin, Italien, P4 :Notizen (*) : : : Quelle: aus: Die echte italienische Küche(Verlag:GU) : : erfaßt von Tine Meierhoff :Notizen (**) : : : Gepostet von Rene Gagnaux Stichworte: Italien, Gemüse, P4, Gratin, Edelfisch

Sogliola alla fiorentina (Seezunge mit Spinat - Toscana)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Seezungen (je 500gr)
- 750 g Blattspinat
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Weißwein (trocken)
- 2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 klein. Zwiebel
- 1 TL fr. Thymian nblätter.(o.1/2getr
- 2 EL Butter
- 1/4 l Milch
- 200 g Sahne
- 2 Eigelb
- 3 EL frisch gerieb. Parmesan
- 1 EL Mehl (gehäuft)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Die Seezunge entweder vom Fischhändler fertig vorbereiten lassen oder selbst filetieren. Die insgesamt 8 Seezungenfilets leicht salzen und pfeffern, mit dem Saft von 1/2 Zitrone beträufeln. Blattspinat verlesen u. gründlich waschen. Mit 2 Essl. Weisswein, Salz und Pfeffer in einen Topf geben, erhitzen. 2 Knoblauchzehe dazupressen. Topf zudecken und der Spinat zusammenfallen lassen.

Für die Sauce 1 kleine Zwiebel sehr fein hacken, in 1 El Butter glasig dünsten. 1 TL Thymianblättchen einstreuen. 1/4 l Milch angiessen, salzen und pfeffern. Kurz aufkochen, dann etwa 5 Min. ziehen lassen. Backofen auf 200 Grad vorheizen.

In einem Topf 1 El Butter schmelzen, 1 El Mehl einstreuen, unter Rühren anschwitzen. Thymianmilch und 200 g Sahne angiessen, unter Rühren cremig einköcheln. Sauce vom Herd nehmen, 2 Eigelb und 3 El frisch geriebenen Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine feuerfeste Form mit 1/2 El Butter bestreichen. 4 Seezungenfilets hineinlegen, Spinat darüber verteilen, die restlichen 4 Fischfilets darauf legen. Mit der Sauce übergießen, restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (Elekt: 200 Grad/Umluft 180 Grad/Gas: Stufe 3) 12-15 Min garen. Auf vorgewärmte Teller verteilen, nach Wunsch mit etwas frisch geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Std. * Quelle: aus: Die echte italienische Küche(Verlag:GU) erfasst von Tine Meierhoff ** Gepostet von Rene Gagnaux
Erasser: Rene Datum: 03.05.1996 Stichworte: Edelfisch, Gemüse, Gratin, Italien, P4

Stichworte: Italien, Gemüse, P4, Gratin, Edelfisch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Sommer-Fisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Petersfischfilet oder
- Zander
- 1 Zitrone
- Salz
- 500 g Zucchini
- 2 Frühlingszwiebeln
- 300 g junge Möhren
- 2 Bd. Pimpinelle
- 200 ml Süsses Sahne
- Pfeffer

Für die Familie: Mikrowellenrezept

Fisch ist für Kinder durch seinen hohen Gehalt an Jod und Fluor besonders wichtig. Das gilt aber nur für Meeresfische. Wählen Sie beim Kauf der Filets grätenarme Sorten. Magere, festfleischige Fische garen in der Mikrowelle besonders schonend - am besten von einer Sauce bedeckt. Sie können statt der angegebenen Edelfische aber auch frischen oder tiefgefrorenen Kabeljau, Schellfisch oder Rotbarsch nehmen. Auch dann den Fisch in 2-3 cm grosse Würfel schneiden.

Den Fisch in Würfel schneiden, mit dem Saft der Zitrone beträufeln und salzen. Etwa 15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Zucchini waschen, putzen und schälen, in Streifen schneiden. Zwiebeln waschen, putzen und in 1 cm dicke Ringe schneiden. Möhren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Pimpinelle mit der Hälfte der Sahne mit dem Pürierstab feinpürieren. Die Karotten mit der übrigen Sahne, etwas Salz und Pfeffer in eine geschlossene Mikrowellenform geben. Bei 600 Watt 5 Minuten vorgaren. Dann die Zucchiniestreifen und die Zwiebelringe zugeben, mischen und weitere 8 Minuten garen. Zwischendurch einmal umrühren. Dann die Pimpinellesahne und den Fisch zugeben und 6 weitere Minuten bei 600 Watt erhitzen. Das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit neuen Kartoffeln zu Tisch geben.

Pro Portion ca. 347 kcal. * Quelle: Eltern 8/92 ** Gepostet von Stephanie Miede Erfasser: Stephanie Datum: 31.03.1996 Stichworte: Fisch, Mikrowelle, P4

Stichworte: Fisch, P4, Mikrowelle

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Soufflierte Zanderfilets im Rotwein

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Zanderfilets, frisch; (1)
- 1 Zitrone
- 20 g Butter; (1)

FISCHFARCE

- 200 g Zanderfilets, frisch; (2)
- 2 Eiweiss
- 250 g Weisse Trauben

MMMM-----STREUSEL-----

50 g Butter; (2)

50 g Weissmehl

10 g Zucker MMMM-----SAUCE-----

4 dl Rotwein

80 g Butter; (3)

2 cl Himbeeressig MMMM-----QUELLE-----

- Nach P. Bischofberger
- - in Menüzauber im -
- Appenzeller Land, 1993 -
- ISBN 3-85882-078-4 -
- erfasst von Rene Gagnaux

Zanderfilets (1) sauber dressieren und die Haut entfernen, mit dem Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Bratgeschirr mit Butter (1) ausbuttern. Die Zanderfilets (2) ebenfalls sauber dressieren, die Haut entfernen und durch die feinste Scheibe des Wolfes drehen. Eiweiss leicht anschlagen und unter die Fischmasse ziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Trauben halbieren und entkernen, unter die Fischmasse ziehen. Die Zanderfilets (1) mit dieser Masse einseitig belegen und in gebuttertes Geschirr setzen. Butter (2), Mehl und Zucker zusammen reiben, bis kleine Klümpchen entstehen (Streusel), damit die mit der Farce belegten Fischfilets bestreuen. Wenig Wasser in die ofenfeste Platte geben und so im 200 Grad C warmen Backofen ca. 6 Minuten garen, inzwischen - bzw. vorher - Rotwein um die Hälfte einkochen, Butter (3), eiskalt, zugeben und unter kräftigem Rühren gut einschlagen. Himbeeressig zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichten: Sauce auf Teller geben, Fisch darauf setzen. Dazu: Aprikosen-Kartoffeln, Lauch-Kartoffelgratin oder Speckkartoffeln.

Stichworte: Süsswasser, Zander

Souffliertes Zanderfilet auf geschmolzenem Lauch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 100 g Saiblingfilets
- 1 dl Doppelrahm
- 2 Eiweiss
- 4 Zanderfilets; ohne Haut und - Gräten, a ca. je
- 100 g
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- 50 g Weissbrotdrösel
- 20 g Flüssige Butter
- 1 dl Weisswein

LAUCHGEMUESE

- 300 g Lauch; geschnitten
- 30 g Schalotten; fein gehackt
- 2 dl Kalbfond
- 30 g Butter
- 2 EL Schlagrahm
- 1 TL Frischer Rosmarin; gehackt
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

GEMUESEGARNITUR

- 4 Frühlingszwiebeln
- 3 Peperoni - in Rhomben geschnitten
- Kerbelblättchen
- Butter
- Salz
- Pfeffer

MMMMM-----QUELLE-----

- Nach: Heinz Witschi -
- Fernsehen DRS - Erfasst
- von Rene Gagnaux

Saiblingfilets würfeln, kurz anfrieren und mit wenig Eiweiss fein mixen. Diese Masse durchs Sieb streichen und auf Eis mit dem Doppelrahm zu einer homogenen Masse verarbeiten. Das übrige Eiweiss mit Salz zu Schnee schlagen und unter die Saiblingmasse geben, abschmecken. Zanderfilets salzen, pfeffern, mit wenig Zitronensaft marinieren und auf ein bebutertes Blech legen. Mit einem Dressiersack die Saiblingmousse auf die Zanderfilets dressieren, mit den Bröseln bestreuen und mit der flüssigen Butter beträufeln. Fischfilets auf das Backblech legen, mit Wein umgiessen und im vorgeheizten Ofen - 240 oC - ca. zehn Minuten backen. Dann volle Oberhitze geben, bis die Brösel Farbe bekommen. Inzwischen das Lauchgemüse zubereiten: Die Schalotten mit wenig Butter andämpfen, Lauch beifügen und kurz mitdämpfen. Den Fond dazugießen und auf kleinem Feuer ca. fünfzehn Minuten langsam köcheln, bis der Lauch schmilzt. Das bedeutet, einköcheln, bis die Restflüssigkeit gleich viel ist wie der Anteil Lauch. Rosmarin zufügen, restliche Butter in Flocken beifügen, kurz durchkochen, abschmecken und mit Schlagrahm verfeinern. Für die Gemüse garnitur die Gemüse knackig kochen und mit wenig Butter abschwanken, salzen und pfeffern. Das Lauchgemüse in die Mitte eines warmen Tellers geben, darauf das Zanderfilet stellen, mit den Gemüsen garnieren und mit dem Kerbel dekorieren. Beilage: Wildreis.

Stichworte: Süsswasser, Lauch, Zander

Soupies Scharas (Tintenfisch, Zypern)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Supies; Tintenfische
- 1 Tas. Trockenem Rotwein
- 1/4 Tas. Olivenöl
- 2 Tomaten; gehäutet, gerieben - evtl. die Hälfte mehr
- 1 Lorbeerblatt
- Zimt; grob gemahlen
- 3 Gewürznelken - evtl. 1/3 mehr
- 10 Pfefferkörner
- Salz
- Pfeffer

Die Tinte gilt z.B. auf Zypern oder auch auf dem Peloponnes als besondere Delikatesse. Vergleichbar vielleicht dem (roten) Rogenanteil bei Jakobsmuscheln.

Soupies Scharas (spricht: ssuupjes s-charas)

Die Tintenfische unter fließendem Wasser gründlich waschen. Den Tintenbeutel entfernen und beiseite stellen, damit er später beim Kochen verwendet werden kann. Die Augen und weichen Knochen entfernen und die Haut abziehen. Wenn die Tintenfische zu gross sind, halbieren.

Die Tintenfische in einen Topf geben und ohne Zugabe von Wasser auf dem Herd kochen, bis die sich bildende Flüssigkeit verdampft ist. Das Olivenöl und die Tinte zugeben, die Tintenfische andünsten und mit Wein ablöschen. Geriebene Tomaten, Zimt, Gewürznelken zufügen und bei milder Hitze schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm oder kalt servieren. * Quelle: Nach: Die Zyprioten zu Tisch, Marios Mourdjis Gepostet von Erwin Timmerbeil Erfasser: Rene Datum: 08.08.1995 Stichworte: Weichtier, Salzwasser, Tintenfisch, Zypern, P6

Stichworte: Zypern, Salzwasser, Weichtier, Tintenfisch

Spanisches Muschelgericht

Für 4 Portionen

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Spargel in Dill mit Goldbarsch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Spargel
- Salz
- 1 EL Butter
- 1 Prise Zucker
- 1 mittelgrosse Karotte
- 1 Bd. Dill
- 1 klein. Zwiebel
- 500 g Goldbarschfilet
- 2 EL Butter
- 150 g Süsses Sahne
- 1 Eigelb
- Pfeffer

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

1. Spargel waschen, schälen und in reichlich Wasser mit einer Prise Salz garen. Die Karotte schälen, vierteln, in kleine Stücke schneiden, blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Den Dill waschen und fein schneiden. Nun die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Das Goldbarschfilet entgräten, in 8 Stücke teilen, in eine Pfanne mit wenig Wasser und etwas Butter legen, aufkochen und vom Herd nehmen.
4. Die Sahne steif schlagen, mit dem Eigelb verrühren.
5. Den Spargel mit den Karotten, dem Dill und wenig Fischfond stark erhitzen, abschmecken, das Sahne- Eigelb- Gemisch dazugeben und unter Rühren aufwallen lassen. Das Spargelgemüse mit den Goldbarschfilets anrichten.

Erfasser: Datum: 08.11.1994 Stichworte: Fisch, Gemüse, Hauptspeise, P4

Stichworte: Fisch, Hauptgericht, Gemüse, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Spargel in Lachsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Frisches Lachsfilet
- 1 kg Spargel
- Salz
- Zucker
- 2 EL Butter
- 400 g grüne Bandnudeln
- 1 Zwiebel
- 2 TL Mehl
- 1/8 l Brühe
- 1/8 l Weisswein
- 125 g Schlagsahne
- Weißer Pfeffer
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Bd. Petersilie

Spargel schälen und in Salzwasser mit einer Prise Zucker und 1 El Butter ca. 15 Minuten kochen. Zwiebel schälen und fein würfeln, in der restlichen Butter glasig andünsten. Mehl darüberstäuben und mit Brühe, Wein und Sahne ablöschen. Lachs waschen und in feine Streifen schneiden. In der Sauce ca. 3 Minuten erhitzen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. ** Gepostet von Jörg Bukmakowski Erfasser: Jörg Datum: 18.12.1996 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Spargel in Lachssauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Frisches Lachsfilet
- 1 kg Spargel
- Salz
- Zucker
- 2 EL Butter
- 400 g grüne Bandnudeln
- 1 Zwiebel
- 2 TL Mehl
- 1/8 l Brühe
- 1/8 l Weisswein
- 125 g Schlagsahne
- Weißer Pfeffer
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Bd. Petersilie

Spargel schälen und in Salzwasser mit einer Prise Zucker und 1 El Butter ca. 15 Minuten kochen. Zwiebel schälen und fein würfeln, in der restlichen Butter glasig andünsten. Mehl darüberstäuben und mit Brühe, Wein und Sahne ablöschen. Lachs waschen und in feine Streifen schneiden. In der Sauce ca. 3 Minuten erhitzen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. :Stichworte : Fisch, P4 :Notizen (**): : : Gepostet von Jörg Bukmakowski Stichworte: Fisch, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Spargel mit Krabbenfleisch I

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Spargel (geputzt und geschält,
- wahlweise Grün oder Weiss)
- 5 EL Öl (Erdnuss- oder Maiskeimöl)
- 4 Scheiben frischen (!) Ingwer
- 1 EL Reiswein oder halbtrockenen Sherry
- eine Prise Salz
- 1 dl Hühnerbrühe
- wahlweise 1-2 Knoblauchzehen (feingehackt)
- 1 Stückchen frischen Ingwer (kleingeschnitten) 3
- Frühlingszwiebeln (nur die weissen Teile,
- in schmale Ringe geschnitten)
- 250 g gekochtes Krabbenfleisch
- 5 EL klare Brühe oder Wasser
- 2 EL Austersauce

Den Spargel in Stücke schneiden, die Kopfteile 5 cm lang, den Rest 3 cm lang. Die Sauce vorbereiten, Brühe, Austernsauce und Salz mischen.

Die Pfanne oder den Wok stark erhitzen, 3 EL Öl hineingeben und schwenken. Den Ingwer kurz anbraten. Die Spargelstücke dazugeben und pfannenbraten, bis sie heiss sind. Die Hälfte des Reisweins einträufeln und rühren, bis er absorbiert ist. Nun die Hitze reduzieren. Die Brühe mit dem Salz hineingessen, zum Kochen bringen und zugedeckt bei kleiner Hitze je nach Stärke der Spargelstücke 5-10 Minuten köcheln. Den Spargel jedoch nicht zu weich kochen, er sollte noch Biss haben. In eine Schüssel geben und warm stellen.

Die Pfanne oder den Wok ausspülen und ausreiben. Wieder stark erhitzen, das restliche Öl eingiessen und schwenken. Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebeln anbraten, bis sich Aroma entwickelt. Das Krabbenfleisch daruntermischen und wenn es heisst ist, den restlichen Reiswein einträufeln und rühren. Nun die Sauce dazurühren. Wenn sie gebunden hat, über den Spargel löffeln und servieren. ** From: Michel@eloi.zer.sub.org - Newsgroups: Of zer.t-netz.essen Erfasser: Michel Datum: 20.07.1993 Stichworte: ZER, Spargel, Krabben, Gemüsegerichte, Fischgerichte, Wok

Stichworte: Fisch, Gemüse, Spargel, Krabben, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Spargel mit Lachs

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Spargel
- 250 g Räucherlachs
- 1/2 Bd. Basilikum
- Zitronensaft
- Pfeffer
- 1 Schalotte
- 10 g Butter
- Saft einer Orange
- 50 g Butter
- 5 EL Sahne
- Salz
- Pfeffer

Spargel in Salzwasser 20 Min. kochen. Räucherlachs, Basilikum fein hacken, mischen und mit Zitronensaft und Pfeffer würzen. Für die Sosse Schalotte fein würfeln, in 10 g Butter dünsten. Orangensaft zugiessen, im offenen Topf cremig einkochen. 50 g Butter in Flöckchen und Sahne zugeben. Sosse mit Salz, Pfeffer abschmecken. Den abgetropften Spargel mit Lachs und Sosse anrichten.

Dazu: neue Kartoffeln

(Pro Portion ca. 730 kcal/3056 kJ)

Erfasser: Datum: 08.11.1994 Stichworte: Fisch, Gemüse, P2

Stichworte: Fisch, Gemüse, P2

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Spargel mit Lachssteak und Shrimps

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1500 g weißer Spargel
- 4 Lachssteaks (a 150g)
- 2 EL Mehl
- 40 g Butter
- 200 g Shrimps
- 250 ml Sauce Hollandaise

Spargel wie üblich kochen. Lachssteak nach Geschmack würzen. Mehl darüberstreuen, auf jeder Seite 3-4 Minuten in Butter braten. Shrimps zufügen, kurz heiss werden lassen und mit dem Spargel anrichten. Dazu die Sauce Hollandaise reichen. Als Beilage eignen sich bestens Petersilienkartoffeln. ** Gepostet von Peter Mess Date: Wed, 26 Apr 1995 Erfinder: Peter Datum: 01.06.1995 Stichworte: Fisch, Gemüse, Spargel, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Spargel

Speckbohnen mit Matjes

Für 4 Portionen

Zutaten

- 266 g Bohnen, grüne
 - 2/3 Tasse Wasser
 - Salz
 - 86 g Speck, durchw. (in Scheiben)
 - 1/3 Bd. Bohnenkraut
 - 200 g Vollmilchjoghurt
 - 100 g Crème fraîche
 - 2/3 EL Senf
 - 2/3 EL Zitronensaft
 - Pfeffer
 - 200 g Äpfel
 - 80 g Rote Zwiebeln
 - 2/3 Bd. Dill
 - 533 g Matjesfilet
- Bohnen putzen und 6 - 8 Min. in Salzwasser auf 1 oder Automatik- Kochstelle 5 - 6 garen, abschrecken. Speck in dünne Streifen schneiden. Bohnenkraut von den Stielen zupfen, waschen, gut trocknen und im Universalzerkleinerer fein hacken. Joghurt mit Creme fraîche, Senf und Zitronensaft zu einer glatten Soße verrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Äpfel vierteln, entkernen und fein würfeln, die Zwiebeln pellen und ebenfalls fein würfeln. Dill waschen, zupfen, gut trocknen und im Universalzerkleinerer grob hacken. Mit Äpfeln und Zwiebeln unter die Joghurtsoße rühren. Speck in einer Pfanne ohne Fett auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 knusprig ausbraten, Bohnen und Bohnenkraut dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, 5 Min. mitbraten und mit den Matjesfilets zur Soße servieren.
- :Stichworte : Bohne, Fisch, Hering, Juni, Matjes, Normal, P6 :Notizen (*) : : : Quelle: Winke & Rezepte 06 / 98 : : der Hamburgischen Electricitätswerke AG :Notizen (**) : : : Erfasst: Lothar Schäfer : : (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de) :Zusatz : : : Zubereitungszeit : : 40 Minuten :Pro Person ca. : 672 kcal :Pro Person ca. : 2688 kJoule Stichworte: Fisch, Juni, Matjes, P6, Bohne, Normal, Hering

Speckhecht (Hassfeld)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Hecht; (2-3 kg)
- 500 g Speck Salz, Pfeffer, Paprika
- Zitronensaft
- 1 Sellerie
- 4 Möhren
- 2 Stangen Lauch
- 2 Zwiebeln
- Speck; zum Belegen

Gesäuberten und geschuppten Hecht in Zitronensaft, Salz, Pfeffer und mildem Paprika marinieren. Wurzelgemüse in glasigem Speck kurz dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Füllung in den Hecht geben, mit Nadeln verschliessen und mit Speckstreifen belegen. Bräter ölen, über Kreuz mit Speckstreifen auslegen und den Hecht darin 30 Minuten bei 190 GradC backen. * Quelle: hessentext 08.12.94 Erfasst: Ulli Fetzter 2:246/1401.62 ** Gepostet von Ulli Fetzter Date: Fri, 09 Dec 1994 Erfasser: Ulli Datum: 20.01.1995 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Hecht, Gemüse, Speck, P1

Stichworte: Fisch, Gemüse, P1, Süsswasser, Speck, Hecht

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Speckschollen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Schollen; küchenfertig - je etwa 300 Gramm
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Weizenmehl
- 2 EL Speiseöl
- 20 g Speck; mager, durchwachsen - evtl. etwas mehr
- Zitronenachtel
- Dillzweige

Die Schollen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit dem Zitronensaft beträufeln, und etwa 30 Minuten stehen lassen.

Den Fisch nochmals trockentupfen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und in Weizenmehl wenden.

Das Öl in einer grossen Pfanne erhitzen und den in Würfel geschnittenen Speck darin ausbraten. Die Speckwürfel herausnehmen, warm stellen, und die Schollen in dem Speckfett von beiden Seiten braun braten.

Den Fisch auf einer vorgewärmten Platte anrichten, die Speckwürfel darüber geben und mit Zitronenachteln garnieren. * Quelle: Das beste Dr. Ötzer Kochbuch Gepostet von Viviane Kronshage@2:2447/102.24 15.06.94 Erfasser: Datum: 10.11.1994 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Scholle, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Scholle

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Speckschollen mit Kartoffelsalat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Kartoffeln
- 1/2 Bd. Lauchzwiebeln
- 1/2 Bd. Radieschen
- 1/2 Kleine Salatgurke
- 150 g Tomaten
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 3 EL Öl
- 4 Maischollen
- 1 Zitrone
- 100 g Geräucherter durchwachsener
- Speck
- 2 Zwiebeln
- 3 EL Mehl
- Petersilie zum Garnieren

Die Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Abgiessen, pellen und abkühlen lassen. Lauchzwiebeln und Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Gurke waschen, der Länge nach vierteln und in Scheiben schneiden. Tomaten achteln. Senf und Essig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Das Öl darunterschlagen. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Mit dem Gemüse und der Marinade mischen und ca. 1 Stunde durchziehen lassen. Schollen waschen, mit dem Saft von 1/2 Zitrone beträufeln und mit Salz würzen. Speck in Streifen schneiden und in zwei Pfannen knusprig ausbraten. Zwiebeln schälen, würfeln und mit andünsten. Beides aus den Pfannen nehmen. Schollen im Mehl wenden und im Speckfett von jeder Seite 4-5 Minuten braten. Speck und Zwiebeln über die Schollen geben. Mit Zitronenscheiben und Petersilie garnieren. Kartoffelsalat dazu servieren.

Pro Portion ca. 3310 Joule/790 Kalorien

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten (ohne Wartezeit) * Quelle: Neue Mode ** Gepostet von Michael Kiok Date: Fri, 28 Oct 1994 Erfinder: Michael
Datum: 18.11.1994 Stichworte: Fisch, P2

Stichworte: Fisch, P2

Spinat-Lachs-Lasagne I

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 750 g Kartoffeln
- Salz
- 500 g Blattspinat
- 600 g Lachsfilet
- 1 Zwiebel
- 4 EL Butter
- 40 g Mehl
- 1/2 l Milch
- Pfeffer
- 4 EL Zitronensaft
- 3 EL geriebener Parmesankäse

Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen, abschrecken und abkühlen lassen. Spinat putzen, waschen und ca. 2 Minuten blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Vom Lachs vorsichtig (!) die Haut entfernen. Fisch kurz waschen und trockentupfen.

Für die Bechamelsauce Zwiebel schälen und fein würfeln. Im heissen Fett glasig dünsten. Mehl zugeben und anschwitzen. Mit der Milch unter Rühren ablöschen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form fetten. Kartoffeln, Spinat, Lachs und Sauce abwechselnd einschichten. Oberste Schicht mit Sauce übergossen und mit Parmesan bestreuen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 GradC / Gasherd: Stufe 3 / Umlauf: 175 GradC) ca. 40 Minuten goldbraun überbacken.

Tip: Bereiten Sie Spinat doch einmal auf folgende Art zu: Zwiebel und/oder Knoblauch in Fett glasig dünsten. Dann den tropfnassen Spinat dazugeben und bei geschlossenem Topf zusammenfallen lassen. Der Spinat schmeckt dadurch würziger. Zubereitungszeit 1 1/2 Stunden Pro Portion 3020 Joule/720 Kal. ** Gepostet von Frank Lamers Date: 15 Nov 1994 Erfasser: Frank Datum: 02.02.1995 Stichworte: Aufläufe, Nudelgerichte, Lasagne, Lachs, Fischgerichte, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, Lasagne, Auflauf, Nudeln

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Spinatforelle

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Ausgenommene Bachforellen - a ca. 220 g
- 1/4 Zitrone; Saft
- Meersalz
- 1 TL Diätmargarine - für die Form
- 600 g Blattspinat
- 1 groß. Zwiebel
- 2 EL Rote Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- Muskatnuß; gerieben
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 Eiweiss
- 1 EL Fettarme Milch
- 2 EL Saure Sahne; 10 o/o Fett

NACH EINEM REZEPT VON

- Rolf Unsorg - Erfasst von Rene Gagnaux

Die Forellen von möglicherweise verbliebenen Innereien befreien und unter fließendem Wasser vor allem innen gut waschen. Die Bauchhöhle mit Zitronensaft ausreiben und mit wenig Meersalz würzen. Die Forellen in eine gefettete Auflaufform legen und kalt stellen. Den Spinat putzen, die Stiele abschneiden, die Blätter waschen und in kochendem Wasser blanchieren. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Linsen waschen und in Wasser etwa 10 Minuten quellen lassen. Die Knoblauchzehe schälen und mit wenig Meersalz und Muskatnuss zerdrücken. Das Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig braten, die Linsen dazugeben und kurze Zeit mitbraten. Die Spinatblätter fein hacken und dazugeben, alles mit dem Knoblauchmus abschmecken und etwas abkühlen lassen. Die Eiklare mit der Milch verquirlen und mit der noch warmen Spinatmasse verrühren. Die Forellen mit der Gemüse Mischung füllen, in die Form zurücklegen, mit Alufolie abdecken und im auf 200 oC vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten garen. Die Folie entfernen, die Forelle etwa 10 Minuten ruhen lassen. Die Fische auf vorgewärmte Teller legen, jeweils 1 Teelöffel saure Sahne daraufgeben und etwas Fond aus der Form angiessen. Dazu passen in leicht gesalzenem Wasser gekochte Kartoffeln mit Petersilie und ein frischer Blattsalat.

Stichworte: Forelle, Spinat, Linse

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Spinatreis mit Sesamfisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g. Naturreis
- 1 Bd. Lauchzwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 l Gemüsebrühe (Instant)
- 500 g. Blattspinat
- 1 Zitrone
- 250 g. Fleischtomaten
- Jodsalz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 Msp. Zucker
- 4 Rotbarsch-Scheiben oder Kabeljaufilet, je 150 g
- 2 EL Mehl
- 1 Ei
- 4 EL Sesamsaat
- 4 EL Olivenöl oder Butterschmalz

Lauchzwiebeln putzen, 2/3 der grünen Teile entfernen, waschen, in Stücke schneiden. Das Öl im Topf erhitzen, den trockenen Naturreis sowie die Lauchzwiebeln zufügen und 1 Minute unter Rühren braten. Die Brühe angliessen, einmal umrühren und zugedeckt 15 Minuten bei kleiner Hitze kochen.

Spinat verlesen, waschen, grosse Blätter klein schneiden. Tomaten kochendheiss überbrühen, enthäuten und würfeln. Spinat und Tomaten mit dem Reis mischen und mit noch etwas Zitronensaft, Jodsalz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Fischfilets mit Zitronensaft marinieren, salzen, pfeffern und nacheinander im Mehl, verschlagenem Ei und Sesam wenden. In heissem Fett von jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun braten. Wenn fertig, mit dem Spinatreis anrichten.

Nährwerte je Portion: =====

kJ kcal Eiweiss Kh Fett Be ----- 2878 687 41 g 59 g 29 g 5 ** Gepostet von Joachim M. Meng Erfasser: Joachim Datum: 12.03.1996 Stichworte: Fisch, Reis, P4

Stichworte: Fisch, P4, Reis

Spreewälder Karpfengulasch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 groß. Karpfen;oder 2 md oder 500g Karpfenfilet + Kopf
- u.Reste
- 850 g Paprokaschoten;gemischt, Glas, vorgegart
- 850 g Tomaten; geschält
- 1 Zitrone
- 2 EL Paprika
- 1/2 EL Weißer Pfeffer
- Salz
- 1/8 l P lanzenöl;geschmacksneutra
- 2 1/2 EL Schmand; Creme fraiche
- 1/4 l Trockener Weisswein

MMMMM-----SUD:-----

Fischkopf und Abschnitte

3 Lorbeerblätter

5 Pimentkörner

2 Kirschpaprika

2 Getrocknete peperono

1/2 Zwiebel

1 l Wasser

Wasser mit allen Zutaten zum Kochen bringen, auf kleinste Flamme schalten, den sich entwickelnden Eiweisschaum von der Oberfläche schöpfen - bis zur weiteren Verwendung, das heisst etwa 45 Minuten, weiterköcheln lassen.

In einem grossen Topf - ca. 6 Liter - Pflanzenöl erhitzen, Zwiebel glasig andünsten, mit Weisswein ablöschen. Eingelegtes Paprikagemüse abgiessen, feinschneiden, in den Topf geben, verrühren, geschälte Tomaten hinzufügen und wieder gut verrühren; auf kleiner Flamme ein gutes halbes Stundchen köcheln lassen.

Küchenfertigen Karpfen unter fliessend kaltem Wasser abspülen, trockentupfen. Vom Kopf bis zum Schwanz hin an der Rückengräte entlang ca. 3 cm tief einschneiden und ebenso an der Seite entlang, so dass ein Filet herausgelöst werden kann. Ebenso mit der zweiten Seite verfahren. Fischfilets unter fliessendem Wasser erneut abspülen, trocknen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Fischwürfel auf einem tiefen Teller mit Zitronensaft beträufeln - ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Sosse fertigstellen, indem in das Gemüse der Schmand eingerührt wird. Kurze Zeit einköcheln lassen. Den Topfinhalt durch ein Haarsieb in einen zweiten Topf passieren, etwas Fischbrühe hinzugeben und verrühren. Mit Salz, weissem Pfeffer und Paprika würzen - die Sosse soll kräftig bis scharf schmecken.

Die Fischwürfel vorsichtig in die Sosse einlegen, 7-8 Minuten im offenen Topf garziehen lassen, dabei keinesfalls kochen, der Fisch würde leicht auseinanderfallen.

Als Beilagen empfehlen sich - landestypisch - Salzkartoffeln und ein Gurkensalat mit Sahnedressing. Als Getränk empfiehlt sich naturtrüber Apfelsaft! * Quelle: N3 kulinarisch erfasst v. J.Weinkauf ** Gepostet von Jörg Weinkauf Date: Sat, 03 Dec 1994 Erfasser: Jörg Datum: 20.01.1995 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Squid Stew, Tintenfisch-Eintopf

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Squid-Tintenfische; (*)
- Bier
- 1 Thymianzweig
- 2 Lorbeerblätter
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Bd. Dill
- 1 Zwiebel; gehackt
- 1 Limone; Saft (**)
- 1 Dos. Tomatenmark
- Pfeffer
- Salz

Den frischen Tintenfisch ausnehmen. Falls vorhanden, den Tintenbeutel vorsichtig entfernen, ohne ihn zu verletzen. Dann die Haut abziehen, den Tintenfisch gründlich waschen und in kleine Stücke schneiden. Es kann auch tiefgefrorener Tintenfisch verwendet werden.

Das Bier mit dem Thymian, den Lorbeerblättern, Pfeffer und Salz würzen, und den Tintenfisch darin 30 bis 40 Minuten kochen, bis er gar ist. Die Paprikaschote in Würfel, den Dill kleinschneiden und zusammen mit dem Zwiebel dem Tintenfisch zugeben. Das Ganze weitere 10 Minuten köcheln lassen. Den Limonensaft mit dem Tomatenmark verrühren und dem Tintenfisch zugeben. Umrühren, damit sich das Tomatenmark verteilt.

Beilage: verschiedene Gemüse, zum Beispiel Rote Bohnen-Topf.

(*) In Barbados gibt es verschieden grosse Tintenfische, die dort allgemein Octopus heissen. Squid ist der Name einer kleinen Tintenfischart. In der Umgangssprache werden sie auch Sea Cats, Seekatzen, genannt.

(**) Es sind Zitronen gemeint. * Quelle: Nach: Heidi Keller und Miranda Greaves Karibisch kochen, 1993 ISBN 3 86034 122 7 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 12.07.1996 Stichworte: Weichtier, Salzwasser, Tintenfisch, Bier, Karibik, P6

Stichworte: Bier, Salzwasser, Weichtier, Tintenfisch, Karibik

Steckbrief Fisch: BACHFORELLE

Für 4 Portionen MMMM-----QUELLE-----

--Nach Gräfe und Unzer

- -Fisch -erfasst Ilka Spiess

fiume, trota di torrente :Span. Trucha :Familie: Süßwasser- und Wanderfische Alle Forellen -je nach Lebensraum in Unterarten gegliedert- gehören zur Familie der Lachse. Einer der schmackhaftesten Süßwasserfische, der je nach Lebensgebiet eine besondere Färbung annimmt und kleine fließende Gewässer bevorzugt. Die Bachforelle ist fettarm, 25 bis 40 cm lang und geräuchert eine Delikatesse. Zubereitungsarten: Wie unter Seeforelle beschrieben.

Stichworte:

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Steckbrief Fisch: BARSCH (Flussbarsch, Egli)

Für 4 Portionen

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Steckbrief Fisch: BLEI (Bleie, Brachsen, Brasse)

Für 4 Portionen

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Steckbrief Fisch: FELCHEN (Blaufelchen, Reinanke)

Für 4 Portionen

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Steckbrief Fisch: FLUSSAAL

Für 4 Portionen

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Steckbrief Fisch: GARNELEN

Für 4 Portionen

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Steckbrief Fisch: GLATTBUTT

Für 4 Portionen

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Steckbrief Fisch: HEUSCHRECKENKREBS

Für 4 Portionen

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Steckbrief Fisch: HUMMER

Für 4 Portionen

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Steckbrief Fisch: KARPFEN

Für 4 Portionen

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Steckbrief Fisch: KRABBEN

Für 4 Portionen

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Steckbrief Fisch: LACHSFORELLE,Meerforelle,Silberlachs

Für 4 Portionen M M M M M-----QUELLE-----

--Nach Gräfe und Unzer

- -Fisch -erfasst Ilka Spiess

salmonata :Span. Trucha salmonata :Familie: Süßwasser- und Wanderfische Alle Forellen -je nach Lebensraum in Unterarten gegliedert- gehören zur Familie der Lachse. Ein besonders schmackhafter fetter Wanderfisch, der vorwiegend im nördlichen Atlantik, im Eismeer sowie in Nord- und Ostsee lebt und zum Laichen in die Flüsse zieht. Die Lachsforelle wird 80 cm bis 1m lang und 1 bis 5 kg schwer. Zubereitungsarten: Wie unter Seeforelle beschrieben.

Stichworte:

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Steckbrief Fisch: RIESENGARNELEN

Für 4 Portionen

Stichworte Fisch Titel - Rubrik - Stichworte

Steckbrief Fisch: ROTZUNGE

Für 4 Portionen

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Steckbrief Fisch: SCHWARZER HEILBUTT

Für 4 Portionen

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Steckbrief Fisch: SEEZUNGE

Für 4 Portionen

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Steckbrief Fisch: WEISSER HEILBUTT

Für 4 Portionen

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Steinbeisser auf Steinpilzen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Steinbeisserfilets; a 150 g
- 800 g Steinpilze
- 250 ml Sahne
- 1 Bd. Basilikum
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Steinbeisserfilets auf der Hautseite in Rauten einschneiden. Salzen und pfeffern. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Filets mit grosser Hitze auf beiden Seiten anbraten, so dass sie Farbe bekommen und für 3 bis 4 Minuten im Ofen bei 200 GradC weiter garen.

Die Steinpilze putzen, mit Salz und Pfeffer würzen, in Olivenöl anschwitzen, mit Sahne aufgiessen und 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Basilikum waschen, Blätter abzupfen, in feine Streifen schneiden und zu den Steinpilzen dazugeben.

Steinpilze auf den Tellern anrichten und die Steinbeisserfilets darauf legen. * NORDTEXT 11.09.94 Erfasst: Ulli Fetzter 2:246/1401.62 Erfasser: Ulli
Datum: 09.10.1994 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Steinbeiss., Steinpilz, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Steinbeiss., Steinpilz

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Steinbeisserfilet auf Tomatenkompott

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Fleischtomaten
- 12 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Tomatenmark
- Salz
- 1 TL Zucker
- Cayennepfeffer
- 4 Stücke Steinbeisserfilet - a ca. 200 g
- 1 EL Zitronensaft
- 40 g Butter
- 2 Stengel Basilikum
- 1 EL Aquavit
- schwarzer Pfeffer - grob geschrotet

Die Tomaten an der Oberseite über Kreuz einritzen, den Stielansatz kelchförmig herausschneiden. Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, häuten und vierteln. Saft und Kerne herausdrücken, die Tomaten in Stücke schneiden.

Die Schalotten und Knoblauchzehen pellen, den Knoblauch feinhacken. Beides im Olivenöl bei mässiger Hitze unter Rühren 7 Minuten glasig dünsten. Lorbeer und Tomatenmark zugeben und weitere 3 Minuten dünsten. Dann die Tomaten zugeben, mit Salz, Zucker und etwas Cayennepfeffer würzen und ohne Deckel bei schwacher Hitze 10 Minuten kochen, ohne zu rühren. Inzwischen das Fischfilet mit Salz und Zitronensaft würzen. In der nicht zu heissen Butter von jeder Seite 5 Minuten sanft braten. Die Basilikumblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Über den Fisch streuen, und die Filets in der Butter wenden, damit sie ganz vom Basilikum überzogen sind. Mit dem Tomatenkompott auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Aquavit in die Bratbutter giessen, einmal kräftig sprudelnd aufkochen lassen und je 1 Esslöffel davon auf jedes Filet träufeln und sofort servieren. * Quelle: Nach: Tip der Woche Erfasst: Ulli Fetzter ** Gepostet von Ulli Fetzter Date: Thu, 04 May 1995 Erfasser: Ulli Datum: 21.06.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Tomate, P4

Stichworte: Fisch, P4, Tomate, Salzwasser

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Steinbutt auf Champignongemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Champignons
- 600 g Steinbuttfilet
- 3 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- Oregano
- 1 EL Mehl
- 1 rote Paprikaschote
- 125 ml Fleischbrühe
- 30 g Kapern
- 2 Zwiebeln

Geputzte Pilze blättrig schneiden, zusammen mit Zwiebelwürfel in heissem Öl glasig dünsten. Paprikastreifen mitdünsten, würzen. Mit Mehl bestäuben und mit heisser Fleischbrühe ablöschen, kurz durchkochen lassen.

Steinbuttfilets auf das Gemüse legen, zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. garen. Mit Reis servieren.

Das Rezept enthält 988 kcal/4135 kJ. * Quelle: Nach Südwest-Text Erfasst: Ulli Fetzter Erfasser: Ulli Datum: 08.08.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Steinbutt, Champignon, Paprika, P1

Stichworte: Fisch, Salzwasser, Paprika, Champignon, Steinbutt

Steinbutt auf Muscheln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Venusmuscheln
- 200 g Möhren
- 100 g Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Fenchel (à 300 g)
- 3 EL Olivenöl
- 50 ml Weisswein
- 150 ml Fischfond
- 3 Lorbeerblätter
- 4 Zweige Thymian
- Salz, Pfeffer
- 8 Steinbuttfilets
- (à 80 g, küchenfertig, ohne Haut)

MMMM-----QUELLE-----

- Essen & Trinken 10/1998

- erfaßt von Norbert Brunner

1. Die Muscheln in fließendem kalten Wasser 30 Minuten wässern. Offene Muscheln aussortieren und nicht verwenden. 2. Möhren schälen und sehr fein würfeln. Schalotten und Knoblauch pellen, ebenfalls sehr fein würfeln. Fenchel putzen, halbieren, den Strunk heraus schneiden. Fenchel in 4 mm dicke Streifen schneiden. Fenchelgrün grob hacken und beiseite stellen. 3. Einen El Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Muscheln darin kurz anbraten. Weißwein, Fischfond, Lorbeer und Thymian zugeben und zugedeckt ca. 5 bis 8 Minuten kochen lassen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Die Muscheln in ein Sieb geben, die Flüssigkeit dabei auffangen. Geschlossene Muscheln aussortieren und nicht verwenden. 4. Das restliche Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin anbraten. Mit dem aufgefangenen Muschelfond auffüllen und zugedeckt bei milder Hitze 15 bis 20 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 5. Die Steinbuttfilets salzen, pfeffern, in die Pfanne auf das Gemüsebett setzen und ca 10 Minuten garen. In den letzten fünf Minuten die Muscheln zugeben und darin erwärmen. Mit dem Fenchelgrün bestreuen und mit Baguette servieren.

Stichworte: Muscheln, Specials

Steinbutt im Zitronengrasfond

Für 4 Portionen

Zutaten

- 150 g Zitronengras
- 1 Limette
- 3 klein. Rote Chilischoten
- 3 klein. Grüne Chilischoten
- 600 ml Fischfond; a.d. Glas
- Meersalz
- 10 Zitronenblätter
- 1/2 Bd. Koriandergrün
- 4 Steinbuttstücke; ohne Haut a 150g

Zitronengras und Limette in dünne Scheiben schneiden. Chilischoten anritzen. Mit dem Fischfond, Meersalz, Zitronenblättern und dem Koriander in eine breite Pfanne füllen und 5 Minuten knapp kochen lassen. Steinbuttstücke salzen und dazu legen. Pfanne mit Deckel verschliessen und vom Herd nehmen. 6 bis 8 Minuten gar ziehen lassen, sofort servieren. * Quelle: Essen und Trinken 6/96 gepostet von Jörg Weinkauff Erfasser: Jörg
Datum: 18.12.1996 Stichworte: Fisch, Kräuter, P4

Stichworte: Fisch, P4, Kräuter

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Steinbutt in Estragonssosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1.2 kg vorbereiteter Steinbutt
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Schalotte
- 1/2 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Nelken
- Schale von 1 Zitrone
- 6 EL Trockener Weisswein
- 6 EL Estragonessig
- 2 EL Trockener Weisswein

MMMM-----SOSSE-----

4 Eigelb

2 ts Dijonsenf

10 Estragonblättchen, gehackt

2 tb Wasser

1/8 bis 3/16 l Öl

Weisswein

Estragonessig

Salz

Pfeffer

Zucker

Estragonblätter

Zitrone

Fisch mit Zitronensaft beträufeln.

Schalotte in Würfel schneiden, Knoblauchzehe zerdrücken. Öl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin andünsten.

Salz, Pfeffer, Lorbeerblätter, Nelken, Zitronenschale, Wein und Essig dazugeben, aufkochen 4 bis 5 Minuten fortkochen und durch ein Sieb giessen.

Sud wieder erhitzen, Fisch hineingehen und 20 bis 25 Minuten garziehen lassen.

Fisch in eine gefettete Auflaufform geben und mit Wein begiessen.

Für die Sosse Eigelb mit Senf, Estragon und Wasser unter Rühren abschlagen, bis die Masse dicklich ist. Öl nach und nach unterrühren.

Sosse mit Wein, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, über den Fisch geben und unter dem vorgeheizten Grill goldgelb überbacken.

Mit gehacktem Estragon und Zitronenscheiben anrichten.

Beilage: Salzkartoffeln, Lollo rosso. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1994 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5
Erfasser: Lothar Datum: 04.04.1995 Stichworte: P4, Fisch, Steinbutt

Stichworte: Fisch, P4, Steinbutt

Stichworte

Fisch

Steinbutt mit Räucheraalsauce und Lauchscheiben

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Steinbutt
- 2 Stangen Lauch
- 100 g Räuchaalgräten
- 50 g Butter
- 100 g Creme fraiche Salz und Pfeffer
- Zitronensaft
- 1 Knollensellerie
- 2 Zwiebeln
- Petersilie
- 1 Lorbeerblatt
- Pfefferkörner
- 1/2 l Weisswein

Den Steinbutt filetieren, portionieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Steinbuttgräten wässern und danach mit dem Gemüse, Weisswein und Gewürzen in einen Topf geben, mit kaltem Wasser knapp bedecken, aufkochen und 20 Minuten ziehen lassen, durch ein Sieb geben. In diesen Fond die Räuchaalgräten geben und ziehen lassen, bis der Fond den Räuchaalgeschmack angenommen hat. Gräten entfernen.

Den Fond bis auf 5-6 Esslöffel reduzieren lassen, Creme fraiche zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken und mit kalter Butter aufmontieren.

In die heisse Pfanne geklärte Butter geben und die Steinbuttschnitten einlegen, zusammen mit den Lauchscheiben.

Den Fisch anbraten, umdrehen und die Pfanne ca. 3-4 Minuten in den vorgeheizten Ofen (220 GradC) geben. Herausnehmen, frische Butter zugeben und den Fisch und Lauch damit übergießen.

Danach auf einem Tuch abtropfen lassen und zusammen mit den Lauchscheiben auf der Aalsauce anrichten. * Quelle: Nordtext 1.07.94 Das!-Rezept Erfasst: Ulli Fetzter 2:246/1401.62 Erfasser: Datum: 22.02.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Steinbutt, Gemüse, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Salzwasser, Steinbutt

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Steinbutt, an der Gräte gebraten, Pilze, Perlzwiebeln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 60 g Perlzwiebeln
- 30 g Butter
- 1 EL Zucker
- 4 Steinbuttfilets mit Haut und Gräte; je 200g
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- 1 klein. Fenchelknolle
- 3 EL Olivenöl
- 80 g Butter; zum Braten
- 100 g Kartoffeln
- 80 g Kleine Pilze; Shiitake, Herbsttrompeten, Champig-
- nons
- 8 Weisse Kirschtomaten
- 8 rote Kirschtomaten
- 1/2 Knoblauchknolle
- 2 Kräuterbündel; Rosmarin, Thymian, Basilikum)
- Paprikamehl
- 150 ml Weisser Fischsud
- 1 EL Geschlagene Sahne

FÜR DIE GARNITUR

- Einige frische Kräuter
- Etwas Pesto

Die Perlzwiebeln schälen, in der Pfanne mit Butter und Zucker glasieren. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Fenchel putzen und kleinschneiden, Pilze putzen, Knoblauchzehen pellen.

Steinbuttfilets salzen, pfeffern und mit Zitronensaft säuern, abtropfen lassen, trockentupfen, in Paprikamehl wenden, in der Pfanne mit Butter von beiden Seiten anbraten.

Perlzwiebeln, Fenchel, Knoblauch, Pilze und Kräuter in die Pfanne zum Steinbutt geben. Im Ofen bei 210 GradC ungefähr 6 Minuten garen, Zwischendurch mit dem Bratensatz begießen. Die Kirschtomaten halbieren und etwa 1 Minute mitgaren.

Die Fischgrundsauce erhitzen und die Schlagsahne unterziehen.

Fisch und Gemüse nach dem Garen mit Olivenöl beträufeln.

Den Steinbutt mit den glasierten Gemüsen in einer schwarzen Pfanne servieren oder portionsweise auf Tellern anrichten, mit frischen Kräutern garnieren. Die Sauce getrennt dazu reichen, mit dem Pesto marmorieren.

Anmerkung zum Paprikamehl: 2 El Mehl und einen gestrichenen TL mildes Paprikapulver mischen und in eine Tüte geben. Den Fisch hineingeben und gut durchschütteln.

Weinempfehlung: eine trockene Riesling-Spätlese oder Auslese vom Rhein. * Quelle: Das! Rezept N3 gepostet von Jörg Weinkauff
Datum: 23.11.1996 Stichworte: Fisch, Pilze, Kartoffel, P4

Stichworte: Fisch, P4, Pilze, Kartoffeln

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Steinbutt-Bourride - Turbot en Bourride

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Knoblauchzehen
- 4 Eigelb
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 500 ml Olivenöl
- 1 Steinbutt (2 kg; vom Fisch- -händler Filets
- auslösen -und Gräten mitgeben -lassen)
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1/2 Lauchstange
- 1 Zwiebel
- 1/2 Bd. Petersilie, glatt
- 1/2 Bd. Dill
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Weisse Pfefferkörner
- 1 1/2 l Wasser
- 2 Schalotten
- 8 Kartoffeln, festkochend

MMMMM-----QUELLE-----

-nach Jean-Andre Charial

- Ousteau de Baumaniere Les

- Baux in essen & trinken

- 3/97 erfasst von Petra

- Holzapfel

Für die Aioli die Knoblauchzehen pellen und sehr fein hacken. Knoblauch und Eigelb in eine Schüssel geben, salzen und pfeffern. Mit den Quirlen des Handrührers schaumig aufschlagen. Unter ständigem Rühren das Öl erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl dazugießen, bis eine feste Mayonnaise entsteht. Die Steinbuttfilets kalt abspülen und trockentupfen. Jedes Filet in der Mitte schräg durchschneiden. Für den Fischfond die Gräten 15 Minuten in kaltem Wasser wässern. Staudensellerie, Lauch und Zwiebel putzen und grob würfeln. Petersilie und Dill abzupfen. Gräten, Gemüse, Kräuter, Lorbeerblatt und Pfefferkörner mit dem kalten Wasser aufsetzen, einmal aufkochen und bei milder Hitze 30 Minuten offen garen. Dabei öfter abschäumen. Ein Spitzsieb mit einem feuchten Multtuch auslegen, den Fond durchsieben. Die Schalotten pellen, fein würfeln, mit 1 l Fischfond (bezogen auf 4 Portionen) in eine Kasserolle geben und auf die Hälfte einkochen. Die Aioli bei milder Hitze löffelweise unter den reduzierten Fond rühren (die Sauce darf dabei auf keinen Fall kochen!). Eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Inzwischen die Kartoffeln waschen, in Salzwasser gar koehn und warm stellen. Kurz vor dem Servieren pellen. Die Steinbuttfilets auf eine feuerfeste Platte legen und mit 200 ml Fischfond begießen. Im vorgeheizten Backofen bei 220°C auf der 2. Schiene von unten 5 Minuten garen. Je 2 Fischfilets auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit der Sauce überziehen und mit den Kartoffeln sofort servieren.

Stichworte: Frankreich, Knoblauch, Steinbutt

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Steinbuttfilet Im Sud

Für 4 Portionen

Zutaten

- 6 EL Olivenöl
- 4 Steinbuttfilets a 200g
- ersatzweise Zander
- 20 Kirschtomaten, gehäutet
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone ; Saft davon
- 250 ml Fischfond
- Salz
- Pfeffer frisch gemahlen
- 1 Bd. Petersilie
- 1 Bd. Basilikum

MMMMM-----IN-----

- durch Peter Mess

1. Öl erhitzen, Fischfilets darin rundum kurz anbraten. Fisch herausnehmen.
 2. Gehäutete Kirschtomaten mit dem Knoblauch in die Fischpfanne geben, mit dem Zitronensaft ablöschen, kurz schmoren.
 3. Fond zugießen, etwas reduzieren lassen und eventuell mit Salz und Pfeffer würzen.
 4. Fisch in den Sud legen, mit Petersilien- und Basilikumblättern etwa eine Minute darin ziehen lassen. Servieren. ** Gepostet von Peter Mess
- Erfasser: Peter Datum: 18.12.1996 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Steinbuttfilets auf Gemüsevinaigrette

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 klein. Karotte
- 2 klein. Lauch
- 2 klein. Sellerie
- 2 klein. Broccoli
- 1 Schalotte
- Schnittlauch
- 2 EL Weissweinessig
- 4 EL Feinstes Olivenöl
- 2 EL Bouillon
- Salz
- Pfeffermühle
- 4 Steinbuttfilets (a ca. 130 g)
- Salz
- Pfeffermühle
- 4 EL Feinstes Olivenöl

Karotte, Lauch und Sellerie zurüsten und in kleinste Würfelchen (Brunoise) schneiden. Sie brauchen davon insgesamt ungefähr 200 g.

Broccoli in sehr kleine Röschen teilen, Blütenstiel anschälen und kleinwürfeln.

Das Gemüse in kochendem Salzwasser blanchieren bis es noch Biss hat, dann auf eine Sieb schütten und gut abtropfen lassen.

Schalotte in feine Würfelchen und vom Schnittlauch Röllchen zum Bestreuen schneiden.

Aus Essig, Olivenöl und Bouillon eine Sauce rühren, mit Salz und wenig weissem Pfeffer aus der Mühle würzen. Das noch warme Gemüse mit der Vinaigrette mischen, die feingeschnittene Schalotte zufügen und alles kurz marinieren lassen.

Fischfilets notfalls mit einem Küchenpapier trockentupfen, damit sie sich schöner braten lassen. Vorsichtig mit Salz und wenig weissem Pfeffer aus der Mühle würzen. In einer beschichteten Bratpfanne im mässig heissem Olivenöl bei mittlerer Hitze beidseitig goldgelb braten.

Gemüsevinaigrette in der Mitte von schönen grossen Tellern verteilen, den Fisch auf das Gemüsebett legen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

* Aus Elfie Casty: Mit einer Prise Leidenschaft, Heyne Verlag Erfasser: Barbara Datum: 13.01.1993 Stichworte: Fischgerichte, Fisch, Steinbutt

Stichworte: Fisch, Steinbutt

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Steinbuttfilets mit Lachsmousse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Lachsfilet
- 1 Spur Salz
- 100 g Creme double
- 1 Ei
- 1 Eiweiss
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 400 g Steinbuttfilet
- 5 EL Geschlagene Sahne

FÜR DIE BUTTERSAUCE

- 1/2 l Rotwein
- 3 Schalotten
- 4 cl Portwein
- 150 g Butter
- Salz

FÜR DEN SPINAT

- 500 g Blattspinat
- 60 g Butter
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

AUßERDEM:

- Aluminiumfolie
- Tomaten
- Blätterteiggebäck

1. Gut gekühltes Lachsfilet in Stücke schneiden und salzen. In einer Küchenmaschine mit der Creme double pürieren oder durch den Fleischwolf drehen (feine Scheibe). Ei und Eiweiss unterrühren und nach und nach die geschlagene Sahne unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2. Die Steinbuttfilets salzen und pfeffern, die Lachsmousse daraufstreichen und in eine gebutterte feuerfeste Form geben. Mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Backofen bei 200 GradC ca. 12 Minuten garen.
3. Für die rote Buttersauce den Rotwein mit den feingewürfelten Schalotten aufkochen und auf 2-3 Esslöffel einkochen lassen. Den Portwein zugeben. Bei geringer Hitze nach und nach kalte Butterflöckchen mit dem Schneebesen unterschlagen. Mit Salz abschmecken.
4. Den Blattspinat putzen und gründlich waschen. Die Knoblauchzehe schälen und durchdrücken. Butter in einem grossen Topf erhitzen, den Knoblauch zugeben. Die Spinatblätter hineingeben. Deckel schliessen und den Spinat zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Die Steinbuttfilets mit dem Blattspinat auf Tellern anrichten und die Buttersauce dazu reichen. Mit gebrühten, gehäuteten und entkernten Tomaten und Blätterteiggebäck garnieren. * Quelle: Prima 12/95 Weihnachtsmenü gepostet von Jörg Weinkauff Erfasser: Jörg Datum: 10.12.1995 Stichworte: Fisch, Hauptspeise, Gemüse, P4

Stichworte: Fisch, Hauptgericht, Gemüse, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Stockfisch a Braz

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Kartoffeln
- Olivenöl oder Kokosfett - zum Fritieren
- 600 g Stockfisch
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 100 ml Olivenöl
- 8 Eier
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 1 Bd. Petersilie
- schwarze Oliven

Entfernen Sie vom Stockfisch Haut und Gräten. Schneiden Sie ihn in Stücke. Reissen Sie ihn dann in kleine Streifen, waschen diese sorgfältig und weichen sie solange in kaltem Wasser ein, bis sie zart sind.

Schälen Sie die Kartoffeln, und schnitzeln Sie diese in dünne Streifchen. Die überflüssige Stärke in kaltem Wasser ausspülen; Kartoffelstreifen ausdrücken und in einem Sieb abtropfen lassen. In Palmin oder Olivenöl fritieren.

Die beiden Zwiebeln in Scheiben schneiden, die Knoblauchzehen mit dem Messer zerdrücken und in einer Kasserolle zusammen mit einem Lorbeerblatt in drei Vierteln des Olivenöls glasig schwitzen.

Den Rest Olivenöl in eine grosse gusseiserne Pfanne geben, auf mittlerer Stufe anheizen, die Zwiebeln aus der Kasserolle in die Pfanne umfüllen.

Drücken Sie den eingeweichten Stockfisch mit den Händen aus, bis er möglichst trocken ist, und verteilen Sie ihn über die Zwiebeln. Gut durchrühren.

Schmecken Sie mit Salz und gemahlenem weissen Pfeffer ab, und fügen Sie die Hälfte der frittierten Kartoffelstreifen hinzu.

Alles gut, aber sachte durchrühren.

Die geschlagenen Eier unterheben. Das Gericht sollte, unter ständigem Rühren, nur noch einmal schnell durchgebraten werden.

Richten Sie Balcalhau a Braz auf einer vorgewärmten Platte an. Garnieren Sie mit fein gewiegter Petersilie, schwarzen Oliven und den restlichen frittierten Kartoffelstreifen.

Getränkavorschlag: Weisses Cartaxo oder weisses Dao. * Quelle: Nach Nordtext 08.12.95 Erfasst: Ulli Fetzter Erfasser: Ulli Datum: 06.02.1996

Stichworte: Fisch, Salzwasser, Stockfisch, Kartoffel, Ei, P1

Stichworte: Fisch, Salzwasser, Kartoffeln, Stockfisch, Eier

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Stockfisch auf italienische Art

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Stockfisch
 - (2 Tage vorher einweichen, siehe Rezeptpunkt 1)
 - 400 g Schalotten oder weisse Zwiebeln
 - 1 ganze Knoblauchknolle
 - 700 g Eiertomaten oder andere Tomaten
 - 1 Unbehandelte Zitrone
 - 100 g schwarze Oliven
 - 1 klein. Dose Kichererbsen
 - (Abtropfgewicht 240 g)
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer adM.
 - 3 Lorbeerblätter
 - 5 EL Weisswein (oder Wasser)
 - 8 EL gutes Olivenöl
1. Den noch harten Stockfisch in Stücke schneiden und in reichlich kaltem Wasser 2 Tage einweichen, dabei mehrmals das Wasser wechseln. Vor der Zubereitung Haut und Gräten entfernen, den Fisch in grosse Würfel schneiden. Elektro-Ofen auf 225 Grad vorheizen.
2. Schalotten oder Zwiebeln schälen. Die Schalotten ganz lassen, die Zwiebeln achteln. Den Knoblauch abspülen. Die Tomaten mit kochendem Wasser übergiessen, kurz stehen lassen, pellen, halbieren, die Stielansätze ausschneiden. Tomaten grob würfeln. Die Zitrone gründlich waschen und in Scheiben schneiden. Oliven abspülen, Erbsen abtropfen lassen.
3. In einen Bräter oder in eine Form mit Deckel Fisch, Schalotten oder Zwiebeln, Tomaten, Oliven, Kichererbsen und Zitronenscheiben vermischt einschichten, dazwischen etwas Salz und schwarzen Pfeffer streuen. Die Knoblauchknolle dazwischen setzen.
4. Die Lorbeerblätter halbieren und zwischen die Zutaten stecken. Noch etwas Salz und Pfeffer überstreuen. Wein und Olivenöl über die Zutaten giessen, Deckel aufsetzen und das Gericht auf der mittleren Schiene im Backofen 50 Minuten garen (Gas: Stufe 4).
- Dazu passt Toskana-Brot oder anderes Weissbrot und ein italienischer trockener Rotwein, etwa ein Chianti oder Bardolino. Wer lieber Weisswein mag, wählt einen Est!Est!Est!!! Aus der Provinz Latium. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfasser: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Kabeljau, Meerwasser, P4

Stichworte: Fisch, Kabeljau, P4

Stockfisch mit Rosinen und Backpflaumen (Umbrien)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Stockfisch; küchenfertig - vorbereitet (*)
- 500 g Tomatenpüree
- 50 g Rosinen
- 20 Backpflaumen
- 2 EL Mehl
- 1 Bd. Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL Olivenöl extravergine
- Salz
- Pfeffer

Stockfischrezepte sind in Umbrien stark verbreitet. Umbrien gehört zu den wenigen Regionen Italiens, die keinen Zugang zum Meer haben. Deswegen ass man dort, solange es noch keine modernen Kühltransporte gab, nur Süßwasserfische oder getrockneten Fisch. Der Baccala con uvetta e prugne ist ein typisches winterliches Fastenessen, das man in der Gegend um Perugia am Vorabend vor Allerheiligen oder am Heilig Abend zu sich nahm.

Tiziana Diarena schreibt: Ich hacke Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein und dünste sie in etwas Öl in einem Bräter an. Dann gebe ich das Tomatenpüree dazu und schmore alles bei geschlossenem Deckel und schwacher Hitze etwa zwanzig Minuten. In der Zwischenzeit weiche ich die Pflaumen und die Rosinen ein und schneide den Stockfisch in mundgerechte Stücke. Diese wende ich in Mehl. Wenn die Tomaten einen schön sämigen Sugo ergeben, lege ich die Fischstücke hinein. Nach zehn Minuten würze ich mit Salz und Pfeffer und gebe die Rosinen und Pflaumen dazu. Dann lasse ich das Ganze weitere zwanzig Minuten schmoren.

Den Fisch auf Tellern anrichten und mit Sauce bedecken. Nach Belieben mit etwas gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

(*) Den küchenfertigen (also gewässert - in immer gewechseltem kaltem Wasser während 48 Stunden, Fischfleisch von Haut und Knochen dann gelöst) Stockfisch noch einmal gründlich unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchenkrepp trockentupfen. * Quelle: Nach: Tiziana Dieràna Perugia/Umbrien in: Mammàs Küche, in Toscana, Umbrien und Ligurien, Spangenberg 1993 ISBN 3-89409-080-4 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 18.12.1996 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Stockfisch, Dörrobst, Italien, P4

Stichworte: Italien, Fisch, Salzwasser, Dörrobst, Stockfisch

Stockfisch-Rote-Bete Auflauf

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Stockfisch (in Salzkruste
- getrockneter norwegischer Kabeljau;
- 48 Stunden vorher einweichen,
- siehe Rezeptpunkt 1),
- 8 Gewürznelken
- 3 Zweige frischer Thymian
- (ersatzweise 1 1/2 Tl. getrockneter Thymian)
- 2 Lorbeerblätter
- 6 vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 500 g Rote Bete
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 50 g Butter
- 3 EL Balsamico-Essig
- Salz
- schwarzer Pfeffer adM.
- 2 TL gerebelter getrockneter Thymian
- Butter

FÜR DIE FORM

- 1 Becher süsse Sahne (200 g)
- 300 ml Milch
- geriebener Muskat
- 4 EL Semmelbrösel

1. Den Stockfisch in Stücke teilen, so dass er in eine grosse Schüssel passt. Mindestens 48 Stunden mit Wasser bedeckt stehen lassen, dabei das Wasser mehrmals wechseln.

2. Nelken, Thymian und Lorbeerblätter in reichlich Wasser aufkochen, den Stockfisch darin 7-10 Minuten gar ziehen lassen. Dann den Fisch aus dem Sud nehmen, abkühlen lassen und in Stückchen von den Gräten und der Haut lösen. Den Fisch beiseite stellen.

3. Die Kartoffeln mit Wasser bedeckt in 15-20 Minuten gar kochen. Dann das Wasser abgiessen und abschrecken, die Kartoffeln pellen und in Würfel schneiden. Rote Bete schälen und in kleine Würfel oder dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.

4. 20 g Butter in einer Kasserolle erhitzen, rote Bete, Zwiebel und Knoblauch anbraten. Mit Essig und 150 ml Wasser ablöschen, mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Thymian würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten garen.

5. Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Eine feuerfeste, flache Auflaufform mit Butter einpinseln. Abwechselnd Kartoffeln, rote Bete und Stockfisch hineinschichten. Sahne und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und einer guten Prise Muskatwürzen und überden Auflauf giessen. Die restliche Butter mit den Semmelbröseln verkneten und über den Auflauf verteilen. 20 Minuten auf der oberen Schiene im Backofen überbacken, bis eine knusprige Kruste entstanden ist (Gas: Stufe 3).

Dazu schmeckt ein Glas Chianti. Dieses kräftige Gericht verträgt einen knackigen Begleiter, einen Romana-Salat mit feingeschnittenen Schalotten. *
Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfinder: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Kabeljau, Meerwasser, P4

Stichworte: Fisch, Kabeljau, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Stremel-Lachs mit Salat auf Toast

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Stremel-Lachs

FÜR DIE SOßE

- 200 g Zwiebeln, rote
- 2 TL Senfkörner, gestrichene
- 2 TL Zucker, brauner
- 3 EL Öl Olivenöl mit Basilikum (Basilico)
- 2 EL Rotweinessig
- 5 EL Orangensaft
- 1 EL Kapern
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bd. Dill

FÜR DEN SALAT:

- 2 EL Orangensaft
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Olivenöl mit Basilikum (Basilico)
- 100 g Blattsalat, ca.
- (z. B. Feldsalat, Friséesalat, Radicc

AUSSERDEM

- 4 Scheib. Weizentostbrot

1. Lachs mindestens 1/2 Stunde vor dem Essen aus dem Kühlschrank nehmen. Denn bei Zimmertemperatur kann sich, sein Aroma am besten entfalten. 2. Für die Soße Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Zwiebeln und Senfkörner im heißen Öl unter Rühren 3-5 Minuten dünsten. Zucker und Essig zufügen, weitere 2 Minuten dünsten. Orangensaft und Kapern zugeben Soße abschmecken und warm stellen. Dill waschen, trockentupfen. Dillzweige abzupfen und fein hacken. 3. Für den Salat Orangensaft, Gewürze und Öl verrühren, abschmecken. Salat putzen, waschen, etwas zerpfücken. Dressing darüberggeben, vorsichtig mischen. 4. Toastbrotstücken leicht rösten. Lachs in vier Portionen teilen, dabei die Haut entfernen. Gehackten Dill unter die Soße heben. Jeweils Salat, Lachs und etwas warme Zwiebelsoße auf dem Toast verteilen. Sofort servieren. Was ist Stremel-Lachs? Diese besondere Spezialität wird nach einem überlieferten Rezept ostpreussischer Fischer hergestellt. Dafür werden Querstreifen (Stremel) vom Lachs mild gesalzen und - im Gegensatz zum herkömmlichen Räucherlachs - warm geräuchert.

:Stichworte : Fisch, Lachs, P4 :Notizen (*) : : : Quelle: FUE SIE 23 / 97 :Notizen (**) : :

: Erfasst: Lothar Schäfer : : (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de) Stichworte: Fisch, Lachs, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Süßsaurer Fisch mit Morcheln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 6 Chin.schwarze getr. Morcheln
- 500 g Fischfilet
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 3 EL Speisestärke
- 1 Schuss Salz
- 1 Schuss Pfeffer

FÜR DIE MARINADE

- 1 klein. Ingwerwurzel frisch
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Reiswein
- 1 EL Zitronensaft

FÜR DIE SAUCE

- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Reiswein
- 2 EL Weinessig (mild)
- 2 EL Tomatenketchup
- 2 EL Zucker

Vorbereitungszeit: 20 Minuten Zubereitungszeit: 20 Minuten Das Wird Vorbereitet: Die Morcheln in warmem Wasser 20 Minuten einweichen, dann waschen und die zähen Teile entfernen. Das Fischfilet kalt abspülen, abtrocknen und in 3 cm große Würfel schneiden. Für die Marinade die Ingwerwurzel schälen und fein hacken, mit den anderen Zutaten für die Marinade mischen. Über das Fischfilet gießen und etwa 10 Minuten stehenlassen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Saucenzutaten mischen. So wird's Gemacht: Die Fischstücke abtropfen lassen, dann in der Speisestärke wenden. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen, die Fischstücke auf beiden Seiten knusprig braten, abtropfen lassen und warm stellen. Nochmals etwas Öl erhitzen, die Zwiebelscheiben glasig braten und die Morcheln zufügen. Die Sauce darübergießen und 2 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der kalt angerührten Speisestärke binden. Aufkochen lassen, über die Fischwürfel geben und heiß anrichten. Pro Person etwa 220 Kalorien / 920 Joule Reis und Gemüse dazu reichen. :Stichworte : Asiatisch, Chinesisch, Fisch, Gemüse, P4, Wok :Notizen (*) : : : Quelle: Chinesisch kochen leicht gemacht : : von Chong Ja Chon-Sung Gräfe und Unzer GmbH, : : München 1988 erfasst von T.Pfaffenbrot Stichworte: Fisch, Asien, China, Gemüse, P4, Wok

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Sushi (li) - das Omelette

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3.2 Eier
- 1.06 EL Mehl
- 1.06 EL Wasser
- 0.8 TL Salz
- Öl zum Backen

Das Mehl, Wasser und Salz verrühren und die geschlagenen Eier hinzufügen. Fett in eine 24 cm-Pfanne geben und über mittlerer Hitze erwärmen. Gerade soviel Omelette-Masse in die Pfanne geben, dass der Boden dünn bedeckt ist. Mit rotierenden Bewegungen den Teig in der Pfanne gleichmässig verteilen. Das Omelette ist fertig, wenn sich die äusseren Kanten leicht nach oben biegen und die Oberfläche anfängt zu glänzen. Achtung: das Omelette nicht wenden! Aus der Pfanne auf Pergamentpapier rutschen lassen und das nächste gute Stück in Arbeit nehmen. Zwischen den einzelnen Omelettes Papier legen, damit sie nicht zusammenkleben. Abkühlen lassen und zur weiteren Verarbeitung beiseitestellen. (hjp)

03.03.1994

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Gourmet, Exotisch, P10

Stichworte: Gourmet, Exotisch, P10

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Sushi - die Torte

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Dünne Omelettes
- 3 1/2 Tas. Sushi-Reis
- 500 g Rindergehacktes
- 1/2 Zwiebel
- 1 EL Geröstete Sesamsamen
- 1/4 Tas. Gekochte Erbsen
- 1 Schlangengurke
- 3 Scheibe Käse
- 1 EL geraspelte Zitronenschale
- Mayonaise
- Pakrika-Pulver

ZUM BRATEN

- 1 EL Öl
- 1 1/4 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Soya-Sauce
- 1 TL Mehl

Die halbe Zwiebel feinhacken und in dem heissen Öl hellbraun dünsten. Das Rindergehackte zufügen und garen. Danach mit dem Salz, Pfeffer und der Soya-Sauce würzen, mit dem Mehl binden. Vom Feuer nehmen und abkühlen lassen.

Den Boden einer Springform 18 cm X 5,5 cm herausnehmen und die Omelett auf die Grösse des Bodens zurechtschnippeln. Die Abschnitte in feine Streifen schneiden.

Teigabschnitte, Zitronenschalen-Raspel und die Sesam-Samen mit dem Reis sorgfältig vermischen.

Auf den Grund der Springform eines der beiden Omelett legen und die Hälfte der abgekühlten Fleischmasse gleichmässig darauf verteilen. Die halbe Menge der gekochten Erbsen auf das Fleisch schichten. Darauf die Hälfte des Sushi-Reis verteilen. Als Zwischenschicht die Käsescheiben auflegen. Als nächste Schicht den Rest der Fleischmasse hinzufügen, darauf die restlichen Erbsen verteilen, mit dem zweiten Omelett abdecken. Hierauf kommt der übriggebliebene Reis. Alles fest in die Form pressen. Die gefüllte Form mit Frischhaltefolie luftdicht abdecken und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank durchkühlen lassen.

Nach dem Kälteschock die Folie abziehen und einen grossen Teller auf die Form geben - stürzen (die Form natürlich)!

Zum Garnieren die Gurke in längliche Scheiben schneiden und die Torte damit sternförmig belegen. Mayonaise dekorativ auftragen und mit dem Paprikapulver farbliche Akzente setzen. Rund um die Torte angeordnete Petersilienröschen und Radieschen verschönern das Aussehen unsererer Sushi-Torte ungemein.

Tip Zum Aufschneiden unbedingt ein sehr, sehr, sehr scharfes Messer nehmen. Wir wollen ja nicht, dass die einzelnen Tortenstückchen zerfallen! (hjp)

03.03.1994

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Gourmet, Exotisch, P6

Stichworte: P6, Gourmet, Exotisch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Sushi Hawaii

Für 4 Portionen

Zutaten

- *2 Dünne Omelettes*
- *1 1/2 Tas. Sushi Reis*
- *70 g Gekochter Schinken*
- *2 Scheibe Ananas*

Die Ananasscheiben jeweils achteln, den Schinken in ca. 7mm breite Streifen schneiden, die Omelettes halbieren. Je 1/4 des Sushi-Reis in die Mitte der Omelette-Hälften geben, Schinkenstreifen und je 2 Ananasstückchen auf den Reis geben und das Omlett zu einer dreieckigen Tasche formen. (hjp)

03.03.1994

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Gourmet, Exotisch, P4

Stichworte: P4, Gourmet, Exotisch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Sushi Rind im Sack

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

4 Dünne Omelettes

1.2 Tas. Sushi-Reis

80 g Rindergehacktes

0.2 Tas. Gekochte Erbsen

0.2 Zwiebel

0.4 tb Geröstete Sesamsamen

Blattspinat und/oder

- Paprika-Schote MMMMM-----ZUM BRATEN----- 0.26 ts Salz 0.05 ts Pfeffer aus der Mühle

0.2 ts Soya-Sauce

0.2 ts Mehl

Butterschmalz

Die Zwiebel feinhacken und in der mit Butterschmalz gefetteten heißen Pfanne hellbraun andünsten. Das Rinderhack hinzugeben und garen. Wenn das Hack soweit ist, mit Salz, Pfeffer und der Soyasauce würzen und die Konsistenz mit dem Mehl verändern. An die Seite stellen und abkühlen lassen.

Derweil in einer grossen Schüssel den Sushi-Reis mit den gekochten Erbsen, den gerösteten Sesamsamen gut vermengen. Die abgekühlte Fleischmasse hinzufügen und und noch mal kräftig durchmischen.

Omelett auf der Arbeitsplatte ausbreiten (schön glattstreichen:-)! Mit einem Eiskugelformer eine Kugel aus der Rindergehacktes-Sushi- Reis-Erbsen-Masse formen und in der Mitte des Omelett plazieren. Die äusseren Kanten des belegten Omelett hochnehmen (also zum Sack formen) und mit gekochten Paprikastreifen oder gekochtem Blattspinat zubinden.

Wer noch mehr für's Auge tun will, zupft das Omelett über der Bindestelle vorsichtig auseinander und legt als Tüpfelchen auf dem Sack eine rotglänzende Cocktail-Kirsche ein. (hjp)

03.03.1994

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Gourmet, Exotisch, P10

Stichworte: Gourmet, Exotisch, P10

Sushi Salat und Salami

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Dünne Omelettes
- 1 1/2 Tas. Sushi-Reis
- 2 Scheibe Salami
- 2 Blätter gr. Salat

Die Salatblätter und die Omelettes halbieren, die Salami-Scheiben in ca. 7 mm breite Streifen schneiden. Jeweils ein Viertel des Sushi-Reis in die Mitte der Omelettehälften geben, je ein halbes Salatblatt und ein Viertel der Salamischeiben auf den Reis legen. Die Omelettes zu einer dreieckigen Tasche falten. (hjp)

03.03.1994

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Gourmet, Exotisch, P4

Stichworte: P4, Gourmet, Exotisch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Sushi vom Lachs

Für 4 Portionen

FÜR DAS REISREZEPT

- 8 Tassen ungekochter Reis
- (z.B. Kokuho, Calrose)
- 8 Tassen Wasser
- 1 Tasse Reissessig
- 8 EL Zucker
- 2 TL Salz

SUSHI NORI

- 4 Blatt Nori Alge (getrocknet)
- 400 g Sushi Reis (s.o.)
- 280 g Lachs
- 4 Stück Schlangengurke

NIGIRI-SUSHI

- 16 klein. St. Lachs
- 400 g Sushi Reis (s.o.)
- 20 g Wasabi-Meerrettich

Zubereitung des Reis: Den Reis mit dem Wasser zum Kochen bringen und ihn garen, bis der Reis al dente ist, nun den heißen Reis mit Salz, Zucker und Essig marinieren. Sushi Nori: Die geröstete Nori Alge auf eine Bambus Rollmatte (Sudare) legen und 3/4 dünn mit dem gekochten, abgekühlten Reis belegen. Den Lachs in kleine Würfel schneiden und ihn in der Mitte der Matte auf den Reis geben. Aus der Schlangengurke dünne Streifen schneiden und einen auf den Lachs geben. Das ganze nun zu einer Rolle formen. Nach ca. 30 Minuten ist die Nori-Rolle durchgezogen und kann kleingeschnitten werden. Nigiri-Sushi: Den Wasabi-Meerrettich mit Wasser anrühren, so daß eine pastenförmige Konsistenz entsteht. Den Lachs in flache, viereckige etwa 5 mm hohe Stücke schneiden. Nun in den Handflächen eine Kugel mit dem Sushi-Reis formen und aus dieser Kugel einen länglichen, halbrunden Körper herstellen. Diesen mit Wasabi-Meerrettich bestreichen und mit dem Lachsstück belegen, leicht andrücken. Bestimmte Zutaten erhalten Sie nur in asiatischen oder chinesischen Spezialitätengeschäften. :Stichworte : Fisch, Lachs, Reis :Notizen (*) : : : Quelle: WAZ vom 07.02.97 : : anlässlich der Gourmet '97 in Essen : : Von Thomas Bühner, La Table Stichworte: Fisch, Lachs, Reis

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Sushi Wiener und Käse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Dünne Omelettes
- 1 1/2 Tas. Sushi-Reis
- 2 Wiener Würstchen (12 cm)
- 70 g Emmentaler

Die Würstchen und die Omelettes halbieren, den Käse in ca 1,5 cm breite Streifen schneiden. Jeweils 1/4 des Sushi- Reis in die Mitte der halbierten Omelettes geben, Würstchen- und Käsestreifen darauf und die Omelettehälften zu einer dreieckigen Tasche falten. (hjp)

03.03.1994

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Gourmet, Exotisch, P4

Stichworte: P4, Gourmet, Exotisch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Tagliatelle mit Lachs-Sherry-Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 150 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Butter
- 5 cl Sherry Oloroso
- 1 1/2 Becher süsse Sahne (300 g)
- 200 ml Milch
- Salz
- weisser Pfeffer adM.
- 400 g Tagliatelle
- (italienische Bandnudeln aus Hartweizen)
- 200 g Geräucherter Lachs
- (in dünne Scheiben geschnitten)
- 1 Bd. oder 1 kleiner Topf frisches Basilikum

1. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter in einer grossen, hohen Pfanne erhitzen, Schalotten darin glasig braten, dann Knoblauch zugeben und kurz anbraten. Mit dem Sherry, der Sahne und der Milch ablöschen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Sauce bei Mittelhitze 10 Minuten einkochen lassen. Vorsicht, sie kocht leicht über! Unterdessen die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Lachs in schmale Streifen schneiden. Basilikumblättchen säubern und in feine Streifen schneiden.
3. Die Tagliatelle abgiessen. Lachs und Basilikum in die Sauce rühren, aber nicht mit aufkochen. Heisse Nudeln unterheben und das Gericht nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu darf's ein trockener spanischer Weisswein sein, zum Beispiel aus dem Gebiet Penedes.

Tip: Dieses Nudelgericht lässt sich sehr schnell auch für viele Gäste zubereiten. Die Zutaten dafür können schon einige Tage vorher eingekauft werden. Als Vorspeise empfiehlt sich eine Salatplatte mit verschiedenen grünen Blattsalaten und einer leichten Vinaigrette. Als Dessert eine Creme caramel reichen, die sich auch prima vorbereiten und mit Früchten der Saison hübsch garnieren lässt. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfasser: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Lachs, Meerwasser, Nudel, Tagliatelle, Süsswasser, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, Nudel, Tagliatelle

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Tapas: Fischkroketten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Kabeljaufilet
- 2 EL Schlagsahne -oder trockener Sherry
- 2/3 EL Petersilie
- 2 Majoranzweige
- 1 Knoblauchzehen
- 1 Eier
- 5 Scheib. Toastbrot o. Rinde
- 1 EL Kapern
- Salz
- Pfeffer
- 2/3 Schuss Safran
- Semmelbrösel zum Wenden
- Olivenöl zum Ausbacken
- 1 Zitronen

MMMM-----QUELLE-----

-Brigitte 9/97 erfasst

- von Petra Holzapfel

Fischfilet in kleine Stücke schneiden und im Blitzhacker oder Mixer portionsweise zusammen mit Sahne oder Sherry pürieren. Fischmus in eine Schüssel geben. Gehackte Kräuter, zerdrückten Knoblauch, verquirlte Eier, zerkrümeltes Toastbrot und gehackte Kapern dazugeben und vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Safran abschmecken. Mit 2 Teelöffeln etwa 50 Klösschen abstechen. Teelöffel zwischendurch immer wieder in kaltes Wasser tauchen. Klösschen in Semmelbröseln wenden. Im heissen Öl bei mittlerer Hitze ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Etwas Zitronensaft darüberträufeln und mit Zitronenachteln servieren.

Stichworte: Spanien, Fritieren

Tellersülze vom Matjes mit Spargel, Tomaten und Schmand

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Matjesfilets
- 8 Stangen Spargel
- 1 1/2 kg Tomaten
- 6 Blatt Gelatine
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

MMMMM-----Schmand----- 1800 ml Saure Sahne

1/2 Limone

2 Bd. Schnittlauch

Salz

Pfeffer

Zucker

Für die Sülze die Tomaten am Tag zuvor kleinschneiden, leicht salzen, mixen und in einem Passiertuch über Nacht ausbluten lassen.

Den aufgefangenen Saft aufkochen, abschäumen und die eingeweichte Gelatine zugeben und abkühlen lassen. Alles in einen kalten Suppenteller geben und mit dem Tomatengelee übergießen.

Für den Schmand die saure Sahne mit dem Limonensaft vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den geschnittenen Schnittlauch unterheben. * Quelle: NORDTEXT - 3.06.94 - DAS!-Rezept ** Erfasst und gepostet von Ulli Fetzner (2:246/1401.62) vom 03.06.1994 Ersteller: Ulli Datum: 01.08.1994 Stichworte: Fisch, Hering, Sülze, Spargel, P4

Stichworte: Fisch, P4, Spargel, Sülze, Hering

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Tempura (4x)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Fischfilet
- 150 g tintenfischringe
- 200 ml Dashi
- (gibts als instant dashi in jedem Asienladen)
- 40 ml süssen reis- oder auch Weisswein
- 40 ml Sojasauce
- 150 g Rettich
- 4 grosse! Shrimps
- 1/2 Zucchini
- 1/3 Rote Paprika
- 1/2 Möhre
- 4 groß. Scampis
- 1 l Pflanzenöl zum Ausbacken
- 2 Eier,
- 150 ml eiskaltes (wichtig) Wasser
- 150 g Mehl für den Teig

Sauce: Dashi, den wein und die Sojasauce mischen und kurz aufkochen; danach warm stellen; den geriebenen Rettich direkt beim essen je nach Geschmack rein rühren.

Shrimps putzen und den ganzen Rest in mundliche Stücke schneiden; alle Zutaten unbedingt kalt, d.h. Kühlschrank verarbeiten, sonst wirds nicht knusprig; öl (Holzlöffel) heiss werden lassen; für den Teig das Wasser mit den beiden Eiern verrühren (am besten in einem eiskalten Wasserbad!), das Mehl dazu tun aber nur soweit vermischen bis immer noch Mehlklumpen auf der Oberfläche schwimmen; dann die einzelnen Zutaten kurz durch den Teig ziehen und ab ins öl damit; das ausbacken geht relativ schnell (bis der Teig anfängt braun zu werden); anschliessend auf Küchenpapier etc. abtropfen lassen und im warmen Backofen sammeln bis alles fertig ist.

guten Appetit dann ** - Newsgroups: Of zer.t-netz.essen Erfasser: Susanne Datum: 29.09.1993 Stichworte: ZER, Fischfilet, Tintenfische, Fettgebackenes, Fischgerichte

Stichworte: Fisch, Fettgebackenes, Tintenfische, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Tempura I

Für 4 Portionen

FÜR DEN TEIG

- 3 Eigelb
- 100 g Mehl
- 125 ml Wasser

AUSSERDEM

- 4 Tongu-Pilze
- 4 Rotzungenfilets
- 300 g Tintenfisch (Kalmar)
- 12 Garnelenschwänze
- 1 mittelgroße Möhre
- 1 Paprikaschote
- 1 mittelgrosse Aubergine
- 1 klein. Zucchini
- Mehl zum Wenden
- japanische Reismudeln
- Öl zum Ausbacken
- 1 Blatt Reispapier

Die Zutaten für den Teig rasch miteinander verquirlen und kalt stellen. Er soll eiskalt sein, wenn Ihr ihn verarbeitet, dann wird die Kruste nachher knuspriger.

Inzwischen die weiteren Vorbereitungen erledigen: Tongu-Pilze heiss überbrühen, 30 Minuten einweichen. Die Fischfilets schräg in portionsgerechte Stücke schneiden.

Den Kalmar häuten. Die Innereien aus dem Beutel ziehen, Kalmar umstülpen, auch die innere dünne Haut abziehen. Die Fläche kreuzweise mit einem Messer einritzen - ähnlich wie die Schwarte eines Schweinebratens, nur die Schnitte viel enger setzen. Den Kopf abschneiden, Tentakeln säubern.

Die Garnelen soweit schälen, dass ihr Schwanzende noch dranbleibt, längs aufschlitzen, schwärzlichen Darm entfernen.

Tongu-Pilze aus dem Wasser nehmen und die Stiele heraus schneiden. Das Gemüse folgendermassen zuschneiden: Aus der Möhre schräg vier Scheiben heraus schneiden, aus der Paprikaschote vier etwa 3x5 cm grosse Stücke. Die Aubergine längs vierteln, jedes Viertel wie ein Fächer einschneiden (wie man das vom Gurkenfächern her kennt). Den Zucchini ebenfalls schräg in knapp 5 mm dünne Scheiben teilen.

Alles nacheinander in Mehl wenden, überschüssiges Mehl gut abschütteln. Jeweils durch den Teig ziehen, abtropfen lassen und schwimmend im Fett knusprig backen. Dabei die Stücke auf keinen Fall braun werden lassen - sie müssen von hellem Gelb sein.

Die Mudeln quer halbieren. Jeweils ein Bündel mit einer Seite in den Teig tauchen und ebenfalls ausbacken - es entsteht so ein hübsches filigranes Bäumchen, mit dem man den Teller dekoriert.

Die ausgebackenen Stücke werden auf einem gefalteten Reispapierblatt angerichtet.

Dazu wird eine Dip-Sauce serviert: 1/2 Tasse Mirin (japanischer Kochwein), 1/2 Tasse Sojasauce, 2 Tassen Wasser, in dem 4 Algenblätter (Nori) eingeweicht wurden, und 1/2 Tl. Salz zusammen aufkochen. Abgekühlt in Schälchen vor jeden Gast stellen

Tip: Ihr könnt Mirin durch süssen Sherry ersetzen, nehmt dann aber etwas weniger.

Ausserdem bekommt jeder drei weitere Schälchen: Im ersten befindet sich feingeriebener Rettich, im zweiten ebenso feingeriebener Ingwer und im dritten Salz, garniert mit einer dünnen Zitronenscheibe.

Jeder rührt nun in seine Saucenportion nach eigenem Gusto Rettich, Ingwer, Salz oder Zitrone und stipt die fritierten Bissen vorm Verspeisen hinein. ** From: BOLLERIX@WILAM.north.de Date: Fri, 29 Apr 1994 Newsgroups: zer.t-netz.essen Erfinder: Bollerix Datum: 14.06.1994 Stichworte: Tempura, Fettgebackenes, Japanisch, Fischgerichte, Meeresfrüchte, Zer

Stichworte: Fisch, Japan, Fettgebackenes, Tempura

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Tempura, japanisch fritierte Happen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g rohe Garnelen
- 500 g Fischfilet; Kabeljau - Schellfisch, Steinbeisser
- 250 g Champignons
- 250 g Zucchini
- 1 Bd. Lauchzwiebeln
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Dos. Bambussprossen
- 1 Dos. Gingkonüsse
- 1 Dos. Lotoswurzeln

FUER DIE SAUCE

- 50 ml Medium Sherry
- 50 ml japanische Sojasauce
- 250 ml Dashi; Brühe, als Instant- - Produkt erhältlich

FUER DEN BACKTEIG

- 1 Ei
- 1 Prise Backpulver
- 125 g Mehl
- 250 ml Wasser
- * ZUM FRITIEREN
- 1 l Sonnenblumenöl
- 150 ml Sesamöl
- * ZUM GARNIEREN
- 1 weißer Rettich
- 50 g Ingwerwurzel

Die Sache ist ganz einfach: Gemüse, Fisch und Meeresfrüchte werden durch einen dünnflüssigen Teig gezogen und in Öl gebacken. Das Ergebnis sind zarte und knusprige Hüllen mit einer saftigen Füllung: luftige Gebilde, die man rasch Geniessen muss. So bietet es sich an, Tempura am Tisch zuzubereiten, im Wok mit einem Gasbrenner oder einer Elektroplatte darunter oder auch in einer elektrischen Friteuse.

Die vorbereiteten Zutaten kommen auf einer grossen Platte auf den Tisch. Der Teig, der ganz frisch gerührt sein muss, steht in einer Schüssel auf Eis. Die Happen werden in den Teig getunkt und sogleich ausgebacken.

Für den typischen Geschmack sorgt eine Mischung aus einem Teil Sesamöl auf sechs Teile Sonnenblumen-, Erdnuss- oder Sojaöl. Die Ölmischung muss 190 Grad heiss sein. Man gibt immer nur wenige Stücke hinein, so dass sie gut schwimmen können und die Öltemperatur nicht zu stark absinkt, die Teighülle geriete sonst zäh.

Die Teller der Tischrunde sind mit Papierservietten bedeckt, um überschüssiges Öl von den fritierten Stücken aufzusaugen.

Jeder Gast hat eine Schale mit Tempura-Sauce zum Trinken der gebackenen Teile.

Für eine vegetarische Version des Gerichts den Fisch durch zusätzliche Gemüse ersetzen, zum Beispiel durch Broccoli und Spargeln; bei der Sauce nehmen Sie statt Dashi eine Gemüsebrühe.

Die Garnelen auslösen, Schwanzflossen belassen. Den Fisch in ein Zentimeter dicke Stifte schneiden. Die Konservengemüse gründlich abtropfen lassen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Die frischen Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Alles auf einer Platte anrichten, mit Folie bedecken und kühl stellen.

Für die Sauce Sherry erhitzen und flambieren. Nach dem Ausbrennen die übrigen Zutaten zugeben, einmal aufkochen, auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, evtl. mit Salz abschmecken.

Rettich und Ingwer fein raspeln.

Für den Teig unmittelbar vor dem Backen das Ei mit eiskaltem Wasser verquirlen. Mehl und Backpulver einrühren; nur solange rühren, bis die Mischung gleichmässig ist. Die Teigschüssel in Schüssel mit Eis stellen.

Das Öl auf 190 Grad erhitzen.

Gemüse und Fischstücke in den Teig tauchen, abtropfen lassen und goldgelb backen, auf Küchentuch kurz abtropfen lassen. Nach Belieben in die Sauce tunken, die mit Rettich und Ingwer abschmeckt werden kann.

Als Getränk passt grüner Tee, Bier, ein spritziger Weisswein. * Coop-Zeitung 34,25.8.94 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum:

09.10.1994 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Fritieren, Info, Japan, P4

Stichworte: Fisch, Japan, P4, Salzwasser, Informationen, Fritieren

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Thunfisch aus dem Ofen (Palamida sto fourno)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 1/2 kg Kartoffeln
- 1 groß. Zwiebel
- Knoblauchzehen - nach Geschmack
- 1 Bd. Petersilie
- 2 Zitronen; den Saft
- Maisöl
- Salz und Pfeffer
- Oregano
- 1 Frischer Thunfisch; geputzt - und vorbereitet

Wir schneiden die geschälten Kartoffeln in mundgerechte Stücke und verteilen sie auf einem Backblech mit hohem Rand.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schneiden wir in feine Scheiben und verteilen sie mitsamt der feingeschnittenen Petersilie auf den Kartoffeln.

Dann mischen wir Zitronensaft mit Öl, würzen mit Salz und Pfeffer und Oregano (der frische vom Eliasberg ist am besten).

Diese Sosse giessen wir über die Kartoffeln und schieben das Blech in den Backofen (bei ca. 175 Grad).

Wenn die Kartoffeln halbgar sind, legen wir den Thunfisch dazu.

Wir wenden ihn ein wenig in der Öl-Zitronen-Sosse, damit er nicht austrocknet, und garen in ungefähr einer Stunde alles zusammen.

Dazu geben wir einen grossen Korb mit Brot und viel Wein. * Quelle: Nach HEIDI BAUERLE SANTORIN REZEPTE UND BILDER AUS DER -G-IS Hädecke Verlag Erfasst (12.03.96) von Ulli Fetzner Erfasser: Ulli Datum: 03.05.1996 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Thunfisch, Griechisch, P4

Stichworte: Fisch, Griechenland, P4, Salzwasser, Thunfisch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Thunfisch Curry

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Butter
- 1 Zwiebel (gewürfelt)
- 1 Apfel (gewürfelt)
- 1 Banane (Scheiben)
- 1 Tomate (gewürfelt)
- 1 Prise Curry Pulver
- 1 EL Mehl
- 1 TL Salz
- 1 Tasse Wasser
- 1 Prise Chutney
- 15 Thunfisch (Büchse)
- Reis

MMMMM-----QUELLE-----

- Maxine Moorehead Sydney
- 20.09.97 erfasst Peter
- Stephan

Im Topf Zwiebel und Apfel in zerlassener Butter andünsten. Dann unter Rühren das Curry Pulver, Mehl und Salz zugeben. Einige Minuten köcheln lassen. Banane, Tomate und Chutney zufügen und alles aufkochen lassen. 5 Minuten unter Rühren weiter kochen. Thunfisch zugeben und wieder zum Kochen bringen. Fertig! Servieren mit Reis.

Stichworte: Australien

Thunfisch mit Lorbeer

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Scheiben frischer Thunfisch, ca.
 - 3 cm dick, 200-250 g pro Scheibe
 - 3 EL Zitronensaft
 - Salz
 - Pfeffer
 - 6 EL Olivenöl
 - 20 Lorbeerblätter
 - 20 g Butter
1. Thunfischscheiben kurz waschen, mit Küchenkrepp trocknen. 3 El. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und 4 El. Olivenöl verrühren. Den Thunfisch zusammen mit den halbierten Lorbeerblättern und dem Zitronenöl in einen Gefrierbeutel legen, gut verschliessen und mindestens 4 Stunden im Kühlschrank unter gelegentlichem Wenden ziehen lassen.
2. Olivenöl mit der Butter in einer grossen Pfanne erhitzen. Die Thunfischscheiben aus der Marinade heben, die Lorbeerblätter entfernen. In der Pfanne auf jeder Seite etwa 5 Minuten braten. Der Fisch muss gerade durch sein.
3. Anschliessend salzen und leicht pfeffern. Aus der Pfanne auf eine vorgewärmte Platte heben. Bratensatz vom Pfannenboden mit der Marinade (aber ohne die Lorbeerblätter) lösen, aufkochen und über den Fisch giessen. Eventuell mit frischen Lorbeerblättern garnieren. * Quelle: Kochen mit Biolek, Stern 18 / 95 Erfinder: Lothar Datum: 28.09.1995 Stichworte: P4, Fisch, Thunfisch

Stichworte: Fisch, P4, Thunfisch

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Thunfisch mit Reis (Arroz com atum, Kapverdische Inseln)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Thunfischfilet
- 2 Tomaten
- 2 Zwiebeln; gehackt
- 2 Knoblauchzehen; gehackt
- 2 Pfefferschoten; gehackt
- 1/2 l Wasser
- 300 g Reis
- 1 Tas. Kürbiskerne
- 2 EL Tomatenmark
- 1/2 TL Pfefferpaste
- 1 Tas. Fischbrühe
- 3 Gewürznelken
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 Tas. Erdnussöl

ZUM GARNIEREN

- schwarze Oliven
- Grüne Oliven

Den Fisch und die Tomaten würfeln.

Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch sowie Pfefferschoten darin anbraten. Wasser zugießen, den Reis beifügen und 10 Minuten kochen.

Kürbiskerne, Tomatenmark, Pfefferpaste, Brühe, Nelken und Lorbeerblatt zugeben, gut durchrühren und salzen. Fisch und Tomaten beifügen. Bei verringerter Hitze garen, bis der Reis eine locker-körnige Konsistenz annimmt. Wenn nötig, Wasser nachgiessen.

Vor dem Servieren mit Oliven garnieren. * Quelle: Nach: Jojo Cobbinah und Holger Ehling, Westafri- kanisch kochen, Ed. dia 1995, Isbn 3 86034 136 7 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 02.10.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Thunfisch, Afrika, P6

Stichworte: Fisch, P6, Salzwasser, Thunfisch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Thunfisch, in Rotwein mariniert

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Thunfischkoteletts, je 180 200 g

FÜR DIE MARINADE

- 1/2 l guter Rotwein
- 1 Schalotte
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 4 Blättchen Salbei
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Knoblauchzehen

AUSSERDEM

- 80 g rote Paprikaschote
- 80 g grüne Paprikaschote
- 80 g gelbe Paprikaschote
- 80 g Zucchini
- 80 g Aubergine
- 80 g Schalotten
- 6 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 Bd. Petersilie, fein gehackt
- 1/4 l Fischfond
- 30 g Butter

Die Thunfischkoteletts in der aus den angegebenen Zutatenm bearbeiteten Marinade 6 Stunden zugedeckt kalt stellen. Das Gemüse fein würfeln, in 4 EL Olivenöl anbraten, salzen, pfeffern, die Kräuter und den Knoblauch aus der Marinade zugeben. Zugedeckt in ca. 10 Minuten weich dünsten. Die Petersilie einstreuen, abschmecken, in eine Auflaufform füllen. Den trockengetupften Fisch salzen, pfeffern, in dem restlichen Öl anbraten, auf das Gemüse legen. Den Fischfond zugießen. Abgedeckt im vorgeheizten Ofen bei 220 °C 6 - 8 Minuten schmoren. Den Fisch herausnehmen und warm stellen. Den Schmorfond mit der Butter binden, abschmecken. :Quelle : Videotext: ARD/ZDF, 03.02.1999 :Erfasser : Frank Dingler :Notizen (*)
: Aus: :

: SEAFOOD - Kochbuch und Lexikon von Fisch und : : Meeresfrüchten : : Traubner Edition Stichworte: Rotwein, Thunfisch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Thunfischcarpaccio mit Sherrysauce

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

350 g Frischer Thunfisch

1 Kleine Schalotte

2 tb Olivenöl

2 tb trockener Sherry

1 ts Sherryessig

Salz

Schwarzer Pfeffer

`aus der Mühle`

3 ts kleine Kapern MMMMM-----ZUBEREITUNG-----

Den Thunfisch für einige Stunden in das Tiefkühlfach legen. Die Schalotte fein hacken. Das Olivenöl mit dem Sherry, dem Sherryessig, Salz und Pfeffer kräftig verrühren. Die Schalotte und die Kapern in die Sauce geben. Den Thunfisch am besten mit einer Schneidemaschine in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Thunfischscheiben auf vier Teller ausbreiten und die Sosse darauf verteilen.

Getoastetes Baguette und trockenen Sherry dazu reichen. * Freizeit Revü Heft 36 / 1994 Erfasst Michaela Bader 2:2480/141.7 Erfasser: Michaela
Datum: 09.10.1994 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Italien, P4

Stichworte: Italien, Fisch, P4, Salzwasser

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Thunfischcarpaccio mit Sherrysoße

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

350 g Frischer Thunfisch

1 Kleine Schalotte

2 tb Olivenöl

2 tb trockener Sherry

1 ts Sherryessig

Salz

Schwarzer Pfeffer

`aus der Mühle`

3 ts kleine Kapern MMMMM-----QUELLE-----

- Freizeit Revü Heft 36 /

- 1994 Erfasst Michaela

- Bader 2:2480/141.7 MMMMM-----ZUBEREITUNG-----

Den Thunfisch für einige Stunden in das Tiefkühlfach legen. Die Schalotte fein hacken. Das Olivenöl mit dem Sherry, dem Sherryes- sig, Salz und Pfeffer kräftig verrühren. Die Schalotte und die Kapern in die Sauce geben. Den Thunfisch am besten mit einer Schneidemaschine in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Thunfischscheiben auf vier Teller ausbreiten und die Soße darauf verteilen. Getoastetes Baguette und trockenen Sherry daz reichen.

Stichworte: Italien, Salzwasser

Thunfischgulasch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g *Spiralnudeln*
- 6 Dos. *Thunfisch in Öl*
- *braune Bratensosse (für 1/2 l)*
- 200 g *durchwachsenen Speck*
- 2 groß. *Zwiebel*

So macht man's :

1. Nudeln kochen
2. Speck und Zwiebel in kleine Würfel schneiden
3. Speckwürfel in der Pfanne braten bis sie kross sind, Zwiebelwürfel hinzugeben und glasig werden lassen.
4. Mit 1/2 Liter Wasser ablöschen, braune Bratensosse zugeben und Sosse lt. Vorschrift binden lassen.
5. Thunfisch abtropfen lassen und zugeben. Gut verrühren und den Fisch mit einer Gabel zerbröseln.
6. 15 min bei geschlossener Pfanne auf kleiner Flamme schmoren lassen.
7. Thunfischgulasch auf den in Butter geschwenkten Nudeln servieren.

Tip : Man kann auch statt der dritten Dose Thunfisch eine kleine Dose Champignons (geschnittene) verwenden. Zeit ca. 30 min ** Gepostet von: Michael Houben Erfasser: Michael Datum: 01.06.1996 Stichworte: Fisch, Thunfisch, Nudel, P2, Schnell

Stichworte: Fisch, Nudel, Schnell, Thunfisch, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Thunfischkugeln mit Pinien-Sherry-Dip

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Dos. Thunfisch (im eigenen Saft)
- 2 Eier
- 3 EL Semmelbrösel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer, schwarzer
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 Bd. Dill
- 50 g Pinienkerne
- 3 Schalotten
- 2 Bd. Petersilie
- 1 TL Olivenöl
- 250 g Sahnequark
- 3 EL Sherry Fino

Thunfisch auf einem Sieb abtropfen lassen, mit den Eiern, den Semmelbröseln und dem geschälten Knoblauch in den Mixer geben, zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel würzen und 20 Minuten quellen lassen. Dill von den Stengeln zupfen, feingehackt unterheben. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und harken. Schalotten schälen und fein würfeln. Petersilie fein hacken und mit Schalotten, Pinienkernen, Olivenöl und Sahnequark verrühren. Mit Sherry, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Aus der Thunfischmasse etwa 20 Kugeln formen und in heißem Olivenöl 8 bis 10 Minuten braten. Herausnehmen, abtropfen lassen und mit dem Dip servieren. :Stichworte : Fisch, P4, Thunfisch :Notizen (*) : : : Quelle: Bäckerblume 20/98 :Notizen (**) : : : Erfasst von Lothar Schäfer : : (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de) Stichworte: Fisch, P4, Thunfisch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Thunfischsteak mit Mango-Paprika-Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 mittl. Thunfischsteaks
- 2 Limonen; Saft davon
- 100 ml Mangonektar
- 50 g Butter
- 2 Knoblauchzehen; zerdrückt
- 1 grüne Mango; geschält, entkernt und in dünnen Scheiben
- 1 klein. Zwiebel; in dünnen Scheiben
- 1 rote Paprika; entkernt , in Streifen
- 1 grüne Paprika; entkernt , in Streifen
- 1 gelbe Paprika; entkernt , in Streifen
- 1 1/2 TL fein gehackte rote Chilischote
- 2 Stengel Petersilie; fein gehackt
- 2 Stengel Koriander; fein gehackt
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Schwarzer Pfeffer

Die Thunfischsteaks in Limonensaft und der Hälfte des Mangonektars einlegen und mindestens 30 min im Kühlschrank marinieren. Die Hälfte der Butter zerlassen und Mango, Paprikastreifen, Zwiebel, Knoblauch und Chilischote sautieren. Den restlichen Mangosaft zugießen. Unter Rühren 10 min köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Die Kräuter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weitere 5 min köcheln, warm stellen. Den Grill vorheizen. Die restliche Butter schmelzen und die Thunfischmarinade unterrühren. Die Steaks etwa 6 min auf jeder Seite grillen oder anbraten, währenddessen mit der Marinade bestreichen. Jedes Steak mit Mangosauce servieren. Rezept von Susanne Schäck Gesamtes Kochbuch unter <http://www.rrze.uni-erlangen.de/erfinder/susanne/karibfutter.html> nachbearbeitet und mit freundlicher Hilfe von MM-Buster formatiert von Petra Hildebrandt

Stichworte: Mango, Karibik

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Thymianfisch aus dem Ofen

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 6 Knoblauchzehen
- 4 Zwiebeln (ca. 200 g)
- 200 g Gelbe Paprikaschoten
- 100 g Toastbrot
- 2 Bd. Thymian
- 6 EL Olivenöl
- Salz
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- 1 FISCH
- (etwa 2 kg, z.B. Dorsch, Dorade, Lachsforellen oder Schellfisch)
- 600 g Kartoffeln
- 4 Tomaten
- 4 dünne Scheiben fetter Speck
- 50 g Butter oder Margarine
- 1/8 l Weißwein (trocken)
- 1/4 l Brühe (Instand)
- 1 Bd. glatte Petersilie

Knoblauch und Zwiebeln pellen und hacken. Die Paprikaschoten putzen und fein würfeln. Das Toastbrot entrinden und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Die Thymianblätter von den Stielen zupfen.

3 El. Öl erhitzen, den Knoblauch und die Zwiebeln darin bei milder Hitze andünsten. Dann die Paprikawürfel, das Toastbrot und die Hälfte des Thymians untermischen und kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen.

Den Fisch säubern und trocknen, von innen und aussen mit Salz würzen. Mit einem Teil der vorbereiteten Mischung füllen, zuklappen und in eine grosse Ofenfeste Form legen.

Die Kartoffeln waschen und schälen. In dünne Scheiben schneiden. 5 bis 8 Minuten in kochendem Salzwasser vorgaren. Abtropfen lassen und um den Fisch herumlegen.

Die Tomaten oben über Kreuz einschneiden, den Speck hineinstecken und auf die Kartoffeln geben. Die Butter oder Margarine in Flöckchen auf dem Fisch verteilen. Wein und Brühe zugießen. Den Ofen auf 200GradC vorheizen (Gas Stufe 3, Umluft 175GradC)

Die Petersilie hacken. Bis auf 1 El. mit dem restlichen Thymian mischen, über den Fisch und etwas über die Kartoffeln streuen. Das restliche Öl über den Kartoffelscheiben verteilen.

Den Fisch auf der 2 Einschubleiste von unten 45 Minuten garen (Umluft 55 Minuten: nach 30 Minuten mit Alufolie zudecken). Vorm Servieren mit der restlichen Petersilie bestreuen. Zubereitungszeit ca. 1 3/4 Stunden ** From: Holger_Hollstein@p6.f60.n2480.z2.fido.sub.org Date: Wed, 27 Jul 1994 Erfasser: Holger Datum: 30.08.1994 Stichworte: P4, Fischgerichte, Dorsch, Dorade, Lachsforellen, Schellfisch

Stichworte: Fisch, Dorsch, P4, Dorade, Lachsforellen

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Tintenfisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 0.04 kg Tintenfisch (keine - Calamarisringe)
- 0.16 EL Olivenöl
- 0.04 Zwiebel, feingehackt
- 0.12 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 0.16 groß. Tomaten
- 8.08 ml Weisswein
- Kräuter
- Weisswein
- Pariser Weissbrot

Tintenfische waschen, Vorderteil vom Körper trennen, Knorpel rauslösen. Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Zwiebel anbräunen, Tomaten dazugeben und 5 bis 10 Minuten leicht kochen lassen. Tintenfisch dazugeben und mit Weisswein (Menge immer wieder abschmecken) ablöschen, dann mit Pfeffer und Salz würzen. Das ganze ca. 25 Minuten ziehen lassen. Jetzt beginnt sich ein feines Düftchen auszubreiten, welches nicht nur eingeladene Gäste anlockt.

Zum Schluss etwas Weissbrot ohne Kruste dazugeben.

Beilage: Weissbrot, den restlichen Weisswein, Reis/Safran.

27.11.1993

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, P99

Stichworte: Fisch, P99

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Tintenfisch 'Soupies Scharas'

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2500 g. Tintenfische (Soupies)
- 1 Becher Rotwein, trocken
- 1/4 Becher Olivenöl
- 3 Tomaten - enthäutet und gerieben
- 1 Lorbeerblatt
- Zimt - grob gemahlen
- 4 Gewürznelken
- 10 Pfefferkörner
- Salz
- Pfeffer

Die Tintenfische unter fließendem kalten Wasser gründlich waschen. Den Tintenbeutel entfernen und beiseite stellen, damit er später beim Kochen verwendet werden kann. Die Augen und weichen Knochen entfernen und die Haut abziehen. Falls die Tintenfische zu gross sind ggf. halbieren.

Die Tintenfische in einen Topf geben und ohne Zugabe von Wasser auf dem Herd kochen, bis die sich bildende Flüssigkeit verdampft ist. Das Olivenöl und die Tinte zugeben, die Tintenfische andünsten und mit Wein ablöschen.

Geriebene Tomaten, Zimt und die Gewürznelken hinzufügen und bei milder Hitze schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Warm oder kalt servieren. ** Gepostet von Joachim M. Meng Ersteller: Joachim Datum: 02.10.1995 Stichworte: Fisch, Spezialität, Zyprisch, P6

Stichworte: Fisch, Zypern, P6, Spezialität

Tintenfisch frittiert mit

Für 4 Portionen

Zutaten

- 450 g Frischer Tintenfisch; - gesäubert und vorbereitet
- 2 groß. Knoblauchzehen; sehr fein - gehackt
- 2 TL Nuoc Mam Sauce; nach Wunsch
- 2 EL Frischer Dill; gehackt
- schwarzer Pfeffer; f.a.d.M.
- Maismehl
- Pflanzenöl; zum Fritieren

NUOC CHAM SAUCE

- 2 klein. Knoblauchzehen; zerdrückt
- 1 klein. Rote Chilischote; entkernt - und feingehackt
- 25 g Zucker
- 2 EL Frischer Limonensaft; oder
- Frischer Zitronensaft
- 50 ml Apfel- oder Weinessig
- 50 ml Nuoc Mam Sauce; oder
- Maggi Flüssigwürze
- 1 EL Wasser

BANANENSCHNITTEN

- 1 Ei
- 25 g Feiner Zucker
- 1 Reife Banane; geschält und - zerdrückt
- 50 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- Pflanzenöl; zum Braten

MMMM-----TEIG-----

100 g Mehl

1 pn Salz

1 pn gemahlener Zimt

1 Ei; verschlagen

150 g Milch

Zuerst die Bananenschnitten zubereiten. Für den Teig Mehl und Salz vermischen. Zimt, Ei und Milch miteinander verrühren; Mehl-Salz-Mischung hinzufügen. Mit dem Schneebesen gründlich vermischen. Im Kühlschrank im unteren Fach mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Ei und dann Zucker zur Banane geben; dabei ständig mit dem Schneebesen schlagen. Mehl und Backpulver dazugeben und glatrühren. Die Mischung eßlöffelweise in den Teig tauchen. Öl erhitzen und die Bananenschnitten einzeln braten. Beiseite stellen. Nuoc Cham Sauce zubereiten. Knoblauch, Chilischote, Zucker, Limonen- oder Zitronensaft, Essig, Nuoc Mam Sauce und Wasser in eine Küchenmaschine geben und etwa 30 Sekunden mischen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Beiseite stellen. Tintenfisch vorsichtig auseinanderziehen, so daß sich Kopf und Körper trennen. Die Tentakel abschneiden und in kleine Stücke hacken. Kopf wegwerfen. Tintenfisch unter kaltem Wasser abspülen und den Körper in Ringe schneiden. Tintenfischringe, gehackte Tentakel, Knoblauch, Nuoc Mam Sauce, Dill und schwarzer Pfeffer in eine Schüssel geben und den Fisch 30 Minuten darin marinieren. Ringe und Tentakel in Maismehl wälzen; überschüssiges Mehl abschütteln. Öl erhitzen, bis es raucht. Mehrere Tintenfischstücke gleichzeitig hinein geben und etwa eine Minute fritieren, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf einem Servierteller Bananenschnitten ringförmig anordnen, den frittierten Tintenfisch in der Mitte aufhäufen. Heiß servieren. Die Nuoc Cham Sauce wird separat dazu gereicht. :Stichworte : Banane, Meer, Obst, P4, Tintenfisch, Vietnam :Notizen (**) : : : Gepostet von K.-H. Boller Stichworte: Vietnam, Früchte, Banane, P4, Tintenfisch, Meer

Tintenfisch fritiert mit Bananenschnitten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 450 g Frischer Tintenfisch; - gesäubert und vorbereitet
- 2 groß. Knoblauchzehen; sehr fein - gehackt
- 2 TL Nuoc Mam Sauce; nach Wunsch
- 2 EL Frischer Dill; gehackt
- schwarzer Pfeffer; f.a.d.M.
- Maismehl
- Pflanzenöl; zum Fritieren

NUOC CHAM SAUCE

- 2 klein. Knoblauchzehen; zerdrückt
- 1 klein. Rote Chilischote; entkernt - und feingehackt
- 25 g Zucker
- 2 EL Frischer Limonensaft; oder
- Frischer Zitronensaft
- 50 ml Apfel- oder Weinessig
- 50 ml Nuoc Mam Sauce; oder
- Maggi Flüssigwürze
- 1 EL Wasser

BANANENSCHNITTEN

- 1 Ei
- 25 g Feiner Zucker
- 1 Reife Banane; geschält und - zerdrückt
- 50 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- Pflanzenöl; zum Braten

MMMM-----TEIG-----

100 g Mehl

1 pn Salz

1 pn gemahlener Zimt

1 Ei; verschlagen

150 g Milch

Zuerst die Bananenschnitten zubereiten. Für den Teig Mehl und Salz vermischen. Zimt, Ei und Milch miteinander verrühren; Mehl-Salz-Mischung hinzufügen. Mit dem Schneebesen gründlich vermischen. Im Kühlschrank im unteren Fach mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Ei und dann Zucker zur Banane geben; dabei ständig mit dem Schneebesen schlagen. Mehl und Backpulver dazugeben und glattrühren. Die Mischung esslöffelweise in den Teig tauchen. Öl erhitzen und die Bananenschnitten einzeln braten. Beiseite stellen.

Nuoc Cham Sauce zubereiten. Knoblauch, Chilischote, Zucker, Limonen- oder Zitronensaft, Essig, Nuoc Mam Sauce und Wasser in eine Küchenmaschine geben und etwa 30 Sekunden mischen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Beiseite stellen.

Tintenfisch vorsichtig auseinanderziehen, so dass sich Kopf und Körper trennen. Die Tentakel abschneiden und in kleine Stücke hacken. Kopf wegwerfen. Tintenfisch unter kaltem Wasser abspülen und den Körper in Ringe schneiden.

Tintenfischringe, gehackte Tentakel, Knoblauch, Nuoc Mam Sauce, Dill und schwarzer Pfeffer in eine Schüssel geben und den Fisch 30 Minuten darin marinieren. Ringe und Tentakel in Maismehl wälzen; überschüssiges Mehl abschütteln.

Öl erhitzen, bis es raucht. Mehrere Tintenfischstücke gleichzeitig hinein geben und etwa eine Minute fritieren, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Auf einem Servierteller Bananenschnitten ringförmig anordnen, den fritierten Tintenfisch in der Mitte aufhäufen. Heiss servieren. Die Nuoc Cham Sauce wird separat dazu gereicht. ** Gepostet von K.-H. Boller Erfasser: K.-H. Datum: 24.10.1996 Stichworte: Meer, Tintenfisch, Obst, Banane, Vietnam, P4

Stichworte: Vietnam, Früchte, Banane, P4, Tintenfisch, Meer

Tintenfisch in Tomatensosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg tiefgekühlte Tintenfische (falls Du keine grossen
- Tintenfische

bekommst. - ca. 4 Stück, nimmst Du die ganzen kleinen.)

: auftauen lassen und die Fangarme vom Körper trennen. Falls Innereien noch vorhanden sind, diese entfernen. In ca. 5 El. Olivenöl anbraten und noch ca. 10 Min. dünsten,3 gepresste Knoblauchzehen hinzufügen, kurz anschwitzen lassen und nun 1 Dose Tomatenstücke, oder ca. 500 gr. frische Tomaten (enthäutet und gewürfelt) begeben. ca. 125 ml (1/8 l) trockenen Weisswein hinzugiessen.

Den Topf schliessen und den Tintenfisch bei milder Hitze garziehen lassen. Zum Schluss, wird noch mit Thymian, Basilikum, Pfeffer und Salz pikant abgeschmeckt. 1/2 Bund Petersilie abspülen, hacken, kurz vor dem Servieren darüber streuen.

Wenn man den Tintenfisch vorher in mundgerechte Stücke schneidet, passt dieses Rezept gut zu Pasta. Ansonsten, reichen ein frisches Baguette und ein Salat, als Beilage. ** Gepostet von: Uwe Schländer Erfasser: Uwe Datum: 02.06.1996 Stichworte: Meeresfrucht, Tintenfisch, Festlich, Schnell, P4

Stichworte: Festlichkeiten, Schnell, Meeresfrüchte, Tintenfisch

Tintenfisch mit Baumtomaten-Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 5 Baumtomaten
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette
- 3 EL Butter
- 400 g. Tintenfische, klein - küchenfertig
- Salz
- Pfeffer
- 75 ml Rotwein
- Zucker
- 2 EL Creme fraîche
- 1 Bd. Basilikum

Baumtomaten überbrühen, häuten, Fruchtfleisch grob hacken. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Limettenschale fein abreiben, Saft auspressen. Butter erhitzen. Tintenfische salzen und pfeffern, von beiden Seiten ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Knoblauch und Schalotten im Bratfett andünsten. Baumtomaten zugeben und bei starker Hitze 3 Minuten einkochen. Mit Limettensaft und Rotwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Limettenschale würzen. Creme fraîcheiterrühren. Basilikumblättchen unterheben. Zu den Tintenfischen servieren. Nährwert (pro Portion): Eiweiss: 16 g Fett: 9 g Kh: 9 g Kalorien: 200 :Stichworte : Exotisch, Leicht, P4, Vitaminreich :Notizen (**): : : Gepostet von Joachim Michael Meng Stichworte: P4, Exotisch, Leicht, Vitaminreich

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Tintenfisch mit Broccoli

Für 4 Portionen

Zutaten

- 20 g Mu Err-Pilze; in kochendem - Wasser eingeweicht
- 800 g Tintenfisch; küchenfertig
- 1 mittl. Rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 Rote Chilischote
- 3 EL Öl
- 150 g Brokkoliröschen
- 100 ml Geflügelbrühe
- 1 TL Speisestärke
- Salz
- Pfeffer

Die eingeweichten Mu-Err Pilze in feine Streifen schneiden. Tintenfisch waschen, trockentupfen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken.

Tomaten mit kochendem Wasser übergiessen, evtl. in Eiswasser abschrecken, häuten und vierteln. Stielansätze und Kerne entfernen, Tomatenviertel in Streifen schneiden. Chilischote halbieren, Stiel und Kerne entfernen, in feine Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen. Zwiebelstreifen, Knoblauch und Brokkoliröschen darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 3 Minuten braten.

Pilze und Tintenfisch zugeben und unter Rühren 4 Minuten mitbraten. Geflügelbrühe mit Speisestärke verrühren und dazugießen. Tomaten und Pfefferschote zugeben und alles einmal aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Dazu passt Reis oder Reismudeln. * Quelle: -B. Rias-Bucher/J. Lafer: -Kochen wie in Asien -Erfasst: -Barbara Furthmüller Erfasser: Datum: 05.04.1995 Stichworte: Weichtier, Salzwasser, Tintenfisch, Broccoli, Asien, P4

Stichworte: Broccoli, Salzwasser, Weichtier, Tintenfisch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Tintenfisch mit Brokkoli

Für 4 Portionen

Zutaten

- 20 g Mu Err-Pilze; in kochendem Wasser eingeweicht
- 800 g Tintenfisch; küchenfertig
- 1 mittl. Rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 Rote Chilischote
- 3 EL Öl
- 150 g Brokkoliröschen
- 100 ml Geflügelbrühe
- 1 TL Speisestärke
- Salz
- Pfeffer

Die eingeweichten Mu-Err Pilze in feine Streifen schneiden. Tintenfisch waschen, trockentupfen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, evtl. in Eiswasser abschrecken, häuten und vierteln. Stielansätze und Kerne entfernen, Tomatenviertel in Streifen schneiden. Chilischote halbieren, Stiel und Kerne entfernen, in feine Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen. Zwiebelstreifen, Knoblauch und Brokkoliröschen darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 3 Minuten braten. Pilze und Tintenfisch zugeben und unter Rühren 4 Minuten mitbraten. Geflügelbrühe mit Speisestärke verrühren und dazugießen. Tomaten und Pfefferschote zugeben und alles einmal aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Dazu passt Reis oder Reisnudeln. * -B. Rias-Bucher/J. Lafer: -Kochen wie in Asien -Erfasst: -Barbara Furthmüller Erfasser: Barbara Datum: 16.09.1994 Stichworte: Fisch, Gemüse, Exotisch, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Exotisch

Tintenfisch-Risotto

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Tintenfischtuben - ohne Tinte
- 1 Beutelchen Tinte
- 1 Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 1/4 l trockenen Weisswein
- 3/4 l Fischbrühe; Fischfonds
- 250 g Avarioreis
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Den in Streifen geschnittenen Tintenfisch in Knoblauch, Zitrone und Olivenöl ca. 20 Minuten marinieren. Die feingehackte Zwiebel andünsten, den Tintenfisch hinzugeben und anbraten, mit Wein ablöschen und Tinte hinzufügen. Ca. 20 Minuten leicht köcheln, ab und zu etwas Fischbrühe zugießen.

Den Reis dazugeben und nach und nach die Fischbrühe hinzugiessen, bis der Reis aufgequollen ist. Dabei ständig rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Petersilie bestreuen. * Quelle: Nach: Alfredissimo! Kochen Mit Bio Mit Bilxa Bargeld Aus Bayerntext 04.06.95 Erfasst: Ulli Fetzner Erfasser: Ulli Datum: 08.08.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Tintenfisch, Risotto, P1

Stichworte: Fisch, P1, Salzwasser, Risotto, Tintenfisch

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Tintenfischchen im Sud (Seppioline in Umido)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1500 g Tintenfischchen, frische kleine
- 1 klein. Zwiebel
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Gehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 125 ml Weisswein

ERFASST VON

- Arthur Heinzmann am 07.11.96 nach Martina
- Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer
- Venetien und Friaul

Die Tintenfischchen putzen und waschen. Wenn nötig, in Stücke schneiden. Mit der feingehackten Zwiebel ins heisse Olivenöl geben. Petersilie, Salz, Pfeffer und Weisswein zufügen.

Zugedeckt etwa 45 Minuten sanft dünsten.

Dazu: Ein Gemüse aus Auberginen und Tomaten.

Erfasser: Arthur Datum: 18.12.1996 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Tintenfisch, Italien, P4

Stichworte: Italien, Fisch, P4, Salzwasser, Tintenfisch

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Tomaten mit Fisch-Reisfüllung

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 grosse, feste Tomaten, ca. 1,2KG
- Salz
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g Butter
- 100 g USA Parboiled Reis
- 1 TL Kräuter der Provence
- 1 dl trockenen Weisswein
- 1 1/2 dl kräftige Gemüsebouillon
- 250 g Rotzungenfilets (oder Seezungenfilets)
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Worcestersosse Sauce
- 2 EL Paniermehl

Fischfilets in feine Streifen schneiden. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und der Worcestershire Sauce (der braune Saft...) Würzen. ca. 20 min. einziehen lassen.

Im oberen drittel der Tomate den Deckel wegschneiden und sorgfältig mit einem Teelöffel aushöhlen, innen leicht salzen und mit der Öffnung nach unten auf ein Küchenpapier legen. Tomateninneres leicht hacken und in einem Sieb abtropfen lassen. Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in einer Pfanne etwa 10 g Butter erhitzen und Zw. & Knob. andünsten, Reis und Kräuter der Provence beifügen, sobald der Reis 'glasig' wird mit dem Weisswein ablöschen. Diesen einkochen lassen und mit der Bouillon wieder auffüllen.

Die Pfanne bedecken und den Reis bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten quellen lassen.

Die marinierten Fischstreifen mit dem Reis und den nun abgetropften Tomateninnereien mischen und in die Tomaten satt damit füllen. Etwas Butter und das Paniermehl über die Füllung verteilen.

Eine feuerfeste Form mit etwas Butter/Öl ausstreichen, die gef. Tomaten hineingeben, die restl. Tomatenstückchen (z.B. Deckel) darumherum verteilen.

Im 175 C heissen Ofen ca. 20 Minuten garen, den Thymian hacken und über die Tomaten streuen.

Pro Person ca. 290 kcal. / 1210 kJ ** From: d.stocker@turicum.zer.sub.org Date: Sat, 26 Jun 93 22:19:00 +0000 Newsgroups: zer.t-netz.essen
Erfasser: Dänu Datum: 27.08.1993 Stichworte: ZER, Fischgerichte, Seezunge, Rotzunge

Stichworte: Fisch, Seezunge, Rotzunge, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Tomaten-Dill-Hering

Für 4 Portionen

Zutaten

- 266 g Zwiebeln
- 1/3 l Tomatensaft
- 4 EL Sherry-Essig
- 2 EL Weinessig
- 100 g Zucker
- Knoblauchpulver
- 8 Matjesfilets
- 1 Bd. Dill

Zwiebeln in Scheiben schneiden, mit Tomatensaft, Essig, Zucker und Knoblauchpulver aufkochen und abkühlen lassen. Matjesfilets in mundgerechte Stücke schneiden, Dill hacken. Zwiebeln, Matjes und Dill abwechselnd in ein Glas schichten und den Tomatensud darübergiessen.

2 bis 3 Stunden kühl stellen.

Beilage: Pellkartoffeln oder Schwarzbrot. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochun 1995 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfinder: Lothar Datum: 05.02.1995 Stichworte: P6, Fischgerichte, Hering

Stichworte: Fisch, P6, Hering

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Tomatensauce mit Muscheln

Für 4 Portionen

FÜR DREI PORTIONEN

- *1 Rezept Tomatensauce (siehe oben)*
- *1 Dos. Muschelfleisch (Einwaage 250 g)*
- *100 g Creme double (45% Fett;*
- *ersatzweise Creme fraiche)*
- *Cayennepfeffer*
- *1 Bd. Dill*

Die Tomatensauce zubereiten. Muscheln abtropfen lassen, die Flüssigkeit zu der Tomatensauce geben und bei grosser Hitze einkochen lassen, bis sie wieder dicklich ist. Creme double unterrühren und mit Cayennepfeffer abschmecken. Muschelfleisch und kleingeschnittenen Dill zugeben und kurz mit erwärmen. * Pro Portion ca. 410 Kalorien / 1760 kJ ** - Newsgroups: Of zer.t-netz.essen Erfasser: Datum: 29.09.1993 Stichworte: ZER, Tomatensauce, Muscheln, Fischgerichte

Stichworte: Fisch, Muscheln, Tomatensauce, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Toskanische Küche - Seeteufel in Olivensauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Seeteufel; pro Person
- 1 Tas. Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bd. Petersilie Zitronen Salz und Pfeffer

Rainer Sass:

Olivenöl - ein wesentlicher Bestandteil der toskanischen Küche. Geben Sie beim Einkaufen lieber eine Mark mehr aus und wählen Sie bestes Olivenöl aus der Toskana, wenn möglich erste Pressung. Eine Flasche von diesem herrlichen Nektar ist nicht unter Dm 30.-- zu bekommen.

Der benötigte Seeteufel, auch Lotte genannt, ist inzwischen in jedem guten Fischgeschäft erhältlich. Er ist leicht zu filetieren, da er nur eine Mittelgräte besitzt. Wer mag, grillt oder brät den Fisch (nur enthäutet) im Ganzen.

Den Fisch salzen, leicht pfeffern und mit Zitrone würzen. In Olivenöl braten oder grillen. Wer möchte, kann den ganzen Fisch auch in Alufolie gewickelt mit etwas Olivenöl beträufelt in den Backofen schieben. Bei 200 Grad höchstens 10 Minuten.

Die Zutaten Öl, Knoblauch, Petersilie in einen Mixer geben und zu einer sämigen Sauce mixen, eventuell etwas mehr Olivenöl begeben. Diese Sauce noch durch ein Sieb passieren und über den Fisch geben.

Wer es etwas magenbekömmlicher möchte, kocht den Knoblauch vor dem Mixen kurz in Salzwasser ab (2-3 Minuten).

Alles schmeckt zu Salat und Brot am besten. Dazu einen trockenen Weisswein und hinterher einen Grappa. * Quelle: Nordtext 22.06.94 NDR 2 Kochstudio Erfasst: Ulli Fetzter 2:246/1401.62 Erfasser: Datum: 10.11.1994 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Seeteufel, Toskana, P1

Stichworte: Fisch, Toskana, P1, Seeteufel, Salzwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Tourteaux à la Quimperoise

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 mittl. Taschenkrebse
- 75 g Butter
- 3 Zwiebeln; gehackt
- 2 Knoblauchzehen; gehackt
- 3 EL Calvados
- 200 ml Muscadet
- 3 EL Crème fraîche
- 1 EL Tomatenmark
- Cayennepfeffer
- Pfeffer; frisch gemahlen
- Paprika
- Salz

Die Krebse in den kochenden Sud geben und 10 Minuten kochen. Nach dem Abkühlen das Fleisch aus dem Körper und den Zangen herausnehmen und kleinschneiden. Die Panzerschalen waschen und trocknen. Die Zwiebeln mit dem Knoblauch in 2/3 der Butter anbraten. Das Krebsfleisch dazugeben und nach kurzem Aufwärmen mit Calvados flambieren. Mit Muscadet ablöschen. Crème fraîche, Tomatenmark und Gewürze daruntermischen. Kurz aufkochen, dann bei mässiger Hitze noch 3-4 Minuten köcheln lassen. Die Panzerschalen füllen, restliche Butter als Flöckchen daraufsetzen und 5 Minuten unter dem Grill gratinieren und heiss servieren. Dazu Weissbrot und Butter reichen. Quelle: F. Arzel - Louis le Roy - S. Himmer: Bretagne Küche, Kultur und Menschen Ceres Verlag :Stichworte : Frankreich, P4, Schalentier, Wein :Notizen (**): : : Gepostet von Ebba Lehmann : : Date: Tü, 09 May 1995 Stichworte: Frankreich, P4, Schalentier, Wein

Tropische Barbecüshrimps

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g große Shrimps; geschält
- 1 Zwiebel
- 1 grüne Paprika
- 1 Orange; geschält

MMMM-----MARINADE-----

- 2 Orangen; Saft davon
- 2 Knoblauchzehen; gehackt
- 1 Frühlingszwiebel; fein
- gehackt

2 tb Worcestersauce MMMM-----BARBECUE SAUCE-----

- 2 tb Öl
- 2 tb Brauner Zucker
- 1 Zwiebel; gehackt
- 1 sm rote Zwiebel; gehackt
- 2 Knoblauchzehen; zerdrückt
- 3 Tomaten; püriert
- 2 Zitronen; Saft davon
- 2 tb gemahlener Kreuzkümmel
- 2 tb Weisser Pfeffer; gemahlen
- 1 tb schwarzer Pfeffer aus der
- Mühle
- 1 ts Cayennepfeffer
- Tabascosauce zum
- Abschmecken
- 6 tb Worcestersauce oder
- Pickapeppasauce
- 6 tb Tomatensauce oder Ketchup

Alle Zutaten für die Marinade mischen, Shrimps hineingeben und mindestens eine Stunde kalt stellen. Zwiebel, Paprika und Orange in gleich große Stücke schneiden. Für die Barbecüsauce das Öl erhitzen und den braunen Zucker bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren schmelzen lassen bis er zu karamelisieren beginnt. Zwiebeln und Knoblauch einrühren und gut vermischen. Die pürierten Tomaten und Orange zugeben und bei mäßiger Hitze 10 min köcheln lassen. Pickapeppa, Tomatensauce, Zitronensaft und abgegossene Marinade hinzufügen, bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Mit den Gewürzen und Tabascosauce abschmecken und weitere 10 min köcheln lassen. Den Grill vorheizen. Shrimps abwechselnd mit Zwiebel, Paprika und Orange auf Spießchen stecken und auf jeder Seite 5 min grillen, dabei großzügig mit der Barbecüsauce bepinseln. Sofort servieren, die Sauce zum Dippen dazu stellen. Rezept von Susanne Schäck Gesamtes Kochbuch unter <http://www.rrze.uni-erlangen.de/erfinder/susanne/karibfutter.html> nachbearbeitet und mit freundlicher Hilfe von MM-Buster formatiert von Petra Hildebrandt .

Stichworte: Karibik

Stichworte Fisch

Trüsche mit Thymian gebraten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Trüschchen; auch Quappen, Rutten - oder Aalquappen
- genannt - a 350 bis 400 g
- 2 Tomaten
- 40 g Butter
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Sardellenfilets
- 1 klein. Bund Thymian
- Salz
- Pfeffer; f.a.d.M.
- Mehl; zum Bestäuben
- Zitronensaft

Trüsche vorsichtig ausnehmen. Ihre grosse cremefarbene Leber ist eine Delikatesse für sich. Daher sorgfältig von den anderen Innereien trennen, unter fließendem kaltem Wasser säubern und beiseite legen. Entweder zum Schluss für dieses Gericht mitbraten oder anderweitig verwenden (für Saucen, Suppen, Farcen, Appétithäppchen).

Die Fische innen und aussen gut abspülen und trockentupfen. Die Köpfe mit einem stabilen Messer abtrennen. An der Schnittstelle die zähe, lederne Haut etwas vom Fisch lösen und - ganz ähnlich wie beim Aal - mit einem kräftigen Zug vom Körper ziehen. Die Flossensäume abschneiden.

Die Tomaten enthäuten, entkernen und in Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Die in der Schale angedrückten Knoblauchzehen mit den Tomatenwürfeln hineingeben, dazu die grob gehackten Sardellenfilets und den grob zerkleinerten Thymian.

Die Trüschchen mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben, leicht abklopfen, in die Pfanne geben. Mit einigen Tropfen Zitronensaft würzen und im vorgeheizten Backofen bei 220 GradC in 12 bis 15 Minuten garen * Quelle: Das grosse Buch vom Fisch posted by K.-H. Boller modified by Bollerix ** Gepostet von K.-H. Boller Date: Sun, 30 Apr 95 15 Erfasser: K.-H. Datum: 01.06.1995 Stichworte: Fisch, Gebraten, P4

Stichworte: Fisch, P4, Gebraten

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Tütenfisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Fischfilet
- Zitronensaft oder Essig
- Salz
- 150 g Gemüse (Möhre, Kohlrabi,
- Porree, Zwiebeln)

Das nach dem 3-S-System vorbereitete Fischfilet portionsweise mit geraspelttem oder kleingeschnittenem Gemüse belegen und in Aluminiumfolie einschlagen. Die Pakete so in die Herdpfanne legen, dass der Saft nicht herausfliessen kann. 20 Minuten in der heissen Röhre dünsten und noch weitere 10 Minuten im abgeschalteten Ofen ziehen lassen. ** Gepostet von Steffen Pieper Erfasser: Steffen Datum: 02.10.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Süsswasser, Aufbau, P4

Stichworte: Fisch, P4, Aufbau, Süsswasser, Salzwasser

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Ucha, Teil 1, eine Info

Für 4 Portionen

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Ucha, Teil 2, eine Info

Für 4 Portionen

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Überbackene Austern

Für 4 Portionen

Zutaten

- 24 Austern
- 2 Schalotten
- 2 Eigelb
- 100 ml Trockener Weisswein
- 4 EL Butter
- 2 EL Mandeln; geschält
- Zitronensaft
- Pfeffer

Die Austern öffnen und aus der Schale nehmen. Das Wasser durch ein Sieb in einen Kochtopf geben. Die geschälten und in feine Scheiben geschnittenen Schalotten sowie den Weisswein hineingeben. Die Mischung einkochen, bis nur noch 2 Esslöffel Flüssigkeit vorhanden sind. Dann das Eigelb zugeben und solange schlagen, bis man eine sämige Sosse erhält. Bei mässiger Hitze gibt man die Butter stückchenweise zu, dann auch die Mandeln. Pfeffern und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Austern wieder in die Schale legen. Mit der Sosse überziehen und 5 min. bei starker Hitze im Ofen überbacken. * Quelle: Jean Ferniot: Französische Küche Unipart Verlag Stuttgart Erfasser: Ebba Datum: 10.12.1995 Stichworte: Muscheln, Vorspeise, Frankreich, P6

Stichworte: Frankreich, P6, Muscheln, Vorspeise

Überbackene Fischfilets auf Fenchelsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Seezungenfilets; o. ä.
- Salz
- Pfeffer
- 30 g Weisses Panierbrot

KRAEUTERBUTTER

- 80 g Butter; schäumig gerührt
- 3 EL Kräuter; feingehackt
- 2 Tropfen Pernod

FENCHELSAUCE

- 10 g Butter
- 1 Fenchel
- 100 ml Weisswein
- 150 ml Vollrahm
- 1 Schuss Cayennepfeffer
- 1 EL Pernod

AUFGESCHNAPPT VON

- *Rene Gagnaux*

Für die Kräuterbutter alle Zutaten mischen und würzen. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Dann eine Seite mit Kräuterbutter bestreichen und in Panierbrot wenden, etwas andrücken. Für die Sauce den Fenchel in feine Streifen schneiden und in Butter andämpfen. Mit Weisswein ablöschen, einkochen und mit dem Rahm zu einer sämigen Sauce reduzieren. Würzen und in eine Gratinform geben. Die Fischfilets - mit der Brotseite nach oben - auf die Sauce legen. Bei starker Oberhitze goldbraun überbacken.

Stichworte: Salzwasser, Fenchel

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Überbackene Fischmuschel

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Fischfilet
- (Kabeljau, Seelachs ...)
- 1/4 l Weisswein
- 2 EL Sauerbratengewürz
- (Lorbeer, Wacholder, Senf)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Becher BECHAMELSOSSE
- (Migros, Maggi ...)
- 100 g geriebenen Käse
- 1 Bd. Basilikum
- 1 Büchse Tomaten
- (oder natürlich frische Tomaten)

Sauerbratengewürz in eine Teefiltertüte schütten und zubinden. Weisswein und Sauerbratengewürz + Salz sanft aufkochen lassen, dann das Fischfilet ganz sanft garziehen lassen. Fischfilet in dem Sud erkalten lassen, besser sogar über Nacht ziehen lassen.

Bechamelsosse teilweise mit dem Sud zubereiten. Tomaten (entkernt) in flache feuerfeste Schälchen (am besten Fischmuscheln) geben, Basilikum fein schneiden und auf die Tomaten geben, salzen,

Fisch ein bisschen zerzupfen und auf die Tomaten legen. Bechamelsosse darüber streichen und Käse drüberstreuen. Ab in den Backofen.

Tips: Sehr heiss * Olgastrasse ** Das Olgastrassen-Kochbuch von Barbara Burr Bitte geben Sie diese Rezepte immer nur als Gesamtheit weite Anregungen bitte an burr@rus.uni-stuttgart.de Erfasser: Barbara Datum: 16.09.1993 Stichworte: Olgastrasse, Backofen, Fischgerichte

Stichworte: Fisch, Backofen, Olgastrasse

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Überbackene Gerstengaletten (Tessin)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 40 g Karotten; fein gewürfelt
- 20 g Butter
- 250 g Rollgerste; Graupen
- 5 dl Bouillon
- 3 Eigelb
- 60 g Parmesan
- 1 Bd. Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer

KÄSEMASSE

- 3 Eier
- 3 EL Ricotta - oder andere Frischkäse
- 60 g Greyerzer; gerieben
- 60 g Parmesan; gerieben
- 60 g Paniermehl
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

AUFGESCHRIEBEN VON

- Rene Gagnaux

Orzolino soffiato di formaggio.

Die Karottenwürfel in Butter dünsten, die gewaschene Gerste dazugeben, mitdünsten und mit Bouillon auffüllen. Aufkochen lassen, vom Feuer ziehen und langsam fertig garen lassen. Die Bouillon sollte am Schluss ganz aufgesogen sein. Eigelb und geriebenen Parmesan darunterziehen, geschnittene Schnittlauch beifügen, abschmecken und auf ein geöltes Blech streichen. Gut auskühlen lassen. In Tranchen schneiden oder ausstechen.

Für die Käsemasse: die Eier aufschlagen und den Ricotta, Käse und Paniermehl daruntermischen. Abschmecken. Die Gerstengaletten auf eine Gratinplatte legen und mit der Käsemasse napieren. Im Ofen bei 180 GradC etwa zwanzig Minuten backen.

Erfasser: Rene Datum: 18.12.1996 Stichworte: Getreide, Gratin, Gerste, Käse, Schweiz, P4

Stichworte: Schweiz, P4, Gratin, Getreide, Käse, Gerste

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Überbackene Miesmuscheln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 kg Miesmuscheln
- 2 Zwiebeln
- 3 EL Öl
- 100 g geriebener Gouda
- 3 Knoblauchzehen
- 1/2 Bd. Petersilie
- 10 EL Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer

Muscheln gründlich säubern. Feingehackte Zwiebeln in einem grossen Topf in 2 EL. Öl weichdünsten. Muscheln und 1/8 l Wasser zugeben und 5 min. zugedeckt kochen. Eine Schalenhälfte der Muscheln entfernen. Die andere Hälfte mit dem Fleisch in eine feuerfeste Form oder auf ein Backblech legen.

Geriebenen Käse, gepressten Knoblauch, gewiegte Petersilie, die Hälfte der Semmelbrösel und 1 EL. Öl zu einer Paste verrühren und abschmecken. Die Paste gleichmässig auf den Muscheln verteilen. Im auf 250 Grad vorgeheizten Backofen oder unter dem Grill 5 min. backen. Dazu passt Baguette und Salat. * Quelle: Peter Frese: Austern - Kulinarische Strandwanderungen; Hädecke Verlag; in: Illustrierte Wochenzeit.(iwz) Nr.3/1995, Seite 22 ** Gepostet von Sabine Engelhardt Date: Wed, 08 Feb 1995 Erfinder: Sabine Datum: 05.04.1995 Stichworte: Meeresfrüchte, Muscheln, P4

Stichworte: P4, Muscheln, Meeresfrüchte

Überbackene Schollenfilets

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Schollenfilets (ca. 800 g)
- 2 EL Zitronensaft
- Pfeffer
- 250 g Tomaten
- 20 g Paniermehl
- 100 g mittelalter Gouda
- 2 Scheiben Toastbrot
- 30 g Butter oder Margarine
- 1 kg Wurzelspinat
- (oder ersatzweise 750 g Blattspinat)
- 1 Zwiebel
- Salz
- Muskat
- 100 g Mehl

Schollenfilets waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Pfeffern.

Tomaten häuten, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Paniermehl hinzufügen. Käse reiben. Toastbrot fein würfeln und in 10 g Butter oder Margarine anrösten. Mit dem Käse mischen.

Wurzelspinat putzen und waschen. Zwiebel abziehen, würfeln, in restlicher Butter oder Margarine andünsten. Spinat zugeben und ca. 3 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Spinat und Tomaten in eine Auflaufform geben. Schollenfilets salzen, jeweils zusammenklappen und in Mehl wenden. Auf das Gemüse legen. Mit Käse-Brot-Gemisch bestreuen. Im Backofen bei 220Grad ca. 20 Minuten backen.

Tip:

Beim Wurzelspinat den Ansatz und eventuell die dicken Stiele der Blätter mit einem Messer abschneiden. Der Spinat ist meisten sehr sandig und muss deshalb besonders gründlich gewaschen werden. Dafür den Wurzelspinat in eine grosse Schüssel mit kaltem Wasser geben und mit den Händen mehrmals hin und her schwenken. Anschliessend den Spinat auf einem Durchschlag abtropfen lassen.

Übrigens: Spinat enthält sehr viel Vitamin C. Schon mit 150 g kann man seinen Tagesbedarf decken.

(etwa 460 kcal) Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunden * Quelle: FürSie-Kochkarten aus Heft 13/94 ** Erfasst und gepostet von Karin Förg (2:2480/3508.2) vom 04.06.1994 Ersteller: Karin Datum: 01.08.1994

Stichworte:

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Überbackene Seezungenfilets auf Morchelrahmsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 12 Seezungenfilets: a 50-60 g
- 100 g Butter
- 100 ml Weisswein
- 100 g Weissbrotkrumen
- Salz, Pfeffer

MMMMM-----SAUCE-----

50 g getrocknete Spitzmorcheln

1/2 l Einweichwasser -

- zurückbehalten

1 Schalotte

40 g Butter

2 tb Geschlagene Sahne

20 ml Cognac

300 ml Fischfond

1 Prise Trockener Sekt

Aus dem Buch: Fisch a la cartoon von C. Begyn, G. Glück, A. Käflein, J. Müller - Fackelträger

Für die Sauce die Morcheln in lauwarmen Wasser 1 Std. einweichen, ausdrücken, waschen. Die zurückbehaltene Menge des Einweichwassers in eine Kasserolle giessen und auf ein Drittel reduzieren.

Morcheln und gehackte Schalotte in Butter anschwitzen, mit Cognac und Morchelsud ablöschen, mit Fischfond auffüllen. Auf kleiner Flamme 10 Min. köcheln, mit geschlagener Sahne und einem Spritzer Sekt verfeinern.

Währenddessen den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und die Innenseite der Filets mit halbflüssiger Butter bestreichen. Die gebutterte Seite auf die Brotkrumen legen, leicht andrücken und mit den Krumen nach oben in eine gebutterte, feuerfeste Form legen.

Über die Filets einige Butterflocken geben, mit etwas Weisswein angiesen, unter dem Grill bei starker Oberhitze garen.

Die Sauce auf die Teller verteilen, Seezungenfilets darauf anrichten und mit Nudeln servieren.

Weinempfehlung: Milder und reifer weisser Burgunder, zum Beispiel Vougeot Blanc Premier Cru von Bertagna. * Quelle: Nach ARD/ZDF 07.04.95 Erfasst: Ulli Fetzter ** Gepostet von Ulli Fetzter Date: Sat, 08 Apr 1995 Erfasser: Ulli Datum: 01.06.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Seezunge, Morchel, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salzwasser, Morchel, Seezunge

Überbackener Dorsch

Für 4 Portionen

ÜBERBACKENER FISCH

- 100 g durchwachsener Speck
- 1/2 Bd. Petersilie
- 1 Bd. Schnittlauch
- 50 g Gouda
- 4 Scheiben Dorschfilet a 200 g
- Saft 1/2 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Meerrettich
- 10 g Margarine
- 4 EL Apfelsaft

MMMM-----BEILAGE-----

1 kg Salzkartoffeln

1/2 l Wasser

1 ts Salz MMMM-----NACHTISCH-----

1 cn Mandarin-Orangen

1 Banane

1 Apfel

Saft 1/2 Zitrone

125 g blaue Weintrauben

1/2 pk Vanille-Eis

3 tb Cointreau

Ab 1. Minute: Kartoffeln schälen, gründlich waschen. In einen Topf mit kaltem Wasser geben.

Nach 10 Minuten: Speck würfeln, Petersilie und Schnittlauch fein schneiden. Dann den Käse reiben.

Nach 16 Minuten: Den Backofen auf 200Grad vorheizen.

Nach 17 Minuten: Kartoffeln salzen und zum Kochen aufsetzen, 25 Minuten garen.

Nach 18 Minuten: Fischfilets säubern und mit dem Saft 1/2 Zitrone säuern, salzen. Eine Seite mit Pfeffer und Paprika würzen, mit Tomatenmark und Meerrettich bestreichen. Je die Hälfte der Speckwürfel, Kräuter und vom Käse darauf verteilen.

Nach 25 Minuten: Eine feuerfeste Form ausfetten, Fischfilets zur Hälfte umgeklappt hineinlegen. Die restlichen Speckwürfel darüber verteilen und den Apfelsaft anglessen. Fisch im vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen.

Nach 27 Minuten: Mandarinen abgiessen, Saft auffangen. Bananen in Scheiben schneiden. Apfel entkernen und würfeln, mit Zitronensaft beträufeln.

Nach 30 Minuten: Weintauben waschen, halbieren und mit der Früchten vermischen. In Portionsschälchen füllen und kalt stellen.

Nach 32 Minuten: Fisch mit restlichem Käse bestreuen. Tisch decken.

Nach 38 Minuten: Vanilleeis, Cointreau und Mandarinensaft mit dem Handrührgerät (Quirl) gut verrühren und in den Kühlschrank stellen. Erst zum servieren über das Obst geben.

Nach 43 Minuten: Kartoffeln abgiessen, kurz abdämpfen und dann in eine Schüssel füllen.

Nach 45 Minuten: Fisch aus dem Backofen nehmen, restliche Kräuter darüberstreuen und servieren. * FÜR SIE-Schnellmenü Erfasser: Lothar
Datum: 13.01.1993 Stichworte: Fischgerichte, Dorsch, Dessert, Nachspeisen, Menü

Stichworte: Fisch, Dorsch, Dessert, Nachspeise

Stichworte Fisch

Überbackener Hering

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 groß. Heringsfilets
- 400 g Kartoffeln
- 2 mittl. Zwiebeln
- 4 dl Kaffeerahm
- 1 Lorbeerblatt, zerkrümelt
- 1 TL Thymian
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Anis, gemahlen
- 3 EL Fenchelkraut, grob gehackt
- 4 EL Semmelbrösel
- 3 EL Greyerzer Käse, gerieben
- 60 g Butter

Kartoffeln und Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in einen Topf mit dem Kaffeerahm knapp abdecken. Lorbeerblatt, Thymian, Salz, Pfeffer und Anis hinzufügen, etwa 20 Minuten garen.

Die Hälfte dieser Mischung in eine mit Butter ausgestrichene Auflaufform geben und mit der Hälfte des Fenchelkrauts bestreuen. Die Heringsfilets mit Salz und dem Rest des Fenchelkrauts würzen, auf die Kartoffelmischung legen. Mit dem Rest der Kartoffelmischung und dem restlichen Rahm bedecken, Semmelbrösel und Käse vermischt darüberstreuen,

Mit Butterflöckchen belegen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 20 Minuten backen, bis der Fisch gar und die Kruste knusprig wird.

Portionen: 4 * Aus: Oskar Marti, Ein Pöt am Herd, Winter in der Küche, Hallwag, 1993, ISBN 3-444-10415-4 ** From: R.GAGNAUX@link-ch1.aworld.de (Rene Gagnaux) Date: Sun, 09 Jan 1994 12:00:00 +0200 Newsgroups: zer.t- netz.essen Erfasser: Rene Datum: 01.02.1994
Stichworte: Fisch, Salzwasser, Hering, zer

Stichworte: Fisch, Salzwasser, Hering, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Überbackener Wels mit Spargel

Für 4 Portionen

Zutaten

- *4 Scheibe Wels; a ca. 150 g*
- *Salz*
- *1/4 l Fischbrühe*
- *1 dl Weisse Fischsosse*
- *50 g Krabbenfleisch*
- *50 g Butter*
- *60 g Parmesan; gerieben*
- *300 g Spargel; gekocht*
- *500 g Kartoffelpüree*
- *2 Eigelbe*

Fischstücke salzen und in der Fischbrühe mit dem Wein ca. 10 Minuten leicht kochen.

Feuerfeste Form mit der Hälfte der angegebenen Butter ausfetten. Den Spargel nebeneinander in die Mitte der Schüssel legen, darauf die Fischstücke geben und mit dem Krabbenfleisch bestreuen. Weisse Fischsosse mit etwas Fischbrühe verrühren und darübergiessen. Alles mit Parmesan bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. An den Rand der Form das Kartoffelpüree geben und mit Eigelb bestreichen.

Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten überbacken. * Quelle: Kadula's Kochkurs Gepostet von Wilhelm Eggert, 2:240/5311.26 01.08.1994 Erfasser: Datum: 22.02.1995 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Spargel, Kartoffel, P4

Stichworte: Fisch, P4, Spargel, Süsswasser, Kartoffeln

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Überbackenes Fischfilet

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Kabeljaufilet
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Butter
- 1/4 l Weisswein
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Scheibe Toastbrot, entrindet
- 100 g Edamer Käse
- 1 TL Gehackter Dill, oder andere - Kräuter nach Wahl

Fischfilet waschen, in 4 Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer einreiben. Eine flache Auflaufform mit Butter und Margarine ausfetten. Fisch hineinlegen und mit Weisswein übergiessen, zudecken und etwa 8 Minuten dünsten.

Inzwischen Zwiebel und Knoblauch fein hacken und mit der Butter in einer Pfanne goldgelb werden lassen. Das Toastbrot entrinden und im Mixer zerkleinern. Den Käse fein reiben. Brotbrösel, Käse und Dill, bzw. Kräuter in die Pfanne geben, alles miteinander verrühren und auf die heissen Fischstücke geben. Die Form in die auf 200 GradC vorgeheizte Backröhre stellen und das Gericht überbacken, bis der Käse goldbraun ist.

23.01.1994

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Überbackenes Kabeljaufilet

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 750 g Kartoffeln
- Salz
- 500 g Kabeljaufilet -3 El Zitronensaft
- Pfeffer aus der Mühle
- Fett für die Form
- 200 g Creme fraiche
- 2 Eier
- 1 EL Senf
- 20 g Kapern
- 100 g Bacon
- 1 Bd. glatte Petersilie

1. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 5 Minuten vorgaren, abtropfen lassen.
 2. Fisch abspülen, trockentupfen, mit 2 El Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.
 3. Auflaufform fetten, den Boden mit einer Schicht Kartoffelscheiben belegen, Fisch darauflegen, restliche Kartoffelscheiben um den Fisch legen.
 4. Creme fraiche mit Eiern und Senf verquirlen, Kapern dazugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen, über Fisch und Kartoffeln giessen. Auflauf auf der 2. Einschubleiste von unten in den auf 200Grad vorgeheizten Ofen schieben und 25--35 Minuten garen.
 5. Bacon in Streifen schneiden und kross ausbraten. Petersilie, wenn nötig, waschen, hacken und mit dem Speck über den fertigen Auflauf streuen.
- Vorbereitungszeit 30 Min. Garzeit 25--35 Minuten * Pro Portion 35 g Eiweiss, 36 g Fett, 26 g Kohlenhydrate = 2412 Joule (576 Kalorien) Erfasser: Lothar Datum: 13.01.1993 Stichworte: P4, Fisch, Kabeljau, Fischfilet, Kabeljaufilet

Stichworte: Fisch, Kabeljau, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Überbackenes Lachsfilet mit Blattspinat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Blattspinat (z.B. aufgetaut von Ig*)
- 300 g Lachsfilet
- 2 Beutel *Fischsauce mit Krabben*
- (M*gg* empfiehlt natürlich die Meisterklasse ;-)
- 1 Becher *süsse Sahne*
- 1 EL *Butter*
- 1 *Zwiebel*
- *Zitronensaft*
- *Petersilie*

Lachsfilet mit dem Zitronensaft säuern, Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Butter in einem Topf heiss werden lassen.

Spinat hinzufügen, 5 Min. dünsten und in eine Auflaufform geben Fischfilets darüber legen.

Inhalt der Fischsaucebeutel mit Sahne verrühren, Petersilie daruntermischen. Über den Fisch geben und im Backofen bei 200 Grad, ca 25 Min. backen.

Dazu Reis oder Brot reichen. ** Gepostet von: Martin Zemke Erfasser: Martin Datum: 26.02.1996 Stichworte: Fisch, Lachs, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Überbackenes Lengfischfilet

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Lengfischfilet
- 1/2 Zitrone, Saft von
- 500 Staudensellerie
- 1 Paprikaschote (200 g)
- 1 Gemüsezwiebel (350 g)
- 30 g Butter
- 1/8 l Brühe
- Salz
- Pfeffer
- 40 g Mandelblättchen
- 75 g Gouda, mittelalter holländischer (geri)
- 30 g Paniermehl

Fischfilet waschen, trockentupfen, in vier Portionen teilen und säuern. Gemüse putzen, waschen, kleinschneiden und im heißen Fett andünsten. Brühe zugießen, würzen, ca. 10 Minuten dünsten. In eine Form geben. Gewürztes Fischfilet darauflegen. Restliche Zutaten mischen, darauf verteilen. Bei 200 Grad ca. 10 Minuten überbacken.

:Stichworte : Fisch, Lengfisch, P4 :Notizen (*) : : : Quelle: FUE SIE 23 / 97 :Notizen (**) : :

: Erfasst: Lothar Schäfer : : (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de) Stichworte: Fisch, Lengfisch, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Überbackenes Rotbarschfilet

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Pellkartoffeln; gekocht
- 1 Pk. Blattspinat; Tk-Ware, 300 g
- 400 g Rotbarschfilet
- Weissweinessig
- Jodsalz
- Pfeffer
- 1 Pk. Tomatensosse mit Kräutern;*
- 100 g Pecorino; oder Parmesan
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 EL Butter
- Fett; für die Form

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Spinat auftauen. Fischfilet mit Essig beträufeln und salzen. Eine Auflaufform fetten, den Boden mit Kartoffelscheiben belegen. Salzen und pfeffern. Den aufgetauten Spinat darübergeben. Rotbarschfilet auf den Spinat legen. Tomatensosse - eher mit weniger Wasser angerührt - über den Fisch verteilen. Geriebenen Käse mit Semmelbröseln mischen und über den Inhalt der Form verteilen. Die Butter in Flöckchen darauf geben. Im Ofen bei 200 GradC etwa 30 Minuten goldgelb überbacken.

*: Im Original Knorr Tomato al Gusto. * Quelle: Spar Rezeptkarte 400 erfasst v. J.Weinkauf ** Gepostet von Jörg Weinkauf Date: Sat, 24 Dec 1994
Erfasser: Jörg Datum: 25.01.1995 Stichworte: Fisch, P2

Stichworte: Fisch, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Überbackenes Zanderfilet mit Brokkolipüree

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Zanderfilet
- etwas Zitronensaft
- 75 g rote Paprikaschote
- 40 g Semmelbrösel
- 75 g geriebener Gouda
- Salz
- Pfeffer
- Curry
- 60 g Butter
- 250 g Broccoli
- 4 EL Sahne
- 150 g Sesam-Kartoffel-Bällchen -(TK) oder
- -Mandel-Kartoffel-Bällchen
- 200 g Zucchini
- 125 g grüne Paprikaschote
- 125 g Kohlrabi
- 50 g Cocktailtomaten
- 1 EL Petersilie; gehackt

Zanderfilet mit Zitronensaft beträufeln.

Rote Paprikaschote putzen, erst in dünne Streifen, dann zu kleinen Würfeln scheiden. Mit Semmelbröseln, Gouda, etwas Salz, Pfeffer und Curry mischen.

Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen. Zanderfilet trocken tupfen, auf beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Curry bestreuen. In die Form legen, die Semmelbröselmischung darübergeben, Butter in Flöckchen darauf verteilen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 GradC etwa 30 Minuten backen.

Unterdessen Brokkoli putzen, waschen, Kopf in Röschen teilen, Stiel klein schneiden. In wenig Wasser in etwa 10 Minuten gar dünsten. Gut abtropfen lassen, Sahne, etwas Salz und Pfeffer hinzufügen, das Gemüse im Mixer oder mit dem Mixstab pürieren, warm stellen.

Sesam- oder Mandelbällchen nach Packungsvorschrift zubereiten.

Zucchini und grüne Paprikaschote putzen, waschen und in Streifen oder Ringe schneiden. Möhren und Kohlrabi schälen, zu feinen Streifen oder Ringen schneiden. Das Gemüse in restlicher Butter 10 Minuten dünsten, salzen und pfeffern.

Tomaten waschen, halbieren, Schnittflächen salzen und pfeffern.

Zum Servieren das überbackene Zanderfilet aus der Form nehmen, halbieren, auf vorgewärmte Teller setzen. Brokkolipüree, Sesam- oder Mandelbällchen, Gemüse und Tomaten hinzufügen, alles mit Petersilie bestreuen. * Quelle: Hörzufernsehzschrft Erfasser: Peter Mackert Datum: 19.11.1994 Erfasser: Rene Datum: 08.08.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Zander, Broccoli, P2

Stichworte: Fisch, Broccoli, Salzwasser, Zander, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Überbackenes Zanderfilet mit Brokkolipüree u.Sesam-Bäl

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Zanderfilet
- etwas Zitronensaft
- 150 g rote Paprikaschote
- 80 g Semmelbrösel
- 150 g geriebener Gouda
- Salz, Pfeffer, Curry
- 120 g Butter
- 500 g Brokkoli
- 8 EL Sahne
- 300 g (TK) Seam- oder Mandel-Kartoffel-Bällchen
- 400 g Zucchini
- 250 g Rüne Paprikaschote
- 250 g Kohlrabi
- 100 g Cockailtomaten
- 2 EL Petersilie, gehackt

Zanderfilet mit Zitronensaft beträufeln. Rote Paprikaschote putzen, erst in dünne Streifen, dann zu kleinen Würfeln scheiden. Mit Semmelbröseln, Gouda, etwas Salz, Pfeffer und Curry mischen. Eine feuerfeste Form mit einem EL Butter ausstreichen. Zanderfilet trocken tupfen, auf beiden Seiten mit kSalz, Pfeffer und Curry bestreuen. In die Form legen, die Semmelbröselmischung darübergeben, einen EL Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad etwa 30 Minuten backen. Unterdessen Brokkoli putzen, waschen, Kopf in Röschen teilen, Stiel klein schneiden. In wenig Wasser in etwa 10 Minuten gar dünsten. Gut abtropfen lassen, Sahne, etwas Salz und Pfeffer hinzufügen, das Gemüse im Mixer oder mit dem Mixstab pürieren, warm stellen. Sesam- oder Mandelbällchen nach Packungsvorschrift zubereiten. Zucchini und Paprikaschote putzen, waschen und in Streifen oder Ringe streifen. Möhren und Kohlrabi schälen, zu feinen Streifen oder Ringen schneiden. Das Gemüse in restlicher Butter 10 Minuten dünsten, salzen und pfeffern. Tomaten waschen, halbieren, Schnittflächen salzen und pfeffern. Zum Servieren das überbackene Zanderfilet aus der Form nehmen, halbieren, auf zwei vorge wärmte Teller setzen. Brokkolipüree, Sesam- oder Mandelbällchen, Gemüse und Tomaten hinzufügen, alles mit Petersilie bestreuen.

Menge: 2 Portionen Pro Person 930 kcal oder 3890 kJ * Quelle: Hörzu-Fernsehzeitschrift Erfasser: Peter Mackert Datum: 19.11.1994 Stichworte: Fischfilet, Zanderfilet, Gourmet Legende: tb: = El.

Stichworte: Fisch, Gourmet, Zanderfilet

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Uncle Vincents Prawns Balchao

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Shrimps (Prawns)
- Zitrone
- 3 Zwiebeln (mittlere)
- 6 Rote Kashmiri-Chilis
- 2 TL Pfefferkörner (zermörsert)
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 TL Gelbwurz-Pulver (Turmeric)
- 2 TL Zucker
- Balsam-Essig

Die Shrimps 30 Minuten mit dem Zitronensaft marinieren. Die Kerne aus den Chilis entfernen, ggf. auch weniger nehmen (ich nehme 2-3), die Schoten ein wenig zerrupfen. Mit dem Püriergerät aus Chilis, Pfeffer, Kreuzkümmel, Gelbwurz und Essig die Masala herstellen, evtl. mit Wasser in die richtige Konsistenz bringen. Gewürfelte Zwiebeln in Öl goldbraun dünsten, die Masala und etwas Wasser hinzufügen, mit Salz abschmecken. Nun die Shrimps dazutun und 1-2 Minuten ziehen lassen. Zucker und je nach Geschmack nochmals etwas Essig hinzufügen und 5 Minuten kochen lassen. Fertig!

Innerhalb von 14 Tagen aufessen.

Zur längeren Konservierung 1/2 TL Zitronensäure hinzufügen. * Quelle: bea@jargon.gmd.de, Bea Hornef, 28.02.92 ** Gepostet von burkard schoof
Date: Mon, 29 Aug 1994 Ersteller: Burkard Datum: 16.09.1994 Stichworte: Meeresfrüchte, Indien, P4

Stichworte: Indien, P4, Meeresfrüchte

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Ungarisches Fischragout

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Gemüsezwiebel (400 g)
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 20 g Butter oder Margarine
- 1/8 l Brühe (instant)
- 4 EL Weisswein
- 200 g Creme fraiche
- 500 g Kabeljaufilet 3 El. Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 TL Paprikapulver
- 30 g Butterschmalz
- 4 EL Paprikamark
- 2 EL helles Saucenbindemittel

1. Die gepellte, halbierte Zwiebel in Scheiben, geputzte Paprikaschoten in Stücke schneiden.

2. Butter oder Margarine schmelzen. Zwiebeln und Paprika andünsten, Brühe, Weisswein und Creme fraiche angiessen, zugedeckt 5 Minuten garen lassen.

3. Fisch mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen, würfeln, in Butterschmalz 5 Minuten braten.

4. Paprikamark zum Gemüse geben. Saucenbindemittel einstreuen, noch mal aufkochen, salzen und pfeffern.

5. Fischfilet unters Gemüse heben, mit Reis servieren.

Pro Portion ca. 25g E, 32g F, 22g KH = 506kcal (21/8kJ)

Als Menüvorschlag:

Vorspeise: Blumenkohl-Rohkost

Hauptspeise: Ungarisches Fischragout

Nachspeise: Orangen-Sahne-Torte mit Erdbeeren Zubereitungszeit 45 Minuten * Quelle: Menüs für jeden Tag (essen & trinken) Erfasser: Lothar

Datum: 30.01.1995 Stichworte: Fischgerichte, Kabeljau, P4

Stichworte: Fisch, Kabeljau, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Uskumru Dolmasi - Gefüllte Makrelen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Makrelen, Gesamtgewicht ca.
- 1 kg mit Köpfen, durch die Kiemen
- ausgenommen (*)
- 3 EL Olivenöl (evtl. 1/3 mehr)
- 400 g Zwiebeln
- 50 g Pinienkerne
- 25 g Korinthen
- 1 TL Zimtpulver
- 1 TL Nelken, gemahlen
- 1 TL Nelkenpfeffer, gemahlen
- 1 TL Schwarzer Pfeffer, gemahlen
- Salz
- 4 EL Petersilie
- 4 EL Dill
- 25 g Mehl
- Oliven- oder Pflanzenöl zum
- Fritieren

ZUM GARNIEREN

- 1/2 TL Zimtpulver
- 1/2 TL Nelken, gemahlen
- 1/2 TL Nelkenpfeffer

(*) Um die Fische vorzubereiten, direkt über den Kiemen einen Einschnitt machen, als wollten Sie den Kopf vom Körper trennen - der Kopf soll aber an der Rückengräte bleiben. Die Kiemen entfernen und durch die Kiemenöffnung die Fische ausnehmen. Dann die Fische innen und aussen gründlich waschen. Leicht mit einem Holz klopfen, um das Fleisch weich zu machen, und an mehreren Stellen die Rückengräte brechen. Die Rückengräte hinter dem Kopf durchschneiden, so dass der Kopf nur noch an der Haut hängt. Vom Schwanzende her durch Pressen und Schieben das Fleisch und die Gräten nach oben drücken. Achten Sie darauf, dass Sie die Haut dabei nicht verletzen.

Die Gräten wegwerfen, das Fleisch hacken oder durch den Fleischwolf drehen. Das Olivenöl in eine Bratpfanne geben. Zwiebeln und Pinienkerne dazugeben und etwa 5 Minuten braten, bis die Zwiebeln goldgelb sind, dann den Fisch hinzufügen. 4-5 Minuten braten, bis der Fisch weiss wird. Korinthen und Gewürze unterrühren, salzen und vom Feuer nehmen. Petersilie und Dill untermischen und abkühlen lassen. Die Fischhäute mit der abgekühlten Mischung füllen. In Mehl wenden und in heissem Öl 5 Minuten fritieren. Herausnehmen und auf Ölpapier abtropfen lassen. Die Fische auf einer vorgewärmten Servierplatte anrichten, die Gewürze für die Garnierung vermischen, die Fische damit bestreuen und servieren.

Info: Makrelen sind in der Türkei sehr beliebt. Es gibt sie gegrillt, gebraten, sautiert und mit Gemüse gekocht. Dieses Rezept für gefüllte Makrelen ist recht ungewöhnlich. Die Fische müssen sehr frisch sein, weil die Haut intakt bleiben muss, obwohl Fleisch und Gräten entfernt werden. Dann füllt man die Haut mit dem gegarten Fisch und fritiert sie.

Anmerkung: Die Mengenangaben in diesem Rezept basieren auf der Annahme, dass ein fünfgängiges türkisches Menü geplant ist. Besteht das Menü aus wenigen Gängen, kann die Menge pro Person erhöht werden. * Quelle: Das türkische Kochbuch Nevin Halici ISBN 3-89350-199-1 Erfasst: Viviane Kronshage Erfasser: Viviane Datum: 19.08.1996 Stichworte: Fisch, Makrele, Gewürze, Zwiebeln, Türkei, P4

Stichworte: Fisch, Türkei, Gewürze, P4, Zwiebeln, Makrele

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Variationen von der Jakobsmuschel

Für 4 Portionen

Zutaten

- 9 Jakobsmuscheln
- 1 EL FISCHFARCE
- Safran
- 2 groß. Mangoldblätter
- 1/4 l Fischfond; (geliert)
- Gelatine; nach Bedarf
- Olivenöl; zum Anbraten - und Marinieren
- 100 g Feldsalat
- Himbeeressig
- Salz, Pfeffer
- Limonensaft

Für die Roulade ein Drittel der Jakobsmuscheln mit Hilfe einer Lochtüte in der Mitte ausstechen und mit etwas Safran versetzte Fischfarce füllen. Die Mangoldblätter in Salzwasser blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken, trockenlegen. Die Jakobsmuscheln aneinander legen und mit dem Mangold einrollen, in Klarsichtfolie wickeln, von beiden Seiten zubinden (damit kein Wasser daran kommt) und bei 70° C im Wasserbad ca. 15 Minuten pochieren. Für die Sülze, die man sehr gut einen Tag zuvor zubereiten kann, muss das Fischgelee erwärmt werden. Ein weiteres Drittel der Jakobsmuscheln in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz, Limonensaft und Olivenöl marinieren. Die Hälfte davon beiseite stellen. Den anderen Teil abwechselnd mit dem Fischgelee in eine dafür geeignete Form setzen und kaltstellen. Wenn der Fischfond nicht gelieren sollte, gibt man auf 100 ml Flüssigkeit ein Blatt Gelatine dazu. Das restliche Drittel der Jakobsmuscheln in Olivenöl von beiden Seiten kross braten. Für den Salat eine Marinade aus Himbeeressig, Olivenöl, Salz, Pfeffer bereiten und den Feldsalat kurz vor dem Servieren damit marinieren. Die Sülze und die Roulade in Scheiben schneiden und mit den gebratenen und roh marinierten Muscheln auf einen Teller plazieren. Den Feldsalat in die Mitte setzen und servieren. :Stichworte : Feldsalat, Jakob, P1, Salzwasser, Weichtier :Notizen (*) : : : Quelle: Nach Nordtext 12.03.95 Erfasst: Ulli Fetzner : : 2:246/1401.62 :Notizen (**) : : : Gepostet von Ulli Fetzner :

: Date: Tü, 14 Mar 1995 Stichworte: P1, Salzwasser, Feldsalat, Weichtier, Jakob

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Variationen von der Jakobsmuschel mit Feldsalat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 9 Jakobsmuscheln
- 1 EL FISCHFARCE
- Safran
- 2 groß. Mangoldblätter
- 1/4 l Fischfond; (geliert)
- Gelatine; nach Bedarf
- Olivenöl; zum Anbraten - und Marinieren
- 100 g Feldsalat
- Himbeeressig
- Salz, Pfeffer
- Limonensaft

Für die Roulade ein Drittel der Jakobsmuscheln mit Hilfe einer Lochtüte in der Mitte ausstechen und mit etwas Safran versetzte Fischfarce füllen.

Die Mangoldblätter in Salzwasser blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken, trockenlegen.

Die Jakobsmuscheln aneinander legen und mit dem Mangold einrollen, in Klarsichtfolie wickeln, von beiden Seiten zubinden (damit kein Wasser daran kommt) und bei 70Grad C im Wasserbad ca. 15 Minuten pochieren.

Für die Süzle, die man sehr gut einen Tag zuvor zubereiten kann, muss das Fischgelee erwärmt werden.

Ein weiteres Drittel der Jakobsmuscheln in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz, Limonensaft und Olivenöl marinieren. Die Hälfte davon beiseite stellen. Den anderen Teil abwechselnd mit dem Fischgelee in eine dafür geeignete Form setzen und kaltstellen.

Wenn der Fischfond nicht gelieren sollte, gibt man auf 100 ml Flüssigkeit ein Blatt Gelatine dazu.

Das restliche Drittel der Jakobsmuscheln in Olivenöl von beiden Seiten kross braten.

Für den Salat eine Marinade aus Himbeeressig, Olivenöl, Salz, Pfeffer bereiten und den Feldsalat kurz vor dem Servieren damit marinieren.

Die Süzle und die Roulade in Scheiben schneiden und mit den gebratenen und roh marinierten Muscheln auf einen Teller plazieren.

Den Feldsalat in die Mitte setzen und servieren. * Quelle: Nach Nordtext 12.03.95 Erfasst: Ulli Fetzter 2:246/1401.62 ** Gepostet von Ulli Fetzter
Date: Tü, 14 Mar 1995 Ersteller: Ulli Datum: 24.04.1995 Stichworte: Weichtier, Salzwasser, Jakob, Feldsalat, P1

Stichworte: P1, Salzwasser, Feldsalat, Weichtier, Jakob

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Vergrabener Lachs (Graved Lachs)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Lachs
- 3 EL Zucker
- 2 TL Weiße Pfefferkörner
- viel frischer Dill

Erfasser: Christoph Datum: 20.09.1995 Stichworte: Fisch, Lachs, P1

Stichworte: Fisch, Lachs, P1

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Vietnamesische Frühlingsrollen, Cha Gio Viet Nam

Für 4 Portionen

Zutaten

- 100 g Glasnudeln
- 2 Chinesische Pilze; getrocknete, oder
- 4 Champignons
- 2 Stück schwarze Baumohrpilze
- 1 EL Getrocknete Garnelen; oder
- Shrimps; oder
- 8 Frische Garnelen; - feingehackt
- 2 Knoblauchzehen; zerdrückt
- 1 Möhre; fein geraspelt
- 1 Zwiebel; gerieben
- 100 g Schweinehackfleisch
- 1 EL Nuoc Mam Sauce; oder
- Helle Sojasauce; vermischt - mit
- 2 Anchovis; zerdrückte und
- 1 Prise Zitronen- oder Limonensaft
- schwarzer Pfeffer; f.a.d.M.
- 1 Ei; verschlagen
- 1 Pk. Rundes Banh Trang Reispapier - oder
- viertelkreisförmiges
- Pflanzenöl; zum Fritieren

MMMMM-----SAUCE-----

2 tb Nuoc Mam Sauce; oder

Maggi-Fleischwürze

1 Knoblauchzehe; feingehackt

1 Rote Chilischote; feingeh.

1 tb Zitronen- oder Limonensaft

1 ts Apfel- oder Weinessig

1 ts Zucker MMMMM-----ZUM SERVIEREN-----

1 Kopfsalat

Korianderzweige

Minzezweige

Diese köstlichen Frühlingsrollen sind nicht mit den chinesischen Pfannkuchenrollen zu verwechseln. Traditionell werden die vietnamesischen Frühlingsrollen bei einem Fest oder zu besonderen Gelegenheiten gereicht. Die Zubereitung ist aufwendig, aber das Ergebnis ist die Mühe wert.

Zuerst Die Sauce: alle Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich verrühren.

Fadennudeln in aufgekochtem, leicht abgekühltem Wasser einweichen und gut abtropfen lassen. Mit einer Küchenschere in kleinere Stücke schneiden.

Chinesische Pilze und schwarze Baumohrpilze in aufgekochtem, leicht abgekühltem Wasser einweichen. Wenn sie weich sind, gut ausdrücken. Fein schneiden. (Ersatzweise Champignons waschen, trocknen und fein hacken.)

Getrocknete Garnelen oder Shrimps in aufgekochtem, leicht abgekühltem Wasser einweichen und gut abtropfen lassen.

Fadennudeln, Knoblauchzehe, Möhre, Zwiebel, Baumohrpilze, Champignons, getrocknete Garnelen oder Shrimps, Schweinehackfleisch, Nuoc Mam Sauce, schwarzen Pfeffer und Ei in eine grosse Rührschüssel geben.

Etwas abgekochtes, leicht abgekühltes Wasser in eine grosse Rührschüssel geben. Ein sauberes Küchenhandtuch auf die Arbeitsfläche legen. Ein viertelkreisförmiges Reispapier nehmen und ins Wasser tauchen. Auf das Handtuch legen. Mit einem zweiten Reispapier wiederholen. Das Reispapier sollte weich und formbar sein.

Das zweite Reispapier auf das erste legen. Der Rundbogen zeigt zur Vorderkante der Arbeitsfläche, das zweite wird etwa fünf Zentimeter weiter oben angelegt, aber so, dass die Stücke sich überlappen. Eine kleine Menge Füllung auf die Stelle an der Rundkante legen, wo die Stücke sich überlappen. Mischung in Würstchenform drücken.

Den unteren Rundbogen sorgfältig über die Mischung rollen und fest einschlagen. Linke und rechte Seite zur Mitte hin einschlagen und Päckchen aufrollen. So lange wiederholen, bis die ganze Mischung aufgebraucht ist. Nicht zu viel Füllung in die Rollen geben und fest aufrollen, damit sie beim Aufbacken nicht aufplatzen.

Rundes Reispapier befeuchten und auf das Küchenpapier legen. Etwas Füllung auf die untere Mitte des Reispapiers legen; die Füllung sollte die Form eines Würstchens haben. Den unteren Rand des Reispapiers aufrollen und fest unter die Mischung schlagen. Linke und rechte Seite zur Mitte klappen und das Päckchen aufrollen. Wenn ein Stück Reispapier platzen sollte, ein anderes darüber legen.

Wenn alle Rollen fertig sind, Öl in einer grossen Pfanne stark erhitzen. Braten bis die Füllung gar ist. Dabei häufig wenden und darauf achten, dass das Reispapier nicht verbrennt. Zum Fritieren (falls gewünscht) Rollen mit kleinerer Menge füllen, weil die Füllung sonst nicht gar wird, bevor das Reispapier verbrennt. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Rollen mit Koriander, Minze und Gurke auf ein Salatblatt geben, umwickeln und heiss in die Sauce tunken.

Erfasser: K.-H. Datum: 18.12.1996 Stichworte: Krustentier, Garnele, Fleisch, Schwein, Vietnam, P6

Stichworte: Fleisch, Garnele, Vietnam, Schwein, Krustentier

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Viktoriasee-Barschfilet auf warmen Linsensalat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Viktoriasee-Barschfilets
- 400 g Linsen, gegart
- 2 Fleischtomaten
- 2 Chicoree
- 1 klein. Lollo Rosso
- 1 klein. Lollo bianco
- 100 g Champignons, frisch
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Bd. Basilikum
- Himbeeressig
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft

Den Chicoree, Lollo rosso und Lollo bianco putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Fleischtomaten häuten, vierteln, von den Kernen befreien und würfeln. Die Champignons in Scheiben schneiden. Aus Himbeeressig, Salz, Pfeffer und Öl ein Dressing zubereiten. Die Tomaten und Zwiebelwürfel sowie die Champignonscheiben mit den gegarten Linsen in das Dressing geben und durchziehen lassen. Die Viktoriasee-Barschfilets mit Salz und Zitronensaft würzen und in Öl ca. 5-10 Minuten braten. Gleichzeitig den Linsensalat erwärmen. Die Blätter vom Chicoree, Lollo rosso und Lollo bianco auf den Tellern anrichten. Den warmen Linsensalat in die Mitte geben, die Viktoriasee-Barschfilets darauf anrichten und mit Basilikum garnieren. * Quelle: Besonderes für besondere Tage- Karte vom Fischhänd Erfasst: Susanne Mönkemeier ** Gepostet von Susanne Mönkemeier Date: Fri, 23 Dec 1994 Erfasser: Susanne Datum: 25.01.1995 Stichworte: Fisch, Salat, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salat

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Vulkanfisch mit Zitronen-Senf-Sauce a la Hein Blöd

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 klein. Forellen; a 150 g - küchenfertig
- Salz
- Pfeffer; frisch gemahlen
- 2 EL Speiseöl

FÜR DIE SAUCE

- 8 EL Mayonnaise
- 1 EL Senf, mittelscharf
- 2 EL Dill; gehackt
- 2 EL Zitronensaft; nach Geschmack
- 1/2 TL Zitronenschale; fein gehackt

MMMM-----BEILAGE-----
4 Kartoffeln in Folie MMMM-----AUSSERDEM-----
Holzkohle
Steine für Feuerstelle
4 Astgabeln
4 Lange Metallspiesse

Zuerst wird der Vulkan gebaut. Aus Steinen einen Kranz von etwa 50 cm Durchmesser legen. In diesen Kranz die Holzkohle schütten und anzünden. Links und rechts vom Kranz je zwei Astgabeln in den Boden stecken. Die Gabeln sind deshalb so wichtig, weil dort der Grillspiess hineingelegt wird.

Die küchenfertigen Forellen salzen, pfeffern. Langsam und vorsichtig in Längsrichtung aufspiesen (je Spiess eine Forelle). Mit etwas Öl einpinseln und über dem offenen Feuer (Vulkan) garen. Grillzeit etwa 30 Minuten. Die Forellen sind gar, wenn sich die Rückenflosse leicht abziehen lässt.

Die Kartoffeln können in der heissen Glut oder im Backofen (200 GradC) gegart werden.

Für die Sauce Mayonnaise, Senf und Dill gut verrühren, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und gehackter Zitronenschale würzen. * Quelle: Nach: Kochen mit Käpt'n Blaubär ISDN 3-473-37477-6 Herbert Schmitt Erfasser: Rene Datum: 04.06.1996 Stichworte: Fisch, Forelle, Grillen, P4

Stichworte: Fisch, Forelle, Grillen, P4

Wacholdermakrelen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Makrelen; frisch -filetiert m. Haut
- 12 Wacholderbeeren
- 1 TL Grobes Salz -schwarzer + weisser Pfeffer -jeweils
- 1 Teelöffel
- 1 Spur Zucker
- Kopfsalat; einige Blätter
- 1 Zitrone
- 1/2 Bd. Petersilie

Die Makrelenfilets waschen und trockentupfen. Die Wacholderbeeren im Mörser zerstoßen und mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Zucker mischen. Pergamentpapier zweimal so breit wie die Filets und etwas länger zuschneiden. Die Makrelenfilets mit der Hautstelle nach unten darauflegen und mit der Gewürzmischung bestreuen. Das Pergamentpapier darüberfalten und aufrollen. Den Fisch nebeneinander in eine Form stellen und über Nacht durchziehen lassen. Das Fischfleisch von der Haut schneiden. Die Salatblätter waschen trockenschleudern und eine Platte damit auslegen. Die Zitrone waschen trockentupfen und in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen und abtrocknen. Die Filets mit den Zitronenscheiben und der Petersilie auf den Salatblättern anrichten. Dazu schmeckt geröstetes gebuttertes Toastbrot und eine leichte Senfmayonaise. Pro Person etwa 470kcal, 47g Eiweiss, 29g Fett, 5g Kohlehydrate * Quelle: GU Kochen köstlich wie noch nie ; Fisch erfasst von Ilka Spiess Erfasser: Ilka Datum: 02.10.1995 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Wachholderröllchen

Für 4 Portionen

Zutaten

- *8 Heringsfilets*
- *8 klein. Tomaten*
- *1 EL Zucker*
- *1/2 Tas. Gin*
- *1/2 Zitrone, Saft*
- *4 EL Sahne, geschlagen*
- *2 EL Zitronensaft*
- *Weißer Pfeffer*
- *Wacholderbeeren*

Heringsfilets wässern, Tomaten überbrühen, abziehen. Eine halbe Wasser mit dem Zucker aufkochen lassen, abkühlen lassen. Mit Gin und Zitronensaft mischen. Tomaten einstechen, in eine Schüssel geben und mit Ginflüssigkeit übergießen. zugedeckt über Nacht kühl stehen lassen. Jede Tomate mit einem Heringsfilet umwickeln, mit Rouladenspiesschen feststecken. In eine Schüssel setzen, mit der Ginflüssigkeit übergießen und 12 Stunden kühl stellen. Geschlagene Sahne mit dem Zitronensaft und etwas Pfeffer mischen. Auf jede Tomate einen Sahneclecks geben, mit zerdrückten Wacholderbeeren bestreuen. * Quelle: Saarbrücker Zeitung erfasst von -Jörg Weinkauf@2:245/6801.7 ** Gepostet von Jörg Weinkauf
Date: Thu, 23 Feb 1995 Erfinder: Jörg Datum: 06.04.1995 Stichworte: Fisch, Gemüse, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Waller blau mit buntem Gemüse, Senfsauce und Linsen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 5 l Wasser
- 1/4 l Essig
- 2 Zwiebeln; geschält
- 1 Bd. Frische Kräuter; z.B. Petersilie, Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 5 EL Salz
- 5 EL Schwarze Pfefferkörner
- 1 Stange Lauch
- 100 g Sellerie
- 1 Karotte
- 1 Waller; ca. 2 Kg ausgenommen
- 2 Schalotten; feingehackt
- 1 EL Butter
- 100 g Schwarze Linsen; eingeweicht
- 1/4 l Kalbsfond
- 1 EL Sherry-Essig
- Salz
- Pfeffer

Für die Sauce:

- 1/4 l Fischfond
- 250 g Sahne
- 100 ml Weisswein, trocken
- 2 EL Butter
- 2 TL Dijon-Senf
- Salz
- Pfeffer

AUßERDEM:

- Salzkartoffeln
- frische Kräuter

1. Den Kochsud ansetzen; dazu Wasser mit Essig, Zwiebeln, Kräutern und Gewürzen 30 Minuten kochen lassen. Den Sud anschliessend durch ein Sieb passieren.
2. Lauch, Sellerie und Karotte waschen, putzen und in Rauten schneiden. Den ausgenommenen, geputzten Waller in den Kochsud geben und ca. 30 Minuten bei leichter Hitze ziehen lassen. Gemüserauten erst in den letzten 5 Minuten zugeben und mitziehen lassen.
3. Gehackte Schalotten in der Butter glasig dünsten. Die Linsen abgiessen und zugeben, mit Kalbsfond aufgiessen. Etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für die Sauce Fischfond, Sahne und Wein vermischen und langsam einkochen lassen. Butter und Senf einrühren, die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Waller aus dem Sud nehmen, häuten und die Filets mit einer Gabel vorsichtig von den Gräten heben. Die Fischfilets mit Sauce, Gemüse und Linsen anrichten. Salzkartoffeln dazu servieren und mit Kräutern garnieren.

Pro Person ca. 750 kcal. * Quelle: gepostet von Jörg Weinkauff Erfasser: Jörg Datum: 02.10.1995 Stichworte: Fisch, Gemüse, Gewürz, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, Gewürze, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Waller mir Spinat und Walnussbutter

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Wallerfilets (a 180g)
- 2 EL Zitronensaft, evtl. mehr
- 3 EL Walnussöl (1)
- 3 EL Walnussöl (2)
- 1 Thymianzweig
- 1 Lorbeerblatt
- 1/8 l Fischfond (1)
- 3/8 l Fischfond (2)
- 100 ml Schlagsahne
- 50 g Butter (1)
- 30 g Butter (2)
- 50 g Walnusskerne
- 1 Bd. Petersilie
- 400 g Spinat (geputzt)
- Salz
- Pfeffer (Mühle)

Die Wallerhaut kreuzförmig einschneiden, damit sich der Fisch beim Braten nicht biegt. Die Filets von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Walnussöl 1 in der Pfanne erhitzen. Die Filets darin zuerst mit der Hautseite anbraten, dann umdrehen und kurz weiter braten. Thymian und Lorbeer zugeben. Fischfond 1 zugießen und einmal aufkochen. Die Pfanne vom Herd nehmen. Die Wallerfilets zugedeckt in etwa 15 Minuten gar ziehen lassen.

Inzwischen Fischfond 2 mit der Sahne aufkochen und in 10 Minuten bei starker Hitze um ein Drittel einkochen. Die sehr kalte Butter 1 in kleinen Stücken einschwenken. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.

Inzwischen für den Spinat, die Butter 2 mit dem Walnussöl 2 in einer grossen Pfanne aufschäumen. Walnusskerne und Petersilienblätter zugeben. Die Spinatblätter nach und nach untermischen.

Den Spinat mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und bei milder Hitze 5 Minuten garen.

Die Wallerfilets mit der Sauce und dem Spinat anrichten.

11/95 * Quelle: Essen und Trinken Frische Küche geniessen auf gut deutsch Johann Lafer erfasst Ilka Spiess Erfasser: Ilka Datum: 10.12.1995

Stichworte: Fisch, Süsswasser, Waller, Spinat, P4

Stichworte: Fisch, Spinat, P4, Süsswasser, Waller

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Waller mit Schalotten und Shiitakepilzen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Wallerfilet
- Salz
- schwarzer Pfeffer adM.
- 1 TL Zitronensaft
- 400 g Schalotten
- 300 g Shiitake Pilze
- (in gut sortierten Gemüseabteilungen;
- siehe auch TIP)
- 60 g Butter
- 6 EL Trockener Weisswein
- 1/2 Becher süsse Sahne (100 g)
- 2 TL süsse Sojasauce (Ketjap manis)
- 2 Zweige fischen Majoran
- (ersatzweise 1 Tl. getrockneter Majoran)

1. Die Fischfilets kurz kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und in 4 Portionen teilen. Diese leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen, mit wenig Zitronensaft beträufeln.
2. Die Schalotten schälen, längs halbieren, die Hälften längs in Scheiben schneiden. Die Pilze putzen, falls nötig abspülen, sonst mit Küchenpapier abreiben. Je nach Grösse der Pilze ganz lassen, halbieren oder vierteln.
3. Die Hälfte der Butter in der Pfanne erhitzen. Die Wallerstücke jeweils in 3 breite Streifen schneiden. Den Fisch in der Butter von beiden Seiten braten, bis er sich zu bräunen beginnt, dann kurz warm stellen.
4. Die Pfanne säubern. Die restliche Butter erhitzen und die Schalotten unter Wenden bei Mittelhitze darin glasig braten. Pilze untermischen, eine halbe Minute mitbraten. Wein und die Sahne zugiessen. Alles aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.
5. Vom Majoran die Blättchen abnehmen, fein zerzupfen und unter Schalotten und Pilze rühren. Die Wallerstücke dazwischen betten und kurz mit erhitzen, dann servieren.

Dazu schmeckt Reis und als Getränk ein trockener oder halbtrockener Müller-Thurgau aus Franken.

Tip: Anstelle von Shiitakepilzen können Sie auch - je nach Jahreszeit - frische Pfifferlinge oder Austernpilze und Champignons (immer verfügbar) verwenden. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfasser: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Waller, Süsswasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Süsswasser, Waller

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Weihnachtsscholle auf grosser Fahrt

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 groß. Schollen
- 1 EL Mehl
- 120 g Butterschmalz
- 250 g Frische Champignons
- 1 1/2 Zitronen
- 30 g Butter
- 1/2 Becher Trockener Weisswein
- 5 EL (-6) Sahne
- Salz, Pfeffer nach Geschmack
- 150 g ausgepulte Nordseekrabben
- 1 Bd. Petersilie, glatt, fein - gehackt
- 1 1/2 Gurken
- 1/8 l Süsse Sahne
- 1/8 l Saure Sahne
- 1 Bd. Dill
- Salz
- 1 Spur Zucker - nach Geschmack

Vorbereitung: 2 grosse Pfannen Vorbestellung: 4 grosse Schollen küchenfertig vorbereitet. Beilage: Salzkartoffeln

Gurkensalat zubereiten - abschmecken - kühlstellen. Geschälte Kartoffeln zum Kochen vorbereiten, während der Zubereitung von Sosse und Fisch rechtzeitig zum Kochen bringen.

Schollen mit einem schmalen, haarscharfen Messer auf der Rückenseite in der Mitte längs bis zur Hauptgräte einschneiden, mit dem Messer vom Mittelschnitt ausgehend das Fleisch nach beiden Seiten lösen.

Die Mittelgräte wird freigelegt. Die Filets sind dann noch an den Rändern mit dem Fisch verbunden. Beide Filets zu den Seiten hin einschlagen - so wie in dem Film.

Backofen zum Warmhalten der Schollen und der Sosse vorheizen.

Champignons putzen - kleinschneiden, mit Zitrone beträufeln (Farbe). Butter erhitzen - Pilze dünsten (nicht weichwerden lassen!). Mit einem Schaumlöffel herausnehmen - warmstellen.

Weincreme Sud mit einem knappen Esslöffel Mehl verrühren - Wein unter ständigem Rühren hinzufügen - auf kleiner Flamme das Mehl etwas ausquellen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pilze hineingeben - warmstellen.

Je 30 g Butter in den Pfannen erhitzen - 2 Schollen salzen und mit Mehl innen und aussen bestäuben. Schollen mit beiden Händen, mit der eingeklappten Oberseite zuerst in die heisse Pfanne legen. Zum Wenden 2 Heber benutzen. Konzentrieren Sie sich gut auf dieses Manöver, es gibt nur einen Versuch!!!

Zwei Schollen im Ofen warmstellen - mit Folie locker bedecken. Scholle 3 und 4 braten.

Zitronenscheibchen schneiden - die Teller vorwärmen - Schollen auflegen, die aufgeschalene Mitte jeweils mit Champignons und Weincreme füllen, Nordseekrabben und die Petersilie darüber streuen - mit je 3 Zitronenscheiben anrichten - sofort servieren.

Kartoffeln und Gurkensalat werden extra gereicht.

Quelle: Nordtext (Videotext des Ndr).

18.12.1993

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Weinaspik mit Zitronen-Sahne

Für 4 Portionen

Zutaten

- 12 Blatt weisse Gelatine
- 300 ml kräftiger Weisswein
- 400 ml Fischfond
- 2 EL Essig-Essenz
- Salz
- 200 g geräucherter Lachs (in dünnen Scheiben)
- 70 g Keta-Kaviar
- 1 Bd. Dill

ZITRONEN-SAHNE

- 200 ml Sahne
- 2 EL Mayonnaise
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- 1 EL Zitronensaft (evtl. mehr)
- grob gemahlener Pfeffer

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Wein und Fischfond verrühren. Die eingeweichte Gelatine in 5 El. heisser Brühe auflösen und mit der restlichen Brühe verrühren. Kräftig mit Essig-Essenz und Salz abschmecken. Etwa 1 cm hoch in eine längliche Form (1 l Inhalt) giessen und im Kühlschrank halb fest werden lassen. Eine Schicht Lachs, Kaviar und Dillzweige einschichten. Mit flüssigem Aspik bedecken, halb fest werden lassen. Den Vorgang noch einmal wiederholen. Für die Zitronen-Sahne geschlagene Sahne mit Mayonnaise verrühren. Pikant mit Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer abschmecken. Aspik mit dem Messer vom Formrand lösen, die Form kurz in heisses Wasser setzen und aus der Form stürzen. Beides gut gekühlt servieren. (8 Portionen)

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten * Quelle: Erdgas Haushaltskalender 1996 Erfasser: Lothar Datum: 29.01.1996 Stichworte: Gasherd, P8, August, Lachs, Fisch, Aspik, Kalt

Stichworte: Fisch, Lachs, August, P8, Kalt, Gasherd, Aspik

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Weisskohl in Weisswein und Sahne mit Weisswurst von Forelle

Für 4 Portionen

FUER DEN WEISSKOHL:

- 1 Weisskohl
- 250 ml Weisswein
- 250 ml Sahne
- Schalotten
- Butter
- Salz
- Pfeffer

FUER DIE WEISSWURST:

- 250 g Fisch; rohes Fleisch von
- Forelle, Zander, Lotte etc
- 3 Eiweiss
- 250 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Schnittlauch

FUER DIE SENFSAUCE:

- 250 ml Fischfond
- 250 ml Creme double; Sahne ist o.k.
- 250 ml Weisswein
- 2 TL Dijonsenf
- 50 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- Weisskohl:

Die feinen Blätter von jungem Weisskohl in dünne Streifen schneiden und in Butter mit etwas feingeschnittenen Schalotten anschwitzen. Mit dem Weisswein ablöschen. Ebenso die Sahne zugeben. Etwa 40 Min. kochen lassen. Sollte die Flüssigkeit zu stark einkochen, mit gleichen Teilen Sahne und Weisswein auffüllen. Salzen und pfeffern. Vor dem Servieren sollte das Kraut soweit eingekocht sein, dass die Bindung dickflüssig ist.

Weisswurst: Den Fisch durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. In ein Rührwerk geben und langsam Eiweiss und Sahne zugeben. Abschmecken. Mittels Handwurstpresse oder Spritztuelle in Schafsaitleinge einfüllen. 10-cm-Stücke abdrehen und in Salzwasser 4 Min. pochieren. Ohne kochen. Abschrecken und enthäuten.

Senfsauce: Den Fischfond mit der Sahne (oder besser, wenn vorhanden Creme double) und den Weisswein auf den 1/4 einkochen lassen. Den Senf dazugeben und mit der Butter vermengen. Abschmecken. * Quelle: ADR Ratgeber Essen+Trinken erfasst von: Stefan Schmitz ** Gepostet von Stefan Schmitz Date: Fri, 09 Dec 1994 Erfinder: Stefan Datum: 20.01.1995 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Wels (oder Quappe) nach Kapuziner Art

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Wels
- Bratfett
- 40 g Mehl
- 600 g Sauerkraut
- 40 g Getrocknete Pilze
- 150 g Zwiebeln
- 100 ml Sahne
- 80 g Reibekäse
- Salz
- Pfeffer
- Kümmel
- Zitronensaft

Die Pilze einweichen und weich kochen.

Das Sauerkraut schneiden, mit dem Pilzsud auffüllen und kochen.

Inzwischen den Fisch vorbereiten: den gesäuberten Fisch filetieren, häuten, waschen, in Portionen schneiden, salzen, mit Zitronensaft beträufeln und 30 Minuten kalt stellen.

Den Fisch mit Mehl bestäuben, braten und auf einen Teller legen.

Die Zwiebel schälen, kleinhacken, braten, mit dem Kraut und den in Streifen geschnittenen Pilzen vermischen, abschmecken, in ein Gefäss geben, den Fisch darauf legen, mit der Sahne begiessen, mit dem Käse und den Gewürzen bestreuen und überbacken. * Quelle: Nach: Henryk Debski Polnische Küche heute Interpress 1982 ISBN 82-223-2330-1 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 10.12.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Wels, Polen, P4

Stichworte: Fisch, P4, Polen, Salzwasser, Wels

Wels im Wurzelsud

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Wels; küchenfertig, a 1 kg oder Kabeljau
- Zitronensaft
- Salz

FÜR DEN WURZELSUD

- 1 Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- 1 Möhre
- 1 Stück Sellerie
- 2 EL Butter
- 1 l Wasser
- 250 ml Weisswein
- 5 Wacholderbeeren
- 1/4 TL Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Bd. Dill
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 1 Stengel Estragon

Wels unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, etwa 15 Minuten stehenlassen, trockentupfen und innen und aussen mit Salz bestreuen.

Für den Wurzelsud Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden und eventuell nochmals waschen. Möhre putzen, Sellerie schälen, beide Zutaten waschen und in feine Stifte schneiden. Butter zerlassen, die Zwiebelscheiben darin andünsten, das Gemüse hinzufügen und mitdünsten lassen.

Wasser und Wein hinzugiessen und mit Salz würzen. Wacholderbeeren und Pfefferkörner zerdrücken, mit Lorbeerblättern in einem Mullbeutelchen in den Wurzelsud geben, zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten kochen lassen.

Den Fisch in den Sud geben, zum Kochen bringen, in 10-15 Minuten gar ziehen lassen, herausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Den Mullbeutel aus dem Sud nehmen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen.

Dill, Petersilie und Estragon jeweils vorsichtig abspülen, abtropfen lassen, die Blättchen von den Stielen zupfen, fein hacken, in den Wurzelsud geben und den Sud zu dem Fisch reichen.

Beilage: Petersilienkartoffeln, zerlassene Butter, grüner Salat * Quelle: erfasst von Peter Kümmel Erfasser: Peter Datum: 23.11.1996 Stichworte: Fisch, Wels, Gemüse, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Wels

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Wels mit Maismehlkrapfen - Catfish with Hush Puppies

Für 4 Portionen

FÜR DIE HUSH PUPPIES

- 1 mittl. Zwiebel
- 150 g feines Maismehl
- 2 EL Weizenmehl
- 1 EL Speisestärke
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 Ei
- 125 ml Milch; lauwarme
- 500 ml Öl zum Fritieren (evtl. das Dreifache)

FÜR DEN CATFISH

- 500 g Welsfilet; im Fischgeschäft vorbestellen
- 3 EL feines Maismehl
- 2 EL Weizenmehl
- Salz
- weißer Pfeffer, frisch gemahlen
- Cayennepfeffer
- Öl zum Braten
- Chilisauce (Fertigprodukt)

ZUM GARNIEREN

- 1 Unbehandelte Zitrone
- Salatblätter (z. B. Eis- o. Kopfsalat)

Für die Hush Puppies die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln, mit den übrigen Zutaten zu einem nicht zu festen Teig verrühren.

Für den Fisch das Welsfilet portionsgerecht zerteilen. Auf einem Teller Maismehl mit Weizenmehl, Salz, weissem Pfeffer und Cayennepfeffer mischen. Die Fischstücke darin wenden, bis sie ganz mit Mehl überzogen sind.

Für die Hush Puppies in einem Topf Öl erhitzen, bis an einem hineingehaltenen Holzstäbchen Bläschen aufsteigen. Öl in der Friteuse auf 180° erhitzen. Den Teig esslöffelweise in das heiße Fett geben, zwischendurch den Löffel immer wieder in das Fett tauchen. Die Krapfen 2-3 Min. backen, zwischendurch wenden. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Inzwischen Öl in einer breiten Pfanne erhitzen. Die Welsstücke hineinlegen bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 Min. goldbraun braten. Zitrone und Salat waschen, trocknen. Zitrone achteln. Fisch und Krapfen zusammen anrichten, Zitronenspalten und Salat dazulegen. Mit Chilisauce servieren.

Info: Der etwas ungewöhnliche Name für die Maisbällchen hat eine lustige Geschichte. Früher wurde ein Teil der Fischpanade zu Bällchen geformt, frittiert und dann dem bellenden Hund zugeworfen mit dem Ausruf Hush, Puppy - Ruhe, Hündchen. :Pro Person ca. : 520 kcal :Pro Person ca. : 2200 kJoule :Zeitaufwand ca.: 40 Minuten * Quelle: Küchen der Welt, Amerika Autorin: Angela G. Grant Gräfe u. Unzer Verlag ISBN 3-7742-2073-5
Erfasst: Viviane Kronshage Erfasser: Viviane Datum: 18.12.1996 Stichworte: Fisch, Wels, Teigware, Fritieren, Amerika, P4

Stichworte: Fisch, Nordamerika, P4, Teigware, Fritieren, Wels

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Welsmedaillons mit Erdäpfel-Bärlauch-Salat (Wagner-Bach)

Für 4 Portionen

WELSMEDAILLONS

- 4 Welsfilets a 80 g (Waller)
- FISCHFARCE
- 2 Eier
- Semmelbrösel
- Butterschmalz

ERDAEPFELBAERLAUCHSALAT

- 200 g Salatkartoffeln
- 50 g Bärlauch
- Kürbiskerne
- Kürbiskernöl

MMMMM-----MARINADE-----

2 tb Weinessig

4 tb Olivenöl

Senf

Salz

1 c Fleischbrühe MMMMM-----QUELLE-----

-nach Lisl Wagner-Bacher

- Wolfram Siebeck Meine

- Lieblingsköche und ihre

- Rezepte (VII)

- ZEIT-Magazin erfasst von

- Petra Holzapfel

...Die gekochten Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und noch warm in die Marinade legen. Die Bärlauchblätter in kleine Streifen schneiden und dazugeben. Eine Stunde später die Fischfilets etwas plattieren, mit einer Fischfarce belegen und zusammenklappen. Die Eier zusammen mit den Semmelbröseln aufschlagen, darin die Fischfilets wenden und im heissen Butterschmalz backen. Den Kartoffelsalat anwärmen, auf Tellern anrichten, darauf einige gezipfte Bärlauchblätter garnieren, die Welsmedaillons draufsetzen und mit Kürbiskernöl und gerösteten Kürbiskernen servieren. Ein typisches Frühlingsrezept (Bärlauch gibt es nur im Mai/Juni), technisch leicht zu bewerkstelligen, aber mit ein wenig Aufwand verbunden; denn die Fleischbrühe und die Fischfarce müssen noch zusätzlich hergestellt werden. Bei diesen handelt es sich um Grundrezepte, die in jedem Schulkochbuch zu finden sein sollten.

Stichworte: Bärlauch

Wetterauer Forelle

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Forelle
- Zitrone
- Thymian
- 2 Blätter Salbei
- 1 Blatt Liebstöckel
- Dill
- Petersilie
- 2 klein. Möhren
- 1/2 Stange Porree
- Sellerie
- 1/2 Zwiebel

Forelle abspülen, trockentupfen, mit Zitrone beträufeln und von innen und aussen salzen. In Scheiben geschnittenes Gemüse und Gewürze hineinfüllen. Butterflöckchen auf die Forelle setzen. In einer gusseisernen Kasserolle bei starker Hitze 7 min. braten. Haut abziehen, kleinschneiden und mit Butter und Petersilie kross braten. Die Sosse über den Fisch giessen. * hessentext 21.07.94 Erfasst: Ulli Fetzter 2:246/1401.62 Erfasser: Ulli Datum: 16.09.1994 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Forelle, P1

Stichworte: Fisch, Forelle, P1, Süsswasser

Stichworte	Fisch	Titel - Rubrik - Stichworte

Wildbarsch im Speckmantel auf Safran-Tomaten-Risotto

Für 4 Portionen

WILDBARSCH:

- 10 Wildbarschfilet; a 80 g ohne Gräten
- 3 Scheibe Durchwachsener Speck;dünn
- 1 dl Sahne
- Anisschnaps; einige Tropfen
- 1 EL Thymian; gehackt
- Petersilie
- Kerbel
- Estragon

MMMM-----Risotto:-----

150 g Arborio Risotto Reis

1 Schalotte; kleinstgehackt

1 Spur Knoblauch; gehackt

2 tb Olivenöl

1/2 Lorbeerblatt

200 g Tomatenfleisch; gewürfelt

2 g Safranpulver

1/2 dl Weisswein; trocken

1/2 dl Noilly Prat; trockener

- Vermouth 2 1/2 dl Geflügelbrühe

1 dl Sekt; trocken

50 g Butter; kalt

4 Blatt frisches Basilikum

50 g Schlagsahne MMMM-----SAUCE:-----

32 Coque-Muscheln

1 dl Weisswein

1 dl Noilly Prat

1 Schalotte

20 g Lauch

20 g Staudensellerie

2 Sträusschen Thymian

100 g Butter

2 tb Sahne; flüssig

Kirschwasser; einige

- Tropfen

Zwei der Wildbarschfilets in kleine Stücke schneiden, mit der Sahne, dem Anisschnaps, Salz, Pfeffer für 1 Stunde in die Tiefkühltruhe stellen. Alles mit dem Schneidmesser des Mixers aufmixen. Die gehackten Kräuter unterheben. Innenseite von 4 Filets gleichmässig mit der Fischmousse bestreichen, mit den restlichen Filets abdecken, leicht pfeffern und salzen. Jeden Wildbarsch mit je 2 Scheiben Speck umwickeln - kaltstellen.

Tomatenfleischwürfel mit dem Safran vorsichtig vermengen und leicht salzen, 2 Std. durchziehen lassen. Olivenöl im Topf schwach erhitzen, Reis hinzugeben, glasig anschwelen, Schalotten, Knoblauch und Lorbeerblatt hinzugeben, salzen und pfeffern. Mit Weisswein, Noilly Prat ablöschen, mit Geflügelbrühe aufgiessen. Deckel auflegen und 9 Minuten im Rohr bei 200 GradC garen.

Den Reis dann auf ein Blech abschütten und auskühlen lassen. Mit etwas Butter den geschnittenen Lauch, Sellerie und die Schalotte anschwitzen, Thymian und die gut gewaschenen Muscheln dazu, mit Weisswein und Noilly Prat ablöschen und mit geschlossenem Deckel solange kochen, bis sich die Muscheln öffnen. Abschütten auf Sieb, den Fond auffangen. Fond aufkochen, kalte Butter einrühren und aufmontieren, flüssige Sahne und

Kirschwasser hinzu, abschmecken mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie.

Den Wildbarsch mit Olivenöl im Rohr auf jeder Seite 3 Minuten bei 200 GradC braten. Risotto zurück in den Topf, mit dem Sekt aufkochen, Safrantomaten hinzugeben, mit kalter Butter aufmontieren. Basilikum fein schneiden und dazugeben. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Schlagsahne unter den Reis heben.

Anrichten auf einem flachen Teller, den Risotto als Sockel, darauf den Wildbarsch. Muscheln und Sauce aussen herumgeben. Mit Thymiansträusschen garnieren. * Quelle: Schlosshotel vier Jahreszeiten erfasst und gepostet von Jörg Weinkauff ** Gepostet von Jörg Weinkauff
Date: Fri, 25 Nov 1994 Erfasser: Jörg Datum: 13.01.1995 Stichworte: Fisch, Gemüse, Reis, Muscheln, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Muscheln, Reis

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Wirsing-Fischroulade

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Wirsing
- 2 Seelachsfilets (ca. 300-400 g)
- Zitronensaft
- Salz
- 3 Scheiben durchwachsender Speck
- 100 ml Gemüsefond
- 100 g Krabben
- 1 EL Kräuter Creme fraiche
- 1 EL Weisswein
- Pfeffer
- evtl. Sojasauce
- Senf

Wirsingblätter ca. 20 Sekunden blanchieren, in Eiswasser abschrecken. Den Fisch säubern, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Die Filets auf je 2 Wirsingblätter legen, mit je einer Speckscheibe belegen, in die Blätter einrollen.

1 Scheibe Speck würfeln, auslassen. Rouladen darin anbraten, mit Fond ablöschen, 15 Min. garen. Rouladen warm stellen.

In den durchgeseihten Bratensatz Krabben und Kräuter Creme fraiche rühren, erhitzen, mit Wein, Pfeffer und Salz abschmecken. Eventuell mit Sojasauce und Senf abrunden.

Dinner for two vom 25.5.94

Vorspeise: Tomaten mit Ziegenkäse

Hauptgericht: Wirsing-Fischroulade

Beilage: Süsse Bratkartoffeln

Dessert: Schnee-Eier Gisou ** From: Betzelf@rferl.org (Franz Betzel) Date: Sat, 21 May 1994 Erfasser: Christa & Franz Datum: 21.06.1994
Stichworte: Hauptgerichte, Fischgerichte, Wirsing, News, P2

Stichworte: Fisch, Hauptgericht, Wirsing, News

Wirsing-Lachs-Rouladen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Wirsing
- 1 l Wasser
- Salz
- 13.33 g Butter
- 2/3 Zitrone (abgeriebene Schale von)
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Lachsfilet
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL milder Senf
- 13.33 g Butter
- 0.16 l Gemüsebrühe
- 66 g Creme fraiche
- etwas Fix-Sossenbinder

Vom Wirsing 12 äussere Blätter ablösen. Wasser mit Salz ankochen und die Blätter darin 5 Minuten blanchieren. Abtropfen lassen.

Restlichen Wirsing in dünne Streifen schneiden. Butter erhitzen, Wirsingstreifen mit Zitronenschale darin 10 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Lachsfilet in vier Stücke teilen und mit Zitronensaft säuern.

Je drei Wirsingblätter überlappend aneinanderlegen. Die Hälfte der Wirsingstreifen darauf verteilen. Fisch von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer Würzen und auf den Wirsing legen. Oberseite des Fisches mit Senf bestreichen und mit restlichen Wirsingstreifen belegen. Zu Rouladen aufrollen, mit Holzstäbchen feststecken. Butter erhitzen und Rouladen darin 15 Minuten dünsten. Auf einer Platte anrichten und warm stellen.

Brühe und Creme fraiche zum Rouladenfond geben, aufkochen und mit Sossenbinder binden. Sosse abschmecken und über die Rouladen geben.

Beilage: Kartoffelplätzchen. * Quelle: Elektro- und Rezeptkalender 1996 der Stadtwerke Bochum Erfasser: Lothar Datum: 14.04.1996 Stichworte: P4, Gemüse, Wirsing, Fisch, Lachs

Stichworte: Fisch, Lachs, Gemüse, P4, Wirsing

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Wolfsbarsch-Filet gedünstet an Champagner-Senfsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Wolfsbarsch-Filets
- in 4 Portionen zerteilt
- 1 EL Butter
- 1 Schalotte
- gewürfelt
- Weißwein (trocken)
- 250 ml Fisch-Veloute
- 100 ml Champagner
- 2 EL Mittelscharfer Tafelsenf
- 1 Möhre, geschält
- 1 Sellerieknolle, geschält
- 1 Lauchstange, gewaschen

Vorbereiten: Möhren, Sellerie und Lauch in feine Streifen (Julienne) schneiden.

Zubereitung: Die Schalotte in Butter andünsten, die Filetstücke daraufsetzen, salzen, etwas trockenen Weisswein angiesen, mit gebuttertem Pergamentpapier abdecken und im Ofen bei 180 GradC 4-5 Minuten garziehen lassen. Für die Sauce die Veloute aufkochen, den Senf einrühren, mit Champagner und geschlagener Sahne vollenden (siehe Rezept: Veloute). Die Gemüsestreifen in Butter gar schwitzen lassen; mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Anrichten: Den Wolfsbarsch auf die Teller legen. Die Gemüsestreifen auf die Fischstücke setzen und mit der Sauce nappieren.

Beilagen: Blattspinat und Salzkartoffeln

Getränk: Trockener, weisser Burgunder * Quelle: Quelle: Fischrestaurant Martin, Mannheim erfasst: Margit Schmoigl ** Gepostet von Margit Schmoigl Date: Fri, 17 Mar 1995 Ersteller: Margit Datum: 03.07.1995 Stichworte: Fisch, Gourmet, Gemüse, Hauptspeise, P4

Stichworte: Fisch, Hauptgericht, Gemüse, P4, Gourmet

Würzige fischsuppe

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3/4 kg FISCHE
- see-aal
- Schwarzer Heilbutt
- rotbarsch u.s.w.
- 1/2 kg Miesmuscheln
- 1/2 Fenchelknolle
- 1 1/2 Zwiebeln
- 1 1/2 tomaten enthäutet
- 1/2 rohe Kartoffel
- 100 g Krabben
- 1 Knoblauchzehen
- instandbrühe
- Weisswein
- Olivenöl
- Zitronensaft

MMMM-----Gewürze-----

1/2 Messerspitze Safran

Salz

weisser pfeffer a.d.mühle

süßes paprikapulver

scharfes Paprikapulver

Curry

Thymian

Petersilie

Chinagewürz

1/2 Lorbeerblatt

die fischstücke säubern und entschuppen,mit zitronensaft beträufeln und von beiden seiten kräftig mit den angegebenen gewürzen und kräutern bestreuen.(ohne den safran!!) die zwiebeln,den fenchel,die kartoffel,die tomaten und den knoblauch kleinschneiden und in etwas olivenöl anschwitzen;dann mit instandbrühe und weisswein ablöschen.(nicht zu sparsam) etwa 15 minuten köcheln lassen. nun die gesäuberten muscheln zugeben und warten bis alle offen sind. die muscheln aus der suppe entnehmen und warmstellen.bei der hälfte der muscheln das muschelfleisch wieder in die suppe geben und die schalen wegwerfen. jetzt den gewürzten fisch in das süppchen legen,er sollte von der flüssigkeit vollständig abgedeckt sein.(eventuell noch wein und instandbrühe zugeben) ca.20 minuten warten, auf keinen fall darf das süppchen kochen!! den fisch herausheben,von allen gräten befreien und beiseite stellen. das muschelfleisch auch herausnehmen und zum fisch geben.lorbeerblatt entfernen. nun den restlichen inhalt des topfes durch ein sieb passieren,kurz kräftig aufkochen lassen und den safran zugeben. temperatur zurückschalten,den engräteten fisch,die muscheln mit und ohne schale und die krabben zugeben das fischsüppchen mit croutons servieren. dazu passt weisswein oder bier. ps. muscheln die vor dem kochen schon offen,oder nach dem kochen noch zu sind unbedingt wegwerfen!!

Stichworte: Muscheln, Fenchel

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Würzige Kabeljausteaks

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3 EL Limettensaft; frisch - gepresster
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Knoblauch; zerdrückt
- 1 TL Chilischote; gehackt oder
- 2 TL Chilisauce
- 6 Kabeljausteaks; oder
- Lachssteaks; 2 cm dick und - je 175 g schwer

In einer Schüssel Limettensaft, Olivenöl, Knoblauch und Chilischote oder Chilisauce vermischen.

Den Grillrost mit Öl einpinseln und den Grill vorheizen. Die Steaks von einer Seite etwa 10 bis 12 Minuten grillen, dabei häufig mit der Sauce beträufeln. mit der anderen Seite ebenso verfahren, bis der Fisch gar ist. * Quelle: Gepostet von K.-H. Boller 2:2426/2270.7 Erfasser: K.-H. Datum: 12.07.1996 Stichworte: Fisch, Kreole, Karibik, Grill, P6

Stichworte: Fisch, Grillen, P6, Karibik, Kreole

Würziger Waller mit Paprika und Kartoffeln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Wallerfilet (in 4 Stücke geteilt)
- 2 Kardamomkapseln
- 3 Pimentkörner
- 3 Korianderkörner
- 1 TL Schwarze Pfefferkörner
- 6 EL Olivenöl
- Salz
- 1 frischer Rosmarinzwig
- (ersatzweise 1 TL getrockneter Rosmarin)
- 2 Bd. Frühlingszwiebeln
- 800 g milde Spitzpaprikaschoten
- (in türkischen oder griechischen Lebensmittelgeschäften)
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 8 EL Trockener Weisswein
- (ersatzweise 8 El. Wasser mit 1 El. Zitronensaft)

1. Die Fischstücke kalt abspülen, mit Küchenpapier abtrocknen. Die Gewürze in einen Mörser geben und fein zerreiben. 4 El. Olivenöl und 1/2 TL Salz unterrühren. Fischstücke von beiden Seiten mit dem Würzöl einreiben. Rosmarinblättchen grob hacken und darüberstreuen. Fisch in 2 Lagen übereinander auf einen Teller legen, mit Frischhaltefolie abgedeckt mindestens 1 Stunde an einem kühlen Platz marinieren.

2. Frühlingszwiebeln von Wurzelansätzen und harten Röhren befreien, Zwiebeln abspülen und in Stücke schneiden. Paprikaschoten am Stielansatz abschneiden, längs halbieren, Kerne und weisse Rippen herauslösen. Schoten ausspülen und abtropfen lassen. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie abspülen, Wasser abschütten und die Blättchen hacken.

3. Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse mit Petersilie 3 Minuten bei Mittelhitze unter Wenden anschmoren, dann mit Salz abschmecken.

4. Gemüse in eine Auflaufform geben. Von den marinierten Fischstücken einen Teil der Gewürze abstreifen. Fischfilets längs halbieren, in 2-3 cm breite Streifen schneiden und zwischen das Gemüse setzen. Restliches Würzöl darüberträufeln - dabei mit einer Gabel die Gewürze zurückhalten. Etwas Rosmarin dazwischen legen. Wein über das Gericht giessen. Form mit Alufolie abdecken, die Ränder andrücken.

5. Form auf die mittlere Schiene des Backofens stellen und das Gericht 40 Minuten garen (Gas: Stufe 3). Alufolie abnehmen und den Fisch servieren.

Dazu Weissbrot reichen. Als Getränk verträgt dieses herzhafte Gericht einen Rotwein, einen Barbera aus Piemont. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfasser: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Waller, Süsswasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Süsswasser, Waller

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

You Boa Xia (Explodierende Garnelen)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Garnelen o. .Kopf/roh/ungeschä
- 2 EL Erdnussöl
- 2 EL Reiswein o. trockener Sherry
- 2 TL Maisstärke
- 1 TL Maisstärke (mit 2 TL. Wasser
- Salz

Von den ungeschälten Garnelen die Schalen entfernen. Die Garnelen am Rücken entlang flach einschneiden und den Darm herausziehen. Unter fließendem Wasser gründlich waschen und mit Küchenkrepp abtrocknen. Anschliessend mit Salz und Maisstärke einreiben.

Den Wok erhitzen und das Öl hinzugeben. Die Garnelen in das heiße Öl geben und ca. 1 Minute unter Rühren braten.

Reiswein zugeben, mit der angerührten Maisstärke binden und 2 Minuten weitergaren. Fertig !

(für 2 Personen als Hauptgericht oder für 4 Personen als Teil eines Menüs * Quelle: /T-NETZ/ESSEN, A.SCHUETT@BAMP.ZER, 31.12.92 **
Gepostet von burkard schoof Date: Mon, 29 Aug 1994 Ersteller: Burkard Datum: 16.09.1994 Stichworte: Wok, Meeresfrüchte, P2

Stichworte: Wok, Meeresfrüchte, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

You Boa Xia Explodierende Garnelen

Für 4 Portionen

Zutaten

- *500 g rohe, ungeschälte Garnelen ohne Kopf*
- *2 EL Erdnussöl*
- *2 EL Reiswein oder trockener Sherry*
- *2 TL Maisstärke*
- *1 TL Maisstärke, angerührt mit 2 TL Wasser*
- *Salz*

Von den ungeschälten Garnelen die Schalen entfernen. Die Garnelen am Rücken entlang flach einschneiden und den Darm herausziehen. Unter fließenden Wasser gründlich waschen und mit Küchentuch abtrocknen. Anschliessend mit Salz und Maisstärke einreiben.

Den Wok erhitzen und das Öl hinzugeben. Die Garnelen in das heisse Öl geben und ca. 1 Minute unter Rühren braten.

Reiswein zugeben, mit der angerührten Maisstärke binden und 2 Minuten weitergaren. Fertig !

Für 2 Personen als Hauptgericht oder 4 Personen als Teil eines Menüs ** From: a.schütt@bamp.zer.sub.org Date: Thu, 31 Dec 1992 15:45:00 CET
Newsgroups: zer.t-netz.essen Erfasser: Andreas Datum: 20.07.1993 Stichworte: ZER, Wok, Garnelen, Fischgerichte

Stichworte: Fisch, Garnele, Wok, ZER

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Zander an Basilikum

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Zanderfilets
- 1 dl Apfelwein
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bd. Frischer Basilikum
- 10 g Butter
- 20 g Mehl
- 1 dl Rahm
- 1 Apfel

MMMM-----QUELE-----

-- Nach: H. Hollenweger -

- Storch, Diesbach/Büren

- - Erfasst von Rene Gagnaux

Zanderfilets im Apfelwein pochieren. Warm stellen. Butter schmelzen, Mehl dazu rühren, mit dem Pochierfond ablöschen. Rahm und den zerzupften Basilikum beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Am Schluss Apfelkugeln oder -würfelchen in die Sauce geben. Die vorgewärmten Teller mit der Sauce napieren, Zanderfilets darauf anrichten. Dazu: Reis.

Stichworte: Basilikum, Süßwasser, Zander

Zander auf Blattspinat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zander (küchenfertig, ca. 1, 3 kg)
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- 1 kg Spinat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Butter oder Margarine
- 250 ml Schlagsahne
- 2 EL Noilly Prat (trockener, weißer Wermut)
- Muskatnuss

Zander waschen, trockentupfen, die Hautseiten links und rechts mit einem scharfen Messer mehrfach einritzen. Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Den Fisch mit dieser Mischung innen und außen einpinseln und ca. 30 Min. im Kühlschrank marinieren. Den Zander in Schwimmstellung (Tasse in die Bauchhöhle setzen) in eine feuerfeste Form setzen und im Backofen garen, dabei immer wieder mit der restlichen Marinade bestreichen. Schaltung: 160 - 180 , 2. Schiebeleiste v.u. 160 - 180 , Umluftbackofen 50 - 60 Minuten Spinat putzen und gründlich waschen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und im Fett auf 2 1/2 oder Automatik- Kochstelle 8 - 9 glasig dünsten. Spinat tropfnaß dazugeben und zusammenfallen lassen. Die Sahne und Noilly Prat dazugießen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit dem Spinat und Reis servieren.

:Stichworte : Fisch, März, Normal, P4, Zander :Notizen (*) : : : Quelle: Winke & Rezepte 03 / 98 : : der Hamburgischen Electricitätswerke AG :Notizen (**) : : : Erfasst: Lothar Schäfer : : (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de) :Zusatz : : : Zubereitungszeit : : 40 Minuten :Pro Person ca. : 591 kcal :Pro Person ca. : 2482 kJoule Stichworte: Fisch, März, P4, Normal, Zander

Zander auf Fenchelgemüse

Für 4 Portionen 1 3/16 kg Frischer Zander

3 Zitronen

1 kg Fenchel; auf Wunsch bis

- zu 20 % mehr

20 g Butter; oder Margarine

- Salz und Pfeffer

600 g Kleine Strauchtomaten

100 ml Weisswein; ersatzweise

- ungezuckerter Apfelsaft

Fenchelkraut; frisch,

- grün - oder --

Dill MMMMM-----QUELLE-----

- test 9/94 Erfasst: Ulli

- Fetzer 2:246/1401.62 -

- 09.09.94

Zartfleischiger Zander, ein fast fettfreier Süßwasserfisch, und aromatisches Fenchelgemüse gehen in unserem Rezept eine aparte Liaison ein. Das Ergebnis ist eine feine, leichte Mahlzeit, die zudem eine ideale Nährstoffzusammensetzung aufweist. Den Zander ausnehmen, waschen. Auf Wunsch Kopf und Schwanz entfernen, mit dem Saft einer Zitrone innen und aussen beträufeln, stehen lassen. Die Fenchelknollen putzen (beschädigte, grobe Aussenblätter entfernen), halbieren, dann den Strunk heraus schneiden und der Länge nach in Streifen schneiden. Die Fenchelstreifen in einer Pfanne im zerlassenen Fett dünsten, allerdings nicht ganz gar werden lassen. Dann in eine Auflaufform geben und mit wenig Salz würzen. Auf den Fenchel jetzt den Fisch legen. Zwei Zitronen schälen, in dünne Scheiben schneiden und seitlich an den Fisch legen. Mit Weisswein oder Apfelsaft angießen. Je nach Dicke der Auflaufform Fisch und Gemüse bei 175 oC 30 bis 40 Minuten backen. Währenddessen die Tomaten überbrühen, mit kaltem Wasser übergießen, häuten, halbieren, entkernen und - je nach Grösse - vierteln oder achteln. Die Tomatenstücke 5 Minuten vor Garzeitende mit in die Auflaufform geben. Vor dem Servieren den Fisch leicht salzen und pfeffern, dann das gehackte Fenchelkraut beziehungsweise den Dill über Gemüse und Fisch geben. Sehr gut passen dazu in etwas Butter geschwenkte Salzkartoffeln. KUECHENTIPS Das Rezept eignet sich auch für andere zarte Fischarten, insbesondere für Seezunge. Sollten Sie anstelle ganzer Fische bereits fertig geputztes Filet bevorzugen, ist die Garzeit im Backofen etwa 10 Minuten kürzer. Ausserdem sollte dann die Auflaufform locker mit Alufolie bedeckt werden, damit das Fischfilet nicht austrocknet. Wenn Sie nicht für Kinder kochen, können Sie ein wenig Anisschnaps oder Pernod zur Dünstflüssigkeit geben. Beides verleiht dem Gericht einen ganz besonderen Pfiff. QUELLENHINWEIS Dieses Rezept wurde in Zusammenarbeit mit der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Sektion Berlin, und nach deren ernährungsphysiologischen Richtlinien erstellt. NAEHRWERTE Eine Portion (ohne Kartoffeln) enthält: 1120 kJ/268 kcal, Eiweiss: 39 g, Fett: 6 g, Kohlenhydrate 14 g, Ballaststoffe 8 g.

Stichworte: Süßwasser, Zander, Fenchel

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Zander auf Möhren und Zucchini

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Kleine Zucchini
- 400 g junge Möhrchen
- 4 Stengel Thymian (ersatzweise
- 1/2 TL Getrockneter Thymian)
- 40 g Butter
- 1 Becher süsse Sahne (200 g)
- Salz
- schwarzer Pfeffer adM.
- 3 EL trockener Wermut
- Einige Tropfen Zitronensaft
- 1/8 l Trockener Weisswein
- 1 TL Weisse Pfefferkörner
- 2 Pimentkörner
- 4 Zanderfilets (je 180-200 g)
- Butter oder Öl zum Einpinseln
- des Siebeinsatzes
- 1 Zucchini waschen, Stiel- und Blüetenansätze
- abschneiden. Die

Zucchini in dünne Scheiben und diese in Streifen schneiden. Möhrchen dünn schälen, Blatt- und Wurzelansätze abschneiden, die Möhren ebenfalls in feine Streifen schneiden.

2. Die Hälfte der Thymianblättchen abstreifen. In einer Pfanne die Butter erhitzen und zuerst die Möhren unter Wenden 3 Minuten andünsten. Die Zucchini zufügen und alles weitere 2 Minuten schmoren. Sahne unterrühren und bei Mittelhitze 5 Minuten einkochen lassen.

3. Die Kräuterblättchen unterrühren, 1 Minute mitziehen lassen. Gemüse mit Salz, Pfeffer, Wermut und Zitronensaft abschmecken. Zugedeckt warm stellen.

4. In einem Topf mit Siebeinsatz den Wein mit 1/8 l Wasser, Pfeffer- und Pimentkörnern aufkochen. Zanderfilets leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen. Siebeinsatz mit etwas Butter oder Öl einpinseln, die Filets hineinlegen und zugedeckt 8-10 Minuten über Dampf garen.

5. Gemüse erneut erhitzen, Sauce nach Bedarf mit 3-4 El. heissem Wasser verlängern. Zanderfilets auf vorgewärmte Teller legen und mit dem Gemüse bedecken, mit den restlichen Kräutern garnieren.

Dazu Reis oder Kartoffelpüree und einen Riesling vom Rhein servieren.

Tip: Frische Kräuter sind ideale Partner zu Fisch. So kann der Thymian auch gut durch den aparten Zitronenthymian, durch Majoran, einen Hauch Rosmarin oder Salbei oder durch reichlich frisches Basilikum ersetzt werden. Für Fischfans lohnt sich also ein eigener kleiner Kräutergarten auf dem Fensterbrett oder Balkon. So lässt sich jederzeit aus dem vollen schöpfen. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95
Erfasser: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Zander, Süsswasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Süsswasser, Zander

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Zander im Gemüsebett

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zander; a etwa 2 kg
- 1 Zitrone
- 2 Zwiebeln
- 1 Bd. Suppengrün
- 1 Lorbeerblatt
- 40 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 200 ml Weisswein, trocken
- 200 g Creme fraiche
- 2 TL Weisse Sauce
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 1 Bd. Dill

NACH EINEM REZEPT

- von Dorothea Fischer - notiert von Rene Gagnaux

Vorbereiteten Fisch abtrocknen, innen und aussen mit Zitrone beträufeln. Zwiebeln und Suppengrün putzen, in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln, Gemüse, bis auf Lauch, und Lorbeerblatt in Butter andünsten, zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten garen, Lauch unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, Wein zugiessen und einmal aufkochen. Fisch mit Salz und Pfeffer einreiben. Gemüse und Sud in die Saftpfanne vom Backofen umfüllen, Fisch darauflegen und mit Gemüse beschöpfen. Saftpfanne mit Alufolie zudecken, in den vorgeheizten Backofen schieben (200 Grad), Fisch in etwa 15-18 Minuten garen. Fisch mit Alufolie zugedeckt warm stellen. Gemüse und Sud im Topf mit Creme fraiche und weisse Sauce unter Rühren einmal aufkochen lassen. Feingehackte Kräuter hineingeben, Sauce mit dem Gemüse über den Fisch giessen.

Stichworte: Salzwasser, Zander

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Zander im Salzmantel

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zander (ca. 2 kg)
- 2 kg Haushaltssalz
- 8 Eiweisse 70 g Mehl

Fisch ausnehmen (lassen), abspülen, innen mit Salz einreiben, noch mal auswaschen, trockentupfen.

Eiweisse verquirlen, mit Salz und Mehl mischen. Ein Stück extra starke Alufolie in der Grösse des Backblechs abreißen und etwas von der Salzmasse darauf streichen. Den Zander mit der Breitseite darauflegen, die dünnen Fischlappen nach innen schlagen. Ein Stück Folie vor die Bauchöffnung geben, damit kein Salz eindringt.

Backofen auf 250 C vorheizen.

Fisch ringsum mit der Salzmasse einstreichen. Auf der mittleren Schiene 1 Stunde backen.

Das Salz mit einem Messer und einem Hammer/Fleischklopfer aufhämmern.

Dazu passt: Sauce hollandaise, Stangenweissbrot, grüner Salat ** Gepostet von: inke.kolb Erfasser: olb Datum: 07.04.1996 Stichworte: Fisch, Zander

Stichworte: Fisch, Zander

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Zander im Speckmantel auf Linsengemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Zanderfilets à 140 g
- ohne Haut und Gräten
- 4 EL Olivenöl
- 1 Bd. Liebstöckel (Klein)
- Salz, Pfeffer
- 1 Zitrone (fein abger. Schale)
- 1 EL Thymianblättchen
- 1 EL Rosmarinnadeln
- 12 dünne Scheiben Speck
- 200 g kleine braune Linsen
- 50 g Möhren (fein gewürfelt)
- 50 g Sellerieknolle (fein gew.)
- 90 g Schalotten (fein gew.)
- 5 EL Öl
- 250 ml heller Geflügelfond
- 125 ml Rotwein
- 1 EL Majoranblättchen (gehackt)
- 1 TL Pfeilwurzelmehl
- (ersatzweise Speisestärke)
- 3 EL Aceto balsamico
- 30 g Butter (kalt)

MMMMM-----QUELLE-----

- Doris-Katharina Hessler

- Essen & Trinken 10/1997

- erfaßt von Norbert Brunner

1. Zanderfilets mit einer Pinzette sorgfältig entgräten, mit Olivenöl einstreichen. Liebstöckelblätter grob hacken. Zanderfilets leicht salzen, pfeffern und mit Liebstöckel, Zitronenschale, Thymian und Rosmarin abgedeckt einen Tag marinieren. 2. Von den Fischfilets die Kräuter abstreifen, die Filets trockentupfen. Die Speckscheiben zwischen Klarsichtfolie leicht flach drücken. Dann jedes Fischfilet in drei Scheiben Speck einwickeln. 3. Die Linsen in kochendem Wasser in ca. 15 Minuten gar kochen, abgießen, abtropfen lassen. Möhren- und Selleriewürfel im Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen. 4. Für die Sauce 40 g Schalottenwürfel in 1 El Öl leicht andünsten. Den Geflügelfond und den Rotwein dazugießen. Den Majoran dazu geben und die Sauce auf etwa 1/8 l einkochen lassen. Mit dem in kalten Wasser gelösten Pfeilwurzelmehl leicht binden. Beiseite stellen. 5. Die eingewickelten Fischfilets mit der Nahtseite nach unten in einer Pfanne mit 3 El Öl anbraten, danach wenden. Im auf 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten wiederum auf der Nahtseite des Specks in 5 Minuten fertig garen. 6. Die restlichen Schalottenwürfel im restlichen Öl mit den Linsen andünsten, Möhren und Selleriewürfel dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Aceto Balsamico ablöschen. 7. Die Sauce einmal aufkochen lassen und die kalte Butter nach und nach einrühren. 8. Zum Anrichten das Linsengemüse auf die Teller verteilen, die Fischfilets in Scheiben schneiden und daraufsetzen und mit der Sauce umgießen.

Stichworte: Zander, Specials

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Zander in der Kartoffelkruste auf

Für 4 Portionen

Zutaten

- Schweizer Fernsehen Drs
- 400 g Fenchel
- 1 Kartoffel, gross
- 50 g Eschalotten
- 2 dl Weisswein, trocken
- 1 dl Noilly Prat
- 1 dl Rahm
- Salz
- Cayennepfeffer
- Olivenöl
- Reismehl

Den Fenchel waschen und in hauchdünne Streifen schneiden. Die gehackten Eschalotten zusammen mit den Fenchelstreifen weich dünsten, mit dem Weißwein und dem Noilly Prat ablöschen, die Flüssigkeit auf einen Drittel :Stichworte : Fenchel, Fisch, Kartoffel, P4, Zander :Notizen (*) : : :
Quelle: -Silvestermenüvorschlag Stichworte: Fisch, P4, Zander, Fenchel, Kartoffeln

Zander mit Blattspinat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Zanderfilets
- Saft von 1 Zitrone
- Salz
- 30 g Butter
- 40 g Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 450 g TK-Blattspinat
- 1/8 l Weisswein
- 125 g Süsses Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 1 bis 2 El. Pinienkerne
- Zitronenscheiben
- Zitronenmelisse

Zanderfilets mit Zitronensaft beträufeln und salzen.

Butter erhitzen Fisch darin von jeder Seite etwa 10 Minuten goldbraun braten. Fisch auf eine vorgewärmte Platte geben und warm stellen.

Butter erhitzen, zerdrückte Knoblauchzehen und in Würfel geschnittene Zwiebel darin andünsten. Angetauten Spinat dazugeben, andünsten und mit Wein ablöschen. Spinat 5 bis 8 Minuten dünsten.

Sahne unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und Pinienkerne darüberstreuen.

Spinat zum Fisch geben und mit Zitronenscheiben und Zitronenmelisse garnieren.

Beilage: Petersilienkartoffeln. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1994 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5
Erfasser: Lothar Datum: 04.04.1995 Stichworte: P4, Fisch, Zander, Spinat

Stichworte: Fisch, Spinat, P4, Zander

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Zander mit Erdäpfel-Petersilienpüree

Für 4 Portionen

FÜR DAS PÜREE

- 250 g Petersilienwurzeln
- 300 g Kartoffeln, festkochend
- Salz
- 75 g Butter
- 75 ml Schlagsahne
- 1 Schuss Muskatnuss; frisch gerieben

FÜR DIE BEILAGE

- 15 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Butter
- Zucker
- Salz

FÜR DEN FISCH

- 500 g Zanderfilet; ohne Haut
- 100 g Bauchspeck; hauchdünn geschnitten
- Öl; zum Braten

1. Die Petersilienwurzeln und Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen, pürieren. Butter und so viel Sahne zugeben, dass das Püree cremig wird. Mit Muskat abschmecken.

2. Die Zwiebeln in einer Pfanne mit Deckel in Butter, einem Ei Wasser, Zucker und Salz garziehen lassen.

3. Das Zanderfilet in Portionsstücke schneiden und mit dem Speck umwickeln. In heissem Öl von jeder Seite drei Minuten knusprig braten und im warmen Ofen garziehen lassen. Mit dem Bratensaft und den Frühlingszwiebeln servieren. * Quelle: Stern 15/96 landestypisch Burgenland gepostet von Jörg Weinkauff
Erfinder: Jörg Datum: 23.11.1996 Stichworte: Fisch, Kartoffel, Kräuter, Österreich, P4

Stichworte: Fisch, Österreich, P4, Kräuter, Kartoffeln

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Zander mit krosser Haut auf papriziertem Kürbisgemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Zanderfilets; a 150 g
- 500 g Kürbis; gerieben
- 150 g Rote Paprika; fein geschn.
- 150 g Gelbe Paprika; fein geschn.
- 100 g Schalotten; fein geschnitten
- 30 ml Olivenöl
- 200 ml Geflügelfond
- 4 EL Creme fraiche
- 50 ml Kürbiskernöl
- Salz, Pfeffer
- Kümmel
- Paprikapulver
- Cayenne
- Apfel-Balsamico-Essig
- Sahne; geschlagen

MMMMM-----QUELLE-----

- Nach NORDTEXT -

- 16.10.95 Erfasst: Ulli

- Fetzer

Das Olivenöl erhitzen. Darin die Schalotten und die Paprika anschwitzen (ohne Farbe!). Den geriebenen Kürbis dazugeben und mit anschwitzen. Mit Paprikapulver bestäuben und mit dem Geflügelfond ablöschen. Salzen, pfeffern, etwas gehackten Kümmel dazugeben. Auf kleiner Flamme ca. 1 Stunde ziehen lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig weg ist. Jetzt die Creme fraiche hinzugeben und einen Spritzer Apfel-Balsamico-Essig. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Anrichten noch einen Schuss geschlagene Sahne unterheben. Die Zanderfilets braten und danach auf einem Teller anrichten, mit Kürbiskernöl beträufeln und das paprizierte Kürbisgemüse dazulegen.

Stichworte: Kürbis, Süsswasser, Paprika, Zander

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Zander mit Steinpilzen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 533 g Zanderfilet
- 2/3 Zitrone (Saft von)
- Salz
- 20 g Butterschmalz
- 133 g Steinpilze
- 1 EL Walnussöl
- Salz
- Pfeffer
- 26.66 g gehackte Walnusskerne
- 1 EL feingehackte glatte Petersilie

Zanderfilet mit Zitronensaft säuern und salzen. Butterschmalz erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite 8 Minuten goldbraun braten. Fisch warm stellen.

Steinpilze in dünne Scheiben schneiden. Öl erhitzen und Pilze darin 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Walnüsse unterrühren.

Pilze auf eine Platte geben, Fisch darauf anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Beilage: Kartoffelgratin, Blattsalat. * Quelle: Elektro- und Rezeptkalender 1996 der Stadtwerke Bochum Erfasser: Lothar Datum: 14.04.1996
Stichworte: P4, Fisch, Zander

Stichworte: Fisch, P4, Zander

Zander mit zweierlei Paprikaölen auf Feldsalat

Für 4 Portionen

PAPRIKAÖLE

- 2 mittl. Gelbe Paprika
- 2 mittl. Rote Paprika
- 2 EL Rapsöl; (1)
- 400 ml Wasser Salz Pfeffer; aus der Mühle
- 10 EL Rapsöl; (2)

MMMMM-----SALAT-----

1 tb Kräuternessig

2 tb Rapsöl

1 Spur Zucker Salz Pfeffer;

- aus der Mühle

100 g Feldsalat, geputzt MMMMM-----Zander-----

2 Stück Zanderfilet; a 120 g

1 tb Mehl Salz Pfeffer; aus

- der Mühle

Rapsöl; zum Anbraten

Die Paprika waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Paprikasorten getrennt voneinander zubereiten! Die Paprikastücke in jeweils der Hälfte des Rapsöls (1) anschwitzen und mit der Hälfte des Wassers ablöschen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Bei mittlerer Hitze so lange köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Abkühlen. Die Paprikastücke (zuerst die gelben) durch den Entsafter geben. Den jeweiligen Saft nochmals im Topf bei mittlerer Hitze einreduzieren.

Die Paprikasäfte mit je der Hälfte des Rapsöls (2) mit dem Zauberstab aufmixen. Die Zutaten für das Salatdressing mit dem Schneebesen verquirlen. Stehen lassen. Auch hier kurz vor dem Braten des Fisches den Salat unter das Dressing mischen und kurz ziehen lassen. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und von beiden Seiten in Mehl wenden. In der erhitzten Pfanne mit ein wenig Rapsöl den Fisch zuerst von der Hautseite braten.

Anrichten: Die vorgewärmten Teller aus dem Ofen nehmen und den angemachten Salat in die Tellermitte geben. Mit einem Esslöffel abwechselnd das gelbe und rote Paprikaöl um den Salat auf den Teller träufeln. Mit einem Zahnstocher schnell durchziehen. Den gebratenen Fisch auf den Salat legen.

Beilage: z.B. frisch aufgebackenes türkisches Fladenbrot.

Haltbar sind diese Öle etwa eine gute Woche zugedeckt im Kühlschrank. * Quelle: Sat.1 Text 07.12.94 Erfasst: Ulli Fetzter 2:246/1401.62 Erfasser: Rene Datum: 08.08.1995 Stichworte: Fisch, Süßwasser, Zander, Paprikaöl, Feldsalat, P2

Stichworte: Fisch, Süßwasser, Zander, Feldsalat, Paprikaöl

Zander und Speckkohl mit Paprikasauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1200 g Weisskohl (800 g netto)
- 80 g Speck, durchwachsen -in Scheiben
- 2 EL Zucker
- 60 g Butter
- 200 g Zwiebeln; feingewürfelt
- 3 EL Weissweinessig
- 200 ml Weisswein, trocken
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Paprikaschoten
- 2 klein. Knoblauchzehen -durchgepresst
- 2 EL Paprikapulver, rosenscharf
- 3 EL Wermut, weiss
- 250 g Creme double
- 1 Schuss Zucker
- 450 g Zanderfilets ohne Haut und -Gräten
- 60 g Meerrettichwurzel
- 200 ml Fischfond

MMMMM-----QUELLE-----

-essen & trinken 11/93

- erfasst von Petra Holzapfel

Den Weisskohl schälen und den Strunk heraus schneiden. Den Kohl auseinanderblättern und die dicken Blattrippen entfernen. Die Blätter in feine Streifen schneiden. Den Speck fein würfeln. Den Zucker in einem Topf goldbraun schmelzen. Die Hälfte der Butter, die Hälfte der Zwiebeln und den Speck dazugeben und darin andünsten. Mit Essig und Wein ablöschen. Die Kohlstreifen untermischen, salzen und pfeffern. Den Kohl zugedeckt bei milder Hitze 30 Minuten dünsten, dabei öfter umrühren. Inzwischen die Paprikaschoten mit dem Sparschäler schälen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Restliche Zwiebeln, Knoblauch und Paprikawürfel in der restlichen Butter andünsten. Das Paprikapulver unterrühren. Wermut und Creme double zugeben und 3 Minuten sämig einkochen. Die Sauce mit Salz und Zucker würzen. Die Zanderfilets nochmals nach Gräten kontrollieren, noch vorhandene mit einer Pinzette herausziehen. Den Fisch in 20 g schwere Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Den Meerrettich schälen. Den Fischfond in einem breiten Topf aufkochen und von der Herdplatte ziehen. Die Fischstücke einlegen und 3 Minuten gar ziehen lassen. Inzwischen das Weisskohlgemüse und die Sauce erhitzen. Das Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Fischstücke auf das Gemüse setzen und mit der Paprikasauce begiessen. Den Meerrettich fein darüberaspeln. Dazu passen in Butter und Dill geschwenkte Salzkartoffeln.

Stichworte: Kohl, Paprika, Zander

Stichworte Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Zander unter der Kräuterkruste mit Blumenkohlsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1/2 Blumenkohl (ca. 400 g)
- 4 Zanderfilets (a 180 g)
- 50 g Butter (I)
- 20 g Semmelbrösel
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 1/2 Bd. Basilikum
- 1 TL Kerbel, gehackt
- 1 Zitronenthymianzweig
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 150 ml Fleischbrühe
- 100 ml Schlagsahne
- 30 g Butter (II)
- Muskat
- 40 g Butter (III)

MMMMM-----QUELLE-----

- Alfons Schuhbeck Das
- neue bayrische Kochbuch
- erfasst von Petra Holzapfel

Blumenkohl putzen und in Röschen zerlegen. Sichtbare Gräten mit einer Pinzette aus dem Zanderfilet herausziehen. Butter (I) schaumig rühren. Semmelbrösel und gehackte Kräuter untermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Zanderfilets von beiden Seiten salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Brühe, Sahne und Butter (II) erhitzen und den Blumenkohl darin 8-10 Minuten garen. Einige schöne Röschen zum Anrichten herausnehmen und warm halten. Für die Sauce den restlichen Kohl mit der Flüssigkeit und der Butter (III) im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren und aufmixen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und warm stellen. Den Fisch in eine gebutterte ofenfeste Form legen und gleichmässig mit der Kräuterbuttermasse bestreichen und für 6-8 Minuten unter den vorgeheizten Grill schieben. Den Zander auf vorgewärmten Tellern mit Blumenkohlröschen und der Sauce anrichten.

Stichworte: Blumenkohl, Kräuter, Zander

Zander unter Kräuterkruste

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Zanderfilets oder Steinbeißer
- Salz
- 4 Fleischtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 1 Bd. Petersilie, glatt
- 5 Salbeiblätter, etwa
- Kräutersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Eiweiss
- 60 g Butter
- 1 Scheib. Toastbrot oder Weißbrot

Die Fischstücke abspülen und trockentupfen, leicht mit Salz bestreuen. Tomaten überbrühen, abziehen, in Scheiben schneiden und auf den Boden einer ofenfesten Form verteilen. Knoblauch und Schalotten feinhacken. Petersilien- und Salbeiblätter hacken. Das Brot rösten und würfeln, mit Petersilie und Salbei im Mixer fein zerhacken und anschließend mit Knoblauch und Schalotten, Kräutersalz und Pfeffer vermischen. Das Eiweiß leicht schaumig schlagen und den Fisch auf einer Seite damit bepinseln, anschließend von dieser Seite in die Kräutermischung legen und etwas andrücken, damit eine dicke Schicht auf dem Fisch haften bleibt. Die Fischstücke mit der Kräuterseite nach oben auf die Tomaten in die Form legen. Die Butter schmelzen lassen und über den Fisch träufeln, die übriggebliebene Kräutermischung über die Tomaten streuen. Die Form in den vorgeheizten Backofen schieben. Bei 225 Grad (Gas Stufe 4) etwa 20 Minuten backen. Dazu paßt Bauernbrot oder Pellkartoffeln und ein gekühlter, frischer französischer Weißwein, z. B. Blanchet.

:Stichworte : Filet, Fisch, P4, Steinbeißer, Zander :Notizen (*) : : : Quelle: Kalenderblatt :Notizen (**) : : Stichworte: Fisch, P4, Filet, Zander, Steinbeißer

Zanderfilet auf der Haut gebraten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Zander (ca. 1-1,5 kg)
- etwas Olivenöl
- 8 EL Kalbsfond, (evtl. mehr)
- 2 Zitrone, Saft von
- 8 Stich Butter, (evtl. mehr)
- 16 EL Räuchermehl, (evtl. mehr)
- (im Feinkostladen - eine Art Sägemehl)
- 12 EL Sojasauce

FÜR DIE GAMBASFARCE

- 32 Gambas ohne Schale (ca. 150- 200 g)
- 4 EL gezupfter Koriander
- 200 g mildgeräucherter Schweinespeck
- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Zanderfarce
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Für die Zanderfarce 2 EL Zanderspitzen ohne Haut (die beim filetieren und portionieren anfallen) mit 1 EL flüssiger Sahne und etwas Salz in einer Moulinette fein kuttern, durch ein Sieb streichen und kühl stellen. Den Zander schuppen, filetieren und von Stehgräten befreien. Vier Stücke à 150-170 g portionieren und die Haut mit einem scharfen Messer vorsichtig einschneiden. Räuchermehl in einem Topf mit festem Boden geben. Auf die heiße Herdplatte setzen. Ein rundes Küchengitter mit Alufolie umwickeln und einen kleinen Rand formen, so daß der austretende Saft nicht verloren geht. Gambas von Därmen befreien und 2/3 auflegen (ca. 5-6 Stück). Das Gitter auf Stützen (z.B. Metalleierbecher) halb hoch in einen Topf setzen, Deckel schließen und die Gambas ca. 3-4 Min. räuchern. Die Gambas sollten innen noch saftig und roh sein und außen eine gelbe Färbung durch das Räuchern bekommen. Nach dem Räuchern die Gambas auskühlen lassen und den Garsaft in einer Metallschüssel aufheben. Den Speck in feine Würfel, das Koriandergrün in feine Streifen schneiden und in die Schüssel geben. Die rohen und geräucherten Gambas würfeln (ca. 5 mm) und mit den anderen Zutaten mischen. Die Zanderfarce als Bindung dazugeben und mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Zanderportionen in einer Pfanne mit 3 EL Sojasauce kurz marinieren, auf einem Küchenkrepp trocken tupfen und mit der Hautseite nach unten auf ein Küchenbrett legen. Die Gambasfarce auf der Fleischseite des Fisches verteilen und vorsichtig andrücken. Den Zander mit Salz, Pfefferwürzen und in einer vorgeheizten Teflon beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl knusprig anbraten, rausnehmen und ca. 5-6 Min. im Ofen bei 120 Grad saftig garen. In der Zwischenzeit den Kalbsfond und Zitronensaft mit der restlichen Sojasauce auf 1/3 reduzieren. Die Butter in der noch heißen Pfanne zergehen lassen. Butter und Reduktion auf die vorgewärmten Teller verteilen und den Fisch darauf setzen. Ich empfehle dazu gedünstetes Gemüse (z.B. Lauch) und Salzkartoffeln. :Stichworte : P4 :Notizen (*) : : : Quelle: WAZ vom 07.02.97 : : anlässlich der Gourmet '97 in Essen Stichworte: P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Zanderfilet auf lauwarmen Linsensalat

Für 4 Portionen

FÜR DAS ZANDERFILET

- Zanderfilet - pro Person ca. 100 g

FÜR DEN LINSENSALAT

- Butter
- Pfeffer, Salz
- 400 g Kleine Linsen
- 1 Bd. Suppengemüse
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln
- 2 Schalotten
- 1 EL Zucker
- 25 g Butter
- 1 1/2 EL Himbeeressig

Die Linsen waschen und über Nacht in viel Wasser einweichen.

Am nächsten Tag im Einweichwasser gar kochen, aber so, dass sie noch etwas Biss haben (je nach Grösse und Alter der Linsen ca. 20 bis 45 Minuten). Abgiessen und abtropfen lassen.

Das Suppengemüse, die Frühlingszwiebeln und Schalotten putzen und in sehr feine Scheiben oder Würfel schneiden. In einem grossen Topf bei geringer Hitze den Zucker schmelzen, aber nicht braun werden lassen.

Dann die Butter dazugeben und die Gemüswürfel unter Rühren darin gar dünsten. Mit dem Essig ablöschen, die Linsen unterheben und kurz durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Zanderfilet etwas Butter aufschäumen lassen und das (gesalzene und gepfefferte) Filet von beiden Seiten kurz anbraten, bis es gar ist.

Anschliessend auf dem lauwarmen Linsensalat servieren. * Quelle: Nach Bayerntext 23.07.95 Sendung Alfredissimo! Kochen Mit Bio mit Maren Kroymann Erfasst: Ulli Fetzter Erfasser: Ulli Datum: 02.10.1995 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Zander, P1

Stichworte: Fisch, P1, Süsswasser, Zander

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Zanderfilet auf Linsen- und Sojakeimlingen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Zanderfilet, ohne Haut
- 2 EL Balsamo-Essig
- 1/2 TL Meersalz
- 4 Korianderzweige

KEIMLINGE

- 150 g Sojakeimlinge
- 100 g Grüne Linsenkeimlinge
- 25 g Butter
- 1 EL Balsamo-Essig
- 1 Schuss Selleriesalz
- Pfeffer

MMMM-----SAUCE-----

4 tb Weisswein

3 tb Balsamico-Essig

4 tb Wasser

150 g Butter; sehr kalt MMMM-----QUELLE-----

-- Nach: F. Konchatovicz

- - in Schweizer Köche -

- kochen vollwertig -

- Midena-Verlag, 1991 -

- ISBN 3-310-00124-5 -

- Erfasst von Rene Gagnaux

Keimlinge über Dampf blanchieren. In einer kleinen Sautierpfanne Butter, Essig und Wasser aufkochen, Keimlinge dazugeben und 3 Minuten auf kleinem Feuer köcheln. Mit Selleriesalz und Pfeffer würzen. Für die Sauce Weisswein, Essig und Wasser während zwei Minuten köcheln. Die sehr kalte Butter stückchenweise mit dem Schwingbesen in die Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer würzen, Sauce warm stellen. Den Zander in gleich grosse Stücke schneiden. Über Dampf drei Minuten garen. Die Keimlinge auf vorgewärmte Teller verteilen, den gedämpften Fisch darauf setzen, mit wenig Meersalz würzen, mit dem Koriander garnieren und die Sauce rundum giessen.

Stichworte: Soja, Süsswasser, Linse, Zander

Zanderfilet auf Safrannudeln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Zanderfilet
- etwas Weissig
- etwas Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1/4 l Fleischbrühe
- 1 Tasse Weisswein
- 1 Becher Sahne
- 2 bis 3 El Mehl
- 1 Prise Zucker
- 1 Msp. Safran
- 2 EL gehackten Dill
- 600 g Bissfest gekochte Eiernudeln
- Kräuterzweige zum Garnieren

Das Zanderfilet unter fließendem Wasser abwaschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zanderwürfel mit Weissig und Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer und im Kühlschrank 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Fleischbrühe mit dem Weisswein erhitzen. Die Fischwürfel in den Sud geben, bei mässiger Hitze garziehen lassen und herausnehmen. Die Sahne und das Mehl miteinander glatrühren, in den Sud einrühren und bei mässiger Hitze zu einer dicklichen Sosse verkochen.

Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Safran kräftig würzen. Den Dill unter die Sosse rühren. Die Eiernudeln dazugeben, alles gut miteinander vermischen und erhitzen. Die Safrannudeln anrichten, die Zanderfilets darauflegen, mit Kräuterzweigen garnieren und sofort servieren.

Erfasser: Lothar Datum: 13.01.1993 Stichworte: Fisch, Hauptgerichte, P4, P6, Zanderfilet

Stichworte: Fisch, Hauptgericht, P4, P6, Zanderfilet

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Zanderfilet auf Spargel

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Bd. Grüner Spargel
- Salz
- 1 Scheibe Zitrone
- 1 TL Butter
- 1/2 TL Zucker
- 3 groß. Tomaten
- 2 EL Basilikum; in Streifen
- 1 EL Balsamico-Essig
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 300 g Zanderfilet
- 4 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Mehl
- 1 EL Öl

Die Spargelenden abschneiden, die Stangen zu zwei Bündeln binden und in reichlich Salzwasser mit der Zitronenscheibe, der Butter und dem Zucker aufkochen. Die Spargel darin in ca. 10 Minuten garen.

Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln und mit dem Basilikum, Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.

Das Zanderfilet mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und in dem Mehl wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Filet darin bei grosser Hitze in ca. 2 Minuten von jeder Seite goldbraun braten.

Die Spargelbündel aus dem Wasser haben, das Garn entfernen.

Die Spargel und den Zander auf Tellern anrichten. Die Tomaten-Vinaigrette dazu servieren. * Quelle: Nach: Freundin 9/95 Erfasst: Barbara Furthmüller ** Gepostet von Barbara Furthmüller Date: Fri, 14 Apr 1995 Erfasser: Barbara Datum: 01.06.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Zander, Spargel, P2

Stichworte: Fisch, Spargel, Salzwasser, Zander, P2

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Zanderfilet AUF Spreewälder Sosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zander; ca. 1,2 - 1,5 Kg
- 1 kg Weissfische; (Plötze, Blei und andere
- 200 ml Süsse Sahne
- 2 Zitronen
- 400 g Zwiebeln
- 400 g Möhren
- 2 EL Weizenmehl
- 200 g Butter
- Lorbeerblatt
- Piment
- Salz
- 1 Bd. Petersilie

Den Zander schuppen, ausnehmen und unter fließendem, kalten Wasser waschen, mit Küchenkrepp innen und aussen sorgfältig trockentupfen.

Fingerspitzengefühl und ein haarscharfes Messer braucht man, um das zarte Filet von der Rückengräte zu trennen - für Hobbyköche kein Problem?!?! Wem das zu umständlich erscheint kauft zwei Filets beim Händler, nicht ohne sich die Gräten und Abschnitte einpacken zu lassen - das braucht man für den Sud!

Beide Filets in der Mitte quer durchschneiden, so dass man vier Teile erhält - diese in eine flache Schüssel legen, mit dem Saft einer Zitrone beträufeln, zudecken und zum Marinieren an einen kühlen Platz stellen.

Die Brassen und Plötzen schuppen, ausnehmen und unter fließendem kalten Wasser waschen und zerteilen, in einen Topf mit reichlich Salzwasser bedeckt, zusammen mit Kopf und Gräten des Zanders, zum Kochen bringen.

Den Eiweisssschaum, welcher sich beim Kochen auf der Oberfläche bildet, mit einem Schaumlöffel abschöpfen - so lange, bis die Fischbrühe klar bleibt.

Geputzte Möhren, Zwiebel, Lorbeerblatt, Piment nach etwa 20 Minuten begeben, nochmals 20 Minuten kochen - die Gemüse sollen sehr weich sein.

Fischbrühe und Gemüse durch ein Sieb hindurch in einen zweiten Topf passieren, dabei alle Teile soweit möglich durch das Sieb drücken.

Die Fischbrühe zum Kochen bringen, 2 El. Mehl mit kaltem Wasser aufrühren und die Fischbrühe damit binden - etwa 10 Minuten köcheln lassen, damit das Mehl ausquellen kann. Um die süsse Sahne in die Sosse zu geben, soll der Topf vom Feuer genommen werden. Bei Bedarf mit etwas Salz abschmecken, den Saft der zweiten Zitrone nach Geschmack, die gehackte Petersilie in die Sosse geben, verrühren, warmstellen.

In einer schweren Pfanne Butter zerlassen. Die Zanderfilets salzen, in Mehl wenden und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb braten.

Auf vorgewärmten Tellern einen Sossenspiegel anrichten, die gebratenen Zanderfilets in die Sosse einsetzen, mit Salzkartoffeln servieren. Einen kleinen Teil des Bratenfetts über die Salzkartoffeln geben. * Quelle: Matthias Gutschmidt Rest. Zur Bleiche/Burg erfasst v. J.Weinkauf ** Gepostet von Jörg Weinkauf Date: Sat, 24 Dec 1994 Erfasser: Jörg Datum: 25.01.1995 Stichworte: Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Zanderfilet in der Pestokruste, Gemüsenudeln, Tomatencoulis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Zanderfilet a 200 g Filet ohne Haut.
- Zitronensaft
- Salz

MMMM-----PESTO-----

- 300 g gehackte Mandeln
- 30 g gehackte Pinienkerne
- 60 g Butter
- 5 g Knoblauchpüree
- 75 g Basilikum
- 30 g Olivenöl

50 g Weissbrotkrumen MMMM-----Nudelteig-----

- 175 g Gesiebtes Weizenmehl
- 75 g Hartweizengriess 3 Eier
- 5 g Salz
- etwas Öl.

SONSTIGES

- 2 Zucchini, mittelgross,
- gelben und grünen
- Knoblauchöl
- 4 Tomaten, mittelgroße

- 0.2 l Tomatensaft
- Salz

Pfeffer

Basilikum

Das Fischfilet mit Zitronensaft und Salz würzen und anschliessend in der heissen Pfanne 1-2 Minuten anbraten. Fischfilet rausnehmen und etwas auskühlen lassen.

Pesto: Olivenöl mit den gezupften Basilikumblättern pürieren und mit den anderen Zutaten vermengen.

Nudelteig: Zutaten zusammen vermengen und gut durchkneten. Teig 1 Std. zugedeckt ruhen lassen, mit der Nudelmaschine auf gewünschte Breite ausrollen und schneiden und in Salzwasser einmal auskochen und abschütten.

Gemüsestreifen: Mit einem Zestenreisser Streifen von zwei mittelgrossen, gelben und grünen Zucchini schneiden und in kochendem Salzwasser blanchieren. Nudeln und Gemüsestreifen in einem Topf mit etwas Wasser und Butter erwärmen und mit Salz und Knoblauchöl abschmecken.

Tomatencoulis: 4 mittelgrosse Tomaten, Bluete und Strunk heraus schneiden, die Haut über Kreuz einritzen und im kochendem Wasser kurze Zeit blanchieren, anschliessend abschrecken, die Haut abziehen, die Tomate vierteln und Kerngehäuse heraus schneiden. Das Tomatenfleisch in Würfel schneiden, 0,2 l Tomatensaft mit den Tomatenwürfeln aufkochen, mit Salz, Pfeffer und gehacktem Basilikum abschmecken.

Die Pestomasse gleichmässig auf den Fisch verstreichen und das Filet auf ein gebuttertes Backblech legen. Dann in den vorgeheizten Backofen bei 220GradC backen. * Quelle: Jürgen Hals, Schloss Hugenpöt, Kettwig Erfasser: Lothar Datum: 06.10.1996 Stichworte: Fisch, Zander, P4

Stichworte: Fisch, P4, Zander

Stichworte Fisch

Zanderfilet in Kar-Kar-Kruste mit Kresse-Sahne-Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Karotten
- 200 g Zucchini
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln
- 60 g Butter; oder Margarine
- 550 g Kartoffeln, festkochend
- 30 g Mehl
- Salz
- 1 Eiweiss
- 600 g Zanderfilet
- Weißer Pfeffer
- 4 EL Zitronensaft
- 1 Schalotte
- 1/8 l Trockener Weisswein
- 1/8 l Gemüsefond
- 250 g Doppelrahm
- 1 Spur ;Zucker
- 1 Beet Kresse

Die Hälfte der Karotten, die Zucchini und die Frühlingszwiebeln in sehr kleine Würfel schneiden. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Erst die Karotten ca. 3 Minuten darin andünsten, dann Zucchini und Frühlingszwiebeln zugeben, alles weitere 2 Minuten unter Wenden andünsten. Abkühlen lassen.

Für die Kruste die Kartoffeln waschen und schälen, auf der Rohkostreibe oder Haushaltsreibe (grobe Seite) direkt in kaltes Wasser raspeln und 5 Minuten stehen lassen. Die restlichen Karotten ebenfalls raspeln.

Die Kartoffeln aus dem Wasser nehmen, in einem Geschirrtuch gut ausdrücken, mit den Karotten und dem Mehl mischen und gut salzen. Das Eiweiss halbsteif schlagen und unter die Kartoffel-Karotten-Masse mischen.

Die Zanderfilets kalt abspülen, trockentupfen und in gleich grosse Stücke (2 pro Person) schneiden. Die Filets in eine Arbeitsschale legen. Von beiden Seiten salzen und pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln, ca. 5 Minuten darin durchziehen, dann abtropfen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kartoffelhäufchen (eins pro Person) flach auf das Blech setzen und jeweils ein Fischfilet darauflegen. Dann je einen Esslöffel Gemüsewürfel auf den Fischfilets verteilen und mit den restlichen Fischfilets abdecken. Die restliche Kartoffelmasse auf die Fischfilets häufen und so andrücken, dass der Fisch vollständig in die Kartoffelmasse eingepackt ist.

Das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Gas 5) auf der Einschubleiste von unten 25 Minuten backen (Umluft 25-30 Minuten bei 220 Grad).

Für die Sauce die Schalotte in feine Würfel schneiden. Die restliche Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin andünsten. Nach und nach mit Weisswein und Fond ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Creme double zugeben und cremig einkochen lassen.

Die restlichen Gemüsewürfel in die Sauce geben, darin erwärmen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Hälfte der Kresse vom Beet schneiden und in die Sauce geben.

Die Fischfilets auf Portionstellern anrichten, mit der Kresse garnieren und mit der Sauce servieren. * Quelle: Nach: Essen&Trinken, 1993 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 20.09.1995 Stichworte: Fisch, Süswasser, Zander, Kartoffel, Kresse, P4

Stichworte: Fisch, Süswasser, Zander, Kartoffeln, Kresse

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Zanderfilet in Kar-Kar-Kruste mit Kresse-Sahne-Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Karotten
- 200 g Zucchini
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln
- 60 g Butter; oder Margarine
- 550 g Kartoffeln, festkochend
- 30 g Mehl
- Salz
- 1 Eiweiss
- 600 g Zanderfilet
- Weißer Pfeffer
- 4 EL Zitronensaft
- 1 Schalotte
- 1/8 l Trockener Weisswein
- 1/8 l Gemüsefond
- 250 g Doppelfrahm
- 1 Schuss Zucker
- 1 Beet Kresse

MMMMM-----QUELLE-----

- Nach: Essen&Trinken,
- 1993 - Erfasst von Rene
- Gagnaux

Die Hälfte der Karotten, die Zucchini und die Frühlingszwiebeln in sehr kleine Würfel schneiden. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Erst die Karotten ca. 3 Minuten darin andünsten, dann Zucchini und Frühlingszwiebeln zugeben, alles weitere 2 Minuten unter Wenden andünsten. Abkühlen lassen. Für die Kruste die Kartoffeln waschen und schälen, auf der Rohkostreibe oder Haushaltsreibe (grobe Seite) direkt in kaltes Wasser raspeln und 5 Minuten stehen lassen. Die restlichen Karotten ebenfalls raspeln. Die Kartoffeln aus dem Wasser nehmen, in einem Geschirrtuch gut ausdrücken, mit den Karotten und dem Mehl mischen und gut salzen. Das Eiweiss halbsteif schlagen und unter die Kartoffel-Karotten-Masse mischen. Die Zanderfilets kalt abspülen, trockentupfen und in gleich grosse Stücke (2 pro Person) schneiden. Die Filets in eine Arbeitsschale legen. Von beiden Seiten salzen und pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln, ca. 5 Minuten darin durchziehen, dann abtropfen lassen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kartoffelhäufchen (eins pro Person) flach auf das Blech setzen und jeweils ein Fischfilet darauflegen. Dann je einen Esslöffel Gemüsewürfel auf den Fischfilets verteilen und mit den restlichen Fischfilets abdecken. Die restliche Kartoffelmasse auf die Fischfilets häufen und so andrücken, dass der Fisch vollständig in die Kartoffelmasse eingepackt ist. Das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Gas 5) auf der Einschubleiste von unten 25 Minuten backen (Umluft 25-30 Minuten bei 220 Grad). Für die Sauce die Schalotte in feine Würfel schneiden. Die restliche Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin andünsten. Nach und nach mit Weisswein und Fond ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Creme double zugeben und cremig einkochen lassen. Die restlichen Gemüsewürfel in die Sauce geben, darin erwärmen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Hälfte der Kresse vom Beet schneiden und in die Sauce geben. Die Fischfilets auf Portionstellern anrichten, mit der Kresse garnieren und mit der Sauce servieren.

Stichworte: Süsswasser, Zander, Kresse

Zanderfilet in Walnusskruste mit Sternanissauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Zanderfilet
- 2 EL Butter
- 80 g Kalifornische Walnüsse
- 80 g BRIOCHE
- 1/2 Zitrone; den Saft davon
- 2 Chicoree
- 50 g Butter
- 40 g Zucker
- 2 EL Schnittlauch
- 1 groß. Fleischtomate
- Salz
- Pfeffer; aus der Mühle

STERNANISSAUCE

- 1 dl Weisswein
- 2 EL Butter
- 1 Schalotte
- 200 ml Fischfond
- 200 g Creme double
- 15 g Sternanis
- 40 g Walnüsse
- 1/2 Zitrone; den Saft davon
- 1 EL Sahne; geschlagen

MMMM-----GARNITUR-----

Basilikumblättchen

Sternanis

Zander in gleiche Portionen schneiden, mit Zitronensaft und Salz marinieren, pfeffern.

Die Walnüsse grob hacken, die Brioche reiben. Beides miteinander vermischen.

Zander mit der Walnuss-Brioche-Mischung belegen und mit flüssiger Butter bestreichen. In eine feuerfeste, mit Butter bestrichene Form geben. Mit einigen Tropfen Weisswein begießen. 3 Minuten unter den Salamander oder 10 Minuten in den auf 200 GradC vorgeheizten Ofen stellen.

Chicoree in gefällige Stücke schneiden. Die Butter zerlaufen lassen, Zucker und Chicoree zugeben, dann glacieren. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Zum Schluss den Schnittlauch und das Tomatenconcassee dazugeben.

Sauce:

Die Schalottenwürfel mit Sternanis und Walnüssen in Butter andünsten, mit Weisswein ablöschen, reduzieren und mit Fischfond auffüllen.

Die Flüssigkeit sirupartig einkochen lassen. Die Creme double zugeben und und passieren. Die Sauce mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Vor dem Servieren die geschlagene Sahne unterheben.

Anrichten:

Das gratinierte Zanderfilet auf das Chicoreegemüse legen, mit der Sauce umgiessen. Einige Basilikumblätter und Sternanis zum Garnieren. * Quelle: Nach Nordtext 30.03.95 Erfasst: Ulli Fetzter ** Gepostet von Ulli Fetzter Date: Sat, 06 May 1995 Erfasser: Ulli Datum: 21.06.1995 Stichworte: Fisch, Süßwasser, Zander, P4

Stichworte: Fisch, P4, Süßwasser, Zander

Stichworte Fisch

Zanderfilet mit Kräutersosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Frische Champignons
- 1 Bd. Petersilie
- 175 ml Süsse Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 1 Eigelb
- 175 ml Weisswein
- 5 Zanderfilets (a etwa 125 g)
- 6 Schalotten
- 50 g Butter
- 1 EL Semmelbrösel
- 1 Bd. Dill

Pilze Putzen, Petersilie waschen. Beides fein hacken. Zusammen mit 2 El. Sahne in einem Topf dünsten. Salzen, pfeffern. Eigelb mit einem El. Wein verquirlen, unter die heisse Pilzmasse rühren. Sofort kaltstellen.

Fischfilet auf den Hautseiten mit der Pilzfarce bestreichen, aufrollen. Mit Küchengarn festbinden. Schalotten schälen und fein hacken. In einem flachen Topf 25 g Butter zerlassen, Schalotten eintreuen, Fischröllchen hineinssetzen. Restlichen Wein und Sahne zugießen. Salzen, pfeffern. Semmelbrösel und Butterflöckchen darauf verteilen.

Fisch im 200GradC (Gas Stufe 3) vorgeheizten Backofen etwa 10 Minuten garen. Zum Schluss feingehackten Dill unter die Sosse mischen. Zanderröllchen mit Dill, Zitrone und evtl. mitgedünsteten Pilzscheiben garnieren.

Als Beilage passen Kartoffeln.

4 Portionen mit je 425 kcal * Quelle: Carina 9/93 Erfasser: Lothar Datum: 31.08.1994 Stichworte: Fischgerichte, Zander, Zanderfilets, P4, Mecklenburg

Stichworte: Fisch, Mecklenburg, P4, Zander, Zanderfilets

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Zanderfilet mit Orangensauce 'Fernost'

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Tomaten
- 2 EL Limettenöl - ersatzweise 2 El. Olivenöl mit - 1
- 1l. abgeriebener Limettenschale
- Salz
- 150 ml Orangensaft
- 250 ml Fischfond, aus dem Glas oder, selbstgemacht
- 20 g Ingwerwurzel, frisch gerieben
- Cayennepfeffer
- 8 Zanderfilets, je ca. 70 g
- 230 g Butter, kalt, gewürfelt
- 2 Stg. Zitronengras
- 5 Zwg. Koriandergrün

Tomaten häuten, halbieren und vorsichtig entkernen. Mit der Öffnung nach unten in eine Pfanne legen, mit Limettenöl bepinseln und salzen.

Orangensaft mit 150 ml Fischfond, Ingwer und Cayenne auf die Hälfte einkochen lassen, dann salzen.

Zanderfilets entgräten, salzen, mit der Grätenseite nach unten in eine Pfanne legen. Restlichen Fischfond und 30 g Butter dazugeben. Zitronengras in schmalen Streifen darauf verteilen.

Die Fischfilets bei geschlossenem Deckel im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 200 GradC 10 Minuten garen (Gas: Stufe 3 - Umlauf: 180 GradC). Nach 7 Minuten die Pfanne mit den Tomaten auf den Backofenboden stellen.

3 Zweige Koriandergrün fein hacken. Die restliche Butter nach und nach in den heissen Orangenfond einrühren und 2 Minuten leicht kochen lassen. Koriandergrün untermischen.

Fischfilets gut abtropfen lassen, mit den Tomaten und der Sauce anrichten. Mit dem Koriandergrün garnieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Nährwerte je Portion:

Eiweiss Fett Kh kcal kJ ----- 29 g 54 g 10 g 667 2792

Info: =====

Normalerweise kann man die Frische eines Fisches an der Klarheit der Augen erkennen. Das gilt jedoch nicht für den Zander. Denn erstens sind seine Augen schon von Natur aus etwas milchig, und zweitens verletzen sich die stacheligen Raubfische gegenseitig häufig gerade an den Augen, wenn sie zwischen Fang und Verkauf in engen Bassins gehalten werden.

Darum können auch die Augen eines superfrischen Zanders trübe aussehen. Beim Kauf müssen Sie sich darum auf Ihre Nase und auf Ihren Fischhändler verlassen. * Gepostet von Joachim Meng (Jun. 1995) Erfasser: Joachim Datum: 17.08.1995 Stichworte: Fisch, Fischfilet, Raffiniert, P4

Stichworte: Fisch, P4, Raffiniert

Zanderfilets an Rotweinsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Schalotte
- 30 g Butter
- 1 dl Rotwein
- 1 EL Senfkörner
- 800 g Zanderfilets - oder Felchenfilets
- Salz
- Pfeffer
- 180 ml Saucenrahm

MMMMM-----QUELLE-----

-- Nach: Orella 7/1995 -

- Erfasst von Rene Gagnaux

Schalotte fein hacken, in der warmen Butter dünsten, mit dem Wein ablöschen. Senfkörner dazugeben. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in die Sauce legen und während 5 Minuten pochieren. Die Fischfilets herausnehmen und warmstellen. Den Weinsud bei starker Hitze zur Hälfte einkochen; Saucenrahm zufügen, köcheln lassen bis die Sauce dicklich wird, würzen. Die Fische auf Teller verteilen und mit der Sauce übergiessen.

Stichworte: Süsswasser, Zander, Wein

Zanderfilets in Rotwein

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Zanderfilets
- 1 Schalotte: fein gehackt
- 1/2 Zitrone
- 2 dl Rotwein
- 1 dl Fischfond
- 25 g Mehlbutter
- Butter
- Salz
- Pfeffer

NACH EINEM REZEPT VON

- P.Pauli - Erfasst von Rene Gagnaux

Topf mit Butter ausstreichen, mit Schalotten ausstreuen. Zanderfilets würzen, nebeneinander einordnen. Mit zerlassenem Butter bestreichen und mit Zitronensaft beträufeln. Rotwein und Fischfond dazu geben, mit einer Folie abdecken und auf den Siedepunkt bringen. Etwa 20 Minuten köcheln lassen. Fischfilets herausnehmen und warm stellen. Sauce reduzieren. Mit Mehlbutter binden und zur gewünschten Dicke einkochen. Sauce passieren und abschmecken. Mit Butterflocken aufschwingen und mit Zitronensaft abschmecken. Fischfilets mit der Sauce nappieren und servieren

Stichworte: Süsswasser

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Zanderfilets mit Kräuter-Mandel-Kruste

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 dicke rote Zwiebel
- 3 Sauerliche Äpfel
- (beispielsweise Jonathan oder Glockenapfel)
- 60 g Butter
- 125 ml ungesüsster Apfelsaft
- 2 TL Zitronensaft
- Salz
- schwarzer Pfeffer adM.
- eventuell 1/2 TL. geschroteter roter Paprika
- (gibt es im türkischen Lebensmittelladen
- als kirmizi pul biber)
- 600 g Zanderfilet (in 4 Portionen)
- 1 Bd. Dill
- 1 Bd. Petersilie
- 100 g Gemahlene Mandeln
- 1 Eiweiss

1. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Äpfel gründlich waschen, vierteln, Kerngehäuse herausschneiden. Die Viertel in dünne Spalten schneiden.

2. 30 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Dann die Äpfel untermischen, bei Mittelhitze und unter Wenden 2 Minuten mitbraten. Apfelsaft unterrühren und alles zugedeckt 5 Minuten dünsten. Mit 1 TL Zitronensaft, Salz, schwarzem Pfeffer und - nach Geschmack - dem geschroteten Paprika pikant abschmecken und beiseite stellen.

3. Fischfilets kurz kalt abspülen, mit Küchenpapier abtrocknen und mit einigen Tropfen Zitronensaft beträufeln. Die Kräuter abspülen, das Wasser sehr gründlich abschütten. Je einen Dill- und Petersilienzweig zum Garnieren beiseite legen. Die übrigen Kräuter sehr fein hacken und mit 1 Prise Salz unter die Mandeln mischen.

4. Eiweiss in einen tiefen Teller geben und mit einer Gabel verquirlen. Die Kräuter-Mandel-Mischung auf einen flachen Teller schütten. Die restliche Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen, aber nicht braun werden lassen.

5. Fischfilets erst in Eiweiss, dann in der Kräuter-Mandel-Mischung wenden, die Panade andrücken. Die Filets in der Butter bei Mittelhitze von jeder Seite etwa 2 Minuten braten.

6. Apfelmischung eventuell mit 2-3 El. Wasser strecken, erneut erhitzen, auf 4 vorgewärmte Teller verteilen. Jeweils ein Zanderstück darauflegen, mit Dill und Petersilie garniert servieren.

Dazu schmeckt Basmati-Reis und ein trockener Muscadet aus dem Gebiet der Loire.

Tip: Je nach Saison bieten sich auch saure Aprikosen, Pfirsiche, Nektarinen, Quitten oder harte Birnen als Alternative zu den Äpfeln an. Dann die Zanderfilets zur harmonischen Abrundung anstatt mit Fruchtsaft mit einem halbtrockenen Weisswein zubereiten. - Übrigens lässt sich der Fisch auch in eine andere leckere Kruste packen. Statt in Mandeln mit Kräutern die Filets in Kokosnussraspeln wälzen. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfinder: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Zander, Süßwasser, P4

Stichworte: Fisch, P4, Süßwasser, Zander

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Zanderfilets mit Pfeffersauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zander; küchenfertig - a ca. 1,2 Kg
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- 2 EL Distelöl
- 1 Bd. Suppengrün
- 250 ml Wasser
- 250 ml Weisswein; trocken
- 10 Pfefferkörner;schwarz
- 100 g Creme fraiche
- 1 EL Pfefferkörner; grün
- 50 g Butter; gekühlt

Zander filetieren. Fischabfälle beiseite legen.

Filets abspülen und trockentupfen. Mit Zitronensaft bestreichen, leicht salzen und mit Öl beträufelt für 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Das geputzte, gewürfelte Suppengrün mit den abgespülten Fischabfällen, Wasser, Wein und Pfefferkörnern aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb giessen und um die Hälfte einkochen.

Die Zanderfilets auf den Rost legen und unter dem vorgeheizten Grill auf jeder Seite etwa 3 Minuten garen.

Nebenher die Creme fraiche in den eingekochten Sud einrühren und salzen. Die gut abgetropften Pfefferkörner grob hacken. Die Butter neben dem Herd in kleinen Flocken in die Sauce rühren und dann die Pfefferkörner zufügen.

Die Zanderfilets auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit etwas Sauce überziehen. Restliche Sauce getrennt reichen.

Dazu schmecken Salat und in Butter geschwenkte Bandnudeln. * Quelle: Nach: meine Familie & ich Kleine Küchen-Bibliothek Fisch und Meeresfrüchte Gepostet: Herbert Schmitt 11.05.95 Erfasser: Rene Datum: 08.08.1995 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Zander, P4

Stichworte: Fisch, P4, Süsswasser, Zander

Ziemlich leckere Shrimps-Käsekugeln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 700 ml Wasser
- 500 g Ungeschälte, frische, mittelgrosse Shrimps
- 225 g Frischkäse
- 1 EL Meerrettich; Glas
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL Zwiebel; gerieben
- 1 TL Räuchersalz; Hickorysalz
- 60 Pecannüsse, geräuchert; feingehackt
- 2 EL Petersilie

Wasser zum Kochen bringen, Shrimps zufügen und 3-5 Minuten kochen, bis die Shrimps rosa sind. Shrimps abgiessen, gut abtropfen lassen, unter kaltem Wasser abschrecken. Kühl stellen. Schälen, Darm entfernen und kleinschneiden.

Shrimps, Frischkäse, Meerrettich, Zitronensaft, Zwiebel und Räuchersalz in einer Schüssel gut verrühren. Zugedeckt mindestens eine Stunde kühl stellen. Aus der Masse eine Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und im Kühlschrank gut durchkühlen lassen. Pecannüsse und Petersilie vermischen, die Kugel darin rollen. Shrimps- Käsekugel mit Salzkräckern und anderem Knabbergeback servieren. * Quelle: Das Bubba-Gump-Shrimp- Kochbuch Heyne-Verlag gepostet von Jörg Weinkauff Erfasser: Jörg Datum: 20.09.1995 Stichworte: Krustentier, Käse, Nuss, Appetizer, P1

Stichworte: P1, Käse, Krustentier, Nuss

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Zitronen-Fisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Scheibe festfleischigen Fisch z.B. Kabeljau; 2 cm
- dick
- 1/4 Tas. Zitronensaft; oder Limonensaft; -- mit --
- 1/2 Tas. ;Wasser verdünnt
- 1 TL Curry-Pulver Salz; nach Geschmack
- Zitronenscheiben; zum Garnieren
- 6 EL Öl

GEWÜRZMISCHUNG IM MÖRSE

- 3 klein. Zwiebeln
- 3 Frische rote Chilies
- 3 Trockene rote Chilies
- 2 cm Ingwer
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL Koriandersamen

Zwei Drittel des Öls in einer Pfanne erhitzen, jeweils 2 Scheiben Fisch nacheinander goldbraun braten. Auf eine Platte legen und das Öl weglassen. Das verbliebene Öl wird nun erhitzt und die zerstoßenen Gewürze und das Curry-Pulver 5-10 Min. gebraten. Nun wird der verdünnte Zitronen- oder Limonensaft hinzugegeben. Man gibt den Fisch in die Sauce und lässt ihn 3-5 Min. mitkochen. Abschmecken. Auf einer Platte anrichten, mit den Zitronenscheiben garnieren und heiss mit Reis servieren. * Quelle: Gepostet: Rudolf Schnapka 2:2453/30.52 7.08.94 Erfasser: Datum: 22.02.1995 Stichworte: Fisch, Salzwasser, Asien, P4

Stichworte: Fisch, Asien, P4, Salzwasser

Stichworte

Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Zucchini-Krusteln mit Graved Lachs u. Ketakaviar

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Zucchini
- 100 g Frühlingszwiebeln
- 250 g Kartoffeln
- 1 Ei (Gr. L)
- 1 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Öl zum Braten
- 100 g Creme fraiche
- 50 g Ketakaviar
- 150 g Graved Lachs

MMMM-----QUELLE-----

-essen & trinken 8/87

- erfasst von Petra Holzapfel

Zucchini und Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Frühlingszwiebeln in 5 cm lange schmale Streifen schneiden. Zucchini auf der groben Seite der Haushaltsreibe zu den Frühlingszwiebeln raffeln. Kartoffeln schälen, waschen und gut abtropfen, auf der groben Seite der Haushaltsreibe zum Gemüse reiben. Gemüse mit Ei und Mehl mischen. Krustelmasse mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in zwei Pfannen erhitzen. Pro Portion 3 El Krustelmasse in die Pfannen setzen, mit dem Löffelrücken zu kleinen Puffern flachdrücken. Krusteln bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten in je 2-3 Minuten goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen, anschließend auf vorgewärmte Teller geben, mit Creme fraiche und Ketakaviar garnieren. Graved Lachs getrennt auf den Tellern anrichten.

Stichworte: Zucchini

Zwergenspieße mit Kräuterdip

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Paniertes Kabeljau- oder Seelachsfilet
- 200 g Zucchini
- 1 EL Öl
- 2 klein. Tomaten
- 1 groß. Möhre
- 125 g Magerquark
- 150 g Vollmilchjoghurt
- 1 EL Zitronensaft
- Frische Kresse

MMMMM-----QUELLE:-----

- Ratgeber für junge
- Eltern gepostet von Jörg
- Weinkauf

Für den Dip Joghurt, Quark und Zitronensaft verrühren. Kresse unterheben. Das Gemüse waschen und putzen. Möhre längs in Scheiben schneiden, in wenig Wasser 5 bis 10 Minuten garen und in Rautenschnitten oder Tierfiguren ausstechen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fischfilet und Zucchinis Scheiben darin braten, aber nicht zu sehr bräunen. Tomaten vierteln. Den Fisch in kleine Stücke teilen, abwechselnd mit den Zucchinis Scheiben, den Möhrenstückchen und Tomatenvierteln auf 8 Spieße verteilen. Mit dem Dip anrichten. TIP: Dazu schmecken frische Pellkartoffeln oder selbstgemachtes Kartoffelpüree.

Stichworte: Kinder, Milch

Zwiebelkarpfen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Karpfen
- 50 g Fett
- 1 Zwiebel
- 100 ml Fleischbrühe
- 1 EL Butter
- 2 EL Rahm; oder die Hälfte mehr

Karpfen schuppen, waschen, halbieren und portionieren. Die Fleischstücke würzen, in Mehl wenden und auf beiden Seiten in einer Pfanne anbräunen.

Butter hinzugeben und die gewürfelte Zwiebel darin rösten, dann mit Fleischbrühe aufgiessen und mit dem Rahm verfeinern. In der Sosse den Fisch noch 5 Minuten dünsten.

Dazu schmecken Salzkartoffeln und Salat. * Quelle: BAYERNTEXT 8.09.94 Erfasst: Ulli Fetzter 2:246/1401.62 ** Gepostet von Ulli Fetzter Date: Fri, 09 Dec 1994 Erfasser: Ulli Datum: 20.01.1995 Stichworte: Fisch, Süsswasser, Karpfen, P1

Stichworte: Fisch, P1, Süsswasser, Karpfen

Zwiebelkarpfen auf Chinakohl

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Karpfenfilets a ca. 250 g (filetiert)
- Jodsalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 rote Zwiebel
- 1 weisse Zwiebel
- 1/2 Kopf Chinakohl
- 300 g Kartoffeln
- 200 g Tomaten (geschält)
- Dill
- Petersilie
- Basilikum
- 1/4 l Gemüsebrühe (oder Fischfond)
- 1/8 l Weisswein
- Saft einer Zitrone
- 1 TL Butter
- 1 EL frische Kräuter
- 1 Frühlingszwiebel

Karpfenfilets mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Chinakohl waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten achteln. Chinakohl, Zwiebeln und Kartoffeln mischen und in einen Römertopf geben. Zum Schluss die Karpfenfilets aufsetzen und die Tomatenachtel ringsum setzen.

Für die Sauce die Brühe zusammen mit Weisswein, Zitronensaft, Butter und der klein gehackten Frühlingszwiebel in einen Topf geben und aufkochen. Zum Schluss die Kräuter hinzufügen und diese Sauce über den Zwiebelkarpfen giessen. Zugedeckt im Römertopf gut 1 Stunde im Rohr bei ca. 200GradC garen. Anschliessend den Zwiebelkarpfen und das Gemüse schön auf einem Teller anrichten, mit frisch gehackten Kräutern bestreuen und servieren. * Quelle: Was Sie über Karpfen wissen sollten Verband der Deutschen Binnenfischerei e.V., Königstorgaben 11, 90402, Nürnberg ** Gepostet von: Reinhard Heinzel Erfasser: Reinhard Datum: 07.04.1996 Stichworte: Fisch, Karpfen, P2

Stichworte: Fisch, Karpfen, P2

Stichworte	Fisch	
		Titel - Rubrik - Stichworte