999 Fischrezepte

by baba73

Inhaltsverzeichnis

1 Aufbau, Fond, Fisch **1**
1.1 FISCHFOND (NDR) 1

2 Aufbau, Sauce, Mandel, Chili **1**
2.1 SCHARFE MANDELSAUCE (ZU FISCH) 1

3 Aufbau, Sauce, Schalotte, Fisch **2**
3.1 SCHALOTTEN-WEISSWEIN-SAUCE (AUS FISCHFOND) 2

4 Aufbau, Sauce, Schnittlau., Fisch **2**
4.1 SCHNITTLAUCHSAUCE (AUS FISCHFOND) 2

5 Auflauf, Fisch, Reis **3**
5.1 FISCHGRATIN 3

6 Auflauf, Nudeln, Fisch, Lachs **3**
6.1 LACHS-NUDEL-AUFLAUF 3

7 Backen, Pikant, Fisch **4**
7.1 FORELLENSTRUDEL VON JOHANNA MAIER 4

8 Backen, Pikant, Fisch, Lachs, Zander **4**
8.1 GEBRATENER LACHS-ZANDERSTRUDEL MIT SENF-DILL-HONIGSAUCE 4

9 Backen, Pikant, Fisch, Pastete **5**
9.1 SEEZUNGENPASTETE 5

10 Backen, Pikant, Kartoffel, Fisch **6**
10.1 FISCHAUFLAUF 6

11 Backen, Pikant, Pastete, Fisch **6**
11.1 KULEBJAK 6

12 Backen, Pikant, Pizza, Thunfisch, Italien **7**
12.1 BLITZMENUE,THUNFISCH-PIZZA MIT RUCOLA 7

13 Backen, Pikant, Thunfisch, Gemuese **8**
13.1 THUNFISCHTARTELETTE MIT SARDELLEN-MAYONNAISE . . 8

14 Backen, Pizza, Spinat **8**
14.1 PIZZA MIT THUNFISCH UND BLATTSPINAT 8

15 Backofen, Auflauf, Fisch **9**
15.1 FISCHFILET MIT CHAMPIGNONS UND TOMATEN 9
15.2 GRIECHISCHER FISCHAUFLAUF 10

16 Backofen, Auflauf, Fisch, Gaeste **10**
16.1 RAEUCHERFISCH-AUFLAUF 10

17 Backofen, Auflauf, Fisch, Kartoffel **11**
17.1 KABELJAU-AUFLAUF 11

18 Backofen, Auflauf, Fisch, Senf **12**
18.1 SENF-FISCHAUFLAUF 12

19 Backofen, Auflauf, Fisch, Spanien **12**
19.1 SPANISCHER FISCHAUFLAUF 12

20 Backofen, Auflauf, Pasta, Fisch **13**
20.1 NUDELAUFLAUF MIT RAEUCHERFISCH 13

21 Backofen, Auflauf, Thunfisch **14**
21.1 THUNFISCHAUFLAUF 14

22 Backofen, Fisch, Spanien, Katalonien **14**
22.1 WOLFSBARSCHFILET AUS DEM BACKOFEN 14

23 Backofen, Gratin, Fisch, Spinat **15**
23.1 GRATIN VON EDELFISCHEN MIT JUNGEM SPINAT 15

24 Backofen, Gratin, Pasta, Thunfisch **16**
24.1 RIGATONI-THUNFISCH-GRATIN 16

25 Beilage, Kartoffel, Fisch, Knoblauch **16**
25.1 KABELJAU-KARTOFFEL-PUEREE MIT KARAMELISIERTEM KNOBLAUCH 16

26 Beilage, Kloesse, Fisch, Portugal **17**
26.1 BOLINHOS DE BACALHAU 17

27 Brot, Imbiss, Lunch, Thunfisch, Sandwich **18**
27.1 THUNFISCH-SANDWICH 18

28 Diaet, Brigitte **18**
28.1 FISCHFILET MIT GEMUESEREIS 18

29 Eintopf, Fisch, Fenchel, Tomate, Pilze **19**
29.1 FENCHELEINTOPF 19

30 Eintopf, Fisch, Karotte, Kartoffel **19**
30.1 MOEHREN-FISCHRAGOUT 19

31 Eintopf, Fisch, Krebs **20**
31.1 POT AU FEU VON STOCKFISCH UND FLUSSKREBSEN 20

32 Eintopf, Fisch, Linse **21**
32.1 FEINE LINSEN MIT SCHILLERLOCKEN 21

33 Eintopf, Kartoffel, Fisch **22**
33.1 DILL-BECHAMELKARTOFFELN UND SCHILLERLOCKEN . . . 22

34 Fisch **22**
34.1 FISCHGULASCH II 22
34.2 KABELJAUFILET IN FOLIE 23
34.3 LOUP DE MER IN SALZKRUSTE MIT OLIVENOELCOULIS . . . 23
34.4 MAISCHOLLE MIT ESTRAGONSAUCE 24
34.5 ROTBARSCH MIT KREBSSOSSE 24
34.6 SCHOLLENFILET MIT TOMATENSAUCE UND SPINAT 25
34.7 SEETEUFEL-SCHNITZELCHEN 25
34.8 SUESS-SAURER FISCH 26

35 Fisch, Aal **26**
35.1 GEBRATENER AAL IN WEISSWEINMARINADE (FRIAUL) . . . 26
35.2 SCHMORAAL 27

36 Fisch, Aal, Petersilie **28**
36.1 STEINHUDER AAL MIT PETERSILIENSAUCE 28

37 Fisch, Auflauf **28**
37.1 FISCHAUFLAUF MIT KARTOFFELN, TOMATEN UND MOZZARELLA 28

38 Fisch, Backofen, Salzwasser **29**
38.1 STEINBUTT AUS DEM OFEN 29

39 Fisch, Bibel **29**
39.1 GEGRILLTER PETRUSFISCH UND GEBACKENE ZWIEBELN . . 29

40 Fisch, Broccoli **30**
40.1 FISCHRAGOUT MIT BROCCOLI 30

41 Fisch, Calamre, Gefuellt, Reis **31**
41.1 GEFUELLTE CALAMARES 31

42 Fisch, Couscous **32**
42.1 COUSCOUS MIT FISCH (SIZILIEN) 32

43 Fisch, Dorade **33**
43.1 DORADE (GOLDBRASSE) 33
43.2 DORADE AUS DEM OFEN (LATIUM) 33
43.3 DORADE ROSE MIT ROMANA-AUFLAUF UND "SAUCE VIERGE" 34

44 Fisch, Dorsch **35**
44.1 DORSCH - GEKOCHT MIT DIJONSENFSAUCE 35

45 Fisch, Dorsch, Gemuese **36**
45.1 DORSCH MIT KERBEL 36

46 Fisch, Dorsch, Wirsing **36**
46.1 DORSCHROULADE IN WIRSING MIT ROTE-BETE-SCHAUM UND KAR .. 36

47 Fisch, Eingelegt **37**
47.1 EINGELEGTE SALZHERINGE 37
47.2 GLASERMEISTER-HERINGE 38

48 Fisch, Eingelegt, Gurke, Kater **38**
48.1 SAURE HERINGE MIT GEBRATENEN DILLGURKEN 38

49 Fisch, Eingelegt, Hering **39**
49.1 HERINGSTOPF HAUSFRAUENART 39
49.2 PIKANTER-HERINGSTOPF 39

50 Fisch, Eingelegt, Kartoffel, Preiselbeer **40**
50.1 MATJES MIT PREISELBEER-SCHMAND 40

51 Fisch, Eingelegt, Matjes **40**
51.1 MATJES IN ROTWEIN 40

52 Fisch, Fenchel **41**
52.1 GEBRATENES STEINBUTTFILET AUF FENCHELGEMUESE . . 41

53 Fisch, Fenchel, Spirali **42**
53.1 LACKIERTER THUNFISCH MIT ROHEM FENCHELSALAT - SPIRALI 42

54 Fisch, Forelle **42**
54.1 BLAUFORELLE IM WEINESSIGSUD 42
54.2 FORELLE "MUELLERIN" (GROSSMUTTER) 43
54.3 FORELLE A LA CAMELINE 43
54.4 FORELLE AUS DEM BAMBUSKOERBCHEN MIT TOMATENTRAGOUT 44
54.5 FORELLE BLAU (GROSSMUTTER) 44
54.6 FORELLE IM SALATMANTEL (GROSSMUTTER) 45
54.7 FORELLE IN DER SALZKRUSTE 45
54.8 FORELLE IN ORANGENSAUCE (GROSSMUTTER) 45

54.9 FORELLEN MIT CHAMPIGNONS (PIEMONT) 46
54.10 FORELLENFILET 47
54.11 FORELLENFILET IN KRAEUTEREIMANTEL 47
54.12 FORELLENFILETS IN WERMUT (GROSSMUTTER) 48
54.13 FORELLENKOEPFCHEN (GROSSMUTTER) 49
54.14 FORELLENTERRINE (ALS BEILAGE ZU SPARGEL) 49
54.15 GEGRILLTE FORELLEN MIT KRESSESOSSE 50
54.16 LACHSFORELLE AUS DEM OFEN 51
54.17 MANDEL-FORELLE 51
54.18 MANDELFORELLE (GROSSMUTTER) 52

55 Fisch, Forelle, Dorsch 52
55.1 DORSCH-FORELLE 52

56 Fisch, Forelle, Estragon 53
56.1 ESTRAGON-FORELLEN 53

57 Fisch, Forelle, Gemuese 54
57.1 FORELLENZOEPFCHEN IN DILLSCHAUM AUF WINTERGEMUESE 54
57.2 GEDAEMPFTES "WENDEFURTHER FORELLENFILET" IM GEMUESEBETT 55

58 Fisch, Forelle, Kresse 56
58.1 KRESSEFORELLEN 56

59 Fisch, Forelle, Lauch 56
59.1 FORELLE AUF LAUCHGEMUESE 56
59.2 LACHSFORELLE MIT PORREE 57

60 Fisch, Forelle, Mangold 57
60.1 LACHSFORELLENFILET MIT PINIENKERNEN AUF PASSEPIERRE O ... 57

61 Fisch, Forelle, Salat 58
61.1 FORELLE IM SALATMANTEL 58
61.2 GERAEUCHERTE FORELLENFILETS AUF EICHBLATT-FRISEESALAT ... 58

62 Fisch, Forelle, Schinken 59
62.1 GEBRATENES FORELLENFILET MIT SERRANOSCHINKEN, KNOBLAU ... 59

63 Fisch, Forelle, Spinat 60
63.1 FORELLENFILETS MIT ZITRONENSOSSE UND BLATTSPINAT . 60
63.2 MIT BLATTSPINAT GEFUELLTES FORELLENFILET 61

64 Fisch, Forelle, Suess-sauer 61
64.1 FORELLEN SUESS-SAUER EINGELEGT 61

65 Fisch, Forelle, Teig **62**
65.1 FORELLE IM TEIGMANTEL 62

66 Fisch, Forelle, Wein **63**
66.1 FORELLENFILETS IN VERMOUTHSAUCE 63
66.2 FORELLENFILETS MIT RINDERMARK IN SAUCE PINOT-DU-TOULOIS 63

67 Fisch, Gefuellt, Olive **64**
67.1 GEFUELLTER KNURRHAHN MIT FENCHEL-TARTE 64

68 Fisch, Gemuese **65**
68.1 FISCHTOPF 65
68.2 HEILBUTTFILET MIT MOEHRENPUEREE UND BROKKOLI . . . 65
68.3 TELLERSUELZE VON ALLERHAND FISCHEN 66

69 Fisch, Gemuese, Lauch **67**
69.1 FISCHFILET MIT PORREE IN ZITRONENSOSSE 67

70 Fisch, Gemuese, Wok **67**
70.1 GEDAEMPFTES FISCHFILET IM GEMUESEMANTEL 67

71 Fisch, Gratin, Kartoffel **68**
71.1 FISCHSPEISE (FISCHAUFLAUF) 68

72 Fisch, Grill **68**
72.1 GEGRILLTER FISCH "ACAPULCO" 68

73 Fisch, Grillen **69**
73.1 GRILLFISCH AUS DEM OFEN 69
73.2 HERZHAFTES SEEFISCHGRILLEN 69
73.3 STECKERLFISCH MIT SALAT 70

74 Fisch, Hecht **71**
74.1 HECHTROLLE MIT PESTO AUF KARTOFFELPUEREE MIT WILDEN K .. 71

75 Fisch, Hecht, Pilz **72**
75.1 UEBERBACKENES HECHTRAGOUT MIT PILZEN (GOETHE) . . 72

76 Fisch, Hecht, Sauerkraut **73**
76.1 HECHTWUERSTL MIT RIESLING-SAUERKRAUT UND SENFSAUCE 73

77 Fisch, Hering **74**
77.1 FRITIERTE HERINGSFILETS 74
77.2 HERINGSHITS "ZIEROWER HOF" 74

78 Fisch, Hering, Kartoffel **75**
78.1 KARTOFFELN MIT HERING 75
78.2 OFENKARTOFFELN MIT HERINGSSALAT GEFUELLT 76

79 Fisch, Hering, Mariniert **76**
79.1 SCHMANDHERING 76

80 Fisch, Hering, Matjes **77**
80.1 MATJES "HAUSFRAUENART" 77
80.2 MATJES DEN HELDER 77
80.3 MATJES MIT CALVADOS-CREME 78
80.4 MATJESVARIATION 78

81 Fisch, Hering, Matjes, Lachs **79**
81.1 DIE MATJES-LACHS-SUELZE 79

82 Fisch, Hering, Matjes, Rucola **80**
82.1 MATJES MIT PFEFFER-SAHNE 80

83 Fisch, Hering, Matjes, Suess-sauer **81**
83.1 MATJES SUESS-SAUER SKANDINAVISCH 81

84 Fisch, Hering, Suelze, Spargel **81**
84.1 TELLERSUELZE VOM MATJES MIT SPARGEL, TOMATEN UND SCHMAND 81

85 Fisch, Hering, Weizen **82**
85.1 SALZHERINGE IN WEIZENSCHROT 82

86 Fisch, Hering, Zwiebel **83**
86.1 HERINGE MIT ZWIEBELSAUCE 83

87 Fisch, Hummer **83**
87.1 TOMATEN-MOUSSE AUF INDISCH GEWUERZTEM TOMATEN-CARPACC .. 83

88 Fisch, Kabeljau **84**
88.1 FISCHFILET BAECKERIN 84

89 Fisch, Kabeljau, Asien **85**
89.1 ASIENWUERZIG MARINIERTE KABELJAUWUERFEL IM KRAEUTERDAMPF 85

90 Fisch, Kabeljau, Bierteig **86**
90.1 KABELJAU IM BIERTEIG 86

91 Fisch, Kabeljau, Gemuese **86**
91.1 KABELJAUBRATEN MIT GEMUESE 86

92 Fisch, Kabeljau, Paprika, Sellerie **87**
92.1 KABELJAUFILET AUF PAPRIKA-SELLERIE-GEMUESE 87

93 Fisch, Kabeljau, Spargel **87**
93.1 GEBRATENEN SPARGEL MIT KABELJAU 87

94 Fisch, Kaese, Holland **88**
94.1 HOLLAENDISCHE FISCHROULADEN 88

95 Fisch, Kaese, Mexico **89**
95.1 MEXIKANISCHE FISCHROELLCHEN 89

96 Fisch, Karpfen **89**
96.1 KARPFEN GEBRATEN 89
96.2 RUEHSTAEDTER BIERKARPFEN 90

97 Fisch, Karpfen, Gemuese, Roemertopf **91**
97.1 ZWIEBELKARPFEN AUF CHINAKOHL 91

98 Fisch, Kartoffel **91**
98.1 MATJES MIT SPECKSTIPPE, PELLKARTOFFELN UND BOHNEN 91

99 Fisch, Kartoffel, Olive **92**
99.1 SEELACHSFILET SUEDLAENDISCH 92

100 Fisch, Krustentier, Bambus, Garnele **92**
100.1 BAMBUSSCHOESSLINGE IN GARNELENHUELLE 92

101 Fisch, Krustentier, Garnele **93**
101.1 GAMBAKRAPFEN MIT SELLERIESALAT 93

102 Fisch, Krustentier, Garnele, Griechenlan **94**
102.1 UEBERBACKENE GARNELEN 94

103 Fisch, Krustentier, Hummer **94**
103.1 HUMMER "THERMIDOR" 94

104 Fisch, Krustentier, Muschel, Portugal **95**
104.1 AMEIJOAS 95

105 Fisch, Krustentier, Shrimp, Grill **96**
105.1 GEGRILLTE SHRIMPS 96

106 Fisch, Krustentier, Tomate **96**
106.1 HUMMERTERRINE IN TOMATENESSENZ 96

107 Fisch, Kurstentier, Scampi **97**
107.1 HEIKE'S HEISSE HUMMERKRABBEN 97

108 Fisch, Lachs **97**
108.1 BUCHWEIZENBLINIS MIT GEBEIZTEM LACHS 97
108.2 GEBEIZTE LACHSFORELLE MIT HONIG-SENF-SAUCE UND KARTOF ... 98
108.3 GEBRATENER LACHS MIT ROTWEINSAUCE 99
108.4 GEBRATENES FRISCHLACHSMEDAILLON UNTER DER KARTOFFEL-R ... 99
108.5 GEBRATENES LACHSCARPACCIO 100
108.6 LACHS AUS DEM OFEN (NACH RAINER SASS) 101
108.7 LACHS GEBEIZT 101
108.8 LACHS IM SALZTEIG MIT SAUCE BEARNAISE 102
108.9 LACHS IN BLAETTERTEIG MIT SAHNE-MEERRETTICH-SABAYON 102
108.10 LACHSAUFLAUF MIT KARTOFFELROESCHEN 103
108.11 LACHSFILET IM REISBLATT GEBACKEN 104
108.12 LACHSFILET IN PERGAMENT 104
108.13 LACHSKOTLETT UEBERBACKEN 105
108.14 SASHIMI 105
108.15 SOUFFLIERTER SAIBLING MIT GRAUPENVINAIGRETTE . . . 106

109 Fisch, Lachs, Avocado, Mango, Feldsalat **106**
109.1 FRISCH GERAEUCHERTES LACHSFORELLENFILET AUF FELDSALAT 106

110 Fisch, Lachs, Blaettertei **107**
110.1 LACHS IM BLAETTERTEIG 107

111 Fisch, Lachs, Fenchel, Teigware **108**
111.1 GEDUENSTETES LACHSFILET IN KREBSRAHM-SOSSE AUF BANDNUDEL 108

112 Fisch, Lachs, Garnele, Spinat, Fenchel **108**
112.1 FISCHPFANNE 108

113 Fisch, Lachs, Gemuese **109**
113.1 GEDAEMPFTE LACHSSCHNITTE AUF GEMUESESTREIFEN MIT LIME .. 109

114 Fisch, Lachs, Gemuese, Avocado **110**
114.1 MARINIERTES GEMUESE MIT STREMELLACHS 110

115 Fisch, Lachs, Kartoffel **111**
115.1 HAUSGEBEIZTER LACHS AUF REIBEKUCHEN MIT LIMONEN-CREME ... 111
115.2 KARTOFFELN MIT LACHS UND JOGHURTCREME 112

116 Fisch, Lachs, Kartoffel, Kaese **113**
116.1 LACHSMEDAILLONS IN KARTOFFEL-KAESE-KRUSTE 113

117Fisch, Lachs, Kaviar **113**
117.1 RUSSISCHER LACHSTATAR 113

118Fisch, Lachs, Kuerbis **114**
118.1 LACHSFILETS MIT KUERBISKRUSTE 114

119Fisch, Lachs, Nudel **115**
119.1 LACHS IN KORIANDERBROESEL MIT ASIATISCHEM NUDELSALAT 115

120Fisch, Lachs, Obst, Kaese **115**
120.1 LACHS-FRUECHTE-SPIESS (KALT) 115

121Fisch, Lachs, Pilz, Grillen **116**
121.1 LACHSKOTELETT MIT CHAMPIGNONS VOM GRILL 116

122Fisch, Lachs, Rote bete, Teigware, Sauerampfer **117**
122.1 LACHSFORELLE IN DER VOLLKORNKRUSTE AUF SAUERAMPFERSAUCE 117

123Fisch, Lachs, Scampi **117**
123.1 LACHSSPIESSE 117

124Fisch, Lachs, Seezunge, Mangold **118**
124.1 LACHS MIT SEEZUNGE IM MANGOLDBLATT 118

125Fisch, Lachs, Spargel **119**
125.1 LACHSTATAR AUF KARTOFFELROESTI AN BUNTEM SPARGELSALAT 119
125.2 NOCKERL VON DER LACHSFORELLE AUF RAHMSPARGEL . . 120

126Fisch, Lachs, Spinat **121**
126.1 LACHSFILET IN ZITRONENRAHM 121
126.2 SOUFFLIERTER LACHS IM BLAETTERTEIGSCHIFF MIT RAHMSPIN .. 121

127Fisch, Lauch **122**
127.1 SEEZUNGE AUF LAUCHGEMUESE 122

128Fisch, Lauch, Lowfat **123**
128.1 FISCHFILET AUF TOMATEN-LAUCH 123

129Fisch, Matjes, Apfel, Holland **124**
129.1 MATJES MIT APFELKOMPOTT UND HONIG-VINAIGRETTE . . 124

130Fisch, Matjes, Gratin **124**
130.1 MATJES-GRATIN 124

131Fisch, Matjes, Kartoffel **125**
131.1 MATJESTERRINE MIT KARTOFFELN 125

132Fisch, Meerbarbe, Kraeuter **126**
132.1 MEERBARBENROELLCHEN MIT KRAEUTERFUELLUNG (TOSCANA) 126

133Fisch, Nudel, Olive, Italien **127**
133.1 FARFALLE MIT OLIVEN UND MEERAESCHE FARFALLE CON OLIVE .. 127

134Fisch, Oktopus, Kreta **127**
134.1 OKTOPUS IN WEINSAUCE (OKTAPODI KRASSATO) 127

135Fisch, Orange, Wok **128**
135.1 KABELJAUFILET MIT ORANGENSAUCE 128

136Fisch, Paprika **129**
136.1 SEETEUFELSPIESSE AUF PEPERONATA 129

137Fisch, Paprika, Tomate, Mexiko **130**
137.1 MEXIKANISCHER FISCHTOPF 130

138Fisch, Pilz **131**
138.1 DORSCHROELLCHEN MIT PILZFUELLUNG 131

139Fisch, Reis, Kokos **131**
139.1 ROTBARSCH-CURRY MIT KOKOSREIS 131

140Fisch, Rotbarbe, Kartoffel, Gemuese **132**
140.1 MINZBARBE MIT LIMONEN-VINAIGRETTE AN KLEINEM SALAT 132

141Fisch, Rotbarsch, Grillen **133**
141.1 ROTBARSCHFILET MIT SPECK VOM GRILL 133

142Fisch, Rotbarsch, Steckruebe, Pilz **133**
142.1 ROTBARSCHFILET IN STECKRUEBENKRUSTE MIT HERBSTTROMPETEN 133

143Fisch, Salzwasser **134**
143.1 BISMARCKHERINGE IN SENF 134
143.2 BUNTES KABELJAUFRIKASSEE 134
143.3 DORSCH SUESS-SAUER 135
143.4 EINGEMACHTE SHERRY-HERINGE 135
143.5 FILETS VOM STEINBUTT MIT LIMONEN-INGWER-BUTTER UND ZU ... 136
143.6 FISCH MIT SPECK AUS DEM OFEN 137
143.7 FISCHFILET ASIATISCH 138
143.8 FISCHFILET IN FEINER SENFSOSSE 138
143.9 FISCHFILET IN PERGAMENTHUELLE 139
143.10 FISCHFILET IN WEIN- ODER MANGOLDBLAETTERN 139
143.11 FISCHFILET MIT APFEL-CHUTNEY 140
143.12 FISCHFRIKADELLEN (BRIGITTE) 141

143.13 FISCHFRIKADELLEN (NORDTEXT) 141
143.14 FISCHGULASCH I 142
143.15 FISCHHAPPEN MIT BUNTEM REIS 142
143.16 FISCHPICHELSTEINER 143
143.17 FISCHRAGOUT 144
143.18 GEBACKENE SARDINEN 144
143.19 GEDUENSTETES FISCHFILET 145
143.20 GEFUELLTE FISCHFILETS 145
143.21 GEFUELLTE HERINGE 145
143.22 GEFUELLTER TINTENFISCH 146
143.23 HEILBUTT IN PERNOD 147
143.24 HEILBUTT IN RAHM 147
143.25 HEILBUTT IN SENFRAHMSOSSE 147
143.26 HEILBUTTSCHNITTEN 148
143.27 JAN WILMINK'S KABELJAUTOPF 149
143.28 KABELJAU IN SENFSAUCE 149
143.29 KABELJAU MIT ZITRONENKRUSTE 149
143.30 KABELJAU-KOTELETTS 150
143.31 KABELJAUFILET MIT FRUEHLINGSZWIEBELN 150
143.32 KABELJAUFILETS MEERJUNGFRAU 151
143.33 KAISERBARSCH (TIEFSEEFISCH) 151
143.34 LOUP DE MER MIT KAPERN-ZITRONEN-BUTTER 152
143.35 MAGRET IN PORTWEIN 153
143.36 MINI-FISCHPFLANZERL 153
143.37 OKTOPUS IN WEIN GESCHMORT 154
143.38 OSTSEESCHNAEPEL 154
143.39 RAEUCHERFISCH IN CHAMPAGNERGELEE 155
143.40 ROTBARBEN AUS DEM BACKOFEN 156
143.41 ROTBARSCH IN DER SCHNECKENPFANNE 156
143.42 ROTBARSCH IN MEERRETTICHSAUCE 157
143.43 ROTBARSCH-GRATIN 157
143.44 ROTBARSCHFILET IN BIERTEIG 158
143.45 RUEGENER SPECKFISCH 158
143.46 RUEHREI MIT RAEUCHERFISCH 159
143.47 SCHELLFISCH MIT KRABBENSAUCE 159
143.48 SCHELLFISCH MIT SPINAT UND SENFSAUCE 160
143.49 SEEAAL-RAGOUT 160
143.50 SEELACHS IN BASILIKUMSAUCE 161
143.51 SEELACHS MIT PETERSILIENSAUCE 161
143.52 SEELACHSGANZANDERS 162
143.53 SEESAIBLING MIT TOMATENRISOTTO UND ESTRAGONPESTO 162
143.54 SEETEUFEL GEBRATEN 163
143.55 SEEZUNGE TAKUME 163
143.56 STECKERLFISCHE MIT KRAEUTERDIP 164

143.57 STEINBEISSER IM BRICKTEIG 164
143.58 STEINBEISSER IN FOLIE 165
143.59 STEINBUTT IN CHAMPAGNER MIT HASELNUSS-PILAW 166
143.60 TESSINER FISCHSCHNITZEL 166
143.61 TINTENFISCH NACH GROSSMUTTERS ART 167
143.62 UEBERBACKENE SCHOLLENFILETS 167
143.63 VINCENT KLINK: SEETEUFEL IN OLIVENOEL GEBRATEN . . 168
143.64 ZWIEBELFISCH MIT DILLSOSSE 168

144Fisch, Salzwasser, Aesche, Fenchel 169
144.1 MEERAESCHE MIT KARTOFFEL-OLIVEN-PUEREE UND FENCHEL 169

145Fisch, Salzwasser, Algen, Sesam 170
145.1 SEETEUFELFILET MIT ALGEN UND SESAM 170

146Fisch, Salzwasser, Ananas 170
146.1 ANANAS-FISCHPFANNE 170

147Fisch, Salzwasser, Ananas, Soja 171
147.1 ANANAS-SOJA-FISCH 171

148Fisch, Salzwasser, Apfel 171
148.1 TATAR VOM MATJESFILET 171

149Fisch, Salzwasser, Aprikose 172
149.1 STEINBEISSER MIT GETROCKNETEN APRIKOSEN 172

150Fisch, Salzwasser, Aubergine, Italien 173
150.1 BONITO AUF ROTWEINRISOTTO UND AUBERGINEN 173

151Fisch, Salzwasser, Auflauf 173
151.1 PAPRIKA-FISCH-AUFLAUF 173

152Fisch, Salzwasser, Auflauf, Reis, Tomate 174
152.1 TOMATEN-FISCH-AUFLAUF 174

153Fisch, Salzwasser, Bambus, Ingwer, Korea 174
153.1 HEILBUTT MIT BAMBUSSPROSSEN UND INGWER 174

154Fisch, Salzwasser, Barsch 175
154.1 FISCH IN GEMUESESAUCE (MUTAFFAYA) 175

155Fisch, Salzwasser, Bierteig 176
155.1 ROTBARSCH IN BIERTEIG 176

156Fisch, Salzwasser, Bohne, Schnell 177
156.1 FISCHPFANNE MIT GRUENEN BOHNEN 177

157Fisch, Salzwasser, Bohne, Tomate 177
157.1 DORADE AUF BOHNEN UND TOMATEN 177
157.2 GEBACKENE DORADEN MIT DICKEN BOHNEN, TOMATEN UND KAPE .. 178

158Fisch, Salzwasser, Bonito 179
158.1 BONITO-FILET IN PFEFFER-KORIANDERSAUCE 179

159Fisch, Salzwasser, Brasse, Italien 180
159.1 ORATA ALLA GRIGLIA (GEGRILLTE GOLDBRASSE) - VENETIEN 180

160Fisch, Salzwasser, Broccoli, Lachs 180
160.1 BROCCOLITOPF MIT LACHS 180

161Fisch, Salzwasser, Calamares 181
161.1 TINTENFISCHRINGE IN TOMATEN 181
161.2 TINTENFISCHRINGE MIT BUNTEM SALAT 181

162Fisch, Salzwasser, Calamares, Reis 182
162.1 CURRY-TINTENFISCHRINGE MIT REIS 182

163Fisch, Salzwasser, Champagner, Garnele 182
163.1 CHAMPAGNER-RISOTTO MIT GARNELEN 182

164Fisch, Salzwasser, Champignon 183
164.1 ROTBARSCHFILET 183
164.2 SUEDLICHER FISCHAUFLAUF 183

165Fisch, Salzwasser, Chicoree 184
165.1 FILET VOM ANGELSCHELLFISCH AUF CHICOREE 184

166Fisch, Salzwasser, Chili, Tomate 185
166.1 TINTENFISCH IN CHILI-TOMATENSOSSE 185

167Fisch, Salzwasser, Chinakohl 186
167.1 KABELJAU MIT CHINAKOHL 186

168Fisch, Salzwasser, Curry 186
168.1 ROTBARBE IN HONIG-CURRY-MARINADE 186

169Fisch, Salzwasser, Dill 187
169.1 GEBEIZTE LACHSFORELLE 187

170Fisch, Salzwasser, Dorsch **188**
170.1 DORSCHFILET MIT SENFSAUCE 188

171Fisch, Salzwasser, Dorsch, Sauerkraut **188**
171.1 DORSCHFILET AUF RIESLINGKRAUT 188

172Fisch, Salzwasser, Erbse **189**
172.1 LACHSWUERFEL UND ERBSEN IN ZITRONENBUTTER 189

173Fisch, Salzwasser, Erdnuss **189**
173.1 GEBEIZTER TUNFISCH MIT ERDNUSSPESTO 189

174Fisch, Salzwasser, Estragon **190**
174.1 KABELJAUKOTELETTS IN ESTRAGONSAUCE 190
174.2 SCHOLLENFILETS IN ESTRAGON-SAHNE 190

175Fisch, Salzwasser, Etsragon **191**
175.1 SCHELLFISCH MIT ESTRAGONSAUCE 191

176Fisch, Salzwasser, Fenchel **192**
176.1 GEBACKENER WOLFSBARSCH 192
176.2 GEFUELLTES MERLANFILET MIT FENCHEL 192
176.3 KNURRHAHN AUF FENCHELGEMUESE 193
176.4 KNURRHAHNFILET MIT FENCHELGEMUESE 194

177Fisch, Salzwasser, Frankreich, Favorit **194**
177.1 BRETONISCHER KABELJAUTOPF MIT SAFRAN 194

178Fisch, Salzwasser, Gefuellt **195**
178.1 SEEZUNGEN-ROULADEN MIT WEISSWEINSAUCE 195

179Fisch, Salzwasser, Gefuellt, Tintenfisch **196**
179.1 GEFUELLTE TINTENFISCHE AUF DREIERLEI ART 196

180Fisch, Salzwasser, Gemuese **197**
180.1 DORADE, AUF RATATOUILLE GEDUENSTET 197
180.2 FEINES FISCHRAGOUT 198
180.3 FISCH AUF GEMUESE 199
180.4 FISCHPFANNE MIT PILZEN UND BROCCOLI 199
180.5 FISCHSCHNITTEN IM GEMUESEBETT 200
180.6 FISCHTELLER WITTENBECK 200
180.7 KABELJAU IM BUNTEN GEMUESEBETT 201
180.8 KABELJAU MIT MEDITERRANEM GEMUESE MIT PESTO UND GETRO ... 201
180.9 KNURRHAHN UND SEEHECHT AUF MEDITERANEM GEMUESE 202
180.10 LACHS-GEMUESE-GRATIN 203

180.11 ROHKOSTMUS AN TOMATEN MIT SEELACHS 203
180.12 ROTBARBEN AUF GEMUESEN 204
180.13 ROTBARSCHFILET MIT GEMUESE 205
180.14 SCHELLFISCHKOTELETT AUF GEMUESE 205

181Fisch, Salzwasser, Gemuese, Blumenkohl, Brokkoli 206
181.1 LACHSFILET MIT BUNTEM GEMUESE 206

182Fisch, Salzwasser, Gemuese, Eintopf 206
182.1 FISCHEINTOPF 206

183Fisch, Salzwasser, Gemuese, Folie 207
183.1 ANGELDORSCH IN FOLIE 207

184Fisch, Salzwasser, Gemuese, Kaese 208
184.1 ZEELANDER FISCHAUFLAUF 208

185Fisch, Salzwasser, Gemuese, Tomate 208
185.1 SPANISCHE FISCHPFANNE 208

186Fisch, Salzwasser, Gratin, Lachs 209
186.1 REIS-LACHS-GRATIN 209

187Fisch, Salzwasser, Grill 210
187.1 GEGRILLTE KABELJAU-KOTELETTS 210
187.2 WOLFSBARSCH GEGRILLT MIT KONFITIERTEM TOMATENOEL 210

188Fisch, Salzwasser, Gurke 211
188.1 LOTTE AUX CONCOMBRES - SEETEUFEL MIT GURKE 211
188.2 SCHELLFISCH MIT GURKENSAUCE 211

189Fisch, Salzwasser, Gurke, Kartoffel 212
189.1 LACHS MIT GURKEN, KARTOFFELN UND DILL 212

190Fisch, Salzwasser, Heilbutt 213
190.1 HEILBUTT IM STRUDELTEIG 213
190.2 HEILBUTTFILET MIT KARTOFFELKRUSTE 213

191Fisch, Salzwasser, Heilbutt, Curry 214
191.1 HEILBUTT IN CURRYSAUCE 214

192Fisch, Salzwasser, Heilbutt, Fenchel 214
192.1 GEDAEMPFTER FISCH MIT FENCHEL 214

193Fisch, Salzwasser, Heilbutt, Lachs, Petersilie 215
193.1 HEILBUTTSCHNITTE MIT RAEUCHERLACHS AUF PETERSILIENWUR .. 215

194Fisch, Salzwasser, Heilbutt, Scampi 216
194.1 GEGRILLTER HEILBUTT MIT SCAMPISPIESS 216

195Fisch, Salzwasser, Hering 216
195.1 HERINGE AUF ZWIEBEL-TOMATEN-RAGOUT 216
195.2 MARINIERTE BRATHERINGE 217
195.3 MATJES IN CURRYCREME 217
195.4 MATJES-TARTAR IM KARTOFFELMANTEL MIT SALAT VON KAISER ... 218
195.5 MATJESTATAR AUF MARINIERTEN ROTE-BETE-SCHEIBEN, MIT B ... 219

196Fisch, Salzwasser, Hering, Brunch 220
196.1 TATAR VON MATJESFILET MIT BLUTORANGE 220

197Fisch, Salzwasser, Hering, Saarland 220
197.1 INGELEEDE HAERINGE (EINGELEGTE HERINGE) 220

198Fisch, Salzwasser, Hirse, Gemuese 221
198.1 SEETEUFEL AUF HIRSEPILAW MIT GEMUESEN 221

199Fisch, Salzwasser, Jamaica 222
199.1 ACKEE UND SALZFISCH (JAMAIKA-FRUEHSTUECK) 222

200Fisch, Salzwasser, Kabeljau 222
200.1 KABELJAU IM BLAETTERTEIG 222
200.2 KABELJAU MIT REISKRUSTE 223
200.3 KABELJAUKOTELETT MIT SALBEI IN WEISSWEIN-SAUCE . . 223
200.4 KABELJAUTOPF 224

201Fisch, Salzwasser, Kabeljau, Blaettertei 224
201.1 KABELJAU IN BLAETTERTEIG 224

202Fisch, Salzwasser, Kabeljau, Bohne 225
202.1 KABELJAU AUF DER HAUT GEBRATEN MIT BOHNENKERNEN 225

203Fisch, Salzwasser, Kabeljau, Curry 226
203.1 CURRY-FISCH 226

204Fisch, Salzwasser, Kabeljau, Erbse 227
204.1 MARINIERTES FISCHFILET KROSS GEBRATEN MIT ZUCKERSCHOTEN 227

205Fisch, Salzwasser, Kabeljau, Estragon 227
205.1 KABELJAU MIT ESTRAGON 227

206Fisch, Salzwasser, Kabeljau, Gemuese 228
206.1 KABELJAU MIT GEMUESE 228

207Fisch, Salzwasser, Kabeljau, Kartoffel 229
207.1 FISCHSTAEBCHEN - KABELJAU IM KARTOFFELMANTEL . . . 229

208Fisch, Salzwasser, Kabeljau, Lachs, Gemuese 229
208.1 KABELJAUFILET IM WIRSINGMANTEL MIT SENFSAUCE UND GEMUESE 229

209Fisch, Salzwasser, Kabeljau, Lauch 230
209.1 KABELJAU AUF LAUCHBETT 230

210Fisch, Salzwasser, Kabeljau, Mango, Salat 230
210.1 KABELJAUSALAT MIT MANGO 230

211Fisch, Salzwasser, Kabeljau, Meerrettich 231
211.1 KABELJAUFILET MIT MEERRETTICHSAUCE 231

212Fisch, Salzwasser, Kabeljau, Pilz, Fenchel 231
212.1 KABELJAU AUF FENCHEL-CHAMPIGNON-GEMUESE 231

213Fisch, Salzwasser, Kabeljau, Sauerkraut 232
213.1 KABELJAU AUF PAPRIKAKRAUT 232

214Fisch, Salzwasser, Kaese 233
214.1 FISCHTELLER 233
214.2 ROTBARSCHFILET MIT KAESEHAUBE 233

215Fisch, Salzwasser, Kalamares, Tomate 234
215.1 CALAMARI IN TOMATENSAUCE 234

216Fisch, Salzwasser, Karotte 235
216.1 FISCHFILETS MIT KAROTTENPUEREE 235

217Fisch, Salzwasser, Kartoffel 236
217.1 KABELJAU IN KARTOFFELHUELLE MIT SCHNITTLAUCHSALAT 236
217.2 KARTOFFEL-FISCH-PFANNE 236
217.3 KARTOFFEL-GURKEN-SALAT MIT GEBACKENEM SEELACHS IN SPE ... 237
217.4 MEERESFRUECHTE IN VINAIGRETTE MIT KARTOFFELGNOCCHI 238

218Fisch, Salzwasser, Kartoffel, Gemuese 239
218.1 HEILBUTT IM SUD 239

219Fisch, Salzwasser, Kartoffel, Gurke 239
219.1 FISCHNUGGETS MIT KARTOFFELSALAT 239

220Fisch, Salzwasser, Kartoffel, Kuemmel 240
220.1 ROTBARSCH MIT KUEMMELKRUSTE UND HERZOGINKARTOFFELN 240

221 Fisch, Salzwasser, Kartoffel, Porree **241**
221.1 SCHELLFISCH IM PORREEMANTEL 241

222 Fisch, Salzwasser, Kartoffel, Tomate **241**
222.1 ALIGOT MIT GEBRATENEM KABELJAUFILET UND GESCHMOLZENEN ... 241

223 Fisch, Salzwasser, Kerbel **242**
223.1 FISCHFILET IN CURRY-KERBEL-SAHNE 242

224 Fisch, Salzwasser, Kloss **243**
224.1 FISCHKLOESSCHEN 243

225 Fisch, Salzwasser, Knoblauch **244**
225.1 KABELJAU UEBERBACKEN MIT KNOBLAUCH 244
225.2 SEETEUFEL MIT LAUWARMEM KNOBLAUCH-SCHALOTTEN-CONFIT 244

226 Fisch, Salzwasser, Knoblauch, Kresse, Nudel **245**
226.1 THUNFISCH AUF KNOBLAUCH-KRESSE-NUDELN 245

227 Fisch, Salzwasser, Kohl **246**
227.1 FISCH IM KOHLBLATT 246

228 Fisch, Salzwasser, Kohl, Schnell **246**
228.1 SCHOLLENFILET AUF GEDUENSTETEM SPITZKOHL 246

229 Fisch, Salzwasser, Koriander **247**
229.1 FISCHFILET MIT KORIANDER-PESTO 247

230 Fisch, Salzwasser, Krabbe **247**
230.1 KRABBENRAGOUT 247

231 Fisch, Salzwasser, Kraeuter **248**
231.1 FISCHFILET-MIT-KRAEUTER-HOLLANDAISE 248
231.2 GEDUENSTETES KABELJAUFILET IN KRAEUTERRAHM 248

232 Fisch, Salzwasser, Kraeuter, Tomate **249**
232.1 ROTBARSCH MIT KRAEUTERKRUSTE UND TOMATEN 249

233 Fisch, Salzwasser, Kresse **250**
233.1 GEDAEMPFTER HEILBUTT MIT BRUNNENKRESSE 250

234 Fisch, Salzwasser, Krustentier, Fritieren, Gemuese **250**
234.1 TEMPURA (VARIANTE) 250

235Fisch, Salzwasser, Lachs 251
235.1 ASIENDUFTENDER GEBEIZTER LACHS 251
235.2 GEBEIZTER LACHS AUF FELDSALAT MIT SENFSOSSE 252
235.3 GEBEIZTER LACHS I 253
235.4 GEDAEMPFTER LACHS 253
235.5 KLEINE LACHSGRATINS 254
235.6 LACHS AUS DEM OFEN 254
235.7 LACHS AUS DER SPUELMASCHINE 255
235.8 LACHS NACH BASLER ART 255
235.9 LACHSFILET MIT PAPRIKA 256
235.10 LACHSKOTELETTS AUF PORREE 256
235.11 LACHSROULADE - RUSSISCHE ART 257
235.12 OSTSEELACHS IM SPECKMANTEL 258
235.13 WARMGERAEUCHERTER LACHS MIT SALAT UND KAVIARCREME 258

236Fisch, Salzwasser, Lachs, Aldi 259
236.1 ALDI LACHS 259

237Fisch, Salzwasser, Lachs, Brunch 260
237.1 CARPACCIO VON LACHS 260

238Fisch, Salzwasser, Lachs, Dill 260
238.1 LACHSTATAR MIT DILLSCHMAND 260

239Fisch, Salzwasser, Lachs, Fenchel 261
239.1 LACHS AUF FENCHELGEMUESE 261

240Fisch, Salzwasser, Lachs, Gaeste 261
240.1 LACHS IN SCHNITTLAUCHSOSSE 261

241Fisch, Salzwasser, Lachs, Gemuese 262
241.1 MIT KRAEUTERN GESPICKTES LACHSFILET AUF TOSKANISCHEM ... 262

242Fisch, Salzwasser, Lachs, Grill 263
242.1 LACHSSTEAKS MIT SENFSAUCE 263

243Fisch, Salzwasser, Lachs, Gurke 264
243.1 POCHIERTER LACHS AUF GURKEN 264

244Fisch, Salzwasser, Lachs, Kartoffel 264
244.1 LACHS-SAUERKRAUTRAGOUT IM KARTOFFELRAND 264

245Fisch, Salzwasser, Lachs, Kraeuter 265
245.1 RAEUCHERLACHSPARFAIT MIT FELDSALAT UND KRAEUTERSCHMAND 265

246Fisch, Salzwasser, Lachs, Lauch 266
246.1 PAPILLOTE VON JUNGEM LAUCH MIT LACHSROSE 266

247Fisch, Salzwasser, Lachs, Meerrettich 267
247.1 MARINIERTER LACHS MIT MEERRETTICH GRATINIERT 267

248Fisch, Salzwasser, Lachs, Pfeffer 267
248.1 GEBEIZTER PFEFFERLACHS 267

249Fisch, Salzwasser, Lachs, Sauerkraut 268
249.1 LACHS-SAUERKRAUTROULADE AUF RAHMSAUERKRAUT . . 268
249.2 LACHSKNUSPER MIT KERBELBUTTER 269

250Fisch, Salzwasser, Lachs, Steinbutt 270
250.1 FISCH IN LIMETTENSAFT 270

251Fisch, Salzwasser, Lauch 270
251.1 SEEWOLF UND MUSCHELN AUF LAUCH UND TOMATEN . . . 270

252Fisch, Salzwasser, Lauch, Dill 271
252.1 ROTBARSCH IN BUTTER-DILL-SOSSE 271

253Fisch, Salzwasser, Lauch, Saarland 271
253.1 WEISSFISCH AUF LAUCHBETT 271

254Fisch, Salzwasser, Lauch, Zwiebel, Butter 272
254.1 FISCH AUF LAUCH MIT "SAUCE SOUBISE" (KRAEFTIGE ZWIEBE .. 272

255Fisch, Salzwasser, Limette, Kresse, Kartoffel 273
255.1 KERBEL-LIMETTEN-LACHS AUF BRUNNENKRESSE 273

256Fisch, Salzwasser, Linse 273
256.1 STEINBUTTLASAGNE MIT GRUENEN LINSEN 273

257Fisch, Salzwasser, Linse, Essig 274
257.1 GEBRATENES KABELJAUFILET AUF ESSIGLINSEN UND WEISSEM ... 274

258Fisch, Salzwasser, Makrele 275
258.1 MAKRELEN AUF PAPRIKA 275
258.2 MAKRELENSOUFFLE AUF TOMATENBUTTER MIT KUERBISCHUTNEY ... 276

259Fisch, Salzwasser, Makrele, Wacholder, Gebeizt 277
259.1 WACHOLDERMAKRELEN 277

260Fisch, Salzwasser, Mallorca **277**
260.1 SEETEUFEL IN MEERESFRUECHTE-SAUCE 277
260.2 SEETEUFEL NACH MEDITERRANEM GESCHMACK 278
260.3 WOLFSBARSCH IN CHAMPAGNER 278

261Fisch, Salzwasser, Mandel **278**
261.1 FISCH IN MANDELSOSSE 278

262Fisch, Salzwasser, Mandel, Mallorca **279**
262.1 SEEZUNGENFILETS IN MANDELSAUCE 279

263Fisch, Salzwasser, Mango **280**
263.1 GEBACKENES FISCHFILET MIT MANGO-SALSA 280

264Fisch, Salzwasser, Maraene **281**
264.1 EDELMARAENE MIT DILLSOSSE 281

265Fisch, Salzwasser, Matjes, Bohne **281**
265.1 MAATJES MET GROENEN BONEN 281

266Fisch, Salzwasser, Matjes, Gemuese, Sahne **282**
266.1 MATJES-FILETS MIT JUNGEM GEMUESE IN SAHNESAUCE . . 282

267Fisch, Salzwasser, Matjes, Radieschen **282**
267.1 RADIESCHENSALAT MIT MATJES-TATAR 282

268Fisch, Salzwasser, Meerbarbe, Artischocke, Italien **283**
268.1 SEEBARBENFILETS MIT ARTISCHOCKENHERZEN UND TOMATEN 283

269Fisch, Salzwasser, Mexico **284**
269.1 FISCHTOPF MEXIKANISCH 284
269.2 SEVICHE 285

270Fisch, Salzwasser, Muschel **286**
270.1 JAKOBSMUSCHELN IN KERBELRAHM 286

271Fisch, Salzwasser, Muscheln **287**
271.1 MIESMUSCHELN IM FILLOTEIG AUF APFEL-SPITZKOHL MIT CUR ... 287

272Fisch, Salzwasser, Okra **287**
272.1 HAPPY SNAPPER - FISCH IM GEMUESEBETT 287

273Fisch, Salzwasser, Olive **288**
273.1 GEFUELLTES FISCHFILET MIT OLIVEN 288

274Fisch, Salzwasser, Olive, Zitrone, Frankreich **289**
274.1 BRASSEN MIT OLIVEN UND ZITRONE 289

275Fisch, Salzwasser, Orange, Bohne **289**
275.1 LACHSFILET MIT ORANGENSOSSE 289

276Fisch, Salzwasser, Orange, Safran **290**
276.1 ROTBARSCH-FILET IN ORANGEN-SAFRAN-SOSSE 290

277Fisch, Salzwasser, Paprika **291**
277.1 FISCHDREIERLEI AUF PAPRIKAGEMUESE 291
277.2 HEILBUTTKOTELETT (AMERIKANISCHE ART) 292

278Fisch, Salzwasser, Paprika, Nudeln **292**
278.1 STEINBUTT MIT PAPRIKASAUCE UND NUDELN 292

279Fisch, Salzwasser, Petersilie **293**
279.1 PETERSILIENFISCH 293
279.2 SEEHECHT IN GRUENER SAUCE 294

280Fisch, Salzwasser, Pfifferling, Nudeln **294**
280.1 LACHSSCHNITTEN "PROVENCAL" MIT PFIFFERLINGEN UND BAND ... 294

281Fisch, Salzwasser, Pfundskur **295**
281.1 HEILBUTTSCHNITTE IM KARTOFFEL-GURKEN-SUD 295
281.2 KABELJAU IM FENCHELBETT 296

282Fisch, Salzwasser, Phsialis **296**
282.1 SCHOLLENROELLCHEN MIT PHYSALIS KOMPOTT 296

283Fisch, Salzwasser, Poekel **297**
283.1 GEPOEKELTER KABELJAU MIT "ALL-I-OLI" 297

284Fisch, Salzwasser, Quark **297**
284.1 MATJESHERINGE MIT WEISSKAESE 297

285Fisch, Salzwasser, Radicchio, Bohne, Italien **298**
285.1 DRACHENKOPF MIT RADICCHIO UND BOHNEN 298

286Fisch, Salzwasser, Reis **298**
286.1 RAEUCHERFISCH MIT REIS 298
286.2 STEINBEISSER-FILET MIT KUMQUATPFEFFERSOSSE 299
286.3 WILDREIS MIT GEBRATENEM WILDLACHS 299

287Fisch, Salzwasser, Reis, Arabien **300**
287.1 FISCH IN AROMATISCHEM REIS 300

288Fisch, Salzwasser, Reistafel **301**
288.1 FISCHCURRY 301

289Fisch, Salzwasser, Rettich **301**
289.1 GERAEUCHERTER HEILBUTT MIT RETTICH 301

290Fisch, Salzwasser, Rotbarsch **302**
290.1 HAMBURGER KRAEUTERFISCH IN CURRY 302
290.2 HELGOLAENDER ROTBARSCHSCHNITTEN 303
290.3 REISPFANNE MIT FISCH 303
290.4 ROTBARSCH IN ESTRAGON-SENF-SAUCE 304
290.5 ROTBARSCHROELLCHEN MIT KRAEUTERBUTTER 304

291Fisch, Salzwasser, Rotbarsch, Bratling **305**
291.1 FISCHFRIKADELLEN (ARD/ZDF) 305

292Fisch, Salzwasser, Rotbarsch, Mangold **305**
292.1 MANGOLD-ROTBARSCH-ROELLCHEN 305

293Fisch, Salzwasser, Rotbarsch, Mexico **306**
293.1 GEBACKENER ROTBARSCH MEXIKANISCH 306

294Fisch, Salzwasser, Rotbarsch, Speck **307**
294.1 ROTBARSCH MIT SPECK, TOMATEN UND SCHALOTTEN . . . 307

295Fisch, Salzwasser, Rotwein **308**
295.1 KABELJAU MEDITERRANE IN ROTWEINSAUCE 308

296Fisch, Salzwasser, Rotzunge, Spinat, Mandel **308**
296.1 PANIERTE ROTZUNGE MIT SPINAT 308

297Fisch, Salzwasser, Rozbarsch, Chinakohl **309**
297.1 ROTBARSCHFILET AUF CHINAKOHL 309

298Fisch, Salzwasser, Rukola, Kartoffel **309**
298.1 DORADE AUF RUKOLA-KARTOFFELN 309

299Fisch, Salzwasser, Safran **310**
299.1 WOLFSBARSCH IN SAFRAN 310

300Fisch, Salzwasser, Sahne, Schalotte **310**
300.1 FISCH IN SAHNESAUCE 310

301Fisch, Salzwasser, Saibling **311**
301.1 GEBRATENER SEE-SAIBLING AUF WARMEM KARTOFFEL-OLIVEN-SALA 311

302Fisch, Salzwasser, Salat **312**
302.1 ROTBARBENFILET AUF SALAT 312

303Fisch, Salzwasser, Salz **312**
303.1 FISCH IN DER SALZKRUSTE 312

304Fisch, Salzwasser, Sardelle **313**
304.1 MARINIERTE SARDELLENFILETS 313
304.2 SARDELLEN IN KRAEUTERSAUCE 314

305Fisch, Salzwasser, Sardine **314**
305.1 GEBRATENE SARDINEN 314

306Fisch, Salzwasser, Sardine, Kartoffel, Olive **315**
306.1 GEBRATENE SARDINEN MIT KARTOFFEL-OLIVEN-SALAT . . 315

307Fisch, Salzwasser, Sardine, Tomate **315**
307.1 GEBRATENE SARDINEN AUF TOMATENGEMUESE 315

308Fisch, Salzwasser, Sauerkraut **316**
308.1 GEBRATENER FISCH AUF SAUERKRAUT 316
308.2 SAUERKRAUT-AUFLAUF MIT LACHSFORELLE 317

309Fisch, Salzwasser, Schellfisch **317**
309.1 GEBRATENER SCHELLFISCH AUF LAUWARMEN KARTOFFELSALAT, ... 317
309.2 SCHELLFISCH MIT ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE 318

310Fisch, Salzwasser, Schellfisch, Gemuese **319**
310.1 SCHELLFISCH IN SENFSAUCE 319

311Fisch, Salzwasser, Schellfisch, Wein **319**
311.1 SCHELLFISCH IN WEISSWEINSOSSE 319

312Fisch, Salzwasser, Schinken, Kaese **320**
312.1 FISCHFILET HELGOLAENDER ART 320

313Fisch, Salzwasser, Schinken, Kraeuter **320**
313.1 SALTIMBOCCA VOM SEETEUFEL MIT KRAEUTERSAUCE . . . 320

314Fisch, Salzwasser, Scholle **321**
314.1 FINKENWERDER SCHOLLE 321
314.2 GEBRATENE SCHOLLE AUF GURKEN-KARTOFFELGEMUESE . 322
314.3 GEBRATENE SCHOLLENFILETS MIT KALTER SAUCE 323
314.4 GEFUELLTE MAISCHOLLE 323
314.5 SCHOLLENFILETROELLCHEN IN WERMUTSAHNE 324
314.6 SCHOLLENFILETS MIT ZWEI SAUCEN 325

315Fisch, Salzwasser, Scholle, Baerlauch 326
315.1 MAISCHOLLE AUF KARTOFFEL-BAERLAUCH-SALAT 326

316Fisch, Salzwasser, Scholle, Couscous 326
316.1 MAISCHOLLE MIT GEBRATENEM CHICOREE UND KORIANDER-COUS .. 326

317Fisch, Salzwasser, Scholle, Krabbe 327
317.1 MAISCHOLLE MIT KRABBEN 327

318Fisch, Salzwasser, Scholle, Kraeuter 328
318.1 MAISCHOLLE MIT KRAUTERN 328

319Fisch, Salzwasser, Scholle, Mais 328
319.1 KATERS TOMATENFISCHE MIT KNABBERMAIS 328

320Fisch, Salzwasser, Scholle, Nuss 329
320.1 SCHOLLENFILETS MIT NUSSMANTEL 329

321Fisch, Salzwasser, Scholle, Pfifferling 330
321.1 GEBRATENE KUTTERSCHOLLE MIT SCHNITTLAUCHKARTOFFELN, P ... 330

322Fisch, Salzwasser, Scholle, Teigware 330
322.1 TAGLIATELLE MIT SCHOLLENFILETS 330

323Fisch, Salzwasser, Scholle, Zucchini 331
323.1 SCHOLLEN-ZUCCHINI-ROELLCHEN 331

324Fisch, Salzwasser, Scholle, Zwiebel 332
324.1 SCHOLLENFILET IM ZWIEBELBETT 332

325Fisch, Salzwasser, Scholle. or 332
325.1 SCHOLLENROELLCHEN A L'ORANGE 332

326Fisch, Salzwasser, Schwein, Pilze, Bretagne 333
326.1 KABELJAU MIT SCHWEINEFUSS IN CIDRE-ESSIG 333

327Fisch, Salzwasser, Seelachs 334
327.1 SEELACHSFILET IM KRAEUTERMANTEL MIT MONSCHAUER SENFSAUCE 334

328Fisch, Salzwasser, Seelachs, Gemuese 335
328.1 BUNTE SEELACHSPFANNE 335

329Fisch, Salzwasser, Seelachs, Hering, Kartoffel 336
329.1 FISCHKARTOFFELN VOM BLECH 336

330 Fisch, Salzwasser, Seelachs, Paprika **336**
330.1 PAPRIKAFISCH 336

331 Fisch, Salzwasser, Seelachs, Stielmus **337**
331.1 SEELACHSFILET UNTER DER KARTOFFELKRUSTE AUF STIELMUS 337

332 Fisch, Salzwasser, Seelachs, Tomate **337**
332.1 ROSTOCKER TOMATENFISCH 337

333 Fisch, Salzwasser, Seeteufel **338**
333.1 SEETEUFEL MIT BRIOCHEKRUSTE UND ROTWEINBUTTERSOSSE 338

334 Fisch, Salzwasser, Seeteufel, Garnele **339**
334.1 MATELOTE VON SEETEUFEL UND GARNELEN 339

335 Fisch, Salzwasser, Seeteufel, Gemuese, Pilz **340**
335.1 SEETEUFEL-RAGOUT MIT GEMUESEN UND PILZEN IN WEISSWEIN 340

336 Fisch, Salzwasser, Seeteufel, Lachs **340**
336.1 MARINIERTER SEETEUFEL 340

337 Fisch, Salzwasser, Seeteufel, Safran, Radieschen **341**
337.1 SEETEUFEL IN SAFRAN MIT RADIESCHENGEMUESE 341

338 Fisch, Salzwasser, Seeteufel, Salat **342**
338.1 GEBRATENER SEETEUFEL AUF BLATTSALATEN MIT BIERVINAIGRETTE 342

339 Fisch, Salzwasser, Seeteufel, Spinat **343**
339.1 LOTTE MEDAILLONS IM SPINATMANTEL MIT KAVIARSAUCE 343

340 Fisch, Salzwasser, Seeteufel, Wirsing **344**
340.1 SEETEUFEL IN WIRSING 344

341 Fisch, Salzwasser, Seewolf **344**
341.1 GEFUELLTER SEEWOLF 344

342 Fisch, Salzwasser, Seewolf, Speck **345**
342.1 SEEWOLF IM SPECKMANTEL 345

343 Fisch, Salzwasser, Seezunge **346**
343.1 FILETS DE SOLES CARDINAL - SEEZUNGENFILET MIT KREBSEN 346
343.2 MARINIERTE SEEZUNGENFILETS 347
343.3 SEEZUNGE MIT GEMUESEFUELLUNG IN DER COCOTTE . . . 347
343.4 SEEZUNGENROELLCHEN AUF LAUCH MIT KURKUMASAUCE 348
343.5 SEEZUNGENROELLCHEN MIT FEINER GEMUESESAUCE . . . 349

344Fisch, Salzwasser, Seezunge, Limette 350
344.1 SEEZUNGE MIT LIMETTENBUTTER 350

345Fisch, Salzwasser, Seezunge, Morchel 350
345.1 UEBERBACKENE SEEZUNGENFILETS AUF MORCHELRAHMSAUCE 350

346Fisch, Salzwasser, Seezunge, Petersilie 351
346.1 SEEZUNGE IN KRAEUTERSAUCE 351

347Fisch, Salzwasser, Seezunge, Steinpilz 351
347.1 SALAT MIT STEINPILZEN UND GEBRATENER SEEZUNGE . . . 351

348Fisch, Salzwasser, Senf 352
348.1 FISCHFILET IN SENFSAHNE 352
348.2 KABELJAUFILET IM SENF-EI-MANTEL 353
348.3 ROTBARSCHFILET MIT ENGLISCHEM SENF 353
348.4 SEEWOLF IN SENFSAUCE 353

349Fisch, Salzwasser, Sepia 354
349.1 REIS MIT SCHWARZER SEPIA 354

350Fisch, Salzwasser, Shrimp, Gemuese, Reis 354
350.1 REISTOPF MIT SHRIMPS, TINTENFISCH UND GEMUESE 354

351Fisch, Salzwasser, Spargel 355
351.1 STEINBUTT IM REIBEKUCHEN AUF SPARGELSALAT 355

352Fisch, Salzwasser, Spinat 356
352.1 KABELJAUFILET AUF BLATTSPINAT MIT BEAUJOLAIS-SAUCE 356
352.2 LACHSLASAGNE MIT SPINAT 356
352.3 ROTBARSCHFILET AUF SPINATBETT 357
352.4 ROTZUNGE AUF SPINAT 358
352.5 SCHOLLENFILETROELLCHEN MIT SPINAT 358
352.6 SEELACHSFILET AUF BLATTSPINAT 359

353Fisch, Salzwasser, Spinat, Friteuse 359
353.1 THUNFISCH-TEMPURA 359

354Fisch, Salzwasser, Spinat, Kartoffel 360
354.1 FISCH-SPINAT-TOPF 360

355Fisch, Salzwasser, Spinat, Safran, Bretagne 360
355.1 GLATTBUTT AUF JUNGEM SPINAT MIT SAFRANSAUCE 360

356Fisch, Salzwasser, Spinat, Spanien 361
356.1 FISCH AUS DEM OFEN 361

357Fisch, Salzwasser, Spinat, Teig **362**
357.1 FISCHFILET MIT FRUEHLINGSROLLENTEIG 362

358Fisch, Salzwasser, Steinbutt, Champignon, Paprika **363**
358.1 STEINBUTT AUF CHAMPIGNONGEMUESE 363

359Fisch, Salzwasser, Steinbutt, Gemuese **364**
359.1 FISCHBULETTEN AUF RATATOUILLE 364

360Fisch, Salzwasser, Steinbutt, Pilz **365**
360.1 AN DER GRAETE GEBRATENER STEINBUTT MIT PILZEN UND PER ... 365

361Fisch, Salzwasser, Steinbutt, Sellerie **365**
361.1 STEINBUTTFILET MIT STAUDENSELLERIESCHUPPEN AUF SAFRAN ... 365

362Fisch, Salzwasser, Steinbutt, Zuckerschot **366**
362.1 STEINBUTTFILETS MIT LIMONEN-ZUCKERSCHOTEN-RAVIOLI 366

363Fisch, Salzwasser, Stint **367**
363.1 GEBRATENE STINTE 367

364Fisch, Salzwasser, Stockfisch **368**
364.1 BRANDADE DE MORUE (PUERIERTER STOCKFISCH) 368
364.2 GEPOEKELTER KABELJAU MIT ROSE-SEKT 368

365Fisch, Salzwasser, Stockfisch, Kartoffel, Ei **369**
365.1 STOCKFISCH A BRAZ 369

366Fisch, Salzwasser, Stockfisch, Kartoffel, Portugal **370**
366.1 BACALHAU A GOMES DE SA 370

367Fisch, Salzwasser, Stoer, Gurke **370**
367.1 STOERFILET UND SCHMORGURKEN 370

368Fisch, Salzwasser, Surimi **371**
368.1 SPAGHETTI MIT SURIMI 371

369Fisch, Salzwasser, Tee, Reis **372**
369.1 GOLDBRASSEN-TEE-REISGERICHT 372

370Fisch, Salzwasser, Thun **372**
370.1 HELLE THUNFISCHSAUCE 372

371Fisch, Salzwasser, Thun, Tomate **373**
371.1 THUNFISCH MIT TOMATENSAUCE 373

372Fisch, Salzwasser, Thunfisch, Gemuese 374
372.1 THUNFISCH, IN ROTWEIN MARINIERT 374

373Fisch, Salzwasser, Thunfisch, Grillen, Einfach 374
373.1 GEGRILLTER THUNFISCH 374

374Fisch, Salzwasser, Thymian 375
374.1 SCHWERTFISCHSTEAKS MIT ZITRONENTHYMIAN 375

375Fisch, Salzwasser, Tintenfisch 376
375.1 GEFUELLTE CALAMARI 376
375.2 GEROESTETE SEPPIOLINE MIT TOMATEN UND KAPERN . . . 376
375.3 GESCHMORTER TINTENFISCH 377
375.4 OKTOPODI (OKTOPUS MIT ZWIEBELN) 377
375.5 TINTENFISCH "ANTONIO" 378
375.6 TINTENFISCH IN SAHNESOSSE 378
375.7 TINTENFISCHE MIT GETROCKNETEN TOMATEN 379

376Fisch, Salzwasser, Tintenfisch, Risotto 379
376.1 TINTENFISCH-RISOTTO 379

377Fisch, Salzwasser, Tintenfisch, Rote bete 380
377.1 LAUWARMER TINTENFISCH MIT ROTE BETE UND BRUNNENKRESSE 380

378Fisch, Salzwasser, Tomate 381
378.1 CALAMARI FRITTI CON CREMA DI POMODORO 381
378.2 DRACHENKOPF MIT TOMATEN UND CROSTINI 381
378.3 FISCHFILET IN SUESS-SAURER SOSSE 382
378.4 GEDAEMPFTES SEELACHSFILET MIT TOMATEN-CONCASSE UND FE .. 383
378.5 GEFUELLTER SCHELLFISCH MIT TOMATEN 383
378.6 HEILBUTT MIT GEBRATENEN TOMATEN 384
378.7 KABELJAUSCHNITTEN AUF TOMATEN 384
378.8 KALAMARES IN TOMATENSAUCE (TINTENFISCHE) 385
378.9 ROTBARSCHFILET MIT KRAEUTERKRUSTE UND TOMATEN . 385
378.10 SCHOLLENFILETS IN TOMATENSAUCE 386
378.11 SEEZUNGE MIT TOMATENMUS 387
378.12 STEINBEISSER MIT PIPERADE 387
378.13 STEINBEISSERFILET AUF TOMATENKOMPOTT 388
378.14 STOCKFISCH MIT GETROCKNETEN TOMATEN 388

379Fisch, Salzwasser, Tomate, Basilikum 389
379.1 SEETEUFEL IN WEISSWEIN MIT KLEINEN TOMATEN UND BASILIKUM 389

380Fisch, Salzwasser, Tomate, Lauch 390
380.1 TOMATEN-FISCH-TOPF 390

381Fisch, Salzwasser, Tomate, Paprika **390**
381.1 HEILBUTT IN TOMATEN-PAPRIKA RATATOUILLE GEGART . . 390
381.2 SEELACHSFILET IN TOMATEN-PAPRIKA-PUEREE - KOCHSALZRED .. 391

382Fisch, Salzwasser, Tuerkei **392**
382.1 SCHWERTFISCH AM SPIESS 392

383Fisch, Salzwasser, Wein **392**
383.1 FISCHSPIESSE IN RIESLING 392
383.2 LACHS IN RIESLING-SOSSE 392
383.3 MEERFISCH IN ROSE 393
383.4 SEEZUNGE IN WEISSWEIN 394

384Fisch, Salzwasser, Wirsing **394**
384.1 KABELJAU IN SPECKBUTTER MIT SAHNEWIRSING 394

385Fisch, Salzwasser, Wolfsbarsch, Mangold **395**
385.1 WOLFSBARSCH AUF MANGOLD 395

386Fisch, Salzwasser, Zucchini **396**
386.1 FISCHSPIESSE AUF ROHEM ZUCCHINISALAT 396

387Fisch, Salzwasser, Zwiebel **397**
387.1 SEETEUFEL MIT FRUEHLINGSZWIEBELN 397

388Fisch, Sardine **397**
388.1 GEBACKENE SARDINEN; SARDINAS AL HORNO 397

389Fisch, Sardine, Orange **398**
389.1 SARDINEN MIT ORANGEN (VENETIEN) 398

390Fisch, Sauerkraut, Paprika, Lowfat **398**
390.1 PAPRIKAKRAUT MIT BRATFISCH 398

391Fisch, Schellfisch **399**
391.1 SCHELLFISCH-KOTELETTS MIT SCHNITTLAUCHSAUCE . . . 399

392Fisch, Schellfisch, Erbse **399**
392.1 SCHELLFISCH MIT ERBSEN 399

393Fisch, Schinken **400**
393.1 FISCHFILET IM SCHINKENMANTEL 400

394Fisch, Scholle, Erbse **401**
394.1 SCHOLLENROELLCHEN MIT ZUCKERSCHOTEN (KEFEN) . . . 401

395Fisch, Scholle, Kartoffe **401**
395.1 MAISCHOLLE MIT KARAMELISIERTEN KARTOFFELN 401

396Fisch, Scholle, Lachs **402**
396.1 SCHOLLENROELLCHEN MIT LACHS (RAINER SASS) 402

397Fisch, Seelachs **403**
397.1 GEGRILLTER SEELACHS MIT QUARKSOSSE 403

398Fisch, Seelachs, Fenchel **403**
398.1 FISCH AUF FENCHELBETT UND LIMONENREIS 403

399Fisch, Seelachs, Kaese **404**
399.1 SEELACHS MIT PIKANTEM KAESE 404

400Fisch, Seeteufel **404**
400.1 SEETEUFEL 404

401Fisch, Seeteufel, Reis **405**
401.1 SEETEUFELSPIESSE AUF SAFRANREIS 405

402Fisch, Seeteufel, Toskana **406**
402.1 TOSKANISCHE KUECHE - SEETEUFEL IN OLIVENSAUCE . . . 406

403Fisch, Seezunge, Fenchel, Tomate **406**
403.1 SEEZUNGE MIT GESCHMORTEM FENCHEL UND TOMATEN . 406

404Fisch, Seezunge, Gefuellt **407**
404.1 GEFUELLTE SEEZUNGE 407

405Fisch, Spaghetti, Blumenkohl **408**
405.1 FISCH MIT SPAGHETTI UND BLUMENKOHL (KAMPANIEN) . . 408

406Fisch, Spargel, Daenemark **409**
406.1 DAENISCHE FISCHKLOESSCHEN MIT SAHNESAUCE UND SPARGELS .. 409

407Fisch, Spirali **410**
407.1 FISCH IN SCHARF-SAURER SOSSE - SPIRALI 410

408Fisch, Steinbeiss., Steinpilz **411**
408.1 STEINBEISSER AUF STEINPILZEN 411

409Fisch, Steinbutt, Gemuese **411**
409.1 STEINBUTT MIT RAEUCHERAALSAUCE UND LAUCHSCHEIBEN 411

410Fisch, Stockfisch **412**
410.1 STOCKFISCHPFANNE 412

411Fisch, Stockfisch, Portugal **412**
411.1 BACALHAU A LA PINA 412

412Fisch, Suelze, Lachs **413**
412.1 LACHSSUELZE IM FENCHELBLATT 413

413Fisch, Suessspeise, Lamm **414**
413.1 LOTTE UND LAMM IM EINKLANG 414

414Fisch, Suessuasser, Zander **415**
414.1 ZANDERFILET AUF LAUWARMEN LINSENSALAT 415

415Fisch, Suesswasser **415**
415.1 DIALOG VON LACHS UND ZANDER 415
415.2 KARPFEN AUF POMMERSCHE ART 416
415.3 KARPFEN IN ALTBIERSAUCE 416
415.4 KRAEUTERFORELLEN 417
415.5 MECKLENBURGER FISCHE IM BLAETTERTEIG 418
415.6 ORANGEN-BRUNNENKRESSE-SALAT MIT GEBRATENEM ROTBARBENF .. 419
415.7 SCHMOR-ZANDER 420
415.8 WELSFILET MIT PAPRIKAKRUSTE 420

416Fisch, Suesswasser, Aal **421**
416.1 AAL IN SALBEI 421
416.2 AAL IN WEISSBURGUNDER 421
416.3 KRAEUTER-AAL 422
416.4 MECKLENBURGER SAUERAAL 422

417Fisch, Suesswasser, Aspik **423**
417.1 TOMATENGELEE MIT BACHSAIBLING UND KRAEUTERSCHMAND AN ... 423

418Fisch, Suesswasser, Baerlauch **424**
418.1 ZANDER IN BAERLAUCHKRUSTE MIT FRUEHLINGSZWIEBELN 424

419Fisch, Suesswasser, Barsch **424**
419.1 BARSCH MIT KNOBLAUCH UND THYMIAN 424

420Fisch, Suesswasser, Barsch, Rosine, Mandel **425**
420.1 EGLIFILET "ARENENBERG" 425

421Fisch, Suesswasser, Barsch, Schweiz **426**
421.1 EGLIFILET SCHAFFHAUSER ART 426

422Fisch, Suesswasser, Barsch, Wein, Gemuese 426
422.1 BARSCHFILET IN WEISSBURGUNDERSAUCE 426

423Fisch, Suesswasser, Basilikum 427
423.1 FORELLE MIT BASILIKUM UND SOJA-SAHNECREME 427

424Fisch, Suesswasser, Bohne 427
424.1 ZANDER AUF BOHNENKERNEN 427

425Fisch, Suesswasser, Chicoree 428
425.1 ZANDERFILET AUF CHICOREE 428

426Fisch, Suesswasser, Dill 429
426.1 GEBEIZTE FORELLE MIT DILLSOSSE 429

427Fisch, Suesswasser, Egli 429
427.1 EGLIFILETS AN WEISSWEIN 429

428Fisch, Suesswasser, Estragon 430
428.1 SOUFFLE VOM HECHT IN ESTRAGONSAUCE 430

429Fisch, Suesswasser, Felchen 431
429.1 FELCHEN MUELLERIN ART 431

430Fisch, Suesswasser, Fenchel, Birne 431
430.1 GOLDBRASSE GEBRATEN MIT GESCHMORTEN FENCHELSPALTEN 431

431Fisch, Suesswasser, Forelle 432
431.1 BACHFORELLENFILET MIT SALBEI 432
431.2 BODENSEEFELCHEN MUELLERINART MIT MANDELN 432
431.3 FELCHENFILET IN MUELLER-THURGAU 433
431.4 FORELLE (INFO) 433
431.5 FORELLE IN FOLIE 434
431.6 FORELLE IN ROTWEINSAUCE 435
431.7 FORELLEN IN WEISSWEINSAUCE 435
431.8 FORELLENBURGER MIT ERROETENDER SAUCE 436
431.9 FORELLENKLOESSCHEN 436
431.10 GEBACKENE FORELLEN 437
431.11 GEFUELLTE FORELLE AUF SEKTSCHAUMSAUCE 438
431.12 GEFUELLTE LACHSFORELLE 439
431.13 GERAEUCHERTE FORELLE MIT DILL 439
431.14 KARTOFFEL-MILLE FEUILLE MIT DHRONBACHFORELLE UND SPIT ... 440
431.15 LACHSFORELLE IN PERGAMENT 441
431.16 OREGANO-FORELLE 442
431.17 SAURE FORELLE 442

431.18 WETTERAUER FORELLE 443

432Fisch, Suesswasser, Forelle, Aal 443
432.1 RAEUCHERFISCH-MOUSSE 443

433Fisch, Suesswasser, Forelle, Grill, Tomate 444
433.1 KRAEUTERMAKRELE MIT TOMATE 444

434Fisch, Suesswasser, Forelle, Grillen 444
434.1 FORELLE IN DER FOLIE 444
434.2 FORELLEN AUF DEM ROST 445

435Fisch, Suesswasser, Forelle, Kartoffel 445
435.1 LACHSFORELLE 445
435.2 LAUTERACHFORELLEN AUS DEM OFEN 446

436Fisch, Suesswasser, Forelle, Kresse 446
436.1 LACHSWUERFELFORELLEN IN KRESSESAUCE 446

437Fisch, Suesswasser, Forelle, Mandeln 447
437.1 FORELLEN MIT MANDELN 447

438Fisch, Suesswasser, Forelle, Mangold 447
438.1 FORELLENFILET IN MANGOLDHUELLE 447

439Fisch, Suesswasser, Forelle, Morchel 448
439.1 FORELLENFILETS IM SPARGEL-MORCHEL-SUD 448

440Fisch, Suesswasser, Forelle, Reis 449
440.1 BACHFORELLE MIT REIS 449

441Fisch, Suesswasser, Forelle, Roemertopf 450
441.1 FISCHFILETS AUF SOMMERGEMUESE 450

442Fisch, Suesswasser, Forelle, Salbei 450
442.1 FILET VON BACHFORELLE MIT SALBEI 450

443Fisch, Suesswasser, Forelle, Spargel 451
443.1 FORELLENFILETS MIT SPARGEL 451

444Fisch, Suesswasser, Frankreich 452
444.1 MATTELOTT (FISCHRAGOUT AUF ELSAESSISCHE ART) 452

445Fisch, Suesswasser, Gemuese 453
445.1 FISCHBULETTEN MIT GESCHMORTEM PAPRIKA 453
445.2 FORELLE BLAU AUF GEMUESESTREIFEN 453
445.3 KRAEMERS FISCHERTOPF 454
445.4 LETSCHO MIT ZANDER 455
445.5 SAIBLINGSSUELZE MIT WINTERLICHEM GEMUESE 456
445.6 ZANDER MIT BASILIKUM-BUTTER AUF GEMUESE 457

446Fisch, Suesswasser, Geraeuchert, Karpfen, Pilz 457
446.1 GERAEUCHERTER KARPFEN AUF LAUWARMEM SCHWAMMERLSALAT 457

447Fisch, Suesswasser, Gruenkohl 458
447.1 POCHIERTES ROTBARSCHFILET MIT GRUENKOHL 458

448Fisch, Suesswasser, Hecht 459
448.1 HECHT IM HECHT 459
448.2 HECHT IN SAHNESAUCE 460
448.3 HECHTFILETS MIT BRATKARTOFFELN 460

449Fisch, Suesswasser, Hecht, Gemuese, Speck 461
449.1 SPECKHECHT (HASSFELD) 461

450Fisch, Suesswasser, Hecht, Kaper 461
450.1 HECHT IN KAPERNSAUCE 461

451Fisch, Suesswasser, Hecht, Kloss 462
451.1 HECHTNOCKERL IN DILLSAUCE 462

452Fisch, Suesswasser, Hecht, Speck 463
452.1 SPECKHECHT 463

453Fisch, Suesswasser, Karpfen 463
453.1 KARPFEN AUS DEM BACKOFEN 463
453.2 KARPFENFILETS MIT KARDAMOM UND PIMENT 464
453.3 OBERPFAELZER KARPFENFILET MIT SCHWARZBROTBROESELN 464
453.4 ZWIEBELKARPFEN 465

454Fisch, Suesswasser, Karpfen, Bier 465
454.1 GEBRATENER KARPFEN MIT BIER-SENF-SAUCE 465

455Fisch, Suesswasser, Karpfen, Gemuese 466
455.1 KARPFEN BLAU MIT WURZELGEMUESE 466
455.2 KARPFEN, IN ZWEI GAENGEN SERVIERT 467
455.3 KARPFENFILET IM ROEMERTOPF 468

456Fisch, Suesswasser, Karpfen, Gemuese, Rote bete 469
456.1 KARPFENPICCATA AUF ROTE BETE-GEMUESE 469

457Fisch, Suesswasser, Karpfen, Hecht 470
457.1 GEBACKENER SUESSWASSERFISCH 470

458Fisch, Suesswasser, Karpfen, Kuerbis 470
458.1 KARPFENSTRUDEL AUF GEWUERZKUERBIS 470

459Fisch, Suesswasser, Karpfen, Linse 471
459.1 KARPFENFILET MIT ROTEN LINSEN 471

460Fisch, Suesswasser, Karpfen, Rotkraut 472
460.1 KARPFEN BLAU MIT BUTTER UND ROTKRAUT 472

461Fisch, Suesswasser, Karpfen, Sauerkraut 473
461.1 KARPFENPRALINE MIT ERBSEN-SAUERKRAUT 473
461.2 WARM GERAEUCHERTER KARPFEN AUF SAUERKRAUT . . . 473

462Fisch, Suesswasser, Kartoffel 474
462.1 HECHTKLOESSCHEN MIT KARTOFFELWUERFELCHEN 474
462.2 WELS MIT KARTOFFELKRUSTE 475

463Fisch, Suesswasser, Kohlrabi 475
463.1 LACHSFORELLE MIT KOHLRABIGEMUESE 475

464Fisch, Suesswasser, Kraeuter 476
464.1 AESCHENFILETS MIT FEINEN KRAEUTERN AUS DER FOLIE . 476
464.2 EGLIFILET AUF DEM KRAEUTERBETT 477
464.3 FORELLE IN KRAEUTERSAUCE 477

465Fisch, Suesswasser, Kraeuter, Pfundskur 478
465.1 KRAEUTERFORELLE IN FOLIE 478

466Fisch, Suesswasser, Lachs 478
466.1 GEBEIZTER LACHS II 478
466.2 GEBEIZTER LACHS MIT REIBEKUCHEN 479
466.3 LACHS AUF GRATIN 479
466.4 LACHSKOTELETTS MIT KRAEUTERBUTTER 480

467Fisch, Suesswasser, Lachs, Spinat, Reis 481
467.1 LACHSSTEAK IN SAFRANSAUCE 481

468Fisch, Suesswasser, Lachs, Suess-sauer, Asien 481
468.1 LACHS - ASIATISCH - SUESS-SAUER 481

469Fisch, Suesswasser, Lachs, Zander 482
469.1 CHARLOTTE AUS LACHS UND ZANDER 482

470Fisch, Suesswasser, Lachs, Zander, Pilz 483
470.1 LACHS IM STRUDELBLATT MIT PFIFFERLINGEN 483

471Fisch, Suesswasser, Meerrettich 484
471.1 GEFILTE FISCH MIT KREN 484

472Fisch, Suesswasser, Paprika 485
472.1 KARPFENRAGOUT MIT PAPRIKACREME 485

473Fisch, Suesswasser, Parmesan 485
473.1 ZANDER MIT PARMESANKRUSTE 485

474Fisch, Suesswasser, Pfannkuchen 486
474.1 FLAEDLE MIT EGLI GEFUELLT 486

475Fisch, Suesswasser, Pfundskur 486
475.1 GEDUENSTETES ZANDERFILET AN FENCHELGEMUESE . . . 486
475.2 RAUCHFORELLENTFILET AUF BLATTSPINAT 487
475.3 SAIBLINGSFILET AUS DEM GEMUESESUD 488

476Fisch, Suesswasser, Rote_bete, Kartoffeln 488
476.1 CARPACCIO VON ROTER BETE UND KARTOFFELN MIT GEBRATEN .. 488

477Fisch, Suesswasser, Safran 489
477.1 FORELLENFILET IN SAFRANSAUCE 489

478Fisch, Suesswasser, Saibling 490
478.1 BUNTER SALAT MIT GEBRATENEM SAIBLINGSFILET 490
478.2 GEBEIZTER BACHSAIBLING 490
478.3 MARINIERTER SAIBLING 491
478.4 SEE-SAIBLING AUF WARMEM KARTOFFEL-OLIVEN-SALAT . 491

479Fisch, Suesswasser, Saibling, Gemuese 492
479.1 BACHSAIBLING IN GEMUESE-BUTTERSUD 492

480Fisch, Suesswasser, Saibling, Mariniert, Pilz 493
480.1 MARINIERTER SAIBLING MIT HERBSTTROMPETEN 493

481Fisch, Suesswasser, Saibling, Teig 493
481.1 SAIBLING IM BLAETTERTEIG 493

482Fisch, Suesswasser, Salat 494
482.1 TARTAR VON DER RAEUCHERFORELLE MIT NUESSLISALAT AN KA .. 494

483Fisch, Suesswasser, Salbei **495**
483.1 MARINIERTER AAL MIT SALBEI 495

484Fisch, Suesswasser, Schleie, Sardelle **495**
484.1 SCHLEIE AUF GREIZER ART 495

485Fisch, Suesswasser, Spargel, Baerlauch **496**
485.1 KARTAEUSERKLOESSCHEN VOM WALLER MIT SEKTSCHAUM UND BA ... 496

486Fisch, Suesswasser, Spinat **497**
486.1 FELCHEN IN BEURRE BLANC MIT SPINATOMELETTE 497
486.2 ROULADE VON LACHS UND ZANDER AUF SPINATSALAT . . . 498

487Fisch, Suesswasser, Spinat, Nuss **499**
487.1 GEBRATENE ROTBARBE AUF PINIENSPINAT 499

488Fisch, Suesswasser, Stoer **499**
488.1 WARMGERAEUCHERTES STOERFILET AUF KARTOFFEL-BERGLINSEN ... 499

489Fisch, Suesswasser, Tomate **500**
489.1 ZANDER MIT KAPERN UND TOMATEN 500

490Fisch, Suesswasser, Wein, Austria **501**
490.1 SAIBLINGS-ZOPFERL MIT RIESLINGSAUCE 501

491Fisch, Suesswasser, Weisskraut **501**
491.1 ZANDER IN SPITZKOHLHUELLE 501

492Fisch, Suesswasser, Wels **502**
492.1 DONAUWALLER-KRUSTELN IN VELTLINER-SCHAUMSOSSE MIT GLA .. 502
492.2 GEFUELLTES WELSFILET 503
492.3 HEISS GERAEUCHERTER WALLER IN VIEZ-SOSSE AUF SCHNIPPE .. 504
492.4 PAPRIKAGULASCH VOM WALLER 505
492.5 WELS IN DER KARTOFFELKRUSTE AUF SENFSAHNE 505
492.6 WELSFILET IM GEMUESEMANTEL 506
492.7 WELSFILET IN DER KARTOFFELKRUSTE AUF SENFSAHNE . . 507

493Fisch, Suesswasser, Wels, Spinat **507**
493.1 WALLER MIT SPINAT UND WALNUSSBUTTER 507

494Fisch, Suesswasser, Wirsing **508**
494.1 ANGERAEUCHERTER WALLER MIT WACHOLDERKRUSTE AUF WIRSIN ... 508

495 Fisch, Suesswasser, Zander 509
495.1 FISCH MIT KNOBLAUCH-PETERSILIEN-BUTTER UND TOMATENSAUCE 509
495.2 FRUEHLINGSROLLE VON ZWISCHENAHNER ZANDER UND RAEUCHERAAL 510
495.3 GEFUELLTER ZANDER A LA KNECHTHAUSEN 510
495.4 ZANDER AUF FELDSALAT 511
495.5 ZANDER IN DER SALZKRUSTE MIT WARMER TOMATEN-BASILIKUM .. 512
495.6 ZANDERFILET IN WALNUSSKRUSTE MIT STERNANISSAUCE . 513
495.7 ZANDERFILET MIT KRAEUTERKRUSTE 513
495.8 ZANDERFILET MIT RAUCHLACHS-MEERRETTICH-KRUSTE IN RIES ... 514
495.9 ZANDERWICKEL MIT STOCKFISCHSAUCE 515

496 Fisch, Suesswasser, Zander, Brennessel 516
496.1 ZANDER MIT BRENNESSEL-GEMUESE UND KARTOFFEL-PAECKCHEN 516

497 Fisch, Suesswasser, Zander, Fenchel 517
497.1 ZANDER AUF FENCHELGEMUESE 517

498 Fisch, Suesswasser, Zander, Gemuese 518
498.1 ZANDER MIT ESTRAGONHAUBE 518

499 Fisch, Suesswasser, Zander, Gurke, Dill 518
499.1 GEFUELLTER ZANDER AUF DILLGURKEN 518

500 Fisch, Suesswasser, Zander, Karotte 519
500.1 ZANDERFILET IM KARTOFFELMANTEL MIT MOEHRENGEMUESE 519

501 Fisch, Suesswasser, Zander, Kartoffel, Zitrone 520
501.1 ZITRONENKARTOFFELN MIT ZANDER 520

502 Fisch, Suesswasser, Zander, Kohlrabi 521
502.1 ZANDERFILET MIT KRAEUTERKRUSTE AUF KOHLRABIGEMUESE 521

503 Fisch, Suesswasser, Zander, Kuerbis, Paprika 521
503.1 ZANDER MIT KROSSER HAUT AUF PAPRIZIERTEM KUERBISGEMUESE 521

504 Fisch, Suesswasser, Zander, Linse 522
504.1 ZANDERFILET MIT BUNTEN LINSEN 522

505 Fisch, Suesswasser, Zander, Paprikaoel, Feldsalat 523
505.1 ZANDER MIT ZWEIERLEI PAPRIKAOELEN AUF FELDSALAT . 523

506 Fisch, Suesswasser, Zander, Riesling 524
506.1 ZANDERFILET IM RIESLINGSUD 524

507Fisch, Suesswasser, Zander, Sauerkraut 524
507.1 FEINER KRAUTWICKEL VOM ZANDER MIT RIESLINGKRAUT IN WE ... 524
507.2 ZANDERFILET AUF SAHNEKRAUT 526

508Fisch, Suesswasser, Zander, Wirsing 526
508.1 ZANDERFILET IM WIRSINGMANTEL MIT KARTOFFELCREME 526

509Fisch, Thunfisch, Gemuese 527
509.1 THUNFISCHCARPACCIO MIT CAPONATA 527

510Fisch, Thunfisch, Sardelle, Ei 528
510.1 THUNFISCHTATAR MIT SPIEGELEI 528

511Fisch, Tintenfisch 528
511.1 GRATINIERTER TINTENFISCH 528

512Fisch, Tomate, Salat 530
512.1 PANIERTES FISCHFILET BALATON 530

513Fisch, Vanille, Schwarzwurz 530
513.1 ROCHENFLUEGEL MIT VANILLE UND GEBRATENEN SCHWARZWURZELN 530

514Fisch, Wein 531
514.1 SEEZUNGEN-ROELLCHEN IN WEISSWEIN-SAUCE 531

515Fisch, Wirsing, Pfundskur 531
515.1 AICHTALER WIRSING HECHT-ROULADE AUF KARTOFFELSAUCE 531

516Fisch, Zander 532
516.1 ZANDERFILET AUF SPREEWALD-SOSSE 532
516.2 ZANDERTERRINE 533

517Fisch, Zander, Garnele 534
517.1 GEBACKENE GARNELEN-FISCH-BAELLCHEN MIT SUESS-SAUREM G .. 534

518Fisch, Zander, Kartoffel 535
518.1 ZANDERFILETS MIT KARTOFFELSCHEIBEN 535

519Fisch, Zander, Lachs, Spinat 536
519.1 ZANDERTERRINE AUF SPINATSALAT 536

520Fisch, Zander, Wein 536
520.1 ZANDERFILET IN MOSELRIESLING 536

521 Fleisch, Kalb, Thunfisch **537**
521.1 VITELLO TONNATO, KALBFLEISCH MIT THUNFISCHSAUCE . 537
521.2 VITELLO TONNATO; A LA ARD-BUFFET - KALBFLEISCH MIT T .. 538

522 Fleisch, Kartoffel, Fisch **538**
522.1 SCHUSTERPASTETE 538

523 Fleisch, Schwein, Thunfisch **539**
523.1 SCHWEINESCHNITZEL MIT THUNFISCHSAUCE 539

524 Gemuese, Fisch, Spargel **539**
524.1 GEBRATENER SPARGEL IN ORANGENBUTTER (VORSPEISE) . 539

525 Gemuese, Frisch, Gruenkohl, Fisch, Rotbarsch **540**
525.1 GRUENKOHL MIT ROTBARSCH 540

526 Gemuese, Frisch, Salat. thun **540**
526.1 SALADE NICOISE (THUNFISCHSALAT AUS NIZZA) 540

527 Grundrezept, Aufstrich, Fisch **541**
527.1 RAEUCHERFISCHCREME 541

528 Grundrezept, Fisch, Hering **541**
528.1 MARINIERTER HERING 541

529 Grundrezept, Fond, Fisch **542**
529.1 FISCHFOND (VINCENT KLINK) 542

530 Grundrezept, Info, Fisch, Forelle **543**
530.1 WISSENSWERTES UEBER FORELLENZUCHT 543

531 Grundrezept, Sauce, Fisch **543**
531.1 GRUNDSAUCE FUER FISCHGERICHTE 543
531.2 SAUCE FUER GEBRATENEN FISCH 544

532 Grundrezept, Sauce, Tomate, Thunfisch **544**
532.1 SAUCE BOLOGNESE MIT THUNFISCH 544

533 Imbiss, Broetchen, Fisch, Artischocke **545**
533.1 CROQUES A LA PROVENCALE 545

534 Imbiss, Fisch, Aufstrich **546**
534.1 THUNFISCH AUFSTRICH 546

535 Imbiss, Fisch, Eingelegt **546**
535.1 EINGELEGTE HERINGSROELLCHEN 546

536 Imbiss, Fisch, Kartoffel **546**
536.1 FISH & CHIPS 546

537 Imbiss, Fisch, Muscheln, Krabben **547**
537.1 NORDSEEHAPPEN 547

538 Imbiss, Fisch, Radieschen **548**
538.1 MATJES MIT RADIESCHEN-SOSSE 548

539 Imbiss, Fisch, Rollmops **548**
539.1 SENFMOEPSE 548

540 Imbiss, Sandwich, Thunfisch **549**
540.1 THUNFISCH-SANDWICHES 549

541 Info, Fisch, Shrimps **549**
541.1 SHRIMPS & CO: MEERESFRUECHTE MIT GEHEIMNISSEN 1/2 549
541.2 SHRIMPS & CO: MEERESFRUECHTE MIT GEHEIMNISSEN 2/2 550

542 Info, Grundrezept, Fisch, Sauce **552**
542.1 LIQUAMEN 552

543 Kartoffel, Gratin, Fisch **553**
543.1 SCHWEDEN: KARTOFFEL-AUFLAUF MIT MATJES 553

544 Krustentier, Languste, Fisch, Ei **553**
544.1 LANGUSTEN LIVORNESE 553

545 Nudel, Pasta, Fisch **554**
545.1 NUDELN MIT SEEZUNGE, GRATINIERT 554

546 Nudel, Pasta, Gefuellt, Fisch **555**
546.1 HECHTMAULTASCHEN 555

547 Nudel, Pasta, Pilz, Fisch **556**
547.1 BUCATINI MIT PILZEN UND THUNFISCH 556

548 Nudel, Pasta, Thunfisch **557**
548.1 FUSILLI MIT THUNFISCH 557

549 Pasta, Fisch, Gemuese **558**
549.1 NUDELN MIT MEERESFRUECHTEN UND GEMUESE 558

550 Pasta, Gefuellt, Lasagne, Fisch **558**
550.1 LASAGNE MIT MEERESFRUECHTEN 558

551 Reis, Fisch **559**
551.1 REIS MIT THUNFISCH 559

552 Reis, Gemuese, Tintenfisch, Shrimp **560**
552.1 REISTOPF 560

553 Reis, Haehnchen, Schwein, Fisch, Gemuese **560**
553.1 PAELLA 560

554 Reis, Thunfisch, Banane, Orange **561**
554.1 EXOTISCHER THUNFISCHREIS 561

555 Salat, Gemuese, Fisch **562**
555.1 GEMUESESALAT MIT ROTBARBE 562

556 Salat, Kalt, Fenchel, Thunfisch **563**
556.1 FENCHELSALAT MIT THUNFISCH 563

557 Salat, Kalt, Fisch **563**
557.1 ESCABECHE 563
557.2 FISCHSALAT 564
557.3 FRISCHER THUNFISCHSALAT 564
557.4 MAKRELENSALAT 565
557.5 SALAT MIT FISCHFILETS UND SCAMPIS 565

558 Salat, Kalt, Fisch, Gemuese **566**
558.1 SCHILLERLOCKENSALAT 566

559 Salat, Kalt, Fisch, Hering **567**
559.1 GOMOLOW-SALAT 567
559.2 HERINGSALAT 567

560 Salat, Kalt, Fisch, Kartoffel, Sellerie **567**
560.1 FISCHSALAT MIT KARTOFFELN UND STAUDENSELLERIE . . 567

561 Salat, Kalt, Fisch, Matjes **568**
561.1 MATJES-SALAT 568

562 Salat, Kalt, Fisch, Matjes, Olive **569**
562.1 MATJESSALAT MIT OLIVEN 569

563 Salat, Kalt, Fisch, Radies **569**
563.1 FISCHSALAT MIT RADIESCHEN 569

564 Salat, Kalt, Fisch, Weisskohl, Apfel **570**
564.1 HERINGSSALAT MIT WEISSKOHL, AEPFEL UND SPECK 570

565 Salat, Kalt, Kartoffel, Fisch, Aal **570**
565.1 KARTOFFELSALAT MIT AAL 570

566 Salat, Kalt, Lauch, Tomate, Thunfisch **571**
566.1 LAUCHSALAT 571
566.2 LAUCHSALAT MIT THUNFISCH 571

567 Salat, Kalt, Linse, Fisch **571**
567.1 DALMATINISCHER LINSENSALAT 571

568 Salat, Kalt, Nudel, Fisch **572**
568.1 NUDELSALAT MIT MAKRELENFILET 572
568.2 NUDELSALAT MIT THUNFISCH I 573

569 Salat, Kalt, Nudel, Thunfisch, Tomate **573**
569.1 NUDELSALAT MIT THUNFISCH II 573

570 Salat, Kalt, Nudeln, Erbse, Thunfisch **574**
570.1 NUDELSALAT MIT THUNFISCH-MAYONNAISE 574

571 Salat, Kalt, Spargel, Fisch **574**
571.1 SALAT VON WEISSEM SPARGEL MIT GEBRATENEM HEILBUTT UND ... 574

572 Salat, Kalt, Thunfisch **575**
572.1 BUNTER SALAT MIT GEGRILLTEM THUNFISCH 575
572.2 NIZZA-SALAT 576
572.3 THUNFISCH-SALAT 576
572.4 THUNFISCHSALAT "TITANIC" 577
572.5 THUNFISCHSALAT ALS BROTAUFSTRICH 577

573 Salat, Kalt, Thunfisch, Mais **578**
573.1 THUNFISCH-MAIS-SALAT 578

574 Salat, Kalt, Tintenfisch, Apulien **578**
574.1 TINTENFISCHSALAT APULISCH 578

575 Salat, Kartoffel, Fisch **579**
575.1 KARTOFFELSALAT MIT SCHILLERLOCKEN 579
575.2 KARTOFFELSALAT MIT SENFSAUCE UND SEEZUNGENFILETS 579

576 Salat, Spinat, Fisch **580**
576.1 SPINATSALAT MIT MARINIERTEN MEERESFRUECHTEN 580

577 Salat, Warm, Fisch **581**
577.1 LAUWARMER ROCHEN-SALAT 581

578 Sauce, Fisch, Butter, Rotwein **582**
578.1 ROTE BUTTERSOSSE 582

579 Sauce, Fisch, Italien **582**
579.1 SALSA DI PESCE - FISCHSAUCE 582

580 Sauce, Pasta, Thunfisch, Pilz **583**
580.1 THUNFISCH-PILZ-SAUCE 583

581 Sauce, Safran **583**
581.1 SAFRANSAUCE FUER FISCHGERICHTE 583

582 Snack, Brot, Fisch **584**
582.1 MATJESTARTAR AUF PUMERNICKEL MIT EI (FINGERFOOD) . 584

583 Suppe, Eintopf, Fisch **584**
583.1 FISCHSUPPE MIT ROUILLE 584
583.2 PROVENCALISCHER FISCHTOPF 585
583.3 SCHARFE FISCHSUPPE 586
583.4 SOUPE DE POISSON - FISCHSUPPE 586
583.5 WATERZOOI EINTOPF AUS NORDSEEFISCHEN 587

584 Suppe, Eintopf, Fisch, Aal **588**
584.1 HAMBURGER AALSUPPE 588

585 Suppe, Eintopf, Fisch, Exotisch **588**
585.1 FISCHSUPPE MIT MINZE UND LIMETTE 588

586 Suppe, Eintopf, Fisch, Garnele, Muschel **589**
586.1 FISCHEINTOPF AUF FISCHERART 589

587 Suppe, Eintopf, Fisch, Gemuese **590**
587.1 KABELJAUTOPF MIT GEMUESE UND STERNANIS 590
587.2 SCHNELLE FISCHSUPPE 591
587.3 WUERZIGE FISCHSUPPE 591

588 Suppe, Eintopf, Fisch, Gemuese, Oesterreich **592**
588.1 FISCHSUPPE VON DREIERLEI FAAKERSEE-FISCHEN 592

589 Suppe, Eintopf, Fisch, Gemuese, Schweiz **593**
589.1 SCHWEIZER FISCHSUPPE 593

590 Suppe, Eintopf, Fisch, Krebs, Safran **594**
590.1 PROVENZALISCHE FISCHSUPPE 594

591 Suppe, Eintopf, Fisch, Reis **595**
591.1 STRALSUNDER FISCHSUPPE 595

592 Suppe, Eintopf, Fisch, Russland **596**
592.1 UKRA - RUSSISCHER FISCHEINTOPF 596

593 Suppe, Eintopf, Fisch, Zitrone, Schnell **597**
593.1 ZITRONEN-FISCH-SUPPE 597

594 Suppe, Eintopf, Fisch, Zucchini, Tomate **597**
594.1 FISCHSUPPE MIT SEELACHSFILET, ZUCCHINI UND TOMATEN 597

595 Suppe, Eintopf, Kabeljau, Tomate, Italien **598**
595.1 FISCHSUPPE ANCONA 598

596 Suppe, Eintopf, Spanien **599**
596.1 FISCHEREINTOPF (MARMITAKO) 599

597 Suppe, Fisch **599**
597.1 FISCHSUPPE 599

598 Suppe, Fisch, Austern **600**
598.1 CURRY-SUPPE MIT AUSTERN 600

599 Suppe, Fisch, Austria **600**
599.1 KLARE SUPPE VON DRAUFISCHEN 600

600 Suppe, Fisch, Eintopf, Kambodscha **601**
600.1 FEUERTOPF-SUPPE 601

601 Suppe, Fisch, Gemuese, Garnele **602**
601.1 GEMUESE-FISCHSUPPE MIT GARNELEN 602

602 Suppe, Fisch, Korea **603**
602.1 TOM-YUM-SUPPE 603

603 Suppe, Fisch, Muschel, Italien **603**
603.1 MINESTRA DI CAPELLI D'ANGELO E FRUTTI DI MARE - MUSCH .. 603

604 Suppe, Fisch, Portugal **604**
604.1 PORTUGIESISCHE FISCHSUPPE 604

605 Suppe, Fisch, Rotkraut **604**
605.1 ROTKOHLSUPPE MIT SCHILLERLOCKEN 604

606 Suppe, Fisch, Vietnam **605**
606.1 REISNUDELSUPPE MIT KREBSKLOESSCHEN 605

607 Suppe, Fisch, Zitrone **606**
607.1 EXOTISCHE FISCHSUPPE MIT ZITRONE UND KARDAMOM . . 606

608 Suppe, Gebunden, Baerlauch, Fisch, Austria **607**
608.1 BAERLAUCHSUPPE MIT RAEUCHERFISCHPOFESEN 607

609 Suppe, Gebunden, Fisch, Ananas **607**
609.1 FISCHSUPPE MIT ANANAS 607

610 Suppe, Gebunden, Fisch, Garnele, Ananas **608**
610.1 GARNELENSUPPE I 608

611 Suppe, Gebunden, Fisch, Thailand **609**
611.1 FISCHSUPPE MIT KOKOSMILCH 609

612 Suppe, Gebunden, Seelachs, Curry **609**
612.1 CURRY-FISCHSUPPE (SEELACHS) 609

613 Suppe, Klar, Fisch, Zitrone **610**
613.1 FISCH-ZITRONEN-SUPPE 610

614 Teigware, Gefuellt, Canneloni, Thunfisch **611**
614.1 CANNELLONI MIT THUNFISCHFUELLUNG (SIZILIEN) 611

615 Teigware, Gefuellt, Lasagne, Fisch, Kabeljau **612**
615.1 LASAGNETASCHEN MIT KABELJAU 612

616 Teigware, Lasagne, Fisch **612**
616.1 FISCHLASAGNE MIT BAERLAUCHPESTO 612
616.2 LASAGNE MIT PETERSFISCH UND FLUSSKREBSEN 613

617 Teigware, Nudel, Fisch **614**
617.1 CANNELLONI VOM LACHS 614

618 Teigware, Nudel, Fisch, Sardinien **614**
618.1 SARDISCHE TORTIGLIONI 614

619 Teigware, Nudel, Thunfisch **615**
619.1 SPAGHETTI MIT THUNFISCHSOSSE 615

620 Teigware, Nudel, Tintenfisch, Tomate **615**
620.1 NUDELN MIT TINTENFISCH UND TOMATEN 615

621 Teigware, Nudel, Tomate, Fisch **616**
621.1 RIGATONI MIT FISCHSAUCE 616

622 Teigware, Nudel, Zucchini, Thunfisch **617**
622.1 THUNFISCH-ZUCCHINI-NUDELN 617

623 Teigware, Pfannkuchen, Dinkel, Fisch **617**
623.1 DINKELFISCHBURGER 617

624 Teigware, Pfannkuchen, Kaese, Fisch **618**
624.1 GEROLLTE EIERKUCHEN MIT KAESE-, FISCH-UND FRUCHTFUELLUNG 618

625 Teigware, Spaghetti, Muschel **619**
625.1 SPAGHETTI "FISCHERART" 619

626 Teigware, Spaghetti, Thunfisch **619**
626.1 OLIVEN-KRAEUTER-SPAGHETTI MIT THUNFISCH 619
626.2 SPAGHETTI-PIZZA 620
626.3 THUNFISCH-SPAGHETTI 621

627 Vorspeise, Dip, Fisch **622**
627.1 MAKRELENDIP 622

628 Vorspeise, Fisch **622**
628.1 BERGISCHER HERINGSSTIPP 622
628.2 BISMARCKHERINGE IN WEISSWEINGELEE 623
628.3 SCHWEDISCHE GABELBISSEN 623
628.4 SEEZUNGEN-LACHS-ROULADE 624
628.5 TATAR VON FISCHEN 624

629 Vorspeise, Fisch, Aal **625**
629.1 FRITIERTER AAL MIT KRAEUTERBUTTER 625

630 Vorspeise, Fisch, Aal, Salbei, Elsass **626**
630.1 AALSPIESS MIT SALBEI 626

631 Vorspeise, Fisch, Forelle, Kartoffel, Weisskraut **626**
631.1 KARTOFFEL-MILLE-FEUILLE MIT DHRONBACHFORELLE UND SPIT ... 626

632 Vorspeise, Fisch, Kraut **628**
632.1 RENKE MIT GERAEUCHERTEM KRAUT UND WILDKRAEUTERN 628

633 Vorspeise, Fisch, Lachs **629**
633.1 LACHSTATAR 629

634 Vorspeise, Fisch, Lachs, Gurke, Spanien 629
634.1 LACHS-GURKEN-HAEPPCHEN SALMON CON PEPINOS 629

635 Vorspeise, Fisch, Matjes 630
635.1 MATJES-TATAR 630

636 Vorspeise, Fisch, Maxonaise 631
636.1 THUNFISCHMAYONNAISE 631

637 Vorspeise, Fisch, Salzwasser, Sardine 631
637.1 SARDINEN, KNUSPRIG FRITIERT 631

638 Vorspeise, Fisch, Salzwasser, Traube 632
638.1 ROTBARBENFILETS IN WEISSBURGUNDER MIT POCHIERTEN TRAUBEN 632

639 Vorspeise, Fisch, Spanien 632
639.1 TAPAS: FISCHKROKETTEN 632

640 Vorspeise, Fisch, Terrine 633
640.1 SCHARFE LACHS-GARNELEN-TERRINE 633

641 Vorspeise, Gefuellt, Fisch, Portugal 634
641.1 RISSOIS 634

642 Vorspeise, Gemuese, Frisch, Spanien 634
642.1 TAPAS: KARTOFFELSALAT MIT GEMUESE UND THUNFISCH . 634

643 Vorspeise, Haehnchen, Thunfisch 635
643.1 POLLO TONNATO 635

644 Vorspeise, Kalt, Fisch 636
644.1 FISCH-RILLETTES 636
644.2 FORELLENFILET MIT PREISELBEERSAHNE 636
644.3 PARTYSNACKS MIT FISCH FUER DIE NAERRISCHEN TAGE . . 636
644.4 TERRINE VON GERAEUCHERTEM AAL MIT CASSIS-ZWIEBEL-SOSS ... 637
644.5 ZWEIERLEI FISCHTATAR 638

645 Vorspeise, Kalt, Fisch, Gemuese 639
645.1 MATJESROELLCHEN AUF GEBACKENEN SELLERIESCHEIBEN 639

646 Vorspeise, Kalt, Fisch, Krabbe, Suelze 639
646.1 FEINE FISCHSUELZE 639

647 Vorspeise, Kalt, Kalb, Thunfisch, Italien 640
647.1 KALBFLEISCH MIT THUNFISCHSAUCE - VITELLO TONNATO (MAI .. 640

648 Vorspeise, Kalt, Kartoffel, Fisch, Gemuese **641**
648.1 MATJESKARTOFFELN 641

649 Vorspeise, Kalt, Pastete, Fleisch, Fisch **641**
649.1 ALT-BERLINER HERINGSPASTETE 641

650 Vorspeise, Kalt, Sandwich, Thunfisch **642**
650.1 BROETCHEN MIT THUNFISCH-MOUSSE 642

651 Vorspeise, Kalt, Suelze, Fisch **643**
651.1 RAEUCHERFISCHSUELZE 643

652 Vorspeise, Kalt, Thunfisch **643**
652.1 THUNFISCHTATAR MIT PESTO 643

653 Vorspeise, Kalt, Tomate, Fisch, Ei **644**
653.1 PROVENCALISCHE TOMATEN (MIT FISCH-EI-KAPER-FUELLUNG) 644

654 Vorspeise, Kuerbis, Salat **644**
654.1 KUERBISSALAT MIT RAUCHFISCHTATAR IM DINKELFLAEDLE 644

655 Vorspeise, Pastet, Fisch **645**
655.1 PASTETLI MIT FRISCHEN FISCHEN VOM MEGGENHORN . . . 645

656 Vorspeise, Salat, Fisch, Bohne **646**
656.1 SEETEUFEL-SALAT 646

657 Vorspeise, Salat, Fisch, Chinakohl **647**
657.1 EDELFISCHSALAT MIT CHINAKOHLSALAT 647

658 Vorspeise, Salat, Fisch, Kalmar **648**
658.1 TINTENFISCHSALAT 648

659 Vorspeise, Salat, Thunfisch, Kapern **649**
659.1 THUNFISCHSALAT MIT KAPERN 649

660 Vorspeise, Salat, Tintenfisch, Italien **649**
660.1 LIGURISCHER TINTENFISCHSALAT - INSALATA DI POLIPI E P .. 649

661 Vorspeise, Terrine, Fisch **650**
661.1 TERRINE VON RAEUCHERLACHS MIT KRABBEN ODER SHRIMPS 650

662 Vorspeise, Thunfisch, Fenchel **651**
662.1 THUNFISCH AUF FENCHELSALAT 651

663 Vorspeise, Tomate, Thunfisch **651**
663.1 PROVENZALISCHE TOMATEN 651

664 Vorspeise, Warm, Fisch, Linse **652**
664.1 WARM GERAEUCHERTE SAIBLINGSFILETS AUF ZWERGLINSEN 652

665 Vorspeise, Warm, Gefluegel, Fisch, Gemuese **653**
665.1 SARDINENKUECHLEIN MIT GEFLUEGELMOUSSE 653

666 Vorspeise, Warm, Toast, Thunfisch **654**
666.1 THUNFISCHTOAST 654

1 Aufbau, Fond, Fisch

1.1 FISCHFOND (NDR)

1 kg Fischgraeten; von Seezunge,
Lachs, Zander, Seeteufel usw. (kleine Koepfe,
kein Schwanzende)
1 Tasse Weisswein
1 Suppenbund; geputzt kleingeschnitten
5 Weisse Champignons, frisch
2 Zweige Petersilie
1 Lorbeerblatt
10 Weisse Pfefferkoerner
1 Schalotte; halbiert

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.10.95 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Fischgraeten unter fliessendem Wasser reinigen, Gemuese putzen, Champignons und Schalotte halbieren und in einen Topf geben. Pfefferkoerner, Petersilie und Weisswein zufuegen, mit Wasser aufgiessen, so dass alle Zutaten bedeckt sind. Bei kleinster Hitze 30 Min. koecheln lassen. Den Schaum staendig abschoepfen. Der Fond sollte klar aussehen. Anschliessend denselben durch ein mit einem Leinenhandtuch ausgelegtem Spritzsieb schuetten.
Den Fond fuer die nachfolgenden Saucen gebrauchen.

2 Aufbau, Sauce, Mandel, Chili

2.1 SCHARFE MANDELSAUCE (ZU FISCH)

100 g Mandeln; geschaelt
2 Knoblauchzehen
2 Chilis
1 Fleischtomate
1 TL Tomatenmark
3 EL Rotweinessig
Salz und Pfeffer
1/4 l Olivenoel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 25.02.01 VON
Ulli Fetzer Magazin Stern

Je nach Appetit reicht diese Sauce auch fuer die anderthalbfache Anzahl von Portionen.
Die Mandeln in einer trockenen Pfanne roesten, bis sie duften, dann mit den uebrigen Zutaten (ausser dem Oel) in der Kuechenmaschine zu einer glatten Paste mixen.
Das Oel langsam zufuegen, bis die Sauce cremig ist.
Tip: Wird in Spanien gern zu gegrilltem Fisch gegessen..

Mengenangabe: 4 Portionen

3 Aufbau, Sauce, Schalotte, Fisch

3.1 SCHALOTTEN-WEISSWEIN-SAUCE (AUS FISCHFOND)

1 l Fischfond
3 Schalotten
1/2 Tasse Trockenen Weisswein
Weissweinessig
Butter; (1) - zum Duensten
2 EL Butter; (2)

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.10.95 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Fischfond auf 1/3 der Fluessigkeit einkochen lassen. Schalotten in Butter (1) glasig duensten, mit dem Fischfond abloeschen. Einige Spritzer Weisswein und Essig beigeben und noch etwas kochen lassen. Mit Butter (2) abschmecken und salzen.

4 Aufbau, Sauce, Schnittlau., Fisch

4.1 SCHNITTLAUCHSAUCE (AUS FISCHFOND)

1 l Fischfond
100 ml Sahne
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 EL Noilly Prat; Franz. Vermouth
1 Bd. Schnittlauch
2 EL Butter; nach Belieben
Salz und Pfeffer
Zitrone

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.10.95 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Fischfond auf 1/3 der Fluessigkeit einkochen lassen.
Schalotte und Knoblauch anduensten mit Noilly-Prat, Fischfond und Sahne angiessen - weiter kochen lassen. Viel Schnittlauch beigeben.
Mit Butter nach Geschmack abschmecken. Eventuell etwas salzen oder einige Spritzer Zitrone dazu.

5 Auflauf, Fisch, Reis

5.1 FISCHGRATIN

200 g Naturreis
Salz
150 g Zucchini
150 g Moehren
80 g Butter
Pfeffer
4 Eigelb
1 EL Zitronensaft
4 EL Weisswein
6 EL Gemuesebruehe
125 mg Safran
350 g Schellfischfilet

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.04.94 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF-Videotext

Reis in 1/2 Ltr. Salzwasser 25 Min. zugedeckt garen. Gemuese in Stifte schneiden, in 20 g Butter 5 Min. duensten, mit Salz, Pfeffer wuerzen.
Eigelb mit Zitronensaft, Wein, Bruehe und Safran bei milder Hitze cremig schlagen, uebrige Butter langsam unterruehren, wuerzen. Reis in Auflauffoermchen geben, Gemuese darauf verteilen. Fisch salzen, pfeffern daraufgeben, mit Sosse bedecken, 10 Min. bei 250 oC backen.
Pro Portion 485 kcal/2029 kJ

Mengenangabe: 4 Portionen

6 Auflauf, Nudeln, Fisch, Lachs

6.1 LACHS-NUDEL-AUFLAUF

750 g Lachsfilet
250 g Brokkoli (TK)
125 g Nudeln
125 g Creme fraiche
250 ml Sahne
125 ml Milch
150 g Gouda; gerieben
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 17.08.98 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen, das Lachsfilet etwas zerteilen, angetauten Brokkoli etwas zerkleinern. Nudeln, Lachsfilet, Brokkoli und die Haelfte vom Kaese in eine flache Auflaufform geben.
Creme fraiche mit Sahne und Milch verruehren, mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Ueber das Lachs-Nudel-Gemisch giessen, mit dem restlichen Kaese bestreuen und bei 190-210GradC (Heissluft: 170-190GradC) im Backofen auf der ersten Schiene von unten 40-50 Min. goldgelb garen.

Mengenangabe: 4 Portionen

7 Backen, Pikant, Fisch

7.1 FORELLENSTRUDEL VON JOHANNA MAIER

F-R DIE FISCHFARCE
Fisch
Salz, Pfeffer
Sahne

F-R DEN STRUDEL
1 Forellenfilet
1 Fischfarce; ==> ⋆
1 Handvoll Spinatblaetter
1 Fischfond
1 Blatt Strudelteig
1 Weiche Butter
1 Prise Weisswein
1 Schalotte; oder weisse Zwiebel
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.07.98 VON
Ilka Spiess bayerischer Rundfunk Kochgeschichten

⋆ Fuer die Fischfarce Fisch im Mixer mit Salz und Pfeffer puerieren, dann Sahne zugeben, zu gleichen Teilen.
Forellenfilet enthaeuten. Zwischen zwei Folien duenn klopfen und mit Fischfarce bestreichen. Spinat in Salzwasser blanchieren, abgiessen und Spinatblaetter auf einem Tuch trocken tupfen. Die Fischfarce mit den Spinatblaettern zudecken und das Fischfilet zu einer Schnecke rollen.
Ein Strudelblatt mit Butter bestreichen, die Fischschnecke darauflegen, mit dem Strudelteig abdecken und die Enden vom Teig zudruecken.
Bei 140 Grad in heissem Pflanzenoel acht bis zehn Minuten ausbacken. Auseinanderschneiden (elektrisches Messer ist sehr geeignet) und auf dem Teller anrichten.
Dazu eine Sosse aus Fisch und Gefluegelfond, Wei-wein, Sahne und Schalotten hinzugeben.

8 Backen, Pikant, Fisch, Lachs, Zander

8.1 GEBRATENER LACHS-ZANDERSTRUDEL MIT SENF-DILL-HONIGSAUCE

100 g Eiskaltes Lachsfilet in Wuerfeln
100 ml Eiskalte Sahne
1/2 TL Dijonsenf
Salz und Pfeffer
Cayennepfeffer
3 EL Verschiedene Gemuese; in kleine Wuerfel
geschnitten, z.B. Moehre, Kohlrabi, Sellerie
4 Mangoldblaetter
1 Becher Strudelteig; 4 Blaetter 12x20 cm
4 Zanderfilets von je 80 g enthaeutet und entgraetet
3 EL Fluessige Butter

FUER DIE DILLSAUCE
150 g Creme fraiche
2 EL Zitronensaft
1 EL Mittelscharfer Senf
1 EL Honig
Salz
1 EL Gehackter Dill

Etwas Cayennepfeffer Ulli Fetzer BAYRISCHER RUNDFUNK

ERFASST ⋆RK⋆ AM 15.11.99 VON

Lachsfilet und Sahne im Mixer rasch puerieren und wuerzen. Gemuesewuerfel bissfest blanchieren. Abschrecken und abgetropft unter die Fischfarce mischen.
Von den Mangoldblaettern die Stiele glattschneiden und die Blaetter in kurz blanchieren. Herausheben und auf einem Kuechentuch abtropfen lassen.
Vier Strudelblaetter auf die Groesse von 12 mal 20 cm zurechtschneiden und mit etwas Fischfarce bestreichen. Die Mangoldblaetter ebenfalls ausbreiten und mit Farce bestreichen. Zanderfilets mit Salz und Pfeffer wuerzen, jeweils mit einem Mangoldblatt umhuellen und auf die Schmalseite des Strudelblattes legen. Mit dem Strudelblatt umhuellen und die Raender gut festdruecken.
Butter in einer Pfanne aufschaeumen lassen und die Strudelpaeckchen mit den Schnittflaechen nach unten hineinlegen. Auf beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.
Fuer die Dill-Honigsauce die Creme fraiche mit den uebrigen Zutaten verruehren, wuerzig abschmecken und zum Strudel reichen!

9 Backen, Pikant, Fisch, Pastete

9.1 SEEZUNGENPASTETE

600 g Seezungenfilet
2 Zwiebeln
2 Karotten
2 Stangen Lauch
1 Lorbeerblatt
1/4 l Wasser
1/4 l Weisswein
Salz, Pfeffer
1/4 l Sahne
4 Eier
3 EL Tomatenmark
1/2 TL Thymian
1/2 TL Rosmarin
1 Becher TK-Blaetterteig
Butter oder Margarine
1 Eigelb

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.04.00 VON
Ilka Spiess SUEDWEST-TEXT

Gemuese waschen, putzen und kleinschneiden. Wasser und Wein mit Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer aufkochen. Gemuese hinein geben und 10_Minuten kochen.
Seezungenfilet waschen, trockentupfen und zum Gemuese geben. Bei geringer Hitze 6-8 Min. ziehen lassen. Fisch und Gemuese herausnehmen und gut abtropfen lassen.
Sahne mit Eiern, Tomatenmark und Gewuerzen verquirlen. Eine feuerfeste Form leicht fetten und mit aufgetauten und leicht ausgerollten Scheiben Blaetterteig belegen.
Filets etwas zerkleinern und mit dem Gemuese in der Form verteilen. Die Sauce darueber giessen. Mit Blaetterteig abdecken.
Uebrigen Blaetterteig zum Verzieren verwenden. Mit verquirltem Eigelb bestreichen. Mit einer Gabel mehrmals in den Teigdeckel einstechen.

Im vorgeheizten Ofen bei 90 Grad 80-90 Min. backen lassen. Herausnehmen und einige Minuten ruhen lassen.
Dazu: Stangenweissbrot und Salat

10 Backen, Pikant, Kartoffel, Fisch

10.1 FISCHAUFLAUF

750 g Gekochte Kartoffeln
1 EL Salz
30 g Butter
1 Ei
2 EL Mehl
750 g Fischreste
333 ml Bechamelsauce
1 Ei; zum Bestreichen

FUER DIE FORM
Butter
1 EL Weckmehl

ERFASST ⋆RK⋆ AM 02.03.98 VON
Ulli Fetzer Was die Grossmutter noch wusste

Aus gekochten, geriebenen Kartoffeln, Salz, Ei, Butter und Mehl einen Schupfnudelteig bereiten, diesen fingerdick auf den Boden der ausgebutterten und mit Weckmehl ausgestaeubten Form geben. Darauf die entgraeteten Fischreste geben und darueber die Bechamelsauce giessen. Zum Schluss den restlichen Schupfnudelteig darauf verteilen, mit Eigelb bestreichen. Ca. 1 Std. bei 180GradC backen.

11 Backen, Pikant, Pastete, Fisch

11.1 KULEBJAK

TEIG
600 g Mehl
250 g Butter
100 g Margarine
10 EL (-12) Eiswasser
1 TL Salz

GEMUESEBRUEHE
1/2 l Trockner Weisswein
100 g Zwiebeln; gehackt
100 g Sellerie; gehackt
150 g Mohrrueben; gehackt
Pfefferkoerner
Salz nach Geschmack

FUELLUNG
1500 g Frischer Zander; Lachs oder Kabeljau
100 g Butter; oder Oel zum Braten
300 g Champignons; gew?rfelt
1 Zitrone; den Saft
500 g Zwiebeln; fein gehackt
100 g Langkornreis
250 ml Huehnerbruehe
1 Bd. Dill; frisch gehackt
3 Hartgekochte Eier; fein gehackt

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.12.99 VON
Ilka Spiess

Den Fisch kochen bis er sich fest anfuehlt, aus der Bruehe nehmen, entgraeten, enthaeuten, in kleine Stuecke zerpfluecken
Die Champignons in heisser Butter oder Oel anbraten. Die Zwiebeln getrennt duensten. Den Reis in der Huehnerbruehe kochen, bis er weich ist. Alles mit dem Fisch vorsichtig vermengen, abschmecken und am Ende den Dill dazugeben.
Die Haelfte des Teiges auf ca.2,5 mm Dicke ausrollen, zwischendurch mit Mehl bestaeuben. Ein Rechteck von 20 x 40 cm ausschneiden. Die Fuellung gleichmaessig auf dem Teigrechteck verteilen,rundherum einen 2 cm breiten Teig lassen und mit einer Mischung aus Sahne und Eigelb bestreichen
Die andere Haelfte des Teiges ausrollen und ein etwas groesseres Rechteck ausschneiden, damit dann die Fuellung abdecken. Mit einer Gabel die Teigraender aufeinanderdruecken. Teigreste koennen zum Verzieren verwendet werden.
Die Pastete fuer eine halbe Stunde im Kuehlschrank ruhen lassen, danach mit Butter und Eigelb bestreichen. Die Pastete cirka eine Stunde im Backofen lassen, bis sie eine schoene goldbraune Farbe hat.

12 Backen, Pikant, Pizza, Thunfisch, Italien

12.1 BLITZMENUE,THUNFISCH-PIZZA MIT RUCOLA

1 Becher Pizzateig; 230 g; aus dem Kuehlregal
100 g Fruehlingszwiebeln
1 Bd. Rucola
1 Bd. Basilikum
1 Dos. Thunfisch; in Oel, 150 g Abtropfgewicht; aus
kontrolliertem Fischfang
2 EL Pinienkerne
Salz, Pfeffer
100 g Mozzarella
2 EL Olivenoel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.07.99 VON
Ilka Spiess Freundin-Rezept

1. Backofen auf 250 Grad vorheizen. Den Pizzateig mit dem Backpapier auf ein Backblech legen.
2. Die Fruehlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Rucola und Basilikum putzen, waschen und gut trockenschuetteln. Die Blaetter jeweils von den Stielen zupfen. Rucola und Basilikum mit den Fruehlingszwiebelringen auf dem Pizzateig verteilen.
3. Thunfisch in kleinen Stueckchen auf der Pizza verteilen, alles mit den Pinienkernen bestreuen, salzen und pfeffern.
4. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf dem Pizzaboden verteilen. Alles mit 2 EL Olivenoel betraeufeln.
5. Die Pizza im Ofen auf der mittleren Schiene in 10 bis 12 Minuten goldbraun backen.

Pro Person: 975 kcal

Mengenangabe: 2 Personen

13 Backen, Pikant, Thunfisch, Gemuese

13.1 THUNFISCHTARTELETTE MIT SARDELLEN-MAYONNAISE

400 g Frisches Thunfischfilet
4 Scheib. Blaetterteig
1 Roter Paprika
1 Gemuesezwiebel
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
6 Sardellenfilets
1 Eigelb
1 TL Senf
250 ml Speiseoel
100 ml Olivenoel
1 EL Balsamico-Essig
Rosmarin
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.06.98 VON
Ulli Fetzer / WDR-Text

Blaetterteigscheiben auf Backpapier duenn ausrollen, vier Kreise (10 cm Durchmesser) ausstechen. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen, im Backofen vorbacken und kuehlstellen.
Gemuesezwiebel in duenne Streifen schneiden, Paprika putzen und in feine Streifen schneiden. In Olivenoel erst die Zwiebel anduensten, dann Paprika und die zerdrueckten Knoblauchzehen hinzufuegen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer wuerzen und solange koecheln lassen, bis alle Fluessigkeit verdampft ist. Gemuesemasse auf die Tartelettes streichen. Mit je einem Thunfischfilet belegen, salzen, pfeffern, mit Olivenoel betraeufeln. Bei 230 Grad etwa 5 Minuten im Ofen backen.
Mayonnaise: Sardellenfilets mit Senf, dem Eigelb und etwas Peffer im Mixer puerieren. Troepfchenweise das Olivenoel unterruehren, dabei staendig mit dem Schneebesen schlagen bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Diese in einen Spritzbeutel geben und spiralfoermig auf die fertigen Toertchen spritzen. Aus der feingeschnittenen Schalotte, Olivenoel und Essig eine Vinaigrette herstellen, um die Toertchen traeufeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

14 Backen, Pizza, Spinat

14.1 PIZZA MIT THUNFISCH UND BLATTSPINAT

FUER DEN TEIG
500 g Mehl
1 TL Salz
20 g Hefe
1/4 l Lauwarmes Wasser

FUER DEN BELAG
600 g TK-Blattspinat
5 EL Olivenoel
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer
2 Dos. Thunfisch; (je 200 g)
1 Bd. Petersilie
12 Frische Basilikumblaetter
100 g Geriebener Parmesan
50 g Pinienkerne

ERFASST ⋆RK⋆ AM 21.08.99 VON
Ilka Spiess iwz-Illustrierte Wochenzeitung

Fuer den Hefeteig die Hefe in eine Schuessel broeckeln und mit lauwarmem Wasser begiessen; etwa 10 Minuten gehen lassen. Das Mehl in eine Ruehrschuessel geben. In die Mitte eine Vertiefung druecken und die Hefe hineingiessen. 2 EL Oel und Salz auf den Mehlrand verteilen. Alle Teigzutaten kneten, bis sich der Teig vom Schuesselrand loest. Mit Mehl bestaeuben, abdecken und um das doppelte Volumen aufgehen lassen. Aus dem aufgegangenen Teig zwei runde Fladen formen und auf zwei geoelte Bleche geben. Mit den Haenden von der Mitte her flachdruecken, so dass rundherum ein Rand entsteht. Abgedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen. Spinat auftauen und grob hacken.
4 EL Oel in einer Pfanne erhitzen und die gewuerfelte Zwiebel darin glasig duensten. Spinat hinzufuegen und mit den Zwiebelwuerfeln vermischen. Mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken.
Die Zwiebel-Spinat-Mischung auf dem Pizzaboden verteilen. Mit zerpfluecktem Thunfisch belegen und mit feingehackter Petersilie und streifig geschnittenen Basilikumblaettern bestreuen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Den Parmesan und die Pinienkerne darueber verteilen und mit dem restlichen Oel betraeufeln. Die Pizza in den auf 250 Grad vorgeheizten Backofen schieben und etwa 20 Minuten backen. Eventuell nach 10 Minuten auf 220 Grad schalten oder abdecken, damit der empfindliche Spinat nicht braun wird.
Ein weiteres klassisches und dazu gruenes Mittelmeerrezept ist der Pesto aus frischem Basilikum. Man benoetigt dafuer einen Moerser, am besten einen schweren aus Marmor oder Keramik, und den dazugehoerigen Stoessel, der oft aus hartem Buchsbaumholz gefertigt wird. Das wichtigste aber ist viel frisches Basilikum, das vor der Bluete geschnitten werden sollte. Das intensiv duftende Kraut bekommt man als Topfpflaenzchen in fast jedem Supermarkt, als Kraeuterbuendel nur auf dem Markt und beim Gemuesehaendler.

15 Backofen, Auflauf, Fisch

15.1 FISCHFILET MIT CHAMPIGNONS UND TOMATEN

2 Fischfilets - von welchem Fisch man mag - ich habe
es mit Scholle gegrillt
500 g Frische Champignons
7 Tomaten
3 TL Oel

Salz, Pfeffer

Ilka Spiess

ERFASST ⋆RK⋆ AM 21.03.00 VON

Quelle: http://www.hausfrauenseite.de/
Eine Auflaufform mit dem Oel fetten, die Champignons putzen in dicke Scheiben schneiden und in die Auflaufform geben. Die Fischfilets noch einmal nach Graeten untersuchen, salzen und auf die Champignons legen. Die Tomaten putzen, wuerfeln und auf den Fisch geben. Danach alles in den vorgeheizten Ofen stellen und bei 250 Grad ca 30 - 45 Minuten grillen.

Mengenangabe: 2 Personen

15.2 GRIECHISCHER FISCHAUFLAUF

4 Stangen Lauch
2 EL Sonnenblumenoel
4 Fleischtomaten
800 g Rotbarschfilet
400 g Feta am Stueck
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
250 g Creme fraiche

ERFASST ⋆RK⋆ AM 21.12.99 VON
Ilka Spiess www.kirchen.webdesign-net.de/wien

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den geputzten Lauch in Ringe schneiden und waschen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dann nach Geschmack salzen und pfeffern. Das Rotbarschfilet waschen und trockentupfen. Den Fetakaese in duenne Scheiben schneiden. Sonnenblumenoel in einer grossen Pfanne erhitzen und den Lauch darin 5 Minuten duensten. Dann mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.
Lauch in eine gefettete Auflaufform geben und die Haelfte des Feta darueber verteilen. Rotbarschfilet daruf verteilen und kraeftig mit Salz und Pfeffer wuerzen. Um Schluss die Tomaten daruebergeben. Creme fraiche glattruehren und mit Muskatnuss wuerzen, dann ueber die Tomaten streichen. Auflauf mit den restlichen Fetascheiben belegen und 35 Minuten backen. Dazu servieren Sie Salzkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

16 Backofen, Auflauf, Fisch, Gaeste

16.1 RAEUCHERFISCH-AUFLAUF

500 g Schillerlocken
500 g Raeucheraal (Filet)
500 g Geraeucherter Steinbutt
2 Rote Paprikaschoten
2 Gruene Paprikaschoten
3 Zwiebeln

2 EL Speiseoel
Salz, Pfeffer
800 g Brokkoli
1 Bd. Gehackter Dill
750 ml Schlagsahne
6 Eier
200 g Mittelalter Gouda
100 g Butterfloeckchen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.06.00 VON
Ilka Spiess Dr. Oetker Party-Rezepte

Fisch in mundgerechte Stuecke schneiden, Graeten entfernen.
Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen, die weissen Scheidewaende entfernen, Paprika waschen und in Wuerfel schneiden. Zwiebeln abziehen, fein wuerfeln. Paprika- und Zwiebelwuerfel in Oel anduensten, mit Pfeffer und Salz bestreuen.
Brokkoli putzen, in Roeschen teilen, waschen, in Salzwasser 5 Minuten kochen, auf ein Sieb geben.
Brokkoli mit den Fischstueckchen, Paprika- und Zwiebelwuerfeln, Dill in eine grosse gefettete Auflaufform oder Fettfangschale geben.
Sahne mit Pfeffer und Eiern verquirlen, ueber die Fisch-Gemuese- Masse geben.
Kaese reiben, mit den Butterfloeckchen ueber den Auflauf geben und auf dem Rost in den Backofen schieben.
Ober-Unterhitze: 180-200 Grad (vorgeheizt), Heissluft: 160-180 Grad (nicht vorgeheizt), Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt)

17 Backofen, Auflauf, Fisch, Kartoffel

17.1 KABELJAU-AUFLAUF

400 g Kabeljaufilet
600 g Neue Kartoffeln
2 Zwiebeln
1 EL Butter
1 Zitrone; den Saft
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
1/4 l Weisswein
1/4 l Sahne
2 Eier
2 EL Frischen, geh. Majoran
1 EL Gehackte Petersilie
Butter zum Einfetten

ERFASST ⋆RK⋆ AM 21.04.00 VON
Ilka Spiess SUEDWEST-TEXT

Kartoffeln waschen und in Salzwasser 20-25 Min. nicht zu weich kochen. Pellen und in Wuerfel schneiden, mit Salz, Pfeffer und Muskat wuerzen und mit Zitronensaft betraeufeln.
Zwiebeln schaelen, fein wuerfeln und in heisser Butter goldbraun duensten. Die Haelfte der Kartoffelwuerfel in eine gefettete, feuerfeste Form geben.
Fisch darauf verteilen und mit der Haelfte des frischen Majorans bestreuen. Die restlichen Kartoffelwuerfel dazu geben.
Eier und Sahne verquirlen, Weisswein zugiessen, restliche Majoran zugeben und mit Salz und Pfeffer wuerzen. Ueber den Auflauf giessen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad 40-50

Min. backen. Die Eimasse soll gut gestockt sein. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

18 Backofen, Auflauf, Fisch, Senf

18.1 SENF-FISCHAUFLAUF

500 g Tomaten
750 g Seelachsfilet
100 g Durchwachsener Speck
125 g Zwiebeln
4 EL Zitronensaft
100 g Gewuerzgurke
2 Aepfel
Salz, Pfeffer
1 EL Mittelscharfer Senf
2 EL Tomatenmark
3 EL Weisswein
2 EL Semmelmehl
25 g Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.05.00 VON
Ilka Spiess Zettelwirtschaft

Tomaten ueberbruehen, abschrecken, halbieren und Haut abziehen. Fruchtsaft und Kerne herausdruecken und Fruchtfleisch wuerfeln. Seelachsfilet mit Zitronensaft saeuern. Speck und Zwiebeln wuerfeln, Speck auslassen, Zwiebeln darin glasig duensten. In eine Auflaufform fuellen. Tomatenstuecke darueberschichten. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Dann Seelachsfilets in 4 Portionsstuecke teilen, salzen, pfeffern und mit Tomatenmark und Senf bestreichen, 2 der Stuecke auf die Tomaten legen. Aepfel, gewuerfelt und Gewuerzgurke, ebenfalls gewuerfelt darueberschichten.
Die restlichen beiden Fischstuecke obenauf legen. Weisswein zugiessen. Die Form zudecken und 20 Min. bei 250 Grad (G: 5u6) backen lassen.
Dann Deckel abnehmen, den Fisch mit Semmelmehl bestreuen und Butterfloeckchen darauf verteilen. 10 Min. weiterbacken. Dazu schmecken Petersilienkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

19 Backofen, Auflauf, Fisch, Spanien

19.1 SPANISCHER FISCHAUFLAUF

1 Gemuesezwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Rote Paprikaschoten
3 Fleischtomaten
400 g Mehlig kochende Kartoffeln
600 g Fischfilet z.B. Rotbarsch, Lengfisch, Kabeljau
10 Oliven; entkernt
1 Zitrone; den Saft
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenoel
1 TL Gerebelter Thymian
2 EL Gehackte Petersilie
125 ml Fischfond; aus dem Glas

2 EL Saure Sahne
1/2 TL Paprika; edelsuess

ERFASST ⋆RK⋆ AM 27.04.00 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Gemuesezwiebel und Knoblauch schaelen, die Zwiebel in hauchduenne Scheiben schneiden. Knoblauchzehen fein hacken.
Die Kartoffeln schaelen und in sehr duenne Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Die Tomaten blanchieren, haeuten und in Scheiben schneiden, die Oliven vierteln oder halbieren.
Das Fischfilet waschen, trockentupfen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Mit Zitronensaft betraeufeln und mit Salz und Pfeffer wuerzen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Auflaufform mit 1 EL Oel ausstreichen.
Abwechselnd eine Schicht Kartoffeln, Paprika, Zwiebeln, Oliven, Tomaten und Fisch hineingeben, bis alles verbraucht ist. Jede Lage mit Pfeffer, Thymian, Salz und Petersilie wuerzen. Mit Fischfond begiessen. Die Form mit Alufolie verschliessen und ca. 30-40 Min. auf mittlerer Schiene garen.
Nach ca.20 Min.die Folie abnehmen. Restliches Oel, saure Sahne und Paprika verquirlen und den Auflauf damit bestreichen. Ohne Abdeckung fertig garen und vor dem Servieren ruhen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

20 Backofen, Auflauf, Pasta, Fisch

20.1 NUDELAUFLAUF MIT RAEUCHERFISCH

200 g Hoernchennudeln
50 g Butter oder Margarine
30 g Mehl
1/4 l Milch
125 ml Sahne
80 g Emmentaler; gerieben
Salz, Pfeffer
1 EL Dill; gehackt
1 EL Petersilie; gehackt
400 g Raeucherfisch
2 Apfel; (z.B.Boskop)
1 Zitrone; den Saft
30 g Butter; fuer die Form und Floeckchen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 19.04.00 VON
Ilka Spiess Pasta fuer Anspruchsvolle

Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen. Auf einem Durchschlag abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
Das Fett in einer Kasserolle schmelzen lassen und unter Ruehren das Mehl dazugeben. Einmal aufschaeumen lassen und mit Milch und Sahne aufgiessen. Gruendlich verruehren und gut durchkochen lassen. 50g Kaese hinzufuegen und mit Salz, Pfeffer und Krautern wuerzen.
Den Fisch haeuten, entgraeten und in kleine Stuecke zerpfluecken. Die Aepfel schaelen, vierteln und ohne Kerngehaeuse in Scheibchen schneiden. Beides mit den Nudeln

vermischen, die Sauce unterziehen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft wuerzen. Die Mischung in eine gefettete Auflaufform fuellen, mit Butterfloeckchen belegen und auf der mittleren Schiene in etwa 20-30 Minuten goldbraun backen.

Mengenangabe: 4 Personen

21 Backofen, Auflauf, Thunfisch

21.1 THUNFISCHAUFLAUF

3 Zwiebeln
8 Scheib. Toastbrot
2 (-3) Tomaten
2 Dos. Thunfisch in Oel; a ca. 190g
1 EL Oel
Margarine oder Butter
Semmelbroesel; fuer die Auflaufform
250 ml Milch
2 Eier
1 EL (-2) Sojasosse
Salz, Pfeffer, Paprika
Kraeuter
Ein paar Oliven mit Paprika gefuellt

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.02.00 VON
Ilka Spiess Marcel in de.rec.mampf

(Form einfetten und mit Semmelbroesel ausschwenken)
Zwiebeln in Ringe schneiden, Toastbrot wuerfeln, Tomaten achteln, Thunfisch abtropfen lassen und dann in grobe Stuecke zerteilen. Zwiebelringe in heissem Oel anduensten und mit Toast, Tomaten und Thunfisch in eine Auflaufform einschichten (Toast, Thunfisch, Tomaten, Zwiebeln, Toast Thunfisch.....Zwiebeln) Milch, Eier, Sojasosse Gewuerze verschlagen und kraeftig abschmecken. Ueber die eingeschichteten Zutaten giessen. Oben mit halbierten Oliven garnieren.
Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Elektro) oder Stufe 3 (Gas) ca. 30-35 Minuten ueberbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

22 Backofen, Fisch, Spanien, Katalonien

22.1 WOLFSBARSCHFILET AUS DEM BACKOFEN

250 g Weisse Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
600 g Kartoffeln
300 g Tomaten
1/2 Bd. Glatte Petersilie
9 EL Sonnenblumenoel
Salz, Pfeffer
4 Wolfsbarschfilets (⋆)
250 ml Weisswein

ERFASST ⋆RK⋆ AM 13.05.00 VON
Ilka Spiess essen & trinken Mai 2000

(⋆) aus dem Mittelstueck, a 200-250 g, kuechenfertig, mit Haut)
1. Zwiebeln und Knoblauch pellen. Kartoffeln schaelen, waschen und abtropfen lassen. Tomaten vierteln, fein wuerfeln. Petersilien Matter abzupfen, mit dem Knoblauch fein hacken. Zwiebeln halbieren, laengs in duenne Streifen schneiden. Kartoffeln in 1-2 mm duenne Scheiben schneiden.
2. Einen schweren flachen Braeter mit 3 El Oel einstreichen und mit den Zwiebelstreifen auslegen. Die Kartoffelscheiben leicht ueberlappend darauflegen. Tomatenwuerfel darauf verteilen, salzen und pfeffern.
3. Fischfilets rundherum salzen und mit der Hautseite nach unten auf das Gemuese legen. Gemuese und Fisch mit der Knoblauch-Petersilien- Mischung bestreuen, das restliche Oel daruebertraeufeln.
4. Den Braeter auf den Boden des vorgeheizten Backofens stellen und 20-25 Minuten bei 220 Grad garen (Gas 3-4, Umluft nicht empfehlenswert). Wein nach 10 Minuten zugiessen.
5. Den Braeter aus dem Ofen nehmen, Gemuese und Fisch auf Tellern anrichten und heiss servieren.
Zubereitungszeit: 50 Minuten
Pro Portion 40 g E, 24 g F. 22 g KH = 492 kcal (2057 kJ)

Mengenangabe: 4 Portionen

23 Backofen, Gratin, Fisch, Spinat

23.1 GRATIN VON EDELFISCHEN MIT JUNGEM SPINAT

GRATINMASSE
150 ml Krustentierreduktion
50 g Geschlagene Sahne
10 ml Cognac
Salz, Pfeffer
Cayennepfeffer
2 Eigelb

EDELFISCHE JE 200 G
Steinbutt
Lachs
Heilbutt
St. Pierre

AUSSERDEM
2 EL Oel
Salz und Pfeffer

SPINAT
400 g Junger Spinat
1 EL Oel
50 ml Bruehe
30 g Butter
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
1 Schalotte

ERFASST ⋆RK⋆ AM 31.08.99 VON
Ilka Spiess Harald Ruessel, Landhaus
St. Urban, Naurath/Wald

Die Reduktion wird mit Salz, Pfeffer, Cayenne-Pfeffer abgeschmeckt, das Eigelb untergearbeitet. Vorsichtig die Sahne unterheben. Fische wuerzen, in Oel anbraten, jedoch nur glasig, da sie spaeter noch gratiniert werden.
Spinat putzen, von den Stielen befreien und waschen. Anschliessend mit der gewuerfelten

Schalotte in Oel anschwitzen, mit etwas Bruehe abloeschen, mit Salz und Pfeffer wuerzen und mit Butter verfeinern. In einem tiefen Teller anrichten.
Anrichte-Vorschlag: Auf einem tiefen Teller Spinat und darauf die gebratenen Edelfische anrichten, mit der Gratinmasse ueberziehen und unter dem Grill gratinieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

24 Backofen, Gratin, Pasta, Thunfisch

24.1 RIGATONI-THUNFISCH-GRATIN

500 g Rigatoni
Salz, Pfeffer
300 g Dosenthunfisch; im eigenen Saft, abgetropft
400 g Dose Tomaten
100 g Schwarze Oliven; entsteint
1 TL Oregano, frisch oder getrocknet
Butter fuer die Form
300 g Mozzarella

ERFASST ⋆RK⋆ AM 18.04.00 VON
Ilka Spiess Pasta fuer Anspruchsvolle

Die Rigatoni in kochendem Salzwasser al dente kochen, sie sollen noch einen kraeftigen Biss haben. In einem Sieb gut abtropfen lassen. In der Zwischenzeit den Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel zerpfluecken.
Die Tomaten samt Saft mit dem Thunfisch mischen, dabei die Tomaten mit einer Gabel zerdruecken. Die Sauce mit Salz und Pfeffer wuerzen. Die Oliven und den Oregano unterruehren. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
Eine Auflaufform einfetten. Die Nudeln einfuellen und die Sauce darauf verteilen.
Mozzarella in Scheiben schneiden und schuppenartig darauflegen. Mit Pfeffer bestreuen. Den Auflauf auf der mittleren Schiene des Backofens 20 Minuten backen, bis der Kaese fast geschmolzen ist.

Mengenangabe: 4 Personen

25 Beilage, Kartoffel, Fisch, Knoblauch

25.1 KABELJAU-KARTOFFEL-PUEREE MIT KARAMELISIERTEM KNOBLAUCH

750 g Junger Knoblauch
Salz
30 g Trockene schwarze Oliven mit Stein
2 Knoblauchzehen
125 ml Olivenoel
1 1/4 kg Kartoffeln vorwiegend festkochend
800 g Kabeljaufilet
1/2 Zitrone; den Saft
250 ml Trockener Weisswein
350 ml Milch

Weisser Pfeffer
Muskatnuss
1 EL Zucker

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.04.00 VON
Ulli Fetzer e&t April 2000

1. Die aeusseren Haeute vom jungen Knoblauch entfernen. Die Zehen vom Wurzelansatz loesen und in reichlich kochendem Salzwasser l Minute blanchieren. Abgiessen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Oliven entsteinen und fein hacken. Die beiden Knoblauchzehen pellen und in 100 ml Olivenoel puerieren.
2. Kartoffeln waschen und schaelen. In reichlich kochendem Salzwasser etwa 25 Minuten garen. Inzwischen den Kabeljau salzen und mit Zitronensaft betraeufeln. Weisswein mit etwas Salz in einem flachen Topf oder einer Pfanne autkochen. Den Fisch 10 Minuten bevor die Kartoffeln gar sind in den Wein geben und bei milder Hitze 10 Minuten pochieren. Milch aufkochen und von der Kochstelle nehmen. Mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat wuerzen. Das restliche Oel in einer Pfanne erhitzen, die ganzen Knoblauchzehen darin unter Schwenken bei starker Hitze 1 Minute anbraten. Mit dem Zucker bestreuen und unter Schwenken karamelisieren lassen, vom Herd nehmen und in der Pfanne warm halten.
3. Kartoffeln abgiessen und kurz auf der heissen Kochstelle ausdaempfen lassen. Kartoffeln durch eine Presse in eine grosse Schuessel druecken, mit der heissen Milch und % des Knoblauchoels zu einem glatten Pueree ruehren. Fisch aus dem Wein nehmen, gut abtropfen lassen und vorsichtig unter das Pueree heben. Dabei soll der Fisch in kleine Stuecke zerfallen.
4. Das Kartoffelpueree auf einer Platte anrichten. Mit den karamelisierten Knoblauchzehen und den gehackten Oliven bestreuen. Das restliche Knoblauchoel nach Geschmack ueber das Pueree traeufeln.
: Zubereitungszeit 1 Stunde, 30 Minuten : Pro Portion (bei 6 Portionen) : 35 g E, 26 g F, 63 g KH = 648 kcal (2712 kJ)

Mengenangabe: 6 Portionen

26 Beilage, Kloesse, Fisch, Portugal

26.1 BOLINHOS DE BACALHAU

250 g Gewaesserter Bacalhau
200 g Kartoffeln
1/2 Zwiebel
1 EL Gehackte Petersilie
4 Eier
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Oel zum Fritieren

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.06.00 VON
Ilka Spiess Aus dem Web

Bolinhos de Bacalhau sind kleine, fritierte Nockern aus einem Kartoffel-Fisch-Teig. Sie werden - kalt oder warm -als Vorspeise mit vielen anderen Kleinigkeiten gereicht.
Die Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen, pellen und durch eine Presse druecken.

Den Bacalhau kochen, abgiessen und von Haut und Graeten befreien. Anschliessend mit einem Kuechentuch ausdruecken und dabei in feine Fasern zerreiben.
In einer Schuessel werden Kartoffelpuerree, Fisch, die klein gewuerfelte Zwiebel und Petersilie gemischt und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss gewuerzt.
Die Eier nach und nach unterruehren, bis eine homogene Masse entstanden ist. Wieviele Eier noetig sind haengt von der Qualitaet der Kartoffeln ab.
Mit zwei Essloeffeln werden Nockern geformt und in heissem Oel ausgebacken bis sie eine goldbraune Farbe haben. Auf Kuechenpapier abtropfen lassen.
Die Bolinhos schmecken warm am besten.

27 Brot, Imbiss, Lunch, Thunfisch, Sandwich

27.1 THUNFISCH-SANDWICH

75 g Stangensellerie
100 g Tomaten
2 Dos. Thunfisch ohne Oel
75 g Creme fraiche
75 g Mayonnaise (50 % Fett)
2 EL Zitronensaft
Pfeffer
Salz
3 Hartgekochte Eier
12 Scheib. Toastbrot

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.08.97 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-TEXT

Stangensellerie und die Tomaten waschen und trockentupfen. Die Sellerieenden abschneiden. Tomaten quer halbieren. Kerne und Stielansatz entfernen. Die Tomaten und den Sellerie 1/2 cm gross wuerfeln. Thunfisch durch ein Sieb abgiessen.
Den Thunfisch mit Creme fraiche, Zitronensaft und den Gemuesewuerfeln mischen, mit Salz und Pfeffer wuerzen, ziehen lassen.
Eier pellen, quer in Scheiben schneiden und damit 6 Toastscheiben belegen. Darauf die Thunfischmasse verteilen. Mit den restlichen Toastscheiben belegen. Die Sandwichs zweimal diagonal halbieren. Zahnstocher von oben in die Sandwichs-Dreiecke stecken.
Pro Port. ca. 380 kcal/1600 kJ

Mengenangabe: 6 Portionen

28 Diaet, Brigitte

28.1 FISCHFILET MIT GEMUESEREIS

2 Moehren
150 g Gemuese-Hefebruehe
2 EL Zitronensaft
125 g Champignons
125 g Fischfilet; (z.B. Seelachs oder Kabeljau)

Salz
Cayennepfeffer
2 TL Pesto
150 g Gekochter Reis (60 g Rohgewicht)

ERFASST ⋆RK⋆ AM 25.01.99 VON
Ilka Spiess Brigitte-Rezept

Moehren kleinschneiden und mit dem Zitronensaft in der Bruehe 5 Minuten kochen. Champignons eventuell kleinschneiden und die letzten 2 Minuten zugeben.
Das Fischfilet mit Salz und Cayennepfeffer einreiben und mit einem Teeloeffel Pesto bestreichen. Restliches Pesto in das Gemuese ruehren, Fisch daraufsetzen und 3 Minuten zugedeckt duensten.
Gekochten Reis zugeben, miterwaermen und kurz vor dem Servieren unter das Gemuese mischen.
Tips: TK-Fisch braucht etwas laenger, er ist nach etwa 10 Minuten gar. Geben Sie den Fisch gleich zu Beginn mit den Moehren in den Topf Das Pesto koennen Sie auch durch eine andere Kraeuter-Oel- Mischung ersetzen, zum Beispiel mit Petersilie.

29 Eintopf, Fisch, Fenchel, Tomate, Pilze

29.1 FENCHELEINTOPF

2 Fenchelknollen
2 EL Butter
1 Knoblauchzehe
200 g Champignons
250 g Tomaten
1/4 l Fleischbruehe
400 g Rotbarschfilet
Salz, Pfeffer
1 EL Tomatenmark
1 TL Kraeutersenf
2 EL Sahne

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.09.99 VON
Ilka Spiess SUEDWEST-TEXT

Fenchelknollen putzen, das Gruen bei Seite legen und die Knollen in grobe Stuecke schneiden.
Butter erhitzen, dann die geschnittenen Pilze, die gehaeuteten Tomaten und die Fenchelstuecke mit dem Knoblauch erhitzen, mit Bruehe abloeschen und den in Stuecke geschnittenen Fisch dazu geben.
Zum Schluss die mit Tomatenmark und Senf verruehrte Sahne unterziehen und mit klein geschnittenem Fenchelgruen bestreuen.
Dazu: Naturreis und Kopfsalat

30 Eintopf, Fisch, Karotte, Kartoffel

30.1 MOEHREN-FISCHRAGOUT

500 g Kartoffeln
750 g Moehren
30 g Butter
Salz, Pfeffer
375 ml Gemuesebruehe
1/4 l Schlagsahne
1 Bd. Fruehlingszwiebeln
2 EL Heller Saucenbinder
500 g Kabeljaufilet (o.ae.)
2 Bd. Dill

ERFASST ⋆RK⋆ AM 13.09.99 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Kartoffeln schaelen, waschen, vierteln, Moehren putzen, in Scheiben schneiden. Kartoffeln und Moehren in Butter anduensten, mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Gemuesebruehe und Sahne zugeben, bei milder Hitze ca.12-15 Minuten garen. Fruehlingszwiebeln in Scheiben schneiden, zu den Kartoffeln und Moehren geben und ca. 5 Minuten mitgaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Saucenbinder einstreuen und kurz aufkochen lassen.
Fisch waschen, in mundgerechte Stuecke schneiden und zugeben. 5 Minuten ziehen lassen. Dill hacken und zum Schluss vorsichtig unterziehen.

Mengenangabe: 4 Personen

31 Eintopf, Fisch, Krebs

31.1 POT AU FEU VON STOCKFISCH UND FLUSSKREBSEN

1 Stockfischseite
1/2 l Milch
30 g Getrocknete Tomaten
20 g Karpernfruechte
1 klein. Zwiebel
5 Schwarze Oliven
1 Ei
1 EL Mis de Pain; ca.
Olivenoel zum Braten,
Salz
16 Flusskrebse; vorzugsweise Australische Yabbis
gekocht
1 TL Tomatenmark
1/4 l Weisswein
2 l Klarer Fischfond
16 Schwarze Oliven
16 Karpernfruechte
4 klein. Fenchelknollen
8 klein. Karotten
1 Staudensellerie
1 Junger Kohlrabi
4 Fruehlingszwiebeln
80 g Zucker-Kaiserschoten
1 Schuss Safranfaeden
40 g Butter in kleinen Wuerfeln
2 EL Tapiokastaerke
1 EL Wermuth
Kerbel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 29.03.00 VON
Ilka Spiess Einfach koestlich!
Kochen mit Frank Seimetz

Stockfisch in einem Eimer 2 Tage einweichen. Dabei oefter das Wasser abgiessen und erneuern. Am dritten Tag das Wasser durch Milch ersetzen und ueber Nacht darin ziehen

lassen. Den Fisch unter klarem Wasser abspuelen, abpfluecken und wuerfeln.
Von 8 Flusskrebsen nur die Schwaenze aus der Schale loesen, dabei darauf achten, dass der Kopf nicht abgetrennt wird. Die Krebse werden spaeter als Einlage fuer das Pot au feu verwendet. Die restlichen Krebse komplett aus der Schale pellen und den Kopf vom Schwanz trennen. Die Schalen als Suppenansatz und das Fleisch als Bestandteil der Baellchen verwenden.
Die Flusskrebsschalen in Olivenoel leicht roesten, tomatisieren und mit dem Weisswein und dem Fischfond auffuellen. Ca. 20 Min. langsam koecheln lassen. Den Fond durch ein Tuch passieren.
Gemuese schaelen und in Form schneiden. Gemuese je nach Kochzeit nach und nach in den Fond geben und darin garen. Fond mit Safran und gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butterwuerfel einruehren und mit Wermuth angeruehrtem Tapioka leicht binden. Deko- Flusskrebse in dem Fond erwaermen.
Gewuerfelte, getrocknete Tomaten, Kapern, Zwiebel und Oliven mit dem Flusskrebsfleisch, dem mis de pain und dem Ei vermengen. Kleine Baellchen aus der Masse formen und in einer beschichteten Pfanne goldgelb backen.
Gemuese und Flusskrebse in einem tiefen Teller schoen arrangieren. Die Baellchen einsetzen und mit dem Fond uebergiessen. Die Baellchen mit frischem Kerbel dekorieren.

32 Eintopf, Fisch, Linse

32.1 FEINE LINSEN MIT SCHILLERLOCKEN

8 Schillerlocken
100 g Schwarze Linsen; auch fein oder gruen genannt
2 Schalotten
2 Scheib. Raeucherspeck
1/4 l Fischfond
1 groß. Tomate
1/2 Bd. Schnittlauch
Kraeuteressig
Butter
Salz, Pfeffer

ERASST ⋆RK⋆ AM 09.04.99 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Die Linsen drei Stunden in Wasser einweichen. Schalotten hacken, Speck wuerfeln und in Butter anduensten. Die Linsen dazugeben und mit dem Fischfond angiessen. Die Linsen so lange kochen lassen, bis sie weich sind.
Linsen waehrend des Kochens gelegentlich umruehren. Zum Schluss Tomate schaelen, wuerfeln und zugeben. Das Linsengemuese soll leicht fluessig sein.
Vor dem Anrichten etwas Butter einruehren, mit Salz, Pfeffer und Kraeuteressig abschmecken. Die Schillerlocken in schraege Scheiben schneiden und auf den Linsen verteilen. Den Schnittlauch fein schneiden und darueberstreuen.

Mengenangabe: 2 Portionen

33 Eintopf, Kartoffel, Fisch

33.1 DILL-BECHAMELKARTOFFELN UND SCHILLERLOCKEN

1 kg Kartoffeln vorwiegend festkochend
375 ml Klare Fleischbruehe (Instant)
200 g Schlagsahne
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
300 g TK-Erbsen
1 groß. Bund Dill
30 g Butter oder Margarine
30 g Mehl
4 Kopfsalatblaetter
8 Schillerlocken (ca.400 g)

ERFASST ⋆RK⋆ AM 23.12.99 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Kartoffeln schaelen und in Scheiben schneiden. Bruehe, Sahne und etwas Salz aufkochen. Kartoffeln zufuegen und 10-15 Min. darin kochen. 5 Min. vor Ende der Garzeit Erbsen dazugeben.
Dill fein schneiden. Kartoffeln in ein Sieb geben, dabei die Bruehe auffangen. Fett schmelzen, Mehl darin anschwitzen, mit der heissen Kartoffelbruehe abloeschen. 2-3 Min.unter Ruehren koecheln lassen. Dill in die Sosse geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kartoffeln kurz in der Sosse erhitzen.
Salatblaetter waschen und trockentupfen. Die Schillerlocken halbieren. Salat und Schillerlocken auf 4 Tellern zusammen mit den Bechamelkartoffeln anrichten.
Pro Portion ca.740 kcal

Mengenangabe: 4 Portionen

34 Fisch

34.1 FISCHGULASCH II

600 g Seelachsfilet
1 Zitrone; den Saft davon
500 g Karotten
1 Gruene Paprikaschote
1 Zwiebel
2 EL Oel
Paprika, edelsuess
Curry
Salz und Pfeffer
1/4 l Gemuesebruehe
50 g Saure Sahne
1/2 Bd. Schnittlauch

ERFASST ⋆RK⋆ AM 02.09.94 VON
Ulli Fetzer SUEDWEST-TEXT

Seelachsfilet waschen, trockentupfen und in Wuerfel schneiden. Fisch mit Zitronensaft betraeufeln. Karotten putzen und in duenne Scheiben schneiden. Paprikaschote waschen, abtrocknen und in feine Streifen schneiden.
Zwiebel wuerfeln. Oel in einer Pfanne erhitzen und das zerkleinerte Gemuese darin glasig duensten, mit der Gemuesebruehe abloeschen, abschmecken.

Bei milder Hitze 5 Min. koecheln lassen. Fischwuerfel hinzufuegen und in etwa 8 min. gar ziehen lassen.
Zuletzt die saure Sahne unter das Gulasch ruehren. Vor dem Servieren mit dem feingehackten Schnittlauch bestreuen.
Dazu passt Curry-Reis.

Mengenangabe: 4 Portionen

34.2 KABELJAUFILET IN FOLIE

4 Kabeljaufilets; a ca. 200g
2 Rote Paprikaschoten
1 Gruene Paprikaschote
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
20 g Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 21.12.99 VON
Ilka Spiess www.kirchen.webdesign-net.de/wien

Fischfilets kurz unter kaltem Wasser abspuelen, abtropfen lassen, mit Kuechenpapier trockentupfen. Dann auf einen Teller legen und mit Zitronensaft betraeufeln. Butter schmelzen und damit vier gleich grosse Stuecke Alufolie in der Mitte (wo der Fisch liegen soll) bestreichen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Paprikaschoten putzen, waschen und jeweils 1/2 rote und gruene in sehr feine Streifen schneiden. Restliche rote Paprika kleinschneiden und puerieren. Auf die Folienstuecke verteilen. Fischfilets abtropfen lassen, salzen und pfeffern. Auf das Paprikapueree legen. Mit Paprikastreifen bestreuen.
Die Folie zu Paeckchen verschliessen. Auf einem Backblech im heissen Ofen 15-20 Min backen lassen. Fisch in der Folie servieren. Dazu schmeckt Petersilienreis.

Mengenangabe: 4 Portionen

34.3 LOUP DE MER IN SALZKRUSTE MIT OLIVENOELCOULIS

1 Wolfsbarsch; ungeschuppt ca. 700 g
1 Bd. Thymian
2 Schalotten; grob gewuerfelt
1/2 Zitrone; in Scheiben geschnitten
1 Knoblauchzehe
600 g Grobes Meersalz; ungefaehr
600 g Feines Salz; ungefaehr
2 (-3) Eiweiss

ERFASST ⋆RK⋆ AM 15.02.00 VON
Ilka Spiess Koch - Kunst mit Vincent Klink

Die Bauchhoehle des Fischs noch einmal gut ausputzen und auswaschen. Trockentupfen und reichlich pfeffern. Die Zitronenscheiben halbieren, Knoblauchzehe halbieren. Den Fisch mit Schalotten, Knoblauch, Zitronen und Thymian fuellen. Die Aussenseite des Fischs mit Olivenoel einstreichen.
In einer Schuessel die Salze mit Eiweiss vermengen. Die Masse ca. ein Zentimeter dick auf

ein Backblech streichen und zwar so lang und breit wie die Ausmase des Fisches sind. Den gefuellten Fisch darauflegen und mit der restlichen Salzmasse bedecken, so dass der Fisch ganz in das Salz eingepackt ist. Mit einem Suppenloeffel die Salzschicht schuppenartig verzieren. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und den Fisch ca. 45 Minuten backen.
Anschliessend aus dem Ofen nehmen und 15 Minuten ziehen lassen. Die Salzschicht rundum mit einem Saegemesser aufschneiden und den Salzdeckel abheben. Die Haut des Fischs loesen und den Fisch filieren. Mit den Olivenoelcoulis anrichten.

Mengenangabe: 2 Portionen

34.4 MAISCHOLLE MIT ESTRAGONSAUCE

4 Kuechenfertige Schollen
2 Zitronen; Saft
2 EL Oel
Salz und Pfeffer
2 Schalotten
1 EL Butter
1 TL Mehl; event. Menge verdoppeln
125 ml Bruehe
125 ml Weisswein
2 EL Saure Sahne
1 EL Estragonblaetter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.05.94 VON
Ulli Fetzer SUEDWEST-TEXT

Schollen waschen und trockentupfen. Mit Zitronensaft betraeufeln und 20-30 Minuten ziehen lassen. Danach abtupfen, mit Oel bestreichen, leicht salzen und auf ein mit Alufolie belegtes Blech geben.
Von jeder Seite ca. 5 Minuten grillen. Mit Pfeffer wuerzen und warmstellen. Schalotten schaelen, feinwuerfeln und in Butter goldgelb duensten.
Mit Mehl bestaeuben und unter Ruehren Bruehe und Wein zugiessen, kurz aufkochen lassen. Sahne einruehren, Estragonblaetter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Dazu: Kartoffeln oder Reis

34.5 ROTBARSCH MIT KREBSSOSSE

600 g Rotbarschfilet
Zitronensaft
Salz und Pfeffer
30 g Mehl
40 g Krebsbutter
125 ml Gemuesebruehe
100 g Creme fraiche
2 EL Weisswein
Tabasco
Heller Sossenbinder

ERFASST ⋆RK⋆ AM 06.05.94 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF

Rotbarschfilet waschen, mit Zitronensaft betraeufeln, mit Salz, Pfeffer wuerzen, in Mehl wenden.

Krebsbutter erhitzen, Fisch je Seite 5 Min. braten, warm stellen. Bratfond mit Gemuesebruehe abloeschen, Creme fraiche unterruehren, mit Salz, Pfeffer, Weisswein, Tabasco abschmecken, evtl. mit hellem Sossenbinder. evtl. andicken.
⋆ pro Portion 360 kcal/1509 kJ ⋆

Mengenangabe: 4 Portionen

34.6 SCHOLLENFILET MIT TOMATENSAUCE UND SPINAT

8 (-12) Schollenfilets
Olivenoel; erste Pressung
1 Dos. Fleischtomaten
1200 g Frischer Spinat
4 Schalotten; sehr fein gehackt
4 Knoblauchzehen; durchgepresst
Salz und Pfeffer
Zitronen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.05.94 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Die Schollen erst salzen, pfeffern und mit Zitrone wuerzen, nicht panieren!
Die Dosentomaten in ein Sieb geben. Den Saft anderweitig verwenden. Von den Tomaten den Strunk und die Kerne entfernen und in kleine Wuerfel schneiden.
Anschliessend mit der Haelfte der Schalotten in Olivenoel 10 Minuten bei mittlerer Hitze duensten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Vom Spinat Stiele und Struenke entfernen, gruendlich waschen und trocknen.
Die Knoblauchzehen mit den restlichen Schalotten in Olivenoel anduensten und den Spinat beigeben. Noch etwa 4-5 Minuten garziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Nun erst die Schollenfilets in Olivenoel 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.

Mengenangabe: 4 Portionen

34.7 SEETEUFEL-SCHNITZELCHEN

400 g Seeteufelfilet
50 g Gerauchter Bauchspeck am Stueck
12 Frische Perlzwiebeln
4 klein. Pellkartoffeln; geschaelt
1 Stueck Ingwer
4 EL Fischfond
4 EL Weisswein
Salz, Pfeffer, Zucker
Butter zum Anbraten

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.02.00 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Die Perlzwiebeln einritzen, 3 Min. in kochendem Wasser garen. Abgiessen, mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Speck fein wuerfeln, Ingwer schaelen und in

Streifen schneiden.
Perlzwiebeln, Speck und Ingwer mit 1 TL Zucker und etwas Butter in einer Pfanne braten. Die geviertelten Kartoffeln zufuegen und mitbraten, bis sie leicht gebraeunt sind.
Die Seeteufelfilets in 4 Stuecke schneiden. Diese nochmals bis zur Mitte einschneiden, auseinanderklappen und plattieren. Mit Salz und Pfeffer wuerzen und in einer separaten Pfanne mit Butter von beiden Seiten braten. Mit Weisswein und Fischfond abloeschen.
Die Schnitzel auf einem Teller anrichten, mit dem Fond betraeufeln und die Speck-Zwiebel-Kartoffeln dazugeben.

Mengenangabe: 2 Portionen

34.8 SUESS-SAURER FISCH

500 g Rotbarsch-Filet grob gewuerfelt
1 TL Salz
1 EL Zitronensaft
2 EL Oel
6 EL Zucker
1/2 l Kochendes Wasser
1 klein. Dose Tomatenmark
2 TL Soja-Sauce
4 EL Essig
1 TL Kandierter Ingwer in duennen Scheiben
1 Schuss Indonesisches Gewuerz
2 Moehren; geschabt und in duenne Streifen geschnitten
2 Stangen Lauch; geputzt und in duenne Ringe
geschnitten
2 TL Maisstaerke

ERFASST ⋆RK⋆ AM 21.12.99 VON Ilka Spiess www.kirchen.webdesign-net.de/wien

Die Fischstuecke saeuern, salzen und im Oel garbraten (etwa 12 Minuten); gegen Ende der Bratzeit Moehren und Lauch mitduensten. Inzwischen in einer anderen Pfanne den Zucker vorsichtig karamelisieren lassen, ebenso vorsichtig mit dem kochenden Wasser abloeschen. Tomatenmark, Sojasauce, Essig, Ingwer und Gewuerz zugeben; 5 Minuten kochen, dann mit der angeruehrten Staerke binden. Zum Anrichten Fisch und Gemuese mit der Sauce ueberziehen.

Mengenangabe: 4 Portionen

35 Fisch, Aal

35.1 GEBRATENER AAL IN WEISSWEINMARINADE (FRIAUL)

750 g Frischer Aal
Salz und Pfeffer
Mehl zum Wenden
7 EL Olivenoel
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen

2 Selleriestangen
1/4 l Weisswein
1/4 l Weissweinessig
2 Lorbeerblaetter
10 Salbeiblaetter
10 Pfefferkoerner

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.04.00 VON
Ulli Fetzer Meine Familie & ich Italien 04/2000

1. Den Aal ausnehmen und haeuten (am besten vom Fischhaendler machen lassen). Den Fisch waschen, trockentupfen und in etwa 10 cm lange Stuecke schneiden. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. In Mehl wenden, das ueberschuessige Mehl abklopfen. 4 EL Olivenoel in einer Pfanne erhitzen, die Aalstuecke darin etwa 10 Minuten goldgelb braten. Aus der Pfanne nehmen und nebeneinander in eine Glas- oder Porzellanform legen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schaelen, Sellerie waschen. Alles in feine Streifen schneiden. 2 EL Oel in einem Topf erhitzen und das Gemuese darin 15 Minuten duensten. Wein, Essig, restliches Oel und die Gewuerze hinzufuegen, alles aufkochen.
3. Die Marinade heiss ueber den Aal giessen. Der Fisch soll vollstaendig mit der Fluessigkeit bedeckt sein. Abkuehlen lassen und ueber Nacht in den Kuehlschrank stellen.
4. Zum Servieren aus der Marinade nehmen, auf einer Platte anrichten und mit der Marinade betraeufeln.
Dazu passt Ciabatta-Weissbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

35.2 SCHMORAAL

2 Frische Aale (a 500 g)
125 g Mehl
150 g Butter
1 l Wasser
1 Zwiebel
2 Lorbeerblaetter
3 Pimentkoerner
3 EL Schwarzer Sirup

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.07.00 VON
Ulli Fetzer NORDDEUTSCHER RUNDFUNK

Den Aal ausnehmen, abziehen, in Stuecke schneiden und kraeftig salzen. In einer Pfanne in Butter erhitzen. Den Aal in Mehl waelzen und braten.
In der Zwischenzeit das Wasser mit der Zwiebel, etwas Salz und Pfeffer und den Gewuerzen aufkochen und zirka 5 Minuten kochen lassen.
Das Mehl mit etwas Wasser anruehren und in den Sud geben, so dass eine saemige Sosse entsteht. Dann den Sirup unterruehren.
Zum Schluss gibt man den gebratenen Aal dazu und laesst alles noch mal kurz aufkochen.

Mengenangabe: 4 Personen

36 Fisch, Aal, Petersilie

36.1 STEINHUDER AAL MIT PETERSILIENSAUCE

500 g Aal ohne Kopf
400 g Neue Kartoffeln
1/4 l Trockener Weisswein
1/2 Zitrone
1/4 l Sahne
1 Eigelb
2 Bd. Gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer

ERASST ⋆RK⋆ AM 24.04.99 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Die Kartoffeln mit Schale weichkochen. Den Aal filitieren, von Haut und Graeten befreien. Die Aalfilets in Weisswein mit Salz und Pfeffer 10 Minuten pochieren, aus dem Sud nehmen und warmstellen.
Die Sahne in den Sud geben und einige Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Das Eigelb mit dem Schneebesen unterruehren, nicht mehr kochen lassen. Gehackte Petersilie unterruehren.
Den Aal anrichten und mit der Sauce ueberziehen. Pellkartoffeln dazu servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

37 Fisch, Auflauf

37.1 FISCHAUFLAUF MIT KARTOFFELN, TOMATEN UND MOZZARELLA

500 g Kartoffeln
Salz
3 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenoel
500 g Tomatenpueree mit Stuecken
500 g Rotbarschfilet
2 EL Zitronensaft
2 Bd. Glatte Petersilie
Cayennepfeffer
150 g Mozzarella
1/2 Bd. Krause Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 29.04.94 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF

Kartoffeln schaelen, in Wuerfel schneiden, 5-8 Min. in Salzwasser garen, abgiessen. Zwiebeln und Knoblauch fein wuerfeln, im heissen Oel anduensten, Tomatenpueree dazugeben, solange kochen, bis die Fluessigkeit fast verdampft ist (ca. 10-12 Min.).
Das Fischfilet wuerfeln, mit Zitronensaft und Salz wuerzen. Die glatte Petersilie abzupfen, hacken, zur Tomatensosse geben, mit Salz, Cayennepfeffer wuerzen. Sosse mit den Kartoffeln mischen und in eine Auflaufform geben. Fleischwuerfel und gewuerfelten Mozzarella darauf verteilen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 oC 12-15 Min. garen.

Vor dem Servieren die krause Petersilie von den Stielen zupfen und auf dem Auflauf verteilen.
Pro Portion 272 kcal/1139 kJ.

Mengenangabe: 6 Portionen

38 Fisch, Backofen, Salzwasser

38.1 STEINBUTT AUS DEM OFEN

1 Steinbutt; 2 kg vom Fischhaendler geputzt und ausgenommen
150 g Schalotten
100 g Staudensellerie
60 g Porree
100 g Moehren
Salz, Pfeffer
40 g Mehl
3 EL Oel
60 g Butter
100 ml Weisswein
2 EL Petersilie; gehackt
1 Zitrone; die Filets

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.08.00 VON
Ilka Spiess Aus dem Web

1. Von dem Steinbutt Kopf, Schwanz und die seitlichen Flossen abschneiden. Das Fischstueck mit den Graeten in 4 gleich grosse Stuecke schneiden.
2. Schalotten pellen und vierteln. Staudensellerie, Porree und Moehren putzen, in kleine Stuecke schneiden.
3. Die Fischstuecke salzen, in Mehl wenden und etwas abklopfen. Das Oel in einem Braeter erhitzen und die Fischstuecke von beiden Seiten anbraten und aus dem Braeter nehmen. 30 g Butter zugeben und das vorbereitete Gemuese darin kurz anroesten. Die Fischstuecke auf das Gemuese legen.
4. Den Fisch im vorgeheizten Backofen auf der 2. Leiste von unten bei 160 Grad (Gas 1-2, Umluft 140 Grad) 10-15 Minuten garen.
5. Die Fischstuecke auf einen Teller legen. Das Gemuese mit dem Weisswein aufgiessen und kurz einkochen lassen. Die restliche Butter einruehren. Das Gemuese mit Salz und Pfeffer wuerzen. Den Fisch auf das Gemuesebett legen und mit Petersilie und Zitronenfilets garnieren. Den Steinbutt mit einem Senfsabayon und Korianderkartoffeln servieren.
Zubereitungszeit: 45 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

39 Fisch, Bibel

39.1 GEGRILLTER PETRUSFISCH UND GEBACKENE ZWIEBELN

PETRUSFISCH
2 klein. Ganze Fische; Aesche, Brasse oder Makrele
1 EL Salz
40 g Petersilie; gehackt
1 Zwiebel; fein gehackt
50 ml Olivenoel
25 ml Essig

GEBACKENE ZWIEBELN
2 groß. Gemuesezwiebeln
2 EL Kraeftige Bruehe; 1 Bouillonwuerfel pro Zwiebel
Grosse Kohlblaetter; nach Belieben

ERFASST ⋆RK⋆ AM 23.12.99 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Den Grill anstellen. Die Oberflaeche der Fische mehrmals diagonal einritzen. Innen und aussen salzen und 30 Minuten ruhen lassen. Die Fische mit Petersilie und Zwiebeln fuellen und mit Zahnstochern zustecken, mit Oel einpinseln und auf den geoelten Grill legen.
Oel und Essig vermischen und den Fisch in regelmaessigen Abstaenden damit beizen. Nicht zu nahe an der Flamme grillen, da der Fisch sonst von aussen anbrennen kann und innen roh bleibt.
Wenn die erste Seite knusprig ist, die Fische wenden. Mit Brot und gebackenen Zwiebeln servieren.
Fuer die Zwiebeln Jede Zwiebel pellen und die Spitze so abschneiden, dass sich ein Bouillonwuerfel in die Zwiebel quetschen laesst. Stattdessen je einen Loeffel Bruehe auf jede Zwiebel giessen. Jede Zwiebel in ein grosses Kohlblatt wickeln und in eine Auflaufform legen. Zugedeckt 1 Stunde bei 180 Grad backen.

40 Fisch, Broccoli

40.1 FISCHRAGOUT MIT BROCCOLI

750 g Kabeljau
1 Zitrone
Salz und Pfeffer
3 EL Mehl; Menge anpassen
50 g Butter
1/4 l Bruehe
125 ml Weisswein
4 Schalotten
1 EL Kapern
3 EL Creme fraiche
750 g Broccoli
Salz, Pfeffer
125 ml Wasser
250 g Reis
1 Zwiebel
1 EL Oel
1/2 l Wasser
1/2 TL Salz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 25.02.00 VON
Ilka Spiess SUEDWEST-TEXT

Zwiebel und Schalotten schaelen und fein wuerfeln. Filets mit Zitronensaft saeuern, salzen, pfeffern und wuerfeln.
Zwiebel im heissen Oel anduensten, Reis zugeben und einige Minuten darin wenden. Wasser zugiessen und Salz zufuegen. Auf mittlerer Hitze ca. 20 Min. garen.

Schalotten in Butter anduensten, Mehl zugeben. Wein und Bruehe unter Ruehren langsam zugeben.
5 Min. aufkochen lassen. Kapern und Creme fraiche einruehren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fischwuerfel hineingeben und 15 Min. bei niedriger Hitze ziehen lassen.
Broccoli waschen, Blaetter entfernen, Strunk schaelen und grosse Stuecke laengs halbieren. In Wasser mit etwas Salz und Pfeffer 10 bis 12 Minuten duensten.

Mengenangabe: 4 Portionen

41 Fisch, Calamre, Gefuellt, Reis

41.1 GEFUELLTE CALAMARES

300 g Calamare-Tuben (-Koerper)
2 EL Reis
2 Schalotten; fein geschnitten
1 Knoblauchzehe; zerdrueckt
1 Ei
2 EL Semmelbroesel
2 Zweige Thymian
2 EL Petersilie; fein geschnitten
2 EL Basilikum; fein geschnitten
2 Tomaten
1/4 l Weisswein
1 EL Butter
Etwas Olivenoel
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 13.04.00 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Die Tomaten enthaeuten, entkernen und wuerfeln. Den Reis bissfest kochen. Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenoel anduensten.
Eine Auflaufform mit Olivenoel ausfetten und die Haelfte der angeschwitzten Schalotten hineingeben. Zu den restlichen Schalotten in der Pfanne die Tomaten genen und so lange koecheln lassen, bis diese verkocht sind. Reis, Semmelbroesel, Thymian und Petersilie in eine Schuessel geben.
Das Ei unter die Masse mischen und die Tomaten-Schalotten dazugeben. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Spritzsack in die Calamres-Tuben fuellen.
Die gefuellten Calamares in die Auflaufform setzen und mit Weisswein uebergiessen. Das Ganze im Ofen bei 180 Grad 20 Minuten garen. Dabei die Calamares immer wiedker mit dem Weisswein aus der Auflaufform abloeschen (wie bei einem Braten).
Die Calamares auf Tellern anrichten und den entstandenen Fond mit etwas Butter binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Basilikum untermischen. Die Sauce zu den Calamares reichen.

Mengenangabe: 2 Portionen

42 Fisch, Couscous

42.1 COUSCOUS MIT FISCH (SIZILIEN)

1 kg Gemischte Meeresfische; z.B. Rotbarben, Brassen,
Sardinen, Meerasche; vom Fischhaendler schuppen
und filetieren lassen, Koepfe, Flossen und Graeten mitgeben lassen!
1 Zitrone; den Saft
2 Tomaten
1 Bd. Petersilie
2 Stangen Sellerie mit Gruen
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
7 EL Olivenoel
2 Lorbeerblaetter
Salz und Pfeffer
1 Becher Safran
300 g Couscous-Griess
1 Rote Paprikaschote
Geriebene Muskatnuss
1 Schuss Zimt
1 Schuss Nelkenpulver
1 Schuss Chilipulver

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.04.00 VON
Ulli Fetzer Meine Familie & ich Italien 04/2000

1. Fischfilets waschen, in einer Schuessel mit dem Zitronensaft betraeufeln.
2. Tomaten haeuten, entkernen, grob hacken. Petersilie und Sellerie waschen, die Blaettchen bzw. das Gruen abzupfen, hacken und beiseite stellen. Die Petersilienstengel und Selleriestangen kleinschneiden. Knoblauch und Zwiebel schaelen und hacken.
3. 4 EL Oel in einem Topf erhitzen. Das kleingeschnittene Gemuese mit den Lorbeerblaettern darin anduensten. Zuerst die Tomaten, dann die Fischabschnitte (Koepfe, Flossen, Graeten) dazugeben, mit 2 l Wasser auffuellen. Salzen, pfeffern und etwa 30 Minuten bei kleiner Hitze koecheln lassen. Durch ein feines Sieb in den Couscous-Topf abgiessen.
Fuer die Couscouszubereitung verwendet man einen Spezial-Topf mit Siebeinsatz. Wer keinen besitzt, kann auch einen normalen grossen Topf - mit passendem Sieb und Deckel - nehmen. Der Abstand zwischen Sieb und Fluessigkeit sollte etwa 5 cm betragen.
Ein langes Kuechentuch straff zusammenrollen und damit den Rand zwischen Topf und Sieb abdichten.
4. Safran in 5 EL Fischbruehe und restlichem Oel (3 EL) aufloesen. Couscous in das Sieb schuetten und mit der Safran-Fisch-Oel-Bruehe anfeuchten. Deckel auflegen, die Fischbruehe aufkochen und den Couscous ueber dem Dampf 10-15 Minuten garen. (Auch Anweisung auf der Couscous-Packung beachten!). Sieb vom Topf nehmen und die Griesskoerner mit einer Gabel auflockern. Etwas ausdampfen und abkuehlen lassen. Dann das Sieb wieder in den Topf setzen und weitere 10-15 Minuten zugedeckt garen. Sollte zuviel Fluessigkeit verdampft sein, Wasser nachgiessen. Paprika halbieren, entkernen, waschen und in kleine Wuerfel schneiden.
5. Sobald die Griesskoerner schoen aufgequollen sind, das Sieb herausnehmen und die Fischfilets im Fischsud bei kleiner Hitze in 5- 10_Minuten garziehen lassen.
6. Den fertigen Couscous mit je 1 Prise Muskat, Zimt und Nelkenpulver, etwas Salz und Pfefferwuerzen. Auf eine vorgewaermte Platte stuerzen Die Fischfilets aus der Bruehe

nehmen, alles kurz warm stellen.
7. Uebrige Fischbruehe etwas einkochen lassen, mit Chilipulver pikant wuerzen und als Sauce ueber den Couscous traeufeln. Die Fischfilets dekorativ auf dem Couscous anrichten. Alles mit Paprikawuerfeln, gehackter Petersilie und Selleriegruen bestreuen.
TIP: Falls von dem Couscous etwas uebrigbleiben sollte kalt mit einer wuerzigen Vinaigrette vermischen. Eine aeusserst raffinierte Vorspeise!

Mengenangabe: 4 Personen

43 Fisch, Dorade

43.1 DORADE (GOLDBRASSE)

1 groß. Goldbrasse
4 mittl. Kartoffeln
2 Knoblauchzehen
1 Bd. Petersilie
2 EL Geriebener Pecorino; oder Parmesan-Kaese
100 ml Oel
1 EL Butter
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.11.99 VON
Ilka Spiess Was die Grossmutter noch wusste

Goldbrasse schuppen, die Flossen entfernen, ausnehmen, gruendlich waschen und trockentupfen. Petersilie und Knoblauch fein hacken und in einer Schale mit dem Oel vermischen. Kartoffeln schaelen, waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Eine ofenfeste Form, die gross genug ist um den ganzen Fisch aufzunehmen, gleichmaessig ausbuttern. Die Haelfte des aromatisierten Oels hineingiessen und eine Lage Kartoffeln, etwa die Haelfte, einfuellen. Mit etwas Salz, 1 Prise Pfeffer und 1 EL Kaese bestreuen. Den Fisch darauflegen, den restlichen Kaese und die uebrigen Kartoffelscheiben darueber verteilen. Wieder leicht salzen und alles mit dem restlichen Oel betraeufeln. Im heissen Ofen bei 180 Grad ca. 3/4 Stunde backen, dann sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

43.2 DORADE AUS DEM OFEN (LATIUM)

1 Dorade; Zahn- oder Goldbrasse a 1 kg;
(ausgenommen und geschuppt, am besten vom
Fischhaendler machen lassen
1 Zitrone; den Saft
Salz und Pfeffer
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Reife Tomaten; event. mehr
1 Unbehandelte Zitrone
5 EL Olivenoel
1 Zweig Frischer Oregano ersatzweise

1 TL Getrockneter Oregano

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.04.00 VON

Ulli Fetzer Meine Familie & ich Italien 04/2000

1. Dorade waschen und mit Kuechenpapier trockentupfen. Beide Hautseiten des Fisches mehrfach schraeg einschneiden (Nicht zu tief ins Fleisch schneiden, damit nicht zuviel Saft austritt!) Fisch von innen und aussen mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer einreiben. In eine flache Schuessel legen und etwa Vs Stunde durchziehen lassen. Backofen auf 200 Grad (Gas: Stufe 3) vorheizen.
2. Zwiebel und Knoblauch schaelen, kleinhacken. Tomaten und Zitrone waschen. Beides in nicht zu dicke Scheiben schneiden.
3. Eine ofenfeste Form mit 2 EL Oel einpinseln. Den Fisch mit einem Teil der Fruechte und Gewuerze fuellen. Oreganozweig (oder getrockneten Oregano) dazugeben. Uebrige Fruechte in der Form verteilen und den Fisch darauflegen. Mit Fischmarinade und dem restlichen Oel (3 EL) betraeufeln.
4. Die Form auf einem Rost auf der zweiten Schiene von unten in den 200 Grad heissen Ofen schieben und alles etwa V2 Stunde garen. Zwischendurch mehrmals mit der entstandenen Bratfluessigkeit betraeufeln. Falls der Fisch noch nicht gar, die Haut aber schon sehr dunkel ist, die Form mit Alufolie abdecken.
5. Zum Servieren den Fisch von der Mittelgraete aus zerteilen, die Filets vorsichtig ausloesen und jeweils mit einigen Tomaten- und Zitronenscheiben anrichten. Die restliche Bratfluessigkeit ueber die Filets traeufeln. Dazu aufgebackenes, noch lauwarmes italienisches Weissbrot reichen.
TIP: Als zweiten Gang nach einem Pastagericht servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

43.3 DORADE ROSE MIT ROMANA-AUFLAUF UND "SAUCE VIERGE"

ROMANA-AUFLAUF

100 g Geriebenes Weissbrot ohne Rinde
100 g Geriebener Parmesan
100 g Weiche Butter
1 Eigelb
Salz, Pfeffer
1 Schalotte
1/4 Knoblauchzehe
1 EL Traubenkernoel "Vitis"
180 g Romana-Salat

SAUCE VIERGE KALTE MARINADE

300 ml Traubenkernoel, kaltgepresst
1 Tomate
1 Zweig Basilikum
1 Zweig Thymian
50 g Feine Moehren-Wuerfelchen
40 g Zucchiniwuerfel
40 g Selleriewuerfel
1/2 Knoblauchzehe
1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer

DORADE ROSE

2 Doraden; je 350 - 400 g
2 EL Traubenkernoel
Salz, Pfeffer
1 Zweig Thymian

ERFASST ⋆RK⋆ AM 06.07.99 VON Ruessel
Ilka Spiess Einfach koestlich mit Harald

Weissbrot durch ein Drahtsieb reiben. Mit dem Parmesan und der Butter leicht vermengen. Das Eigelb unterarbeiten. Mit Salz abschmecken. Diese Masse dient zum Gratinieren des Auflaufs. Schalotten in Wuerfel, den Romana in grobe Streifen schneiden. Beides in Traubenkernoel anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Den Romana in einen kleinen Kuchen-Ring ca. 2 cm hoch und 5 cm Durchmesser fuellen. Bei Oberhitze gratinieren bis eine goldbraune Farbe entsteht. Fuer die "Sauce Vierge" Tomaten enthaeuten und vom Kerngehaeuse befreien. In kleine Wuerfel schneiden. Basilikum in Streifen schneiden und Thymian zupfen. Zusammen mit den Gemuesewuerfeln in das Traubenkernoel geben. Mit Knoblauch in Salz zerrieben und Pfeffer wuerzen. Leicht mit Zitrone aromatisieren.
Das unfiltrierte, kaltgepresste Traubenkernoel -"Vitis", Edition Genesis - schmeckt wunderbar fruchtig und ist die ideale Grundlage fuer kalte Sossen und Marinaden. Die Doraden vorsichtig schuppen und ausnehmen, dann werden sie so filiert, dass die Schwanzflosse am Filet bleibt - sieht sehr appetitlich aus. Die Haut des Fisches anritzen und mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Die Filets in Traubenkernoel von jeder Seite 2 Minuten braten. Den Thymian mit in die Pfanne geben. Zum Anrichten den Romana-Auflauf am oberen Tellerrand plazieren und die "Sauce Vierge" mit viel Gemueseeinlage am unteren Tellerrand anrichten. Das Dorade-Filet in der Mitte des Tellers anrichten.
Rezept von Harald Ruessel, Landhaus St. Urban, Naurath/Wald

Mengenangabe: 4 Portionen

44 Fisch, Dorsch

44.1 DORSCH - GEKOCHT MIT DIJONSENFSAUCE

1800 g Dorsch
2 Blatt Lorbeer
3 Pimentkoerner
5 Pfefferkoerner
Zitronenessig
2 Zwiebeln
6 Petersilienwurzeln
400 g Karotten
200 g Knollensellerie
4 EL Dijonsenf
Sahne
Butter
Mehl
Zucker und Salz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.02.00 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Den Dorsch putzen und waschen. Den Garfond mit den Lorbeerblaettern, Pimentund Pfefferkoernern, einem Spritzer Zitronenessig, je 2 Karotten und Zwiebeln und einer Prise Salz zum Kochen bringen

Das Wurzelgemuese, erst Petersilienwurzeln dann die Moehren und zum Schluss das Sellerie, in kochendem Salzwasser garen, bis es bissfest ist.
Kurz vor dem Servieren mit Zucker und Butter in der Pfanne glasieren.
Zum Schluss den Dorsch in den Garfond geben und gar ziehen lassen. Er darf nicht kochen.
Fuer die Sosse:
Butter im Topf zerlassen und mit Mehl ausstaeuben. Heissen, gesiebten Garfond dazugeben und unter staendigem Ruehren aufkochen lassen. Mit Sahne verfeinern. Zum Schluss den Dijonsenf unterheben und mit Zucker und Salz abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

45 Fisch, Dorsch, Gemuese

45.1 DORSCH MIT KERBEL

500 g Moehren
500 g Porree
750 g Dorsch im Stueck, ohne Kopf
Salz und Pfeffer
1/2 Becher Kerbel
1 Unbehandelte Zitrone
Oel
20 g Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.04.94 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF-Text

Moehren und Porree putzen, vierteln, in Stuecke schneiden. Fisch Waschen, mit Salz und Pfeffer wuerzen, mit Kerbel fuellen. Zitrone in Scheiben schneiden. Alufolie mit Oel einpinseln, Fisch mit Zitronenscheiben belegen, in der Folie einwickeln und im vorgeheizten Ofen bei 200 oC 25-30 Min. garen.
Moehren in Butter anduensten, mit Salz, Pfeffer wuerzen. Porree dazugeben, circa 10-15 Min. garen, etwas Kerbel unterziehen.
Pro Port. 228 kcal/952 kJ

Mengenangabe: 4 Portionen

46 Fisch, Dorsch, Wirsing

46.1 DORSCHROULADE IN WIRSING MIT ROTE-BETE-SCHAUM UND KAR ..

FUER DIE ROULADE
1 Kopf Wirsing
600 g Dorschfilet
100 ml Sahne
2 Eiweiss
1 Eigelb
Petersilie
Salz und Pfeffer

FUER DIE SAUCE
250 g Frische Bete
100 ml Sahne
Zucker, Salz und Pfeffer

FUER DAS SOUFFLE
400 g Kartoffeln
2 Eiweiss
2 Eigelb
150 ml Sahne
100 g Butter
100 g Griess
Salz, Pfeffer und Muskat

ERFASST ⋆RK⋆ AM 13.01.00 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Den Wirsing hinzugeben und koecheln lassen, bis der Kohl gar ist. Das Dorschfilet durch den Fleischwolf drehen und mit Eiweiss und Eigelb vermengen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Die Sahne schlagen und unter die Dorschmasse unterheben, geschnittene Petersilie dazugeben. die Blaetter vom Kohl loesen und 4 Tassen damit auskleiden. Mit der Dorschmasse auffuellen und die Tasse mit dem Wirsing schliessen. Die Roulade bei ca. 100 Grad 15 Minuten daempfen.
Die Sauce:
In einem Topf mit kochendem Wasser die frische Rote Bete 5 Minuten ziehen lassen, dann schaelen und klein schneiden. Das Ganze 45 Minuten koecheln lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Sahne unterruehren und mit einem Puerierstab schaumig schlagen.
Das Souffle:
Kartoffeln kochen, Butter und Griess in einer Pfanne anschwitzen, Kartoffeln puerieren und Eigelb, Sahne und den angeschwitzten Griess hinzugeben. Mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken und das vorher geschlagene Eiweiss unterheben. In eine vorgefettete Form geben und im Ofen bei 180 Grad ca. 25 Minuten ausbacken lassen.
O-Titel: DORSCHROULADE IN WIRSING MIT ROTE-BETE-SCHAUM UND KARTOFFELSOUFFLE

Mengenangabe: 4 Personen

47 Fisch, Eingelegt

47.1 EINGELEGTE SALZHERINGE

4 Salzheringe;ausgenommen
2 Schalotten
1 klein. Apfel; Cox orange
150 g Saure Sahne
150 g Joghurt
Pfeffer
1 EL Gehackter Dill

ERFASST ⋆RK⋆ AM 04.02.00 VON
Ilka Spiess SUEDWEST-TEXT

Salzheringe gruendlich waschen, enthaeuten und filetieren. Etwa zwei Stunden waessern.

Schalotten und Apfel schaelen, fein wuerfeln und mit Sahne und Joghurt verruehren. Dill dazugeben und mit Pfeffer wuerzen.
Heringsfilets in die Sahnesauce legen und 1 bis 2 Stunden durchziehen lassen.
Dazu: Kartoffeln oder dunkles Brot

47.2 GLASERMEISTER-HERINGE

6 Salzheringe
700 ml Mineralwasser
4 Rote Zwiebeln
2 Moehren
3 Lorbeerblaetter
1 TL Pimentkoerner (Nelkenpfeffer)
2 TL Senfkoerner
1 klein. Stueck Ingwer
1/4 l Heller Essig
150 g Zucker

ERFASST ⋆RK⋆ AM 22.01.00 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Die ausgenommenen Heringe ueber Nacht in eine Mischung aus halb Mineralwasser und halb Wasser legen. Fische danach haeuten, in 2 cm breite Stuecke schneiden, mit Zwiebeln und Moehrenscheiben und Gewuerzen in ein Glas schichten.
Essig und Zucker aufkochen, erkalten lassen und ueber die Heringe giessen.
2-3 Tage im Kuehlschrank durchziehen lassen.
Mit frischem Vollkornbrot oder Pellkartoffeln servieren.

48 Fisch, Eingelegt, Gurke, Kater

48.1 SAURE HERINGE MIT GEBRATENEN DILLGURKEN

4 Gruene Heringe
1 Salatgurke; fein geschnitten
1 Schalotte; fein geschnitten
1 Knoblauchzehe; fein geschnitten
1 Bd. Dill; fein geschnitten
125 ml Weisswein
1 EL Essig
1 TL Gemuesebruehe-Pulver
1 TL Koriander; geschrotet
1 EL Mehl
1 Schuss Zucker
Salz, Pfeffer
Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.03.00 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Gurke schaelen und in kleine Wuerfel schneiden, in einer Pfanne mit Butter weich braten.
Gurken mit Salz, Pfeffer und Gemuesebruehe-Pulver wuerzen. Kurz vor dem Anrichten den Dill untermischen.
Heringe putzen, Kopf abtrennen, mit Salz und Pfeffer wuerzen, mit Mehl bestaeuben. In einer Pfanne mit etwas Butter von beiden Seiten je 3 Minuten anbraten, warm stellen.

In derselben Pfanne mit etwas Butter Knoblauch und die Schalotte anschwitzen. Mit Wein und Essig abloeschen und mit Zucker und Koriander wuerzen.
Die Fluessigkeit um die Haelfte einkochen. Die Sauce mit etwas Butter binden. Die Heringe dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Gurken servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

49 Fisch, Eingelegt, Hering

49.1 HERINGSTOPF HAUSFRAUENART

4 Salzheringe (ersatzweise 8 Matjesfilets)
125 g Zwiebeln
150 g Rote Aepfel
250 g Fettarme Salatmayonnaise
125 ml Suesse Sahne
Salz
Zucker
2 Lorbeerblaetter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.05.00 VON
Ilka Spiess Aus dem Web

Salzheringe ueber Nacht waessern, dabei mindestens einmal das Wasser wechseln. Dann filieren. Heringsfilet in Happen schneiden, Zwiebeln in duenne Ringe schneiden, Aepfel gut waschen und mit der Schale fein stiftein. Mayonnaise und Sahne verruehren, unter die Zwiebelringe und Apfelstifte ziehen, mit Salz und Zucker kraeftig abschmecken, dann Lorbeerblaetter und Heringsstuecke zugeben. Im geschlossenen Glas im Kuehlschrank mindestens zwei Stunden ziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

49.2 PIKANTER-HERINGSTOPF

7 Matjesfilets
1 Glas Bismarckheringe; 520 ml
720 ml Glas Rote Bete in Scheiben
370 ml Glas Gewuerzgurken
3 Zwiebeln
4 EL Weisswein
Essig
Salz, Pfeffer
4 EL Olivenoel
4 Eier
8 Scheib. Schwarzbrot
150 g Saure Sahne

ERFASST ⋆RK⋆ AM 03.09.99 VON
Ilka Spiess Emil Mueller Der Gaertner vom Dom

Matjes abspuelen, trockentupfen, Heringe, rote Bete und Gurken abtropfen lassen. Zwiebeln schaelen. Alles kleinschneiden.
Essig mit etwas Salz, Pfeffer und Olivenoel verruehren.Mit den vorbe reiteten Zutaten mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Eier hart kochen. Abschrecken, schaelen, in Spalten schneiden. Unter den Heringstopf heben, abschmecken. Mit Schwarzbrot und saurer Sahne anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

50 Fisch, Eingelegt, Kartoffel, Preiselbeer

50.1 MATJES MIT PREISELBEER-SCHMAND

750 g Kartoffeln
375 g Zuckerschoten
Salz, Pfeffer; weiss
4 (-6) doppelte Matjesfilets; a ca. 120 g
1 klein. Zwiebel
150 g Schmand oder saure Sahne
150 g Vollmilch-Joghurt
1 TL Zitronensaft; ca.
2 EL Preiselbeeren
1 EL Butter/Margarine

GARNITUR
Zitrone
Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.03.00 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Kartoffeln gruendlich waschen. In kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Zuckerschoten putzen, waschen und in wenig Salzwasser 5-7 Minuten duensten.
Matjesfilets abspuelen, trocken tupfen und evtl. noch vorhandene Graeten herausziehen. Zwiebel schaelen, fein wuerfeln und mit Schmand und Joghurt verruehren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Preiselbeeren abtropfen lassen und unterheben.
Kartoffeln und Zuckerschoten abgiessen. Mit Matjes und Preiselbeer- Schmand auf Tellern anrichten. Fett in einer Pfanne aufschaeumen und ueber die Kartoffeln und Zuckerschoten traeufeln. Evt. mit Zitronenscheiben und etwas Petersilie garnieren.

51 Fisch, Eingelegt, Matjes

51.1 MATJES IN ROTWEIN

10 Matjesfilets
1/2 l Rotweinessig
250 g Brauner Zucker
2 Lorbeerblaetter
1 EL Pfefferkoerner
1/4 TL Fenchelsamen
2 Rote Zwiebeln
2 Bd. Dill

ERFASST ⋆RK⋆ AM 21.12.99 VON
Ilka Spiess www.kirchen.webdesign-net.de/wien

Matjesfilets kalt abspuelen und mit Kuechenkrepp trockentupfen. Essig mit 1/4 l Wasser, Zucker und Gewuerzen aufkochen. Zwiebelringe zufuegen und alles abkuehlen

lassen. Matjesfilets in eine Glasschuessel schichten und mit dem Sud begiessen. Dillzweige auf die eingelegten Matjes legen. Ueber Nacht im Kuehlschrank durchziehen lassen.

52 Fisch, Fenchel

52.1 GEBRATENES STEINBUTTFILET AUF FENCHELGEMUESE

125 g Schalotten
3 Fenchelknollen; mit Gruen
300 g Kartoffeln
80 g Butter
300 ml Weisser Wermut
150 g Moehren
Salz, Pfeffer, weiss
Zucker
8 Steinbuttfilets a 75 g, ohne Haut
4 EL Oel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.01.00 VON
Ilka Spiess essen & trinken 01/2000

1. Schalotten pellen und grob wuerfeln. Fenchel putzen. Zartes Fenchelgruen und geputzte Knollen beiseite stellen. 200 g Fenchelabschnitte grob wuerfeln. Die Kartoffeln schaelen und auch grob wuerfeln.
2. Schalotten, Fenchelabschnitte und Kartoffeln in 40 g Butter kraeftig anduensten, mit Wermut abloeschen und auf die Haelfte einkochen lassen. 750 ml Wasser zugiessen. Den Fenchelsud im offenen Topf 20 Minuten leise kochen lassen.
3. Inzwischen die Fenchelknollen der Laenge nach in Y2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Moehren schaelen und und in duenne Scheiben schneiden.
4. Die restliche Butter in einem breiten Topf aufschaeumen. Die Fenchelscheibcn darin anduensten, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker wuerzen. 100 ml Wasser zugiessen. Den Fenchel im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze 5 Minuten garen. Nach 5 Minuten die Moehren zugeben und weitere 100 ml Wasser zugiessen. Das Gemuese 7-10 Minuten weitergaren.
5. Den Fenchelsud mit dem Schneidstab nicht zu fein puerieren und durch ein feines Spitzsieb in einen anderen Topf giessen. Dabei die Gemueserueckstaende im Sieb gut ausdruecken. Den Fenchelfond salzen und pfeffern. Das Fenchelgruen fein hacken.
6. Die Steinbuttfilets salzen und pfeffern. Das Oel in einer breiten Pfanne erhitzen. Die Filets darin zuerst auf der Graetenseite bei starker Hitze 3 Minuten anbraten, wenden und 1-2 Minuten wciterbratcn.
7. Das Fenchelgcmuese erhitzen, gut abtropfen lassen und auf vorgewaermte Teller geben. Das Fenchelgruen unter die heisse Sauce mischen und auf das Gemuese geben. Die Fischfilets darauf setzen und servieren.
Dazu passt Paprika-Polenta
: Pro Portion 31 g E, 30 g F, 20 g KH = 490 kcal (2053 kJ)
: MENUEVORSCHLAG MONAT JANUAR

Mengenangabe: 4 Portionen

53 Fisch, Fenchel, Spirali

53.1 LACKIERTER THUNFISCH MIT ROHEM FENCHELSALAT - SPIRALI

320 g Thunfisch
Salz, Pfeffer
Olivenoel
1 TL Honig
4 EL Sojasosse
2 EL Austernsosse
1 Fenchel
1 TL Zitronensaft
1 Schuss Zucker

ERFASST ⋆RK⋆ AM 17.01.00 VON
Ilka Spiess Aus meiner Kladde

Beim Fenchel den Strunk kegelfoermig herausschneiden.
Danach den Fenchel mit der feinen Klinge des Spirali in Streifen schneiden.
Diese mit Salz, weissem Pfeffer einer Prise Zucker, 1 Tl. Olivenoel und dem Zitronensaft marinieren.
Das Fenchelgruen fein schneiden und in den Salat geben.
Honig, Sojasosse und Austernsosse in einem Topf sirupartig einkochen lassen.
Thunfischfilets wuerzen und in Olivenoel anbraten und mit dem eingekochten "Lack" bestreichen.

Mengenangabe: 4 Personen

54 Fisch, Forelle

54.1 BLAUFORELLE IM WEINESSIGSUD

500 g Kartoffeln
Salz
Kuemmel
2 Frische Forellen a ca. 300 g
300 g Wurzelgemuese; Zwiebeln, Sellerie, Karotten, Lauch
1 1/2 l Wasser
1/4 l Rotweinessig
1/4 l Weisswein
2 Lorbeerblaetter
Einige Nelken
Einige Wacholderbeeren
2 TL Butter
1 Bd. (klein) Dill
2 EL Gerieb. Meerrettich (Glas)

ERFASST ⋆RK⋆ AM 27.04.98 VON
Ulli Fetzer / SAT.1 TEXT

Kartoffeln waschen, schaelen, zerkleinern und in Salzwasser mit wenig Kuemmel garen. Abgiessen und beiseitestellen. Wurzelgemuese schaelen, putzen und in duenne Scheiben schneiden. Forellen mit einem Bindfaden rund binden.
Fuer den Weinessigsud Wasser zum Kochen bringen, etwas vom vorbereiteten Wurzelgemuese dazugeben und mit Weisswein und Rotweinessig auffuellen. Lorbeerblaetter,

Nelken und Wacholderbeeren hinzufuegen, aufkochen lassen und die Forellen vorsichtig in den Sud geben und etwa 10 bis 15 Minuten pochieren.
In der Zwischenzeit Butter zerschmelzen, Gemuese darin angehen lassen und mit Jodsalz und Pfeffer wuerzen.
Fuer die Kartoffeln Butter zerschmelzen, Kartoffeln darin anschwenken und mit frisch gezupftem Dill verfeinern.
Das Gemuese mit den Dillkartoffeln anrichten. Forellen aus dem Sud nehmen, Bindfaden entfernen. Die Forellen auf das Gemuese setzen und dazu geriebenen Meerrettich reichen.

Mengenangabe: 2 Portionen

54.2 FORELLE "MUELLERIN" (GROSSMUTTER)

1 Fangfrische Forelle
Etwas Mehl zum Wenden
Butter
1 Zitrone
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.05.00 VON
Ulli Fetzer Was die Grossmutter noch wusste

Die ausgenommene Forelle innen und aussen mit Salz und Pfeffer wuerzen und mit Zitronensaft betraeufeln. 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.

54.3 FORELLE A LA CAMELINE

4 Forellenfilets
1/2 l Fischfond
50 g Ingwer
125 ml Rotwein
Zimt
Safran
Muskatnuss
Pfeilwurzelmehl
Butter zum Binden
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 15.06.99 VON
Ulli Fetzer ARD-BUFFET

Die Forellenfilets saeubern, von den Graeten entfernen, im warmen Fischfond 5 Minuten ziehen lassen und warmhalten. Den Ingwer fein reiben und mit etwas Safran und Zimt in den Fischfond geben. Den Rotwein dazugeben und um 1/3 einkochen lassen, anschliessend die Sauce passieren.
Die Sauce mit Pfeilwurzelmehl und Butter binden und mit den pochierten Filets anrichten. Dazu serviert man im Zwiebelsud geduenstete gruene Bohnen und Brot.

54.4 FORELLE AUS DEM BAMBUSKOERBCHEN MIT TOMATENTRAGOUT

4 Forellen; oder
800 g Kabeljau-Filet
1 Zitrone
1000 g Kartoffeln
30 g Butterschmalz
600 g Fruehlingszwiebeln
1 EL Zucker
1 kg Tomaten
Knoblauch
Olivenoel
Salz und Pfeffer
Basilikum

ERFASST ⋆RK⋆ AM 03.03.00 VON
Ulli Fetzer Krisenkochtipp

Die Forellen filetieren. Die Kartoffeln schaelen. Mit einem Parisienne-Ausstecher Kartoffelkugeln Ausstechen und 8 Minuten in Salzwasser gar kochen. (Oder kleine Kartoffeln in der Schale kochen und danach pellen.
Die Tomaten am Stielansatz kreuzweise einritzen und kurz in kochendem Wasser blanchieren. Dann enthaeuten, vierteln und entkernen. Tomatenviertel wuerfeln. Die Fruehlingszwiebeln putzen und in ca. 4 cm lange Stuecke schneiden. Das weisse Ende zusaetzlich laengs halbieren.
In einem Wok etwas Wasser zum Kochen bringen. Ein Bambuskoerbchen (gibt's im Asia-Laden) darauf setzen und die gesalzenen Forellenfilets hinein geben. Mit Deckel 5 Minuten garen. Oder: In einer Pfanne zwei, drei EL Wasser aufkochen, einen Schuss Weisswein und etwas Butter dazu, kurz aufschaeumen und darin die Fischfilets auf jeder Seite eine bis zwei Minuten garen.
Unterdessen die Kartoffelkugeln in Butterschmalz braten. Salzen und pfeffern.
In einer weiteren Pfanne Olivenoel erhitzen, die Fruehlingszwiebeln hinein geben und kurz anbraten. Dann mit dem Essloeffel Zucker wuerzen.
Jetzt Tomatenwuerfel und Knoblauch dazu geben. Ebenfalls pfeffern und salzen.
Anrichten: Tomaten-Lauch-Ragout in die Mitte des Tellers geben, ringsherum die gebratenen Kartoffeln. Die Fischfilets auf das Ragout legen. Alles mit reichlich Basilikum-Blaettern garnieren.
Dazu einen Weissen Burgunder.

Mengenangabe: 4 Personen

54.5 FORELLE BLAU (GROSSMUTTER)

1 Fangfrische Forelle ausgenommen
1 l Wasser
1/4 l Essig
1 Zitrone; den Saft
Suppengruen
1/2 TL Salz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.05.00 VON
Ulli Fetzer Was die Grossmutter noch wusste

Die ausgenommene Forelle kurz unter fliessend kaltem Wasser saeubern. Wasser, Essig, Zitronensaft, Suppengruen und Salz aufkochen und die Forelle 8 bis 10 Minuten zugedeckt darin ziehen lassen (Forellen duerfen nicht kochen!). Ein Zeichen der Frische ist auch, dass sich die Forelle kruemmt.

54.6 FORELLE IM SALATMANTEL (GROSSMUTTER)

1 Fangfrische Forelle
3 Salatblaetter; oder Mangold- oder Spinatblaetter
1 Schalotte
Petersilie
Salz und Pfeffer
Lebensmittelfaden

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.05.00 VON
Ulli Fetzer Was die Grossmutter noch wusste

Die ausgenommene Forelle innen und aussen mit Salz und Pfeffer wuerzen und mit Zitronensaft betraeufeln. Die Schalotte in Scheiben schneiden und diese zusammen mit dem Petersilienstraeusschen in die Bauchhoehle geben. Die Salatblaetter kurz in heisses Wasser tauchen. Dann den Fisch mit den blanchierten Blaettern 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.

54.7 FORELLE IN DER SALZKRUSTE

4 Forellen
Pfeffer, Salz
4 Zitronen, unbehandelt
3000 g Grobes Meersalz
20 g Butter
6 Eiweiss
Salbeiblaetter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 31.08.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Die ausgenommenen Forellen (Kopf und Schwanz dranlassen, nicht abschuppen) abtrocknen, salzen, pfeffern und ein paar Salbeiblaetter hineinlegen. Obendrauf etwas Butter.
Eiweiss und Meersalz mixen, Ei-Salz-Mischung auf tiefem Backblech verteilen. Forellen darauflegen, mit duennen Zitronenscheiben bedecken. Den Rest der Salzmasse auf den Fischen verteilen, so dass sie von allen Seiten verschlossen sind.
Ofen auf 250 Grad vorheizen. Backblech fuer zirka 30 Minuten in die Mitte des Ofens schieben. Nach der Garzeit die Salzkruste mit dem Messer aufbrechen.

54.8 FORELLE IN ORANGENSAUCE (GROSSMUTTER)

4 Fangfrische Forellen
150 g Mandelblaettchen
Butter zum Anbraten
2 Ungespritzte Orangen; in Scheiben geschnitten
2 (-3) Orangen; den Saft
Salz und Pfeffer
Zitronensaft
Mehl zum Wenden
200 ml Creme fraiche
Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.05.00 VON
Ulli Fetzer Was die Grossmutter noch wusste

Die ausgenommenen Forellen waschen, innen und aussen mit Salz und Pfeffer wuerzen und mit Zitronensaft betraeufeln. Die Orangen in Scheiben schneiden und halbieren, in die Bauchhoehle der Forellen legen. Die Fische in Mehl wenden und in heisser Butter von beiden Seiten braun braten.
Gleichzeitig in einer anderen Pfanne Mandelblaettchen in Butter roesten und mit Orangensaft abloeschen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen und mit Creme fraiche verfeinern. Eventuell die Sauce mit Mehlbutter binden. Die Forellen auf einer Platte anrichten, die Sauce darueber geben und das Gericht mit klein gehackter Petersilie bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

54.9 FORELLEN MIT CHAMPIGNONS (PIEMONT)

300 g Champignons
4 Bachforellen a 300 g kuechenfertig
Salz und Pfeffer
Mehl
4 Lauchzwiebeln
7 EL Butter
6 EL Semmelbroesel
4 EL Olivenoel
1 Zitrone; den Saft
4 EL Gehackte Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.04.00 VON
Ulli Fetzer Meine Familie & ich Italien 04/2000

1. Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Forellen waschen und trockentupfen. Aussen und innen salzen und pfeffern. Die Fische in Mehl wenden, ueberschuessiges Mehl abklopfen. Die Lauchzwiebeln waschen und abtropfen lassen, Wurzeln und dunkelgruene, welke Spitzen wegschneiden. Zwiebeln in feine Scheiben schneiden. Den Backofen auf 200 Grad (Gas: Stufe 3) vorheizen.
2. In einer grossen Pfanne 1 EL Butter erhitzen, die Semmelbroesel darin hellbraun roesten, dann in eine Schuessel geben. Pfanne mit Kuechenpapier sauber ausreiben. 3 EL Olivenoel mit 2 EL Butter in der Pfanne erhitzen und die Forellen jeweils 3 Minuten von jeder Seite anbraten. Eine ausreichend grosse, ofenfeste Form mit restlichem Olivenoel (1 EL) einpinseln und die Fische nebeneinander hineinlegen. Das Fett aus der Pfanne abgiessen, 2 EL Butter in der Pfanne erhitzen, die Champignon- und Zwiebelscheiben dazugeben und 5 Minuten unter staendigem Ruehren duensten. Zitronensaft und Petersilie hinzufuegen, salzen, pfeffern, alles ueber die Forellen verteilen. Geroestete Broesel darueberstreuen,

restliche Butter (2 EL) in Floeckchen daraufsetzen und die Forellen fuer 10 bis 15 Minuten im 200 Grad heissen Ofen ueberbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

54.10 FORELLENFILET

300 g Kartoffeln
Jodsalz
2 Karotten
100 g Blumenkohl
100 g Brokkoli
1 Kohlrabi
1/4 l Gemuesebruehe
Pfeffer
1/2 TL Butter
4 Forellenfilets a 90 g
1/2 TL Butterschmalz
1 EL Mandelblaettchen
1 Fruehlingszwiebel
100 g Gruenlandkrabben
1/2 Butter
1 TL Zitronensaft
1 Zweig Basilikum
2 EL Creme fraiche

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.12.98 VON
Ulli Fetzer / SAT.1 TEXT

Die Kartoffeln schaelen, kleinschneiden und in Salzwasser bissfest garen. Karotten schaelen und in Scheiben schneiden. Brokkoli und Blumenkohl putzen und in Roeschen teilen. Kohlrabi schaelen, vierteln und in Scheiben schneiden. Das Gemuese in etwas Gemuesebruehe bissfest duensten. Butter zerschmelzen, das Gemuese und die Kartoffeln dazugeben und erhitzen. Mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken.
Die Forellenfilets unter kaltem Wasser abbrausen, trockentupfen und mit Jodsalz und Pfeffer wuerzen. Butterschmalz erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten einige Minuten braten. Zum Schluss die Forellenfilets mit den Mandelblaettchen bestreuen.
Inzwischen fuer die Sauce Fruehlingszwiebeln putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Groenlandkrabben abbrausen und in einem Sieb abtropfen lassen. Butter zerschmelzen und die Zwiebeln darin angehen lassen, Krabben dazugeben und mit erhitzen.
Mit Zitronensaft betraeufeln. Basilikumblaetter in feine Streifen schneiden und Creme fraiche hinzufuegen. Mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken.
Die Filets anrichten, das Gemuese mit den Kartoffeln dazugeben und das Fischfilet mit der Krabbensauce ueberziehen.

Mengenangabe: 2 Portionen

54.11 FORELLENFILET IN KRAEUTEREIMANTEL

500 g Kartoffeln
Jodsalz
Kuemmel
1 TL Butter
1 klein. Bund Kraeuter; Schnittlauch, Petersilie, Dill

1 Ei
2 Frische Forellen a ca. 300 g filieren lassen
2 EL Mehl; zum Wenden
1 EL Butterschmalz
1/2 Zitrone; den Saft
1/2 Zitrone; in Scheiben zum Garnieren
Weisser Pfeffer

GEMUESESTREIFEN
300 g Wurzelgemuese; Lauch, Sellerie, Karotten
Salz und Pfeffer
1 TL Butterschmalz
125 ml Gemuesebruehe
2 EL Creme Fraiche
Einige gruene Pfefferkoerner

ERFASST ⋆RK⋆ AM 25.02.98 VON
Ulli Fetzer SAT.1 TEXT

Kartoffeln waschen, schaelen, in Stuecke schneiden und in Salzwasser mit wenig Kuemmel garen. Abschuetten, in Butter anschwenken und leicht salzen.
Das Wurzelgemuese putzen, schaelen und in feine Streifen schneiden. Die Kraeuter fein hacken und mit dem Ei verquirlen.
Butterschmalz erhitzen und die fein geschnittenen Gemuesestreifen darin mit wenig Bruehe auf den Biss garen. Mit Jodsalz und Pfeffer wuerzen. Creme fraiche und gruene Pfefferkoernerkoerner dazugeben, alles leicht einkochen lassen. Abschmecken.
Die Forellenfilets mit weissem Pfeffer und Jodsalz wuerzen. Mit Zitronensaft betraeufeln, in Mehl wenden und anschliessend durch das Kraeuterei ziehen. Gleich in nicht zu heissem Butterschmalz von beiden Seiten goldgelb braten.
Gemuesestreifen auf Tellern anrichten, Butterkartoffeln dazusetzen und die gebratenen Filets auf Gemuese setzen. Mit Zitronenscheiben garnieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

54.12 FORELLENFILETS IN WERMUT (GROSSMUTTER)

800 g Forellenfilets
100 g Butter
200 ml Weisswein
100 ml Weisser trockener Wermut
1 Zwiebel
1 TL Estragon
200 ml Sahne
Salz und Pfeffer
Zitronensaft

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.05.00 VON
Ulli Fetzer Was die Grossmutter noch wusste

Weisswein und Wermut zusammen mit der gehackten Zwiebel, Estragon und Pfeffer einkochen lassen. 80 g Butter unter stetigem Ruehren mit dem Schneebesen flockenweise darunter ziehen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken, mit Sahne verfeinern.
Die ausgenommenen Forellenfilets salzen, pfeffern und mit Zitronensaft betraeufeln. Den gewuerzten Fisch kurz in der restlichen Butter braten und anrichten. Die Sauce darueber geben.

Mengenangabe: 4 Portionen

54.13 FORELLENKOEPFCHEN (GROSSMUTTER)

350 g Geraeucherte Forellen; von
Haut und Graeten befreit
300 ml Creme double (40 % Fett) ersatzweise Sahne
2 Eier
1 EL Kapern
Salz und Pfeffer
Cayennepfeffer

MEERRETTICH- U. TOMATENSAHNE
100 ml Sahne
2 EL Tomatenmark
2 EL Geriebener Meerrettich

ZUR GARNITUR
Einige Dillzweige
Zitronenschnitze

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.05.00 VON
Ulli Fetzer Was die Grossmutter noch wusste

Den Fisch mit Creme double und Eiern in den Mixer geben und zu einer homogenen Masse verarbeiten. Mit den Kapern, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer vermengen. Grosszuegig wuerzen. Je nach Groesse vier bis acht Pastetenfoermchen ausbuttern und so mit der Fischmasse fuellen, dass ein halbzentimeterhoher Rand frei bleibt.Die Foermchen in einen Kochtopf stellen und diesen so mit kochendem Wasser fuellen, dass das Wasser bis einen Zentimeter unterhalb des Foermchenrandes geht. 15 Minuten koecheln lassen. Das Wasser darf nur Blasen werfen, aber nicht sprudeln.
Wenn sich die Masse in den Foermchen gefestigt hat und vom Rand loest, stellt man sie kalt. Die zweite Sahneportion wird gesalzen, steif geschlagen und eine Haelfte mit Tomatenmark, die andere Haelfte mit Meerrettich vermischt. Die erkalteten Koepfchen werden einen Moment in heisses Wasser gehalten (aber so, dass das Wasser den Inhalt nicht beruehrt), auf einen Teller gestuerzt, mit der zweifarbigen Sahne, einigen Dillspitzen und Zitronenschnitzen garniert.

54.14 FORELLENTERRINE (ALS BEILAGE ZU SPARGEL)

1 Lachsforelle (ca. 500 g)
Salz, Pfeffer, Muskat
1 Ei
1 EL Zitronensaft
1 EL Speisestaerke
1 EL Dill; gehackt
200 g Creme Fraiche
3 Blatt Gelatine; fuer die Terrine
3 Blatt Gelatine; zum Auskleiden der Form

ERFASST ⋆RK⋆ AM 25.04.98 VON
Ilka Spiess + Ulli Fetzer SWF 4 Radioladen

Forelle entgraeten, auch die feinen Graeten herausnehmen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Prise Muskat bestreuen, eine Stunde in den Kuehlschrank stellen. Danach durch den Fleischwolf drehen. Die kleinste Scheibe dafuer benutzen, dann nochmal alles durchdrehen. Danach die Masse durch ein Haarsieb streichen, die Speisestaerke und etwas Gelatine dazugeben, nach Geschmack auch Essig, Pfeffer und Dill.

Die Kastenform (oder auch eine Kuchenform) mit Gelatine ausgiessen, und erkalten lassen. Erst danach die Fischmasse in die Kastenform streichen. Am besten gelingt es, wenn die Kastenform in einem Behaeltnis mit Eiswasser steht. Dann bindet die Masse besser.
Danach die Terrine in ein mit handwarmen Wasser gefuelltes, Gefaess geben. Am besten eine etwas groessere Kastenform als die, in welche die Terrine gestrichen wurde. Das ganze bei 80 Grad in den Ofen stellen und durchgaren, aber nicht kochen, sonst gerinnt die Terrine. Am besten misst man mit einem Thermometer die Temperatur im Wasser und in der Terrine. 40 bis 45 Minuten garen lassen. Herausnehmen, kalt werden lassen und stuerzen.

Mengenangabe: 4 Portionen

54.15 GEGRILLTE FORELLEN MIT KRESSESOSSE

4 Kuechenfertige Forellen
2 Unbehandelte Zitronen
Salz und Pfeffer
3 EL Oel
2 Knoblauchzehen
1/2 Bd. Petersilie

KRESSESOSSE

250 ml Gemuesefond; (ersatzweise Bruehe)
1 EL Speisestaerke
4 EL Weisswein; ersatzweise Zitronensaft
1 Eigelb
50 g Butter
Cayennepfeffer
Zucker
100 g Schlagsahne
3 Kaestchen Gartenkresse

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.04.99 VON
Ulli Fetzer BRIGITTE-Rezept

Die Forellen abspuelen und innen und aussen trockentupfen. Eine Zitrone auspressen, den Saft mit einem halben Teeloeffel Salz und einer kraeftigen Prise Pfeffer verruehren. Das Oel unterruehren. Die Forellen mit der Marinade aussen und innen einreiben. Die Knoblauchzehen abziehen und in Stifte schneiden. Die andere Zitrone der Laenge nach halbieren, die Haelften jeweils in vier Teile schneiden. Die Petersilie abspuelen, trockenschuetteln und mit den Knoblauchstiften und je einem Stueck Zitrone in die Bauchhoehlen der Fische fuellen marinieren lassen, bis die Kressesosse fertig ist.
Fuer die Kressesosse: Den Fond und die Staerke verruehren und unter Ruehren aufkochen. Die Hitze reduzieren, den Weisswein und das Eigelb einruehren. Die Butter in Floeckchen nach und nach unterruehren. Mit Salz, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Sahne steifschlagen. Die Kresse vom Beet schneiden, in einem Sieb abspuelen und mit der Sahne unter die Sosse heben. Die Sosse warm halten, jedoch nicht kochen lassen.
Die Forellen unter dem vorgeheizten Backofengrill etwa 15 Minuten grillen, dabei oefter wenden. Mit den restlichen Zitronenschnitzen und der Sosse servieren.
Vom Holzkohlegrill schmecken die Forellen auch prima! Im Fachhandel gibt es spezielle Grillkoerbe fuer Fische, darin lassen sich die Fische beim Grillen besonders gut wenden und fallen nicht auseinander.

Dazu: Pellkartoffeln oder Fladenbrot
Naehrwerte: pro Portion ca. 450 Kalorien, 32 g Fett

Mengenangabe: 4 Portionen

54.16 LACHSFORELLE AUS DEM OFEN

2 groß. Lachsforellen a etwa 700 g
2 Bd. Lauchzwiebeln
75 g Getrocknete Tomaten in Oel
1 Bd. Basilikum
Salz und Pfeffer
Gemahlener Piment
100 ml Weisswein; oder
50 ml Zitronensaft; und
50 ml Wasser

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.05.99 VON
Ulli Fetzer BRIGITTE-Rezept

Die Lachsforellen abspuelen und trockentupfen. Die Forellen auf jeder Seite vier- bis fuenfmal einschneiden. Vier Lauchzwiebeln putzen, abspuelen und laengs halbieren. In die Bauchhoehlen der Forellen stecken. Die Tomaten auf ein Sieb geben und abtropfen lassen, das Oel dabei auffangen. Tomaten in feine Wuerfel schneiden. Das Basilikum abspuelen, trockentupfen und die Blaettchen in feine Streifen schneiden.
Die Tomaten und das Basilikum mit dem Tomatenoel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in die Einschnitte fuellen. Restliche Lauchzwiebeln putzen, abspuelen und in etwa 3 cm lange Stuecke schneiden. Die Lauchzwiebelstuecke in eine ofenfeste Form (oder in die Fettfangschale) geben und mit etwas Piment bestreuen. Die Forellen darauflegen. Den Weisswein zugiessen und die Form mit Alufolie abdecken. In den auf 175 Grad, Umluft 150 Grad, Gas Stufe 2- 3 vorgeheizten Backofen schieben und die Forellen etwa 45 Minuten garen. Die Forellen in der Form servieren.
Dazu Salat mit gebratenen Champignons, Salzkartoffeln oder Reis.
Naehrwerte: pro Portion ca. 350 Kalorien, 17 g Fett

Mengenangabe: 4 Portionen

54.17 MANDEL-FORELLE

4 Forellen
Zitronensaft
Salz
2 TL Mehl
100 g Butter
200 ml Riesling, trocken
120 g Blaettrige Mandeln
Zitrone
Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 29.04.98 VON
Ulli Fetzer / hessentext

Forellen innen und aussen salzen und mit Zitronensaft betraeufeln. Einziehen lassen, dann die Forellen mit Mehl bestaeuben und in heisser Butter von allen Seiten braten. Fische

auf einer Platte anrichten und warm stellen. Bratenfond mit Wein auffuellen und etwas einkochen lassen. Mandeln in Butter roesten. Mit der Sosse ueber die Forellen geben und mit Petersilie und Zitronenvierteln garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

54.18 MANDELFORELLE (GROSSMUTTER)

1 Fangfrische Forelle
Etwas Mehl zum Wenden
Butter
Mandelblaettchen
Salz und Pfeffer
Zitronensaft

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.05.00 VON
Ulli Fetzer Was die Grossmutter noch wusste

Die ausgenommene Forelle innen und aussen mit Salz und Pfeffer wuerzen und mit Zitronensaft betraeufeln. Den Fisch zuerst in Mandelblaettchen, danach in Mehl wenden und in heisser Butter ca. 10 Minuten auf beiden Seiten braten.

55 Fisch, Forelle, Dorsch

55.1 DORSCH-FORELLE

4 mittl. Forellen; mit Kopf und Flossen geputzt, ausgenommen

FUER DIE MARINADE
1 1/2 Zitronen; den Saft
1 Bd. Petersilie
1 Bd. Dill
1 Prise Worchestersosse

FUER DIE FARCE
100 g Zwiebeln
50 g Butter
100 g Weissbrot
500 g Dorschfilet
100 g Frische Pfifferlinge; geputzt
100 g Raeucherlachs, duenne Scheiben
100 g Frischer Blattspinat
600 ml Schlagsahne
1 Eiweiss
1 Bd. Frischer Basilikum
Kurkuma
Salz und Pfeffer

ZUM ANDUENSTEN
30 g Gemuese; Karotten, in Scheibchen, Lauch, Zwiebeln
1/2 TL Pimentkoerner
3 Lorbeerblaetter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 23.06.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Zutaten fuer die Marinade sehr gut verruehren. Die kuechenfertig zubereiteten Forellen in die Marinade legen, in den Kuehlschrank stellen, und nach 30 Minuten umdrehen. Eine weitere halbe Stunde in der Marinade ziehen lassen.

ZUBEREITUNG der Farce:
In einer kleinen Kasserolle die Butter nicht zu stark erhitzen, die klein geschnittenen Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig duensten in ein Schuesselchen fuellen. In derselben Kasserolle nochmals etwas Butter erhitzen und die geputzten, gut gewaschenen Pfifferlinge, die zuvor in einem Kuechenhandtuch trockengeschuettelt wurden, duensten herausnehmen und in ein Schuesselchen fuellen.
Dorschfilet in fingerbreite Stuecke schneiden und in eine Schuessel geben. Zusammen mit Zwiebeln und Pfifferlingen fuer mindestens 1 Stunde in den Kuehlschrank stellen.
In einem Mixer werden das gekuehlte Dorschfilet, Zwiebeln und das in Sahne eingeweichte Weissbrot zerkleinert.
Ein schaumig geschlagenes Eiweiss hinzufuegen. Als naechstes die geschlagene Sahne. Gewuerzt wird mit einer Prise Kukuma, Pfeffer aus der Muehle und einer Prise Salz.
Basilikumblaetter fein hacken und hinzufuegen. Die Masse sehr gut verruehren und abschmecken. Letzte Moeglichkeit, die Fuellung fuer die Fische nachzuwuerzen. Die Schuessel mit der Farce in den Kuehlschrank stellen.
Spinatblaetter einige Sekunden in sprudelndem Wasser blanchieren, herausnehmen - in einem Sieb abtropfen lassen.
Die marinierten Forellen innen und aussen trockentupfen. Die Rueckengraete von innen hinter dem Kopf vorsichtig durchschneiden. Das Fleisch hinter der Hauptrueckengraete bis zum Schwanzende hin mit den Fingern lockern, herausziehen und am Schwanzende abschneiden. Da der gefuellte Fisch spaeter in Scheiben serviert wird, waere das mit Graete nicht moeglich.
Das Fuellen:
Ein Viertel des blanchierten Spinats wird an die Stelle der Forelle gegeben, wo die Rueckengraete sass. Die Spinatblaetter ein wenig auseinanderziehen.
Mit einem Loeffel die Farce in den Fisch einfuellen. Die Ecken muessen gut ausgefuellt werden. Hohlraeume vermeiden.
Zuletzt zwei Scheiben Raeucherlachs auf die Fuellung legen, leicht eindruecken und damit die Forelle verschliessen.
In einem Braeter, in dem vier Forellen nebeneinander Platz haben, etwas Butter erhitzen. Das fein geschnittene Gemuese mit Piment und Lorbeerblaettern anduensten. Die Forellen nebeneinander einlegen und anduensten. Mit einem Schuss trockenen Weisswein (Riesling) aufgiessen und zugedeckt ca. 12-15 Minuten bei mittlerer Hitze garen lassen.
Die Sosse:
Den Fond vom Duensten durch ein Sieb giessen, im Topf mit Creme fraiche und einer Messerspitze Safran verruehren. Mit Salz abschmecken.
Beilage: 1 gemischter Salat. Dazu schmeckt ein leichter, trockener Weisswein.

56 Fisch, Forelle, Estragon

56.1 ESTRAGON-FORELLEN

1 Karotte
250 g Champignons
1 Schalotte
1 klein. Stueck Sellerie
1 klein. Porreestange; das Wei-e
Estragon
40 g Butter
4 Forellen
Estragonessig
Salz
125 ml Weisswein
1 TL Mehl
1 Eigelb
2 EL Sahne
Weisser Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.05.00 VON
Ilka Spiess Zettelwirtschaft

Das Gemuese sehr fein hacken und in 20 g Butter ca. 15 Min. duensten.
Dann mit einem Zweig Estragon in den Bauch der gesaeuerten und gesalzenen Forellen geben. Die Fische in eine gebutterte Form geben und mit dem Wein uebergiessen (die Fische muessen bis zur Haelfte im Wein liegen).
Mit Alufolie bedecken und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. garen.

Mengenangabe: 4 Portionen

57 Fisch, Forelle, Gemuese

57.1 FORELLENZOEPFCHEN IN DILLSCHAUM AUF WINTERGEMUESE

2 Forellen a 250 g; oder
4 Forellenfilets
Salz und Pfeffer
1 EL Butterschmalz

SAUCE
1 EL Butter
1 EL Mehl
100 ml Sahne
100 ml Gemuesebruehe
Frischer Dill
Salz und Pfeffer

WINTERGEMUESE
300 g Kartoffeln
200 g Karotten
100 g Rosenkohl
Salz und Pfeffer
1 TL Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 05.12.97 VON
Ulli Fetzer SAT.1 TEXT

Forellen waschen und vom Ruecken her filetieren. Jedes Filet zweimal einschneiden und zu Zoepfchen flechten.
Fuer die Beilage Kartoffeln und Karotten schaelen, in mundgerechte Stuecke schneiden und mit den halbierten Rosenkohlroeschen in Salzwasser auf den Biss garen. Abseihen und in zerlassener Butter anschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Fuer die Sauce Butter erhitzen, mit Mehl bestaeuben und mit der Sahne und der Bruehe aufgiessen. Einige Zeit koecheln lassen. Dill kleinschneiden und dazugeben. Zum Schluss die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Forellenzoepfchen mit Salz und Pfeffer wuerzen. In Butterschmalz anbraten, vorsichtig wenden und von der anderen Seite etwa 5 bis 10 Minuten fertig braten.
Das Wintergemuese auf den Tellern verteilen. Darauf die Forellenzoepfchen anrichten und mit der Dillsauce servieren.
UNSER TIP: Eine Forelle enthaelt nur 2 g Fischfett pro 100 g. Das sind hauptsaechlich ungesaettigte Fettsaeuren, die den Blutfett- und Cholesterinspiegel regulieren. Das Fischfett ist Traeger der lebensnotwendigen Vitamine A, D und E. Diese Vitamine sorgen fuer gesunde Knochen, schoene Haut, glaenzende Haare und gute Augen. Die Forelle enthaelt ausserdem reichlich nervenstaerkende B-Vitamine: B2, B6, B12 und Niacin.

Mengenangabe: 2 Portionen

57.2 GEDAEMPFTES "WENDEFURTHER FORELLENFILET" IM GEMUESEBETT

FUER DIE FORELLEN
4 Forellen
50 g Butterschmalz
Salz
Zitronensaft
50 g Schalotten
300 ml Weisswein
50 g Sellerie
50 g Lauch
2 Lorbeerblaetter
5 Pimentkoerner
5 Pfefferkoerner

FUER DAS GEMUESEBETT
150 g Petersilienwurzeln
150 g Karotten
150 g Lauch
150 g Rote Beete
150 g Rosenkohl
400 g Geschaelte Kartoffeln

ERFASST ⋆RK⋆ AM 21.01.98 VON
Ulli Fetzer MDR-Text

ORIGINALTITEL: Gedaempftes "Wendefurther Forellenfilet" aus dem Harz in winterlichem Gemuesebett, mit Kartoffelspiralen in einem rahmigen Sud von Saale-Unstrut-Wein.
Die Forellen filetieren. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Karkassen darin 3-4 Min. anduensten. Das Gemuese dazugeben und kurz mitduensten, mit Weisswein abloeschen.
Das Ganze mit 250 ml Wasser auffuellen und die Gewuerze dazugeben. 20 min. offen kochen lassen, den Fond durch ein Sieb passieren und um 2/3 einkochen lassen.
Fuer das Gemuesebett die Petersilienwurzeln und die Karotten schaelen, den Lauch putzen und anschliessend 10 min. in Salzwasser garen. Den Rosenkohl putzen und in einzelne Blaetter zerlegen, danach in kochendem Wasser 3 Min. blanchieren, abgiessen und in kaltem Wasser abschrecken. Forellenfilets laengs halbieren, mit Salz und Zitronensaft wuerzen.
Darauf die in Streifen geschnittenen Karotten und den Lauch legen. Anschliessend zusammen rollen und mit einem Spiesser feststecken. Aus den geschaelten Kartoffeln Spiralen schneiden und in Salzwasser ca. 15 min garen. Die geschaelten Roten Beete in duenne

Scheiben schneiden, ebenso die Petersilienwurzeln.
Die Forellenfilets in einem Topf mit dem Fischfond geben und ca. 5-7 min. zugedeckt daempfen.
Inzwischen die anderen Gemuese (Rote Beete, Petersilienwurzeln und Rosenkohlblaetter) in Butter schwenken, auf einem Teller gefaellig anrichten.
Die Forellenfilet darauf setzen, den Fischfond mit creme fraiche und eiskalter Butter binden und damit die Forellenfilets ueberziehen. Die Kartoffelspiralen anlegen und mit frischen Kraeutern garnieren!

Mengenangabe: 4 Portionen

58 Fisch, Forelle, Kresse

58.1 KRESSEFORELLEN

4 Forellen
Zitronensaft
Salz
20 g Butter
4 Becher Kresse

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.05.00 VON
Ilka Spiess Zettelwirtschaft

Forellen saeubern, saeuern, kraeftig salzen. 4 Stuecke Alufolie gut buttern. Forellen mit Kresse von je 1 Packung fuellen, auf die Folie legen und gut verschliessen.
Im vorgeheizten Backofen (E: 225 Grad, G: 4) ca. 20 Min. garen. Dazu schmecken Petersilienkartoffeln und Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

59 Fisch, Forelle, Lauch

59.1 FORELLE AUF LAUCHGEMUESE

4 groß. Forellenfilets ohne Haut
3 Kartoffelknollen festkochend
2 Stangen Lauch
100 g Durchwachsenen Speck fein gewuerfelt
200 g Suesse Sahne
1 EL Butter
1/2 Tasse Wasser
Muskatnuss
Zitrone
Petersilie
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 03.04.00 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Forellen salzen und pfeffern. Das Dunkelgruene vom Lauch abschneiden, den Rest in feine Streifen schneiden. Speck fein wuerfeln. Kartoffelknollen schaelen, halbieren und in

Scheiben schneiden,
Speck in Butter anduensten - Lauch und Kartoffeln beigeben - alles gut vermengen und mit Wasser abloeschen. Sahne dazugiessen und alles bei mittlerer Hitze und ohne Deckel koecheln lassen.
Mit etwas Salz ,Muskat und, wer moechte, Zitrone abschmecken. Garzeit 5 Minuten. Darauf die gewuerzten Forellenfilets legen und mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze 4 Minuten ziehen lassen. Dann mit Petersilie und gemoerstem Pfeffer bestreuen und servieren.
Lecker: Die Kartoffeln und der Lauch haben die Sahne aufgenommen, und die Forellenfilets sind schoen saftig geblieben. Dazu Weisswein und Baguette.

59.2 LACHSFORELLE MIT PORREE

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

ERFASST ⋆RK⋆ AM 24.10.95 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF-TEXT

Den Porree putzen, laengs halbieren und in Scheiben schneiden. In Fett anduensten, mit Salz, Pfeffer und der Haelfte der Zitronenschale wuerzen.
Forelle waschen, mit Zitronensaft betraeufeln, salzen und pfeffern. Ein Stueck Alufolie mit Fett bestreichen. Einen Teil des Porrees daraufgeben, die Lachsforelle darauflegen, mit dem Porree bedecken.
Folie ueber der Forelle zusammenkniffen, im vorgeheizten Backofen bei 200 oC 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 wuerzen. Lachsforelle filieren, mit der Sauce anrichten.
Pro Portion ca. 352 kcal/1474 kJ.

Mengenangabe: 4 Portionen

60 Fisch, Forelle, Mangold

60.1 LACHSFORELLENFILET MIT PINIENKERNEN AUF PASSEPIERRE O ...

4 Lachsforellenfilets a 200 g
400 g Passepierre oder Mangold
2 Zitronen; den Saft
100 g Pinienkerne; fein gemahlen
125 ml Portwein
200 g Creme fraiche
1 Schalotte
1 EL Tomatenmark
50 g Butter
Salz, Pfeffer, Zucker

ERFASST ⋆RK⋆ AM 19.04.98 VON
Ulli Fetzer + Ilka Spiess SWF 4 Radioladen

Forellenfilets mit etwas Zitronensaft betraeufeln, salzen, pfeffern. 30 g Butter erhitzen und die Filets in der Pfanne goldbraun braten. Mit dem restlichen Zitronensaft abloeschen. Forellen entnehmen und warm stellen. In der Zwischenzeit die verbliebenen 20 g Butter schmelzen. Die Schalotte fein hacken und in der Butter anduensten. Mit Portwein und Bratenfond abloeschen. Die Creme fraiche, das Tomatenmark und die Pinienkerne nacheinander einruehren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Auf vorgewaermten Tellern wird ein Bett aus Passepierre oder Mangoldgemuese angerichtet. Darauf setzt man das Lachsforellenfilet und verteilt die Sauce. Als Dekoration werden leicht angeroestete Pinienkerne ueber das Gericht gestreut.
O-Titel: Lachsforellenfilet mit Pinienkernen auf Passepierre oder Mangold

Mengenangabe: 4 Portionen

61 Fisch, Forelle, Salat

61.1 FORELLE IM SALATMANTEL

1 Fangfrische Forelle
3 Salatblaetter; oder Mangold- oder Spinatblaetter
1 Schalotte
Petersilie
Salz und Pfeffer
Lebensmittelfaden

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.06.98 VON
Ulli Fetzer Was die Grossmutter noch wusste

Die ausgenommene Forelle innen und aussen mit Salz und Pfeffer wuerzen und mit Zitronensaft betraeufeln. Die Schalotte in Scheiben schneiden und diese in die Bauchhoehle zusammen mit dem Petersilienstraeusschen geben.
Die Salatblaetter kurz in heisses Wasser tauchen. Dann den Fisch mit den blanchierten Blaettern umwickeln. Mit Lebensmittelfaden fixieren. Eine feuerfeste Form mit Butter bestreichen, den Fisch hineinlegen und in dem auf 180GradC vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.

61.2 GERAEUCHERTE FORELLENFILETS AUF EICHBLATTFRISEESALAT ...

RAEUCHERDRESSING
150 ml Johannisbeeressig; oder Vier-Raeuber-Balsam-Essig
50 ml Disteloel
2 EL Wacholderbeeren; sehr fein gehackt
Salz, Pfeffer, Zucker

SONST
Frischer Dill
4 Geraeucherte Forellenfilets
1 Kopf Eichblatt
1 Kopf Friseesalat

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.12.98 VON
Ulli Fetzer Einfach koestlich
mit Bernhard Bettler

Geduld ist gefragt, wenn Wacholderbeeren zu hacken sind: Sie muessen ganz fein sein und problemlos durch ein feines Sieb rieseln, bevor sie mit dem Disteloel verruehrt werden koennen. Aber die Muehe lohnt sich. Die Sauce schmeckt hervorragend zu allen geraeucherten Fischen. Besonders gut ergaenzt sie frisch geraeucherte Forellen.
Die Salate putzen, waschen und gut trocknen. Auf die Teller zuerst den Eichblatt dann den Frisee auflegen. Die Forellenfilets im Backofen bei 180Grad kurz erwaermen. Den Dressing ueber den Salat verteilen und die Forellenfilets obenauf legen. Mit frisch gezupftem Dill garnieren.
O-Titel: Geraeucherte Forellenfilets auf Eichblatt-Friseesalat mit Raeucherdressing

Mengenangabe: 4 Portionen

62 Fisch, Forelle, Schinken

62.1 GEBRATENES FORELLENFILET MIT SERRANOSCHINKEN, KNOBLAU ...

FUER DIE SAUCE
4 Knoblauchzehen in der Schale
100 ml Weisswein
2 EL Sherry (Amontillado)
1 Schuss Zucker
1 TL Zitronensaft
2 Schalotten
1 klein. Lorbeerblatt
5 Weisse Pfefferkoerner
200 ml Gemuesebruehe
80 ml Sahne
Salz
Cayennepfeffer

FUER DIE FORELLENFILETS
8 Forellenfilets mit Haut
100 g Serranoschinken
2 EL Oel
Zitronensaft
Salz und Pfeffer

FUER DIE BRATKARTOFFELN
500 g Kleine neue Kartoffeln
2 EL Olivenoel
Salz und Pfeffer
3 Thymianzweige; oder Thymian
getrocknet und gerebelt

ERFASST ⋆RK⋆ AM 23.01.98 VON
Ulli Fetzer Schuhbeck's neue regio-
nale Schmankerl

Kartoffeln waschen und laengs halbieren. In einen mit Olivenoel ausgestrichenen Braeter setzen. Wuerzen und im vorgeheizten Ofen bei 200GradC in ca. 30-40 Minuten backen.
Knoblauchzehen in der Schale in eine feuerfeste Form legen und bei 180GradC im vorgeheizten Backofen 15 Minuten garen lassen. Dann Schalen entfernen. Chalottenwuerfel mit Weisswein einreduzieren lassen. Sherry dazugeben und wieder einreduzieren lassen. Mit der Bruehe aufgiessen und auf die Haelfte einreduzieren lassen. Gewuerze und einen Spritzer Zitronensaft hinzugeben und das Ganze erneut ein Drittel einreduzieren lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer wuerzen und das Lorbeerblatt entfernen. Zusammen mit den Knoblauch zu einer saemigen Sauce aufmixen.
Serranoschinken in breite Streifen schneiden. Das Olivenoel erhitzen und den Schinken darin kross anbraten.
Die Forellenfilets wuerzen und auf der Hautseite in ca. 3 Minuten anbraten. Die Filets wenden und die Pfanne von der Platte nehmen. Die Filets nur noch durchziehen lassen. Die Sauce kurz schaumig aufmixen. Forellenfilets mit dem Serranoschinken belegen und mit Knoblauchsauce und den Kartoffeln auf vorgewaermten Tellern servieren.
O-Titel: Gebratenes Forellenfilet mit Serranoschinken, Knoblauchsauce und baskischen Bratkartoffeln

Mengenangabe: 4 Portionen

63 Fisch, Forelle, Spinat

63.1 FORELLENFILETS MIT ZITRONENSOSSE UND BLATTSPINAT

2 Forellenfilets; a 80g
Salz und Pfeffer
1 EL Butterschmalz
80 g Zwiebeln
400 g Blattspinat

FUER DIE SAUCE
1 TL Butter
1 Fruehlingsschalotte
1 Zitrone; Schale und Saft
4 EL Trockener Weisswein
Schnittlauch
Dill
Kresse
Rosa Beeren

ERFASST ⋆RK⋆ AM 13.04.95 VON
Ulli Fetzer SAT.1 TEXT

Die Forellenfilets von beiden Seiten mit Jodsalz und Pfeffer wuerzen und in der Pfanne braten. Die klein geschnittenen Zwiebeln in Butterschmalz glasig duensten, den vorblanchierten Blattspinat dazugeben und mit Jodsalz und Pfeffer gut wuerzen. Fuer die Sosse die klein geschnittene Fruehlingsschalotte in Butter duensten. Die geraspelte Zitronenschale hinzufuegen und mit Zitronensaft sowie Weisswein aufgiessen und leicht reduzieren. Zum Schluss die Kraeuter und die rosa Beeren darueberstreuen.
Die Forellenfilets auf einem Teller anrichten und mit der Zitronensosse und dem Blattspinat servieren.

Beilage-Empfehlung: Sesamkartoffeln

Mengenangabe: 2 Portionen

63.2 MIT BLATTSPINAT GEFUELLTES FORELLENFILET

8 Forellenfilets a 100 g
400 g Blattspinat
600 g Blaetterteig
2 Eigelb
50 g Butter
Fischbruehe
Sahne
Mehl
Weisswein
Dill
Petersilie
Zitrone
Salz, weisser Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 29.04.00 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Den Blaetterteig ausrollen und mit je einem Forellenfilet belegen. Darauf den blanchierten Blattspinat und Butterflocken verteilen und das Ganze mit Zitrone, Salz und weissem Pfeffer wuerzen. Zum Schluss den Blaetterteig ueber den Filets zusammenschlagen und die Raender mit Eigelb bestreichen. Anschliessend ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad goldgelb backen.
Fuer die Kraeutersauce eine Mehlschwitze mit Fischbruehe abloeschen. Mit Sahne und Weisswein verfeinern und gehackte Kraeuter dazugeben. Kurz aufkochen lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

64 Fisch, Forelle, Suess-sauer

64.1 FORELLEN SUESS-SAUER EINGELEGT

4 Forellen (a 250 g)
1 TL (-2) ; Salz
Pfeffer
30 g Mehl
5 EL Oel
1 Gemuesezwiebel, a 400 g
2 Knoblauchzehen
1/2 Zitrone; die Schale davon
3 Lorbeerblaetter
3 EL Zucker
1 EL Korianderkoerner
1 EL Schwarze Pfefferkoerner
750 ml Wasser
1 Bd. Petersilie
250 ml Obstessig; nach Geschmack etwas mehr

ERFASST ⋆RK⋆ AM 05.08.95 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF-TEXT

Die Forellen putzen, waschen und trockentupfen. Innen und aussen mit Salz und Pfeffer wuerzen, in Mehl wenden. Forellen in heissem Oel bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5-6

Minuten braten.
Gemuesezwiebel/Knoblauch pellen. Zwiebel halbieren, in halbe Ringe schneiden, Knoblauch in Scheiben schneiden.
Wasser mit Zitronenschale, den Zwiebelringen, Knoblauch, Salz, 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 nachwuerzen. Die Forellen in den heissen Sud legen, mindestens 12 Stunden durchziehen lassen.
Dazu passen: Bratkartoffeln
Pro Portion ca. 249 kcal/1039 kJ.

Mengenangabe: 4 Portionen

65 Fisch, Forelle, Teig

65.1 FORELLE IM TEIGMANTEL

2 Forelle a ca. 250 g
300 g TK-Blaetterteig
1 Zitrone
2 Eigelb
150 g Sahne
2 EL Butter
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.01.98 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Forellen vom Fischhaendler filetieren lassen.
Zwei Teigstuecke auf bemehlter Arbeitsplatte auf ca. 1/2 cm Dicke ausrollen. Je ein Filet auf den Teig legen, mit Salz und Pfeffer wuerzen und mit etwa 1 EL Butter bestreichen. Zweites Filet darauf legen und ebenfalls salzen und pfeffern. Eine Seite des Teigs mit Eigelb bestreichen. Den Teig ueber dem Fisch zusammenfalten. Die Naht zusammendruecken.
Die Silhouette eines Fisches nachformen und entsprechend mit einem Loeffel o.ae. dekorieren. Die Oberflaeche nochmals mit Eigelb bestreichen. Auf einem bemehlten Backblech bei 120 Grad 20 Minuten im Ofen ausbacken.
Sobald der Teig aufgegangen und goldgelb geworden ist, aus dem Ofen nehmen.
Dazu koennen Sie blitzschnell eine passende, ganz milde Sauce zubereiten:
In eine bereits erhitzte Pfanne 150 g Sahne giessen. Umruehren. Salzen, pfeffern und umruehren. Den Saft von 1/2 Zitrone eintraeufeln. Ruehren. Vom Herd nehmen. Zwei verquirlte Eigelb darunter ruehren und sofort servieren.
Getraenkevorschlag: Kaefferkopf (Elsass) oder Pinot blanc (Meurtheet Moselle).

Mengenangabe: 2 Portionen

66 Fisch, Forelle, Wein

66.1 FORELLENFILETS IN VERMOUTHSAUCE

800 g Forellenfilets
100 g Butter
200 ml Weisswein
100 ml Weisser trockener Vermouth
1 Zwiebel
1 TL Estragon
200 ml Rahm
Salz und Pfeffer
Zitronensaft

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.06.98 VON
Ulli Fetzer Was die Grossmutter noch wusste

Weisswein und Vermouth zusammen mit der gehackten Zwiebel, Estragon und Pfeffer einkochen lassen. 80 g Butter unter stetigem Ruehren mit dem Schneebesen flockenweise darunter ziehen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
Die ausgenommenen Forellenfilets salzen, pfeffern und mit Zitronensaft betraeufeln. Den gewuerzten Fisch kurz in der restlichen Butter braten und anrichten. Die Sauce darueber geben.

66.2 FORELLENFILETS MIT RINDERMARK IN SAUCE PINOT-DU-TOULOIS

1 Forelle a ca. 200 g
100 ml Pinot-du-Toulois (rot)
100 ml Fischfond moeglichst von Seezunge
2 Schalotten
50 g Butter
1 EL Sahne
100 ml Weisswein
Salz und Pfeffer

FUER DIE GARNITUR
1 Stueck Sellerie
1 Stange Lauch
1 Karotte
20 g Rindermark

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.01.98 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Die Forelle vom Fischhaendler filetieren und enthaeuten lassen. Schalotten schaelen und ganz klein hacken. Schalotten in Butter duensten. Rotwein und Fischfond anruehren. Ca. 10 Min. einkochen lassen.
Porree waschen und putzen. Von 1/2 Stange Porree eine Julienne (Streifen) schneiden. In etwas Butter anduensten. Salzen und pfeffern. Aus der Karotte und dem Sellerie kleine Stifte schneiden (je ca. 50 g). Beides in Butter und wenig Wasser anduensten, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Rindermarkscheibchen in leicht simmerndes Wasser geben. Die Sauce durch ein Sieb seihen und Sahne unterruehren.
Butter in einem Braeter schmelzen. Etwas Weisswein angiessen. Die gesalzenen Forellenfilets hineinlegen. In einem auf 180GradC vorgeheiztem Ofen 5 Min. garen.
Auf einer vorgewaermten Servierplatte anrichten. Mit dem geduensteten Lauch, Sellerie

und den Karotten anrichten. Sauce getrennt reichen.
⋆⋆⋆⋆ Getraenkevorschlag ⋆⋆⋆⋆ : Ein trockener Weisswein. Es darf auch ein leichter Roter sein.

Mengenangabe: 2 Portionen

67 Fisch, Gefuellt, Olive

67.1 GEFUELLTER KNURRHAHN MIT FENCHEL-TARTE

KNURRHAHN
2 Knurrhaehne; 400 - 500 g, bereits vom Ruecken oben
die Graeten entnommen
100 g Schwarze Oliven ohne Stein
1 TL Kapern
4 Sardellen
50 ml Olivenoel
100 g Mie de pain; geriebenes Weissbrot
2 Eier
1 Bd. Estragon
1 Bd. Basilikum
1 Bd. Salbei
200 g Schweinenetz
Salz, Pfeffer weiss
Bratfett; Olivenoel und Butter

FENCHEL-TARTE
1 Fenchelknolle
1 Schalotte
1 EL Olivenoel
1 TL Honig
400 g Blaetterteig
1 EL Creme fraiche
Fenchelgruen
Mehl zum Ausrollen

SOSSE
4 Schalotten
30 g Butter
50 ml Portwein
50 ml Wermut
250 ml Fischfond
80 g Creme fraiche
1 Prise Pastis
1 Schuss Safranfaeden

GEMUESE
2 Mini Fenchel-Stauden
30 g Butter
Zucker

ERFASST ⋆RK⋆ AM 04.03.00 VON
Ilka Spiess Einfach koestlich! mit Frank Seimetz

Das Schweinenetz unter fliessendem Wasser vorsichtig reinigen. Schwarze Oliven, Kapern, Sardellen, Olivenoel, geriebenes Brot, Ei und die Haelfte der Kraeuter in der Kuechenmaschine fein puerieren. Den Fisch entgraeten. Innen und aussen salzen und pfeffern und mit dem Pueree fuellen. In das Schweinenetz einschlagen und in der heissen Pfanne kurz anbraten. Fuer 8 Minuten bei 190 Grad in den Ofen geben.
Den Fenchel und die Schalotten in feine Streifen (Julienne) schneiden. Die Julienne mit dem Olivenoel und dem Honig garduensten. Salzen und pfeffern.
Blaetterteig auf einer bemehlten Arbeitsflaechen auf ca. 5 mm ausrollen. Mit einem Ausstechring ca. 7-8 cm grosse Teigblaettchen (3 pro Person) ausstechen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Auf ein Blech mit Backpapier setzen und bei 200 Grad ca. 8

Minuten backen.
Die fertig gebackenen Blaetterteig-Toertchen mit je einem gehaeuften Teeloeffel Julienne belegen und obenauf ein Klecks Creme fraiche und ein Fenchelzweiglein geben.
Fuer die Sosse Butter in einem Topf zerlassen und fein geschnittene Schalotten darin anduensten. Mit Wein, Wermut und Fond abloeschen und ca. 5-7 Minuten um die Haelfte einkochen. Salzen und pfeffern. Den Safran und die Creme fraiche dazu. Mit dem Zauberstab aufschaeumen .
Mini Fenchel der Laenge nach vierteln. In einer beschichteten Pfanne mit der Butter und dem Zucker ca. 3 Minuten bissfest braten. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Knurrhahn als Ganzes praesentieren. 3 x 4 cm dickeTranchen pro Person schneiden und in die Mitte des Tellers plazieren. Abwechselnd dazu die Fenchel-Tartes setzen. Den Fisch mit Sosse ueberziehen. Fenchel anlegen und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

68 Fisch, Gemuese

68.1 FISCHTOPF

200 g Zwiebeln
300 g Moehren
3 EL Oel
500 g Kartoffeln
2 TL Fenchelsamen
1/4 l Gemuesebruehe
600 g Kabeljaufilet
2 EL Zitronensaft
1 Bd. Dill
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.06.94 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF

Zwiebeln putzen, in Stuecke schneiden. Moehren putzen, quer halbieren, vierteln. Zwiebeln in heissem Oel glasig duensten. Kartoffeln schaelen, vierteln, mit den Moehren, den Fenchelsamen, Salz und Pfeffer zu den Zwiebeln geben, anduensten, Gemuesebruehe zugiessen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten garen.
Das Kabeljaufilet in Streifen schneiden, mit Zitronensaft betraeufeln und mit Salz wuerzen. Die Fischstreifen auf das Gemuese legen und zugedeckt ca. 5 Minuten garen.
Den Dill hacken. Den Fisch und den Dill unter das Gemuese heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
⋆ Pro Portion 299 kcal/1252 kJ ⋆

Mengenangabe: 4 Portionen

68.2 HEILBUTTFILET MIT MOEHRENPUEREE UND BROKKOLI

750 g Heilbuttfilet
Mehl
1 Ei
75 g Mandeln; gehackt
75 g Butter
750 g Moehren
50 g Butter
1 Zwiebel; gewuerfelt
Zucker und Salz
125 ml Gemuesebruehe; (1)
750 g Brokkoli
125 ml Gemuesebruehe; (2)

ZUM GARNIEREN
Kerbel
Limonenspalten

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.05.94 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF

Heilbuttfilet saeuern, 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.
Moehren schaelen, in Scheiben schneiden, mit Butter und der gewuerfelten Zwiebel hell duensten. Mit Zucker und Salz wuerzen und Gemuesebruehe (1) zugiessen. 10 Minuten duensten. Brokkoli in Roeschen teilen und in Gemuesebruehe (2) ca. 8 Minuten duensten. Gegarte Moehren mit dem Passierstab fein puerieren, eventuell nochmal abschmecken.
Heilbuttfilets mit Moehrenpueree und Brokkoli anrichten und mit Kerbel und Limonenspalten garnieren.
⋆ pro Portion 670 kcal/2805 kJ ⋆

Mengenangabe: 4 Portionen

68.3 TELLERSUELZE VON ALLERHAND FISCHEN

140 g Gemischte Fischfilets (frisch oder TK)
2 EL Rote Paprikawuerfel
2 EL Gelbe Paprikawuerfel
3 EL Lauchstreifen
1/2 Fenchelknolle; in Streifen geschnitten
2 EL Olivenoel
1 TL Tomatenmark
1/2 l Gemuesebouillon
Salz
1 Schuss Zucker
1 Schuss Cayennepfeffer
1 Schuss Safran, gemahlen
Einige Tropfen Pernod
1 klein. Lorbeerblatt
1 Knoblauchzehe in der Schale
Einige Spritzer Zitronensaft
2 Blatt Gelatine

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.06.97 VON
Ulli Fetzer GENIESSEN ERLAUBT

Fischfilets in mundgerechte Stuecke schneiden, kurz in kochendes Salzwasser tauchen und abtropfen lassen. Dann in Oel und mit etwas Salz und einer Prise Zucker anschwitzen.
Tomatenmark dazuruehren, mit Gemuesebruehe auffuellen. Mit Cayennepfeffer, Safran und Pernod wuerzen. Lorbeer und Knoblauch einlegen und bissfest garen.
Etwas Zitronensaft hinzufuegen, Lorbeer und Knoblauch entfernen. Die eingeweichte, ausgedrueckte Gelatine einruehren, den Fisch einlegen und etwa 4 Minuten ziehen lassen.

Dann mit den Fischstuecken portionsweise auf tiefe Teller verteilen und erstarren lassen.
Kalorien pro Person: ca. 230 kcal.

Mengenangabe: 2 Portionen

69 Fisch, Gemuese, Lauch

69.1 FISCHFILET MIT PORREE IN ZITRONENSOSSE

1 kg Porree
20 g Butter
125 ml Bruehe
2 EL Zitronensaft
600 g Fischfilet
Mehl
20 g Butter
2 EL Sossenbindemittel (hell)
2 EL Creme fraiche
Salz, Pfeffer, Zucker

ERFASST ⋆RK⋆ AM 23.09.94 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF

Porree in Ringe schneiden, in Butter anduensten, mit Bruehe auffuellen. Zitronensaft zufuegen, zugedeckt 5 Min. garen. Fischfilets salzen, mit Zitronensaft betraeufeln, 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.

Mengenangabe: 4 Portionen

70 Fisch, Gemuese, Wok

70.1 GEDAEMPFTES FISCHFILET IM GEMUESEMANTEL

600 g Fischfilet nach Geschmack
2 Kohlrabi
2 Rote Beete
Kraeuterbutter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 17.01.00 VON
Ilka Spiess Martina Kittler, Vielfalt aus dem Wok
Graefe und Unzer

Beide Gemuesesorten schaelen.
Zuerst den Kohlrabi, dann die Rote Beete mit der feinen Klinge des Spirali schneiden.
Das Fischfilet mit den Faeden umwickeln und in einem Duenster (z.B. Bambus-Duenster von KEN HOM) einige Minuten garen.
Wuerzen nach Geschmack.
Zuletzt noch die geschmolzene Kraeuterbutter ueber den Fisch geben.

Als Beilage schlage ich einen Tomatenreis vor.

Mengenangabe: 4 Personen

71 Fisch, Gratin, Kartoffel

71.1 FISCHSPEISE (FISCHAUFLAUF)

750 g Kartoffeln; gekocht
1 EL Salz
30 g Butter
1 Ei
2 EL Milch
750 g Fischreste
350 ml Bechamelsauce

BECHAMELSAUCE
30 g Butter
30 g Weissmehl
500 ml Milch
Salz und Muskat

SONSTIGES
1 Eigelb; zum Bestreichen
1 EL Weckmehl; fuer die Form

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.03.95 VON
Ulli Fetzer Was die Grossmutter noch wusste
Kochen wie in Staufen

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 ausgestaeubten Form gibt, darauf die entgraeteten Fischreste legen und darueber 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 Grad gebacken.
Zubereitung der Bechamelsauce: Butter schmelzen, Weissmehl darueberstreuen, gut verruehren, die Milch nach und nach dazugeben und ebenfalls gut verruehren, mit Salz und Muskat abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

72 Fisch, Grill

72.1 GEGRILLTER FISCH "ACAPULCO"

4 Rotbarschfilets; a 200 g
Salz
1 Zitrone; Saft
1 Bd. Korianderblaetter oder
1 EL Koriander; gemahlen
1 Knoblauchzehe
1 Rote Paprikaschote
50 g Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 13.06.94 VON Woche
Ulli Fetzer SUEDWEST-TEXT MEXIKO-

Fisch waschen, trockentupfen und salzen. Korianderblaetter fein hacken, Knoblauch zerdruecken, Paprika entkernen und sehr fein hacken. Mit Zitronensaft vermischen, den Fisch damit bestreichen.
Die Haelfte der Butter auf dem Fisch verteilen und auf dem vorheizten Grill bei ca. 220 oC von beiden Seiten 5 Min. grillen.
Die restliche Butter nach dem Wenden auf die andere Seite geben. Auf einer Platte anrichten und den Saft daruebergiessen.
Dazu: Kartoffeln oder Reis

Mengenangabe: 4 Portionen

73 Fisch, Grillen

73.1 GRILLFISCH AUS DEM OFEN

2 mittl. Fische; a etwa 350 g; z.B. Forelle oder Makrele
Zitronensaft
Salz und Pfeffer
Fett; fuer die Form
4 Tomaten
2 EL Semmelbroesel
2 EL Weiche Butter
2 EL Parmesan
Salat ;zum Servieren

ERFASST ⋆RK⋆ AM 00.00.00 VON
Ulli Fetzer

Die Fische waschen und gruendlich abtrocknen. Innen und aussen mit Zitronensaft einreiben, salzen und pfeffern. An der dicksten Stelle 3-4 mal einschneiden, damit sie gleichmaessig garen. Jeden Fisch in je eine gefettete Gratinform legen.
Die Tomaten waschen und kreuzweise einschneiden. Semmelbroesel, Butter und Kase 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.

Mengenangabe: 2 Portionen

73.2 HERZHAFTES SEEFISCHGRILLEN

1 Lachsseite; ca. 600 g
400 g Viktoriabarsch
12 Scampis
1 Paprikaschote, gruen
1 Paprikaschote, rot
1 Paprikaschote, gelb

1 Zucchini
1 Aubergine

CURRYDIP
300 ml Joghurt
1 EL Curry
1 EL Kraeuter; gehackt
1 Zitrone
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.07.94 VON
Ulli Fetzer SAT.1 TEXT

Den Lachs von allen Graeten befreien und in ca. 2-3 cm starke Tranchen schneiden. Haut bitte dranlassen, damit er beim Grillen nicht auseinanderfaellt. Mit Jodsalz und weissem Pfeffer wuerzen, duenn mit bestreichen und auf den heissen Rost legen.
Victoriabarsch in Wuerfel schneiden, abwechselnd mit Paprikastuecken, Zucchini- und Auberginescheiben auf einen Spiess stecken, mit Jodsalz/Pfeffer wuerzen, einoelen und auf einer Drehmuehle 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, Kraeuter, Curry, Saft einer Zitrone verruehren, mit Jodsalz/Pfeffer abschmecken und zu den gebratenen Fischen reichen.
Beilage: gegrillte Maiskolben, Kartoffeln in Folie, Salate, Knoblauchbrot.

Mengenangabe: 4 Portionen

73.3 STECKERLFISCH MIT SALAT

4 Saiblinge oder Forellen a 350-500 g
Salz
Gemischter Salat nach Angebot: Rucola, Endivie, Lollo-Rosso, Roemer- oder Eisbergsalat

SALAT-MARINADE
1 Orange; den Saft
2 EL Olivenoel
1/2 TL Suesser Senf
Salz und Pfeffer
1 EL Weissweinessig; optional
2 Festkochende Kartoffeln
Olivenoel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 17.06.00 VON
Ulli Fetzer NORDDEUTSCHER RUNDFUNK

Fische ausnehmen, saeubern, salzen und einen frisch geschnitzten, ca. 70 cm langen Stock durch den Fisch stecken. (Unbedingt frisches Holz nehmen, trockenes wuerde verbrennen!) Dazu einfach am Schwanzende mit einem scharfen Messer eine Oeffnung einschneiden - den Stock dort hineinschieben und durch den Fleischteil durchstechen, so dass er am Kopf bei den Kiemen herauskommt. Die Stoecke schraeg in den Boden stecken und ueber Holzkohle ca. 30 Minuten grillen - dabei vorsichtig drehen.
Fuer den Salat alle Sorten saeubern, trocknen, kleinschneiden und vermischen. Alle Zutaten der Marinade verruehren - wer es nicht so fruchtig-suess moechte, gibt etwas Weissweinessig bei.
Die Kartoffeln schaelen, wuerfeln und in Salzwasser gar kochen. Dann in Olivenoel in

einer beschichteten Pfanne knusprig braun braten. Die koestlichen Wuerfel einfach ueber den angemachten Salat geben.
Dazu schmeckt Weisswein oder Weizenbier.

Mengenangabe: 4 Stueck

74 Fisch, Hecht

74.1 HECHTROLLE MIT PESTO AUF KARTOFFELPUEREE MIT WILDEN K ..

2 kg Hecht
1 Ei
4 EL Sahne
Salz, Pfeffer, Zucker

PESTO
4 Zweige Basilikum
1 Knoblauchzehe
1 EL Pinienkerne
3 EL Olivenoel
Salz, Pfeffer, Zucker

KARTOFFELPUEREE
800 g Mehlig kochende Kartoffeln
100 g Butter
125 ml Sahne
125 ml Milch
Salz
1 Prise Weissen Balsamico

KREBSSAUCE
3 kg Krebse
200 g Olivenoel
200 g Butter
2 Karotten
4 Zwiebeln
1/2 Knoblauchknolle
1/8 Knollensellerie
2 Stangen Bleichsellerie
3 Tomaten
1 Fenchel
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Petersilie
3 EL Tomatenmark
1/4 l Weisswein (tr.Riessling)
125 ml Nolly Prat
125 ml Cognac
1 1/2 l Huehnerfond
1 1/2 l Fischfond
Salz,Pfeffer
Cayenne Pfeffer
Weisser Essig
2 EL Creme fraiche
1/2 l Sahne

FUER DIE GARNITUR
12 Ofentomaten; Viertel Concassee bei 80 Grad
2 Stunden getrocknet
12 Steinpilze
Fritierter Basilikum ein paar Blaetter
3 EL Forellenkaviar

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.11.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Den Hecht filetieren, jede Seite dabei in 3 Streifen schneiden. 1 Streifen wird mit Ei, Sahne und Salz zur Farce verarbeitet. Fuer das Pesto werden Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne, Salz, Zucker,Pfeffer und Olivenoel pueriert.
Die Hechtstreifen salzen, mit Pesto und Farce bestreichen und aufrollen. Danach hinlegen

und mit einem Zahnstocher fixieren. In einer ausgebutterten Pfanne mit einem Schuss Wasser im Ofen bei 200oC ca. 8 Minuten garen.
Fuer das Kartoffelpueree die mehlig kochenden Kartoffeln garen, durchdruecken, Butter, Sahne, Milch, Salz und etwas weissen Balsamico hinzugeben und zuegig glattruehren.
Krebssauce: 3 kg Krebse in Salzwasser aufkochen,abgiessen, pulen und vom Darm befreien. Karkassen ueber Nacht im Ofen bei kleiner Hitze trocknen. Karkassen zerstossen und in 200 g Olivenoel und 200 g Butter anschwitzen. Das in Wuerfel geschnitten Gemuese zufuegen und mit anschwitzen.
Tomatenmark hinzufuegen und anschwitzen. Abloeschen mit Weisswein und Nolly Prat und Cognac einkochen lassen. Auffuellen mit je 1,5 l Fischfond und Huehnerfond, Salz, Pfeffer, weisser Essig und Cayenne Pfeffer hinzugeben und ca.50 Minuten koecheln lassen. Durch 2 Siebe passieren und auf ca. 1 Liter einkochen. Krebsjus mit Creme fraiche und Sahne zur Saucenkonsistenz einkochen und mit einem Zauberstab mixen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitrone, Weisswein, Noilly Prat. Die Krebse in der Sauce erwaermen.
Das Pueree in die Mitte, Hechtrolle darauf und mit der Krebssauce umgiessen. Krebse, Pilze, Tomaten darum arrangieren, den fritierten Basilikum als Dekoration dazugeben.
O-Titel: HECHTROLLE MIT PESTO AUF KARTOFFELPUEREE MIT WILDEN KREBSEN

Mengenangabe: 4 Personen

75 Fisch, Hecht, Pilz

75.1 UEBERBACKENES HECHTRAGOUT MIT PILZEN (GOETHE)

1 kg Frische Miesmuscheln
600 g Hechtfilet
Saft einer Zitrone
60 g Altbackenes Weissbrot
100 g Pflanzencreme
100 ml Milch
2 Eier
2 EL Frische Kraeuter; gehackt
Kerbel, Dill, Petersilie, Estragon
100 g Frische Morscheln
200 ml Trockenen Weisswein
Salz, weisser Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.05.99 VON
Ulli Fetzer MDR - GOETHE KULINARISCH

Goethe liess sich von Fischen sehr begeistern. Da es Meeresfische in seiner Thueringer Heimat selten gab, beeindruckten ihn auf seinen Italienreisen besonders die bunten Maerkte mit den Meeresbewohnern im Ueberfluss. In Venedig war Goethe vom Fischmarkt besonders ueberwaeltigt.
Aber auch die heimischen Suesswasserfische wurden in Goethes Kueche gern verarbeitet. Schon im Kochbuch von Goethes Grossmutter fallen viele Fischrezepte auf, die auf den grossen Fischreichtum der damaligen Fluesse deuten.

Zubereitung:
Die Muscheln werden geputzt, gewaschen und in Salzwasser gegart. Nur geschlossene Muscheln zum Garen verwenden. Nach dem Garen nur die geoeffneten Muscheln verarbeiten. Die Muscheln aus der Schale loesen und den Bart entfernen. Das Fischfilet wird in daumenbreite Stuecke geschnitten und mit Salz und Zitronensaft mariniert.
Das grob geschrotete, altbackene Weissbrot wird mit der Haelfte der Pflanzencreme und der Milch auf dem Feuer zu einer saemigen Sauce verruehrt. Vom Feuer genommen, wird die Sauce mit den verquirlten Eigelben legiert sowie mit den gehackten Frischkraeutern verfeinert.
Abgeschmeckt wird mit Salz und weissem Pfeffer. Eine feuerfeste Form wird mit der restlichen Pflanzencreme gefettet. Man gibt die marinierten Fischstreifen hinein, uebergiesst sie mit dem Weisswein, bestreut diese mit den gehackten Morcheln und bestreicht alles mit der dicken Sauce.
Im vorgeheizten Ofen gratiniert man alles bei 180oC etwa 30 min. Kurz vor dem Ende der Garzeit legt man die Muscheln im Kranz um das Ragout und ueberbackt sie ebenfalls noch kurz.
Dazu reicht man ofenwarmes Baguettebrot.

Mengenangabe: 4 Portionen

76 Fisch, Hecht, Sauerkraut

76.1 HECHTWUERSTL MIT RIESLING-SAUERKRAUT UND SENFSAUCE

HECHTWUERSTL
500 g Hecht ohne Haut und Graeten
300 g Sahne
1 EL Karottenwuerfel
1 EL Zucchiniwuerfel
3 EL Geschlagene Sahne
2 Meter Saitlinge
Cheyenne
Zitronensaft
Salz

SAUERKRAUT
400 g Sauerkraut
2 Schalotten
1 klein. Mehlige Kartoffel
1 EL Oel
100 ml Rinderbruehe
100 ml Riesling

GEWUERZBEUTEL
1 Lorbeerblatt
2 Wacholderbeeren
10 Pfefferkoerner
1 Nelke
Salz
Pfeffer

SENFSAUCE
1/4 l Consomme
3 EL Creme fraiche
1 EL (-2) suessen Senf
1 TL Scharfen Senf
Salz und Pfeffer
Zitronensaft

ERFASST ⋆RK⋆ AM 30.03.94 VON
Ulli Fetzer Nordtext

HECHTWUERSTL
Fisch kleinschneiden, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft wuerzen, in der Kuechenmaschine mixen - nach und nach die Sahne zugeben. Die Farce durch ein Sieb streichen, mit dem abgekochten Gemuese und der Sahne vermischen. In den Darm fuellen, abdrehen, in kochendes Wasser geben und 8 - 10 Minuten ziehen lassen.
SAUERKRAUT
Schalotten kleinschneiden, in Oel anschwitzen, Kraut dazugeben, mit Wein abloeschen, mit Bruehe aufgiessen und das Ganze mit dem Gewuerzbeutel zusammen garkochen. Kurz vor dem Ende die Kartoffel hineinreiben und abschmecken.
SENFSAUCE
Die Zutaten aufkochen, abschmecken und mixen.

77 Fisch, Hering

77.1 FRITIERTE HERINGSFILETS

8 Doppelte Heringsfilets; mit Haut an der Rueckseite
noch zusammenhaengend
Salz und Pfeffer
1 Zitrone
3 EL Mehl
5 EL Semmelbroesel
30 g Pecorino oder Parmesan
2 Stangen Porree
Fett zum Fritieren
1 Ei

SOSSE
300 g Becher Joghurt
1 Zitrone
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte Rezept

Heringsfilets abspuelen, trockentupfen, salzen und mit Zitronensaft betraeufeln. Mehl, Semmelbroesel und geriebenen Kaese mischen. Porree putzen und waschen, in feine Ringe schneiden und sehr gut trockentupfen.
Im heissen Fett (die Temperatur ist richtig wenn sich an einem eingetauchten Holzloeffelstiel Blasen bilden) in einem tiefen Topf portionsweise fritieren und auf Kuechenkrepp abtropfen lassen. Warm halten. Fisch im verquirlten Ei danach im Mehlgemisch wenden und im heissen Fett portionsweise etwa vier Minuten goldgelb fritieren.
Fuer die Sosse Joghurt, den Saft und die abgeriebene Schale von einer Zitrone sowie den zerdrueckten Knoblauch verruehren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fisch mit Scheiben von der restlichen Zitrone und dem fritierten Porree auf einer Platte anrichten. Sosse dazu reichen.
Dazu: Baguette

77.2 HERINGSHITS "ZIEROWER HOF"

12 Heringsfilets
5 Eier
3 EL Mittelscharfer Senf
1 Bd. Dill
3 Zitronen
80 g Butter
Mehl
Paniermehl
Bratfett

FUER DEN SALAT
1/2 Kopf Eisbergsalat
1/2 Paprikaschote, rot + gelb
1/2 Salatgurke
1 Bd. Radieschen
3 Tomaten
1 Bd. Schnittlauch
3 Moehren
Oel
Essig
Zucker, Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 03.04.00 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Die gewaschenen und getrockneten Filets werden mit Zitronensaft betraeufelt und eine halbe Stunde kalt gestellt. Danach salzen.
Je 4 Filets von der Innenseite mit mittelscharfem Senf bestreichen, zusammenklappen und in Mehl wenden.
Je 4 Filets von der Innenseite mit Butter bestreichen und mit gehacktem Dill bestreuen. Zusammenklappen und in Mehl wenden.
Je 4 Filets in Mehl wenden und durch das geschlagene Ei ziehen.
Die so vorbereiteten Fische werden von jeder Seite ca. 3 Minuten scharf gebraten.
Dressing: Essig, Salz, Zucker und Pfeffer verruehren. Oel mit dem Schneebesen hineinruehren. Wichtig: Immer das Oel zur Saeure geben. Nicht beides gleichzeitig, da das Oel die Gewuerze wie ein Mantel umschliesst. (Sie wuerden sich dann nicht loesen.) Den gehackten Schnittlauch dazugeben und verruehren.
Salat: Eisbergsalat grob schneiden, Tomaten in Achtel, Paprika in Streifen, Radieschen, Gurke und Moehren in Scheiben schneiden. Das geschnittene Gemuese wird zu einem bunten Salat zusammengestellt. Kurz vor dem Servieren mit Dressing uebergiessen.

Mengenangabe: 4 Personen

78 Fisch, Hering, Kartoffel

78.1 KARTOFFELN MIT HERING

750 g Mehligkochende Kartoffeln
Salz
1 Zwiebel
100 g Speck
1/4 l Fleischbruehe
250 g Sahne
Pfeffer
1 TL Senfmehl
8 Matjesfilets
1 TL Kapern; gehackt
1/2 Bd. Schnittlauch

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.10.97 VON
Ulli Fetzer MDR-Text

Kartoffeln gruendlich waschen, in Salzwasser nicht zu weich garen, abgiessen, pellen, abkuehlen lassen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und mit Speck wuerfeln. Eine grosse Pfanne erhitzen, Speckwuerfel und Zwiebelwuerfel darin kurz anschwitzen. Fett zugeben und Kartoffelscheiben darin goldbraun braten. Mit Bruehe und Sahne abloeschen, mit Salz, Pfeffer und Senfmehl wuerzen und noch einmal aufkochen lassen.
Matjesfilets in Streifen schneiden und zugeben. Schnittlauch waschen, trockentupfen und in Roellchen schneiden. Kartoffelpfanne mit Kapern und Schnittlauch bestreuen und heiss servieren.
TIP: Dazu schmeckt Kopfsalat und Vollkornbrot mit frischer Kraeuterbutter.

Mengenangabe: 4 Portionen

78.2 OFENKARTOFFELN MIT HERINGSSALAT GEFUELLT

4 mittl. Kartoffeln
4 Heringe; gewaessert
100 g Feine Prinzessbohnen gekocht
1 Schalotte; gewuerfelt
1 Bd. Schnittlauch; in Roellchen geschnitten
50 g Shrimps
100 g Creme fraiche
1 TL Senf
50 g Mungo- oder Alfalfasprossen
Etwas Butter
Etwas Essig
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.12.99 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen, die Kartoffeln gruendlich waschen und gut trocken reiben, mehrmals mit einer Gabel einstechen und mit Butter bepinseln.
Im Ofen ca. 40 Minuten garen. Creme fraiche mit Senf mischen, etwas Essig dazugeben und mit Salz und Pfeffer wuerzen, klein geschnittene Heringe, Shrimps, Bohnen, Schalotten und Schnittlauch untermischen.
Die Kartoffeln halbieren und mit einem Loeffel aushoehlen, mit dem Salat fuellen und den Sprossen garnieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

79 Fisch, Hering, Mariniert

79.1 SCHMANDHERING

375 ml Saurer Rahm
2 Lorbeerblaetter
Wacholderbeeren
4 Salzheringe 1/2 Tag gewaessert
1 Saurer Apfel
1 Salzgurke
Zwiebeln

ERFASST ⋆RK⋆ AM 24.02.95 VON
Ulli Fetzer hessentext

Rahm mit Lorbeerblaettern, Wacholderbeeren und Zwiebeln vermischen und ueber Nacht ziehen lassen.
Die Heringe entgraeten und in Streifen schneiden. Apfel und Gurke fein wuerfeln, Zwiebel in Ringe schneiden. Schichtweise Hering, Apfel, Gurke, Zwiebel und Schmand in Steinguttopf fuellen und einige Stunden ziehen lassen.

80 Fisch, Hering, Matjes

80.1 MATJES "HAUSFRAUENART"

8 Matjesfilets
1/4 l Mineralwasser; bei Bedarf

SOSSE
3 mittl. Zwiebeln
1 groß. Apfel
2 Gewuerzgurken
200 g Schlagsahne
200 g Creme fraiche
1 EL Magerquark
Salz, Pfeffer und Zucker
1 Zweig Dill

ERFASST ⋆RK⋆ AM 13.06.94 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF

Matjes unter fliessend kaltem Wasser abspuelen. Ein Stueckchen probieren. Wenn es noch sehr salzig ist, Matjes in eine flache Schale geben, Mineralwasser daruebergiessen, 30 Min. ziehen lassen, damit er milder wird, dann trockentupfen.
Fuer die Sosse Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden, Apfel gruendlich abspuelen, vierteln. Apfelviertel und Gewuerzgurken in Scheiben schneiden.
Schlagsahne, Creme fraiche und Quark verruehren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Zwiebelringe, Apfel- und Gurkenscheiben zufuegen und zu den Matjes servieren. Mit Dill garnieren.
Dazu: Bauernbrot oder Pellkartoffeln
Tip: Wenn Sie Kalorien sparen moechten, verwenden Sie statt Sahne Joghurt und statt Creme fraiche saure Sahne.

Mengenangabe: 4 Portionen

80.2 MATJES DEN HELDER

8 Matjesfilets, je 65 g
3 Hartgekochte Eier gewuerfelt
1 Reife, aber feste Birne gewuerfelt
1 EL Zitronensaft
2 Selleriestangen; gewuerfelt
100 g Schnittkaese; mit Garten- kraeutern; gewuerfelt
100 g Nordseekrabben
150 g Salatmayonnaise
2 EL Saure Sahne
1 TL Dijonsenf
1 Schuss Ingwer; gerieben

Salz und Pfeffer
Etwas Zucker
Einige Salatblaetter

ZUM GARNIEREN

Einige Dillzweige

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.02.98 VON
Ulli Fetzer Geniessen erlaubt

Matjesfilets unter fliessendem Wasser waschen, trockentupfen.
Alle in kleine Wuerfel geschnittenen Zutaten in einer Schuessel mit den Krabben vermischen. Dabei 1 EL Krabben aufbewahren.
Mayonnaise, saure Sahne, Senf und Ingwer verruehren und mit Salz und Zucker abschmecken und unter die Salatzutaten ziehen.
Die Matjesfilets laengs halbieren. Auf jeden Teller vier Matjesstreifen legen, etwas Salat darauf verteilen und zu Schleifen zusammenbiegen. Mit Dillzweigen garnieren.
Das restliche Ei schaelen und wie die Sellerieblaetter grob hacken. Mit den restlichen Krabben ueber den vorbereiteten Teller streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

80.3 MATJES MIT CALVADOS-CREME

8 Matjesfilets
2 EL Oel
2 klein. Zwiebel
2 Aepfel
1 Banane
1 EL Zitronensaft
1 Eigelb
3 EL Creme fraiche
1 Schuss Salz
1 Schuss Zucker
Zimt
Piment
30 ml Calvados
500 g Kartoffeln

ERFASST ⋆RK⋆ AM 17.05.94 VON
Ulli Fetzer SUEDWEST-TEXT

Zwiebelwuerfel in heissem Oel glasigduensten. Aepfel und Banane schaelen und mit Zitronensaft puerieren. Zwiebeln unter das Mus mischen, verquirltes Eigelb und Creme fraiche unterheben, mit Gewuerzen abschmecken und Calvados dazugeben.
Pellkartoffeln zu den Matjes und Calvados-Creme reichen.

80.4 MATJESVARIATION

3 Matjesfilet; (1) in kleinen Wuerfeln
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
Salatblaetter; fuer die Garnitur

4 Radieschen
1 Bd. Schnittlauch
2 Scheib. Vollkornbrot; – oder – Pumpernickel
60 g Geraeucherter Speck
20 g Butter
1 EL Oel

KRAEUTERSAUCE
1 TL Creme fraiche
1/2 TL Senf
1 Prise Sherryessig
100 ml Sahne
Salz, Pfeffer
1 EL Gehackte Kraeuter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.08.94 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Bohnen putzen, in Salzwasser garen und kalt absschrecken. Den Speck in kleine Wuerfel schneiden und in etwas Oel kross anbraten.
Kartoffeln schaelen, in kleine Wuerfel schneiden, heiss und kalt abspuelen und trocken tupfen.
Die Zutaten der Kraeutersauce gut verruehren und abschmecken. Apfel schaelen, halbieren und Kernhaus entfernen.
Schnittlauch in feine Roellchen schneiden.
Matjesfilet (1), die Haelfte der Zwiebel, Apfel, Radieschen und Essiggurke in feine Wuerfel schneiden, unter Zugabe von Schnittlauch locker vermischen und auf gebutterte Schwarzbrotecken verteilen.
Die vorbereiteten Wuerfelkartoffeln in Oel knusprig anbraten und mit etwas Salz wuerzen.
Die gekochten Bohnen in etwas Oel erwaermen, auf Teller kleine Haeufchen setzen, einige Matjesstreifen (2) darauflegen und mit krossem Speck bestreuen.
Restliche Matjesfilets (3) und Matjesschnittchen auf die Teller verteilen, mit einigen Salatblaettern und Zwiebelringen garnieren und mit Kraeutersahnesauce sowie Wuerfelkartoffeln servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

81 Fisch, Hering, Matjes, Lachs

81.1 DIE MATJES-LACHS-SUELZE

5 Matjes-Doppelfilets
200 g Frischer Lachs
5 Saure Aepfel
2 Unbehandelte Zitronen
100 g Schalotten
1 Handvoll Knoblauchzehen
2 Schalotten
Pfeffer
Schnittlauch
Dill
250 g Joghurt
200 ml Sahne
Meerrettich
Fischbruehe oder Fischfond

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.06.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Die Matjesfilets werden gewaschen und in erbsengrosse Wuerfel geschnitten,ebenso der Lachs, der zuvor sorgfaeltig gehaeutet und entgraetet wurde. Wichtig ist, dass der Fisch trockengetupft wird, sonst verwaessert der Geschmack.
Zu den Fischwuerfeln den Saft von zwei Zitronen, die ebenfalls fein gewuerfelten Schalotten den Saft und die abgeriebene Schale der Zitronen geben. Beim Abschmecken mit Meerrettich ist der persoenliche Geschmack gefragt. Am besten wird es spaeter schmecken, wenn man ein Stueck frischen Meerrettich auf den Fisch reibt, aber es darf auch gern der aus dem Glas sein. Nur zwei Dinge sollten Sie bedenken: Auch bei dieser Suelze bindet die Gelatine spaeter Schaerfe, - also lieber ein bisschen mehr vom scharfen Gemuese. Fingerspritzengefuehl ist gefragt und die Zunge muss entscheiden.
Die Aepfel und die Schalotten wuerfeln und alles zu einer Fischmischung verruehren. Dann muss mit Pfeffer, Schnittlauch und Dill gewuerzt werden. Es reichen wenige Fingerspitzen.
Nun fehlt als Basis fuer die Suelze nur noch die Fluessigkeit; dafuer gibt es die Fischbruehe.
Die Fischbruehe einkochen auf ca. einen halben Liter. Auch bei dieser Suelze gilt: Der Geschmack muss eher zu kraeftig sein, weil beim Gelieren Wuerze, Geschmack und Schaerfe gebunden werden.
In den eingekochten und leicht abgekuehlten Fischfond Joghurt, die Sahne, etwas Zitronensaft und die in warmen Wasser eingeweichte Gelatine geben. Nach ein paar Stunden im Kuehlschrank ist die Suelze fest geworden.
Zur Matjes-Lachs-Suelze passen am allerbesten Bratkartoffeln und ein kraeftiges Bier.

82 Fisch, Hering, Matjes, Rucola

82.1 MATJES MIT PFEFFER-SAHNE

8 Milde Matjesfilet evtl. marinierte Matjes oder Kraeuter-Matjes
200 g Raukesalat
1/2 Friseesalat

PFEFFER-SAHNE
150 g Pfeffer-Creme fraiche
100 g Doppelrahmfrischkaese
1/2 Orange
2 EL Anislikoer; auf Wunsch
2 TL Gruene Pfefferkoerner eingelegt
Salz und Pfeffer

SALATSOSSE
1 EL Rotwein-Essig
1/2 Orange
1 TL Scharfer Senf
Salz, Pfeffer, Zucker
4 EL Olivenoel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.09.95 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF-TEXT

Fuer die Pfeffer-Sahne alle Zutaten verruehren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Matjes aufrollen, aufrecht auf Teller geben und mit Pfeffer-Sahne fuellen.
Fuer die Salatsosse Essig, Orangensaft, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verruehren. Oel mit einer Gabel unterschlagen. Salate putzen, waschen und abtropfen lassen. Salat und Salatsosse vermischen. Salat zum Matjes servieren.

Pro Portion ca. 670 kcal/2600 kJ.

Mengenangabe: 4 Portionen

83 Fisch, Hering, Matjes, Suess-sauer

83.1 MATJES SUESS-SAUER SKANDINAVISCH

10 Matjesfilets
1 Tasse Rotweinessig
1 Tasse Rotwein; Chianti oder Cote du Rhone
1 Tasse Wasser
20 Pfefferkoerner, schwarz
10 Pfefferkoerner, weiss
10 Wacholderbeeren
2 Nelken
2 Lorbeerblaetter
1 Zimtstange
100 g Zucker
2 groß. Zwiebeln; feine Streifen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 17.06.95 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Zwiebeln schaelen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Mit den Gewuerzen und der Rotwein-Rotweinessig-Wasser-Mischung in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze und ohne Deckel - 20 Minuten koecheln lassen.
Die Matjesfilets in mundgerechte Stuecke schneiden und in einen Steinkrug oder in eine hohe Auflaufform geben.
Den ausgekuehlten Sud mit den Zwiebeln ueber die Matjes geben einmal durchmengen, so dass sich die Fluessigkeit gut verteilt!
Fuer mindestens 1 Tag zugedeckt in den Kuehlschrank geben. Dann mit heissen Pellkartoffeln oder Schwarzbrot servieren.

84 Fisch, Hering, Suelze, Spargel

84.1 TELLERSUELZE VOM MATJES MIT SPARGEL, TOMATEN UND SCHMAND

4 Matjesfilets
8 Stangen Spargel
1 1/2 kg Tomaten
6 Blatt Gelatine
Salz, Pfeffer und Zucker

SCHMAND
1800 ml Saure Sahne
1/2 Limone
2 Bd. Schnittlauch
Salz, Pfeffer und Zucker

ERFASST ⋆RK⋆ AM 03.06.94 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Fuer die Suelze die Tomaten am Tag zuvor kleinschneiden, leicht salzen, mixen und in einem Passiertuch ueber Nacht "ausbluten" lassen.
Den aufgefangenen Saft aufkochen, abschaeumen und die eingeweichte Gelantine zugeben und abkuehlen lassen. Alles in einen kalten Suppenteller geben und mit dem Tomatengelee uebergiessen.
Fuer den Schmand die saure Sahne mit dem Limonensaft vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den geschnittenen Schnittlauch unterheben.

Mengenangabe: 4 Portionen

85 Fisch, Hering, Weizen

85.1 SALZHERINGE IN WEIZENSCHROT

750 g Salzheringe davon ein Milchner
1/2 l Wasser
2 Lorbeerblaetter
10 Weisse Pfefferkoerner
2 Pimentkoerner
1/2 Bd. Suppengruen
3 Schalotten
1 EL Senfkoerner
2 TL Dill
75 g Weizen; frisch geschrotet
4 EL Weinessig
200 g Saure Sahne
100 g Creme Fraiche

ERFASST ⋆RK⋆ AM 18.07.95 VON
Ilka Spiess GU Kochen koestlich wie noch nie; FISCH

Die Heringe 24 Stunden in reichlich Wasser legen. Die Fische dann von den Koepfen und Flossen befreien, ausnehmen und filetieren.
Das Wasser mit den Lorbeerblaettern und den Gewuerzkoernern 15 Minuten kochen lassen, dann abseihen und wieder in den Topf giessen. Das Suppengruen putzen, waschen und kleinschneiden. Die Schalotten schaelen in duenne Ringe schneiden und mit den Senfkoernern, dem Dill und dem Suppengruen zu dem Sud geben; alles aufkochen lassen.
Den Schrot mit dem Essig und der sauren Sahne verruehren, in den Sud giessen und 2 bis 3 Minuten unter Ruehren kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Creme Fraiche und den kleingeschnittenen Milchner unter die Sosse mischen. Etwas abkuehlen lassen.
Eine weite verschliessbare Schuessel abwechseln mit Sauce und Heringsfilets fuellen. Die eingelegten Heringe gut verschlossen 2 Tage im Kuehlschrank durchziehen lassen. Sie halten sich dort etwa eine Woche frisch.
Dazu passen Pellkartoffeln.
Pro Person ca. 440 kcal, 28 g Eiweiss, 31 g Fett, 12 g Kohlenhydrate

Mengenangabe: 6 Portionen

86 Fisch, Hering, Zwiebel

86.1 HERINGE MIT ZWIEBELSAUCE

400 g Zwiebeln
8 EL Oel
4 Gruene Heringe a ca. 150 g ausgenommen
Salz, Pfeffer, Paprika
1 EL Mehl
200 g Schmand

ERFASST ⋆RK⋆ AM 18.10.95 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF-TEXT

Zwiebeln pellen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Zwiebelringe mit der Haelfte des Oels in einer Pfanne zugedeckt etwas 15 Min. glasig duensten. Inzwischen die Heringe gruendlich waschen, die Flossen abtrennen.
Fische trockentupfen, innen und aussen salzen und in Mehl wenden. Ueberfluessiges Mehl abklopfen. Die Heringe in dem restlichen heissen Oel bei mittlerer Hitze 4-5 Min. von jeder Seite braten.
2/3 der Zwiebeln mit Schmand verruehren und mit Salz, Pfeffer und Paprika wuerzen, auf Tellern anrichten und mit den restlichen Zwiebelringen garnieren.
Pro Portion ca. 657 kcal/2746 kJ

Mengenangabe: 4 Portionen

87 Fisch, Hummer

87.1 TOMATEN-MOUSSE AUF INDISCH GEWUERZTEM TOMATEN-CARPACC ..

HUMMER
1 Hummer; ca. 600g vorzugsweise Bretonischer
4 Becher Kamillentee
30 g Butter
1 EL Nussoel

TOMATEN-MOUSSE
1 kg Vollreife Tomaten
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
Frischer Basilikum
Salz, weisser Pfeffer
1 TL Zucker
100 ml Klare Bruehe
5 Blatt Gelatine
200 ml Sahne
3 EL Olivenoel

INDISCHES CARPACCIO
200 ml Tomatensaft
4 Gehaeutete Tomaten
1 EL Rote Curry - Paste
1 EL Rote indische Tandoori- Paste; aus dem Glas
1 TL Tomatenmark

GARNITUR
Fruehlingslauch
Minze
Gruener Koriander

ERFASST ⋆RK⋆ AM 23.10.99 VON

Ilka Spiess Einfach koestlich!
Kochen mit Frank Seimetz

Fuer die Tomaten-Mousse Tomaten wuerfeln. Kleingeschnittene Zwiebeln und Knoblauch in der Pfanne anschwitzen. Tomaten dazugeben und aufkochen und 10 Minuten koecheln lassen. Basilikum und Salz, Pfeffer und Zucker beigeben. Gut mixen. Durch ein Sieb passieren, 500ml abmessen und die eingeweichte Gelatine unterheben.
Kontrolliert, d.h. die Schuessel in Eiswasser stellen und unter staendigem Ruehren (ca. 10 Minuten), auskuehlen lassen. Steife Sahne unter die gelierende Masse heben.
In einem grossen Topf mit passendem Deckel, Wasser fuer den Hummer aufkochen.Teebeutel beigeben. Hummer, bei 400g ca. 4 Minuten mit geschlossenem Deckel garen. Fuer jede weitere 100g eine halbe Minute laenger kochen. Hummer in kaltem Wasser abschrecken, ausbrechen, die Karkasse zur Dekoration aufheben. Karkasse mit einer Schere zurecht schneiden.
Die gehaeuteten Tomaten, ohne Kerngehaeuse in hauchfeine Scheiben schneiden. Tomatenscheiben zu einem Kreis in die Mitte des Tellers legen. Tomatenkerngehaeuse mixen, passieren und mit dem Tomatensaft auf eine dickliche Konsistenz einkochen. Rote Tandoori- und Currypaste zusammen mit dem Tomatenmark unterruehren.
Tomaten-Carpaccio mit der Marinade bestreichen. Mit Hilfe eines Essloeffels Nocken aus der Mousse ausstechen und auf das Carpaccio setzen. Hummer in Butter und Nussoel in einer kleinen Pfanne erwaermen und mit Karkasse anrichten. Mit Fruehlingslauchstreifen und Minz- sowie Korianderblaetter dekorieren.
O-Titel: Tomaten-Mousse auf indisch gewuerztem Tomaten-Carpaccio und gebratenem Hummer

88 Fisch, Kabeljau

88.1 FISCHFILET BAECKERIN

2 Kabeljaufilets; ca. 300 g
1 Knoblauchzehe
1 Bd. Petersilie
50 g Gesalzene Erdnuesse
1 EL Zimmerwarme Butter
Pfeffer
1 Zitrone; den Saft

FUER DAS GEMUESE
1 Knollensellerie
1 Unbehandelte Orange
2 EL Speiseoel
1 TL Currypulver
400 g Dose Tomaten
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.02.00 VON
Ulli Fetzer MDR-Videotext

1. Fischfilets kalt abwaschen, trockentupfen. Knoblauch abziehen, zerdruecken und mit Zitronensaft verruehren, Fischfilet darin ca. 30 Minuten marinieren.
2. Petersilie waschen und fein hacken. Erdnuesse mahlen, mit Butter und Petersilie mischen

und mit Pfeffer wuerzen.
3. Auflaufform einfetten, Fischfilets abtropfen lassen und nebeneinander hineinlegen. Mit Nussmasse bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200GradC (Gas Stufe 3) ca. 15 Minuten backen.
Fuer das Gemuese:
Sellerie schaelen, putzen und in Wuerfel schneiden. Orange schaelen, filetieren und den Saft auffangen. Oel erhitzen und Sellerie darin anduensten.
Mit Orangensaft abloeschen, Currypulver zufuegen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, Tomaten grob zerkleinern, mit Saft hinzufuegen, bei milder Hitze ca. zehn Minuten koecheln.
Kurz vor Ende der Garzeit die Orangenfilets unterheben. Fischfilet mit Sellerie-Tomaten-Gemuese servieren.
Dazu schmeckt Kartoffelpueree.
Zubereitungszeit ca. 45 Minuten, Marinierzeit ca. 30 Minuten

Mengenangabe: 2 Portionen

89 Fisch, Kabeljau, Asien

89.1 ASIENWUERZIG MARINIERTE KABELJAUWUERFEL IM KRAEUTERDAMPF

800 g Kabeljaufilet
Salz, Pfeffer

MARINADE
2 EL Sherry
1 EL Sesamoel
2 TL Ingwer; fein gehackt oder gerieben
1 EL Knoblauch; feingehackt oder durchgepresst
4 Chilischoten; frisch, scharf, moeglichst rot und gruen
1/2 TL Zucker
1 TL Thailaendische Fischsauce

AUSSERDEM
Thaibasilikum
Koriandergruen
2 Fruehlingszwiebeln
100 g Sojabohnenkeime

ERFASST ⋆RK⋆ AM 06.07.99 VON
Ilka Spiess MARTINA MEUTH/BERND NEUNER-DUTTENHOFER

Die Fischfiletstuecke in grosse Wuerfel teilen, a jeweils 3-4 Zentimeter, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Aus den Zutaten eine Marinade ruehren, die Wuerfel darin eine Stunde ziehen lassen. Sie schliesslich nebeneinander auf einer Platte verteilen, dazwischen die abgezupften Blaetter vom Koriandergruen, Thaibasilikum, feine Ringe von Fruehlingszwiebeln und Sojabohnenkeime verteilen.
Die Platte in den Wok oder auf einen passenden Topf setzen, in dem dreifingerhoch Wasser steht. Aufkochen, damit Dampf entsteht, die Fischwuerfel darin etwa 5-8 Minuten garen.
Erst jetzt mit etwas thailaendischer Fischsauce betraeufeln und wuerzen. Dazu serviert man

Reis und einen Salat, der mit Fischsauce und Sesamoel angemacht ist.

Mengenangabe: 4 Portionen

90 Fisch, Kabeljau, Bierteig

90.1 KABELJAU IM BIERTEIG

4 Kabeljaufilets a 200 g
200 ml Bier
250 g Mehl
2 Eier
2 Eiweiss - extra
Salz, Pfeffer
Pflanzenoel

HIPP-HOPP-REMOULADE
1 Ei
1 TL Senf, mittelscharf
200 ml Suesse Sahne
100 ml Olivenoel
1 Bd. Petersilie
1/2 Zitrone; den Saft
1 TL Cayennepfeffer
Salz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 04.02.00 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Kabeljaufilets nach restlichen Graeten absuchen, salzen und pfeffern und in 6 bis 7 cm dicke Stuecke schneiden. Fuer den Teig alle Zutaten verruehren, das leicht angeschlagene Eiweiss erst zum Schluss unterheben. Dann den Teig vorsichtshalber durch ein Sieb giessen und 20 Minuten ruhen lassen.
Fuer die Hipp-Hopp-Remoulade einfach alle Zutaten in ein Glas geben und mit dem Stabmixer aufmixen.
Das Pflanzenoel erhitzen, die Fischfilets durch den Teig ziehen und 5 bis 6 Minuten in heissem Pflanzenfett goldbraun ausbacken. Mit der Remouladensauce und Weisswein servieren.
Moechte man fuer mehrere Personen Kabeljau im Bierteig servieren einfach die fertig ausgebackenen Filets im Backofen warm stellen.

91 Fisch, Kabeljau, Gemuese

91.1 KABELJAUBRATEN MIT GEMUESE

800 g Kabeljaufilet
1 Zitrone; den Saft davon
Salz, Pfeffer
50 g Durchwachsener Speck
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
4 Tomaten
1 Gelbe Paprikaschote
5 Gruene Oliven
1 Zweig Rosmarin

1 Zweig Thymian
1/2 Bd. Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.09.94 VON
Ulli Fetzer SUEDWEST-TEXT

Fisch waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft betraeufeln. Mit Salz und Pfeffer wuerzen und in eine gefettete Auflaufform legen. Zwiebeln in Wuerfel schneiden. Die Knoblauchzehe feinhacken.
Tomaten waschen, enthaeuten und in Scheiben schneiden. Speck wuerfeln und auslassen. Das zerkleinerte Gemuese im ausgelassenen Speck glasig duensten.
Feingehackte Kraeuter zum Gemuese geben. Gemuese ueber 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: Kartoffelpueree und Paprikasalat

Mengenangabe: 4 Portionen

92 Fisch, Kabeljau, Paprika, Sellerie

92.1 KABELJAUFILET AUF PAPRIKA-SELLERIE-GEMUESE

850 g Paprika
450 g Staudensellerie
30 g Butter
2 EL Weisswein
Salz, Pfeffer
Dill
2 Kabeljaufilets
Zitronensaft
Fett; fuer die Form
Butterfloeckchen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.09.94 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF

Paprika in Streifen schneiden, Staudensellerie kleinschneiden, in Butter anduensten, mit Weisswein abloeschen, 5 Min. duensten, mit Salz, Pfeffer wuerzen, etwas Dill unterruehren. Kabeljaufilets mit Zitronensaft betraeufeln. Auflaufform ausfetten, Fischfilet in die Form legen, das Gemuese darueber verteilen. Butterfloeckchen darueber verteilen. Im Ofen bei 200 oC ca. 20 Min. garen.
Pro Portion 265 kcal/1106 kJ.

Mengenangabe: 4 Portionen

93 Fisch, Kabeljau, Spargel

93.1 GEBRATENEN SPARGEL MIT KABELJAU

480 g KabeljauFilet
30 g Butter
500 g Weisser Spargel
200 g Gruener Spargel
100 g Thai-Spargel
50 g Sprossen von Zuckerschoten oder Mungbohnen
500 g Kleine Kartoffeln
20 g Kuerbiskerne
1 EL Sesamoel
2 EL Kuerbiskernoel
10 Kirschtomaten
Korianderblaetter
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.04.99 VON
Ulli Fetzer WDR-Text, Krisenkochtip

Die kleinen Kartoffeln gut waschen und ungeschaelt kochen. Das Spargelwasser mit Salz, einem Stich Butter und einer Prise Zucker wuerzen.
Den weissen Spargel schaelen, die unteren Enden abschneiden. Die weissen Spargelstangen ins Spargelwasser legen und 5 Minuten ziehen lassen. Vom gruenen Spargel nur die unteren Enden abschneiden, nach 3 Min. ungeschaelt zum weissen Spargel in den Topf geben und noch 2 Min. mitziehen lassen. Den Spargel aus dem Kochwasser nehmen. Mit einem Messer die Stangen laengs und quer halbieren.
In einer Pfanne das Sesamoel langsam erhitzen. Darin den Thai- Spargel eine Minute anbraten, wenden. Nun den weissen und den gruenen Spargel dazu geben. Nach kurzer Zeit die Kuerbiskerne zum Spargel geben und kurz mitroesten.
Jetzt die gekochten Kartoffeln samt Schale und die Sprossen mitbraten lassen. Pfeffern und salzen, die Pfanne vom Herd nehmen und alles mit Kuerbiskernoel marinieren.
Waehrenddessen das Fischfilet mit Salz und Pfeffer wuerzen und mit Mehl bestaeuben. In einer heissen Pfanne in Oel auf der Hautseite scharf anbraten. Nach 2 Min. wenden, 2 Min. weitergaren.
Anrichten: Den Spargel in der Mitte des Tellers anrichten. Das Kabeljau-Filet darauf plazieren. Seitlich die kleinen Kartoffeln anlegen. Aussen herum die geviertelten Kirschtomaten verteilen. Mit Korianderblaettern ausgarnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

94 Fisch, Kaese, Holland

94.1 HOLLAENDISCHE FISCHROULADEN

4 Scheib. Seelachsfilet
Zitronensaft
Paprika edelsuess
4 Scheib. Pikanter Gouda
1 Zwiebel
1 Gewuerzgurke
Mehl zum Wenden
2 EL Butter
50 g Frischkaese (Doppelrahmstufe)
1 EL Sahne
Remouladensauce
1 EL Kapern

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.02.00 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Die Seelachsfilets nebeneinander auf eine grosse Platte oder direkt auf die Arbeitsflaeche legen. Den Fisch mit Zitronensaft betraeufeln und mit Paprika bestaeuben. Jeweils mit einer Scheibe Kaese belegen.
Die Zwiebel schaelen und in Ringe schneiden. Gewuerzgurke in Streifen schneiden. Beides auf dem Kaese verteilen. Zu Rouladen aufrollen und mit Zahnstochern feststecken.
Die Rollen in Mehl wenden. In der heissen Butter rundum in 10 Minuten goldgelb braten. Inzwischen den Frischkaese mit der Gabel zerdruecken und mit der Sahne glattruehren. Die Remoulade und die Kapern untermischen. Getrennt zu den Rouladen servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

95 Fisch, Kaese, Mexico

95.1 MEXIKANISCHE FISCHROELLCHEN

8 Merlanfilets (je ca. 80 g)
Salz
2 EL Zitronensaft
80 g Frischkaese
1 TL Paprika (edelsuess)
Butter zum Einfetten
200 g Mexikanische Taco-Sosse
1 Limette
3 Zweige Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.07.00 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Die Merlanfilets unter kaltem Wasser abspuelen, trockentupfen und wenn noetig, mit einer Pinzette entgraeten. Danach ein wenig salzen, mit Zitronensaft betraeufeln und fuenf Minuten ziehen lassen.
Den Frischkaese mit Paprika verruehren und auf die Innenseiten der Filets streichen. Diese aufrollen und mit Spiesschen feststecken. Eine feuerfeste Form einfetten. Die Fischroellchen nebeneinander hineinlegen und zugedeckt bei 180 Grad im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten garen.
Die Taco-Sosse ueber die Fischroellchen giessen und diese weitere 12- 15 Minuten zugedeckt garen. Die Fischroellchen mit Limettenspalten und Petersilienblaettchen anrichten.

96 Fisch, Karpfen

96.1 KARPFEN GEBRATEN

2 Karpfen, klein
1/4 l Kalbsfond
4 Tomaten; entkernt und geviertelt
Herbstliche Salate; wie Endivie, Feldsalat, Radicchio, Rucola
Salzkartoffeln

MARINADE SALAT
3 EL Olivenoel

2 EL Balsamessig
1 Schuss Zucker

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.11.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Karpfen von Schuppen befreien und halbieren, diese Haelfte in zwei Stuecke schneiden - mit Graeten - salzen und pfeffern.
Kalbsfond einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Karpfen leicht mehliert in Butterschmalz von allen Seiten braten dabei staendig mit dem Bratsud begiessen. Bratzeit 8-10 Minuten.
Fuer den Salat die Salatsorten saeubern, trocknen und in mundgerechte Stuecke schneiden. Mit den Tomaten und der Marinade gut vermengen.
Karpfen mit Kalbsfond, Salat und Salzkartoffeln servieren. Dazu einen roten Burgunder trinken. Sehr lecker!

Mengenangabe: 4 Personen

96.2 RUEHSTAEDTER BIERKARPFEN

1 Gras- oder Spiegelkarpfen
6 Scheib. Weissbrot
5 Scheib. Durchw., geraeuch. Speck
7 Lorbeerblaetter
10 Pimentkoerner (kein Pulver)
75 g Butter
4 mittl. Zwiebeln
Obstessig oder Zitrone zum Saeuern
1 EL Zucker
Salz; nach Geschmack
1 EL Malzbier
3/4 l Malzkaffee (Kaffee-Ersatz)

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.09.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Karpfen in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden, salzen, mit Obstessig oder Zitrone saeuern, 20 Min. ziehen lassen. Topfboden mit Speckscheiben auslegen, Brotscheiben darauf schichten, Karpfenstuecke nebeneinander darauflegen.
Lorbeerblaetter, Pimentkoerner und zuletzt Butterstuecke dazugeben. Mit Bier und Malzkaffee aufgiessen, so dass alles bedeckt ist. Fluessigkeit einige Sekunden aufkochen, sofort die Hitze auf kleinste Stufe reduzieren. Garzeit zirka 4 Stunden - keinen Deckel auflegen. Danach Fischstuecke vorsichtig mit einem Schaumloeffel herausnehmen,warm stellen.
Gesamten Topfinhalt durch ein Sieb passieren, alle Teile gegen den Siebrand druecken, damit moeglichst viel von dem Brot und dem Speck in die Sosse gelangt, abschmecken.
BEILAGE: Mehlige Salzkartoffeln
Dazu schmeckt ein Gurkensalat, angemacht mit Essig, etwas Zucker, einer Prise Salz und viel frischen Dill und ein trockener, spritziger Weisswein.

Mengenangabe: 4 Personen

97 Fisch, Karpfen, Gemuese, Roemertopf

97.1 ZWIEBELKARPFEN AUF CHINAKOHL

2 Karpfenfilets; a ca. 250 g filetiert gewogen
Salz
Pfeffer aus der Muehle
1 Rote Zwiebel
1 Weisse Zwiebel
1/2 Kopf Chinakohl
300 g Kartoffeln
200 g Tomaten, geschaelt
Dill
Petersilie
Basilikum
1/4 l Gemuesebruehe oder Fischfond
125 ml Weisswein
1 Zitrone; den Saft
1 TL Butter
1 EL Frische Kraeuter
1 Fruehlingszwiebel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 07.12.95 VON
Ulli Fetzer Nach SAT.1 TEXT

Karpfenfilets mit Jodsalz und Pfeffer wuerzen. Chinakohl waschen und in Streifen schneiden.
Zwiebeln schaelen und in Spalten schneiden. Kartoffeln schaelen und in mundgerechte Stuecke schneiden. Tomaten achteln.
Chinakohl, Zwiebeln und Kartoffeln mischen und in einen Roemertopf geben. Zum Schluss die Karpfenfilets aufsetzen und die Tomatenachtel ringsum setzen.
Fuer die Sauce die Bruehe zusammen mit Weisswein, Zitronensaft, Butter und der klein gehackten Fruehlingszwiebel in einen Topf geben und aufkochen.
Zum Schluss die Kraeuter hinzufuegen und diese Sauce ueber den Zwiebelkarpfen giessen.
Zugedeckt im Roemertopf gut 1 Stunde im Rohr bei ca. 200 oC garen.
Anschliessend den Zwiebelkarpfen und das Gemuese schoen auf einem Teller anrichten, mit frisch gehackten Kraeutern bestreuen und servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

98 Fisch, Kartoffel

98.1 MATJES MIT SPECKSTIPPE, PELLKARTOFFELN UND BOHNEN

1 kg Neue Kartoffeln
500 g Gruene Bohnen
2 TL Bohnenkraut
150 g Durchwachsenen Speck
2 Rote Zwiebeln
100 ml Fleischbruehe
2 EL Weissweinessig
Salz, Pfeffer und Zucker
8 Matjesfilets

ERFASST ⋆RK⋆ AM 21.06.94 VON
Ulli Fetzer Journal fuer die Frau 12/94

Neue Kartoffeln waschen, mit Schale 20 Minuten kochen. Bohnen putzen, waschen. In kochendem Salzwasser mit Bohnenkraut 12-15 Minuten garen.
Durchwachsenen Speck wuerfeln, in einer Pfanne ohne Fett auslassen. Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden, zum Speck geben. Fleischbruehe und Weissweinessig angiessen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
Matjesfilets abspuelen, trockentupfen, mit Zwiebelringen anrichten. Dazu Bohnen mit Speckstippe und Pellkartoffeln essen.
⋆ Pro Portion 770 kcal/3234 kJ ⋆

Mengenangabe: 4 Portionen

99 Fisch, Kartoffel, Olive

99.1 SEELACHSFILET SUEDLAENDISCH

600 g Seelachsfilet
500 g Gekochte Kartoffeln
125 g Zwiebeln
8 klein. Tomaten
8 (-10) Schwarze Oliven
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
10 Nadeln Rosmarin
1 Knoblauchzehe
25 g Butter
125 ml Fleischbruehe
50 g Mittelalten Gouda
Helles Bauernbrot
1/4 l Weisswein

ERFASST ⋆RK⋆ AM 21.12.99 VON Ilka Spiess www.kirchen.webdesign-net.de/wien

Kartoffeln wuerfeln. Zwiebel fein hacken. Die Wuerfel 5 Min in Fleischbruehe kochen. Seelachsfilet in Streifen schneiden, mit Zitronensaft betraeufeln, salzen und pfeffern. Kartoffelwuerfel, Zwiebeln (ohne Sud), Fischstreifen, gewaschene, halbierte Tomaten, die Knoblauchzehe und Oliven in eine hitzebestaendige Auflaufform fuellen. Rosmarinnadeln dazwischenstreuen. Den abgekuehlten Zwiebelsud und den Wein verruehren, daruebergiessen. Mit dem geriebenen Kaese bestreuen, die Butterflocken darauf setzen. Bei 200 Grad im vorgeheizten Backofen ca. 10 Min. ueberbacken. Dazu schmeckt helles Bauernbrot in der Suppe heiss werden lassen.

100 Fisch, Krustentier, Bambus, Garnele

100.1 BAMBUSSCHOESSLINGE IN GARNELENHUELLE

150 g Bambusschoesslinge; (aus der Dose)
15 Rohe Riesengarnelen; ohne Kopf a ca. 20 g
1 TL Fischsosse
1 TL Zucker
Salz und Pfeffer
1/2 TL Kartoffelstaerke

SOSSE
2 Knoblauchzehen
1 klein. Frische gruene Chilischote
1 Zitrone
4 EL Fischsosse
2 EL Zucker;
Oel zum Ausbacken

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte Rezept

Die Bambusschoesslinge in vier etwa 6 cm lange Stuecke schneiden. Garnelen aus der Schale loesen. Garnelenruecken mit einem spitzen Messer leicht einschneiden und den Darmfaden entfernen. Garnelen abspuelen und im Mixer oder mit dem Schneidstab des Handruehrers puerieren.
Garnelenpueree, Fischsosse, Zucker, Pfeffer und Kartoffelstaerke verruehren. Mit nassen Haenden vier Baellchen formen und jeweils ein Stueck Bambus damit umhuellen. Dabei die Bambusenden frei lassen.
Fuer die Sosse Knoblauch und Chilischote (mit den Kernen) fein hacken. 100 ccm kochendes Wasser, Zitronensaft, Fischsosse und Zucker zugeben. Bambusroellchen in reichlich heissem Oel bei mittlerer Hitze etwa fuenf Minuten goldgelb braten. Zwischendurch mehrmals wenden. Die Sosse dazu servieren.
Tips: Man kann anstelle der Bambusschoesslinge auch suesses Zuckerrohr verwenden (bei uns schwer zu bekommen).
Naehrwerte pro Portion: ca. 265 Kalorien, 10 g Fett

101 Fisch, Krustentier, Garnele

101.1 GAMBAKRAPFEN MIT SELLERIESALAT

8 Gambas (Riesengarnelen) ohne Schale
3 Eier
150 g Mehl (Type 405)
200 ml Pils
Etwas Mohn
Salz
Oel zum Fritieren
3 Saure Aepfel
1 mittl. Sellerieknolle
1 Zitrone; den Saft
50 g Walnuesse, gehackt
3 EL Rosinen
3 EL Fluessiger Honig
100 g Saure Sahne

ERFASST ⋆RK⋆ AM 02.02.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Ein Ei und zwei Eigelb mit Mehl und Bier glatt verruehren. Zwei Eiweiss, steif geschlagen, unterheben. Mohn zufuegen, mit Salz wuerzen.
Gambas salzen, in etwas Mehl wenden, durch den Teig ziehen und in170 Grad heissem Oel

ausbacken.
Aepfel und Sellerie schaelen, grob raspeln, mit Zitronensaft betraeufeln und salzen. Nuesse und Rosinen zufuegen, Honig und Sahne unterheben.
Den Salat anrichten und die Gambas dazulegen.

Mengenangabe: 4 Portionen

102 Fisch, Krustentier, Garnele, Griechenlan

102.1 UEBERBACKENE GARNELEN

12 Rohe Garnelen ohne Kopf a 40 g
2 Tomaten
3 Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen
5 EL Olivenoel
125 ml Weisswein oder Bruehe
Salz und Pfeffer
100 g Feta-Schafkaese

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte Rezept

Die Garnelenschale abloesen. Garnelenruecken mit einem spitzen Messer leicht anschneiden und den schwarzen Darmfaden entfernen. Garnelen abspuelen und trockentupfen.
Die Tomaten mit kochendem Wasser ueberbruehen, kalt abspuelen und haeuten. Tomaten quer halbieren und die Kerne mit der Fluessigkeit herausdruecken. Tomatenfleisch wuerfeln. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und hacken.
Die Garnelen in drei Essloeffel heissem Oel kurz bei groesster Hitze drei Minuten braten. Herausnehmen. Tomatenwuerfel, Lauchzwiebeln, Knoblauch und Wein im Bratfett aufkochen und mit Salz und Pfeffer wuerzen. Garnelen und das Gemuese in eine ofenfeste flache Form geben. Den Schafkaese darueberbroeckeln und mit dem restlichen Olivenoel betraeufeln.
Im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad, Umluft 220 Grad, Gas Stufe 5 oder unter dem vorgeheizten Grill etwa fuenf bis sieben Minuten ueberbacken, bis der Kaese leicht gebraeunt ist.
Tips Frisches Brot dazu reichen.
Naehrwerte pro Portion ca. 270 Kalorien 20 g Fett

Mengenangabe: 4 Portionen

103 Fisch, Krustentier, Hummer

103.1 HUMMER "THERMIDOR"

2 TK-Atlantik-Hummer a 400 g
750 g Kartoffeln
75 g Butter
1 Ei Gr. M,
2 Eigelb Gr. M
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
1 klein. Zwiebel
1/4 l Milch
1 Lorbeerblatt
20 g Mehl
100 g Schlagsahne
1 Zitrone; die Schale
2 TL Senf
Fett fuer die Form
40 g Gouda; mittelalt gerieben
Kerbel zum Garnieren

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.04.99 VON
Ilka Spiess kochen und geniessen

1. Hummer auftauen. Kartoffeln waschen, ca. 20 Minuten kochen. Schaelen und durchpressen. 50 g Butter, dann Ei und Eigelb einruehren. Wuerzen. In einen Spritzbeutel fuellen. Zwiebel schaelen, wuerfeln. Mit Milch und Lorbeer erhitzen, ca. 10 Minuten ziehen lassen.
2. Mehl in 25 g Butter anschwitzen. Milch durchsieben, mit Sahne zugiessen, aufkochen. Mit Salz, Zitrone, Senf und Muskat wuerzen. Scheren vom Hummer abtrennen. Hummer halbieren: mit dem Messer am Kopf ansetzen und nach hinten durchteilen .
3. Koepfe abtrennen. Hummerfleisch aus den Schalen und Scheren loesen und in Stuecke schneiden. Hummerschalen ausspuelen, trockentupfen und mit je 1-2 EL Sosse fuellen. Kartoffelmasse als dicken Rand in eine gefettete, feuerfeste Form ca. 28 cm Durchmesser spritzen.
4. Schalen in die Mitte der Form setzen. Hummerfleisch hineinfuellen. Rest Sosse darauf verteilen. Kartoffeln mit Kaese bestreuen. Im heissen Ofen E-Herd: 200 GradC/Umluft: 175 GradC/ Gas: Stufe 3 ca. 15 Minuten backen. Evtl. noch 3 Minuten unter dem Grill gratinieren.
: Zubereitungszeit ca. 1 1/2Std.
: Pro Portion ca. 610 kcal 36 g Eiweiss 36 g Fett 32 g Kohlenhydrate

Mengenangabe: 4 Personen

104 Fisch, Krustentier, Muschel, Portugal

104.1 AMEIJOAS

1 kg Venusmuscheln
2 EL Olivenoel
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
1 Bd. Frischer Koriander
Salz
Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.06.00 VON
Ilka Spiess Aus dem Web

Ameijoas sind Venusmuscheln mit Knoblauch und frischem Koriander.
Die Venusmuscheln gruendlich in Salzwasser reinigen und vom Sand befreien.

Das Olivenoel erhitzen, den gehacken Knoblauch dazugeben und anschwitzen lassen. Die Venusmuscheln hinzufuegen, mit dem fein gehackten Koriander, Salz und Pfeffer wuerzen. Ab und zu umruehren. Wenn sich alle Muscheln geoeffnet haben, mit dem Saft einer halben Zitrone betraeufeln und servieren.
Die restliche Zitrone in Stuecken dazu reichen.

105 Fisch, Krustentier, Shrimp, Grill

105.1 GEGRILLTE SHRIMPS

400 g Shrimps
3 EL Olivenoel
Paprika
Knoblauch

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.06.00 VON
Ilka Spiess Aus dem Web

Die Shrimps vorsichtig schaelen, so dass der Kopf dranbleibt. Den Darm entfernen.
Das Olivenoel mit Paprika und Knoblauch verruehren und die geputzten Shrimps darin marinieren. In einer Schale auf dem Grill garen.
Tip: Nicht zu lange auf dem Grill lassen, damit die Shrimps nicht zu fest werden. Nach Geschmack mit Zitronensaft betraeufeln.

106 Fisch, Krustentier, Tomate

106.1 HUMMERTERRINE IN TOMATENESSENZ

FUER EINE TERRINENFORM
3 kg Reife aromatische Tomaten
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Dill
1 Bd. Basilikum
6 Blatt Weisse Gelatine
Salz, Pfeffer
1 Limette
1 EL Pernod
2 Moehren
1 Stange Staudensellerie
1 Stange Lauch
2 Zucchini
1/4 Knolle Sellerie
5 Hummer a 500 g, gekocht

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.02.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Tomaten mit gehacktem Knoblauch, den Kraeutern und Gewuerzen gut zerdruecken, in einem Passiertuch zusammenbinden, im Kuehlschrank ueber einer Schale aufhaengen und darin die klare Tomatenessenz auffangen. Man braucht etwa 500 ml.
Gelatine einweichen und ausdruekken. Tomatenessenz leicht erhitzen und die eingeweichte Gelatine darin aufloesen. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Pernod abschmecken.

Gemuese fein wuerfeln, in Salzwasser blanchieren, abschrecken, abtropfen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Hummerfleisch aus der Schale loesen, wuerfeln. Terrine mit Klarsichtfolie auslegen. Hummer, Gemuese und fluessiges Tomatengelee in die Form fuellen, im Kuehlschrank fest werden lassen.
Die Terrine kurz in heisses Wasser halten, Inhalt stuerzen, in Scheiben schneiden und auf Tellern mit frischen Kraeutern und Salatblaettern anrichten, mit einer Vinaigrette aus Orangensaft, Olivenoel und Balsamessig wuerzen.

107 Fisch, Kurstentier, Scampi

107.1 HEIKE'S HEISSE HUMMERKRABBEN

Oliven-Oel
3 (-6) Hummerkrabben; oder Scampi pro Person
2 Fruehlingszwiebeln
1/2 Chilischote
Eventuell etwas Zitronengras
1 Knoblauchzehe
1 Tomate
Etwas Huehnerbruehe
Frische, glatte Petersilie
Etwas Knoblauchlauch

ERFASST ⋆RK⋆ AM 04.11.99 VON
Ilka Spiess Johann Lafer

Die ungeschaelte Knoblauch zehe in Oliven-Oel anduensten, kleingeschnittene Chili, Fruehlingszwiebeln und eventuell etwas gehacktes Zitronengras hinzufuegen und die Hummerkraben kurz von beiden Seiten anbraten.
Die Tomate kleinwuerfeln und in die Pfanne geben sowie nach Fluessigkeitsbedarf etwas Bruehe hinzugeben. Nach Geschmack salzen und zum Schluss gehackte glatte Petersilie und/oder Knoblauchlauch darueberstreuen.

108 Fisch, Lachs

108.1 BUCHWEIZENBLINIS MIT GEBEIZTEM LACHS

BLINIS
150 g Buchweizenmehl
150 g Roggenmehl
4 Eier
200 ml Milch
20 g Hefe
100 ml Bier
200 g Creme fraiche
200 g Gebeizter Lachs in duennen Scheiben
30 g Butterschmalz
Salz

GEBEIZTER LACHS
1 kg Lachsfilet
200 ml Meersalz

200 ml Brauner Zucker
200 ml Weisser gestossener Pfeffer
3 Bd. Dill; fein geschnitten

ERFASST ⋆RK⋆ AM 31.01.00 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Hefe in der Milch aufloesen. Eier trennen und das Eiweiss steif schlagen. Beide Mehle in eine Schuessel geben, Eigelbe, eine Prise Salz und die Hefe-Milch darueber geben. Zu einem Teig kneten und diesen eine Stunde ruhen lassen. Danach das steif geschlagene Eiweiss unterheben. Mit dem Bier die gewuenschte Konsistenz des Teiges herstellen. Er sollte dickfluessig sein. In einer kleinen Pfanne mit Butterschmalz ca. 2 cm dicke Blinis ausbacken.
Auf die warmen Blinis die Lachsscheiben legen und Creme fraiche dazugeben.
Gebeizter Lachs: Aus Salz, Zucker, Pfeffer und Dill eine Beize herstellen. Das Lachsfilet in eine ca.4 cm tiefe Glasform legen, die Beize darauf geben, gut abdecken, kalt stellen und am naechsten Tag wenden. Abdecken und kalt stellen. Der Lachs muss insgesamt mindestens 2 Tage in der Beize ziehen. Dann in duenne Scheiben schneiden und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

108.2 GEBEIZTE LACHSFORELLE MIT HONIG-SENF-SAUCE UND KARTOF ...

1 Lachsforelle (ca. 1kg)
300 g Salz
600 g Zucker
2 Karotten
1 Sellerie
1 Lauchstange
1 Bd. Kerbel
1 Bd. Estragon
1 Bd. Dill
40 ml Pernod
20 ml Cognac

FUER DIE SAUCE
2 EL Senf
4 EL Honig
100 g Pflanzenoel
2 Eigelb

FUER DIE ROESTI
200 g Kartoffeln
100 g Lauch
50 g Oel
Salz, Pfeffer, Muskat

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.04.99 VON
Ulli Fetzer MDR

Lachsforelle filieren und von Bauchlappen und Graeten befreien, jedoch auf der Haut lassen. Salz und Zucker miteinander vermengen und die Haelfte in ein tiefes Gefaess geben. Karotten, Lauch und Sellerie raspeln, die Kraeuter fein schneiden. Eine Haelfte des Gemueses auf die Salz-Zucker-Mischung geben, darauf die Lachsforelle legen und mit den Kraeutern bestreuen. Obenauf wird das restliche Gemuese gegeben.
Anschliessend Pernod und Cognac aufgiessen. Zum Schluss wird alles mit der restlichen Haelfte der Salz-Zucker-Mischung bedeckt und sollte ca. 24 Stunden in der Beize bleiben.
Fuer die Sauce Eigelb und Senf vermengen und das Oel mit einem Schneebesen so

einarbeiten, dass eine dickliche Sauce entsteht. Abschliessend wird zum Wuerzen der Honig hinzugegeben.
Kartoffeln schaelen und zu 2/3 grob und zu 1/3 fein raspeln. Den Lauch in Julienne schneiden und mit den Kartoffeln vermengen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat wuerzen und schwimmend in Oel ausbacken.
Anrichten: Die Lachsforelle in duenne Scheiben schneiden. Diese Scheiben auf den warmen Roesti plazieren, etwas Senfsauce dazugeben und mit Blattsalaten garnieren.
O-Titel: Gebeizte Lachsforelle mit Honig-Senf-Sauce und Kartoffel- Lauchroesti

Mengenangabe: 4 Personen

108.3 GEBRATENER LACHS MIT ROTWEINSAUCE

4 Lachsfilets a 150 g mit Haut
2 Schalotten; klitzeklein
1/2 l Fischfond
1 Tasse Rotwein
1 Tasse Wasser
20 ml Portwein

ERFASST ⋆RK⋆ AM 05.06.98 VON
Ulli Fetzer / NORDTEXT

Fuer die Rotweinsauce die Schalotten in Butter anduensten, mit Fischfond, Rotwein, Wasser und Portwein abloeschen, alles ohne Deckel zur Haelfte einkochen lassen. Das dauert etwa 15 Min., die Schalotten sind dann gar, die Sauce hat eine saemige Konsistenz und wird mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.
Die Lachsfilte salzen und pfeffern und die Haut mit einer Rasierklinge rautenfoermig einschneiden, etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfilets auf der Haut 5 Min. braten.
Waehrend des Bratvorgangs staendig mit der leicht braun werdenden Butter beschoepfen. Achtung - nach der Anbratphase die Hitze auf halbe Kraft schalten. Nun Filets mit der Sauce servieren.
Dazu schmeckt Kartoffel-Sellerie-Pueree oder Bandnudeln.

108.4 GEBRATENES FRISCHLACHSMEDAILLON UNTER DER KARTOFFEL-R ...

12 Frischlachsmedaillons
3 Kartoffeln (roh)
1 groß. Rettich (Radi)
200 ml Meerrettich
200 g Geraffelter Kaese
Div. Saisonsalate
2 Eigelb
Muskat, Pfeffer, Salz
Thymian

FUER DIE VINAIGRETTE
200 g Apfelspalten
Balsamico-Essig
Walnussoel
Naturtrueber Apfelsaft

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.02.99 VON in Leutz/Lettewitz bei Halle
Ilka Spiess Landgasthaus Sattelhof

Den Lachs (falls nicht bereits vom Fischhaendler zubereitet) sorgfaeltig filetieren und von den Graeten befreien. Vier gleichgrosse Stuecke (am Besten aus der Mitte) schneiden und diese in je drei Stuecke teilen.
Den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Farblich aufeinander abgestimmmt zu einem schoenen Bouquet auf den Tellern verteilen.
Den Lachs kurz von beiden Seiten anbraten, bis der "Drucktest" Stabilitaet signalisiert. Zur Seite stellen und abkuehlen lassen.
Fuer die Kartoffel-Rettich-Masse die Kartoffeln und den Radi schaelen und grob reiben.
Die Masse zusammen mit den Gewuerzen, den Eigelb und 2/3 Kaese in eine Schuessel geben und gut vermengen.
Ggf. ueberschuessige Fluessigkeit ausdruecken.
Die Masse auf die Medaillons verteilen und in den vorgeheizten Backofen geben (Oberhitze 250GradC).
Ueberschmelzen lassen, bis eine leichte braeunliche Faerbung eintritt.
Derweil die Zutaten der Vinaigrette in einen Kuechenmixer zu einer Emulsion verquirlen.
Die ueberbackenen Medaillons auf den Salaten anrichten und mit der Vinaigrette uebertraeufeln.
O-Titel: Gebratenes Frischlachsmedaillon unter der Kartoffel-Rettich- Haube an buntem Fruehlingssalat

Mengenangabe: 4 Personen

108.5 GEBRATENES LACHSCARPACCIO

100 g Lauch
120 g Gekochte Kartoffeln
1 TL Butterschmalz
200 g Gebeizter Lachs mit Kraeuterkruste
2 klein. Tomaten
1 Fruehlingslauch
Gruene Pfefferkoerner
Olivenoel
Salz und Pfeffer
Obstessig
Blattsalate; Chicoree, Feldsalat, Radiccio, Eichblattsalat, Kopfsalat

ERFASST ⋆RK⋆ AM 02.05.98 VON
Ulli Fetzer SAT.1 TEXT

Lauch waschen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln ebenfalls in Scheiben schneiden. Butterschmalz erhitzen und den Lauch und die Kartoffeln darin anbraten.
In der Zwischenzeit Tomaten kurz bruehen, enthaeuten, vierteilen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in feine Wuerfel schneiden.
Blattsalate putzen, waschen, trockenschleudern und dekorativ auf Tellern anrichten. Fuer die Marinade Tomatenwuerfel, fein geschnittenen Fruehlingslauch, gruene Pfefferkoerner und Olivenoel verruehren und mit Jodsalz, Pfeffer und Obstessig pikant abschmecken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Lachsscheiben kurz von beiden Seiten darin anbraten.
Die Marinade ueber die Blattsalate geben und die gebratenen Lauchund Kartoffelscheiben darauf anrichten. Zum Schluss die Lachsscheiben daraufgeben.

Mengenangabe: 2 Portionen

108.6 LACHS AUS DEM OFEN (NACH RAINER SASS)

500 g Lachsseite ohne Graeten und Haut
4 Schlotten, klitzeklein
4 EL Estragonessig
2 EL Noilly Prat
250 g Sahne
1 Bd. Frischen Estragon
Salz und Pfeffer
Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.10.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Lachs von eventuellen Graeten und der Haut befreien. Bei den jetzigen Lachspreisen ist es ratsam, einen ganzen Fisch zu kaufen. Aufgeteilt laesst sich der Rest gut einfrieren, aber Sie zahlen fast nur die Haelfte.
Schalotten klitzeklein schneiden, Estragon in Blaetter zupfen. Schalotten in Butter etwas anduensten, mit Essig und Vermouth abloeschen - Sahne dazugeben und alles 3-4 Minuten durchkoecheln lassen.
Lachs in eine ausgebutterte Auflaufform geben, mit Meeersalz und gemoerstem Pfeffer und frischem Estragon bestreuen und fuer 12-15 Minuten in den 180 Grad heissen Ofen schieben. Die Sauce stockt ganz leicht an, der Lachs bleibt saftig und aromatisch.
Dazu passt Baguette oder Kartoffelpueree.

Mengenangabe: 4 Personen

108.7 LACHS GEBEIZT

1 Lachsseite mit Haut
1 Bd. Basilikum
10 Pfefferkoerner
10 Korianderkoerner
50 g Meersalz, grob
30 g Brauner Zucker
1 EL Olivenoel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.05.98 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Lachsseite von allen Graeten befreien. Mit Salz, Zucker gemoerstem schwarzen Pfeffer und zerstossenem Koriander sowie klein gehackten Basilikumblaettern bestreuen. Mit Oel befeuchten un in Folie verpacken. 2 Tage lang mit Holzbrettern beschwert im Kuehlschrank marinieren lassen.
Dann aufschneiden.

Gebeizter Lachs mit Roesti : Lachs mit Feldsalat und Roesti servieren.
Lachs gebeizt mit gruenem Spargel
: Ein idealer Begleiter zum gebeizten Lachs ist gruener Spargel. Den Spargel am Ende schaelen und zusammen gebunden in Salzwasser gar kochen. Danach auf eine Platte geben und mit brauner Butter begiessen. : Mit gebeiztem Lachs und etwas Champagner servieren.

108.8 LACHS IM SALZTEIG MIT SAUCE BEARNAISE

1 Lachs a 3,0-3,5 kg
3 kg Salz
6 Eiweiss

FUER DIE REDUKTION
5 EL Weissweinessig
2 Schalotten
1 Lorbeerblatt
10 Pfefferkoerner, schwarz
10 Estragonblaetter
200 g Butter
4 Eigelb
30 Estragonblaetter
Zitrone
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.03.98 VON
Ulli Fetzer / NORDTEXT

Salz und Eiweiss mischen, den Teig auf einem Backblech verteilen, ausgenommenen und gewaschenen Fisch auf den Teig legen. Den Fisch mit Salzteig bedecken und im vorgeheizten Backofen bei 220GradC 20 Min. garen. Dann aus dem Teig befreien.
Fuer die Reduktion der Sauce Essig, Lorbeer, Schalotte, Pfefferkoerner und Estragonblaetter in einer Sauteuse auf 2 EL einkochen. Sud durch ein Sieb in eine Schuessel geben. Das Eigelb mit der Reduktion ueber Wasserdampf aufschlagen.
Eigelb und Reduktion muessen sich gut verbinden, unbedingt zuegig und auf der ganzen Flaeche der Schuessel ruehren. Dann die fluessige Butter nach und nach unter die Eimasse ruehren, bis eine homogene Masse entsteht.

108.9 LACHS IN BLAETTERTEIG MIT SAHNE-MEERRETTICH-SABAYON

FISCH
2 Scheib. TK-Blaetterteig
2 EL Kondensmilch
400 g Lachsfilet; (4 x 100 g)
Salz und Pfeffer
2 EL Sonnenblumenoel

SAHNE-MEERRETTICH-SABAYON
2 Eigelb
100 ml Sahne (30 %)
100 ml Vollmilch
4 EL Sahne-Meerrettich
Salz
1 Bd. Dill, gehackt

ERFASST ⋆RK⋆ AM 22.03.94 VON
Ulli Fetzer TIP der Woche

Die aufgetauten Blaetterteigstuecke einmal halbieren. Den Ofen auf 200 oC vorheizen. Die Teigstuecke auf ein Backblech legen. Mit der Kondensmilch bestreichen und goldgelb backen. Auskuehlen lassen und quer halbieren, so dass sich der Deckel vom Boden trennt. Die 4 Lachsfilets mit Salz und Pfeffer wuerzen. Sonnenblumenoel erhitzen und den Lachs darin auf beiden Seiten kurz anbraten. Bei maessiger Hitze den Lachs weitere 5-6 Minuten braten.
Fuer den Sabayon alle Zutaten ausser dem Dill in einer Schuessel vermengen und im heissen Wasserbad mit einem Schneebesen zu einer schaumigen Sabayon aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Je einen Blaetterteigboden 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 zusaetzlich verfeinert werden.
Eine Portion enthaelt: 24 g Eiweiss, 33 g Fett, 7 g Kohlehydrate : 450 kcal/1880 kJ

Mengenangabe: 4 Portionen

108.10 LACHSAUFLAUF MIT KARTOFFELROESCHEN

1 Romanesco
200 g Moehren
Salz und Pfeffer
400 g Lachsfilet (frisch oder TK)
1 EL Zitronensaft
1 Becher Skandinavische Krabben-Suppe

WEITERE ZUTATEN
20 ml Pernod
2 EL Butter
3 EL Paniermehl
2 EL Kuerbiskerne
75 g TK-Spinat
300 ml Kartoffelpueree-Pulver

ERFASST ⋆RK⋆ AM 04.08.99 VON
Ulli Fetzer MDR - Zuschauerrezept

Romanesco, Moehren waschen und putzen, Romanesco in Roeschen teilen und Moehren schraeg in Scheiben schneiden. Gemuese in Salzwasser blanchieren und in eine Auflaufform fuellen. Lachsfilet waschen, trockentupfen, in vier Stuecke schneiden, mit Zitronensaft saeuern, auf das Gemuese geben und mit Salz, Pfeffer nach Geschmack wuerzen.
Skandinavische Krabben-Suppe in 1/2 Liter kaltes Wasser einruehren, unter Ruehren aufkochen und bei geringer Waermezufuhr drei Minuten kochen.
Dabei gelegentlich umruehren, Pernod zugeben und ueber den Lachs giessen. Butter zerlassen, Paniermehl und Kuerbiskerne zugeben, verruehren und die Kruemelmischung ueber den Auflauf geben.
Bei 175 Grad (Gas Stufe 2) im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen. Drei Tassen Wasser mit Spinat erhitzen und in eine Schuessel giessen.
Puereeflocken mit einem Kochloeffel gut einruehren und ca. eine Minute quellen lassen.

Pueree in einen Spritzbeutel fuellen und als Roeschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen. Im vorgeheizten Backofen kurz ueberbacken und mit dem Auflauf servieren.
Tip: Nach Wunsch noch zwei zerdrueckte Knoblauchzehen unter das Kartoffel-Pueree ruehren.
Zubereitungszeit: ca. 65 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

108.11 LACHSFILET IM REISBLATT GEBACKEN

4 Lachsfilets
4 Reisblaetter
2 Kartoffeln
2 Tomaten
1 Zucchino
1 Bd. Basilikum
150 ml Olivenoel
1 EL Essig
100 ml Sahne
20 g Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 06.03.99 VON
Ulli Fetzer WDR Krisenkochtip

Reisblaetter ca. fuenf Sekunden in kaltem Wasser nacheinander einweichen, auf ein Tuch legen und die mit Pfeffer und Salz gewuerzten Lachsfilets plus einem Basilikumblatt darin einwickeln.
Restliche Basilikumblaetter im Mixer mit 130 ml Olivenoel, Salz, Pfeffer und Essig vermixen.
Zucchino und Kartoffeln in feine Scheiben schneiden, in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken. Kurz auf ein Tuch zum Antrocknen legen. Tomate in Scheiben schneiden und alle Gemuese dekorativ auf die Mitte eines gebutterten Tellers geben. Mit Salz und Pfeffer wuerzen, mit etwas Sahne betraeufeln und im Ofen bei 145 Grad in zehn Minuten gratinieren.
Die Fischfilets in einer Pfanne mit Olivenoel bei milder Hitze auf jeder Seite in gut 1 1/2 Minuten braten.

Mengenangabe: 4 Personen

108.12 LACHSFILET IN PERGAMENT

4 Lachsfilets a 150-180 g, ohne Haut
1 klein. Fenchelknolle mit Gruen
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
6 Frische Champignons
3 Stangen Fruehlingszwiebeln
200 ml Gehackte Kraeuter; Basilikum, Salbei,
Rosmarin, Thymian, glatte Petersilie,
fein geh. Lorbeerblatt, Fenchelkraut
1 Eigelb
Olivenoel

Zitrone
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.06.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Lachs vom Fischhaendler filetieren lassen. Sonst aus zwei Forellen a 350-400 g die Filets ausloesen. Saemtliche Graeten entfernen und die Haut abloesen. Von Graeten und Kopf kann man mit einem Suppenbund, einem Lorbeerblatt, Pfefferkoernern, etwas Wasser und Wein einen wunderbaren Fischfond kochen.
Fenchel, Schalotte, Knoblauch, Champignons und Fruehlingszwiebeln in feine Streifen schneiden und in Olivenoel 3-4 Minuten auf kleiner Flamme duensten. Dann salzen und pfeffern.
Fenchelkraut hacken und mit den anderen gehackten Kraeutern mischen. Es sollten mindestens drei Sorten vorhanden sein haben Sie mehr, um so besser. Lorbeerblatt leicht anfeuchten, klitzeklein schneiden und dazugeben.
Pergamentpapier an den Seiten mit Eigelb bestreichen. Gemuese in die Mitte legen. Fischfilet darauf, Kraeuter dazu, etwas Zitrone und Salz. Alles gut verschliessen und fuer 10 Minuten in den 200 Grad heissen Backofen legen.
Dann aufreissen, mit etwas Olivenoel begiessen - das Aroma geniessen und mit Weisswein und Baguette servieren...

Mengenangabe: 4 Personen

108.13 LACHSKOTLETT UEBERBACKEN

4 Lachskotlett a 150 g
1 Bd. Kerbel
1 Bd. Petersilie
1 Topf Basilikum
4 EL Parmesankaese; gerieben
4 EL Parniermehl
100 g Butter
Salz und Pfeffer
Olivenoel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 06.03.98 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Lachskotlett vorsichtig von der Haut befreien, salzen und pfeffern. In Olivenoel von beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, in eine Aufflaufform legen und mit der Kraeuterfarce bestreichen. Dazu Butter mit allen anderen Zutaten und den gehackten Kraeutern vermischen und einfach grosszuegig auf das Lachskotlett streichen. Nun noch 4 bis 5 Minuten heiss gratinieren, so dass die Kruste schoene Farbe bekommt.
Mit Baguette, Weisswein und einem Salat servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

108.14 SASHIMI

Saiblings- oder Lachsfilet fangrisch
Limonensaft
Olivenoel
Meersalz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 05.01.98 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Fischfilet von Haut und Graeten befreien -hauchduenn schneiden- auf einen Teller geben, mit Olivenoel und Limonensaft betraeufeln, mit Meersalz wuerzen und so ca. 10 Minuten durchziehen lassen. Dann mit etwas Reis oder Solo mit einem Hauch Wasabicreme verputzen.

108.15 SOUFFLIERTER SAIBLING MIT GRAUPENVINAIGRETTE

2 Fangfrische Saiblinge
150 g Frischen Lachs
150 g Sahne
1 Eiweiss
1/2 TL Salz
1 EL Butter
1 Schuss Salz
4 EL Weissweinessig
9 EL Olivenoel
1 EL Gekochte Graupen
1 EL Tomatenwuerfel
1/2 EL Gehackte Kraeuter
Versch. Blattsalate
Salz und Zucker

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.02.98 VON
Ilka Spiess + Ulli Fetzer BAYRISCHER RUNDFUNK

Die Saiblinge filitieren, die Bauchgraeten ausschneiden und die Haut abziehen.
Das Lachsfleisch fein wuerfeln und mit der Sahne und dem Eiweiss in eine Schuessel geben. Salzen. Die Farce nun im Gefrierschrank ca. 10 Min. anfriseren lassen. Anschliessend in der Moulinette fein puerieren. Die Saiblingsfilets leicht salzen. Die Lachsfarce in einen Spritzbeutel mit Sterntuelle fuellen und auf die Filets spritzen.
In einer Teflonpfanne etwas Butter zerlaufen lassen und die soufflierten Saiblingsfilets behutsam anbraten. Den Fisch anschliessend mit der Pfanne fuer 10 Min. bei 180GradC in den Backofen schieben.
Aus Essig, Kraeuter, Tomaten, Salz, Zucker, Oel und Graupen eine Vinaigrette bereiten. Die versch. Blattsalate auf einem Teller anrichten mit der Vinaigrette uebertraeufeln und am Schluss den soufflierten Saibling draufsetzen.

Mengenangabe: 4 Portionen

109 Fisch, Lachs, Avocado, Mango, Feldsalat

109.1 FRISCH GERAEUCHERTES LACHSFORELLENFILET AUF FELDSALAT

4 Lachsforellenfilets
50 g Raeuchermehl
1 TL Kraeuter der Provence
250 g Feldsalat
1 Avocado
1 Mango

DRESSING
2 EL Kraeuteressig
Salz, Zucker, Pfeffer
1 TL Senf
1 TL Gruene Pfefferkoerner
6 EL Nussoel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 18.12.98 VON
Ulli Fetzer Rezept von Andrea Ochs,
1. Preis Hobbykoch 1998

Die Forellenfilets ca. 2 Stunden in Salzwasser legen. Herausnehmen und gut abtrocknen. Das Raeuchermehl in einem Braeter auf dem Boden verteilen. Die Kraeuter darueberstreuen. Einen Gitterrost oder Duenstaufsatz einsetzen. Die Forellenfilets nebeneinander auf der Hautseite darauflegen. Mit dem Deckel verschliessen. Braeter bei groesster Hitze 5 Minuten aufheizen, wenn etwas Rauch aus dem Deckel kommt, Temperatur herunterschalten und ca. 7-10 Min. garen. Topf von der Herdplatte nehmen und nochmals 5 Minuten ziehen lassen.
Feldsalat waschen, putzen und gut abtropfen lassen. Avocado und Mango schaelen, in Spalten schneiden. Auf vier Tellern zuerst Avocadoscheiben, darueber versetzt Mangoscheiben verteilen. Feldsalat daneben anrichten.
Die Zutaten fuer die Marinade in ein leeres Marmeladenglas geben. Deckel darauf und kraeftig schuetteln, so dass eine fast schaumige Masse entsteht. Deckel des Braeters aufmachen und Filets in mundgerechten Stuecken direkt auf den vorbereiteten Tellern anrichten. Dressing daruebertraeufeln.
Dazu reicht man Weissbrot.

Mengenangabe: 4 Portionen

110 Fisch, Lachs, Blaettertei

110.1 LACHS IM BLAETTERTEIG

400 g Lachsfilet
1 Staude Mangold
1 Becher TK-Blaetterteig
1 Eigelb
Salz und Pfeffer

FUER DIE FARCE
200 g Lachsfleisch (Bauchlappen)
150 g Suesse Sahne
50 g Creme fraiche
Salz
Cayennepfeffer
Zitrone

FUER DIE SAUCE
400 ml Fischfond
100 ml Champagner
2 Schalotten
50 g Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.04.98 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Lachsfilets von Graeten und Haut befreien. Die Struenke von den Mangoldblaettern

entfernen und sie in Salzwasser blanchieren.
Blaetterteig ausrollen und mit trocken getupften Mangoldblaettern belegen. Mit der Farce bestreichen, Lachsfilet darauflegen und ca. 1, 5 cm Farce auftragen. Den Blaetterteig einschlagen, die Kanten mit Eigelb bestreichen und verschliessen. Vom restlichen Blaetterteig Dekostuecke formen, das gesamte Paket belegen und bepinseln.
Backzeit bei 180GradC: 15 Minuten. Dabei den Teig leicht mit der Gabel einstechen. Die Zutaten fuer die Farce mit Moulinette zerkleinern, darauf achten, dass Fisch und Sahne eiskalt sind.
Fuer die Sauce Schalotten in feinste Wuerfel schneiden, mit Fischfond und Champagner aufgiessen, einkochen und mit kalter Butter binden. Wenn man mag, verfeinert man mit Creme fraiche. Anschliessend alles durch ein Sieb passieren.

111 Fisch, Lachs, Fenchel, Teigware

111.1 GEDUENSTETES LACHSFILET IN KREBSRAHM-SOSSE AUF BANDNUDEL

600 g Lachsfilet
1 groß. Fenchelknolle
400 g Fischsosse
2 EL Krebspaste
1 Zitrone
Salz
Weinbrand
Olivenoel

FUER DIE NUDELN
200 g Weizenmehl
4 Eier
Salz
Etwas suesse Sahne

ERFASST ⋆RK⋆ AM 04.08.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Das Lachsfilet salzen und die Fenchelknolle vierteln. Beides auf ein Blech geben. Zirka 15 Minuten duensten.
Fuer die Krebsrahmsosse wird die Fischsosse in einem mittleren Topf mit 2 EL Krebspaste unter stetigem Ruehren erhitzt. Zum Verfeinern gern eine Butterflocke hinzugeben und mit Weinbrand abrunden.
Fuer die Bandnudeln kommt das Mehl auf eine Arbeitsplatte. Eier, Salz und die Sahne werden dazugegeben. Alles zu einer festen Masse durchkneten. In handgrosse Portionen teilen und diese in duenne Fladen ausrollen und leicht trocknen lassen. Die Fladen uebereinander legen und in Streifen schneiden. Dann in siedendes, gesalzenes Wasser geben - fertig.

Mengenangabe: 4 Personen

112 Fisch, Lachs, Garnele, Spinat, Fenchel

112.1 FISCHPFANNE

1 Becher TK-Blattspinat (300 g)
2 Fenchelknollen a 250 g
Salz und Pfeffer
2 Zitronen
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenoel
2 Schuss Gemahlener Macis (Muskatbluete)
4 Steinbeisserkoteletts; oder Lachskoteletts a etwa 120 g
8 Rohe Riesengarnelen geschaelt; etwa 350 g
3 EL Butter
3 EL Pinienkerne
1/2 Bd. Dill

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.99 VON
Ulli Fetzer BRIGITTE-Rezept

Aufgetauten Spinat ausdruecken und auseinanderzupfen. Fenchel putzen und in Streifen schneiden. Salzwasser und den Saft einer Zitrone aufkochen. Den Fenchel darin acht Minuten kochen. Abgiessen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen, wuerfeln und im Olivenoel glasig duensten. Zwei Essloeffel davon mit dem Spinat mischen. Mit Salz, Pfeffer und Macis abschmecken. Fischkoteletts und Garnelen abspuelen und trockentupfen. Salzen, pfeffern, mit dem Saft der zweiten Zitrone betraeufeln und zehn Minuten stehenlassen.
Eine grosse ofenfeste Form und dazu ein Stueck Alufolie mit Butter ausfetten. Gemuese, Fisch und Garnelen nebeneinander einfuellen. Pinienkerne, restliche Zitronenmarinade, restliche Zwiebeln und gehackten Dill vermischen und ueber die Zutaten geben. Mit der gebutterten Alufolie verschliessen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad, Umluft 170 Grad, Gas Stufe 3 etwa 20 Minuten garen. Alufolie entfernen und weitere zehn Minuten garen.
Pro Portion ca. 250 Kalorien, 15 g Fett.
Dazu: Fertige Sauce hollandaise, mit feinen Moehrenwuerfelchen und Zitronensaft abgeschmeckt, Pimentreis oder Baguette.
Das koennen Sie vorbereiten:
Fisch und Gemuese fix und fertig in die Form schichten, fest mit gebutterter Alufolie abdecken und nicht laenger als einen Tag im Kuehlschrank aufbewahren.

Mengenangabe: 4 Portionen

113 Fisch, Lachs, Gemuese

113.1 GEDAEMPFTE LACHSSCHNITTE AUF GEMUESESTREIFEN MIT LIME ..

4 Lachsscheiben a 100 g
1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer
Korianderbeeren
70 g Sellerieknolle (ohne Schale)
70 g Karotten, geschaelt
1/2 Lauchstange
40 g Butter
2 Schalotten; fein geschnitten
1 Knoblauchzehe; zerdrueckt

40 ml Trockenen Vermouth
150 l Fischfond
100 ml Trockenen Weisswein
100 ml Sahne
50 g Butter
1 Limette
1/2 EL Frische Estragonblaetter
2 EL Geschlagene Sahne
Salz und Pfeffer
3 EL Tomatenwuerfel
100 g Bandnudeln

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.10.99 VON
Ulli Fetzer FROEHLICHER WEINBERG
Rezept von Johann Lafer

Lachsscheiben von allen Seiten mit der Zitronenhaelfte einreiben und mit Salz, Pfeffer und Koriander wuerzen. Sellerie in duenne Scheiben schneiden, Karotten laengs in Scheiben schneiden, danach beides in feine Streifen schneiden. Lauchstange halbieren, waschen und in ca. 5 cm lange Stuecke, dann in feine Streifen schneiden.
Gemuesestreifen im Daempfeinsatz verteilen und die Lachsschnitten darauf legen.
Im zum Daempfeinsatz passenden Topf Butter zerlaufen lassen. Schalotten und Knoblauch darin ohne Farbe glasig duensten. Mit Vermouth abloeschen, mit Fischfond und Weisswein auffuellen, aufkochen lassen, den Daempfeinsatz darauf setzen und mit einem Deckel verschliessen.
Lachs und Gemuese 3 Min. duensten. Der Lachs sollte innen noch rosa und glasig, das Gemuese bissfest sein. Duensteinsatz samt Inhalt zur Seite stellen.
Den Duenstfond auf die Haelfte einkochen lassen, Sahne zugeben und weiter einkochen. Butterscheiben und Limettensaft mit einem Mixstab untermixen, damit eine saemige Konsistenz entsteht.Gehackten Estragon und geschlagene Sahne unterheben, wuerzen, Tomatenwuerfel unterziehen.
Nudeln in reichlich Salzwasser kochen, abschrecken und in Butter kurz anbraten.
Mit Salz und Pfeffer wuerzen, zusammen mit dem Lachs und Gemuese dekorativ anrichten.
Das Ganze mit der Limettensauce nappieren.
O-Titel: Gedaempfte Lachsschnitte auf Gemuesestreifen mit Limettensauce

114 Fisch, Lachs, Gemuese, Avocado

114.1 MARINIERTES GEMUESE MIT STREMELLACHS

2 Gelbe Paprikaschoten
1 EL Olivenoel

MARINADE
1 Rote Zwiebel
2 TL Getr. gruener Pfeffer
4 EL Weisswein-Essig
100 ml Orangensaft
3 EL Lemon curd; englischer Zitronenaufstrich
ersatzweise Zitronengelee
Salz
1 Bd. Schnittlauch

SONST
100 g Feldsalat
300 g Stremellachs; heiss geraeucherte Lachsfiletstreifen

2 Avocados
2 Zitronen
2 TL Traubenkernoel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.99 VON
Ulli Fetzer BRIGITTE-Rezept

Paprikaschoten vierteln, entkernen und in dicke Streifen schneiden. In Olivenoel etwa drei Minuten unter Ruehren braten. Herausnehmen.
Fuer die Marinade Zwiebel abziehen und fein wuerfeln. Gruenen Pfeffer im Moerser oder mit einem Messer grob zerdruecken. Mit Essig, Orangensaft, Lemon curd und einem Teeloeffel Salz verruehren. Schnittlauchroellchen und Zwiebelwuerfel zufuegen und die Marinade ueber die Paprika giessen. Einen Tag durchziehen lassen.
Feldsalat gruendlich abspuelen, putzen und abtropfen lassen.
Stremellachs enthaeuten und in kleine Stuecke schneiden. In Alufolie wickeln und im Backofen bei 90 Grad, Umluft 70 Grad, Gas Stufe 1 etwa 15 Minuten erwaermen.
Avocados halbieren, Kern entfernen. Avocadohaelften schaelen, mit Zitronensaft betraeufeln und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Avocados, Paprika, Feldsalat und Lachsstuecke auf kleinen Tellern anrichten und mit Marinade und Oel betraeufeln.
Pro Portion ca. 235 Kalorien, 19 g Fett. Dazu: Baguette.
Das koennen Sie vorbereiten:
Paprika marinieren und im Schraubdeckelglas ein bis zwei Tage im Kuehlschrank aufbewahren. Geputzten Feldsalat im Plastikbeutel im Kuehlschrank aufbewahren. Etwa drei Stunden vor dem Essen: Avocados mit Zitronensaft marinieren und mit Klarsichtfolie abgedeckt in den Kuehlschrank stellen. Stremellachs in Portionsstuecke schneiden und in Alufolie wickeln.

Mengenangabe: 8 Portionen

115 Fisch, Lachs, Kartoffel

115.1 HAUSGEBEIZTER LACHS AUF REIBEKUCHEN MIT LIMONENCREME ...

5 g Pfefferkoerner
5 g Korianderkoerner
5 g Senfsaatkoerner
5 g Wacholderbeeren
70 g Meersalz
20 g Zucker
1 Lachsseite mit Haut (entgraetet)
1 Unbehandelte Zitrone
1 Unbehandelte Orange
150 g Gezupfter Dill
80 g Gezupfte Petersilie
100 ml Olivenoel
20 ml Weissweinessig
1 Orange
1 Zitrone

FUER DIE REIBEKUCHEN
250 g Kartoffeln
50 g Zwiebeln
1 TL Staerkemehl
1 Ei
Salz, Pfeffer, Muskat
80 g Butterschmalz

LIMONEN-CREME-FRAICHE
125 ml Creme fraiche
2 Limonen
1 EL Dill
Salz
Chilipulver

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.03.99 VON
Ulli Fetzer Rezept von Johann Lafer

Pfeffer-, Koriander- und Senfkoerner zusammen mit Wacholderbeeren im Moerser zerdruecken. Gewuerze mit Meersalz und Zucker vermischen, gleichmaessig auf der Lachsseite verteilen. Zitronen- und Orangenschalen darueber reiben.
Dill und Blattpetersilie hacken, mit Olivenoel und Essig verkneten, auf dem Lachs verteilen. Den Lachs mit geschnittenen Orangen und Zitronen belegen und fuer ca. 24 Stunden durchziehen lassen.
Rohe Kartoffeln schaelen, waschen und reiben. In einem Tuch gut ausdruecken. Zwiebeln fein schneiden und mit den Kartoffeln vermischen. Staerkemehl und Ei zugeben, gut verruehren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
Butterschmalz erhitzen. Kartoffeln portionsweise in die Pfanne geben und mit einem Loeffel flachdruecken. Reibekuchen von beiden Seiten goldbraun backen.
Creme fraiche mit Limonensaft und Limonenschale verruehren, auf dem Herd kurz erwaermen. Dill einruehren, mit Salz und Chili aus der Gewuerzmuehle wuerzen.
Reibekuchen auf einem Teller anrichten, gebeizten Lachs duenn aufschneiden, auf den heissen Reibekuchen anrichten und mit der Limonen- Creme fraiche dekorativ servieren.
O-Titel: HAUSGEBEIZTER LACHS AUF REIBEKUCHEN MIT LIMONEN-CREME-FRAICHE

115.2 KARTOFFELN MIT LACHS UND JOGHURTCREME

200 g Kleine Kartoffeln
1 TL Senfkoerner
Schnittlauch
Dill
1 EL Magermilch Joghurt
3 EL Saure Sahne; (10 % Fett)
Salz
Cayennepfeffer
1 TL Senf
100 g Geputzter Salat; z. B. Kopf- oder Eichblattsalat
1 EL Zitronensaft
Etwas fluessiger Suessstoff
50 g Geraeucherter Lachs
Zitronenscheibe zum Garnieren

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.12.98 VON
Ilka Spiess

Kartoffeln kraeftig unter kaltem Wasser waschen und in Wasser 15?20 Minuten kochen. Inzwischen evtl. Senfkoerner in einer Pfanne ohne Fett goldbraun roesten.
Schnittlauch und Dill waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden. Joghurt, saure Sahne, Kraeuter und evtl. Senfkoerner verruehren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Senf pikant abschmecken.
Salat waschen und abtropfen lassen. Zitronensaft, 1 EL Wasser, Cayennepfeffer und

Suessstoff verruehren. Salat damit mischen. Kartoffeln abschrecken und evtl. die Schale abziehen.
Kartoffeln, Joghurtcreme und Lachs mit Salat anrichten. Mit restlichen Kraeutern und evtl. Zitrone garnieren.
Zubereitungszeit ca. 25 Minuten.

116 Fisch, Lachs, Kartoffel, Kaese

116.1 LACHSMEDAILLONS IN KARTOFFEL-KAESE-KRUSTE

100 g Wildreismischung
2 Kartoffeln
Salz, Pfeffer
80 g Allgaeuer Emmentaler
250 ml Fischfond
50 ml Sahne
1 TL Butter
360 g Lachsfilet
1 Eigelb
1 TL Rapsoel
200 g Blattsalate (Kopf- Eis- Lollo-Rosso-Rucola-
Salat)
1 TL Olivenoel
1 EL Balsamicoessig

ERFASST ⋆RK⋆ AM 04.08.00 VON
Ilka Spiess ZDF Volle Kanne Susanne

Den Wildreis bissfest garen, Kartoffeln in Salzwasser vorkochen. Dann Kartoffeln abschuetten, etwas ausdampfen lassen, pellen und durch eine grosse Reibe in eine Schuessel raspeln. Den Kaese ebenfalls grob raspeln und zu den Kartoffeln geben.
Inzwischen fuer die Sauce den Fischfond und die Sahne in einen Topf geben, erhitzen und etwas einkochen lassen. Dann die Sauce in Mixbecher umfuellen, Butter dazugeben und puerieren. Wieder in den Topf zurueckfuellen, abschmecken und warm stellen.
Lachsfilet unter kaltem Wasser abbrausen, trockentupfen und in 4 fingerdicke Scheiben schneiden. Fisch mit Salz wuerzen. Fuer die Kruste zu dem Kartoffel-Kaesegemisch das Eigelb geben und untermengen. Mit wenig Jodsalz und Pfeffer wuerzen und auf die Fischfilets verteilen.
Rapsoel in einer Bratpfanne erhitzen und den Fisch mit der Kruste nach oben darin bei mittlerer Hitze anbraten. Anschliessend im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad 10 bis 12 Minuten ueberkrusten.
Den Reis auf Tellern verteilen, mit der Sauce umgiessen und die ueberkrusteten Lachsmedaillons darauf setzen. Dazu die Blattsalate, angemacht mit einem Dressing aus Olivenoel, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer, reichen.

117 Fisch, Lachs, Kaviar

117.1 RUSSISCHER LACHSTATAR

2 Eier
2 Schalotten
250 g Raeucherlachs
4 Cornichons
2 EL Kapern
Salz
Zitronensaft
30 g Kaviar; russischer Lachs- oder Forellenkaviar
1 Unbehandelte Zitrone

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.08.97 VON
Ulli Fetzer MDR

Eier hartkochen, abschrecken, pellen und abkuehlen lassen, Schalotten abziehen und beides mit Raeucherlachs und Cornichons fein wuerfeln. Mit Kapern mischen und mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.
Dekorativ mit Kaviar auf dem Teller anrichten. Zitrone heiss abwaschen, in Spalten schneiden und zum Tatar reichen. Nach Wunsch mit glatter Petersilie garniert servieren.
Dazu schmecken Blinis.

Mengenangabe: 4 Portionen

118 Fisch, Lachs, Kuerbis

118.1 LACHSFILETS MIT KUERBISKRUSTE

4 Lachssteaks a etwa 150 g
1 Zitrone; den Saft
Salz, Pfeffer
1 klein. Zwiebel
1 klein. Stange Lauch
2 EL Olivenoel
200 g Kuerbisfleisch; entkernt
100 g Creme fraiche
50 g Geriebener Kaese
Salz, Pfeffer
Zitronenpfeffer
Heller Saucenbinder

ERFASST ⋆RK⋆ AM 17.02.00 VON
Ilka Spiess Katharina Koenig Rund um den Kuerbis

Die Lachssteaks waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft einreiben, salzen und pfeffern.
Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Den Lauch waschen, putzen, der Laenge nach halbieren und fein in halbe Ringe schneiden. Beides in Olivenoel anduensten.
Das Kuerbisfleisch auf dem Gemuesehobel grob raspeln, zum Lauch und der Zwiebel geben, 5 Minuten bei schwacher Hitze anduensten.
Die Pfanne vom Herd nehmen, wuerzen, Creme fraiche und Kaeseraspel unterruehren (bei zu fluessiger Masse mit Saucenbinder andicken).
Den Lachs auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, die Kuerbismasse dick auf die Lachsfilets streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 GradC etwa 20 Minuten backen.

119 Fisch, Lachs, Nudel

119.1 LACHS IN KORIANDERBROESEL MIT ASIATISCHEM NUDELSALAT

LACHS IN KORIANDERBROESEL
400 g Lachsfilet; ohne Haut und Graeten
1/2 Zitrone; den Saft
Salz und Pfeffer
150 g Toastbrot, ohne Rinde fein gerieben
1/2 Bd. Koriander, fein geschnitten
1 TL Korianderbeeren, gemahlen
50 g Butterschmalz

ASIATISCHER NUDELSALAT
40 g Paprikarauten, gruen
40 g Paprikarauten, gelb
40 g Paprikarauten, rot
30 g Chinesische Pilze; in kaltem Wasser eingeweicht
200 g Feine Nudeln, gekocht
50 g Chinakohlrauten
1 EL Sojasauce
2 EL Oystersauce
2 EL Sweet Chili Sauce
4 EL Sesamoel
2 TL Currypulver
1 TL Kurkuma
1 Knoblauchzehe; durchgepresst
Chili a.d. Muehle
Salz
1 EL Korianderkraut; fein geschnitten
1 EL Schwarzer Sesam; geroestet
1 EL Weisser Sesam; geroestet

ERFASST ⋆RK⋆ AM 07.11.97 VON
Ulli Fetzer SUEDWEST-TEXT

: LACHS IN KORIANDERBROESEL
Das Lachsfilet in vier gleichmaessige Tranchen schneiden, mit dem Zitronensaft betraeufeln und mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Das geriebene Toastbrot mit dem frischen, feingeschnittenen Koriander und den gemahlenen Korianderbeeren vermischen.
Den Lachs in den Korianderbroeseln rundherum waelzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin goldbraun ausbraten.
: ASIATISCHER NUDELSALAT
Paprikarauten, chin. Pilze, feine Nudeln und Chinakohlrauten vermischen. Den Salat mit Sojasauce, Oystersauce, Sweet Chili Sauce und Sesamoel marinieren.
Wuerzig abschmecken mit Curry, Kurkuma, Knoblauch, Chili und Salz. Zum Schluss Korianderkraut dazugeben. Mit geroestetem schwarzen und weissem Sesam bestreuen.

120 Fisch, Lachs, Obst, Kaese

120.1 LACHS-FRUECHTE-SPIESS (KALT)

3 groß. Scheiben Raeucherlachs
1 Kiwi
Blaue Weintrauben
1 klein. Dose Lychees
1 klein. Dose Ananas
100 g Butterkaese am Stueck

DIP
2 EL Mayonnaise
1 TL Aprikosenkonfituere
Curry
Zitronensaft
Salz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 18.07.97 VON
Ulli Fetzer SAT.1-TEXT

Fuer den Dip die Mayonnaise mit der Konfituere glattruehren und mit Curry, Zitronensaft und Salz suess-sauer abschmecken.
Kiwis schaelen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Trauben waschen, Lychees und Ananas abtropfen lassen, Ananasscheiben halbieren. Kaese wuerfeln, Lachsscheiben quer in 3 Teile schneiden und jedes Stueck fuer sich aufrollen.
Die Lachsroellchen, Kaesewuerfel und Obstuecke auf Holzspiesse stecken und mit dem Dip servieren.
Unser Tip: Lachs ist reich an Omega-3-Fettsaeuren und an fettloeslichen Vitaminen A und D. Ausserdem verfuegt er ueber einen hohen Gehalt an wasserloeslichen Vitaminen B12 und Pyridoxin. Omega- 3-Fettsaeuren sind wichtig fuer den Aufbau des Hirn- und Nervengewebes. Sie haben einen guenstigen Einfluss zum Schutz vor Herz- und Gefaesskrankheiten und sind nur im Fischfett zu finden.

Mengenangabe: 2 Portionen

121 Fisch, Lachs, Pilz, Grillen

121.1 LACHSKOTELETT MIT CHAMPIGNONS VOM GRILL

4 Scheib. Lachskotelett; je 150 g
8 Frische Champignons
1 Bd. Fruehlingszwiebeln
Olivenoel
4 Limetten

ERFASST ⋆RK⋆ AM 23.07.94 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Lachskoteletts salzen und leicht pfeffern. Champignons und Fruehlingszwiebeln in feine Streifen schneiden.
Die Limetten enthaeuten und das Fruchtfleisch zwischen den weissen Haeutchen herausschneiden.
Lachs auf Folie legen, mit Champignons und Fruehlingszwiebel belegen - Limettenfilets dazu - Olivenoel beigeben und verschliessen.
Garzeit: auf dem Holzkohlengrill hoechstens 10 Minuten.
Als Beilage: Tomatensalat, geroestetes Brot, gebackene Kartoffel.

Mengenangabe: 4 Portionen

122 Fisch, Lachs, Rote bete, Teigware, Sauerampfer

122.1 LACHSFORELLE IN DER VOLLKORNKRUSTE AUF SAUERAMPFERSAUCE

1 Lachsforelle
60 g Vollkornbrot
3 EL Mehl
1 Ei
100 ml Sahne
100 ml Weisswein
1 Schalotte
8 Blaetter Sauerampfer
100 g Butter
6 Rote Bete
6 EL Olivenoel
400 g Nudeln (z.B. Tagliatelle)
Salz und Pfeffer
1 Zitrone
1 Tomate

ERFASST ⋆RK⋆ AM 27.02.98 VON
Ulli Fetzer Heinz Brune, Parkhotel Wasserburg Anholt in Isselburg

Rote Bete waschen, in Salzwasser mit etwas Kuemmel ca. 50 Minuten kochen. Die Lachsforelle filetieren, enthaeuten und portionieren. Vollkornbrot im Mixer zerkleinern. Die feingewuerfelte Schalotte mit den Sauerampfer-Stielen in etwas Butter anschwitzen, dann Sahne und Weisswein angiessen und einkochen (reduzieren). Diese Sauce durch ein Sieb passieren, den puerierten Sauerampfer hinzufuegen. In die koechelnde Sauce kalte Butterstueckchen hineinruehren und damit binden.
Fischfilets beidseitig pfeffern, salzen und in Mehl wenden. Nur mit einer Seite in verqirltem Ei und Vollkornbroeseln panieren.
Jetzt die Nudeln kochen. Dann die Rote Bete pellen, in Viertel schneiden und in heisser Butter schwenken. Den Fisch zuerst auf der Vollkorn-Seite in Olivenoel 3-4 Minuten braten, dann wenden.
Servieren: auf vorgewaermten Tellern den Fisch mit der Vollkorn- Panade oben auf einen Saucenspiegel legen, mit je einer Zitronenscheibe, etwas Sauerampfer und Tomate garnieren. Mit Nudeln und Rote-Bete-Vierteln anrichten. Als Wein empfiehlt Heinz Brune einen trockenen deutschen Riesling.

Mengenangabe: 4 Portionen

123 Fisch, Lachs, Scampi

123.1 LACHSSPIESSE

FUER DIE LACHSSPIESSE
200 g Lachsfilet o. Graeten + Haut
1/4 Frische Ananas
16 Scampis
1 Chilischote, mittelscharf
Paprikapulver
Cayennepfeffer
Salz
Olivenoel

FUER DIE VINAIGRETTE
2 Tomaten; das Fleisch
1/2 Topf Basilikum
3 EL Olivenoel
2 EL Balsamico

ERFASST ⋆RK⋆ AM 03.12.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Lachsfilet, Ananas in mundgerechte Wuerfel schneiden,Lachs salzen, Scampis von Schale und Darm befreien. Chilischoten ohne Kerne in feine Streifen schneiden. Nun nacheinander Lachs, Ananas,Scampis, Chili auf einen Schaschlikspiess spiessen. Mit Cayennepfeffer und Paprikapulver wuerzen, dann in einer beschichteten Pfanne in etwas Olivenoel 5-6 Min. braten und mit der Vinaigrette servieren.
Fuer die Vinaigrette die Tomaten enthaeuten und entkernen und fein wuerfeln. Mit Olivenoel, Balsamico und frischem Basilikum verruehren.

124 Fisch, Lachs, Seezunge, Mangold

124.1 LACHS MIT SEEZUNGE IM MANGOLDBLATT

4 Seezungenfilets
500 g Fischgraeten
300 g Lachsfilet
4 groß. Mangoldblaetter schoen ist roter Mangold
300 g Blaue Kartoffeln ersatzweise normale Speisekartoffeln
300 g Romanesco
2 Bd. Suppengruen
50 g Butter
2 EL Olivenoel
20 ml Sahne
1 Ei
1 Prise Zitronensaft
2 EL Noilly Prat
3 Stiele Zitronengras
1/2 l Bouillon
1/2 l Weisswein

ERFASST ⋆RK⋆ AM 29.01.00 VON
Ulli Fetzer Krisenkochtipp

Am Vortag die Kartoffeln mit Schale gar kochen. Am darauffolgenden Tag pellen und durch ein Sieb streichen. In etwas Bouillon mit dem Olivenoel erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Mangold die Stiele abtrennen und in kurze Stuecke (3x1cm) schneiden und ebenso wie die Blaetter als auch den Romanescoroeschen blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken.
Den Lachs zur Haelfte wuerfeln und im Kuehlschrank anfrieren. Die Seezungenfilets mit der Hautseite nach oben leicht plattieren. Jeweils zwei Filets um ein Stueck Lachs wickeln. Wichtig ist hierbei, dass die Hautseite innen liegt, damit sich die Filets beim Garen zusammenziehen. In der Moulinette die Lachswuerfel mit Zitronensaft, dem Ei, etwas sehr kalter

Sahne, Noilly Prat, Salz und Pfeffer zur Farce puerieren. Auf die Mitte der abgetrockneten Mangoldblaetter etwas Farce geben, darauf jeweils ein Seezungen- Lachsroellchen geben, mit etwas Farce bedecken und in dem Mangold einwickeln.
In einem Topf den unteren Teil mit Wasser fuellen und die Haelfte des Suppengruens darin erhitzen. Darueber den Fisch gar daempfen. Fuer die Sauce Fischgraeten, Weisswein und Bouillon erhitzen und die Eiweisstruebstoffe abschoepfen.
Mit dem restlichen Suppengruenwuerfeln weitere 20 Minuten ziehen lassen und passieren. Sahne und Zitronengrasstuecke zugeben, reduzieren und wiederum passieren. Mit Salz, weissem Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Die Romanescoroeschen sowie die Mangoldstuecke in etwas Butter und Bouillon erwaermen.
Anrichten: : Auf die Tellermitte etwas Sosse geben. Das Kartoffelpueree mit einem Spritzsack und Sterntuelle drei Rosetten darum verteilen, ebenso die Mangoldstuecke und die Romanescoroeschen. Die Fischrollen in der Mitte durchschneiden und auf die Sauce setzen.

Mengenangabe: 4 Personen

125 Fisch, Lachs, Spargel

125.1 LACHSTATAR AUF KARTOFFELROESTI AN BUNTEM SPARGELSALAT

600 g Lachsfilet
300 g Weisser Spargel
300 g Gruener Spargel
2 Fruehlingszwiebeln
1 klein. Zwiebel
1 Bd. Dill
1 Zitrone; den Saft
500 g Kartoffeln
Dreierlei Blattsalat
1 Tomate; in Wuerfeln
2 EL Kerbel; gehackt
2 EL Petersilie; gehackt
2 EL Schnittlauch; gehackt
Sherry-Essig
1 TL Mittelscharfen Senf
Pfeffer, Salz, Zucker
Neutrales Pflanzenoel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 29.04.00 VON
Ulli Fetzer WDR-Text/Krisenkochtipp

Das Lachsfilet enthaeuten und fein wuerfeln. Den Dill fein hacken, die Lauchzwiebeln in duenne Scheiben schneiden, die Zwiebel fein wuerfeln. Alles mit dem Lachs vermischen, mit Zitronensaft, Pfeffer, Salz und etwas Oel wuerzen.
Den weissen Spargel schaelen, den gruenen nicht. Von beiden Sorten das holzige Ende abschneiden. In Salzwasser, gewuerzt mit einer halben Zitrone, je nach Dicke des Spargels 10 bis 15 Minuten garen. Danach in Eiswasser abschrecken und die Stangen - bis auf die Koepfe in Scheiben schneiden. Die drei Salatsorten in einzelne Blaetter zerpfluecken; diese gut waschen.
Fuer das Dressing von Spargel und Blattsalaten einen Teeloeffel Senf mit etwas

Sherry-Essig, einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer verruehren, dann etwas Oel mit dem Schneebesen hineinschlagen. Die feingehackten Kraeuter (Kerbel, Petersilie, Schnittlauch) dazu geben.
Fuer die Roesti die geschaelten Kartoffeln grob reiben, salzen und diesen Teig in einer Pfanne mit heissem Pflanzenoel auf beiden Seiten zu 4 Kartoffelpuffern (Roesti) knusprig goldbraun braten. Mit einem Glas aus jedem Roesti drei Taler ausstechen.
Anrichten: In die Mitte jedes Tellers ein Nest aus dreierlei Blattsalaten setzen. Drauf zwei Essloeffel Spargelsalat geben. Aussen herum gruene und weisse Spargelkoepfe platzieren, dazwischen drei Roesti-Taler. Auf jeden Roesti-Taler einen Essloeffel Lachstatar geben. Spargelkoepfe und Blattsalate mit dem Dressing wuerzen.
Weinempfehlung: Chardonnay

Mengenangabe: 4 Portionen

125.2 NOCKERL VON DER LACHSFORELLE AUF RAHMSPARGEL

400 g Fruehkartoffeln
1 TL Butter
1 EL Petersilie; gehackt
Pfeffer aus der Muehle
240 g Lachsforellenfilet
2 EL Sahne
1 TL Schnittlauchroellchen
1 TL Gehackte Petersilie
1 Eiweiss
4 Wacholderbeeren
2 Lorbeerblaetter
Einige Petersilienstengel
400 g Stangenspargel
1 TL Butter
4 EL Sahne
2 Staengel Basilikum
1 EL Frische Kresse zum Garnieren
Salz, Pfeffer und Muskat

ERFASST ⋆RK⋆ AM 23.06.99 VON
Ulli Fetzer SAT.1 TEXT

1. Kartoffeln waschen, mit der Schale in Salzwasser bissfest garen. Abschuetten, etwas ausdampfen lassen, pellen, in zerlassener Butter anbraten. Mit geh. Petersilie verfeinern, salzen und leicht pfeffern.
2. Gut gekuehltes Lachsforellenfilet kleinschneiden, mit der Sahne, Schnittlauchroellchen, Petersilie und dem Eiweiss im Mixer puerieren. Fischmasse mit Jodsalz, weissem Pfeffer und Muskat wuerzen.
3. Nockerl formen. Salzwasser mit Wacholderbeeren, Lorbeerblaettern und Petersilienstengeln zum Kochen bringen, die Fischnockerl darin etwa 15 Min. bei mittlerer Hitze pochieren.
4. Spargel waschen, schaelen, in kleine Stuecke schneiden, in Salzwasser 5 Min. blanchieren. Inzw. die Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen, den Spargel dazugeben, mit Sahne aufgiessen, mit Jodsalz und Pfeffer wuerzen, etwas einkochen lassen.
5. Basilikum abbrausen, Blaettchen abzupfen, fein schneiden und zum Spargel geben. Den Spargel auf Teller verteilen, Fischnockerl daraufsetzen und mit frischer Kresse garnieren. Die Kartoffeln dazu reichen.

Mengenangabe: 2 Personen

126 Fisch, Lachs, Spinat

126.1 LACHSFILET IN ZITRONENRAHM

900 g Lachsfilet
Butter
1/4 l Sahne
2 Zitronen
Blattspinat
1 Zwiebel
150 g Bauchspeck
Kerbel
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.11.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Den Lachs in Streifen schneiden, etwas pfeffern und salzen. Butter in der Pfanne erhitzen, den Lachs von beiden Seiten kurz anbraten. Mit etwas Zitrone betraeufeln. In einer Schuessel die Sahne mit dem Saft einer Zitrone und wenig Salz und Pfeffer verruehren. Mit zum Lachs in die Pfanne geben und wenige Minuten duensten.
In einem Topf Butter erhitzen, den gewuerfelten Speck kraeftig anbraten. Die Zwiebel in Ringe schneiden und mit dem Blattspinat in den Topf geben. Wenig wuerzen.
Kurz bevor der Lachs servierfertig ist, etwas Kerbel in den Zitronenrahm geben.
Dazu wird Baguette gereicht (Das man bei der Sosse tunken darf). Salzkartoffeln oder gruene Nudeln eignen sich aber auch sehr gut.

126.2 SOUFFLIERTER LACHS IM BLAETTERTEIGSCHIFF MIT RAHMSPIN ..

2 Lachsfilets a 100 g
2 Lachsfilets; ohne Haut a 100 g
2 Blaetterteigplatten (tiefgekuehlt)
125 ml Sahne
1 TL Bio-Gemuesebruehenpulver
1 EL Pernod
Salz und weisser Pfeffer aus der Muehle

SAUCE
1 Schalotte; fein geschnitten
1 Knoblauchzehe; fein geschnitten
125 ml Kraeftiger Fischfond
125 ml Champagner
1 Lorbeerblatt
1 Prise Angostura
1 Prise Zitronensaft
1 TL Staerkemehl
1 EL (-2) Butter
Pfeffer, Salz

RAHMSPINAT
500 g Blattspinat, entstielt
1 Schalotte; fein geschnitten
1 Knoblauchzehe; fein geschnitten
1 TL Mehl
1 TL Bio-Gemuesebruehenpulver
125 ml Sahne
1 EL (-2) Butter
1 Schuss Muskat

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.12.99 VON
Ilka Spiess Koch - Kunst mit Vincent Klink

Alle Zutaten sollten sehr kalt sein, der Fisch evtl. nahezu angefroren. Die Lachsfilets ohne Haut in Streifen schneiden und mit dem Gemuesebruehenpulver und etwas Salz in den Cutter geben und so lange laufen lassen, bis alles zerkleinert ist. Die Sahne hinzugeben und die Maschine so lange laufen lassen, bis der Inhalt glatt glaenzt. Den Pernod zugeben und nochmal ganz kurz die Maschine anmachen. Befinden sich noch einige groebere Stueckchen in der Masse, ist das nicht schlimm. Es ist wichtig, dass alles schnell geschieht, und man den Cutter nicht laenger laufen laesst als noetig. Mit der Erwaermung steigt die Gefahr des Gerinnens. Ist die Farce zu dick, so gibt man etwas Sahne hinzu, ist sie zu duenn, so muss man den Cutter etwas laenger laufen lassen.
Den Blaetterteig mit einem Teigraedchen in 2 schiffartige Formen schneiden. Einen 1 cm breiten Rand lassen und in das innere Feld des Blaetterteigs mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den Teig im Ofen bei 180 Grad ca.3 -5 Minuten hell vorbacken. Die Lachsfilets pfeffern, salzen und auf die vorgebackenen Blaetterteigschiffe legen. Mit der Lachsfarce umgeben und im Ofen bei 180 Grad fuenfzehn Minuten garen.
Das Lachsschiff auf der Tellermitte anrichten, als Ring aussen herum den Spinat geben und den Fisch mit Sauce ueberziehen.
Fuer die Sauce Schalotte und Knoblauch in etwas Butter anschwitzen, mit dem Staerkemehl bestaeuben und mit Fischfond auffuellen. Mit Lorbeerblatt, Angostura, Zitronensaft, Pfeffer und Salz wuerzen. Die restliche Butter mit dem Handmixer unterruehren. Alles gut durchkochen und den Champagner zugeben. Die Sauce passieren, nochmal durchmixen und anrichten.
Den Spinat waschen und in einem Tuch trockenschleudern. Mit etwas Butter in einer Pfanne zusammenfallen lassen. Dann auf ein Sieb geben, gut ausdruecken und grob hacken. Schalotte und Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Butter anschwitzen. Mit Mehl bestaeuben und die Sahne unterruehren. Das Gemuesebruehenpulver darin loesen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen und den Spinat untermischen.
O-Titel: Soufflierter Lachs im Blaetterteigschiff mit Rahmspinat und Champagnersauce

Mengenangabe: 2 Portionen

127 Fisch, Lauch

127.1 SEEZUNGE AUF LAUCHGEMUESE

750 g Lauch
1 Zwiebel
2 EL Oel
125 ml Wasser
800 g Seezungenfilet
1 Zitrone; den Saft
Salz, Pfeffer
2 EL Gehackter Dill
1/2 TL Paprikapulver
1/4 l Trockener Weisswein

ERFASST ⋆RK⋆ AM 21.02.00 VON
Ilka Spiess SUEDWEST-TEXT

Lauch putzen, waschen und in ca. 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schae en, feinwuerfeln und in heissem Oel anduensten. Lauch zufuegen und kurz mitduensten. Mit etwas Salz, Pfeffer und Paprika wuerzen.
Fisch waschen, abtropfen und mit Zitronensaft betraeufeln. Lauch in eine feuerfeste Form geben.
Zitrone waschen, in Scheiben schneiden und wie Schuppen zwischen den Fisch legen. Dill darueberstreuen und Wein zugiessen.
Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad 20-30 Minuten backen.
Dazu: Reis

Mengenangabe: 4 Portionen

128 Fisch, Lauch, Lowfat

128.1 FISCHFILET AUF TOMATEN-LAUCH

Salz
1 TL Getrockneter Estragon
7 EL Kartoffelpuereeflocken
2 Lauchzwiebeln
4 Tomaten
Etwas glatte Petersilie
1 EL Kuerbiskerne
125 g Fischfilet; Seelachs oder Kalbeljau
1 TL Senf
4 TL Creme fraiche

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.01.00 VON
Ilka Spiess Brigitte Diaet 2000

1. 180 ml Salzwasser mit dem Estragon sehr langsam erhitzen (dann geht das Kraeuteraroma besser ins Wasser ueber). Kurz vor dem Essen die Kartoffelpuereeflocken hineinruehren und die gehackte Petersilie untermengen.
2. Inzwischen Lauchzwiebeln in Ringe und Tomaten in Scheiben schneiden. Petersilie und Kuerbiskerne getrennt hacken. Einen Topf erhitzen, die Lauchzwiebeln hineingeben, salzen und 1 Minute ruehren. Dann die Tomaten zufuegen und zugedeckt 1 bis 2 Minuten duensten.
3. Den Fisch mit Salz und Pfeffer einreiben. Eine Seite mit Senf und Creme fraiche bestreichen und den Fisch mit dieser Seite nach oben auf das Gemuese setzen. Mit Kuerbiskernen bestreuen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 3 bis 4 Minuten garen.
4. Fischfilet auf einem Teller warmstellen. Zuviel Fluessigkeit im Gemuese offen einkochen. Gemuese und Pueree zum Fisch anrichten.
Tipp: Bei TK-Fisch die Packungsangabe beachten und den gefrorenen und gewuerzten Fisch gleich mit den Tomaten in den Topf geben. Er ist bei mittlerer Hitze nach etwa 10 Minuten gar.

129 Fisch, Matjes, Apfel, Holland

129.1 MATJES MIT APFELKOMPOTT UND HONIG-VINAIGRETTE

APFELKOMPOTT
75 g Schalotten
25 g Frische Ingwerwurzel
750 g Feste saeuerliche Aepfel
1/2 Bd. Schnittlauch
2 EL Oel
25 g Zucker
2 EL Apfelessig
Salz, Pfeffer; weiss

MATJES IN HONIG-VINAIGRETTE
75 g Fluessiger Honig
50 ml Apfelessig
100 ml Oel
Salz, Pfeffer; weiss
6 Hollaendische Matjes- Doppelfilets; a 130 g

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.03.00 VON
Ilka Spiess Essen & Trinken Maerz 2000

1. Fuer das Kompott die Schalotten pellen und fein wuerfeln. Den Ingwer schaelen und fein hacken. Die Aepfel vierteln, vom Kerngehaeuse befreien und schaelen. Die Viertel laengs halbieren und quer in Scheiben schneiden. Den Schnittlauch in Roellchen schneiden.
2. Das Oel in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Ingwer darin bei mittlerer Hitze 1 Minute unter Ruehren anduensten. Die Aepfel zugeben und weitere 4 Minuten unter Ruehren duensten. Mit Zucker bestreuen und mit Essig betraeufeln. 2 Minuten duensten, salzen und pfeffern, dann kalt werden lassen und den Schnittlauch unterheben.
3. Fuer die Vinaigrette den Honig mit Essig und Oel verruehren, salzen und pfeffern. Die Matjes laengs halbieren.
4. Das Apfelkompott auf eine Platte geben, die Matjesfilets darauf anrichten und mit der Vinaigrette betraeufeln.
: Pro Portion 328 kcal

Mengenangabe: 12 Portionen

130 Fisch, Matjes, Gratin

130.1 MATJES-GRATIN

8 Matjesfilets einzeln
1 Bd. Fruehlingszwiebeln
10 mittl. Kartoffeln, festkochend
200 ml Suesse Sahne
200 ml Milch
Muskat, Salz
Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 23.06.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Matjes von groben Graeten befreien, leicht abwaschen, trocknen und in mundgerechte Stuecke schneiden. Kartoffeln schaelen, von den Fruehlingszwiebeln das grobe Gruen

entfernen und beides in Scheiben schneiden.
Auflaufform ausbuttern - mit einer Kartoffelschicht beginnen, salzen und mit Muskatnuss wuerzen - Fruehlingszwiebel und Matjes darauf legen - wieder eine dicke Kartoffelschicht. Dann mit Sahne/ Milch begiessen - Butterflocken drauf und fuer 40 Minuten bei 200GradC in den Backofen geben.
Wichtig: Die Matjesstuecke muesen gut mit Kartoffeln belegt sein also eventuell etwas mehr Kartoffeln nehmen.

Mengenangabe: 4 Personen

131 Fisch, Matjes, Kartoffel

131.1 MATJESTERRINE MIT KARTOFFELN

1000 g Mehlige Kartoffeln
100 g Creme fraiche
2 g Eigelb
5 Blatt Gelatine
Salz, Pfeffer, Muskat
2 Stangen Lauch; je nach Dicke event. mehr
Dill
6 Matjes-Doppelfilets; bei kleineren Filets das
Anderthalbfache

RADIESCHENVINAIGRETTE

2 Bd. Radieschen
1 EL Scharfer Senf
Salz und Pfeffer
3 EL Milder Apfelessig
4 EL Olivenoel
5 EL Kalte Gemuesebruehe
5 EL Kraeuter; z.B. Kerbel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 22.06.00 VON
Ulli Fetzer Martina Meuth,
Bernd Neuner-Duttenhofer

Mal was ganz anderes: Die Terrine sieht toll aus und ist eine wirklich eindrucksvolle Vorspeise in einem grossen, festlichen Menue: Man kann sie natuerlich auch als Abendessen - zum Beispiel an einem warmen Fruehsommerabend - auf der Terrasse servieren.
Die Kartoffeln in der Schale weich kochen, abgiessen, ausdampfen lassen und sie bis auf drei oder vier noch heiss pellen und durch die Presse druecken. Sofort Creme fraiche und Eigelb miteinander verquirlen und unter die Kartoffelmasse ziehen, auch die inzwischen in kaltem Wasser eingeweichte und tropfnass in der Mikrowelle aufgeloeste Gelatine.
Die Kartoffelmasse sehr kraeftig abschmecken, sie sollte fast ueberwuerzt wirken, denn sie verliert nach dem Abkuehlen viel davon. Abkuehlen lassen, erst dann den gehackten Dill einarbeiten.
Die aufbewahrten Kartoffeln etwas abkuehlen und abbinden lassen. Erst dann pellen und in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Inzwischen die Lauchstangen an einer Laengsseite aufschlitzen, die einzelnen Blattschichten loesen, gruendlich auswaschen und in Salzwasser vier bis fuenf Minuten kochen. Kalt abschrecken. Die Matjes sorgfaeltig von allen Graeten und Flossen saeubern.
Eine Kastenform (ca. 1,5 Liter Inhalt) mit Klarsichtfolie auslegen, dann mit den Lauch-

blaettern auskleiden, die jeweils soweit ueber die Form ueberstehen sollten, dass man die gefuellte Terrine mit ihnen zudecken kann.
Zuerst eine Schicht Kartoffelmasse in der Form verteilen, jeweils Kartoffelscheiben und Matjesstuecke abwechselnd einschichten, dazwischen immer wieder Kartoffelmasse verteilen und glatt streichen.
Zum Schluss alles mit Kartoffelmasse zudecken und mit Lauchblaettern verschliessen. Die Terrine mindestens zwei Stunden kalt stellen.
Zum Servieren stuerzen, in fingerdicke Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Mit der Radieschen-Vinaigrette dekorieren. Dafuer die Radieschen in feine Streifchen hobeln, mit einer Marinade aus Senf, Salz, Pfeffer, Essig und Oel sowie fein gehackten Kraeutern anmachen.
Als Getraenk passt dazu ein kraeftiger Weisswein, etwa ein Weissburgunder vom Kaiserstuhl oder aus der Pfalz.

Mengenangabe: 6 Personen

132 Fisch, Meerbarbe, Kraeuter

132.1 MEERBARBENROELLCHEN MIT KRAEUTERFUELLUNG (TOSCANA)

16 Meerbarben; insgesamt etwa 1 kg
Salz und Pfeffer
1 Zitrone; den saft
2 Knoblauchzehen
1 klein. Zwiebel
1 Bd. Petersilie
8 Salbeiblaetter
3 EL Olivenoel
4 Scheib. (duenne) roher Schinken
Oel fuer die Form
125 ml Weisswein
4 EL Semmelbroesel
2 Unbehandelte Zitronen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.04.00 VON
Ulli Fetzer Meine Familie & ich Italien 04/2000

1. Meerbarben vom Haendler filetieren lassen. Aufpassen: Die Haut soll daran bleiben! Filets waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Auf eine Platte legen und mit dem Zitronensaft betraeufeln.
2. Backofen auf 180 Grad (Gas: Stufe 2-3) vorheizen. Knoblauch und Zwiebel schaelen. Krauter waschen und trockentupfen. Alles sehr fein hacken, 1 EL Oel in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel-Kraeuter-Mischung darin kurz anduensten. Schinkenscheiben quer vierteln. Filets nebeneinander - die Hautseite nach unten auf einer Arbeitsplatte auslegen. Schinken und die Mischung darauf verteilen. Die Filets aufrollen, mit Holzspiesschen feststecken. Eine ofenfeste Form mit Oel auspinseln, Roellchen hineinsetzen.
3. Den Wein in der Pfanne erhitzen und ueber den Fisch giessen. Die Roellchen mit dem restlichen Oel (2 EL) betraeufeln und mit den Semmelbroeseln bestreuen. Auf der mittleren Schiene im 180 Grad heissen Ofen 15-20 Minuten garen. Meerbarbenroellchen

mit geachtelten Zitronen anrichten. Dazu das schwach gewuerzte toscanische Weissbrot zum Auftunken der Sauce reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

133 Fisch, Nudel, Olive, Italien

133.1 FARFALLE MIT OLIVEN UND MEERAESCHE FARFALLE CON OLIVE ..

350 g Farfalle
350 g Meeraesche oder Engelhai
400 g Feste reife Tomaten
50 g Schwarze Oliven
1 klein. Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
1/4 Rote Chilischote
4 EL Olivenoel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.01.00 VON
Ilka Spiess Pasta, Koestliche Nudelideen der Cucina Italiana

Den Fisch ausnehmen, schuppen und filetieren. Anschliessend waschen und in kleine Stuecke schneiden.
2. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, abgiessen, haeuten und entkernen. Anschliessend in kleine Stuecke schneiden.
3. Die Oliven entkernen und in duenne Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Die Knoblauchzehe schaelen und etwas zerdruecken und die Chilischote fein hacken.
4. Das Oel in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch, die Chilischote und etwas gehackte Petersilie zugeben. Alles glasig duensten, aber nicht braun werden lassen.
5. Den Fisch zugeben und etwa 2 Minuten bei starker Hitze anbraten. Staendig ruehren, damit der Fisch gleichmaessig angebraeunt wird. Die Tomaten zugeben, mit einer Prise Salz wuerzen und bei schwacher Hitze 5 bis 6 Minuten koecheln lassen.
6. Die Oliven zugeben, weitere 3 Minuten koecheln lassen und mit der restlichen Petersilie bestreuen.
7. In der Zwischenzeit in einem grossen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, salzen, die Nudeln darin bissfest garen und abgiessen.
8. Die Nudeln in die Pfanne geben und gut mit der Sauce vermengen. Heiss servieren.
O-Titel: Farfalle mit Oliven und Meeraesche Farfalle con olive e cefali

Mengenangabe: 4 Personen

134 Fisch, Oktopus, Kreta

134.1 OKTOPUS IN WEINSAUCE (OKTAPODI KRASSATO)

800 g Oktopus, frisch oder TK (kuechenfertig)
Salz
200 g Weisse Zwiebeln
300 g Reife Strauchtomaten
1 Bd. Frisches Fenchelgruen oder Dill
4 EL Olivenoel
1 EL Tomatenmark
1/4 l Trockener Rotwein
Pfeffer aus der Muehle
1/2 TL Zucker
150 g Geputzte Spinatblaetter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 30.01.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Nicht nur fuer die Inselhauptstadt Iraklion gilt: kleine Tavernen besuchen, in denen mittags Bueroangestellte essen. Dort serviert man so herrliche Hausmannskost wie den Oktopus in Weinsauce. Nach Laune des Kochs wird das Gericht mal mit frischem Spinat oder zwei Selleriestangen in Stuecken, mit reichlich Zwiebeln oder einer in Streifen geschnittenen Fenchelknolle angereichert.
Den Oktopus waschen. Eine grosse beschichtete Pfanne ohne Fett mittelstark erhitzen. Den Oktopus hineinlegen, leicht mit Salz bestreuen und 15 Minuten im eigenen Saft schmoren, dabei einmal wenden. Den Oktopus lauwarm abspuelen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stuecke schneiden.
Zwiebeln abziehen, in Streifen schneiden. Tomaten haeuten, ebenfalls in Scheiben schneiden. Fenchelgruen oder Dill grob hacken.
Olivenoel in einem Topf mittelstark erhitzen und die Zwiebeln glasig braten. Oktopus untermischen und unter Wenden 1 Minute mitbraten. Tomatenmark, Wein, etwas Salz, Pfeffer und Zucker unterruehren und aufkochen.
Spinat, Tomatenscheiben und Fenchelgruen oder Dill auf die Zutaten im Topf legen, leicht ruetteln, zudecken. Bei schwacher Hitze 40 Minuten schmoren, bis der Oktopus weich ist. Abschmecken.
Mit frischem Brot und Wein servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

135 Fisch, Orange, Wok

135.1 KABELJAUFILET MIT ORANGENSAUCE

4 Dicke Stuecke Kabeljaufilet a ca. 150 g
Salz und Pfeffer
2 EL Olivenoel
2 Fruehlingszwiebeln
Orangenschale

ORANGENSAUCE
1/2 Ungespritzte Orange
1 EL Junge Rosmarinnadeln
3 EL Olivenoel
2 EL Zitronensaft
Petersilie
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.00 VON
Ilka Spiess MARTINA MEUTH/BERND NEUNER-DUTTENHOFER Orangen

Das Fischfilet rundum salzen, pfeffern und mit Olivenoel einreiben. Auf einen mit Olivenoel eingepinselten Teller betten. Mit fein geschnittenen Fruehlingszwiebeln und abgeriebener Orangenschale oder mit dem Zestenreisser geschnittenen Zesten bestreuen (siehe Tipp).
Auf einem Untersatz - zum Beispiel einer umgestuelpten Tasse oder einem Gitterrost - in einen Topf setzen, in dem dreifingerhoch Wasser kocht. Einen ausreichend hohen Deckel auflegen und das Fischfilet nunmehr im aufsteigenden Dampf etwa sechs bis acht Minuten sanft garen. Neben dem Herd weitere fuenf Minuten nachziehen lassen, bevor serviert wird. Uebrigens ist zum Daempfen der Wok ideal geeignet!
Fuer die Sauce die Orange mit ihrer Schale in Stuecke schneiden, die Kerne herausloesen und entfernen. Die Orangenstuecke mit den uebrigen Zutaten im Mixer puerieren und cremig aufschlagen. Diese Sauce in der Mikrowelle behutsam erwaermen oder auch kalt zum Fisch servieren. Wer sie warm reichen will, kann auch den Saft, der sich beim Fischdaempfen gebildet hat, unterschlagen.
Als Beilage dazu genuegt frisches Baguette, und als Getraenk empfiehlt sich ein trockener Chardonnay, der den kraeftigen Zitrusaromen Widerpart bieten kann. Vor allem, wenn er im Barrique, also im kleinen Eichenfass, ausgebaut wurde. Wir haben einen Chardonnay vom Kaiserstuhl dazu getrunken.

Mengenangabe: 4 Portionen

136 Fisch, Paprika

136.1 SEETEUFELSPIESSE AUF PEPERONATA

350 g Gelbe Paprikaschoten
350 g Rote Paprikaschoten
175 g Gruene Paprikaschoten
7 EL Olivenoel
100 g Zwiebeln
2 mittl. Knoblauchzehen
50 g Kapern; abgetropft
2 EL Rotweinessig
1 EL Zitronensaft
1 Rosmarinzweig; ca. 5 cm lang
Salz, Pfeffer und Zucker
750 g Seeteufelfilet; (Haut und Fett vom Fischhaendler
sorgfaeltig entfernen lassen)
16 klein. Frische Lorbeerblaetter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 23.02.00 VON
Ilka Spiess essen & trinken 02/2000

1. Die Paprika vierteln, entkernen und sorgfaeltig alle weissen Rippen herausschneiden. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und gleichmaessig mit 2 El Olivenoel betraeufeln. Unter dem vorgeheizten Grill auf der obersten Einschubleiste etwa 6 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika in eine Schuessel geben, mit einem Teller abdecken und 15 Minuten ausdaempfen lassen. Paprika haeuten und noch einmal laengs halbieren.
2. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen pellen, Zwiebeln in feine Streifen, Knoblauch in

duenne Scheiben schneiden. Weitere 3 El Olivenoel in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze ohne Farbe duensten. Mit den Kapern, Essig, Zitronensaft und dem ganzen Rosmarinzweig zu den Paprika geben, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker wuerzen. Mindestens 4 Stunden abgedeckt ziehen lassen. (Die Peperonata koennen Sie auch ueber Nacht im Kuehlschrank ziehen lassen. Dann 1 Stunde vor dem Servieren auf Zimmertemperatur bringen und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.)
3. Das Seeteufelfilet in 16 Wuerfel von etwa 3x3 cm schneiden. Jeweils 4 Stueck abwechselnd mit 4 Lorbeerblaettern auf Holzspiesse stecken, salzen und pfeffern. Restliches Olivenoel in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Spiesse darin bei starker Hitze rundherum in insgesamt 7 Minuten knusprig braten.
4. Rosmarin aus der Peperonata nehmen, das Gemuese auf 4 vorgewaermte Teller verteilen und die Seeteufelspiesse darauflegen. Die Vorspeise sieht noch dekorativer aus, wenn Sie statt der Holzspiesse Lorbeerzweige verwenden. Dafuer vier relativ feste 15 cm lange Lorbeerzweige bis zum oberen Drittel von den Blaettern befreien und die Fischwuerfel und Lorbeerblaetter daraufstecken.
Zubereitungszeit: 1 Stunde (plus Zeit zum Marinieren)
: 355 kcal (1486 kJ)

Mengenangabe: 4 Portionen

137 Fisch, Paprika, Tomate, Mexiko

137.1 MEXIKANISCHER FISCHTOPF

1/2 Zwiebel
1 Rote Paprikaschote
2 Tomaten
75 ml Fleischbruehe
Oel
Salz und Pfeffer
Chilipulver
125 g Rotbarschfilet
1 TL Zitronensaft
1/2 Bd. Petersilie
1 Scheib. Weizenvollkornbrot

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.09.94 VON
Ulli Fetzer SUEDWEST-TEXT

Zwiebel in sehr feine Wuerfel schneiden und im heissen Oel glasig duensten. Paprikaschote waschen, entkernen und in Streifen schneiden, zu der Zwiebel geben und kurz mitduensten. Tomaten waschen, enthaeuten, in Scheiben schneiden und zum Gemuese geben. Mit der Bruehe abloeschen und mit den Gewuerzen herzhaft abschmecken.
Gemuese bei milder Hitze 10 Minuten koecheln lassen. Fisch waschen, trockentupfen, in Wuerfel schneiden, salzen und mit Zitronensaft betraeufeln.
Fischwuerfel auf das Gemuese legen, bei milder Hitze in weiteren 10 Minuten garziehen lassen. Mit der feingehackten Petersilie bestreut servieren.
Dazu: Weizenvollkornbrot

138 Fisch, Pilz

138.1 DORSCHROELLCHEN MIT PILZFUELLUNG

1 kg Dorschfilet
200 g Glas Pfifferlinge
250 g Creme fraiche
2 Eier
40 g Butter
Zitronensaft
2 EL Paniermehl
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 03.02.00 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Das Fischfilet abspuelen, trocken tupfen, in ca.1 cm dicke Scheiben schneiden und mit Zitronensaft betraeufeln. Butter erhitzen, die gewuerfelte Zwiebel und die abgetropften Pilze darin anduensten. Paniermehl und 1 Eiweiss hinzufuegen, dann salzen. Die Masse auf die Filetscheiben streichen und aufrollen.
Den aufgerollten Fisch mit Holzspiesschen feststecken und in eine gefettete Auflaufform setzen. Ein Eigelb, ein Ei und Creme fraiche miteinander verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ueber die Fleischroellchen giessen.
Die Roellchen im Backfen auf der untersten Schiene ca. 35-40 Minuten bei 160-180 Grad backen.
Als Beilage eignen sich Nudelnester aus gruenen Bandnudeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

139 Fisch, Reis, Kokos

139.1 ROTBARSCH-CURRY MIT KOKOSREIS

750 g Rotbarschfilet
2 EL (-3) Zitronensaft
2 TL (-3) Currypulver
1 Ingwerknolle; eingelegt
1 EL (-2) Ingwersirup
50 g Butter
2 EL Mehl
1 Becher Creme fraiche
250 g Langkornreis
4 EL Kokosraspel
30 g Rosinen
3 klein. Bananen
4 Scheib. Ananas
4 Pfirsichhaelften
1 Orange
3 EL (-4) Ananassaft

ERFASST ⋆RK⋆ AM 21.12.99 VON
Ilka Spiess www.kirchen.webdesign-net.de/wien

Rotbarschfilets kurz unter kaltem Wasser abspuelen und mit Kuechenpapier trockentupfen. Das Filet in mundgerechte Stuecke schneiden, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft betraeufeln. Die Butter in einer grossen Pfanne schmelzen, das Currypulver einruehren.

Die abgetropften Fischwuerfel in Mehl wenden, in der Currybutter 5 Min braten, aus der Pfanne nehmen, zur Seite stellen.
Die feingewuerfelte Ingwerknolle und den Ingwersirup in das Bratfett ruehren. Geschaelte, in Stuecke geschnittene Orange, Rosinen, Bananenscheiben, Ananasstuecke und Pfirsichwuerfel dazugeben und erhitzen. Ananassaft mit Creme fraiche verruehren, ueber die Fruechte giessen. Vorsichtig die Fischwuerfel unterheben und zugedeckt noch 4-5 Min ziehen lassen. Fuer den Kokosreis den Langkornreis in Salzwasser garen. Kokosraspeln in einer trockenen Pfanne goldgelb roesten. Unter den Reis mischen. In einer Extraschuessel zum Rotbarsch-Curry servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

140 Fisch, Rotbarbe, Kartoffel, Gemuese

140.1 MINZBARBE MIT LIMONEN-VINAIGRETTE AN KLEINEM SALAT

4 Rotbarben-Filets mit Haut
6 Kartoffeln
1/2 Salatgurke
1/2 Zucchini
4 Strauchtomaten
50 g Rucola
6 Gruene Oliven
4 Eingelegte Artischocken
1 Bd. Frische Minze
1 EL Senf
2 Zitronen; den Saft
100 ml Olivenoel
1 Schuss Zucker
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 07.08.00 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Kartoffeln kochen und pellen, Fischfilets schuppen, gruendlich waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer wuerzen. Mit dem Saft einer Limone marinieren und 10 Minuten ziehen lassen.
Kurz vor dem Grillen in jedes Filet auf der Hautseite 3 Querschnitte einschneiden und in jeden Schnitt zwei Minzblaetter einstecken.
Pellkartoffeln wuerfeln, Gurke und Zucchini grob raspeln, Tomaten achteln, Rucola in feine Streifen schneiden, Oliven entsteinen und fein wuerfeln, Artischocken in feine Streifen schneiden und alle Gemuese miteinander mischen.
Die restliche Minze fein schneiden und mit Olivenoel, Saft einer Limone, Senf, Pfeffer, Salz, 1 Prise Zucker mischen, mit dem Puerierstab aufschlagen.
3/4 der Vinaigrette mit dem Gemuese mischen. Die Fischfilets auf geoelte Alugrillschalen legen und 5-6 Minuten grillen.
Gemuesesalat mit den gegrillten Fisch-Fischfilets anrichten und den Fisch mit der restlichen Vinaigrette betraeufeln.

Mengenangabe: 2 Portionen

141 Fisch, Rotbarsch, Grillen

141.1 ROTBARSCHFILET MIT SPECK VOM GRILL

4 Scheib. Rotbarschfilet
100 g Durchwachsener Speck
4 Tomaten; Fleisch davon
Olivenoel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 22.07.94 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Rotbarschfilet saeubern, salzen und mit etwas Zitrone wuerzen. Tomaten enthaeuten, entkernen und wuerfeln.
Durchwachsenen Speck in feine Streifen schneiden.
Das Rotbarschfilet auf Alufolie legen, Tomaten und Speck dazu, mit Olivenoel begiessen und verschliessen.
Fuer 10 Minuten auf den Holzkohlengrill legen.
Wer moechte, kann den Fisch noch mit Pfeffer aus dem Moerser und mit Petersilie wuerzen.

Mengenangabe: 4 Portionen

142 Fisch, Rotbarsch, Steckruebe, Pilz

142.1 ROTBARSCHFILET IN STECKRUEBENKRUSTE MIT HERBSTTROMPETEN

480 g Rotbarschfilet
100 g Steckruebe
300 g Herbsttrompeten
1/4 l Weisswein
1/4 l Sahne
1 Bd. Kerbel
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
20 g Butter
3 EL Olivenoel
30 g Magarine
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 31.10.99 VON
Ulli Fetzer WDR/Krisenkochtipp

Die Pilze putzen. Die gut gewaschenen Abfaelle mit der gewuerfelten Schalotte und dem gehackten Knoblauch in etwas Olivenoel anschwitzen und mit Weisswein abloeschen.
Alles einige Minuten koecheln, mit der Sahne auffuellen. Weitere 10 Minuten koecheln und durch ein Sieb passieren.
Die Rotbarschfilets mit Salz und Pfeffer wuerzen. Die Steckruebe am besten durch die Gemuesenudelmaschine (gibt es im Asienladen) zu Spaghetti drehen oder mit einem scharfen Messer entsprechend schneiden.
Mit den Steckruebennudeln die Rotbarschfilets einwickeln und in Margarine knusprig braten.
Die geputzten Herbsttrompeten in Olivenoel schwenken und mit Salz und Pfeffer wuerzen.

Etwas geschnittenen Kerbel hinzugeben.
In die passierte Sauce die Butter in Flocken einruehren und ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Alles zusammen auf einem Teller anrichten und mit dem Rest des gezupften Kerbels garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

143 Fisch, Salzwasser

143.1 BISMARCKHERINGE IN SENF

4 groß. Bismarckheringe
4 Eier; hart gekocht
1 Bd. Dill
1 Bd. Petersilie
4 EL Suesser Senf
1/2 l Saure Sahne
1 klein. Zwiebel; in Ringe geschnitten
Salz, Pfeffer, Zucker
Evtl. etwas Essig

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.05.98 VON
Ilka Spiess

Die Heringe abspuelen, abtrocknen und in mundgerechte Stuecke schneiden. Eier und Kraeuter fein hacken, dann den Senf mit einem Schneebesen in die saure Sahne schlagen und schliesslich die Zwiebelringe, die feingehackten Eier und Kraeuter daruntermischen. Mit Pfeffer, Salz, Zucker und evtl. etwas Essig pikant abschmecken.
Die Marinade in ein verschliessbares Glas geben und die Heringsstuecke vorsichtig darunterziehen. Im verschlossenen Glas 2 bis 3 Tage im Kuehlschrank oder an einem kuehlen Ort durchziehen lassen.

143.2 BUNTES KABELJAUFRIKASSEE

150 g Tomaten
150 g Frische Erbsen
1/4 l Weisswein
1 EL Oel
2 EL Mehl
5 EL Sahne
20 g Kraeuterbutter
375 g Kabeljau
1 EL Kapern
1 EL Dill
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 19.07.98 VON
Ilka Spiess SUEDWEST-TEXT

Erbsen 3 Min. im heissen Wasser blanchieren. Mehl im Oel anschwitzen, 1/8 l Wasser zugeben und unter Ruehren einkochen lassen.
Wein zugeben, aufkochen lassen. Sahne und Kraeuterbutter zugeben und verruehren. Fisch

in Streifen schneiden und in der Sosse kurz aufkochen.
Tomaten haeuten, vierteln und zusammen mit den Kapern und Erbsen zugeben. Alles 10 Min. ziehen lassen.
Dill darueber streuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

143.3 DORSCH SUESS-SAUER

100 g Schinkenspeck; mager
1 EL Butter o.Margarine
2 klein. Zwiebeln
4 EL Weinessig
4 Dorschkoteletts a 200 g
Salz
300 ml Huehnerbruehe
1 EL Mehl
4 EL Schlagsahne
1 EL Zucker
Weisser Pfeffer a.d.M.
Dillzweige

ERFASST ⋆RK⋆ AM 29.05.97 VON
Ilka Spiess + Ulli Fetzer ARD/ZDF

Schinkenspeck fein wuerfeln, in einem breiten Topf auslassen. Butter zugeben. Geschaelte Zwiebeln fein hacken, zum Speckfett geben, goldbraun werden lassen. Die Dorschkottelets kalt abspuelen, abtupfen, salzen.
Je die Haelfte von Bruehe und Essig in einem breiten Topf aufkochen, den Fisch hineinlegen und mit aufgelegtem Deckel bei milder Hitze etwa 10 Minuten gar ziehen. Inzwischen Mehl ueber das Speckfett staeuben und hellbraun anschwitzen.
Restliche Bruehe, Essig und so viel Fischsud angiessen, bis eine cremige Sauce entsteht. Sahne unterruehren, mit Salz, Zucker und Pfeffer wuerzen. Fischkoteletts mit Sauce und Dill servieren.
Pro Port. ca. 400 kcal/1700 kJ

Mengenangabe: 4 Portionen

143.4 EINGEMACHTE SHERRY-HERINGE

12 Matjesfilets
1 Stueck Meerrettich
1 Stueck Ingwerknolle
400 g Zwiebeln
1/4 l Trockener Sherry
1/4 l Rotwein
125 ml Weinessig
200 g Zucker
10 Wacholderbeeren
2 TL Senfkoerner
2 TL Pfefferkoerner
3 Lorbeerblaetter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 13.01.99 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Die Matjesfilets waessern, falls sie zu scharf schmecken, trockentupfen, in Stuecke schneiden. Meerrettich, Ingwer und Zwiebeln schaelen, in Scheiben schneiden.
Den Sherry mit Essig, Zucker, Wacholderbeeren, Senf- und Pfefferkoernern, Lorbeerblaettern, Meerrettich, Ingwer und Zwiebeln aufkochen und wieder erkalten lassen.
Die Heringsstuecke mit dem Meerrettich, Ingwer und den Zwiebelringen in ein Glas schichten. Den erkalteten Sud mit den Gewuerzen daruebergiessen, so dass der Fisch bedeckt ist. Zugedeckt zwei Tage durchziehen lassen.
Mit Bauernbrot, Butter und Bier servieren.

143.5 FILETS VOM STEINBUTT MIT LIMONEN-INGWER-BUTTER UND ZU ...

4 Steinbuttfilets; a 120 g
Salz und Pfeffer
1/2 Zitrone
20 ml Feinstes Olivenoel
1 Thymianzweig
1 Knoblauchzehe
20 g Butter

FUER DIE FUELLUNG
500 g Tiefkuehlerbsen
1 Schalotte fein geschn.
40 ml Weisser Portwein
50 ml Creme double
1 TL Petersilie gehackt
3 Pfefferminzblaetter
40 g Kalte Butter
Salz, Pfeffer, Muskat

FUER DEN NUDELTEIG
4 Eigelb
1 Schuss Salz
10 ml Olivenoel
250 g Mehl Type 405

GARNITUR UND EINLAGE
100 g Kaiserschoten
30 g Karotten in Wuerfel
30 g Lauch in Streifen
30 g Sellerie in Wuerfel

FUER DIE BUTTERSAUCE
1 klein. Stueck Ingwer
1 Limone
100 ml Fischfond
10 ml Fluessigzucker
Salz
Mehlbutter zum binden
80 g Kalte Butterwuerfel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 06.03.99 VON
Ilka Spiess Restaurant Schweizer Stuben in Wertheim/ Bettingen

Die Steinbuttfilets mit Salz, Pfeffer und Zitrone wuerzen. In Olivenoel mit Thymian und Knoblauch drei Minuten kurz anbraten und Butter zufuegen, dabei einige Male uebergiessen. Fuer den Nudelteig aus Eigelb, Salz und Oel mit dem Mehl und einem Spritzer Wasser einen glatten Teig herstellen und 1 Stunde ruhen lassen.
Fuer die Fuellung die Erbsen blanchieren und eiskalt abschrecken. Die Schalotten mit Portwein anduensten und auf 1/3 einkochen. Die Creme double zufuegen und um die Haelfte einkochen.
Petersilie, Minze, Butter und die Erbsen zugeben und im Mixer zu einem Pueree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Gemuesewuerfel und 30 g der Kaiserschoten (ebenfalls gewuerfelt) in leicht gezuckertem Salzwasser blanchieren. 1/3 der Gemuesewuerfel fuer die Garnitur reservieren, den Rest unter das Erbsenpueree mischen und noch einmal abschmecken.
Die restlichen Kaiserschoten in Rauten schneiden und fuer die Garnitur in Zuckersalzwasser blanchieren.
Den Nudelteig ausrollen, das Erbsenpueree aufspritzen, Ravioli formen und in Salzwasser kochen. Fuer die Sauce den Ingwer schaelen und in hauchduenne Streife schneiden. In Wasser blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
Den Fischfond aufkochen, mit dem Saft der Limone, Fluessigzucker und Salz abschmecken. Mit der Mehlbutter ganz leicht binden und mit der kalten Butter aufmontieren.
Vor dem Anrichten die Ingwer -und Limonenstreifen in die Sauce geben. Die gebratenen Steinbuttfilets auf 4 Teller anrichten. Die Ravioli in Salzwasser kochen, max. 3 Minuten. Mit einem Stueckchen Butter in der Pfanne schwenken.
Die Ravioli anrichten, mit der Limonen - Ingwersauce umgiessen und mit den reservierten Gemuesewuerfeln und den Kaiserschotenrauten garnieren.
O-Titel: Filets vom Steinbutt mit Limonen-Ingwer-Butter und Zuckerschoten-Ravioli

Mengenangabe: 4 Portionen

143.6 FISCH MIT SPECK AUS DEM OFEN

1 kg Kabeljau; Mittelstueck etwa gleich dick
Zitronensaft
1 Bd. Petersilie
3 groß. Kartoffeln; festkochend
3 mittl. Zwiebeln
50 g Butter
Salz, Pfeffer; weiss
125 g Durchwachsener Speck; (in duennen Scheiben)
200 ml Riesling

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.08.00 VON
Ilka Spiess Alfred Biolek Meine neuen Rezepte

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Den Fisch waschen und trockentupfen, mit etwas Zitronensaft saeuern. Die Petersilie waschen, trocknen und in den Fischbauch legen.
Die Kartoffeln und die Zwiebeln schaelen und mit dem Gurkenhobel in duenne Scheiben hobeln.
Einen Braeter auf dem Herd erhitzen, die Butter darin schmelzen lassen. Die Kartoffel- und Zwiebelscheiben in der Butter wenden, salzen und pfeffern.
Den Fisch salzen und mit dem Ruecken nach oben auf das Kartoffel- Zwiebel-Bett setzen. Gleichmaessig mit den Speckscheiben belegen. Die Haelfte vom Riesling angiessen und den Braeter in den Ofen schieben. Etwa 30 Minuten garen, dann den restlichen Wein nachgiessen und den Fisch - je nach Dicke - noch 15 bis 20 Minuten garen.
Zum Servieren die Speckscheiben und die Fischhaut entfernen. Den Fisch in Stuecke zerteilen und mit dem Kartoffel-Zwiebel-Gemuese auf Tellern anrichten.

143.7 FISCHFILET ASIATISCH

400 g Lotte od. Rotbarsch
4 EL Oliven- od. Sonnenoel
1 Bd. Fruehlingszwiebeln
1 Stange Zitronengras
1 klein. Stueck Ingwer
1 Chilischote, scharf
1 Knoblauchzehe
300 g Spinat
1/4 l Bruehe
Sojasauce
1/2 TL Zucker
Salz und Pfeffer
Basmatireis
Wok oder grosse Pfanne mit hohem Rand

ALS GETRAENK
Frischer Riesling oder japanisches Bier

ERFASST ⋆RK⋆ AM 21.05.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Fischfilet von event. Graeten befreien in mundgerechte Stuecke schneiden, salzen und pfeffern.
Gemuese und Gewuerze kleinschneiden und zum Kochvorgang fix und fertig an die Kochstelle stellen.
Spinat waschen und von groben Stuecken befreien.
Basmatireisn in Wasser kochen - pro Person eine halbe Tasse.
Oel erhitzen - Fischfilet dazugeben -Ruehren - das Oel soll sich schoen mit den Filets verbinden. Nun Gemuese und Gewuerze dazu wieder alles ruehren - mit Bruehe abloeschen, Sojasauce, Salz und Zucker dazu und den Spinat beigeben.
Mit etwas Pfeffer abschmecken. Dann mit Basmatireis servieren.
Den Reis vorher aufsetzen, denn der Garvorgang dauert 5 -6 Minuten.

143.8 FISCHFILET IN FEINER SENFSOSSE

400 ml Fischfond (z.B. Glas)
200 ml Trockener Weisswein
50 g Schalotten; oder kleine Zwiebeln
60 g Butter
1 EL Mehl
600 g Rotbarschfilet
1 Zitrone; den Saft
Salz, Pfeffer; schwarz
2 TL Koerniger Senf
1 Eigelb
100 g Schlagsahne
Dill
Zitronenscheiben

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.06.00 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Fond und Wein aufkochen und bei starker Hitze ca.5 Minuten einkochen lassen.
Schalotten schaelen, hacken. In 1 EL heisser Butter glasig duensten. Mehl darueber staeuben und hell anschwitzen. Unter Ruehren mit eingekochtem Fond abloeschen. Aufkochen und ca.20 Minuten koecheln.
Fisch waschen, trockentupfen und in 8 Stuecke (Tranchen) schneiden. Mit Zitronensaft betraeufeln. 1 EL Butter erhitzen. Fisch wuerzen und darin pro Seite 4-5 Minuten braten.

2 EL eiskalte Butter in Floeckchen unter die Sosse schlagen. Sosse mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Eigelb und etwas Sosse verruehren, zurueck in die Sosse ruehren (nicht mehr kochen!).
Sahne halbsteif schlagen und unterziehen. Alles anrichten. Mit Dill und Zitrone garnieren. Dazu passen Brat- oder Roestkartoffeln und Gurkensalat.

Mengenangabe: 4 Personen

143.9 FISCHFILET IN PERGAMENTHUELLE

4 Fischfilets; a 175 g; Rotbarsch od. Kabeljau
375 g Moehren
250 g Porree Lauch
1 Unbehandelte Zitrone
1 Bd. Dill
3 EL Oel
6 Lorbeerblaetter
Salz
Weisser Pfeffer
1 Kraeuter-Baguette; 175 g
Salatblaetter zum Garnieren
Festes Pergamentpapier

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.04.99 VON
Ilka Spiess kochen und geniessen

1. Fischfilet waschen und mit Kuechenpapier gut trockentupfen.
2. Gemuese putzen, waschen und in duenne Scheiben schneiden. Zitrone heiss waschen und in ca. 8 Scheiben schneiden. Dill waschen, fein hacken.
3. Pro Paeckchen je nach Staerke 1-2 Blatt Pergament einzeln einoelen und aufeinanderlegen. Je 1/4 Gemuese, 1 Fischfilet, 2 Zitronenscheiben, etwas Dill und Lorbeer darauflegen, wuerzen.
Paeckchen auf dem Blech im heissen Backofen E-Herd: 200 GradC / Umluft: 175 Grad / Gas: Stufe 3 20-25 Minuten backen.
4. Baguette 8-10 Minuten vor Ende der Backzeit mit auf das Blech legen. Alles anrichten. Evtl. mit Salat garnieren.
Getraenk: kuehler Weisswein.

Mengenangabe: 4 Personen

143.10 FISCHFILET IN WEIN- ODER MANGOLDBLAETTERN

400 g Fischfilet; z.B. Goldbarsch, Seelachs, Victoriabarsch, evtl. auch Karpfen
1 Knoblauchzehe
1 Karotte; klein geschnitten
1 Zwiebel; klein geschnitten
2 EL Olivenoel
2 EL Wein
1 Lorbeerblatt
Salz und Pfeffer
Gruener Pfeffer
20 Weinblaetter; aus dem Glas oder frische; oder

Mangold je nach Saison frische Blaetter 24 Std.
in 2%-iger Salzlake einl.
Pinienkerne

ALS BEILAGE ROESTI
7 mittl. Kartoffeln
1 klein. Zwiebel; zerhackt
1 Eigelb
Etwas Salz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.01.98 VON
Ulli Fetzer FROEHLICHER WEINBERG
Rezept von Jean Puetz

2/3 der Wein- oder Mangoldblaetter auf dem Boden eines Roemertopfes oder eines mit Alufolie ausgelegten Brattopfes verteilen. Fisch darauflegen, salzen und pfeffern, gruenen Pfeffer, Oel und Wein dazugeben, ebenso Karotten und Zwiebeln. Restliche Wein- oder Mangoldblaetter darueber verteilen (Kleinere Fischfiletstuecke koennen ganz in Wein- oder Mangoldblaetter eingewickelt werden). Dann Gewuerze und Zutaten aussen beilegen. Im vorgeheizten Backofen bei 150-180GradC ca. 30 Minuten duensten lassen, im Roemertopf etwas laenger. Pinienkerne in einer Pfanne leicht roesten und Filet damit anrichten.
Als Beilage Roesti (kleine Reibekuchen) : Kartoffeln reiben, mit den weiteren Zutaten vermischen und in Butterschmalz goldgelb braten
Eventuell als Zugabe frisches Gemuese.

143.11 FISCHFILET MIT APFEL-CHUTNEY

2 Zwiebeln
500 g Aromatische Aepfel; z.B. Cox Orange, James Grieve
15 g Frischer Ingwer
1 klein. Frische rote Chilischote
5 EL Oel
1 TL Currypulver
50 ml Apfel- oder Weissweinessig
70 g Brauner Zucker
1/2 TL Gemahlener Koriander
Salz, Pfeffer
4 Fischfilets; z.B. Lachs, Kabeljau, Dorsch oder
Heilbutt
2 EL Zitronensaft

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.11.99 VON
Ilka Spiess meine Familie und ich

1. Fuer das Chutney Zwiebeln abziehen, vierteln und in duenne Ringe schneiden. Aepfel waschen, schaelen, vierteln, entkernen, in schmale Spalten schneiden. Die Spalten quer dritteln. Ingwer schaelen und sehr fein wuerfeln. Chilischote waschen, putzen, in feine Streifen schneiden.
2. 2 EL Oel in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig duensten. Aepfel, Ingwer und Chilischote zufuegen, kurz mitduensten, mit Curry bestaeuben.
3. Essig, Zucker, 3 EL Wasser, Koriander, etwas Salz und Pfeffer unterruehren. Alles aufkochen lassen und offen bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten unter gelegentlichem Ruehren dicklich einkoecheln. Die Apfelspalten sollten dabei nicht musig werden.
4. Die Fischfilets trocken tupfen und im restlichen heissen Oel von jeder Seite etwa 5 Minuten goldbraun braten. Salzen, pfeffern und zugedeckt warm stellen.

5. Das Chutney mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer wuerzig abschmecken. Jeweils etwas Chutney mit den Fischfilets und dem Reis auf Tellern anrichten.
Pro Portion: 695 kcal/2920 kJ
Dazu passt: Basmati- oder Duftreis
Tipp: Wer es nicht ganz so scharf mag, verwendet etwas weniger Chili

Mengenangabe: 4 Portionen

143.12 FISCHFRIKADELLEN (BRIGITTE)

4 Scheib. Toastbrot
5 EL Schlagsahne
400 g Gegartes Fischfleisch (z.B. Kabeljau, Hecht oder Lengfisch)
2 Eier
2 EL Kapern
1/2 Bd. Dill
Salz und Pfeffer
1/2 TL Abgeriebene Zitronenschale
3 EL Sonnenblumenoel
1 Prise Sesamoel
4 Kopfsalatblaetter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte Rezept

Brot entrinden und mit Sahne begiessen. Fisch von Haut und Graeten loesen und fein hacken. Eingeweichtes Brot, Fisch und Eier verkneten. Abgetropfte Kapern grob hacken. Dill abspuelen und fein schneiden. Kapern und Dill unter den Fischteig mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale abschmecken.
Teig zu Frikadellen formen. Sonnenblumen-, und Sesamoel in einer Pfanne erhitzen. Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite vier bis fuenf Minuten goldbraun braten. Frikadellen auf den Salatblaettern anrichten.
Tips Dazu: Eiersosse und Kartoffelsalat
Naehrwerte pro Portion ca. 260 Kalorien

Mengenangabe: 4 Portionen

143.13 FISCHFRIKADELLEN (NORDTEXT)

500 g Seelachs- oder Kabeljaufilet
1 mittl. Zucchini
1 Moehre
1 Bd. Petersilie
2 Eier
1 1/2 Trockene Broetchen
200 ml Milch
1 Zwiebel
Salz und Pfeffer
Evtl. Paniermehl
Olivenoel

SAUCE
200 ml Sahne
4 EL Frisch geriebener Meerrettich
1 Zwiebel
1/2 Zitrone; den Saft

Salz

Ulli Fetzer NORDTEXT

ERFASST ⋆RK⋆ AM 27.03.99 VON

Fischfilet saeubern, von Graeten befreien und in kleine Wuerfel schneiden salzen, pfeffern, etwas Zitrone dazu. Moehren schaelen, von der Zucchini den Bluetensatz abschneiden und dann das Gemuese in feine Streifen hobeln.
Fischwuerfel mit dem Gemuese, den rohen Eiern, den ausgedrueckten Broetchen, der Zwiebel und 1/2 Bund gehackter Petersilie vermengen, mit Salz, Pfeffer und Zitrone wuerzen.
Aus der Masse kleine Frikadellen formen und bei mittlerer Hitze in Olivenoel ausbraten. 4 bis 5 Minuten Bratzeit.
Fuer die Sauce eine Zwiebel in etwas Butter anduensten, Sahne, geriebenen Meerrettich und 1/2 Bund Petersilie dazugeben. Mit Zitronensaft wuerzen. Wer moechte gibt noch etwas Butter dazu.
Dazu passt ein toller Weisswein.

Mengenangabe: 4 Personen

143.14 FISCHGULASCH I

600 g Fischfilet
40 g Speck
1 mittl. Zwiebel
50 g Mehl
600 ml Bruehe
2 EL Senf
Salz
1 TL Paprika
1 Schuss Zucker
Zitronensaaft
1 mittl. Saure Gurke

ERFASST ⋆RK⋆ AM 04.08.98 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Den Speck in kleine Wuerfel schneiden und auslassen, darin die geriebene Zwiebel mit dem Mehl anbraeunen, nach und nach die Bruehe angiessen.
Den Sud mit Senf, Salz, Paprika, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Den Fisch in gulaschfoermige Wuerfel schneiden. Den Fisch in die Sosse geben und bei kleiner Hitze garziehen lassen. Zum Schluss die in Wuerfel geschnittene Gurke hinzufuegen.
Tip: Das Gericht wird noch pikanter, wenn man einen Teil der Bruehe durch herben Rotwein ersetzt.

Mengenangabe: 3 Portionen

143.15 FISCHHAPPEN MIT BUNTEM REIS

Salz
200 g Langkornreis
500 g Seelachsfilet
1/2 Zitrone; den Saft
1 Rote Paprikaschote
1 Gelbe Paprikaschote
1 mittl. Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Dos. Sojabohnenkeime; 330 ml
2 EL Speisestaerke
2 EL Oel
150 g TK-Erbsen
1 Becher Nasi-Goreng-Gewuerzmischung
2 EL Tomaten-Ketchup

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.12.98 VON
Ilka Spiess

Giesst zuerst ca. 1 l Wasser in einen Topf. Fuegt 1/2 TL Salz hinzu und lasst das Wasser aufkochen. Schuettet den Reis in das sprudelnd kochende Salzwasser und lasst ihn zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 18 Minuten kochen. Wascht inzwischen den Fisch, tupft ihn mit Kuechenpapier trocken und schneidet ihn in etwa 4 cm grosse Wuerfel. Betraeufelt die Fischwuerfel mit Zitronensaft.
Wascht die Paprikaschoten. Halbiert sie und schneidet Stiele, Kerngehaeuse und die weissen Trennhaeutchen heraus. Schneidet den Rest in Wuerfel. Schaelt die Zwiebel und den Knoblauch. Schneidet die Zwiebel in feine Wuerfel und presst den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse oder wuerfelt ihn auch ganz fein. Lasst die Sojabohnenkeime auf einem Sieb abtropfen.
Vermischt Staerke und 1/2 gestrichenen TL Salz auf einem Teller. Wendet den Fisch darin gleichmaessig. Erhitzt das Oel in einer grossen Pfanne. Bratet den Fisch darin rundherum in ca. 4 Minuten goldbraun. Nehmt ihn heraus. Gebt Zwiebel, Knoblauch und Paprika in das Bratfett und bratet das Gemuese kurz an.
Pro Portion ca.440 kcal/1840 kJ; 55 g Eiweiss; 7 g Fett; 31 g Kohlenhydrate

Mengenangabe: 4 Portionen

143.16 FISCHPICHELSTEINER

1 kg Fischfilet
2 Zwiebeln
1 klein. Sellerieknolle
50 g Moehren
250 g Weisskraut
1 Stange Lauch
500 g Kartoffeln
2 EL Petersilie; gehackt
6 EL Oel
1/2 l Bruehe
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 30.04.98 VON
Ilka Spiess SUEDWEST-TEXT

Fisch in mundgerechte Stuecke schneiden. Kartoffeln, Sellerie, Moehren und Zwiebel schaelen.Zwiebeln fein hacken, Moehren, Sellerie und Kartoffeln in duenne Scheiben schneiden, Weisskraut fei schneiden. Geputzten Lauch in Ringe schneiden.
Etwas Oel im Topf erhitzen, Zwiebeln darin hellgelb roesten. Ge uese zugeben und mit ruehe abl./.schen. 10. Min.koecheln lassen.

In einem anderen Topf das restliche Oel erhitzen. Lageweise das gekochte Gemuese, Fisch und die ohen Kartoffelscheiben zugeben.
Mit der Gemuesebruehe uebergiessen, wuerzen und weitere 30 Min. kochen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

143.17 FISCHRAGOUT

150 g Rotbarschfilet
150 g Lachsfilet
150 g Heilbuttfilet
2 Schalotten
100 g Champignons
2 EL Olivenoel
2 EL Orangenkonfituere
100 ml Suesse Sahne
1 Knoblauchzehe
Curry
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 02.02.98 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Die Fischfilets in grosse Wuerfel, die Champignons in Scheiben und die Schalotten in Wuerfel schneiden. Danach werden in ein wenig Olivenoel die Schalotten und die geschnittene Knoblauchzehe glasig geschwenkt. Champignonscheiben und Fischwuerfel dazugeben.
Alles mit Salz, Pfeffer und Curry wuerzen, durchschwenken und mit 2 tb Orangenkonfituere und der Sahne etwas einkochen lassen. Dazu wird Reis empfohlen.

Mengenangabe: 2 Portionen

143.18 GEBACKENE SARDINEN

800 g Ausgenommene frische Sardinen
Salz, Pfeffer
4 Blatt Alufolie; ca. 30 x 40 cm
2 Zwiebeln; in Ringe geschnitten
1 Paprika; in Streifen geschnitten
4 Tomaten; in Achtel geschnitten
200 g Champignons; blaettrig geschnitten
2 Zitronen; mit der Schale in Scheiben geschnitten
20 Lorbeerblaetter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 27.06.00 VON
Ilka Spiess Was die Grossmutter noch wusste(⋆)

(⋆) Kochen wie in Lykien/Tuerkei
Die Fische innen und aussen unter fliessendem Wasser spuelen, trocken tupfen, innen und aussen wuerzen. Auf die Alublaetter verteilen. Dann die restlichen Zutaten ebenfalls dazulegen.
Jedes Alublatt zu einem losen Paket wickeln, dabei beachten, dass die Seiten und Enden gut verschlossen sind. Auf einem heissen Grill 5 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Portionen

143.19 GEDUENSTETES FISCHFILET

400 g Kabeljau o. Seelachs; TK
4 klein. Saure Gurken
2 Tomaten
1 Zitrone
125 ml Wasser
2 EL Oel
1 EL Gehackte Petersilie
Salz
Maggi Gewuerzmischung Nr.4

ERFASST ⋆RK⋆ AM 05.11.97 VON
Ilka Spiess SUEDWEST-Text

Gefrorenen Fisch leicht salzen, mit Zitronensaft betraeufeln, 10 Min. ziehen lassen. Gurken faecherfoermig einschneiden, Tomaten halbieren (Stielansatz auschneiden).
Oel in einer Deckelpfanne erhitzen und Fischstuecke hineingeben. Auf jedes Stueck eine Gurke und eine halbe Tomate legen, mit Gewuerzmischung bestreuen. Wasser angiessen, Deckel schliessen und den Fisch 10-15 Min. duensten.
Dazu: Salzkartoffeln, Kopfsalat

143.20 GEFUELLTE FISCHFILETS

750 g Rotbarschfilet
200 g Champignons
100 g Ausgeloeste Krabben
50 g Butter
1 EL Geriebene Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g Mehl
125 ml Saure Sahne
Bruehe (oder Weisswein)
Butterfloeckchen
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Zitronensaft
Zucker

ERFASST ⋆RK⋆ AM 03.08.99 VON
Ilka Spiess win4zero.com

Filets saeubern, saeuern und salzen, der Laenge nach halbieren und zusammengerollt in eine gebutterte feuer- feste Form stellen, so dass in der Mitte der Rollen Platz fuer die Fuellung bleibt. Champignons grob hacken, mit Zwiebel und Knoblauch 10 Min. in Butter daempfen, etwas Bruehe oder Wein zugeben. Mehl mit Sahne verquirlen, hineinruehren und einige Minuten kochen, anschliessend die Krabben hinzufuegen. Mit Salz, Muskat und etwas Zucker abschmecken, in die Fischrolle geben und Butterflocken aufsetzen. Zugedeckt etwa 20 Min. im Backofen gar duensten und direkt in der Form zu Tisch bringen.

143.21 GEFUELLTE HERINGE

6 Gruene Heringe,kuechenfertig mit Kopf und Schwanz
a 150 g
2 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer

FUELLUNG
350 g Gekochte Kartoffeln mit Schale
100 g Feta-Schafkaese
1/2 Bd. Oregano
2 Lauchzwiebeln
2 EL Saure Sahne
1 Ei;
2 EL Oel
2 EL Semmelbroesel
1/2 TL Getrocknete Kraeuter gemischt
1 EL Rosmarinnadeln
2 Knoblauchzehen
1 kg Kleine Kartoffeln

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte Rezept

Heringe abspuelen trockentupfen und mit Zitronensaft saeuern. Nach 15 Minuten salzen und pfeffern. Fuer die Fuellung 350 Gramm gekochte Kartoffeln schaelen und zerdruecken. Mit zerbroeseltem Feta-Kaese Oreganoblaettchen, Lauchzwiebelringen ,Sahne und Ei verruehren. Mit Salz und Pfeffer kraeftig wuerzen und die Heringe damit fuellen.
Heringe in die gefettete Fettpfanne des Backofens legen und mit einem Essloeffel Oel bestreichen. Semmelbroesel, getrocknete Kraeuter, Salz und Pfeffer mischen und ueber die Heringe streuen. Rosmarinnadeln und Knoblauchscheiben daruebergeben.
Das Kilo Kartoffeln unter fliessendem Wasser gruendlich abbuersten. Groessere halbieren und die Kartoffeln zu den Heringen in die Fettpfanne legen. Butterbrotpapier auf einer Seite mit restlichem Oel bestreichen und mit der bestrichenen Seite auf die Heringe legen.
In den auf 200 Grad/Umluft 175 Grad/Gas Stufe 3 vorgeheizten Backofen schieben und 30 Minuten garen. Pergamentpapier nach der halben Garzeit abnehmen.
Naehrwerte pro Portion ca. 770 Kalorien 30 g Fett

143.22 GEFUELLTER TINTENFISCH

250 g Tintenfisch
1 Kartoffel
1 klein. Zwiebel
50 g Rosinen
50 g Pinienkerne
5 Staengel Petersilie
1 EL Olivenoel
1 klein. Glas Weisswein
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.07.99 VON
Ilka Spiess World Wide Web Mallorca

Oel in einer Pfanne erhitzen, kleingeschnittene Kar- toffel zugeben, salzen und pfeffern. Anschliessend Zwiebel, Tomate und ein Glas Wein zugeben. Ganzen Tintenfisch fuellen (Fuesschen, Rosinen, Zwiebeln, Pinienkerne,...) und uebriggebliebene Sauce daruebergiessen. Im Ofen bei schwacher Hitze garbraten lassen.

143.23 HEILBUTT IN PERNOD

2 Scheib. Heilbutt a 200g
100 ml Pernod
2 EL Butter
1/4 Stange Lauch in Scheiben geschnitten
125 ml Gemuesebruehe
1 Salbeiblatt ; fein gehackt
30 g Kalte Butter zum Binden des Fonds
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 15.02.98 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Den Heilbutt in eine Pfanne mit Deckel geben. Den Fisch beidseitig, jeweils 5 Min. in Butter, Lauch, Salz, Pfeffer und dem feingehackten Salbeiblatt duensten, dann herausnehmen und auf eine Platte geben, zur Seite stellen.
Den herausgetretenen Fischsaft in der Pfanne mit der Gemuesebruehe aufgiessen und um die Haelfte reduzieren. Den Pernod dazugeben, die Fluessigkeit aufkochen und mit den Butterflocken binden. Die Heilbuttsteaks nochmals mit der Sauce erhitzen und anrichten.
Dazu reicht man Kartoffeln.

Mengenangabe: 2 Portionen

143.24 HEILBUTT IN RAHM

4 Scheib. Heilbutt
1 l Wasser
50 g Butter
1/4 l Suesse Sahne
Semmelbroesel
Salz, Pfeffer
Fett fuer die Form

ERFASST ⋆RK⋆ AM 13.05.99 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Die Fischfilets in kaltem, gesalzenem Wasser aufsetzen. Sobald das Wasser kocht, den Fisch herausnehmen, abtropfen lassen und in eine gefettete Auflaufform setzen.
Den Fisch mit Butterfloeckchen belegen. Den Backofen auf 180GradC vorheizen. Die Auflaufform in den Ofen geben.
Sobald die Butter geschmolzen ist, die Sahne daruebergiessen, mit Semmelbroesel bestreuen, salzen und pfeffern. Den Fisch herausnehmen, sobald er Farbe angenommen hat.
Beilage: Salzkartoffeln

Mengenangabe: 4 Personen

143.25 HEILBUTT IN SENFRAHMSOSSE

250 g Moehren
1 Schalotte
20 g Butter oder Margarine
Salz und Pfeffer
125 ml Fischfond (Glas)
1 Schwarzer-Heilbutt-Kotelett etwa 250 g
2 EL Creme fraiche
2 TL Koerniger Senf
1 EL Heller Sossenbinder
Zucker

ZUM GARNIEREN
Zitrone
Petersilie zum

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte Rezept

Die Moehren schaelen und in feine Stifte schneiden. Schalotte abziehen und fein hacken. Beides im heissen Fett in einem Topf kurz anduensten. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Den Fond zugiessen und das Fischkoteleit auf das Gemuese legen. Abgedeckt bei kleiner Hitze etwa acht bis zehn Minuten duensten.
Fisch und Gemuese herausnehmen. Creme fraiche und Senf in den Sud ruehren. Sossenbinder darueberstreuen und unter Ruehren aufkochen lassen. Sosse mit Sal,z Pfeffer, Senf und Zucker abschmecken. Mit Zitrone und Petersilie garnieren.
Dazu: Salzkartoffeln oder Reis

143.26 HEILBUTTSCHNITTEN

4 Heilbuttschnitten; ca. 150 g je Stueck
1 Zitrone
Salz, Pfeffer
2 Stangen Lauch
4 Tomaten
100 g Gekochter Schinken
1 Essiggurke
2 EL Kapern
2 Zwiebeln
1 Apfel
125 ml Weisswein
150 g Gouda
1 EL Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.01.99 VON
Ilka Spiess SUEDWEST-TEXT

Heilbuttscheiben mit Zitrone betraeufeln und wuerzen. Lauch in feine Streifen, Tomaten in Scheiben schneiden. Fisch darauf verteilen.
Schinken, Essiggurke, Kapern und Apfel kleinhacken, alles miteinander vermischen, wuerzen und auf dem Fisch verteilen.
Zwiebel in duenne Ringe schneiden und zugeben.
Weisswein zugiessen, geriebenen Gouda darueber streuen und mit Butterfloeckchen im Backofen bei 200 Grad garen (evtl. noch etwas Bruehe zugiessen).
Dazu: Kartoffeln und Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

143.27 JAN WILMINK'S KABELJAUTOPF

4 Kabeljaufilets; a 200 g
3 Zwiebeln
2 Paprikaschoten
250 g Champignons
40 g Butter
1/4 l Saure Sahne
1 TL Paprikapulver
2 EL Tomatenmark
2 EL Soja Sauce
Salz,Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.07.98 VON
Ilka Spiess M. Becker FH-Ostfriesland
Naturwissenschaftliche Technik

Filets abtupfen, salzen, pfeffern, mit Zitonensaft betraeufeln. Zwiebeln fein hacken, Paprika waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Filets in Butter Kurz anbraten und in feuerfeste flache Form legen. Zwiebeln 3 Min. duensten Paprika dazugeben, 5 Min. duensten. Mit Sahne und Paprikapulver verruehren. Die Sosse ueber die Filets giessen und mit Butterfloeckchen bestecken zusammen mit den Champignons. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad noch 15 bis 20 Min. unzugedeckt duensten. Dazu schmeckt Reis am besten und ein kaltes Glas Weisswein..

Mengenangabe: 4 Portionen

143.28 KABELJAU IN SENFSAUCE

800 g Kabeljau
1 Zitrone; den Saft
800 g Spinat
Butter
Salz, Pfeffer
Dill
1 EL Mehl
1/4 l Milch
1 EL Senf

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.10.99 VON
Ilka Spiess SUEDWEST-TEXT

Zitronensaft und 1/2 Tl Salz in ein Liter kochendes Wasser geben. Topf von der Flamme nehmen, Fisch hineinlegen und in 15-20 Minuten garziehen lassen, danach herausnehmen.
Geputzten Spinat kurz mit kochendem Wasser ueberbruehen, dann die Fluessigkeit ausdruecken, in der heissen Butter erwaermen und abschmecken.
Fuer die Sauce Butter zerlassen, Mehl dazugeben und nach kurzer Zeit mit Milch abloeschen. Etwas einkochen lassen.
Dann mit Salz und Pfeffer wuerzen und mit je 1 El Senf und Butter versehen. Den Fisch mit Zitronenscheiben garnieren.
Dazu: Dillkartoffeln

143.29 KABELJAU MIT ZITRONENKRUSTE

600 g Kabeljaufilet
500 g Fenchel
3 EL Oel
125 ml Bruehe
Salz, Pfeffer
250 g Kleine Tomaten
2 EL Zitronensaft
40 Margarine
40 g Semmelbroesel
30 g Geriebener Parmesan
2 EL Abgeriebene Zitronenschale
4 EL Petersilie; gehackt

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.11.99 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Fenchel putzen, in Streifen schneiden und im heissen Oel anduensten. Bruehe angiessen und zugedeckt 5 Minuten duensten, mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Tomaten ueberbruehen, abziehen, achteln und entkernen. Auf den Fenchel in eine feuerfeste Form geben. Kabeljau mit Salz und Zitronensaft wuerzen, auf das Gemuese setzen.
Weiche Margarine, Semmelbroesel, Parmesan, Zitronenschale und Petersilie verkneten. Masse auf den Fisch geben und fest andruecken. Im vorgeheizten Ofen bei 200GradC ca. 25 bis 30 Minuten backen.
Beilage: Reis
pro Portion ca.400 kcal

Mengenangabe: 4 Portionen

143.30 KABELJAU-KOTELETTS

4 Kabeljau-Koteletts; a 160-180 g
Salz und Pfeffer
1/2 Zitrone
100 g Durchwachsener Speck
100 g Shiitake-Pilze
50 g Getrocknete Tomaten in Oel
2 EL Entsteinte schwarze Oliven
2 Schalotten
30 g Butter oder Margarine
1 EL Kapern

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte Rezept

Fisch kalt abspuelen und trockentupfen. Salzen und mit Zitronensaft betraeufeln. Speck geputzte Pilze und Tomaten in feine Streifen schneiden die Oliven in duenne Scheiben. Schalotten fein wuerfeln.
Fisch im heissen Fett bei mittlerer Hitze von jeder Seiten etwa vier Minuten braten dabei vorsichtig wenden. Herausnehmen und warm halten. Speck im heissen Bratfett ausbraten. Schalottenwuerfel und Pilze zugeben und duensten. Vorbereitete Tomaten Oliven und Kapern dazugeben und mit Pfeffer abschmecken. Specksosse zum Fisch reichen.
Dazu: Reis oder Baguette und Blattsalat

143.31 KABELJAUFILET MIT FRUEHLINGSZWIEBELN

2 Kabeljaufilets
1 Bd. Fruehlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe, durchgepresst
1 Schalotte, klitzeklein
1 Becher Creme fraiche
Salz und Pfeffer
Zitrone
Olivenoel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 27.03.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Kabeljaufilet nach evtl. Graeten abtasten, salzen und pfeffern. In Olivenoel in einer Pfanne von beiden Seiten leicht braten. Vorsicht beim Wenden! Fisch zerfaellt schnell, also nur mittlere Hitze.
Knoblauchzehe und Schalotte in Olivenoel anduensten, klein geschnittene Fruehlingszwiebeln dazu, alles leicht anduensten, dann die Creme fraiche beigeben und alles leicht verruehren. Mit etwas Salz und Zitrone abschmecken. Fruehlingszwiebeln auf einen Teller geben, Fischfilet darauf setzen.

Mengenangabe: 2 Personen

143.32 KABELJAUFILETS MEERJUNGFRAU

500 g Kabeljaufilets
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Bd. Petersilie
1 EL Kapern
1 Zitrone
4 Sardellenfilets
4 EL Oel
1 TL Weizenmehl
1 Chilischote
Salz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.11.99 VON
Ilka Spiess Suedwest-Text Was die Grossmutter
noch wusste

Zwiebel, Knoblauch und Petersilie sehr fein wiegen und in eine Kasserolle im Oel einige Minuten unter haeufigem Ruehren anbraeunen. Die Fischfilets einlegen, salzen und auf kleiner Flamme beidseitig braten. Herausnehmen und auf die Servierplatte legen. Die grob gehackten Kapern mit den gewaschenen und zerkleinerten Sardellen, dem in 1/2 Glas kaltem Wasser verruehrten Mehl und der Chillischote zu dem Fond geben. 5 Minuten schwach kochen lassen, dabei staendig ruehren. Die Chillischote entfernen und und die Sauce mit Zitronensaft abrunden. Die heisse Sauce ueber die Fischfilets geben und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

143.33 KAISERBARSCH (TIEFSEEFISCH)

400 g Kaiserbarsch
1 TL Butter
1 Karotte
40 g Sellerieknolle
2 (-3) Wirsingblaetter
125 ml Weisswein (Riesling)
80 ml Sahne
Salz, Pfeffer
4 Staengel Glatte Petersilie
1 Zweig Dill

ERFASST ⋆RK⋆ AM 21.11.99 VON
Ilka Spiess Was die Grossmutter noch wusste
Weihnachtsmenue 99

Butter in der Pfanne schmelzen lassen. Das in Streifen geschnittene Gemuese in der Pfanne verteilen, Fischstuecke darauf legen. Salzen. Leicht andaempfen lassen. Mit Wein abloeschen. Fluessigkeit etwas reduzieren lassen. Mit den klein geschnittenen Kraeutern (Petersilie und Dill) bestreuen. Sahne dazugeben.
Zugedeckt zwischen 5 und 6 Minuten ziehen lassen. Kaiserbarsch mit Quinoa oder einem koernigen Reis anrichten

143.34 LOUP DE MER MIT KAPERN-ZITRONEN-BUTTER

1 1/2 kg Spinat; grob blaettrig
Salz, Pfeffer weiss
100 g Kastenweissbrot (vom Vortag)
380 g Butter
3 Zitronen
150 g Kapernaepfel
1 Bd. Glatte Petersilie
1 Loup de mer (ca. 2,3 kg, vom Fischhaendler
geschuppt und ausgenommen)
5 EL Olivenoel
200 ml Weisswein (trocken)
1 kg Kartoffeln (mehligkochend)
125 ml Milch
Muskatnuss
1 Rote Chilischote; ca. 15 g, fein gewuerfelt
50 g Schalotten ;fein gewuerfelt
1 Knoblauchzehe; durchgepresst
50 g Tapenade; (schwarzes Olivenpueree)

ERFASST ⋆RK⋆ AM 19.08.00 VON
Ilka Spiess essen & trinken

1. Den Spinat putzen, verlesen, waschen und 1 Minute in Salzwasser blanchieren. Sofort in ein Sieb geben, abschrecken und mit den Haenden sehr gut ausdruecken.
2. Das Brot entrinden und in 1 cm grosse Wuerfel schneiden. In 250 g heisser Butter rundherum hellbraun anbraten, abtropfen lassen und die Butter beiseite stellen. Die Zitronen dick schaelen und die Filets herausschneiden. Grosse Kapernaepfel laengs halbieren. Die Petersilienblaetter abzupfen und abdecken.
3. Vom Fisch die Flossen mit einer Kuechenschere abschneiden. Den Fisch kalt abwaschen, trockentupfen. Am Ruecken etwa 2 cm tiefe Einschnitte machen und insgesamt 60 g kleine Butterwuerfel in die Einschnitte stecken. Den Fisch salzen und pfeffern. Auf ein Backblech legen, mit dem Olivenoel und dem Weisswein umgiessen.
4. Die Kartoffeln waschen, schaelen, grob wuerfeln und in Salzwasser weich kochen. Inzwischen den Loup de mer im vorgeheizten Backofen auf der

2. Einschubleiste von unten bei 190 Grad 35 Minuten garen (Gas 2-3, Umluft 25 Minuten bei 170 Grad).
5. Etwa 8 Minuten vor Ende der Garzeit die Milch erhitzen. Die Kartoffeln abgiessen, durchpressen, mit der Milch und 30 g Butter glattruehren, dabei mit Salz, Pfeffer und Muskat wuerzen. Pueree im geschlossenen Topf warm halten. Chilischote, Schalotten und Knoblauch in der restlichen Butter anduensten. Spinat untennischen, mit Salz und Muskat wuerzen und erhitzen.
6. Den Loup de mer auf einer Platte anrichten. Kartoffelpueree und die Tapenade abwechselnd mit einem Ausstecher direkt auf der Servierplatte schichten. Spinat in Portionen darum verteilen. Die beiseitegestellte Butter kraeftig aufschaeumen lassen. Brotwuerfel, Kapernaepfel und Zitronenfilets dazugeben, kurz erhitzen, Petersilienblaetter untennischen und alles ueber dem Fisch verteilen.
Zubereitungszeit: 1 Stunde, 30 Minuten
Tipp: Wer sich etwas weniger Arbeit machen moechte, bereitet das Kartoffelpueree vor wie im Rezept angegeben und schichtet es in eine flache Schuessel oder auf eine Servierplatte. Wenn der Fisch fertig angerichtet ist, uebergrillt man das Pueree kurz im Backofen.

Mengenangabe: 6 Portionen

143.35 MAGRET IN PORTWEIN

1 Magret
10 ml Portwein
10 ml Sahne
10 ml Spanische Sauce
Butter

ZUR GARNIERUNG

1 Apfel
1 Chicoree
2 Mallorquinische Pilze ("girgolas")

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.07.99 VON
Ilka Spiess World Wide Web Mallorca

Apfel schaelen und im Backofen braten; Blaetter des Chicorees ausloesen und Pilze in Butter schwenken.
Magret in einer Pfanne mit Butter braten. Wenn es gar ist, mit Portwein flambieren und Fluessigkeit rauskoecheln lassen, dabei staendig mit Bratensaft betraeufeln. Magret kleinschneiden, auf dem Teller verteilen und mit Sauce begiessen. Mit der Garnierung dekorieren.

143.36 MINI-FISCHPFLANZERL

100 g Toastbrot
1/4 l Milch; heiss
2 Zwiebeln
40 g Butter

800 g TK-Fischfilet, z.B. Kabeljau- oder Rotbarschfilet, im Mixer fein pueriert
3 Eier
1 EL Dill; gehackt

2 EL Petersilie; gehackt
Salz, weisser Pfeffer
Cayennepfeffer
100 ml Oel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.02.98 VON
Ilka Spiess + Ulli Fetzer GENIESSEN ERLAUBT

Die angegebenen Zutaten zu einem glatten Fischteig verarbeiten.
Mit nassen Haenden Plaetzchen im Durchmesser von 4 cm formen und portionsweise im heissen Oel goldbraun braten. Auf Kuechenpapier abtropfen lassen.

143.37 OKTOPUS IN WEIN GESCHMORT

1 kg Oktopus; kuechenfertig
2 Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
3 Tomaten; ersatzweise abgetropfte aus der Dose
7 EL Olivenoel
2 Lorbeerblaetter
1/4 l Wein (rot oder weiss)
Salz, Pfeffer
2 EL Aceto Balsamico

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.08.00 VON
Ilka Spiess Alfred Biolek Meine neuen Rezepte

Oktopus waschen, die Koerperhoehle gut ausspuelen. Die Mundoeffnung, die zwischen den Fangarmen auf der Unterseite zu sehen ist, ausschneiden. Oktopus in 3 bis 5 cm breite Stuecke schneiden.
Die Zwiebeln pellen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Knoblauch pellen und fein hacken.
Frische Tomaten ueberbruehen, haeuten und entkernen, in Stuecke schneiden (Dosentomaten nur zerteilen).
In einer breiten Kasserolle das Olivenoel erhitzen. Die Oktopusstuecke anbraten. Sobald sie rotbraun sind, Zwiebeln, Knoblauch und Lorbeer zugeben, 10 bis 15 Minuten duensten. Die Tomaten zugeben und den Wein unterruehren. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde schmoren. Mit Salz, viel Pfeffer und dem Essig pikant abschmecken.
Auch als Vorspeise: Ueber Nacht durchziehen lassen und kalt servieren.

143.38 OSTSEESCHNAEPEL

1 1/2 kg Schnaepel; oder Lachs oder Meerforelle (kein
Zuchtfisch)
1 Zitrone
125 g Butter
Frischen Dill
Petersilie
Salz und Pfeffer
Kartoffeln weich kochend; nach Bedarf

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.11.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Sie benoetigen einen Ostseeschnaepel (in der Ostsee lebende Form der "Grossen Maraene", gehoert zu den Lachsartigen) mit 1 bis 1 1/2 Kilo Lebendgewicht. Es kann auch eine Meerforelle oder ein gleich schwerer Lachs sein.
Reinigen und mit dem Saft einer Zitrone von innen und aussen betraeufeln und einreiben. Dann salzen, etwas pfeffern und viele frische Kraeuter - Dill und Petersilie, klein schneiden und den Fischbauch damit ausfuellen. Ein gutes viertel Pfund Butter in Scheiben schneiden, im Bauchraum und auf dem Fisch verteilen. Den so zubereiteten Schnaepel in Grillfolie wickeln und in einem 175GradC heissen Backofen zirka 50 Minuten lang garen.
Die weich kochenden Pellkartoffeln und einen frischen Salat (Tomaten mit blanchiertem Broccoli und geroesteten Pinien- oder Sonnenblumenkernen, Rotweinoder Balsamicoessig, etwas Salz, Zucker und Oel anrichten) servieren.
Kerne noch warm ueber das Gemuese geben. Fruchtsaft oder einen trockenen Weisswein dazu trinken.

Mengenangabe: 4 Personen

143.39 RAEUCHERFISCH IN CHAMPAGNERGELEE

400 g Raeucherfischfilet; Lachs, Aal, Forelle, Makrele
etc.
1 Tomate
1/4 Salatgurke
1 Bd. Dill
7 Blatt Gelatine
500 ml Champagner
1/2 Zitrone; den Saft
Salz und Pfeffer
2 Schuss Zucker
100 g Creme fraiche
Kaviar (nach Geschmack)
Dill und Salat zum Garnieren

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.02.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Von den Fischfilets alle Graeten entfernen und uebermaessiges Fett abschneiden oder abstreichen. Die Filets in schmale Stuecke schneiden.
Die Tomate haeuten und entkernen, die Gurke schaelen und entkernen, beides in Wuerfel von einem halben Zentimeter schneiden. Dill fein hacken, mit Gemuesewuerfeln mischen, kalt stellen.
Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Champagner aufkochen, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und wenig Zucker abschmecken. Ausgedrueckte Gelatine dazuruehren. Nicht mehr kochen, anschliessend kalt stellen.
Eine Kastenform kalt ausspuelen und mit Klarsichtfolie auslegen. Wenn der Champagnersud gerade beginnt dickfluessig zu werden, und geliert, wird er schichtweise abwechselnd mit den Fisch- und Gemuesewuerfeln in die Form gegeben. Mit Gelee abschliessen und zwoelf Stunden im Kuehlschrank fest werden lassen.
Creme fraiche mit dem Handmixer aufschlagen, mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und wenig Zitronensaft abschmecken.
Zum Anrichten die Suelze mit einem Elektromesser in nicht zu duenne Scheiben schneiden

und auf gekuehlte Teller verteilen. Creme fraiche mit einem nassen Loeffel abstechen, in Nocken neben die Suelze setzen und den Kaviar darauf verteilen. Mit Dill und Salatblaettern garnieren.
Beilage: fuenfmarkstueckgrosse Reibekuchen.
Statt Champagner kann Sekt oder ein trockener Riesling verwendet werden, und statt Kaviar kann Keta-Kaviar genommen werden.

143.40 ROTBARBEN AUS DEM BACKOFEN

4 groß. Rotbarben; ca. 20cm lang oder 8 Kleine
2 Knoblauchzehen
1 Bd. Frischer Rosmarin
6 EL Olivenoel; ca
Getrockneter Oregano
Salz, Pfeffer
Zitronenachtel zum Garnieren

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.08.00 VON
Ilka Spiess Alfred Biolek Meine neuen Rezepte

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die geschuppten Rotbarben innen und aussen gruendlich waschen und mit Kuechenkrepp trocknen. Die Flossen abschneiden.
Die Knoblauchzehen pellen und fein hacken. Den Rosmarin waschen und trocknen.
In einem ofenfesten laenglichen Braeter Olivenoel erhitzen und den Knoblauch darin glasig werden lassen. Zwei gute Prisen Oregano dazugeben.
Die Fische innen und aussen leicht salzen und pfeffern. Pro Fisch einen kleinen Rosmarinzweig durch das heisse Knoblauchoel ziehen und in die Bauchhoehle stopfen.
Die Fische in die Form legen, das wuerzige Oel darueber loeffeln und den Braeter in den Ofen schieben. Die Fische 25 bis 30 Minuten garen, dabei oefter mit dem Wuerzoel bestreichen. Mit Zitronenachteln garnieren und sehr heiss servieren.
Auf diese Weise koennen Sie auch Doraden, Red Snapper oder aehnliche Portionsfische zubereiten.

143.41 ROTBARSCH IN DER SCHNECKENPFANNE

2 EL Zitronensaft
2 TL Sojasosse
Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen
250 g Weiche Butter
500 g Rotbarschfilet
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
1 Bd. Kerbel
1 Bd. Glatte Petersilie
Schnittlauch

ERFASST ⋆RK⋆ AM 18.03.99 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Elektro-Ofen auf 175GradC vorheizen. Zitronensaft mit Sojasosse, Salz und Pfeffer verruehren, bis sich das Salz aufgeloest hat. Knoblauch abziehen und pressen. Kraeuter wa-

schen, entstielen und fein hacken. Alle Gewuerze und Kraeuter mit der Butter vermengen.
Den Fisch kalt abbrausen, trockentupfen und in grosse Wuerfel schneiden und auf die Pfaennchen verteilen. Die Kraeuter-Butter in Floeckchen auf dem Fisch verteilen.
Pfaennchen in den Ofen schieben, etwa 15 Min. garen lassen und sofort servieren.
Beilage: Baguette und Wein

Mengenangabe: 2 Portionen

143.42 ROTBARSCH IN MEERRETTICHSAUCE

1 groß. Rotbarsch; ca. 1000 g
1 Zitrone
1 Bd. Suppengruen
1 TL Pfefferkoerner
3 Lorbeerblaetter
1 Zwiebel
5 EL Weisswein
20 g Margarine
30 g Mehl
200 ml Saure Sahne
1 Bd. Dill
1 Bd. Petersilie
1 EL Geriebener Meerrettich
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.01.99 VON
Ilka Spiess Suedwest-Text

Rotbarsch wuerzen, mit Zitronensaft betraeufeln. Suppengruengruen zerkleinern, Zwiebel vierteln.
Wasser zum Kochen bringen, Suppengruen, Pfefferkoerner, Lorbeerblaetter, Zwiebeln und Weisswein zugeben, Fisch hineingeben und garziehen lassen.
Aus Margarine, Mehl und ca. 1/4 l Fischsud eine helle Sauce bereiten, saure Sahne und kleingehackte Kraeuter zugeben, Meerrettich untermischen und wuerzen.
Rotbarsch auf einer Platte anrichten und mit der Sauce begiessen. Mit Petersilie bestreuen.
Dazu: Kartoffeln und Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

143.43 ROTBARSCH-GRATIN

400 g Rotbarschfilet
10 Kartoffelknollen, festkoch.
2 Zwiebeln
200 g Fleischbruehe
200 g Olivenoel
1 Bd. Glatte Petersilie
Salz, Pfeffer
Zitrone
Auflaufform mit flachem Rand

ERFASST ⋆RK⋆ AM 23.02.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Rotbarschfilet saeubern, Fettstellen abschneiden und nach Graeten abtasten, Graeten entfernen, in mundgerechte Stuekke schneiden. Kartoffeln schaelen, in Scheiben schneiden und

etwas trocken tupfen. Zwiebeln in Scheiben schneiden, Auflaufform mit etwas Olivenoel einstreichen und mit Kartoffelscheiben belegen, salzen und pfeffern. Dann Rotbarschfilet dazu geben, ebenso Zwiebeln und Petersilienblaetter, anschliessend wieder etwas salzen und pfeffern.
Den Rotbarsch nach Bedarf leicht mit Zitrone saeuern. Nun wieder eine Kartoffelschicht drauf, salzen und pfeffern, mit Bruehe und Olivenoel aufgiessen.
Fuer 40 Minuten in den 200GradC heissen Backofen bei Umluft.

Mengenangabe: 4 Personen

143.44 ROTBARSCHFILET IN BIERTEIG

800 g Rotbarschfilet
175 g Mehl
100 ml Bier
100 ml Wasser
2 Eiweiss
1 EL Olivenoel
1 EL Zitronensaft
Salz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 17.07.98 VON
Ilka Spiess SUEDWEST-TEXT

Fischfilet salzen, mit Zitronensaft betraeufeln. Mehl in eine Schuessel geben. Bier, Wasser und Oel gleichzeitig zugeben und unterruehren. An einem warmen Ort 20 Min. quellen lassen.
Eiweiss zu Schnee schlagen und unter den Teig ziehen. Fischstuecke in den Teig tauchen. Am Schuesselrand Teig etwas abstreifen.Stuecke in Fett schwimmend ausbacken.
Dazu: Kartoffelsalat, Remouladensosse

Mengenangabe: 4 Portionen

143.45 RUEGENER SPECKFISCH

750 g Fischfilet
350 ml Buttermilch
1 Lorbeerblatt
3 Wacholderbeeren
5 Pfefferkoerner
1 Moehre
2 klein. Zwiebeln
100 g Gewuerfelter Speck
50 g Butterfett
2 EL Tomatenmark
5 EL Schmand oder Creme fraiche
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 13.11.99 VON
Ulli Fetzer

Fisch in Portionsstuecke teilen und mit Buttermilch begiessen. Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Pfefferkoerner, die geschaelte, gewuerfelte Moehre und die geschaelten, in Ringe geschnittenen Zwiebeln dazugeben. Zugedeckt ca. 3 Stunden ziehen lassen, dabei ab und

zu wenden.
Speckwuerfel in 20 g heissem Butterfett goldbraun braten. Den Fisch gut abtropfen lassen. Im restlichen Butterfett von jeder Seite ca. 4 Minuten braten. Tomatenmark, Schmand und 3 Essloeffel der Marinade verquirlen und mit Salz und Pfeffer kraeftig abschmecken. Die Sosse ueber den Fisch geben und die Speckwuerfel darueber verteilen.
Dazu serviert man knusprige Bratkartoffeln und einen Gurken- Kopfsalat mit Vinaigrette und reichlich gehacktem Dill angemacht.

Mengenangabe: 4 Personen

143.46 RUEHREI MIT RAEUCHERFISCH

6 Eier
6 EL Mineralwasser
Salz und Pfeffer
1/2 klein. Radicchio
180 g Schillerlocke (Raeucherfisch)
2 Schalotten
30 g Butter oder Margarine

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte Rezept

Eier und Mineralwasser verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat abspuelen trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Fisch in Stuecke schneiden. Schalottenwuerfel im heissen Fett glasig duensten. Verquirlte Eier dazugeben und kurz stocken lassen. Fisch auf dem Ei verteilen und unter leichtem Ruehren fertig stocken lassen. Mit Salatstreifen bestreuen.
Dazu geroestetes Zwiebelbrot.
Naehrwerte pro Portion: ca. 425 Kalorien, 35 g Fett

Mengenangabe: 3 Portionen

143.47 SCHELLFISCH MIT KRABBENSAUCE

4 Schellfischkoteletts a 200 g
1 Zitrone
5 EL Weisswein
1 Zwiebel
Salz
Pfefferkoerner
Lorbeerblatt
20 g Margarine
30 g Mehl
1 Dos. Krabben
1 Bd. Gehackter Dill
1 Bd. Gehackte Petersilie
3 EL Saure Sahne

ERFASST ⋆RK⋆ AM 07.03.99 VON
Ulli Fetzer Suedwest-Text

Schellfisch mit Zitronensaft betraeufeln und 10 Minuten ziehen lassen.
Weisswein, in Scheiben geschnittene Zwiebel, Salz, Pfefferkoerner und Lorbeerblatt in 3/8

l Wasser aufkochen und 10 Minuten kochen lassen. Schellfisch hineingeben und zugedeckt garen lassen.
Margarine erhitzen, Mehl unterruehren und mit 1/4 l Fischsud abloeschen. Krabben, Kraeuter und saure Sahne unterruehren und abschmecken.
Den Schellfisch abtropfen lassen und mit der Sauce bedeckt servieren.
Dazu: Salzkartoffeln und gruener Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

143.48 SCHELLFISCH MIT SPINAT UND SENFSAUCE

1 Stueck Schellfisch
1 Suppenbund
1 Zwiebel
200 ml Weisswein
200 ml Wasser
Olivenoel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.01.99 VON
Ilka Spiess + Ulli Fetzer NORDTEXT

Den Schellfisch saeubern, etwas salzen. Suppenbund in feinste Streifen schneiden. Zwiebel wuerfeln, beides in einem Topf mit hohem Rand in Olivenoel anduensten. Mit Wein und Wasser abloeschen - alles einmal kraeftig aufkochen lassen. Den Schellfisch hineinlegen - Deckel drauf und bei mittlerer Hitze 5-6 Min. leise schmoren lassen.
Dazu Feldspinat und Senfsauce. Bitte zuerst den Spinat kochen, dann den Fisch in den Topf, und waehrend der Garzeit die Sauce zubereiten.

143.49 SEEAAL-RAGOUT

500 g Seeaal
1 Bd. Suppengruen
300 ml Fischfond
100 ml Trockener Weisswein o. Bruehe mit einem
Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer
200 g Schlagsahne
1 EL Mehl
Zitronensaft
3 Stiele Dill

ERFASST ⋆RK⋆ AM 15.02.98 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Seeaal gruendlich abspuelen und in 3 cm lange Stuecke schneiden. Suppengruen putzen, abspuelen und kleinschneiden.Fischfond, Wein und etwas Salz aufkochen.
Seeaal darin etwa 6-8 Min.bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Fisch herausnehmen und warm stellen.
Suppengruen in den Kochsud geben und 5 Min.kochen lassen. Schlagsahne und Mehl verruehren und in den Sud giessen. Sosse unter Ruehren aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Dill fein schneiden und mit dem Seeaal in die

Sosse geben. Alles kurz erhitzen.
Dazu: Vollkornreis oder Salzkartoffeln
Pro Port. ca. 560 kcal/2350 kJ

Mengenangabe: 3 Portionen

143.50 SEELACHS IN BASILIKUMSAUCE

800 g Seelachs
1 Zitrone; den Saft davon
1/4 l Fischsud
125 ml Weisswein
1 Knoblauchzehe
2 EL Gemahlene Mandeln
2 EL Gehacktes Basilikum
Salz und Pfeffer
2 EL Creme fraiche

ERFASST ⋆RK⋆ AM 15.07.97 VON
Ilka Spiess SUEDWEST-TEXT

Seelachsfilet waschen, trockentupfen, salzen und mit Zitronensaft betraeufeln. In heissem Wasser 5-10 Min. garziehen lassen. Herausnehmen und auf einer Platte warmstellen. Etwas Fischsud mit Wein aufkochen, Mandeln vorsichtig einruehren, zerdrueckten Knoblauch und Basilikum zufuegen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen und zuletzt Creme fraiche einruehren.
Dazu: Reis, Gruenkern, Buchweizen

Mengenangabe: 4 Portionen

143.51 SEELACHS MIT PETERSILIENSAUCE

600 g Seelachsfilet
1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer
4 Schalotten
1 klein. Dose ganze Champignons
4 klein. Essiggurken
100 ml Wein
30 g Margarine
1 EL Mehl
1/4 l Milch
Bruehe
Zitronensaft
2 Bd. Petersilie
4 EL Sahne

ERFASST ⋆RK⋆ AM 17.02.99 VON
Ilka Spiess SUEDWEST-TEXT

Fisch wuerzen, mit Zitronensaft betraeufeln und kurz marinieren. Schalotten kleinhacken, Champignons blaettrig und Gurke in duenne Scheiben schneiden. In 10 g Margarine duensten, auf das Filet streichen, zusammenrollen und feststecken.
Den Wein in eine flache Form geben, den Fisch hineinlegen und bei 200Grad im Backofen garen.
Aus der restlichen Margarine, Mehl und Milch eine helle Sauce bereiten, wuerzen. Petersilie kleinhacken und zusammen mit der Sahne puerieren.

Die Sahne-Petersilien-Mischung unter die Sauce mischen und zum Fisch servieren.
Dazu: Kartoffeln, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

143.52 SEELACHSGANZANDERS

1 kg Seelachs
5 Moehren
2 Zwiebeln
3 groß. Kartoffeln
1 Porreestange
4 Gartentomaten
Lorbeer
Piment
Salz, Pfeffer
1/2 l Rotwein; Bordeaux
Etwas suesse Sahne

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.07.98 VON
Ilka Spiess M. Becker FH-Ostfriesland
Naturwissenschaftliche Technik

Dies ist was fuer den ostfriesischen Alchimisten der mal ueber den Deckel seines Kosmos-Alchimie-Kastens blicken moechte. Nur Mut ! Es schmeckt.
Zwiebeln und Moehren kleinschneiden und in einer Pfanne in Oel etwa 10 Min. bei kleiner Hitze anbraten. Dann drei in Stuecke geschnittene Tomaten, Kartoffeln und Porree zugeben, pfeffern und salzen. Kurz darauf den Wein, Lorbeer und Piment zugeben und etwa 20 Minuten koecheln lassen. In der Zwischenzeit die restliche Tomate in kleine und den Fisch in grosse Stuecke schneiden. Kurz vor Ende der Garzeit den Fisch und die Tomatenstueckchen zugeben, nochmals abschmecken, etwas Sahne zugeben und evtl etwas anbinden. Fertig ist das Abenteuergericht.
Dazu passt (man will es kaum glauben) ein leicht gekuehlter (16 Grad) junger Bordeaux und der Klare entfaellt hierbei.

Mengenangabe: 4 Portionen

143.53 SEESAIBLING MIT TOMATENRISOTTO UND ESTRAGONPESTO

1 1/2 kg Voll- bis ueberreife Tomaten
Salz, Pfeffer
Zucker
4 Schalotten, fein gewuerfelt
9 EL Olivenoel
120 g Risottoreis Aborio, Carnaroli
4 Feste Tomaten
3 EL Frischer Parmesankaese gerieben
50 g Kalte Butter, in Floeckchen
10 g Geroestete Pinienkerne
1 Bd. Estragon, Blaettchen gezupft
1 Saibling, a 700 g; filiert mit Haut
1/4 l Trockener Weisswein

ERFASST ⋆RK⋆ AM 02.02.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Reife Tomaten am Vortag vierteln, mit Salz und Zucker im Mixer puerieren. Pueree ueber Nacht durch ein Passiertuch abtropfen lassen.
Schalotten in zwei Essloeffel Oel glasig duensten, Reis zugeben und unter Ruehren anduensten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker wuerzen. 360 ml von dem Tomatensaft zugiessen. Bei milder Hitze etwa 20 bis 25 Minuten lang quellen lassen. Zwischendurch hin und wieder mit einem Holzloeffel umruehren.
Die festen Tomaten haeuten, entkernen, das Fruchtfleisch wuerfeln. Das Risotto vor dem Servieren mit zwei Essloeffel Parmesan und der Butter vermengen. Die Tomatenwuerfel vorsichtig unterheben.
Fuer das Pesto: Pinienkerne, Estragon, einen Essloeffel Parmesan und sieben Essloeffel Oel im Mixer oder Moerser puerieren und mit Salz und Pfeffer kraeftig wuerzen.
Saiblingfilets in vier Portionen schneiden. In einer grossen Pfanne Weisswein mit der gleichen Menge Wasser erhitzen, salzen. Filets mit der Haut nach unten in den Fond legen und etwa drei Minuten bei schwacher Hitze pochieren. Wenden und eine Minute weitergaren. Der Fisch sollte innen noch etwas glasig sein.
Risotto auf vier vorgewaermte Teller verteilen. Filets haeuten, daneben anrichten und mit Pesto bestreichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

143.54 SEETEUFEL GEBRATEN

1 Seeteufel von 800 g
3 Knoblauchzehen
1 Chileschote
Essig und Olivenoel
1 Zitrone

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.07.99 VON
Ilka Spiess World Wide Web Mallorca

Seeteufel waschen und auf der Plancha gold- braun braten. Anschliessend im Backofen garbraten. Die in Scheiben geschnittenen Knoblauchzehen in einer Pfanne mit Oel braten, mit Essig und Zitrone vermischen und ueber den Fisch geben. Sofort servieren.

143.55 SEEZUNGE TAKUME

4 Seezungen a 350 g

FUER DIE FUELLUNG
1/4 l Konzentrierter Fischsud
1/2 Zwiebel; sehr fein gehackt
50 g Champignons; kleingehackt
12 Muscheln ohne Schale
2 Knoblauchzehen
1 TL Petersilie; gehackt
200 ml Brandy
Gewuerze

GARNIERUNG
4 Stangen Spargel
12 Muscheln
12 Salzkartoffeln

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.07.99 VON
Ilka Spiess World Wide Web Mallorca

Gehackte Petersilie zum Bestreuen Seezungen saeubern, von der Mitte aus oeffnen, leicht einmehlen und von beiden Seiten in Oel mit Butter braten. Beiseite stellen. Die in kleine Stuecke geteilten Knoblauchzehen, Zwiebel, Champignons und Muscheln in Butter schmoren, mit Brandy flambieren, mit dem Sud vermischen und abschmecken. Seezungen fuellen, mit fluessiger Sahne uebergiessen und im Backofen bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten.

Mengenangabe: 4 Personen

143.56 STECKERLFISCHE MIT KRAEUTERDIP

16 Frische Sardinen
16 Schaschlikspiesse
Mehl
Zitrone
Salz und Pfeffer
Butter
1 Eigelb
80 ml Sonnenblumenoel
1/2 TL Senf; mittelscharf
1 EL Petersilie; fein Geschnitten
1 EL Schnittlauch; fein Geschnitten
Etwas Knoblauch; zerdrueckt
Salatblaetter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.03.98 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Fuer die Sauce Eigelb und Senf vermischen. Mit einem Schneebesen langsam das Oel unter die Eigelb-SenfMischung ruehren. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Zitrone. Zum Schluss Petersilie, Schnittlauch und eventuell Knoblauch unterruehren.
Die Sardinen am Ruecken halten und mit der anderen Hand das Rueckgrat abziehen, sodass die Graeten in einem Zug entfernt werden. Den Kopf abtrennen. Die Filetscheiben mit Pfeffer, Salz und Zitrone wuerzen.
In Mehl wenden. Beide Filethaelften einer Sardine aneinanderlegen, sodass wieder die urspuengliche Fischform entsteht. Einen Holzspiess in die Mitte schieben und fest andruecken. Den Fisch in Butter goldgelb braten. Die Sardinenspiesschen mit Sauce auf einem Teller anrichten. Mit Salatblaettern garnieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

143.57 STEINBEISSER IM BRICKTEIG

Steinbeisser
Tandoori
Limonensaft
Mangold
Brickteig
Sprossen
Shitakepilze
Moehrenstreifen
Lauchstreifen
Zucchinistreifen
Fenchelstreifen
Chinakohlstreifen
Koriander
Curry
Sojasosse
Sesamkoerner
Mirin
Zucker
Limonensaft
Weisswein
Creme fraiche
Limonenzeste
Mangochutney
Vanilleschote

ERFASST ⋆RK⋆ AM 13.09.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

ZUBEREITUNG: Steinbeisser / Gemuese
Das portionierte Steinbeissfilet (je nach Appetit 150-180g) mit Limonensaft, Salz, Pfeffer und Tandooripaste wuerzen. Einwickeln in blanchiertem Mangold. Dann in Erdnussoel von allen Seiten knusprig braten.
Derweil den Wok sehr hoch erhitzen. Die Gemuese in Erdnussoel im Wok unter staendigem Ruehren braten. Wuerzen mit mit Korianderblaettern, Curry, Sojasosse, Mirin und Sesamkoernern.
ZUBEREITUNG: Sosse
Man laesst etwas braunen Rohrzucker in einem Topf karamelisieren. Abloeschen mit Limonensaft und Weisswein. Etwa eine Messerspitze Vanillemark dazugeben, reduzieren um 1/3.
Creme fraiche dazugeben, aufkochen und mit einem Loeffel Mangochutney abschmecken.
Das Wok-Gemuese in die Mitte des Tellers geben, Steinbeisser darauflegen, mit der Sosse umgiessen. Etwas geroesteten Sesam und Korianderblaetter darueberstreuen.

143.58 STEINBEISSER IN FOLIE

4 Scheib. Steinbeisser; je 3 cm dick
2 Karotten
1 Zitrone
1 Bd. Basilikum
1 Stange Lauch; (Porree)
Butter
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.03.95 VON
Ulli Fetzer BAYERNTEXT

Die gesaeuberten Karotten in feine Streifen schneiden. Den Porree waschen und in sehr duenne Streifen schneiden. Das Basilikum grob hacken. Die Fischscheiben abwaschen und trockentupfen.
Von der Alu-Folie entsprechend grosse Quadrate schneiden, den Fisch darauflegen und mit

Salz und Pfeffer wuerzen und von den Gemuesen dazugeben.
Butterfloeckchen obendrauf geben und die Folie verschliessen. Im Backofen bei 220 oC 20 bis 30 Minuten garen.

Mengenangabe: 4 Portionen

143.59 STEINBUTT IN CHAMPAGNER MIT HASELNUSS-PILAW

1 klein. Steinbutt; ca. 800 g
1/4 l Champagner oder Sekt
1/4 Stange Lauch
1 Stange Staudensellerie
6 Cocktailtomaten
2 EL Butter
1 TL Pfeilwurzelmehl
2 EL Blattpetersilie;fein gehackt
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 30.12.98 VON
Ilka Spiess Kochkunst mit Vincent Klink

Den Steinbutt waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer wuerzen. Mit der dunklen Seite nach unten in eine gebutterte Pfanne legen. Champagner untergiessen und langsam mit geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten duensten.
Den Staudensellerie in feine Wuerfel und den Lauch in feine Ringe schneiden. Nach Ende der Garzeit den Fisch-Champagner-Fond in ein kleines Toepfchen giessen. Den Steinbutt in der Pfanne am Herdrand noch etwas ziehen lassen. Staudensellerie zum Fond geben und 2 Minuten koecheln lassen.
Das Pfeilwurzelmehl mit etwas Champagner vermischen und in den Fond einruehren. Cocktailtomaten, Lauchringe und Petersilie hinzugeben. Noch einmal kurz durchkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Steinbutt aus der Pfanne nehmen, filieren und verteilen.
Dazu die Sauce reichen.

Mengenangabe: 2 Portionen

143.60 TESSINER FISCHSCHNITZEL

4 Scheib. Rotbarschfilet
Salz, Pfeffer
Zitronensaft
Etwas Mehl
Fett zum Braten
2 Paprika; rot und gruen
1 Camembert
Butterfloeckchen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 05.08.99 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Den Fisch waschen und trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft wuerzen, in Mehl wenden und in dem heissen Fett anbraten.
Eine Auflaufform fetten und die Fischscheiben nebeneinander hinein legen. Die Paprika

fein wuerfeln und auf dem Fisch verteilen. Den Camembert ebenfalls wuerfeln und darueber verteilen.
Butterfloeckchen auf die Fischschnitzel geben und im Backofen bei 180GradC ca. 10 Minuten ueberbacken.

Mengenangabe: 4 Portionen

143.61 TINTENFISCH NACH GROSSMUTTERS ART

5 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
2 Tomaten
Rosinen und Pinienkerne
1 Bd. Petersilie
20 ml Wein
2 Tintenfische

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.07.99 VON
Ilka Spiess World Wide Web Mallorca

Knoblauch in Scheiben schneiden und zusammen mit den Rosinen und Pinienkernen in etwas Oel schmoren. Tintenfische kleinschneiden, zugeben und gut vermischen. Zwiebel reiben und zusammen mit der Tomate zugeben. Wenn der Tintenfisch goldbraun ist, Wein zugiessen, ein paar Minuten abgedeckt koecheln lassen und kurz vor dem Servieren ein wenig Knoblauch und Petersilie darueberstreuen.

143.62 UEBERBACKENE SCHOLLENFILETS

1 1/2 kg Spinat (evtl. TK)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Butter
Salz, Pfeffer, Muskat
1 kg Schollenfilets
1 Zitrone

SOSSE
40 g Butter
40 g Mehl
1/4 l Gemuesebruehe
1/4 l Schlagsahne
2 Unbehandelte Zitronen
1 Bd. Thymian
3 Eigelb
40 g Gouda-Kaese

ERFASST ⋆RK⋆ AM 17.03.99 VON
Ulli Fetzer BRIGITTE-Rezept

Den Spinat gruendlich abspuelen und putzen (TK-Spinat auftauen lassen). Zwiebeln und Knoblauch abziehen und wuerfeln. Butter in einem grossen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und den tropfnassen Spinat hineingeben. Im geschlossenen Topf zusammenfallen lassen. Spinat mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss wuerzen und auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Auf eine sehr grosse ofenfeste Platte oder ein Backblech verteilen. Schollenfilets abspuelen, trockentupfen und mit Zitronensaft betraeufeln. Fisch mit Salz und Pfeffer wuerzen und auf den Spinat legen.

Fuer die Sosse: Die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Das Mehl dazugeben und unter Ruehren anduensten. Nach und nach Bruehe und Sahne unter staendigem Ruehren zugeben. Die Sosse etwa fuenf Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Eine Zitrone heiss abspuelen und die Schale abreiben. Den Saft auspressen. Die Sosse mit Zitronensaft und - schale, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Haelfte der Thymianblaettchen abzupfen und in die Sosse geben. Eigelb mit etwas Sosse verruehren und in die Sosse geben (nicht mehr kochen). Sosse ueber die Fischfilets giessen. Geraspelten Kaese darueberstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad, Umluft 150 Grad, Gas Stufe 2 etwa 20 bis 30 Minuten backen. Restliche Zitrone in duenne Scheiben schneiden und mit dem restlichen Thymian auf die Schollenfilets legen.
Dazu: Reis oder Brot
Naehrwerte: pro Portion ca. 470 Kalorien, 31 g Fett

Mengenangabe: 6 Portionen

143.63 VINCENT KLINK: SEETEUFEL IN OLIVENOEL GEBRATEN

300 g Seeteufelfilet
4 Schalotten; kleingewuerfelt
1/4 l Fischfond
1 Tomate; gewuerfelt
1 TL Dillsamen im Moerser gestossen
1/2 Bd. Blattpetersilie
1 EL Butter zum Abbinden
1 EL Olivenoel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 27.06.00 VON
Ilka Spiess Koch - Kunst mit Vincent Klink

Seeteufelfilet enthaeuten und in kleine Wuerfel schneiden. Pfeffern, salzen und mit dem gestossenem Dillsamen in etwas Olivenoel anroesten. Aus der Pfanne nehmen und warmstellen.
In derselben Pfanne Schalotten in Olivenoel goldbraun braten, dann den Knoblauch zugeben. Wenn dieser zu braeunen beginnt, mit Fischfond abloeschen und auf 2 El reduzieren.
Fisch zugeben, mit etwas Butter abbinden und mit der grob geschnittenen Blattpetersilie und der Tomate vermischen.

143.64 ZWIEBELFISCH MIT DILLSOSSE

1 Rote Paprikaschote
1 Gemuesezwiebel
400 ml Fischfond
2 EL Trockener Sherry; oder Weisswein; optional
2 EL Koerniger Senf
1 EL Orangenmarmelade
Salz und Pfeffer
4 Kabeljaufilets a 200 g
2 Zitronen
1 TL Olivenoel; zum Ausfetten der Form
2 TL Mehl
2 TL Vollfettes Sojamehl
2 EL Saure Sahne; oder Kaffeesahne (10 %

Fett)
2 Bd. Dill
Zucker
1 TL Gekoernte Bruehe

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte Rezept

Paprikaschote halbieren, Trennwaende und Stielansatz herausloesen und die Paprikaschote in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Ringe schneiden.
Fischfond, Sherry, einen Essloeffel Senf, Orangenmarmelade, Salz und Pfeffer aufkochen. Paprika und Zwiebeln zugeben und zehn Minuten kochen. Zur Seite stellen. Fischfilets abspuelen, trockentupfen und mit Zitronensaft betraeufeln. Salzen und in eine gefettete ofenfeste Form legen.
Zwiebelgemuese aus dem Fischfond heben und auf die Fischfilets verteilen.
Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad, Umluft 170 Grad, Gas Stufe 3 etwa 15 Minuten garen. Fuer die Sosse den Fischfond aufkochen. Mehl Sojamehl, saure Sahne und restlichen Senf verruehren, in die kochende Fluessigkeit geben und fuenf Minuten bei kleiner Hitze kochen.
Feingehackten Dill zufuegen und Sosse mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Zucker und gekoernter Bruehe abschmecken.
Tips Dazu passen Pell- oder Salzkartoffeln.
Naehrwerte pro Portion: ca. 250 Kalorien, 3 g Fett, 3 g Ballaststoffe.

Mengenangabe: 4 Portionen

144 Fisch, Salzwasser, Aesche, Fenchel

144.1 MEERAESCHE MIT KARTOFFEL-OLIVEN-PUEREE UND FENCHEL

500 g Mehlig kochende Kartoffeln
100 ml Milch
50 ml Olivenoel
Oel zum Braten
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
100 g Schwarze Oliven ohne Stein
2 Fenchelknollen
Mehl zum Wenden
4 Meeraeschenfilets mit Haut (etwa 130 g pro Stueck)
Zitronensaft
20 g Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 02.02.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Gekochte Kartoffeln durch die Presse druecken.
Milch und das Olivenoel mit Salz, Pfeffer und Muskat aufkochen und unter die Kartoffeln ruehren. Oliven hacken, dazuruehren und warm halten.
Fenchel laengs in sehr duenne Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer wuerzen, in Mehl wenden, abklopfen und in Olivenoel kross braten.

Fischfilets mit Zitronensaft betraeufeln, salzen, pfeffern, in Mehl wenden und gut abklopfen. Filets zuerst auf der Hautseite in Olivenoel kross anbraten und in einer zweiten Pfanne auf der Graetenseite in Butter fertig braten.
Fisch mit Olivenpueree und Fenchel auf vorgewaermten Tellern anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

145 Fisch, Salzwasser, Algen, Sesam

145.1 SEETEUFELFILET MIT ALGEN UND SESAM

400 g Seeteufelfilet
80 g Frische Algen
100 g Frischer Ingwer
4 EL Mangosirup
2 EL Austernsosse aus dem Asienladen
8 EL Limettensaft
4 EL Sesamsamen geroestet

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.07.00 VON
Ilka Spiess Magazin Freundin

Fischfilet abpuelen, trockentupfen und achteln. In jedes Fischstueck waagerecht eine Tasche schneiden, je 2 Algen hineinstecken.
Ingwer - bis auf ca. 1 cm - in duenne Scheiben schneiden und in einem Daempfeinsatz verteilen. Fisch darauf setzen. Etwas Wasser in einem grossen Topf aufkochen. Daempfeinsatz hineinhaengen und den Fisch im Wasserdampf zugedeckt in 6 bis 8 Minuten garen.
Uebrigen Ingwer durch die Knoblauchpresse druecken, den Saft mit Mangosirup, Austernsosse und 4 EL Limettensaft mischen.
Fisch mit 4 EL Limettensaft betraeufeln, auf der Mangososse anrichten, mit Sesam bestreuen.
Zeit: 30 Minuten Pro Person: 210 kcal, 5 g Fett

Mengenangabe: 4 Personen

146 Fisch, Salzwasser, Ananas

146.1 ANANAS-FISCHPFANNE

800 g Fischfilet; nach Wahl
1 Zitrone
2 EL Mehl
2 EL Oel
Salz, Pfeffer
300 g Moehren
200 g Lauch
1 Paprika
1 klein. Dose Bambussprossen
250 g Stangensellerie
300 g Frische Ananas
50 g Mandelstifte
125 ml Bruehe
4 EL Weisswein

50 ml Sahne
2 EL Creme fraiche

ERFASST ⋆RK⋆ AM 30.12.98 VON
Ilka Spiess SUEDWEST-TEXT

Fischfilet wuerfeln, mit Zitronensaft betraeufeln, durchziehen lassen. Danach in Mehl wenden, in heissem Oel anbraten, herausnehmen, wuerzen.
Das sehr feingeschnittene oder geraspelte Gemuese zugeben, duensten.
Gewuerfelte Ananasstuecke und Mandeln untermischen, Bruehe angiessen, Fischwuerfel wieder zugeben und schmoren.
Mit Weisswein, Sahne und Creme fraiche binden und abschmecken.
Dazu: Petersilienreis und Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

147 Fisch, Salzwasser, Ananas, Soja

147.1 ANANAS-SOJA-FISCH

125 ml Wasser
15 g Getrocknete chinesische Pilze
1 kg Rotbarschfilet
4 EL Zitronensaft
50 g Mehl
Salz, Pfeffer
6 EL Oel
1 Frische Ananas
8 EL Sojasauce
125 ml Schlagsahne

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.05.00 VON
Ilka Spiess Zettelwirtschaft

In lauwarmem Wssser die chinesischen zerkleinerten Pilze einweichen. Rotbarschfilet mit Zitronensaft saeuern. Mehl mit Salz und Pfeffer mischen.
Fisch in Streifen schneiden und im Mehl wenden. Oel erhitzen, Fisch portionsweise darin anbraten. Herausnehmen und warmhalten. Ananas schaelen und in Stuecke schneiden. Zusammen mit den Pilzen (mitsamt dem Wasser) und der Sojasauce erhitzen. Evtl. noch einmal nachwuerzen. Schlagsahne zugeben und etwas einkochen lassen. Fisch unterheben.
Dazu Reis oder Kartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

148 Fisch, Salzwasser, Apfel

148.1 TATAR VOM MATJESFILET

4 Matjesfilets
1 Apfel
1 Tasse Junger Spinat; fein gehackt
Salz, Pfeffer
1 TL Schnittlauch
1 EL Feine Ingwerstreifen
1/2 TL Gestossenen Koriander
1 TL Scharfer Senf
1 Schalotte; fein gehackt
1 EL Pflanzenoel
1 EL Weisswein
2 Kapern; fein gehackt
1 Eigelb

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.03.98 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Die Matjesfilets auf ihren Salzgehalt pruefen. Dazu ein sms Stueck abschneiden und probieren. Sind die Filets zu salzig, legt man sie fuer eine gute halbe Stunde in kaltes Wasser.
Matjes und ungeschaelten Apfel in sm Wuerfel schneiden, mit dem Spinat vermischen und mit Pfeffer, Ingwer, Koriander, Schnittlauch, den Kapern und der Schalotte abschmecken.
Den Senf mit Oel, Eigelb und Weisswurz zu einer Mayonnaise verruehren. Alles miteinander vermischen. Die gesamte Geschmacksrichtung orientiert sich am Koriander und Ingwer.

Mengenangabe: 2 Portionen

149 Fisch, Salzwasser, Aprikose

149.1 STEINBEISSER MIT GETROCKNETEN APRIKOSEN

400 g Steinbeisser; kuechenfertig
1 Tasse Getrocknete Aprikosen gewuerfelt
125 ml Kraeftige Gemuesebruehe
2 Schalotten; feingewuerfelt
125 ml Weisswein
1 Schuss Cayennepfeffer
1 Zweig Rosmarin; fein gehackt
1 Knoblauchzehe; gewuerfelt
1 Bd. Petersilie
1/2 Zitrone; die Schale
1 EL Butter
1 TL Mehlbutter
Grober Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.01.99 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Die Aprikosen eine Stunde lang im Weisswein einweichen. Den Steinbeisser gruendlich unter fliessendem Wasser abspuelen, trockentupfen und in mundgerechte Stuecke teilen.
Die Schalotten und den Knoblauch in einem Topf in Butter anduensten. Die Schalotten mit den im Wein vorbereiteten Aprikosen abloeschen. Bruehe dazugiessen, mit Cayennepfeffer und Zitrone abschmecken.
Den Steinbeisser in den Topf geben und zwanzig Minuten lang duensten. Nach zehn Minuten kommen Rosmarin und grober Pfeffer ueber den Fisch. Den Fond mit Mehlbutter abbinden und mit der Petersilie anrichten. Dazu passen Weissbrot oder Ofenkartoffeln.

Mengenangabe: 2 Portionen

150 Fisch, Salzwasser, Aubergine, Italien

150.1 BONITO AUF ROTWEINRISOTTO UND AUBERGINEN

2 Auberginen
Salz
1 Schalotte, feingeschnitten
20 g Butter
1 EL Oel
120 g Arborio-Reis
Pfeffer
1/2 l Rotwein
1/4 l Fischfond
1/4 l Gefluegelbruehe
30 g Butter, gut gekuehlt
Spumante (ital. Sekt)
600 g Bonitofilet (Thunfisch)
Olivenoel zum Braten

ERFASST ⋆RK⋆ AM 30.01.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Auberginen in kleine Wuerfel schneiden, gut salzen und auf einem Sieb eine halbe Stunde abtropfen lassen.
Schalotte in Butter und Olivenoel duensten, Reis zugeben, gut darin wenden, mit Pfeffer und Salz wuerzen und fuer fuenf Minunten vom Herd nehmen. Wieder auf den Herd stellen und mit Rotwein abloeschen.
Der Wein sollte fast vollstaendig aufgesaugt sein. Fischfond und Gefluegelbruehe nach und nach auffuellen und den Risotto al dente koecheln lassen (ca. 25 Min.). Drei Minuten, bevor der Risotto gar ist, die Auberginenwuerfel zugeben, Risotto vom Herd nehmen, mit etwas kalter Butter binden und einen Schuss Spumante zugiessen. Bonito in duenne Scheiben schneiden, auf einer Seite in Olivenoel anbraten, mit der rohen Seite auf den Risotto legen, der nach dem Kochen einige Minuten ruhen sollte.

Mengenangabe: 4 Portionen

151 Fisch, Salzwasser, Auflauf

151.1 PAPRIKA-FISCH-AUFLAUF

600 g Seelachsfilet
4 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Paprika
3 Paprikaschoten; rot gruen gelb
1 klein. Gemuesezwiebel
30 g Butter
30 g Mehl
1/4 l Milch
2 TL Instant-Gemuesebruehe
75 g Mittelalter Gouda
200 g Langkornreis

ERFASST ⋆RK⋆ AM 02.04.99 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Fischfilet abspuelen, trockentupfen, mit Zitronensaft betraeufeln. Paprikaschoten putzen, waschen, in Stuecke schneiden. Zwiebel schaelen, in feine Ringe schneiden.
10 g Fett erhitzen, Zwiebelringe anbraten, Paprikastuecke zugeben, unter Ruehren ca. 2 Minuten anduensten, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Das Gemuese in eine Aufform geben, Fischfilet salzen und Pfeffern, darauflegen.
20 g Fett anduensten, Mehl darin anschwitzen, mit 1/4 l Wasser und Milch abloeschen, 10 Minuten koecheln lassen, pikant mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver abschmecken. Kaese reiben, die Haelfte in der Sosse schmelzen lassen.
In der Zwischenzeit den Reis in Salzwasser garen.
Fisch und Gemuese mit der Sosse ueberziehen, restlichen Kaese daraufstreuen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200GradC (Gas Stufe 3) in 20 Minuten goldbraun backen.
Reis und Fischauflauf zusammen servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

152 Fisch, Salzwasser, Auflauf, Reis, Tomate

152.1 TOMATEN-FISCH-AUFLAUF

150 g Langkornreis
400 g Rotbarschfilet
2 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer
4 Fleischtomaten
3 Eier
200 ml Schlagsahne
50 g Geriebener Parmesan

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.07.97 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Reis in kochendem Salzwasser 15 Min. garen, in eine gefettete Auflaufform geben. Fisch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer wuerzen, auf den Reis legen.
Tomaten in Scheiben schneiden, entkernen und auf dem Fisch verteilen. Eier mit Sahne, Kaese, Salz und Pfeffer verruehren und ueber die Tomaten giessen.
Alles im heissen Ofen bei 200GradC (Gas 3, Umluft 180GradC) auf der
2. Schiene von unten 30-40 Min. ueberbacken.
Variation: Statt des Fisches koennen auch 12 rohe, laengs halbierte Riesengarnelen auf dem Reis verteilt werden.
Pro Port. ca. 552 kcal

Mengenangabe: 4 Portionen

153 Fisch, Salzwasser, Bambus, Ingwer, Korea

153.1 HEILBUTT MIT BAMBUSSPROSSEN UND INGWER

500 g Heilbuttfilet
200 g Shiitakepilze
1 Bd. Lauchzwiebeln
250 g Bambusschoesslinge
30 g Ingwerknolle
7 EL Sesamoel
4 EL Sojasauce
500 ml Fischfond
Erdnussoel; zum Braten
1 1/2 EL Kartoffelmehl
1/2 Zitrone; den Saft
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 29.06.99 VON
Ilka Spiess & Ulli Fetzer www.kuche-genuss.de

Die Heilbuttfilets schneiden Sie in Wuerfel, die Sie etwa 1 Stunde in Zitronensaft, 4 El Sesamoel und 2 El Sojasauce marinieren.
Die geputzten Shiitake schneiden Sie in grobe Streifen, die gewaschenen Lauchzwiebeln quer in Scheiben, die Bambusschoesslinge in Scheiben und die geschaelte Ingwerknolle in feine Scheibchen.
Braten Sie die Shiitake in heissem Oel unter staendigem Wenden, bis sie anfangen zu braeunen. Dann geben Sie die vorbereiteten Lauchzwiebeln, Bambusschoesslinge, Ingwerscheibchen und 3 El Sesamoel zu, wuerzen mit Salz und Pfeffer und schmoren alles bei reduzierter Hitze noch 5 Minuten weiter, wobei Sie das Gemuese oefter wenden.
Waehrend Sie das Gemuese zubereiten, kochen Sie den Fond auf 2/3 ein. Dann binden Sie ihn mit in Wasser aufgeloestem Kartoffelmehl, das Sie in den Fond ruehren und schmecken mit Salz, Pfeffer und Sojasauce ab.
Geben Sie das Gemuese in die fertige Sauce und erhitzen Sie es noch mal. Dann geben Sie die abgetropften Heilbuttwuerfel zu und lassen sie in der Sauce kurz ziehen, aber nicht kochen.
Dazu passt gekochter Reis.

Mengenangabe: 4 Personen

154 Fisch, Salzwasser, Barsch

154.1 FISCH IN GEMUESESAUCE (MUTAFFAYA)

1 Zacken- oder Seebarsch a 1 kg, ausgenommen
3 mittl. Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 Rote Paprikaschote
1 Gruene Paprikaschote
2 Gruene, scharfe Peperoni
4 mittl. Tomaten
6 EL Pflanzenoel
2 Stueckchen Zimtstange
Schwarzer Pfeffer
1 TL Gemahlener Kreuzkuemmel
1 TL Gemahlener Ingwer
1 TL Paprikapulver, edelsuess
3 EL Tomatenmark
Salz
1 Bd. Glatte Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 31.01.99 VON
Ilka Spiess + Ulli Fetzer Magazin STERN

Ein Gericht aus Hodeida am Roten Meer.
Den Fisch kalt waschen und abtrocknen. In 3 bis 4 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein wuerfeln. Paprikaschoten und Peperoni halbieren, entkernen, waschen und klein wuerfeln.
Tomaten haeuten und wuerfeln. In einer grossen Pfanne mit hohem Rand 3 EL Oel erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch glasig duensten, Zimt zugeben und kurz mitduensten. Erst die Gewuerze, dann das Gemuese zufuegen und bei mittlerer Hitze unter Ruehren 3 bis 4 Minuten garen.
Das Tomatenmark in 1/8 Liter Wasser verruehren und unter das Gemuese mischen, weitere 2 Minuten schmoren, mit Salz abschmecken. Von der Petersilie einige Blaettchen zum Garnieren beiseite legen, den Rest fein hacken und unter die Sauce ruehren.
Fischstuecke so in die Sauce legen, dass sie bedeckt sind. Restliches Oel darauftraeufeln, zugedeckt bei sehr schwacher Hitze 20-30 Minuten garen. Zwischendurch einmal wenden. Mit Petersilie bestreuen.
Mit Reis oder Fladenbrot servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

155 Fisch, Salzwasser, Bierteig

155.1 ROTBARSCH IN BIERTEIG

1 kg Salatkartoffeln
Salz, Pfeffer
1 mittl. Essiggurke
1 TL Kleine Kapern
3 EL Mayonaese
2 EL Jogurt
2 EL Gemischte Kraeuter; gehackt
1 Bd. Radieschen
1 Zwiebel
4 Rotbarschfilets; a 150g
Mehl zum Wenden
2 Eier
2 EL Bier
200 ml Gemuesebruehe
3 EL Weissweinessig
3 EL Oel
2 EL Butterschmalz
4 Zitronenachtel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.05.00 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Kartoffeln waschen, mit der Schale in Salzwasser zugedeckt garen. Fuer die Remoulade die Essiggurke fein wuerfeln.
Die Kapern fein hacken. Mayonaise mit Jogurt verruehren. Gurkenwuerfel, Kapern und Kraeuter untermischen, salzen und pfeffern. Zwiebel abziehen und klein wuerfeln. Radieschen putzen, waschen und in schmale Spalten teilen. Kartoffeln abgiessen und pellen. Kurz auskuehlen lassen.
Fischfilets abbrausen, trockenentupfen, salzen und pfeffern. In Mehl wenden. Eier mit Bier verquirlen, salzen und die Fischfilets darin wenden. Kartoffeln in Scheiben schneiden, mit der Zwiebel in eine Schuessel geben.

Bruehe erhitzen, daruebergiessen, mit Salz, Pfeffer und Oel marinieren. Radieschen untermischen. Die Fischfilets in heissem Butterschmalz auf jeder Seite 2-3 Minuten knusprig braten.
Kartoffelsalat abschmecken, mit Fischfilets und Remoulade auf Tellern anrichten. Mit Zitronen und eventuell auch mit Dillspitzen garnieren.

156 Fisch, Salzwasser, Bohne, Schnell

156.1 FISCHPFANNE MIT GRUENEN BOHNEN

250 g Gruene Bohnen
2 EL Butterschmalz
Salz
400 g Seelachsfilet
Frisch gemahlener Pfeffer
150 g Saure Sahne
2 EL Senf
1 Beet Kresse

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.04.99 VON
Ulli Fetzer BRIGITTE-Rezept

Die Bohnen abspuelen und die Stielenden abschneiden. Die Bohnen halbieren und in einer grossen Pfanne mit Deckel in einem Essloeffel Butterschmalz anbraten. Drei Essloeffel Wasser zugeben, salzen. Die Bohnen drei Minuten zugedeckt duensten.
Inzwischen das Fischfilet abspuelen, trockentupfen, in Wuerfel schneiden, salzen und pfeffern. Die Bohnen aus der Pfanne nehmen. Restliches Butterschmalz in die Pfanne geben und die Fischstuecke darin anbraten. Die Bohnen zum Fisch geben und alles weitere fuenf Minuten zugedeckt duensten.
In der Zwischenzeit die saure Sahne mit dem Senf verruehren, in die Pfanne geben und einmal aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kresse abschneiden und ueber die Fischpfanne streuen.
Dazu: Vollkornbaguette
Naehrwerte: pro Portion ca. 325 Kalorien, 20 g Fett

Mengenangabe: 2 Portionen

157 Fisch, Salzwasser, Bohne, Tomate

157.1 DORADE AUF BOHNEN UND TOMATEN

2 Schalotten, gewuerfelt
3 Knoblauchzehen
Olivenoel
Limetten-Olivenoel
200 g Weisse getrocknete Bohnen
(Cannellini); eingeweicht
1 1/2 l Kalbsfond
4 Tomaten
Salz und Pfeffer
1 Schuss Zucker

1/4 Sellerieknolle
3 mittl. Moehren
Etwas Thymian und Rosmarin
2 Doraden; geschuppt und filetiert
Zitronensaft zum Wuerzen
Mehl zum Bestaeuben

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.02.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Schalottenwuerfel und eine gepresste Knoblauchzehe in Olivenoel anduensten. Abgetropfte Bohnen und Kalbsfond zufuegen. Zugedeckt weichkochen. Die Kochzeit kann bis 90 Minuten dauern. Zwischendurch probieren.
Backofen auf 150 Grad vorheizen. Tomaten haeuten, vierteln und entkernen. Das Innere durch ein Sieb streichen. Tomatenviertel auf einem mit Alufolie ausgelegten Backblech ausbreiten. Restlichen Knoblauch in Scheiben schneiden, zufuegen, mit Salz, Zucker, Pfeffer wuerzen, mit Olivenoel betraeufeln. 30 Minuten im Ofen garen.
Sellerie und Moehren klein wuerfeln, mit Tomatensaft und Kraeutern zu den Bohnen geben. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Kurz bissfest kochen.
Filets mit Salz, Pfeffer, Zitrone wuerzen, mit Mehl bestaeuben und in Olivenoel braten &endash; zwei Minuten je Seite.
Bohnen auf vorgewaermte Teller geben, mit Tomatenvierteln garnieren. Darauf die Dorade anrichten, mit Limetten-Olivenoel betraeufeln.
Statt Dorade kann man auch Zander oder Kabeljau nehmen.

157.2 GEBACKENE DORADEN MIT DICKEN BOHNEN, TOMATEN UND KAPE ..

1 kg Frische dicke Bohnen (oder 375 g TK-Bohnenkerne)
Salz, weisser Pfeffer
175 g Zwiebeln
400 g Kirschtomaten
125 g Kapernaepfel
3 Knoblauchzehen
6 Doraden; a 325 g, kuechenfertig, zusaetzlich Kiemen heraus- und Flossen abschneiden lassen
10 Oreganozweige
10 EL Olivenoel
Oel fuer das Backblech
2 EL (-3) Weissweinessig

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.06.00 VON
Ilka Spiess essen & trinken Juni 2000

1. Die Bohnenkerne aus den Schoten loesen (palen), in kochendes Salzwasser geben, 5 Minuten kochen (TK-Bohnen 2 Minuten) lassen, anschliessend abgiessen und abschrecken. Die Kerne aus der Haut druecken.
2. Die Zwiebeln pellen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten halbieren, die Stielansaetze herausschneiden. Die Kapernaepfel laengs halbieren. Den Knoblauch pellen und in feine Scheiben schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten getrennt zur Seite legen.
3. Die Doraden innen und aussen gruendlich mit kaltem Wasser abspuelen und mit Kuechenpapier trockentupfen. Die Doraden auf jeder Seite dreimal schraeg bis zur Graete

einschneiden und innen und aussen salzen. Je 1 Oreganozweig und einige Scheiben Knoblauch in die Bauchoeffnungen geben. Jede Dorade aussen mit 1 Tl Olivenoel einreihen. Ein nichthaftendcs Backblech mit Oel bestreichen (ein normales Backblech mit Alufolie auslegen und die Folie einoelen).
4. Die Doraden auf das Backblech legen und im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 225 Grad 20-25 Minuten garen (Gas 4, Umluft 15-20 Minuten bei 200 Grad).
5. 10 Minuten vor Ende der Garzeit das restliche Oel in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die restlichen Oreganoblaettchen abzupfen und fein hacken.
6. Die Bohnenkerne und Zwiebelstreifen bei milder Hitze 2 Minuten im Oel anduensten. Die Tomatenhaelften und Kapernaepfel zugeben. Den Essig zugiessen. Das Gemuese mit Salz und Pfeffer wuerzen. Zum Schluss den gehackten Oregano unterschwenken. Das Gemuese vom Herd nehmen und in der Pfanne warm halten.
7. Das Bohnengemuese auf sechs vorgewaermte Teller verteilen, die gebackenen Doraden darauflegen und sofort servieren. Eventuell Baguette oder Ciabatta dazu servieren.
Zubereitungszeit: 1 Stunde, 45 Minuten
Pro Portion 49 g E, 25 g F, 31 g KH = 551 kcal
O-Titel: Gebackene Doraden mit dicken Bohnen, Tomaten und Kapernaepfeln

Mengenangabe: 6 Portionen

158 Fisch, Salzwasser, Bonito

158.1 BONITO-FILET IN PFEFFER-KORIANDERSAUCE

560 g Bonito-Filet (Thunfischart)
500 g Gedaempfter Couscous
4 Weizenteigblaetter; (fertig zu kaufen z.B. in
tuerkischen Lebensmittellaeden)
2 Paprika (rot und gelb)
200 g Kaiserschoten
2 Rote Pfefferschoten
1 klein. Bund Koriander
1 Eigelb
400 ml Tomatensauce
300 ml Olivenoel
Kardamon
4 Getrocknete Zweige; mit Pfefferkoernern (Dekoration)

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.02.99 VON
Ilka Spiess WDR Krisenkochtip

Das Fischfilet in 4 gleich grosse Stuecke portionieren und mit Salz und schwarzem Pfeffer wuerzen. Auf die Weizenteigblaetter etwas gedaempften und mit Kardamon verfeinerten Couscous geben, auf diesen jeweils ein Fischfilet legen und mit wenig Couscous bedecken (nur soviel Couscous, dass sich das Teigblatt noch zu einem Mantel rollen laesst).
Die Seitenkanten des Weizenteigblattes mit Eigelb bestreichen, das Filet in dem Blatt einschlagen und zusammenrollen, dabei jeweils Eigelb an den Klebestellen verwenden. In reichlich Olivenoel (0,2 l) die Filets auf beiden Seiten ein paar Minuten braten, anschliessend kurz ruhen lassen. Das Gemuese in feine Streifen schneiden, ein paar Kaiserschoten

fuer die Dekoration mit einem schraegen Schnitt halbieren.
Die Gemuesestreifen in einer Pfanne mit dem restlichen Olivenoel garen und mit Salz und Peffer abschmecken. Die halbierten Kaiserschoten fuer die Dekoration in etwas Butter und Wasser glasieren. Die Tomatensauce erhitzen, die kleingeschnittenen Pfefferschoten zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Anrichten: Die halbierten Kaiserschoten zu einem Halbkreis legen, in diesen etwas sautiertes Gemuese geben und darauf das Fischfilet geben, das vorher in der Mitte mit schraegem Schnitt halbiert wurde. Die Tomatensauce mit den frischen Korianderblaettern so angiessen, dass sie den Halbkreis der Kaiserschotendekoration zum Kreis vollendet. Auf den Tellerrand einen Zweig getrockneter Pfefferkoerner als Dekoration geben.
Tip: Die Fischfilets koennen fertig ummantelt bis zu 5 Stunden im Kuehlschrank aufbewahrt werden. Wichtig ist hierbei, dass sie unabgedeckt sind, da die Feuchtigkeit, die sich unter einer Abdeckung (z.B. Frischhaltefolie) bildet, die Qualitaet des Teiges beintraechtigt.

Mengenangabe: 4 Portionen

159 Fisch, Salzwasser, Brasse, Italien

159.1 ORATA ALLA GRIGLIA (GEGRILLTE GOLDBRASSE) - VENETIEN

1 Goldbrasse (Dorade) a ca. 250 g
1 Zweig Rosmarin
2 Blaetter Salbei
1 Scheib. Zitrone mit Schale
1 Knoblauchzehe; nach Belieben
Petersilie; feingehackt
1 EL Olivenoel
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 05.11.95 VON
Ulli Fetzer KOESTLICHES ITALIEN

Die Goldbrasse putzen und entschuppen. Den Bauch mit Rosmarin, Salbei, Zitrone und Knoblauch fuellen. Die Goldbrasse auf beiden Seiten mit Olivenoel betraeufeln, salzen und pfeffern.
Auf den Rost legen und waehrend der Bratzeit zwei- bis dreimal umdrehen. Auf warmem Teller servieren, zuvor mit Petersilie bestreuen und nochmals mit Olivenoel betraeufeln.

160 Fisch, Salzwasser, Broccoli, Lachs

160.1 BROCCOLITOPF MIT LACHS

1 kg Broccoli
6 Schalotten
30 g Butterschmalz
500 g Lachsfilet
1 Zitrone; den Saft
1/2 l Fleischbruehe

125 ml Trockener Weisswein
150 g Kleine Muschelnudeln
1/2 Becher Schlagsahne
Salz, Pfeffer; weiss

ERFASST ⋆RK⋆ AM 06.03.00 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Broccoli waschen, gut abtropfen lassen und in Roeschen und Stiele teilen. Die Stiele schaelen und in 3 cm lange Stuecke schneiden. Die geschaelten Schalotten in duenne Ringe schneiden und in heissem Butterschmalz glasig braten.
Nebenher den Fisch kurz abspuelen, trockentupfen, entgraeten und in mundgerechte Stuecke teilen. Mit Zitronensaft betraeufeln. Die Bruehe mit dem Wein an die Schalotten geben und aufkochen. Die Broccolistiele und Nudeln zufuegen und ca.12 Min. koecheln lassen.
Fischstuecke mit Pfeffer und Salz wuerzen und mit den Broccoliroeschen nach ca.6 Min.in den Topf geben. (Mehr ziehen als kochen lassen!). Die Sahne halbsteif schlagen und unter das fertige Gericht mischen.

Mengenangabe: 4 Portionen

161 Fisch, Salzwasser, Calamares

161.1 TINTENFISCHRINGE IN TOMATEN

250 g TK-Tintenfischringe
3 EL Olivenoel
2 Zwiebeln; gewuerfelt
2 Knoblauchzehen; gewuerfelt
3 Fruehlingszwiebeln
480 g Dose Tomaten mit Saft
1 Zucchini; in Scheiben
Salz, Pfeffer
Oregano

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.04.00 VON
Ilka Spiess Zettelwirtschaft

Tintenfischringe bei Zimmertemperatur in 1-2 Std. auftauen lassen. Olivenoel erhitzen. Zwiebeln und Knoblauchzehen darin anduensten.
Fruehlingszwiebeln in Ringe schneiden zufuegen, kurz anduensten.
Tomaten mit Saft und Zucchini hinzufuegen, mit Salz, Pfeffer, Oregano wuerzen, etwas einkochen lassen. Tintenfischringe unterheben, erwaermen.

161.2 TINTENFISCHRINGE MIT BUNTEM SALAT

250 g Tintenfischringe

BUNTER SALAT
3 EL Weisswein-Essig
6 EL Salatoel
1 TL Senf
Salz, Pfeffer
Zucker

1/2 Kopf Roemersalat
3 Paprikaschoten; rot, gruen und gelb
1 Zucchini
1 Avocado
Schnittlauchroellchen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.04.00 VON
Ilka Spiess Zettelwirtschaft

Tintenfischringe in kochendes Salzwassergeben, 3-5 Min. kochen lassen, in einem Sieb abtropfen lassen.
Fuer den Salat, Essig, Oel, Senf, Salz, Pfeffer, und Zucker verruehren. Tintenfischringe darin ziehen lassen.
Roemersalat vorbereiten, auf einer Platte anrichten, mit Marinade betraeufeln. Paprikaschoten putzen, waschen, in feine Streifen schneiden.
Zucchini waschen, halbieren, in Scheiben schneiden. Avocado schaelen, halbieren, in Scheiben schneiden. Zutaten und Tintenfischringe (mit Marinade) vermengen, auf den Salatblaettern anrichten mit Schnittlauchroellchen bestreuen.

162 Fisch, Salzwasser, Calamares, Reis

162.1 CURRY-TINTENFISCHRINGE MIT REIS

250 g TK-Tintenfischringe
Curry
Weizenmehl
Oel

REIS
50 g Butter
2 Zwiebeln
200 Reis
500 ml Bruehe

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.04.00 VON
Ilka Spiess Zettelwirtschaft

Tintenfischringe bei Zimmertemperatur in 1-2 Std. auftauen lassen, gut mit Curry bestreuen, in Weizenmehl wenden. In reichlich Speiseoel von beiden Seiten ausbacken.
Fuer den Butter zerlassen, abgezogene, gewuerfelte Zwiebeln darin anduensten. Reis dazugeben, anduensten. Bruehe hinzugiessen. Reis in 15-20 Min. garen lassen, mit den Tintenfischringen anrichten.

163 Fisch, Salzwasser, Champagner, Garnele

163.1 CHAMPAGNER-RISOTTO MIT GARNELEN

1 klein. Zwiebel
4 EL Olivenoel
2 EL Butter
280 g Risotto-Reis; z.B. Vialone Carnaroli, Arborio
1/4 l Champagner; oder trockener Sekt

Salz und Pfeffer
1 l Fisch-Fond aus dem Glas;
8 groß. Riesengarnelenschwaenze Roh ausgeloest
4 EL Olivenoel
Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.99 VON
Ilka Spiess BRIGITTE-Rezept

Fuer das Risotto die Zwiebel abziehen und in Wuerfel schneiden. Olivenoel und einen Essloeffel Butter in einer Sauteuse erhitzen. Zwiebelwuerfel darin anduensten. Reis zufuegen und unter Ruehren glasig duensten. Champagner zugiessen und alles leicht salzen.
Den heissen Fischfond nach und nach unter Ruehren zufuegen. Das Risotto etwa 20 Minuten kochcn.
Inzwischen die Riesengarnelen im heissen Olivenoel von jeder Seite etwa drei Minuten braten, leicht salzen und pfeffern. Das Risotto mit Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren noch einen Essloeffel Butter unterruehren. Das Risotto darf auf keinen Fall koernig sein. Eine geschmeidige Konsistenz ist richtig.
Die Riesengamelen dazu servieren. Mit etwas Petersilie bestreuen.
Naehrwerte pro Person ca. 650 Kalorien 28 g Fett

Mengenangabe: 4 Portionen

164 Fisch, Salzwasser, Champignon

164.1 ROTBARSCHFILET

800 g Rotbarschfilet
1 Zitrone; den Saft
3 Tomaten
150 g Champignons
50 g Geriebenen Parmesankaese
1 EL Butter
Majoran
Thymian
Paprika
Oel
Salz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.07.99 VON
Ilka Spiess SUEDWEST-TEXT

Fischfilet saeubern, mit Zitronensaft saeuern und etwas salzen. In Stuecke teilen und in eine gefettete Auflaufform legen. Zwei Tomaten in Scheiben schneiden und diese darueber verteilen, dann die kleingeschnittenen Champignons und die letzte Tomate in Scheiben darueber schichten.
Mit Kaese und Butterfloeckchen bestreuen, wuerzen und bei 250GradC ca. 25 Min. backen.
Dazu: Reis und Feldsalat

Mengenangabe: 4 Portionen

164.2 SUEDLICHER FISCHAUFLAUF

750 g Fischfilet
250 g Champignons
3 groß. Zwiebeln
375 g Zucchini
250 g Tomaten
150 g Kaesescheiben
4 EL Oel
4 EL Mehl
2 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Kraeuter der Provence

ERFASST ⋆RK⋆ AM 15.10.97 VON
Ilka Spiess SUEDWEST-TEXT

Fisch waschen und mit Zitronensaft betraeufeln, 20 Min. ziehen lassen. Pilze waschen, enthaeuten und blaettrig schneiden. Zucchini und Tomaten waschen, Zwiebeln schaelen.Alles in Scheiben schneiden.
Etwas Oel erhitzen, Pilze anduensten, Zucchini und Zwiebeln zugeben, 20 Min. duensten. Mit Salz, Pfeffer und Kraeutern abschmecken. Gemuese in eine gefette, flache Auflaufform geben, Fischstuecke abtropfen lassen, mit Salz und Pfeffer wuerzen, in Mehl wenden und in Oel von beiden Seiten ca. 10 Min. anbraten.
Den Fisch auf das Gemuese geben, Tomaten zufuegen und mit Kaesescheiben belegen. Bei 250Grad im Ofen ueberbacken.
Dazu: Nudeln und Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

165 Fisch, Salzwasser, Chicoree

165.1 FILET VOM ANGELSCHELLFISCH AUF CHICOREE

800 g Angelschellfisch
1/2 Zitrone; den Saft
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Butterschmalz zum Braten
500 g Chicoree
100 g Butter
100 ml Weisswein
200 ml Fischfond
50 g Honig
100 g Creme fraiche
500 g Kleine Kartoffeln (Drillinge), geschaelt

ERFASST ⋆RK⋆ AM 02.02.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Fischfilet in vier gleich grosse Stuecke teilen und von den restlichen Graeten befreien. Abspuelen und trockentupfen. Mit Zitronensaft betraeufeln und mit Pfeffer aus der Muehle wuerzen. Dann in Mehl wenden.
Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Filet hineingeben. In den Ofen schieben und bei 200 Grad acht bis zehn Minuten garen.
Chicoree vom Strunk befreien. Die abgeloesten Blaetter in Streifen schneiden. 20 Gramm Butter in einer Kasserolle schmelzen, den Chiroree hineingeben, mit Wein angiessen, salzen und bei mittlerer Hitze etwa fuenf Minuten duensten.

Fischfond und Honig aufkochen und auf etwa die Haelfte einkochen. Creme fraiche zugeben, unterruehren und kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Dann die Pfanne von der Heizplatte des Herds ziehen und anschliessend die restliche kalte Butter unterheben.
Kartoffeln in Salzwasser kochen, das Wasser abschuetten, die Kartoffeln abdaempfen. Eine Pfanne erhitzen, das Butterschmalz hineingeben. Die Kartoffeln im Ganzen ins heisse Fett geben und mit Salz und Muskat wuerzen. Und unter heftigem Schuetteln und Ruetteln die Kartoffeln goldbraun braten.
Chicoree in der Mitte eines jeden Tellers anrichten. Das Fischfilet dazulegen, mit der Honig-Fischsauce umgiessen. Die krossen kleinen Kartoffeln um den Fisch legen.

Mengenangabe: 4 Portionen

166 Fisch, Salzwasser, Chili, Tomate

166.1 TINTENFISCH IN CHILI-TOMATENSOSSE

1200 g Fleischtomaten
3 EL Balsamico-Essig
2 EL Ajvar Paprikazubereitung
800 g Tintenfischtuben
1 Rote Chili
3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenoel
8 EL Zitronensaft
8 EL Orangensaft
Salz
Cayennepfeffer

DEKORATION
Rucola
Thai-Basilikum
Zitronenmelisseblaetter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.07.00 VON
Ilka Spiess Aus dem Web

Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser uebergiessen und kurz ziehen lassen. Tomaten kalt abschrecken, haeuten, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch grob wuerfeln und mit dem elektrischen Schneidestab fein puerieren. Tomatenpueree durch ein feines Sieb streichen, Balsamico-Essig und Ajvar unterruehren.
Tintenfischtuben waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stuecke schneiden.
Chili laengs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schaelen, fein hacken.
Olivenoel in einer grossen Pfanne erhitzen. Tintenfisch darin mit Chili und Knoblauch unter Ruehren bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten.
Zitronen- und Orangensaft zugeben, mit Salz und Cayennepfeffer wuerzen und ca. 4 Minuten weitergaren.
Das Tomatenpueree unter den Tintenfisch ruehren und in ca. 3 Minuten erhitzen.
Inzwischen die Kraeuter waschen, trockenschuetteln und die Blaettchen von den Stielen zupfen.
Den Tintenfisch mit der Tomatensosse auf Tellern anrichten und mit den Kraeuterblaettchen

garnieren.
Zeit: 40 Minuten Pro Person: 305 kcal, 10 g Fett

Mengenangabe: 4 Personen

167 Fisch, Salzwasser, Chinakohl

167.1 KABELJAU MIT CHINAKOHL

600 g Kabeljaufilet; oder Seelachs
Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Rote Chilischote
1/2 Bd. Lauchzwiebeln
4 EL Oel
6 EL Fischfond; oder Bruehe
4 EL Sojasosse
2 TL Zucker
Salz und Pfeffer
Gemahlener Ingwer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte Rezept

Kabeljau quer zur Faser in 2 cm dicke Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauch und entkernte Chilischote fein hacken. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Paprikaschote und Chinakohl in feine Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Chilischote und Gemuese im heissen Oel unter Ruehren drei Minuten braten.
Fischfond, Sojasosse und Zucker zugeben und weitere vier Minuten garen. Kabeljaustreifen auf das Gemuese legen und im geschlossenen Topf drei Minuten bei milder Hitze gar ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Ingwer wuerzen und sofort servieren.
Dazu: Reis

Mengenangabe: 4 Portionen

168 Fisch, Salzwasser, Curry

168.1 ROTBARBE IN HONIG-CURRY-MARINADE

1 Rote Chilischote
3 TL Currypulver
3 EL Akazienhonig
Salz, Pfeffer
1 Zitrone; den Saft
8 EL Oel
6 Rotbarben (a 200 g, vom Fischhaendler filetieren
lassen)
1 Schalotte
3 Maracujas
Zucker
1 Mango
1/2 Kopf Lollo Bianco
1/2 Kopf Frisee
1/2 Kopf Weisser Radicchio
2 EL Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 06.07.00 VON

Ilka Spiess meine familie und ich

1. Chili halbieren, Kerne und Stielansatz entfernen. Schote waschen, fein wuerfeln. Mit Curry, Honig, Pfeffer, 3 EL Zitronensaft und 3 EL Oel zu einer Marinade vermengen. Die Fischfilets kalt abbrausen, trocken tupfen, mit der Marinade bestreichen und etwa 60 Minuten zugedeckt kalt stellen.
2. Schalotte abziehen, fein wuerfeln. Maracujas halbieren, Fruchtfleisch herausloesen, durch ein Sieb streichen. Dabei den Saft auffangen, mit uebrigem Zitronensaft, Oel und Schalotten verruehren. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker wuerzen.
3. Mango schaelen, vom Stein schneiden, Fruchtfleisch in Spalten teilen. Salate waschen, in mundgerechte Stuecke zupfen, vermischen. Mit den Mangospalten dekorativ auf Tellern anrichten.
4. Fischfilets in heisser Butter auf jeder Seite bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten braten, salzen und mit der Marinade abloeschen. Filets auf dem Salat anrichten, Maracuja-Vinaigrette darueber traeufeln.

Mengenangabe: 4 Personen

169 Fisch, Salzwasser, Dill

169.1 GEBEIZTE LACHSFORELLE

BEIZE
1 Zitrone
2 Bd. Dill
1 Bd. Glatte Petersilie
2 EL Grobes Salz
1/2 TL Schwarzer Pfeffer; grob gem.
1 groß. Kuechenfertige Lachsforelle etwa 1,5 kg mit Haut
aber ohne Graeten

SOSSE
1 Bd. Dill
2 EL Fluessiger Honig
2 EL Meerrettich; Glas
200 g Creme fraiche
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte Rezept

Fuer die Beize Zitrone heiss abspuelen, trockentupfen und die Schale fein abreiben. Kraeuter hacken. Beides mit Salz und grobem Pfeffer mischen. Fisch abspuelen, trockentupfen, aufklappen. Beize daraufstreuen. Die Lachsforelle wieder zusammenklappen, so dass die gewuerzten Seiten aufeinanderliegen. Fisch fest in Klarsichtfolie wickeln und auf eine Platte legen.
Ein Brett auf den Fisch legen und beschweren (z.B. mit Konservendosen). Drei Tage im Kuehlschrank durchziehen lassen. Lachsforellenhaelften auseinanderklappen und schraeg in hauchduenne Scheiben schneiden.
Fuer die Sosse Dill fein schneiden und mit Honig, Meerrettich und Creme fraiche verruehren. Sosse mit Salz und Pfeffer wuerzen und zur Forelle reichen.

Mengenangabe: 8 Portionen

170 Fisch, Salzwasser, Dorsch

170.1 DORSCHFILET MIT SENFSAUCE

400 g Dorschfilet
1 Schalotte
40 g Butter
50 g Mittelscharfer Senf
100 ml Weisswein
100 ml Suesse Sahne
Salz, Pfeffer
Zucker

ERFASST ⋆RK⋆ AM 06.10.98 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

In einer Pfanne Butter zerlassen und Schalottenwuerfel dazugeben. Das Dorschfilet darauflegen und mit Weisswein angiessen, mit Deckel 10 Minuten duensten. Den Fisch herausnehmen und warmstellen. In den Fischfond Senf und Sahne geben und alles auf 1/3 einkochen lassen. Mit Salz, weissem Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Den Fisch anrichten, die Sauce passieren und ueber den Fisch geben. Mit Petersilienkartoffeln anrichten.

Mengenangabe: 2 Portionen

171 Fisch, Salzwasser, Dorsch, Sauerkraut

171.1 DORSCHFILET AUF RIESLINGKRAUT

1 TL Zucker
200 ml Riesling
250 g Sauerkraut
4 Dorschfilets a 100 Gramm
Salz und Pfeffer
1/2 Zitrone; den Saft
Butter; zum Fetten und Bestreichen
100 ml Sahne, geschlagen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.02.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Zucker im Topf karamelisieren, mit der Haelfte des Rieslings abloeschen, das Sauerkraut dazugeben. Zugedeckt koecheln, bis sich der Karamell geloest hat.
Filets mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft wuerzen und auf ein gebuttertes tiefes Backblech legen. Filets mit fluessiger Butter bestreichen, restlichen Riesling angiessen. Im vorgeheizten Backofen (150 Grad) sechs Minuten garen.
Sahne unter das Kraut heben, kurz einkochen lassen. Dorschfilet auf dem Rieslingkraut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

172 Fisch, Salzwasser, Erbse

172.1 LACHSWUERFEL UND ERBSEN IN ZITRONENBUTTER

350 g Lachsfilet
1 EL Mehl
Salz und Pfeffer
1/2 TL Edelsuess-Paprika
50 g Butter
2 Zitronen
1/2 Bd. Petersilie
200 g TK-Erbsen
100 ml Gemuesebruehe oder Fischfond

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte Rezept

Lachs in Wuerfel schneiden. Mehl Salz, Pfeffer und Paprika mischen und die Lachswuerfel damit bestaeuben. Lachs in einer Pfanne in heisser Butter bei kleiner Hitze etwa acht Minuten unter Wenden anbraten. Saft von einer Zitrone zugeben und alles einmal aufkochen lassen.
Lachswuerfel herausnehmen und warm stellen. Petersilie abspuelen und fein hacken. Erbsen und Bruehe in die Zitronenbutter geben. Gebratene Lachswuerfel wieder zufuegen und alles mit Petersilie bestreuen und eventuell mit Zitronenschnitzen garnieren.
Dazu: Reis
Naehrwerte pro Portion: ca. 665 Kalorien, 54 g Fett

Mengenangabe: 2 Portionen

173 Fisch, Salzwasser, Erdnuss

173.1 GEBEIZTER TUNFISCH MIT ERDNUSSPESTO

200 g Geschaelter Sesam
1 Bd. Basilikum
1 Bd. Koriander
2 EL Oystersauce
1 Knoblauchzehe
1/2 Bd. Zwiebellauch
400 g Geroestete Erdnuesse; gemahlen
1/4 l Erdnussoel
1/4 l Dunkles Sesamoel

BEIZE
80 g Grobes Meersalz
20 g Sternanis
40 g Brauner Zucker
20 g Weisse Pfefferkoerner
20 g Kardamomkapseln
1 Bd. Koriander
1 Bd. Zwiebellauch
1/4 l (-0,5) Dunkles Sesamoel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 23.05.00 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

(⋆) fuer ca.1 kg Tunfisch:
Den Thunfisch parieren und in laengliche Stuecke (Durchmesser 4 cm) schneiden. Gewuerze grob hacken, Koriander und Zwiebellauch klein schneiden. Alle Zutaten ueber den Fisch geben und mit Sesamoel bedecken, zwei Tage im Kuehlschrank ziehen lassen.
Tunfisch aus der Marinade nehmen, von Kraeutern befreien. Sesamoel absieben und in einer Pfanne erhitzen.
Den Fisch rundum kross anbraten. Sesam in einer Pfanne ohne Fett roesten. Den gebratenen Fisch darin wenden. Fuer das Pesto Basilikum und Koriander entstielen und mit Knoblauch und dem klein geschnittenen Zwiebellauch in einem Cutter fein hacken, mit Oystersauce und den gemahlenen Nuessen mischen. Dann die Oelsorten untermischen, bis eine schoene Masse entsteht. Tunfisch aufschneiden und mit Pesto anrichten.

Mengenangabe: 2 Portionen

174 Fisch, Salzwasser, Estragon

174.1 KABELJAUKOTELETTS IN ESTRAGONSAUCE

2 Kabeljaukoteletts a 200 g
Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1 Bd. Fruehlingszwiebeln
2 TL Getrockneter Estragon
Mehl zum Bestaeuben
2 EL Oel
1/4 l Instant-Bruehe
40 ml Trockener Weisswein
50 g Gorgonzola
1/2 Becher Creme fraiche
Sahne und Mehl zum Binden

ERFASST ⋆RK⋆ AM 13.06.98 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Fisch waschen, mit Zitronensaft betraeufeln. Nach 10 Minuten trockentupfen, salzen und leicht mit Mehl bestaeuben. Fruehlingszwiebeln putzen, schraeg in feine Ringe schneiden.
Oel erhitzen, Fisch von jeder Seite 2 Minuten anbraten, herausnehmen und warm stellen.
Zwiebeln im Bratfett anduensten, mit etwas Weisswein abloeschen. Bruehe zugeben, Creme fraiche und Kaesestueckchen einruehren. Den Fisch wieder in die Pfanne geben. Estragon einstreuen und mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze 15 Minuten garen. Etwas Mehl mit Sahne verruehren und die Sauce binden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Mengenangabe: 2 Portionen

174.2 SCHOLLENFILETS IN ESTRAGON-SAHNE

4 Schollenfilets (etwa 400 g)
2 Limetten
50 g Schalotten
1 EL Butter oder Margarine
125 ml Weisswein oder Fischfond
200 g Schlagsahne
Salz und Pfeffer
Zucker
1 Toepfchen Estragon

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte Rezept

Schollenfilets laengs halbieren und mit dem Saft von einer Limette betraeufeln und leicht salzen. Schollenfilets zu Roellchen aufwickeln und mit einem kleinen Holzspiesschen zusammenstecken. Schalotten abziehen und klein hacken. In heissem Fett glasig duensten. Wein oder Fond zugiessen und drei Minuten kochen. Schollenroellchen im Sud etwa fuenf Minuten gar ziehen lassen.
Herausnehmen und abgedeckt warm stellen. Sahne in den Sud giessen und bei grosser Hitze cremig einkochen lassen. Sosse mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Estragonblaettchen abzupfen und zufuegen (ein paar Blaetter zum Garnieren beiseite legen). Schollenroellchen in der Estragon-Sahne servieren. Mit restlichem Estragon und halbierten Limettenscheiben anrichten.
Dazu: Salzkartoffeln
pro Portion ca. 570 Kalorien, 38 g Fett

Mengenangabe: 2 Portionen

175 Fisch, Salzwasser, Etsragon

175.1 SCHELLFISCH MIT ESTRAGONSAUCE

4 groß. Scheiben Schellfisch 3 cm dick gleichmaessig geschnitten
Salz, Pfeffer
50 g Butter
4 Zweige Frischer Estragon
100 g Sahne
Zitronenschale; gerieben

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.08.00 VON
Ilka Spiess Alfred Biolek Meine neuen Rezepte

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Fischscheiben mit Kuechenkrepp trocknen, auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Eine feuerfeste Form, in der die Fischscheiben nebeneinander gerade Platz haben, mit der Haelfte der Butter ausstreichen.
Die Fischscheiben in die Form legen. Den Estragon waschen und trockentupfen, etwa 2 TL Estragonblaettchen abzupfen und ueber den Fisch streuen. Die restliche Butter in kleinen Floeckchen auf dem Fisch verteilen.
Die Sahne mit etwas geriebener Zitronenschale verruehren und zwischen die Fischscheiben giessen. Die Form in den Ofen stellen und den Fisch 20 Minuten garen, bis das Fischfleisch fest ist.

Die uebrigen Estragonblaettchen fein hacken. Die Fischscheiben aus der Form auf einen Teller heben und im abgeschalteten Ofen bei geoeffneter Ofentuer warm stellen. Die Sauce in der Form mit einem Schneebesen glattruehren und 1 bis 2 TL Estragon zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce ueber die Fischscheiben giessen und sofort servieren. Schmeckt natuerlich auch mit anderen Fischkoteletts, wie Kabeljau, Seeteufel oder Lachs.

176 Fisch, Salzwasser, Fenchel

176.1 GEBACKENER WOLFSBARSCH

2 Fenchelknollen mit Gruen ca. 600 g
2 Zitronen unbehandelt
2 Wolfsbarsche a ca. 450 g, ausgenommen, geschuppt
6 EL Zitronensaft
3 EL Anisschnaps
Salz, Pfeffer grob gemahlen
3 EL Fenchelsamen
4 Bogen Pergamentpapier
5 EL Olivenoel
Zucker

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.07.00 VON
Ilka Spiess Magazin Freundin

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Fenchel waschen, die Staengel samt Gruen abschneiden und beiseite legen. Die Knollen laengs in duenne Scheiben schneiden.
Zitronen heiss waschen und in Scheiben schneiden.
Fische waschen, trockentupfen, innen mit je 1 EL Zitronensaft und Anisschnaps betraeufeln. Salzen, mit 1 EL Fenchelsamen, den Fenchelstaengeln samt Fenchelgruen fuellen. Mit geschrotetem Pfeffer bestreuen.
Jeden Fisch auf zwei Bogen Pergamentpapier setzen, mit Zitronenscheiben belegen, Papier zusammenfalten und mit Holzstaebchen verschliessen. Fischpaeckchen auf dem Rost im heissen Ofen auf der mittleren Schiene 20 bis 25 Minuten garen.
Inzwischen 4 EL Olivenoel mit 4 EL Zitronensaft, 1 EL Anisschnaps, etwas Salz, Pfeffer und Zucker zu einer Vinaigrette verruehren.
1 EL Olivenoel in einer Pfanne erhitzen, die Fenchelknollenscheiben darin ca. 3 Minuten braten.
Die Fischpaeckchen am Tisch servieren, oeffnen und die Filets von den Graeten loesen. Dazu gibt's die Vinaigrette und das Fenchelgemuese.
Zeit: 35 Minuten Pro Person: 380 kcal, 15 g Fett

Mengenangabe: 4 Personen

176.2 GEFUELLTES MERLANFILET MIT FENCHEL

600 g Merlanfilet; alternativ Rotzungen- oder
Seezungenfilet
250 g Stockfisch
300 ml Olivenoel
250 ml Sahne
250 ml Milch
8 Kirschtomaten
8 Schwarze Oliven
3 Fenchel
8 klein. Kartoffeln
1 Bd. Suppengruen
100 g Kohlrabi
2 Knoblauchzehen
150 g Kartoffelpueree
1 Zitrone
50 ml Pastis
Petersilie
Schnittlauch
3 Lorbeerblaetter
Thymian

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.02.99 VON
Ilka Spiess WDR-Text

Den Stockfisch 24 Stunden in kaltem Wasser waessern. Anschliessend in 250ml Wasser und 250ml Milch sowie dem Thymian und Lorbeer 30 Minuten siedend kochen, danach auf einem Gitter abtropfen lassen und die Graeten entfernen. In einem grossen gusseisernen Topf 75ml Olivenoel stark erhitzen, den Stockfisch dazugeben und das ganze sofort heftig verruehren. Die heisse Sahne und noch einmal 75ml Olivenoel untermischen und den gehackten Knoblauch nach und nach unterruehren.
Das Kartoffelpueree unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem lauwarmen Stockfischpueree (Branade) die leicht plattierten Fischfilets fuellen, mit jeweils einer Kirschtomate (am besten kurz zuvor in heissem Olivenoel kurz geschwenkt) verzieren und auf einem gefetteten Blech im Ofen bei 180 Grad ca. 10 Minuten garen.
Fuer die Sauce Zitronensaft, 100ml Olivenoel, Salz, Pfeffer mit dem Stabmixer verquirlen. Die kleingeschnittenen Oliven und das Lauch vom Fenchel hinzugeben. Die Fenchelknollen in bleistiftdicke Scheiben schneiden, in Olivenoel auf beiden Seiten gut anbraten, auf ein Blech legen und mit Pastis betraeufeln.
Die Kartoffeln schaelen, kochen, kurz in Butter braten und zum Schluss die feingehackten frischen Kraeuter dazugeben. Das restliche Gemuese in streichholzdicke Streifen schneiden und in Olivenoel braten.

Mengenangabe: 4 Personen

176.3 KNURRHAHN AUF FENCHELGEMUESE

8 (-12) Knurrhahnfilets
2 Fenchelknollen
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 Tomaten
1/2 Bd. Glatte Petersilie
1 EL Tomatenmark
100 ml Trockener Weisswein
150 ml Fischfond
2 EL Olivenoel
2 EL Butter
2 EL (-3) Zitronensaft
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.07.99 VON

Ilka Spiess Kueche und Genuss

Sie pellen die Zwiebeln, halbieren sie und schneiden sie dann in Scheiben, die Knoblauchzehe pellen und zerdruecken Sie. Die Tomaten haeuten Sie und entfernen die Stielansaetze und die Kerne. Waschen Sie die Fenchelknollen, dann schneiden Sie das Gruen ab und und die Knollen, bis auf den Wurzelansatz quer in Scheiben.
In einer Kasserolle erhitzen Sie das Olivenoel und schmoren die Zwiebelscheiben darin, bis sie glasig sind. Dann geben Sie den Fenchel, den Knoblauch, die Tomaten und das Tomatenmark zu, fuellen mit Wein und Fischfond auf und kochen unter gelegentlichem Umruehren etwa 20 Minuten ein. Schmecken Sie das Fenchelgemuese mit Salz und Pfeffer ab.
Die Knurrhahnfilets betraeufeln Sie mit etwas Zitronensaft, wuerzen mit Salz und Pfeffer und braten sie von jeder Seite etwa 1 Minute in heisser Butter.
Richten Sie die Knurrkahnfilets auf dem Fenchelgemuese an und bestreuen Sie sie mit gehackten Petersilienblaettern.

Mengenangabe: 4 Portionen

176.4 KNURRHAHNFILET MIT FENCHELGEMUESE

4 Knurrhahnfilets
1 TL Salbei; in feinen Streifen
1 EL Kumquats; in feinen Streifen
1 Schalotte; feingehackt
125 ml Fischfond
125 ml Trockener Weisswein
1 Zitrone; den Saft
2 EL Creme fraiche
2 EL (Bis 3) Butter
1 TL Mehlbutter
Pfeffer, Salz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.05.99 VON
Ilka Spiess Koch - Kunst mit Vincent Klink
Exoten aus dem Meer

Die Knurrhahnfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Die Filets in etwas Butter von beiden Seiten jeweils 2 Minuten anbraten und anschliessend warmstellen.
Schalotte und Kumquats in etwas Butter glasig duensten. Mit Fischfond und Weisswein abloeschen und um die Haelfte reduzieren lassen. Creme Fraiche einr?hren und mit der Mehlbutter binden.
Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und ?ber den Fisch geben.

Mengenangabe: 4 Portionen

177 Fisch, Salzwasser, Frankreich, Favorit

177.1 BRETONISCHER KABELJAUTOPF MIT SAFRAN

600 g Kabeljaufilet frisch oder TK
1 Zitrone
Salz
1 groß. Zwiebel
1 Bd. Suppengruen
4 EL Olivenoel
2 Knoblauchzehen
500 g Kartoffeln mehlig-festkochend
1 Kraeuterstraeusschen Thymian, Petersilie, Lorbeerblatt
3 EL Tomatenpueree
1 Gewuerzdosis Safran
Pfeffer
2 Porreestangen nur das Weisse
Paprika; scharf
2 EL Geh. Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 31.12.97 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Fischfilet saeubern, mit Zitronensaft saeuern, salzen. Zwiebel und Suppengruen fein hacken, im heissen Oel hellgelb duensten. Knoblauch zerdruecken, 1 Min. mitduensten. Kartoffeln schaelen und wuerfeln, Kraeuterstraeusschen, Tomatenpueree, Pfeffer, Salz, Safran und 3/4 l Wasser zu den Zwiebeln geben, aufkochen.
Kartoffeln zufuegen, bei kleiner Hitze 10-15 Min. weich koecheln. Nach einigen Minuten den in duenne Scheiben geschnittenen Porree unterruehren. Wenn die Kartoffeln gerade weich sind, die zerpflueckten Fischfilets einlegen und etwa 10 Min.ziehen lassen. Kraeuterstraeusschen herausnehmen, mit scharfem Paprika abschmecken, mit Petersilie bestreuen.
pro Port. ca. 370 kcal

Mengenangabe: 4 Portionen

178 Fisch, Salzwasser, Gefuellt

178.1 SEEZUNGEN-ROULADEN MIT WEISSWEINSAUCE

1 Salatgurke (750 g)
Salz, Pfeffer weiss
100 g Schalotten
1 EL Sehr kleine Kapern
8 Seezungenfilets; a 120-140 g
1 Limette
2 EL Koemiger Senf
1/2 Bd. Dill
50 g Butter
150 g Geraeuchertes Forellenfilet
125 ml Fluessige Schlagsahne
125 ml Trockener Riesling

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.06.00 VON
Ilka Spiess essen & trinken Juni 2000

1. Die Gurke schaelen und in duenne Scheiben hobeln. Die Gurkenscheiben mit wenig Salz mischen und zur Seite stellen. Schalotten pellen und fein wuerfeln. Kapern in einem Teesieb unter kaltem Wasser abspuelen. Die Seezungenfilets auf die Arbeitsflaeche legen und eventuell Graeten und Hautreste entfernen. Die Filets zwischen Klarsichtfolie etwas flach klopfen. Die limette duenn abreiben und den Saft auspressen. Limettenschale und Senf mischen. Die Seezungenfilets leicht salzen und mit Limettensaft betraeufeln. Den Dill fein hacken.

2. Die Gurkenscheiben in einem Sieb sehr gut ausdruecken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Gurkenscheiben zugeben und 5-6 Minuten mitduensten. Senf, Kapern und die Haelfte des gehackten Dills zu den Gurken geben und gut vermengen. Die Mischung abkuehlen lassen und auf die Seezungenfilets streichen. Die Seezungenfilets von der breiten Seite her zum duennen Ende hin aufrollen. Evtl. die Fuellung an den beiden offenen Seiten glattstreichen. Die Roellchen auf die Seite legen und das duenne Ende mit Holzstaebchen feststecken. Dabei die Holzstaebchen durch die ganze Roulade stecken.
3. Fuer die Sauce das Forellenfilet puerieren und durch ein feines Sieb streichen. Das Pueree mit der Schlagsahne in einen Topf geben. Den Weisswein in eine grosse Deckelpfanne giessen und die Seezungenroellchen mit der offenen Seite nach oben hineinsetzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-12 Minuten duensten. Dann die Roellchen aus dem Sud nehmen und auf vorgewaermten Tellern anrichten. Den Sud durch ein Sieb zum Forellenpueree giessen und unter Ruehren 2-3 Minuten kochen lassen. Die Sauce evtl. mit Salz und Pfeffer nachwuerzen. Die Sauce auf die Roellchen verteilen und mit dem restlichen Dill bestreuen.
Dazu passen neue, in Butter und gehackten Kraeutern geschwenkte Kartoffeln.
Zubereitungszeit: 1 Stunde, 30 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

179 Fisch, Salzwasser, Gefuellt, Tintenfisch

179.1 GEFUELLTE TINTENFISCHE AUF DREIERLEI ART

12 mittl. Kalmare (a 70 g)
Salz und Pfeffer
3 EL Olivenoel
1/2 Zwiebel
1 EL Petersilie; grob geschnitten
5 EL Gefluegelbruehe
1 EL Kalte Butterfloeckchen

FUER DIE HACKFLEISCHFUELLUNG
1/2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenoel
150 g Rinderhackfleisch
1 TL Schwarze Pfefferkoerner
1/2 Zerstossene Zimtstange
1/2 TL Ganzer Kreuzkuemmel
2 (-3) getrocknete rote Chili
Salz

REISFUELLUNG
50 g Langkornreis
Salz
1/2 Zwiebel
1 EL Olivenoel
1 EL Geviertelte Oliven
1 EL Gehackte Haselnuesse
1 EL Rosinen
1 TL Kapern
1 Eigelb
Pfeffer aus der Muehle
Gemahlener Piment
Gerebelter Thymian

FUER DIE RUCOLAFUELLUNG
1/2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenoel

50 g Rucola
150 g Ricotta
1 EL Geriebener Parmesan
1 Eigelb
1 EL Semmelbroesel
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 24.10.99 VON
Ulli Fetzer Alfons Schuhbeck

1. Kopf und Arme der Kalmare mitsamt dem Eingeweide aus dem Koerperbeutel ziehen, durchsichtiges Fischbein entfernen. Die Tintenfischarme waschen und grob zerkleinern, den Rest bis auf die Koerperbeutel wegwerfen. Koerperbeutel innen und aussen waschen und die braunviolette Haut abziehen.
2. Fuer die Hackfleischfuellung Zwiebel und Knoblauch schaelen und klein schneiden. In einer Pfanne im Oel glasig duensten und mit dem Hackfleisch mischen. Pfeffer, Zimt, Kreuzkuemmel und Chilischoten in eine Gewuerzmuehle fuellen und die Fuellung damit abschmecken, salzen.
3. Fuer die Reisfuellung den Reis in reichlich Salzwasser in etwa 18 Minuten bissfest kochen. Zwiebel schaelen und in Oel glasig duensten. Den Reis mit Zwiebeln, Oliven, Haselnuessen, Rosinen, Kapern und dem Eigelb mischen. Mit Salz, Pfeffer, Piment und Thymian wuerzen.
4. Fuer die Rucolafuellung Zwiebel und Knoblauch schaelen, klein schneiden und im Oel glasig duensten. Rucolablaetter waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Rucola mit Zwiebel, Knoblauch, Ricotta, Parmesan, Eigelb und Semmelbroeseln mischen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen.
5. Backofen auf 160GradC vorheizen. Mit jeder Fuellung 4 Tintenfischbeutel fuellen, mit Salz und Pfeffer wuerzen. In einer Pfanne in 2 EL Olivenoel rundherum anbraten und etwa 15 Minuten im Ofen durchziehen lassen.
6. Inzwischen Tintenfischarme im uebrigen Olivenoel kurz anbraten. Die Zwiebel schaelen, in Wuerfel schneiden, hinzufuegen und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und der Petersilie wuerzen, mit der Gefluegelbruehe abloeschen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Butter einruehren.
7. Die Tintenfischarme auf vorgewaermte Teller verteilen und je 3 verschieden gefuellte Kalmare darauf setzen.

180 Fisch, Salzwasser, Gemuese

180.1 DORADE, AUF RATATOUILLE GEDUENSTET

4 Doradenfilets
2 Tomaten
1 Paprika
1 Kleinere Aubergine
1 Kleinere Zucchini
2 Schalotten
2 Zweige Thymian
40 ml Weisswein
6 EL Olivenoel extra virgine
4 Prise Limonensaft
Salz Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.07.99 VON
Ilka Spiess Kueche und Genuss

Die gepellten Schalotten schneiden Sie in feine Wuerfelchen und die Paprika in Wuerfel, nachdem Sie Stielansatz und Kerne entfernt haben. Die Tomaten haeuten Sie. Entfernen Sie den Stielansatz und die Kerne aus den Tomaten und schneiden Sie das Fleisch in Wuerfel. Die gewaschene Aubergine und Zucchini schneiden Sie in Stuecke, wobei Sie das Innere mit den Kernen entfernen.
Die Schalottenwuerfelchen duensten Sie in Olivenoel, bis sie glasig sind. Dann geben Sie das kleingeschnittene Gemuese und den Thymian zu, loeschen mit dem Weisswein ab, und lassen auf kleiner Flamme etwa 20 Minuten koecheln, wobei Sie mehrfach umwenden. Danach entfernen Sie die Thymianzweige und schmecken mit Salz und Pfeffer ab.
Das Ratatouille verteilen Sie in einer leicht gefetteten, flachen Form und legen die Doradefilets , die Sie vorher mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Limonensaft gewuerzt haben, darauf. Garen Sie die Filets auf dem Ratatouille bei 160 Grad etwa 6 Minuten 4 Minuten bei Umluft im vorgeheizten Backofen.
Dazu passt Reis. Ein Rezept aus der Provence

Mengenangabe: 4 Portionen

180.2 FEINES FISCHRAGOUT

2 Kleinere Moehren
1 klein. Stange Lauch
2 Staengel Staudensellerie
75 g Butter
400 ml Fischfond
6 Safranfaeden
400 g Lachsfilet
400 g Seeteufel-Filet; (Lotte) oder ein anderes festfleischiges weisses Filet
8 Rohe Riesengarnelenschwaenze
Salz, Pfeffer; weiss
200 g Schlagsahne
1 Schuss Cayenne-Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 05.05.00 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Moehren, Lauch und Staudensellerie putzen und waschen, alles in sehr kleine Wuerfel schneiden. In einem flachen Topf die Haelfte der Butter erhitzen und die Gemuesewuerfel darin leicht anroesten.
Den Fischfond und die Safranfaeden dazugeben, ohne Deckel 20 Minuten leicht koecheln lassen. Fischfilets in 3 cm groqse Wuerfel schneiden, die Schwaenze von der Bauchseite her aus der Schale brechen,am Ruecken vorsichtig aufschneiden und den dunkleren Darm entfernen, kurz unter fliessendem Wasser waschen.
Die Fischstuecke salzen, pfeffern und in einer Pfanne mit der restlichen,erhitzten Butter kurz anduensten, die Riesengarnelen roetlich werden lassen, die Pfanne zur Seite stellen.
Die Sahne zum eingekochten Fisch-Gemuesefond giessen und unter haeufigem Ruehren noch etwa 15 Minuten weiter einkochen lassen, bis die Sauce saemig ist.

Riesengarnelen in 2-3 cm grosse Stuecke teilen. Die eingekochte Sauce mit Salz, Cayenne- und weissem Pfeffer abschmecken und die Fisch- und Garnelenstuecke vorsichtig unterheben, kurz heiss werden lassen, die Sauce darf aber nicht mehr kochen.

Mengenangabe: 4 Portionen

180.3 FISCH AUF GEMUESE

800 g Schellfisch
1 Zitrone; den Saft
Salz, Pfeffer
1 TL Senf
4 Fruehlingszwiebeln
1 Stange Lauch
1 Moehre
Oel
4 Scheib. Schinkenspeck
4 EL Butter
Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 02.11.99 VON
Ilka Spiess SUEDWEST-TEXT

Fisch waschen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft saeuern, mit Salz und Pfeffer wuerzen und mit etwas Senf bestreichen. Gemuese putzen, kleinschneiden und in eine gefettete Form legen.
Den Fisch darauf legen und mit Schinkenspeck und Butterfloeckchen belegen. Zugedeckt bei 220Grad ca. 40 Min. garen. Mit Petersilie bestreut servieren. Dazu: Petersilienkartoffeln, Endiviensalat

Mengenangabe: 4 Portionen

180.4 FISCHPFANNE MIT PILZEN UND BROCCOLI

400 g Kabeljaufilet
1/2 Zitrone; den Saft
300 g Champignons
150 g Broccoli
Salz, Pfeffer; weiss
2 EL Sonnenblumenoel
200 g Schlagsahne
2 EL Sojasauce; (-4)

ERFASST ⋆RK⋆ AM 22.07.00 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Kabeljaufilet abbrausen und mit Kuechenpapier trockentupfen. In etwa 2 cm grosse Wuerfel schneiden und mit Zitronensaft betraeufeln. Die Champignons mit Kuechenpapier gut saeubern (moeglichst nicht waschen) und in Scheiben schneiden.
Broccoli waschen und in kleine Roeschen zerteilen, den dicken Stiel in Stuecke schneiden. Kabeljau mit Salz und Pfeffer wuerzen. Das Oel in einer grossen Pfanne erhitzen. Pilze und Broccoli darin unter Wenden 6-8 Minuten braten.
Nach 2-3 Minuten den Fisch hinzufuegen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Die Sahne zugiessen, alles kurz aufkochen lassen und mit Sojasauce pikant abschmecken.

Dazu: Langkornreis

Mengenangabe: 2 Personen

180.5 FISCHSCHNITTEN IM GEMUESEBETT

6 Fisch-Koteletts z. B. Schellfisch oder Kabeljau; a ca. 250 g
1 Zitrone
1/2 Toepfchen Estragon frisch; oder 1 TL getrocknet
125 ml Weisswein
Salz, Pfeffer
Zucker
2 EL Oel
500 g Moehren
500 g Lauch
1 EL Butter/Margarine
1/4 l Milch
100 g Schlagsahne
100 g Gouda-Kaese

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.04.99 VON
Ilka Spiess kochen und geniessen

1. Fisch, Zitrone und frischen Estragon waschen. Zitrone in Scheiben schneiden. Wein, Gewuerzzutaten und Oel verruehren. Alles mit dem Fisch zugedeckt ca. 1 Stunde ziehen lassen.
2. Gemuese putzen, waschen und kleinscheiden. Fett in einem Topf erhitzen. Gemuese darin unter Wenden anduensten. Mit Milch und Sahne abloeschen, etwas einkochen lassen. Kaese reiben, die Haelfte darin unter Ruehren schmelzen lassen und abschmecken.
3. Gemuese und Koteletts in eine feuerfeste Form fuellen. Mit uebrigem Kaese bestreuen. Im vorgeheizten Backofen E-Herd: 200 GradC/ Umluft: 175 GradC/Gas: Stufe 3 20-25 Minuten backen.
Dazu: Salzkartoffeln oder Reis, Getraenk: kuehles Bier. : Zubereitungszeit ca. 1Std.

Mengenangabe: 4 Personen

180.6 FISCHTELLER WITTENBECK

300 g Seelachsfilet
300 g Lachsforellensteak
300 g Zanderfilet
2 klein. Stangen Lauch
300 g Frische Champignons
200 g Moehren
1 Knolle Sellerie
Kuechenkraeuter
Sahne
Butterschmalz
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.11.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Den Fisch saeubern, saeuern, salzen, portionieren und in Butterschmalz von beiden Seiten goldgelb braten. Den Fisch warm stellen.

Das Gemuese parallel zum Fisch zubereiten. Lauch und Moehren in feine Streifen schneiden, Champignons je nach Groesse halbieren oder vierteln. Das vorbereitete Gemuese in wenig Butterschmalz bissfest duensten. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Mit 0,1 l Schlagsahne geschmacklich abrunden und etwas einreduzieren lassen.
Den gebratenen Fisch auf dem Rahmgemuese zusammen mit drei kleinen Kartoffeln anrichten. Das Gericht mit reichlich Petersilie, Zitronenkeil, Tomatenscheibe und Dillzweig garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

180.7 KABELJAU IM BUNTEN GEMUESEBETT

1200 g Kabeljaufilet
Salz, Pfeffer
Zitronensaft
2 Zwiebeln
3 EL (-4) Olivenoel
3 (-4) Knoblauchzehen
3 Paprikaschoten; rot, gruen und gelb
2 Zucchini
1 klein. Dose geschaelte Tomaten
125 ml Weisswein
Oregano

ERFASST ⋆RK⋆ AM 06.07.99 VON
Ilka Spiess MARTINA MEUTH/BERND NEUNER-DUTTENHOFER

Die Fischfiletstuecke portionsgerecht zuschneiden und nach Dicke sortieren. Auf beiden Seiten salzen, pfeffern und mit Zitronensaft einreiben. Die Zwiebeln in feine Ringe hobeln und in einem grossen Topf oder Braeter im heissen Oel anduensten.
Den Knoblauch durch die Presse hinzudruecken. Paprika in bunten Farben jeweils entkernen, auf der Aufschnittmaschine oder mit dem Gemuesehobel in duenne Streifen schneiden und mitduensten. Die Zucchini in duennen Scheiben ebenfalls mitschwenken.
Das Gemuese mit Salz, Pfeffer und zerrebbeltem Origano wuerzen. Die Tomaten samt Saft hinzufuegen, ebenso ein Glas Weisswein. Etwa 5 Minuten schmurgeln lassen, dann die gewuerzten Fischstuecke dazwischen schichten, dabei darauf achten, dass die dickeren Stuecke, die eine laengere Garzeit haben, nach aussen kommen, die duenneren Stuecke in der Mitte besser versteckt werden. Zugedeckt auf dem Herd bei mildem Feuer oder im 180 Grad heissen Backofen etwa 15 Minuten schmurgeln, bis die Fischstuecke gar, aber innen noch saftig sind.
Direkt aus dem Ofen oder sogar im Topf zu Tisch bringen. Dazu frisches Baguette.

Mengenangabe: 6 Portionen

180.8 KABELJAU MIT MEDITERRANEM GEMUESE MIT PESTO UND GETRO ...

600 g Kabeljaufilet
Fischabschnitte und Graeten fuer den Fond
3 Paprikaschoten; (rot, gelb gruen)
3 Tomaten
1 Zucchini
3 Kartoffeln
2 Schalotten
3 Knoblauchzehen
1 Bd. Basilikum
1/4 l Sahne
1/4 l Weisswein
1/2 Zitrone
20 g Parmesankaese

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.02.99 VON
Ilka Spiess WDR-Krisenkochtip

Die Kartoffeln, Knoblauch, Paprika, 1 Schalotte, die Zucchini und 2 Tomaten putzen und in feine Wuerfel schneiden. Die Schalotte und zwei feingehackte Knoblauchzehen in Olivenoel anduensten, die Kartoffelwuerfel zugeben. Nach ein paar Minuten das restliche Gemuese in den Topf geben und garziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Fuer das Pesto etwa 1/8 l Olivenoel mit dem Basilikum, einer Knoblauchzehe und dem Parmesan im Mixer fein puerieren.
Fuer den Fond die Fischabschnitte und Graeten in einem TL Butter anduensten, ein Lorbeerblatt und die feingeschnittene Schalotte dazugeben. Mit dem Weisswein und etwas Wasser abloeschen, einmal aufkochen und 20 Minuten ziehen lassen. Durch ein Mulltuch passieren und auf ein Viertel einkochen lassen. Die Sahne dazugeben und aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Die Fischfilets in einer beschichteten Pfanne mit der Hautseite nach unten braten.
Erst kurz vor Schluss wenden und kurz auf der Fleischseite braten. Eventuelle Rosmarin und Thymian mit in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone wuerzen. Zur Dekoration einige Basilikumblaetter in Fett fritieren.
Eine Tomate in hauchduenne Scheiben schneiden auf Pergamentpapier legen und bei 80 Grad und geoeffneter Klappe einige Stunden im Ofen trocknen.
O-Titel: Kabeljau mit mediterranem Gemuese mit Pesto und getrockneten Tomaten

Mengenangabe: 4 Portionen

180.9 KNURRHAHN UND SEEHECHT AUF MEDITERANEM GEMUESE

200 g Seehechtfilet
500 g Knurrhahnfilet
200 g Paprika
100 g Fenchel
100 g Keniabohnen
200 g Kartoffeln
Petersilie
4 Knoblauchzehen
1/2 Bd. Lauchzwiebeln
150 g Strauchtomaten
2 Zwiebeln
50 ml Weisswein
150 ml Olivenoel
Kraeuter der Provence
4 Salatblaetter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.08.99 VON
Ulli Fetzer WDR-Text, Krisenkochtipp

Die Knurrhahnfilets von Bauchflosse, Haut und Mittelgraete befreien, die Seehechtfilets halbieren und beide Fischarten mit dem Saft einer halben Zitrone und Salz marinieren. Pellkartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Keniabohnen blanchieren und in ca. 3 cm lange Stuecke schneiden.
Alle restlichen Gemuese in feine Streifen schneiden. Fenchel und Zwiebeln in Olivenoel zwei Minuten lang glasieren, dann alle restlichen Gemuese je nach Garzeit zugeben.
Mit etwas Weisswein abloeschen, die Keniabohnen untermischen, die Knurrhahnfilets auf das Gemuese geben, mit gehaeuteten und entkernten Tomatenstuecken garnieren und im Ofen bei 220 Grad fuenf Minuten weiter garen.
Sofort den Seehecht in Olivenoel braten, aus der Pfanne nehmen und den Bratensud mit dem restlichen Weisswein abloeschen. Das Gemuese aus dem Ofen nehmen, die Knurrhahnfilets beiseite legen und den abgeloeschten Bratensud unter das Gemuese ruehren.

Mengenangabe: 4 Personen

180.10 LACHS-GEMUESE-GRATIN

2 Kohlrabi
1 groß. Moehre
300 g Kartoffeln
3 Scheib. Lachsfilet a 150 g
125 ml Weisser Wermut oder Bruehe
2 EL Zitronensaft
Butter fuer die Form
1 Becher Sauce hollandaise (250 g)
100 g Saure Sahne
2 Eigelb
2 TL Koerniger Senf
Salz und Pfeffer
1 Bd. Kerbel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte Rezept

Kohlrabi, Moehre und Kartoffeln schaelen und in feine Wuerfel schneiden. In siedendem Salzwasser zwei Minuten kochen. Abtropfen lassen. Lachs abspuelen, trockentupfen und mit drei Teeloeffel Wermut und dem Zitronensaft (oder nur mit Zitronensaft) betraeufeln.
Den Boden einer flachen ofenfesten Form mit Butter ausfetten. Den Lachs in die Form legen und salzen. Sauce hollandaise, saure Sahne, Eigelb, Senf und restlichen Wermut verruehren und mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Gemuese (etwa zwei Essloeffel abnehmen und zur Seite stellen) und Sosse ueber den Fisch verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad/Umluft 170 Grad/Gas Stufe 3 etwa 25 Minuten garen. Mit dem restlichen Gemuese und dem Kerbel bestreuen.
Naehrwerte pro Portion ca. 785 Kalorien 55 g Fett

Mengenangabe: 3 Portionen

180.11 ROHKOSTMUS AN TOMATEN MIT SEELACHS

400 g Seelachsfilet
1 Bd. Basilikum
4 Fleischtomaten
1/2 Salatgurke
1 Zwiebel
1 Rote Paprika
1 Zucchini
1 Chilischote
Saft einer Zitrone
2 EL Kaltgepresstes Oel; (z.B. Oliven-, Walnuss- oder
Kuerbiskernoel)
Salz, Pfeffer
Alufolie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 02.08.00 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Seelachsfilet in zwei Stuecke teilen, mit Salz/Pfeffer wuerzen und auf beiden Seiten mit Basilikumblaettchen belegen.
Seelachsfilet in Alufolie einpacken und im Backofen bei 180 Grad ca. 20min. garen.
Von den Tomaten einen Deckel abschneiden, aushoehlen und zur Seite stellen. Gurke und Zwiebel schaelen, Paprika entkernen. Zusammen mit dem Inneren der der Tomaten und Zucchini durch den Wolf drehen.
Chilischote entkernen und fein schneiden. Das Gemuesemus mit Chili, Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Oel darunter mischen und in die ausgehoehlten Tomaten fuellen. Fisch aus der Folie packen und mit den gefuellten Tomaten servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

180.12 ROTBARBEN AUF GEMUESEN

100 g Gruener Spargel; in duenne Blaettchen geschnitten
100 g Stangensellerie; in Blaettchen
100 g Kartoffeln; in duenne Scheiben geschnitten,
blanchiert
100 g Zwiebeln; in feinen Ringen
Butter; zum Duensten und Binden
Olivenoel; zum Duensten und Braten
50 g Senffruechte aus dem Glas
50 g Pinienkerne, geroestet
8 Rotbarben, filiert
Salz, Pfeffer
Mehl zum Wenden
20 ml Weisswein
10 ml Vermouth

ERFASST ⋆RK⋆ AM 30.01.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Die Gemuese in etwas Butter und Olivenoel anduensten, mit dem Saft der Senffruechte abloeschen, diese zugeben, wuerzen und die Pinienkerne zugeben.
Filets mit Salz und Pfeffer wuerzen, in Mehl wenden, in Olivenoel kurz anbraten. Mit Weisswein und Vermouth abloeschen.
Olivenoel und etwas Butter unterruehren und ueber die Fische geben.

Mengenangabe: 4 Portionen

180.13 ROTBARSCHFILET MIT GEMUESE

200 g Rotbarschfilet
1/2 Salatgurke
1 klein. Rote Parikaschote
1 klein. Zwiebel
10 g Vollkornmehl
125 ml Gemuesebruehe
2 EL Creme fraiche
1 Zitrone
1/2 Bd. Schnittlauch
Etwas Butter
Salz, Pfeffer

ERASST ⋆RK⋆ AM 10.03.99 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Die Salatgurke schaelen, halbieren, mit einem Loeffel entkernen und in Streifen schneiden. Die Paprikaschote waschen, entkernen und wuerfeln, die Zwiebel schaelen und wuerfeln. Alles in Butter 6 Min. duensten. Vollkornmehl darueberstaeuben, kurz anschwitzen lassen. Alles mit Gemuesebruehe abloeschen. Creme fraiche unterruehren und weitere 6min. koecheln lassen.
Rotbarschfilet waschen, wuerfeln und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft wuerzen. Zum Gemuese geben und zugedeckt noch einmal 6 Minuten garen, dann den Schnittlauch darueber schneiden und anrichten.

Mengenangabe: 2 Portionen

180.14 SCHELLFISCHKOTELETT AUF GEMUESE

1 Bd. Lauchzwiebel
500 g Karotten
500 g Stangensellerie
1 EL Oel
375 ml Wasser
Salz und Pfeffer
2 TL Mehl
1 Bd. Petersilie
4 Schellfischkoteletts
1 Zitrone
Salz, Pfeffer
2 EL Oel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 03.04.00 VON
Ilka Spiess SUEDWEST-TEXT

Gemuese waschen, putzen.Lauchzwiebeln in Streifen, Karotten in Scheiben schneiden, zusammen im heissen Oel 5 Min. duensten. Selleriestuecke zugeben, mit Salz und Pfeffer wuerzen, Wasser zugiessen und aufkochen. Zugedeckt 10 Min. bei kleiner Hitze duensten. Gemuese herausnehmen, auf eine Platte geben und warmstellen. Kochsud mit Mehl andicken.
Grob gehackte Petersilie einruehren. Fischkoteletts waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft betraeufeln, salzen und pfeffern.
Im heissen Oel von jeder Seite 6-8 Min. braten. Koteletts auf das Gemuese legen. Petersiliensauce dazugeben.
Dazu: Kartoffeln

Mengenangabe: 4 Portionen

181 Fisch, Salzwasser, Gemuese, Blumenkohl, Brokkoli

181.1 LACHSFILET MIT BUNTEM GEMUESE

250 g Blumenkohl
250 g Brokkoli
2 Moehren
1 TL Meersalz
2 Lachsfilets
1 TL Kraeutersalz
2 EL Sonnenblumenoel; kaltgepresst
1 1/2 EL Butter
250 ml Wasser

ERFASST ⋆RK⋆ AM 21.04.00 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Blumenkohl und Brokkoli in kleine Roeschen teilen. Brokkolistiele schaelen, der Laenge nach vierteln und in Stuecke schneiden. Die Moehren schaelen und in duenne Scheiben schneiden.
Wasser leicht salzen, aufkochen und die Brokkolistiele hineingeben. Nach 5 min. Duensten das restliche Gemuese hinzufuegen und alles weitere 8 bis 10 Min. koecheln koecheln lassen. Inzwischen die Lachsfilets waschen, trockentupfen, mit Kraeutersalz mild wuerzen und im Oel bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten braten.
Die Filets zwischendurch einmal wenden. Gemuese mit der Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Die Butter in der Pfanne zart braeunen, ueber das Gemuese geben und mit dem Fisch zusammen anrichten.

182 Fisch, Salzwasser, Gemuese, Eintopf

182.1 FISCHEINTOPF

2 kg Frischfisch; (Lachs, Butt, Steinbutt, Rotbarschfilet, Seeforelle)
5 Dosen-Fleischtomaten; von Struenken befreit
1 Fenchelknolle; in Streifen geschnitten
4 Kapseln Safran
3 EL Vermouth
1 Zwiebel; in Lamellen geschnitten
3 Moehren; in Streifen geschnitten
10 Frische Champignons; in Streifen geschnitten
Salz und Pfeffer

FOND
Graeten und Koepfe vom Fisch
1 Suppenbund; kleingeschnitten
10 Pfefferkoerner
1 Lorbeerblatt
1 Zwiebel; angebrannt
100 ml Weisswein

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.11.94 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

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 Stuecke schneiden.
Zuerst aus den Graeten, Fischkoepfen und einem Suppenbund mit Gewuerzen einen Sud kochen. Die Zutaten in einen Topf geben, mit Wasser und Wein aufgiessen und 30-35 Minuten bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel koecheln lassen. So bleibt der Fond klar und schmeckt konzentriert. Diesen Fond durch ein Sieb passieren und um ein Drittel einkochen lassen.
Nun die Fischstuecke und die Gewuerze, Fenchel, Zwiebel, Champignons und Wurzeln in den Fond geben.
Fleischtomaten dazu, Safran, etwas Vermouth, Salz und Pfeffer. Die Garzeit fuer Gemuese und Fischfilets betraegt hoechstens 10 Minuten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie daruebergeben und servieren.
Wer moechte, gibt etwas Olivenoel dazu - traumhaft!

183 Fisch, Salzwasser, Gemuese, Folie

183.1 ANGELDORSCH IN FOLIE

1 klein. Dorsch (ca. 1 kg)
1 Karotte
1 Stange Lauch
3 Schalotten
5 Staengel Petersilie
3 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt
1 TL Pfefferkoerner
3 Wacholderbeeren
40 g Butter
Etwas fluessige Butter
1 TL Mittelscharfer
Senf
Salz, Pfeffer
Bratbeutel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.04.00 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Vom ausgenommen Dorsch Flossen und Kopf abschneiden. Den Fisch schuppen und sorgfaeltig waschen.
Das Gemuese putzen, Lauch und Karotte in Scheiben schneiden, Schalotten vierteln. Das Gemuese mit Petersilienstaengeln, Lorbeerblatt, Thymian, Pfefferkoernern und Wacholderbeeren mischen.
Den Bratbeutel nach Anweisung zurechtschneiden, eine Seite verschliessen. Gemuese und Butterstueckchen einfuellen, den Dorsch mit Salz und Pfeffer wuerzen und auf das Gemuese legen.
Den Schlauch schliessen und mit der Nadel mehrere Luftloecher einstechen und auf den kalten Grillrost legen. Das Gericht auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen bei 200oC ca. 20-25 Minuten garen.

Die fluessige Butter mit dem Senf vermengen. Alles zusammen anrichten. Als Beilage passen Baguette oder Salzkartoffeln.

184 Fisch, Salzwasser, Gemuese, Kaese

184.1 ZEELANDER FISCHAUFLAUF

500 g Kartoffeln
400 g Wirsing
50 g Butter
2 Aepfel
600 g Schellfisch
3 TL Zitronensaft
150 g Gouda
1 Zwiebel
150 g Schinken
Butter; fuer die Form
Salz
Weisser Pfeffer
200 g Schmand
2 EL Semmelbroesel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.09.97 VON
Ulli Fetzer MDR

Kartoffeln waschen, in Salzwasser ca. 20 Minuten garen, abgiessen, pellen und abkuehlen lassen. Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden. Einen Essloeffel Butter in einem Topf erhitzen, feuchte Wirsingstreifen zugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten duensten.
Aepfel waschen, halbieren, Kerngehaeuse entfernen und grob wuerfeln. Fischfilets kalt abspuelen, trockentupfen, in mundgerechte Wuerfel schneiden und mit Zitronensaft betraeufeln. Kaese grob reiben.
Zwiebel abziehen und mit Schinken wuerfeln. Eine Auflaufform buttern. Vorbereitete Zutaten abwechselnd einschichten. Dabei Kartoffelscheiben und Fischwuerfel mit etwas Salz und Pfeffer wuerzen. Schmand glattruehren und ueber den Auflauf streichen. Mit Semmelbroesel bestreuen, restliche Butter in Floeckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) ca. 25-30 Minuten ueberbacken.
Dazu schmeckt gruener Salat.

Mengenangabe: 4 Portionen

185 Fisch, Salzwasser, Gemuese, Tomate

185.1 SPANISCHE FISCHPFANNE

800 g Fischfilets ohne Haut und Graeten;z.B. Schellfisch, Kabeljau, Lachs, Barsch
2 Stangen Porree; in 2 cm grossen Streifen
4 Rote Zwiebeln; in Scheiben
4 Knoblauchzehen; fein gehackt
4 Fleischtomaten; gehaeutet und entkernt in groben Streifen

2 EL Frische Kraeuter: wie Petersilie, Dill, Schnittlauch
500 ml Tomatensauce
2 EL Olivenoel
Salz, weisser Pfeffer
1 Zitrone

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.02.98 VON
Ulli Fetzer WDR - Krisenkochtipp

Fischfilets in Stuecke von 30-50 Gramm schneiden, mit Zitrone saeuern, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Zwiebeln in einer Pfanne mit wenig Olivenoel anschwitzen, jetzt Porree dazu und 3 tb Wasser. Kurz garen, dann Knoblauch und Tomaten hinzufuegen. Wuerzen. Mit Tomatensauce uebergiessen und kurz aufkochen. In einer zweiten Pfanne die Fischstuecke in etwas Olivenoel von beiden Seiten anbraten. Dann Gemuese mit Tomatensauce ueber den Fisch giessen, die frischen Kraeuter unterziehen und im Ofen einige Minuten nachgaren.
Am besten direkt in einer schoenen Pfanne servieren. Dazu passt frisches Knoblauchbrot oder Reis.
Als Wein empfiehlt Walter Stemberg einen leicht gekuehlten Rotwein, z.B. einen Rioja Crianza oder einen frischen Rosado.

Mengenangabe: 4 Portionen

186 Fisch, Salzwasser, Gratin, Lachs

186.1 REIS-LACHS-GRATIN

800 g Lachsfilet oder Lachsforelle
250 g Basmati-Wildreis-Mischung
1/2 l Gemuesebruehe
300 g TK-Blattspinat
2 Knoblauchzehen
60 g Butter
40 g Mehl
1/4 l Milch
250 g Schlagsahne
1/2 TL Kurkuma
1 Bd. Dill
4 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.04.99 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Den Reis in der Gemuesebruehe garen und in eine gefettete Auflaufform geben. Den aufgetauten Spinat mit durchgepresstem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskat wuerzen, ebenfalls in die Form geben.
Fett erhitzen, Mehl anruehren und anschwitzen, Milch und Sahne nach und nach einruehren. 2 Min. unter staendigem Ruehren kochen, mit Salz, Pfeffer, Kurkuma abschmecken. Dill kleinschneiden und in die Sosse geben. 2/3 der Sosse auf Reis und Spinat verteilen.
Lachsfilets abspuelen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft wuerzen, in 4 Stuecke schneiden und auf den Spinat legen. Die restliche Sosse daruebergiessen und im vorgeheizten Backofen bei 200GradC ca. 25-30 Min. garen.

Mengenangabe: 4 Portionen

187 Fisch, Salzwasser, Grill

187.1 GEGRILLTE KABELJAU-KOTELETTS

4 Kabeljau-Koteletts; (ca.3 cm dick, 800 g)
1 Zitrone
Salz, Pfeffer
2 Lorbeerblaetter
Getrockneter gruener oder schwarzer Pfeffer
4 EL Oel
6 Tomaten

ERFASST ⋆RK⋆ AM 19.11.99 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Die Kabeljau-Koteletts mit Oel bestreichen, beide Seiten mit Zitronensaft betraeufeln. Einige Minuten stehen lassen und mit Salz, grob zerstossenen Lorbeerblaettern und Pfeffer bestreuen.
Die Koteletts mit Oel bestreichen und in die Fettpfanne des Backofens legen. Die Tomaten in grosse Stuecke schneiden und zwischen die Koteletts streuen.
Im vorgeheizten Backofen bei 250GradC etwa 5 bis 8 Minuten garen. Tomatenstuecke mit Salz und Pfeffer bestreuen.
Daszu passt Kartoffelpueree.

Mengenangabe: 4 Personen

187.2 WOLFSBARSCH GEGRILLT MIT KONFITIERTEM TOMATENOEL

600 g Frischer Wolfsbarsch
Meersalz
Dicker gruener Spargel
Doerrtomaten
Gartenzwiebelchen
Frischer Thymian
Zwiebel
Knoblauch

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.07.99 VON
Ilka Spiess World Wide Web Mallorca

Wolfsbarsch filetieren und jedes Filet teilen. Spargel kochen und in Olivenoel schmoren. Tomaten in Oel konfitieren, herausnehmen, kleinschneiden und im lauwarmen Oel aufbewahren. Kleingehackte Zwiebel, Gartenzwiebelchen und Knoblauchzehe zusammen mit dem Thymian schmoren. Oel mit den konfitierten Tomaten dazugeben. Wuerzen und Fischfilets in Olivenoel braten. Praesentation: Spargel faecherfoermig auf den Teller legen, 3 Stuecke Fischfilet dazugeben und mit der konfitierten Tomatensauce uebergiessen.

Mengenangabe: 4 Portionen

188 Fisch, Salzwasser, Gurke

188.1 LOTTE AUX CONCOMBRES - SEETEUFEL MIT GURKE

500 g Seeteufelfilet
4 Garnelen oder Scampi
1 Salatgurke; oder 2 kleine Zucchini
1 Limone
1 Zweig Basilikum
3 EL Olivenoel
Salz Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.07.99 VON
Ilka Spiess Kueche und Genuss

Das Seeteufelfilet befreien Sie von allen Haeuten, dann schneiden Sie es in ca. 1 cm dicke Scheiben. Die gewaschene Gurke bzw. Zucchini schneiden Sie auf den Gemuesehobel in feine Scheiben, die Limone bis auf die Enden ebenfalls. Schneiden Sie die Schale von den Limonenscheiben rundum stueckweise ab, die Basilikumblaetter hacken Sie grob.
Bedecken Sie den Boden einer mit Olivenoel ausgestrichenen Auflaufform mit der Haelfte der Gurkenscheiben. Die wuerzen Sie leicht mit Salz und Pfeffer, geben darauf zuerst das Basilikum und dann die Seeteufelscheiben. Legen Sie die Limonenscheiben auf den Seeteufel und bedecken alles mit dem Rest der Gurkenscheiben. Wuerzen Sie noch mal leicht mit Salz und Pfeffer und traeufeln Sie Olivenoel darueber. Geben Sie die Form fuer 25 Minuten in den auf 170_Grad vorgeheizten Ofen.
Waehrend das Gericht im Ofen gart, loesen Sie die Garnelen aus den Schalen und entfernen den Darm. Betraeufeln Sie sie mit dem Saft aus den Limonenresten und schmoren sie dann bei geringer Hitze in Olivenoel.

Mengenangabe: 4 Portionen

188.2 SCHELLFISCH MIT GURKENSAUCE

2 Scheib. Schellfisch mit Mittelgraete; a 250 g

FISCHFOND
1 klein. Zwiebel
1 Zweig Dill
1 Gewuerznelke
1 Zweig Thymian
1/2 Lorbeerblatt
125 ml Trockener Weisswein
1/4 l Wasser
Etwas Zitronensaft

FUER DIE FISCHSAUCE
1/4 l Fischfond
25 g Sauerrahm
Etwas Mehlbutter
Etwas Zitronensaft

GURKENSAUCE
1/2 klein. Salatgurke
1/2 TL Dijonsenf
1 TL Dillspitzen
Fischweissweinsauce
Butter
Jodsalz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.10.99 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Zunaechst den Fischfond zubereiten. Dazu die Zwiebel abziehen und halbieren. Zusammen mit Dill, Nelke, Thymian, Lorbeerblatt, Wein und dem Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und bei milder Hitze 10 Minuten koecheln lassen.
Den Schellfisch mit Zitronensaft saeuern, mit Salz wuerzen und in eine Pfanne legen. Den Schellfisch mit dem Fond angiessen und dann einen Deckel auflegen, einmal aufkochen lassen und den Fisch bei geringer Hitze ca. 5 Minuten ziehen lassen.
Den gegarten Fisch aus dem Fond nehmen und warmstellen.
Um aus dem Fond die Sauce zuzubereiten, ca. 1/4 l Fischfond mit der Mehlbutter langsam zum Kochen bringen und auf die Haelfte der Fluessigkeit reduzieren.
Sauerrahm zufuegen und wieder auf ein Drittel der Fluessigkeit reduzieren. Mit etwas Zitronensaft und Salz abschmecken. Fuer die Gurkensauce die Gurke duenn schaelen und der Laenge nach halbieren.
Die Kerne der Gurke entfernen, in duenne Scheiben schneiden und in der erhitzten Butter anduensten.
Die Fischweissweinsauce zufuegen und 2 Minuten koecheln lassen. Mit Senf, Dillspitzen, Salz und Zitronensaft abschmecken.
Den Schellfisch mit der Gurkensauce servieren. Als Beilage schmecken Spinatnudeln.

Mengenangabe: 2 Portionen

189 Fisch, Salzwasser, Gurke, Kartoffel

189.1 LACHS MIT GURKEN, KARTOFFELN UND DILL

GURKENDRESSING
5 EL Weissweinessig
7 EL Gutes Pflanzenoel
1 EL Zucker
Salz und Pfeffer

JOGHURT-SENFSAUCE
150 g Magermilchjoghurt
150 ml Schlagsahne
1 EL Grobkoerniger Senf (Champagner-Senf)
Salz und Pfeffer

SALAT
1 Salatgurke (etwa 500 g)
2 Bd. Dill; gezupft und gehackt
300 g Gekochte Pellkartoffeln festkochende Salatware
4 Stuecke Stremellachs a 100 g

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.02.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Die Zutaten fuer das Dressing und fuer die Sauce getrennt anruehren und abschmecken.
Die Gurke schaelen, in feine Scheiben hobeln, mit Gurkendressing und drei Vierteln des Dills vermischen und auf vier Teller verteilen.
Kartoffeln pellen, in duenne Scheiben schneiden und auf den Gurkensalat legen.
Die Haut vom Stremellachs abziehen, den Fisch lamellenweise zerteilen und dekorativ auf dem Salat anrichten.
Die Joghurtsauce ueber die vier Portionen giessen und mit restlichem Dill garnieren.

Tip: Kartoffeln und Lachs leicht erwaermt auf dem Salat anrichten und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

190 Fisch, Salzwasser, Heilbutt

190.1 HEILBUTT IM STRUDELTEIG

1 Handvoll Junger Spinat
Salz
100 g Champignons geputzt und gehackt
1/4 Knoblauchzehe; gehackt
20 g Butter
Salz, Pfeffer und Muskat
Etwas Zitronensaft
1 EL Schmand
2 Heilbuttfilets, a 180 g moeglichst flach
1 Strudelblatt; Fertigprodukt
1 EL Oel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 18.08.97 VON
Ulli Fetzer GENIESSEN ERLAUBT

Spinat verlesen und die Blaetter in wenig Salzwasser kurz blanchieren. Abtropfen lassen und in eiskaltes Wasser tauchen. Anschliessend gut ausdruecken und hacken.
10 g Butter aufschaeumen lassen und Pilze und Knoblauch darin anschwitzen. Den Spinat untermischen und wuerzen. Etwas abkuehlen lassen.
Das Strudelblatt ausbreiten, mit restlicher Butter bestreichen und in zwei gleich grosse Stuecke schneiden.
Fischfilets waschen, trockentupfen und wuerzen.
Den Schmand unter die Gemuesefarce ruehren, das Fischfilet damit bestreichen und mit dem Strudelblatt umhuellen.
Oel erhitzen und die Strudelpaeckchen darin langsam unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten.
Pro Person ca. 360 kcal.

Mengenangabe: 2 Portionen

190.2 HEILBUTTFILET MIT KARTOFFELKRUSTE

700 g Mittlere Kartoffeln
Salz
4 Heilbuttfilets a 175 g
Weisser Pfeffer
2 EL Olivenoel
2 EL Mittelscharfer Senf
100 ml Milch
100 g Sahne
125 g Blauschimmelkaese
Zitronensaft

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.08.97 VON
Ulli Fetzer MDR-Text

Kartoffeln schaelen, in duenne Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser ca. fuenf Minuten garen. Heilbuttfilets kalt abspuelen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer wuerzen. Nebeneinander auf ein leicht gefettetes Backblech setzen und mit Senf bestreichen. Kartoffelscheiben schuppenartig auf den Heilbuttfilets verteilen, nochmals leicht salzen und mit restlichem Oel betraeufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 GradC (Gas Stufe 3) ca. 15 Minuten backen.
Inzwischen die restlichen Kartoffelscheiben durch eine Presse druecken. Mit Milch und Sahne zum Kochen bringen. Weichkaese entrinden und in die Kartoffelsauce geben. Solange unter Ruehren erhitzen, bis er sich ganz aufgeloest hat. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Heilbuttfilets mit Kartoffel-Kaese-Sauce servieren.
: Pro Portion 691 kcal/ 2893 kJ.

Mengenangabe: 4 Portionen

191 Fisch, Salzwasser, Heilbutt, Curry

191.1 HEILBUTT IN CURRYSAUCE

800 g Heilbuttfilet
1 Zwiebel
2 Aepfel
40 g Margarine
1 EL Currypulver
1 EL Mehl
2 Bananen
80 g Saure Sahne
200 g Reis
300 g Ananas
3 EL Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.11.99 VON
Ulli Fetzer SUEDWEST-TEXT

Margarine zerlassen, klein geschnittene Zwiebeln und Aepfel duensten, Mehl und Currypulver zugeben, mit 1/8 l Wasser abloeschen und etwas koecheln lassen, abschmecken, Bananenscheiben und Fischstuecke hinzufuegen.
Fisch garen, saure Sahne unterziehen und nochmals abschmecken. Inzwischen den Reis kochen, zum Schluss Ananasstuecke und Butter untermischen.

192 Fisch, Salzwasser, Heilbutt, Fenchel

192.1 GEDAEMPFTER FISCH MIT FENCHEL

3 Heilbuttkoteletts
1 Fenchelknolle
1/4 l Wasser
1 Zwiebel
2 Moehren; (Karotten)
125 ml Weisswein; ersatzweise Traubensaft
2 Lorbeerblaetter
1 EL Salz

1/2 EL Weisse Pfefferkoerner
3 Knoblauchzehen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 05.04.95 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF-TEXT

Fisch abspuelen, trockentupfen, Fenchel putzen (Fenchelgruen aufheben), in duenne Scheiben schneiden. Fenchel und Fischkoteletts in einen Daempfeinsatz legen und mit Fenchelkraut bestreuen. Das Wasser mit Zwiebel- und Moehrenwuerfeln, Weisswein, Lorbeerblaettern, Salz, Pfefferkoernern und Knoblauch im Topf aufkochen.
Den Sud auf die Haelfte einkochen lassen (ca. 5 Min.). Daempfeinsatz einsetzen, Topf verschliessen und alles 6 Min. bei mittlerer Hitze garen.
Fisch und Fenchel mit dem Sud betraeufeln und servieren.
Pro Port. 365 kcal/1526 kJ

Mengenangabe: 3 Portionen

193 Fisch, Salzwasser, Heilbutt, Lachs, Petersilie

193.1 HEILBUTTSCHNITTE MIT RAEUCHERLACHS AUF PETERSILIENWUR ..

600 g Heilbuttfilet
4 Scheib. Raeucherlachs
1 groß. Rote Bete
100 ml Noilly Prat
100 ml Weisswein
250 ml Gefluegelbruehe
10 ml Aquavit
1 TL (-2) Meerrettich
600 g Petersilienwurzel
2 groß. Mehlige Kartoffeln
200 ml Milch
50 g Sahne
110 g Butter
1 Knoblauchzehe
1 Stueck Zitrone
Alufolie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.10.99 VON
Ulli Fetzer WDR-Text/Krisenkochtipp

Heilbutt in kaltem Wasser waschen, abtupfen und in 4 gleich grosse Scheiben teilen. In jede Scheibe eine Tasche schneiden und eine Scheibe Raeucherlachs hineinstecken.
Den Fisch mit Zitrone und Salz wuerzen und einzeln auf gebutterte Alufolien (30x30cm) geben. Den Heilbutt fest in der Folie zusammendrehen und im vorgeheizten Backofen (160 Grad) 10 Minuten garen. Dann 2 Minuten ruhen lassen.
Petersilienwurzeln waschen, schaelen und in 1/2 cm grosse Scheiben schneiden und in einem Topf mit Milch, Wasser und Salz weich kochen.
Die Kartoffeln durch die Presse druecken und unter das Petersilienwurzelpueree heben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und kurz vor dem Anrichten die geschlagene Sahne unterheben.
Rote Bete in Kuemmel-Salz-Wasser weich kochen und dann schaelen. Bruehe, Weisswein und Noilly Prat aufkochen, auf ein Drittel reduzieren, mit der Rote Bete fein mixen und

durch ein Sieb streichen.
In einem Topf erwaermen, mit Meerettich abschmecken, den Aquavit und die kalten Butterwuerfel (50g) mit dem Schneebesen untermontieren und mit Salz abschmecken.
O-Titel: Heilbuttschnitte mit Raeucherlachs auf Petersilienwurzel- Kartoffelpueree und Rote Bete-Meerettichbutter

Mengenangabe: 4 Personen

194 Fisch, Salzwasser, Heilbutt, Scampi

194.1 GEGRILLTER HEILBUTT MIT SCAMPISPIESS

4 Scheib. Heilbutt; (a 180 g)
1 Zitrone; den Saft
2 EL Oel
1 EL Dill; gehackt
1 EL Petersilie; gehackt
Salz, Pfeffer
8 Scampi oder Riesengarnelen
8 klein. Lauchzwiebeln
2 Scheib. Ananas
3 EL Butter
2 Knoblauchzehen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 15.06.00 VON
Ilka Spiess SUEDWEST-TEXT

Heilbutt waschen, abtrocknen und mit Zitronensaft betraeufeln. Oel mit frischen Kraeutern mischen.
Heilbutt pfeffern, mit dem Kraeuteroel bestreichen und unter Wenden 8-10 Min. grillen. Zwischendurch mit dem Kraeuteroel bestreichen. Anschliessend leicht salzen.
Lauchzwiebeln putzen und waschen, Ananasscheiben in Stuecke schneiden, mit den Scampi abwechselnd aufspiessen.
Knoblauch schaelen und zerdruecken. Mit fluessiger Butter und etwas Pfeffer gut verruehren. Die Spiesse damit bepinseln und unter Wenden 6-8 Min. grillen.

195 Fisch, Salzwasser, Hering

195.1 HERINGE AUF ZWIEBEL-TOMATEN-RAGOUT

12 Gruene Heringe - ausgenommen
Mehl
Sonnenblumenoel
Butter
4 groß. Zwiebeln
1 groß. Dose Tomaten
3 EL Balsamessig
2 EL Olivenoel
Salz, Pfeffer
1 Schuss Zucker

ERFASST ⋆RK⋆ AM 17.04.99 VON
Ilka Spiess NDR-DAS Rezept

Dosentomaten vom Saft trennen - Saft aufbewahren - von den Tomaten grobe Strunke und Kerne entfernen. Mit Olivenoel, Balsamessig, Salz und Pfeffer und einen Hauch Zucker in einem Topf 10 Minuten bei kleinster Hitze schmoren, danach erst 3-4 EL Tomatensaft dazu geben, warmstellen.
Die Zwiebeln schaelen, vierteln und in Lamellen teilen - mit etwas Zucker bestreuen und in Butter duensten - gibt eine schoene Farbemit etwas Wasser abloeschen und gut 10 Minuten gar duensten warmstellen.
Heringe saeubern, Kopf abschneiden, abtrocknen, dann salzen und in Mehl wenden. In einer Mischung aus Sonnenblumenoel und Butter goldbraun ausbraten. Die Heringe mit Zitrone leicht saeuern und mit Petersilie bestreuen. Zusammen mit den Zwiebel und Tomatenragout servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

195.2 MARINIERTE BRATHERINGE

200 ml Weinessig
6 Pimentkoerner
1 EL Pfefferkoerner
1 EL Senfkoerner
2 Lorbeerblaetter
1 Schuss Zucker
2 Zwiebeln (z. B. rote)
4 Kuechenfertige Heringe a ca. 200 g
1/2 Zitrone; den Saft
Salz, Pfeffer
4 EL Mehl zum Wenden
3 EL Oel
100 g Dillschnitten; eingelegte Gurkenscheiben; aus dem
Glas

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.07.98 VON
Ilka Spiess Martina Meuth B. Neuner-Duttenhofer

Essig, 1/8 l Wasser, Gewuerze und Zucker aufkochen und abkuehlen lassen.
Zwiebeln schaelen und in Ringe schneiden. Heringe waschen und trockentupfen. Mit Zitronensaft betraeufeln. Von innen und aussen mit Salz und Pfeffer wuerzen. In Mehl wenden und etwas abklopfen.
Oel in einer Pfanne erhitzen. Heringe darin von jeder Seite 5-6 Minuten braten. Auf Kuechenpapier abtropfen lassen.
Heringe, Zwiebeln und Gurkenscheiben in eine Schuessel schichten. Mit der Marinade begiessen und zugedeckt ca. 2-3 Tage ziehen lassen.
Dazu schmecken Bratkartoffeln oder frisches Bauernbrot. Getraenk: kuehles Bier.
Zubereitungszeit ca. 40 Minuten.

Mengenangabe: 4 Portionen

195.3 MATJES IN CURRYCREME

750 g Kleine neue Kartoffeln
150 g TK-Erbsen
Salz, Pfeffer
1 Dos. Mandarinen; 314 ml
12 klein. Matjesfilets
2 mittl. Zwiebeln
400 g Schmand; 24% Fett
2 TL Curry
Einige Stiele Dill
1 EL Butter
Etwas Kopfsalat

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.04.99 VON
Ilka Spiess kochen und geniessen

1. Kartoffeln unter Wasser gut abbuersten. In Wasser 15-20 Minuten kochen. Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen. Abschrecken und abtropfen lassen.
2. Mandarinen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Matjesfilets waschen und mit Kuechenpapier trockentupfen. Zwiebeln schaelen und in duenne Ringe schneiden.
3. Schmand in einer Schuessel glattruehren. Mandarinen, Erbsen und Zwiebeln unterheben. Mit Curry, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Dill waschen und grob hacken.
3. Schmand in einer Schuessel glattruehren. Mandarinen, Erbsen und Zwiebeln unterheben. Mit Curry, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Dill waschen und grob hacken.

Mengenangabe: 4 Personen

195.4 MATJES-TARTAR IM KARTOFFELMANTEL MIT SALAT VON KAISER ...

10 Matjesfilets
500 g Kartoffeln
200 g Kaiserschoten
1/4 Sellerieknolle
1/2 Stange Porree
1 Moehre
1 Rote Zwiebel
2 Zitronen
1 Birne
100 g Bruehe
5 EL Olivenoel
1 Bd. Glatte Petersilie
150 g Creme fraiche
50 g Butter
1 TL Zucker
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.02.99 VON
Ilka Spiess WDR-Krisenkochtip

Matjesfilets waschen und zu Tatar schneiden. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker, dem Saft einer halben Zitrone abschmecken und mit 1 EL Olivenoel binden.
Gekochte Pellkartoffeln puerieren und abkuehlen lassen. Mit Creme fraiche, Muskat, Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Zitronensaft wuerzen. Reichlich gehackte Petersilie untermischen.
Alu-Folie mit etwas Olivenoel bepinseln, darauf die Kartoffelmasse gleichmaessig verteilen. Ueber die Teigmitte das Matjestartar laengs verteilen und in den Kartoffelmantel mit Hilfe der Folie einrollen. Die Folien-Enden wie ein riesiges Bonbon zusammendrehen. Das Bonbon kaltstellen.
2 EL Olivenoel in einer Pfanne erwaermen und die grob geschnittenen Kaiserschoten

darin anschwitzen. Moehre, Porree und Sellerie in feine Streifen schneiden und zu den Kaiserschoten geben. Mit etwas Bruehe eine halbe Minute leicht koecheln. 2 EL Olivenoel hinzufuegen und 20 Minuten ziehen lassen.
Birne und Zwiebel wuerfeln und in der Butter leicht anschwitzen. 2 Prisen Zucker zum Karamelisieren hinzufuegen. Salzen und pfeffern. Etwas Bruehe angiessen und die Fluessigkeit gaenzlich reduzieren. Wenn Birne und Schalotte glasieren, mit Zitronensaft abschmecken.
Servieren: In die Mitte eines Tellers einige Loeffel Kaiserschoten geben, darauf eine oder zwei daumendicke Scheiben der Matjesroulade plazieren. Mit der Birnen-Vinaigrette anrichten.
O-Titel: Matjes-Tartar im Kartoffelmantel mit Salat von Kaiserschoten und Birnen-Vinaigrette

Mengenangabe: 4 Portionen

195.5 MATJESTATAR AUF MARINIERTEN ROTE-BETE-SCHEIBEN, MIT B ...

FUER DIE ROTEN BETE
400 g Rote Bete
Salz
4 EL Rote Zwiebeln; gewuerfelt
1 Schuss Kuemmelsamen
3 EL Rotweinessig
6 EL Gemuesebruehe
4 EL Keimoel
schwarzer Pfeffer

FUER DAS TATAR
250 g Matjesfilets, kuechenfertig
200 g Salatgurke
1 klein. Apfel
3 Fruehlingszwiebeln
Salz und Pfeffer
1 Schuss Piment; gemahlen
1 EL Zitronensaft
2 EL Basilikumoel

FUER DAS BOHNENGEMUESE
400 g Gruene Bohnen
Salz
3 EL Rotweinessig
4 EL Gemuesebruehe
2 EL Keimoel
2 EL Basilikumoel
Pfeffer
1 TL Bohnenkraut; feingehackt
1 EL Petersilie; gehackt

FUER DIE BRATKARTOFFELN
800 g Festkochende Kartoffeln gekocht, vom Vortag
4 EL Keimoel
20 g Butter
Salz
1 TL Kuemmel (evtl.)

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.02.98 VON
Ulli Fetzer Geniessen erlaubt

Rote Bete garkochen.
Matjes in kleine Wuerfel schneiden. Salatgurke und Apfel schaelen. Gurke, Apfel und Zwiebeln in kleine Wuerfel schneiden und mit den Matjes vermischen. Wuerzen und kaltstellen.

Die Roten Bete in Scheiben schneiden und auf vier flachen Tellern anrichten. Essig, Gemuesebruehe, Oel, Salz und Pfeffer zu einer cremigen Vinaigrette verquirlen. Die roten Zwiebelwuerfel mit einem Teil des in Ringe geschnittenen Gruens der Fruehlingszwiebeln unter die Marinade mengen und die Gemuesescheiben damit betraeufeln.
Das Matjestatar in einen Metallring von 7 cm Durchmesser jeweils in die Mitte der Gemuesescheiben setzen, das Tatar einfuellen, festdruecken und den Ring wieder abziehen. Kalt stellen.
Die geputzten Bohnen in Salzwasser bissfest kochen. Essig, Gemuesebruehe, Oel, Basilikumoel, Salz und Pfeffer zu einer cremigen Vinaigrette verquirlen. Die Kraeuter und die Bohnen mit der Vinaigrette vermischen. Um das Tatar verteilen und mit Lauchzwiebelroellchen bestreuen.
Kartoffeln in Scheiben schneiden und in Oel und Butter goldbraun braten.
O-Titel: Matjestatar auf marinierten Rote-Bete-Scheiben, mit Bohnen und Bratkartoffeln

Mengenangabe: 4 Portionen

196 Fisch, Salzwasser, Hering, Brunch

196.1 TATAR VON MATJESFILET MIT BLUTORANGE

2 Matjesfilets
1 Apfel
1 Blutorange; geschaelt
2 EL Petersilie; feingehackt
1 Schalotte; feingehackt
1 TL Schnittlauch; feingeschnitten
1 TL Dill; feingehackt
1 Schuss Gestossener Koriander
Mayonnaise; nach Belieben
Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 21.04.99 VON
Ilka Spiess Koch - Kunst mit Vincent Klink

Die Matjesfilets auf ihren Salzgehalt pruefen und evtl. waessern. Matjes, Apfel und Orange in kleine Wuerfel schneiden. In eine Schuessel geben, Schnittlauch, Petersilie, Dill, Pfeffer, Koriander, Schalotte und Mayonnaise zugeben und gut vermischen.

Mengenangabe: 2 Portionen

197 Fisch, Salzwasser, Hering, Saarland

197.1 INGELEEDE HAERINGE (EINGELEGTE HERINGE)

2 kg Heringsfilets
750 g Zwiebeln
10 Saure Gurken
3 (- 4) Aepfel
1 l Sahne
Zitronensaft

Salz, Pfeffer
10 Wacholderbeeren

ERFASST ⋆RK⋆ AM 27.07.99 VON
Ilka Spiess Guten Appetit !!! Saarbruecken

Zwiebeln schaelen und in halbe Ringe schneiden, Gurken in Scheibchen schneiden. Aepfel schaelen, entkernen, achteln und auch in Scheibchen schneiden. Sahne mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verruehren, Wacholderbeeren einstreuen und dann abwechseln gewaesserte, gut abgetropfte Heringsfilets, Zwiebelringe und Aepfel in diese Marinade legen.
Gut 2 Tage durchziehen lassen. Mit Pellkartoffeln servieren.

198 Fisch, Salzwasser, Hirse, Gemuese

198.1 SEETEUFEL AUF HIRSEPILAW MIT GEMUESEN

300 g Seeteufel
1/2 Zitrone; den Saft
Salz und Pfeffer
2 EL Olivenoel

PILAW
100 g Hirse
50 g Gewuerfelte Zwiebeln
50 g Butter
100 g Creme fraiche
1 EL Feingehackte Petersilie
1 EL Bohnenkraut
Salz und Pfeffer

IN STREIFEN GESCHNITTEN
200 g Zucchini
200 g Sellerie
200 g Moehren
200 g Lauch

AUSSERDEM
2 EL Olivenoel
3 EL Soja-Sauce
1 EL Honig
5 EL Sherry
50 g Pinienkerne
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.02.99 VON
Ilka Spiess WDR-Krisenkochtip

Die Hirse in 1 Liter Wasser mit einer Prise Salz so lange kochen, bis sich das Volumen der Hirse verdreifacht hat. Dann auf ein Sieb schuetten und mit kaltem Wasser abspuelen. Die Zwiebelwuerfel in der Butter hell anschwitzen, die Hirse dazugeben, Creme fraiche unterruehren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Heiss werden lassen, aber vorsicht: brennt leicht an. Zum Schluss Petersilie und Bohnenkraut unterheben.
Eine schwere Pfanne oder einen Wok heiss werden lassen, Olivenoel und die Gemuese hineingeben. Alles 6 bis 7 Minuten mit einem Spachtel ruehren. Nun mit Sojasauce, Honig und Sherry wuerzen und die Pinienkerne hineingeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Seeteufel-Filet in 4 gleichgrosse Medaillons schneiden und mit Zitrone, Salz und Pfeffer wuerzen. Olivenoel in einer Pfanne erhitzen und die Seeteufel-Stuecke darin braten.
Das Gemuese auf die Teller verteilen, die Seeteufelstuecke jeweils in die Mitte setzen, mit 2 Loeffeln aus dem Pilaw Nocken abstechen und auf dem Gemuese dekorieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

199 Fisch, Salzwasser, Jamaica

199.1 ACKEE UND SALZFISCH (JAMAIKA-FRUEHSTUECK)

850 g Salzfisch
50 ml Pflanzenoel
1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
1 Knoblauchzehe; zerdrueckt
1 Frische Pfefferschote; gehackt
2 Tomaten, gehaeutet und gehackt
400 g Ackee aus der Dose

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.09.99 VON
Ilka Spiess Karibische Kueche Devinia Sookia

Wer das typische jamaikanische Fruehstueck kennen- und schaetzen gelernt hat, kann es nach folgendem Rezept nachkochen. Die Ackees gibts allerdings aus der Dose aus dem Afrika-Shop, ebenso wie den gesalzenen Trockenfisch:
Fisch ueber Nacht einweichen, um das Salz zu entfernen. Am naechsten Tag abgiessen und unter fliessend kaltem Wasser spuelen. Zerpfluecken. Haut und Graeten wegwerfen. Oel in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Pfefferschote darin bei schwacher Hitze weichduensten. Den vorbereiteten Fisch dazugeben und 5 Minuten braten; dabei staendig ruehren. Tomaten hinzufuegen und 5 Minuten mitkochen lassen. Ackee in die Pfanne geben und kochen, bis das Gericht wie Ruehrei aussieht; dann servieren. Reis, Erbsen und fritierte Kochbananen dazu reichen.

Mengenangabe: 6 Personen

200 Fisch, Salzwasser, Kabeljau

200.1 KABELJAU IM BLAETTERTEIG

600 g Kabeljau-Filet
250 g Butter
6 Eigelb
4 Ganze Eier
1 Groessere Schalotte
2 EL Noilly Prat
500 ml Sahne
1 EL Basilikum
1 EL Estragon
1/2 EL Koriander oder Schnittlauch
4 Blaetter Blaetterteig

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.02.99 VON
Ilka Spiess WDR-Krisenkochtip

Kabeljau kleinschneiden und mit Butter, den Eigelben und den ganzen Eiern in der Moulinette sehr fein mixen. Dabei darf sich die Masse nicht erwaermen. Alle Zutaten

muessen aus dem Kuehlschrank kommen und gut durchgekuehlt sein. Anschliessend sollten Sie diese Farce durch ein Sieb passieren (durchdruecken).
Dann werden 250 Gramm frische, ebenfalls sehr kalte Schlagsahne geschlagen und sofort unter die Fischfarce gehoben. Erst dann wird mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Eine groessere gewuerfelte Schalotte anduensten, mit dem Noilly Prat abloeschen und 2 Minuten kochen lassen.
Dann 250 Gramm Sahne zugeben und reduzieren lassen, bis ca 125 Gramm uebriggeblieben sind. Basilikum, Estragon und Koriander (oder Schnittlauch) fein schneiden und in die Sauce geben und abschmecken. 4 Blaetter Blaetterteig, jedes ca. 20 cm rund, ausrollen, Farce in die Mitte geben, mit einem Loeffel Vertiefungen eindruecken, die Sauce reingeben, mit der restlichen Farce bedecken, den Teig zuklappen, mit Ei bestreichen und ab in den Ofen.
Volles Rohr 250 - 280 Grad ca. 10 Minuten, bis der Teig goldbraun ist. Als Getraenk empfiehlt der Kuechenchef einen Chardonnay.

Mengenangabe: 4 Portionen

200.2 KABELJAU MIT REISKRUSTE

125 g Reis
Salz und grober Pfeffer
600 g Kabeljaufilet
2 EL Zitronensaft
Fett; fuer die Form
1 klein. Rote Paprikaschote
1 Stange Poree
2 Karotten
1 EL Butter oder Margarine
75 g Emmentaler Kaese
2 EL Schnittlauchroellchen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 13.01.98 VON
Ulli Fetzer MDR-Text

Reis garen. Fischfilet mit Zitronensaft betraeufeln, mit Salz und Pfeffer wuerzen und in vier Teile schneiden, in eine gefettete Auflaufform legen.
Paprikaschote in fein Streifen, Porree in feine Ringe schneiden und Karotte fein raspeln. Butter oder Margarine erhitzen und vorbereitetes Gemuese darin anschwitzen. Kaese reiben, mit Gemuese, Reis und Schnittlauch mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1/2 Reismasse auf die Fischstuecke streichen, im vorgeheizten Backofen bei 175GradC (Gas Stufe 3) 30 Minuten backen. Mit restlichem Reis servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

200.3 KABELJAUKOTELETT MIT SALBEI IN WEISSWEIN-SAUCE

600 g Kartoffeln; klein
100 g Fruehstueckssspeck; in Scheiben
4 Kabeljaukoteletts; a 200g
2 EL Zitronensaft
4 EL Butter; kalt
12 Salbeiblaetter
3 EL Weisswein; trocken
5 EL Oel
Salz, Pfeffer
200 ml Fischfond

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.04.98 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln garen. Speck quer in Streifen schneiden (2 cm). Fisch trockentupfen, mit Zitronensaft betraeufeln, salzen, pfeffern. In einer Pfanne 2 EL Butter und 3 EL Oel erhitzen. Fisch bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten je ca.sieben Minuten braten, die Haelft der Salbeiblaetter dazugeben. Speck in einer Pfanne knusprig braten. Fisch und Salbei aus der Pfanne nehmen.
Uebrigen Salbei in Streifen schneiden. Bratensatz mit Fond und Wein abloeschen, Salbeistreifen zugeben, kurz aufkochen, kalte Butter in Floeckchen einruehren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln pellen, im uebrigen Oel goldbraun braten, salzen, pfeffern. Fisch mit Sauce, Speck und Kartoffeln servieren.
pro Port. ca. 600 kcal/2500 kJ

Mengenangabe: 4 Portionen

200.4 KABELJAUTOPF

500 g Kabeljau-Filet
3 EL Zitronensaft
40 g Butter
4 Zwiebeln
500 g Tomaten
Salz und Pfeffer
Paprika, edelsuess
Paprika, scharf
2 Gewuerzgurken
Petersilie
Saure Sahne

ERFASST ⋆RK⋆ AM 06.05.95 VON
Ulli Fetzer hessentext

Fisch mit Saft betraeufeln, ziehen lassen und in 5 cm-Stuecke teilen. Mit Salz, Peffer und suessem Paprika wuerzen. Mit glasig gebratenen Zwiebeln und Tomatenscheiben in eine feuerfeste Form schichten.
Gewuerfelte Gurken und Petersilie daruebergeben. Saure Sahne, Salz und scharfen Paprika cremig ruehren, Fisch damit bestreichen. Bei geschlossenem Deckel bei 220 oC 25 Min. garen.

201 Fisch, Salzwasser, Kabeljau, Blaettertei

201.1 KABELJAU IN BLAETTERTEIG

4 Blaetter Blaetterteig
2 Eigelbe

FUELLUNG
600 g Kabeljaufilet
200 g Butter
6 Eigelbe
4 Ganze Eier
250 g Schlagsahne
Salz und Pfeffer

SAUCE
1 groß. Schalotte
2 EL Noilly Prat (Wermut)
250 g Sahne
1 EL Basilikum
1 EL Estragon
1 TL Koriander

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.12.97 VON
Ulli Fetzer WDR-Text

Backofen auf 250 Grad vorheizen. Fischfilets kleinschneiden, mit Butter, Eigelben und ganzen Eiern im Mixer sehr fein mixen (alle Zutaten muessen aus dem Kuehlschrank kommen und kalt sein). Farce durch ein Sieb streichen. 250 g sehr kalte, frische Sahne schlagen, sofort gleichmaessig unter die Farce heben. Erst jetzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.
1 EL Butter in einer Pfanne zerlassen, Schalotten kleinhacken, hineingeben, anschwitzen. Mit einem Schuss Noilly Prat abloeschen. 2 Minuten koecheln lassen. Die Sahne dazugeben, durch Kochen auf die Haelfte reduzieren. Basilikum, Estragon und Koriander (oder Schnittlauch) feinhacken, in die Sauce geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Pro Person ein Blatt Blaetterteig auf ca. 20 cm im Quadrat ausrollen. Farce in die Mitte geben, mit einem Loeffelruecken Vertiefungen hineindruecken, Sauce hineingeben, mit der restlichen Farce bedecken. Die Teigraender mit Eigelb bepinseln, dann die Teigblaetter zu einem Dreieck zuklappen und mit restlichem Eigelb bestreichen.
Fuer ca. 10 Minuten Minuten in den sehr heissen Ofen geben, bis der Teig goldbraun ist.
Dazu schmeckt ein trockener Chardonnay.

Mengenangabe: 4 Portionen

202 Fisch, Salzwasser, Kabeljau, Bohne

202.1 KABELJAU AUF DER HAUT GEBRATEN MIT BOHNENKERNEN

4 Kabeljaufilets; a 170 g mit
Haut (vom Fischhaendler geschuppt)
300 g Kleine weisse Bohnenkerne (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)
50 ml Balsamico-Essig oder anderer milder Weinessig
50 ml Olivenoel
Salz und Pfeffer
Zitronensaft
20 klein. Kartoffeln

ERFASST ⋆RK⋆ AM 06.05.95 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Die weissen Bohnen und das Bouquet Garni mit Wasser bedeckt langsam gar koecheln, pfeffern. Im Fond Beiseite stellen.
Die roten Paprika 10 Minuten in den auf maximale Hitze vorgeheizten Backofen schieben, etwas abkuehlen lassen. Die Haut abziehen, vierteln, Kerne entfernen und noch einmal halbieren.
Kartoffeln schaelen und kochen, salzen, pfeffern und mit Knoblauchscheiben in Olivenoel langsam braeunen.
In einer beschichteten Pfanne, die mit Salz und Zitrone gewuerzten Fischfilets auf der Hautseite anbraten, 4 Minuten in den Ofen schieben.
Die Bohnen in Olivenoel anschwitzen, gehackte Chili, Essig und etwas Bohnenfond dazu, aufkochen lassen, mit Butter liieren. 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 Oel fritierte gehackte Petersilienblaetter daruebergeben.

Mengenangabe: 4 Portionen

203 Fisch, Salzwasser, Kabeljau, Curry

203.1 CURRY-FISCH

600 g Kabeljaufilet
1 Zitrone; den Saft davon
1 1/2 TL Curry
Salz und Pfeffer
1 Zwiebel
3 EL Oel
1 EL Mehl
2 Aepfel
125 ml Weisswein
40 g Haselnuesse; gerieben

ERFASST ⋆RK⋆ AM 21.11.94 VON
Ulli Fetzer SUEDWEST-TEXT

Fisch vorsichtig waschen und trockentupfen. Mit Zitronensaft betraeufeln und mit Curry, Salz und Pfeffer wuerzen. Die Zwiebel in Wuerfel schneiden und in Oel goldgelb duensten, mit Mehl bestaeuben.
Aepfel waschen, schaelen, Kerngehaeuse entfernen und in Spalten schneiden. Apfelspalten und Zwiebelgemuese mischen, mit Wein abloeschen, kurz aufkochen lassen. Den Fisch auf das Zwiebel-Apfel- Gemuese legen und 10 Minuten ziehen lassen.
Vor dem Servieren mit den geriebenen Haselnuessen bestreuen.

Dazu passt Reis.

204 Fisch, Salzwasser, Kabeljau, Erbse

204.1 MARINIERTES FISCHFILET KROSS GEBRATEN MIT ZUCKERSCHOTEN

400 g Kabeljau, mit Haut am Stueck

MARINADE
1/2 TL Korianderkoerner
1/2 TL Senfkoerner
1/2 TL Schwarze Pfefferkoerner
1 EL Nussoel
Etwas Zitronensaft
Salz
1 EL Oel; zum Braten

GEMUESE
200 g Zuckerschoten
Salz
1 EL Zwiebelwuerfel
10 g Butter
4 EL Gemuesebouillon
1 EL Kerbelblaetter; gehackt
Pfeffer; frisch gemahlen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 04.07.97 VON
Ulli Fetzer GENIESSEN ERLAUBT

Die Fischhaut einritzen. Die Gewuerze im Moerser zerstossen und das Oel sowie etwas Zitronensaft dazugeben. Das Fischfilet salzen und die Hautseite mit der Marinade einpinseln. Mindestens 15 Minuten marinieren.
Das Oel erhitzen und das Fischfilet mit der Hautseite nach oben darin anbraten.
Die Pfanne von der Kochplatte nehmen, den Fisch wenden und gar ziehen lassen.
Zuckerschoten putzen, in kochendem Salzwasser in wenigen Minuten bissfest kochen. Dann sofort in eiskaltes Wasser tauchen und abtropfen lassen.
Zwiebelwuerfel in Butter glasig duensten.
Die Zuckerschoten dazugeben, mit etwas Gemuesebruehe betraeufeln und mit Kerbel und Pfeffer bestreuen. Durchschwenken.
Pro Person ca. 280 kcal.

Mengenangabe: 2 Portionen

205 Fisch, Salzwasser, Kabeljau, Estragon

205.1 KABELJAU MIT ESTRAGON

40 g Butter
1 Zwiebel oder 2 Schalotten
4 Staengel Estragon
2 Scheib. Kabeljau; a 150 g moeglichst aus dem
Ruecken geschnitten
Salz, Pfeffer
125 ml Trockener weisser Wermut Noilly

Prat
125 g Creme fraiche

Ilka Spiess MARTINA MEUTH/BERND NEUNER-DUTTENHOFER

ERFASST ⋆RK⋆ AM 06.07.99 VON

Eine typisch franzoesische Grundzubereitung, die mit jedem Fischfilet gelingt.
Butter in einer passenden Bratform im 220 Grad heissen Ofen zerlassen. Zwiebel oder Schalotten fein hacken. In die Form streuen und etwas angehen lassen, aber nicht braeunen. Estragonblaettchen abzupfen, die Stiele zu den Zwiebeln geben. Fischfilets vorrichten, waschen und trockentupfen. Nicht saeuern, wenn der Fisch wirklich frisch ist und noch nach Meer duftet sonst etwas Zitronensaft daruebertraeufeln.
Salzen und pfeffern, in die Zwiebelbutter legen, den Wermut angiessen, fuer 8 bis 10 Minuten in den Ofen schieben. Herausnehmen, den Fisch auf eine vorgewaermte Platte legen und mit der Folie abdecken.
Bratfond in einen Topf geben, aufkochen, die Stengel herausnehmen und durchmixen. Creme fraiche untermixen, eventuell noch etwas einkochen lassen. Estragon einruehren, abschmecken und ueber die Fischfilets giessen. Sofort servieren.
Beilage: Nudeln oder Salzkartoffeln.
Getraenk: Ein kraeftiger trockener Weisswein Chablis oder Burgunder

Mengenangabe: 2 Personen

206 Fisch, Salzwasser, Kabeljau, Gemuese

206.1 KABELJAU MIT GEMUESE

800 g Kabeljaufilet
Salz und Pfeffer
4 EL Weisswein
Margarine
2 Zwiebeln
4 Tomaten
200 g Champignons
75 g Oliven

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.11.99 VON
Ulli Fetzer SUEDWEST-TEXT

Kabeljau salzen und pfeffern, in eine ausgefettete Form legen, mit Wein betraeufeln und 10 Minuten bei 200GradC garen.
Inzwischen die feingehackten Zwiebeln in 2 El Margarine duensten, die geschaelten und gewuerfelten Tomaten und Pilze dazugeben und kurz duensten.
Nun das ganze Gemuese auf den Fisch geben, noch 15 Minuten backen.
Vor dem Servieren mit den halbierten Oliven bestreuen.
Dazu: Reis und Paprikasalat

207 Fisch, Salzwasser, Kabeljau, Kartoffel

207.1 FISCHSTAEBCHEN - KABELJAU IM KARTOFFELMANTEL

Kabeljaufilet
Mehl
Butter
Scharfer Senf
Festkochende Kartoffeln
Salz und Pfeffer

FUER DIE SAUCE

2 Becher Creme fraiche
4 EL Olivenoel
1/2 Zitrone; den Saft
Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.08.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Kabeljau nach eventuellen Graeten absuchen, diese entfernen, feste Hautreste auch entfernen. Mit Meersalz und gemoerstem Pfeffer wuerzen. In mundgerechte grosse Bissen schneiden. Dann in Mehl wenden und von beiden Seiten mit scharfem Senf bestreichen.
Kartoffeln schaelen, gross raspeln, salzen und das vorbereitete Fischfilet darin wenden und die Kartoffelraspel gut andruecken. In Butter in einer beschichteten Pfanne je Seite 4 Minuten goldbraun ausbraten - vorsichtig beim Wenden.
Fuer die Sosse die Creme fraiche erhitzen - leicht koecheln lassen und mit Olivenoel und Zitronensaft verruehren. Die kleingehackte Petersilie zum Schluss unterziehen.
Genaue Mengenangaben sind nicht moeglich, nur so viel: Pro Person verputzt man mindestens 150 g Kabeljaufilet.

Mengenangabe: 4 Personen

208 Fisch, Salzwasser, Kabeljau, Lachs, Gemuese

208.1 KABELJAUFILET IM WIRSINGMANTEL MIT SENFSAUCE UND GEMUESE

360 g Kabeljau
100 g Lachsfilet
400 ml Sahne
300 ml Weisswein
8 Wirsingblaetter
2 Rote Chicoree
50 g Sellerie
1 Schalotte
1 Stange Lauch

200 g Karotten
50 g Butter
1 EL Senf
Dill
Petersilie
Salz, Pfeffer und Zucker

ERFASST ⋆RK⋆ AM 13.02.98 VON
Ulli Fetzer WDR - Krisenkochtipp

Fuer den Fond die Selleriewuerfel, Lauchstuecke und Zwiebelwuerfel in Butter anroesten. Dann Haut und Knochen des Kabeljaus dazugeben. Mit 500 ml Wasser und dem Weisswein

auffuellen und etwa eine halbe Stunde kochen lassen. Dann durch ein feines Sieb passieren. Fuer das Gemuese Chicoreeblaetter und Babykarotten in Butter duensten. Mit etwas Fond abloeschen. Dann einen Teeloeffel Zucker zugeben und die Hitze erhoehen. Ruehren, bis das Gemuese karamelisiert ist.
Fuer die Sauce den Fond mit der Sahne erhitzen, reduzieren. Senf und die gehackte Petersilie zufuegen. Im Mixer aufschlagen und durch ein Sieb passieren.
Zum Schluss den Lachs im Blitzhacker zerkleinern und durch ein feines Sieb streichen. 4 Wirsingblaetter blanchieren, trocknen und mit der Lachsfarce bestreichen. Die Fischfilets wuerzen und jeweils in ein Blatt wickeln. Dann bei 200 Grad 10 Minuten im Backofen garen.

Mengenangabe: 4 Portionen

209 Fisch, Salzwasser, Kabeljau, Lauch

209.1 KABELJAU AUF LAUCHBETT

1 kg Lauch
3/4 kg Kabeljau (Schwanzstueck)
100 g Butter
Zitronensaft
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 27.04.98 VON Ulli Fetzer Was die Grossmutter noch wusste

Lauch in laengliche Streifen schneiden und zusammen mit der Butter in eine ovale Kasserolle geben. Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft einreiben und auf den Lauch legen.
Topf schliessen. Kasserolle fuer ca. 40-45 Min. in den auf 180GradC vorgeheizten Backofen geben. Fisch mit Muskatbuttersauce servieren.

210 Fisch, Salzwasser, Kabeljau, Mango, Salat

210.1 KABELJAUSALAT MIT MANGO

2 1/2 kg Kabeljau im Stueck
1 Zwiebel
1 Moehre; (Karotte)
1 klein. Lauch-Stange
1 l Wasser
1/4 l Weisswein
1/2 Bd. Petersilie
1 Lorbeerblatt
1/2 EL Salz
6 Schwarze Pfefferkoerner
125 g Mayonnaise
3 EL Meerrettich; gerieben
1 EL Zitronensaft
1 Schuss Zucker
1/4 l Sahne
50 g Walnusskerne

4 Mangos, gut reif

ERFASST ⋆RK⋆ AM 00.00.00 VON

Ilka Spiess Nach Kochen koestlich wie noch nie. GU

Den Fisch waschen und in grosse Stuecke schneiden. Die Zwiebel in Ringe, die Moehre und den Lauch in Scheiben schneiden.
Das Wasser mit dem Wein, dem Gemuese, der Petersilie und dem Lorbeerblatt in einem grossen Topf 15 Minuten koecheln lassen, Das Salz und die Pfefferkoerner hinzufuegen, Die Fischstuecke in dem Sud in 15-20 Minuten garen
Die Mayonnaise mit dem Meerrettich dem Zitronensaft und dem Zucker verruehren. Die Sahne steif schlagen und unterziehen. Die Walnuesse grob hacken. Die Mangos schaelen und das Fleisch in duennen Spalten vom Kern schneiden.
Den Kabeljau aus dem Sud heben, abkuehlen lassen, entgraeten, in Stuecke teilen und auf einer Servierplatte mit den Mangospalten anrichten. Die Schaumsauce daruebergiessen und mit den Nuessen bestreuen.
Den Salat 30 Minuten kuehl stellen. Pro Person 475 kcal.

Mengenangabe: 10 Portionen

211 Fisch, Salzwasser, Kabeljau, Meerrettich

211.1 KABELJAUFILET MIT MEERRETTICHSAUCE

600 g Kabeljaufilet
1 Zitrone
1 Zwiebel
1 Bd. Petersilie
60 ml Weisswein
Salz, Pfeffer
100 g Geriebener Meerrettich
50 g Geriebener Apfel
50 g Suesse Sahne

ERFASST ⋆RK⋆ AM 21.05.99 VON
Ulli Fetzer SUEDWEST-TEXT

Fisch waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft betraeufeln. Zwiebeln fein wuerfeln, mit fein gehackter Petersilie, Wein und 1/4 l Wasser aufkochen. Fisch zugeben und 10 Min. bei milder Hitze garen lassen. Fisch warmstellen. Fischfond bei starker Hitze auf 100 ml einkochen, wuerzen.
Meerrettich, Apfel und geschlagene Sahne unter den Fischfond ruehren. Fisch und Sauce getrennt servieren.
Dazu: Kartoffeln, Kopfsalat

212 Fisch, Salzwasser, Kabeljau, Pilz, Fenchel

212.1 KABELJAU AUF FENCHEL-CHAMPIGNON-GEMUESE

4 Scheib. Kabeljau; a 180 g
1 Fenchel-Knolle
20 Frische weisse Champignons
1 Bd. Fruehlingszwiebeln
1/2 l Fischfond; siehe Rezept
1 EL Butter
Salz und Pfeffer
1 Bd. Petersilie
1/2 Zitrone
Krabben; wer moechte

BEILAGE
Riesling
Neue Kartoffeln

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.05.95 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Kabeljau vom Fischhaendler in portionsgerechte Scheiben schneiden lassen. Die Scheiben saeubern, salzen und mit etwas Pfeffer und Zitrone wuerzen.
Fenchel vom harten Strunk befreien, mit Fruehlingszwiebeln und Champignons in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit hohem Rand die Gemuese mit Butter anduensten, etwas Fischfond dazu und vorerst ohne Fisch 5-8 Minuten garen lassen.
Dann den Fisch dazu, restlichen Fischfond aufgiessen und bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze 5-8 Minuten leicht ziehen lassen. Die Garzeit richtet sich nach der Dicke der Filets - also mit dem Finger eine Garprobe machen. Der Fisch muss noch leicht nachgeben, dann ist er innen noch glasig und saftig.
Mit neuen Kartoffeln und Weisswein servieren. Wer moechte, wuerzt das Gemuese noch zusaetzlich mit Cayennepfeffer, Zitrone oder Krabbenfleisch.
Das Krabbenfleisch bitte erst die letzten 3 Minuten mitkoecheln lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

213 Fisch, Salzwasser, Kabeljau, Sauerkraut

213.1 KABELJAU AUF PAPRIKAKRAUT

800 g Kabeljaufilet
1 Zitrone; den Saft
2 EL Oel
2 Zwiebeln
1 EL Paprikapulver, edelsuess
800 g Sauerkraut
125 ml Weisswein
Salz
2 Gewuerzgurken
150 g Saure Sahne
1 TL Senf
Paprika
Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.06.99 VON
Ulli Fetzer SUEDWEST-TEXT

Fisch abwaschen, trockentupfen und mit Zitronensaft saeuern. Oel erhitzen und darin die gehackten Zwiebeln duensten.
Paprikapulver und Sauerkraut dazugeben, Wein angiessen und zugedeckt 25_Minuten duensten.

Alles in eine feuerfeste Form geben, gesalzene Fischfilets und die in Scheiben geschnittenen Gurken darueberlegen. Mit einer Sauce aus saurer Sahne, Senf und Paprika begiessen. Mit Butterfloeckchen bestreuen und 25 Minuten bei 180GradC backen.
Dazu: Roggenbroetchen

214 Fisch, Salzwasser, Kaese

214.1 FISCHTELLER

FUER DIE SAUCE
150 g Doppelrahm-Frischkaese
5 EL Mayonnaise
50 g Deutscher Tilsiter; gerieben
1 TL Sherryessig o. 1 EL Weissweinessig
1 Schuss Zitronenpfeffer
1 Schuss Cayennepfeffer; o. Currypulver
1/2 Bd. Kerbel; gehackt
1 Zweig Dill; gehackt

AUSSERDEM
4 Rotzungenfilets; oder Rotbarbenfilets
4 Flunderfilets; oder Seezungenfilets
4 Lachsforellenfilets
2 EL Zitronensaft
Salz
weisser Pfeffer
3 EL Butterschmalz
2 Zitronen; unbehandelt
4 Zweige Dill
4 Zweige Kerbel zum Garnieren

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.01.98 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Alle Zutaten fuer die Sauce gut vermischen. Die Fischfilets mit Zitronensaft betraeufeln, wuerzen und im erhitzten Butterschmalz beidseitig je 2-3 Min. braten.
Fischstuecke auf vorgewaermtem Teller anrichten, Zitrone in Scheiben schneiden, auf die Fische legen. Mit Sauce und Kraeutern garnieren.
Dazu: Salzkartoffeln oder Reis.

Mengenangabe: 4 Portionen

214.2 ROTBARSCHFILET MIT KAESEHAUBE

500 g Rotbarschfilet
1 Zitrone; den Saft
Salz, Pfeffer
4 Paprikaschoten; rot und gruen
2 EL Mehl
2 EL Margarine
50 g Camembert
100 g Gouda; gerieben
1/2 Bd. Schnittlauch

ERFASST ⋆RK⋆ AM 18.05.99 VON
Ilka Spiess SUEDWEST-TEXT

Fisch waschen, trockentupfen, mit den Gewuerzen bestreuen und mit Zitronensaft betraeufeln. Fischfilet in Mehl wenden und in der zerlassenen Margarine von beiden Seiten 5 Min.

anbraten, warm stellen.
Paprikaschoten waschen, putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Paprikastreifen im Bratfett kurz anbraten.
Camembert in feine Wuerfel schneiden und mit Rosenpaprika vermischen. Fisch in eine gefettete Auflaufform legen, Paprika-Camembert- Mischung ueber den Fisch verteilen. Alles mit Gouda und feingehackter Petersilie bestreuen.
Im Backofen bei 200GradC 30 Minuten ueberbacken.
Dazu: Reis

Mengenangabe: 4 Portionen

215 Fisch, Salzwasser, Kalamares, Tomate

215.1 CALAMARI IN TOMATENSAUCE

800 g Kleine Tintenfische
500 g Reife Tomaten oder –
1 Dos. Geschaelte Tomaten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
50 g Schwarze, entsteinte Oliven
1 Bd. Petersilie
6 EL Olivenoel
Salz, Pfeffer
125 ml Weisswein
1 Peperoncino; (getrocknete Chilischote, ersatzweise
Cayennepfeffer)

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.08.00 VON
Ilka Spiess Alfred Biolek Meine neuen Rezepte

Die Tintenfische unter fliessendem Wasser waschen. Dann die duenne Haut vom tubenfoermigen Tintenfischkoerper abziehen.
Falls die Tintenfische noch nicht ausgenommen sind, das Innere mit den Fangarmen aus dem Koerper herausziehen. Die Innereien abschneiden und wegwerfen.
Aus den Koepfen die harten Beisswerkzeuge (auf der Unterseite der Fangarme zu finden) entfernen.
Die Koerper innen gruendlich waschen, das Fischbein entfernen. Koerper und Koepfe mit Kuechenpapier sorgfaeltig abtrocknen und in Streifen schneiden.
Frische Tomaten kurz mit kochendem Wasser ueberbruehen, haeuten, die Kerne ausdruecken und das Fruchtfleisch wuerfeln (die Tomaten aus der Dose nur abtropfen lassen und in grobe Stuecke schneiden).
Die Zwiebeln und den Knoblauch pellen und fein hacken. Die Oliven in feine Streifen schneiden, die Petersilie waschen, trocknen und die Blaettchen fein hacken.
In einem breiten Topf das Olivenoel erhitzen. Die Tintenfischstreifen unter staendigem Umwenden kurz und scharf anbraten. Salzen und die Zwiebeln zugeben, unter Ruehren glasig duensten.
Den gehackten Knoblauch, die Tomatenstuecke und den Wein zugeben, den Peperoncino dazubroeseln und alles aufkochen lassen. Zugedeckt etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze

koecheln lassen.
Wenn die Calamari weich sind, die Oliven unterruehren und die Sauce ohne Deckel noch 5 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.
Tipp: Wenn Sie keine frischen Tintenfische bekommen, koennen Sie auch tiefgekuehlte nehmen - die haben den Vorteil, dass sie meist schon gereinigt sind. Allerdings ziehen sie beim Anbraten viel Fluessigkeit. Am besten vorher kurz blanchieren, dann gut mit Kuechenkrepp trocknen.

216 Fisch, Salzwasser, Karotte

216.1 FISCHFILETS MIT KAROTTENPUEREE

4 Dorschfilets
Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
3 Bd. Dill
2 Zitronen
Butter zum Duensten
1 Zwiebel
500 g Karotten
125 ml Bruehe
1 EL Creme fraiche
1 Schuss Cayennepfeffer
Worcestersauce
Zitronensaft

ERFASST ⋆RK⋆ AM 03.05.00 VON
Ilka Spiess Suedwest-Text Was die Grossmutter
noch wusste(⋆)

(⋆) Karotten
Die Fischfilets unter fliessend kaltem Wasser gut abspuelen, trockentupfen, mit Zitronensaft betraeufeln, salzen und pfeffern. Den Dill abbrausen, abtropfen lassen und in eine gebutterte Auflaufform geben. Darauf die Fischfilets legen.
Die Zitronen unter fliessendem heissen Wasser gut abbuersten, in Scheiben schneiden und diese auf den Fischen verteilen. Die Fische in dem auf 220 Grad vorgeheizten Backofen (mittlerer Schiene) 25 Minuten garen.
In der Zwischenzeit Zwiebel schaelen und in Butter duensten. Die Karotten schaelen und in duenne Scheiben schneiden. Kurz mit der Zwiebel anduensten. Mit der Bruehe aufgiessen und 15 Minuten koecheln. Dann alles puerieren, die Creme fraiche unterruehren und das Pueree mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Muskat, Worcestersauce und Zitronensaft abschmecken. Den restlichen Dill fein hacken und in das Karottenpueree streuen. Karottenpueree zum Fisch servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

217 Fisch, Salzwasser, Kartoffel

217.1 KABELJAU IN KARTOFFELHUELLE MIT SCHNITTLAUCHSALAT

800 g Kabeljaufilet⋆
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Zitronensaft
Mehl zum Wenden
1 Ei
3 mittl. Kartoffeln
Oel oder Butterschmalz zum Backen
Sellerieblatter
Petersilienblaetter

SCHNITTLAUCHSALAT
5 Bd. Schnittlauch
100 g Joghurt
Salz, Pfeffer
Zitronensaft
2 EL (-3) wuerziges Oel; zum Beispiel ein gutes
Olivenoel, Traubenkernoel oder Sonnenblumenoel
2 Eier

ERFASST ⋆RK⋆ AM 06.07.99 VON
Ilka Spiess MARTINA MEUTH/BERND NEUNER-DUTTENHOFER

⋆Es genuegen die duenneren Bauchstuecke - beziehungsweise Filets von kleineren Fischen. Das Fischfilet in Portionen teilen, die Stuecke saeubern, saeuern und salzen das sind jene drei S, die zu Beginn vieler Zubereitungen mit Fisch stehen -, dann auch pfeffern, in Mehl wenden, schliesslich durch verquirltes Ei ziehen.
Die Kartoffeln entweder auf der Raffel in feine Streifen schneiden oder mit dem Spezialgeraet in spaghettifeine Streifen schneiden. Die Kartoffelstreifen mit Salz, Pfeffer und Muskat wuerzen.
Die Fischstuecke duenn damit einpacken - nur eine duenne Schicht Kartoffelstreifen wird schnell genug gar! Die Fischstuecke im Kartoffelmantel in reichlich aufrauschendem Oel oder Butterschmalz sanft golden backen, bis die Kartoffelschnipsel gar sind. Auf Kuechenpapier abtropfen.
Die Sellerie- und Petersilienblaetter kurz ins heisse Fett tauchen und knusprig backen. Dies kann auch schon im Voraus geschehen - sie bleiben knusprig und behalten auch ihre schoene Farbe. Fuer den Salat Schnittlauch in Roellchen schneiden, mit Joghurt, Zitronensaft und erstklassigem Oel anmachen.
Zum Schluss die beiden Eier hart gekocht und gewuerfelt untermischen.

Mengenangabe: 4 Portionen

217.2 KARTOFFEL-FISCH-PFANNE

200 g Kabeljaufilet
1 EL Zitronensaft
3 Gekochte Kartoffeln
1/2 Rote Paprikaschote
1 Zwiebel
4 Schwarze Oliven

1 TL Koerniger Senf
1 EL Olivenoel
1 Ei
2 EL Weisswein o. Wasser
weisser Pfeffer
Edelsuess-Paprika
Salz
Petersilie zum Bestreuen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 17.10.97 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-TEXT

Fischfilet abspuelen, trockentupfen und mit Zitronensaft betraeufeln. Pellkartoffeln schaelen. Paprika putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und wuerfeln. Fischfilet trockentupfen, in Stuecke schneiden, salzen und mit Senf bestreichen. Kartoffeln, Paprikastreifen und Zwiebelwuerfel im heissen Oel in einer Pfanne anbraten. Fischfilet dazugeben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten anduensten.
Ei, Wein, eine Prise Salz, Pfeffer und Paprikapulver verruehren und in die Pfanne giessen. Bei kleiner Hitze in der geschlossenen Pfanne 4 Minuten stocken lassen. Oliven zufuegen und mit grobgehackter Petersilie bestreuen.
Pro Port. ca. 590 kcal/2470 kJ

217.3 KARTOFFEL-GURKEN-SALAT MIT GEBACKENEM SEELACHS IN SPE ...

600 g Seelachsfilet ohne Haut und Graeten
Salz, Pfeffer
1/2 Zitrone; den Saft
2 Eier
1 EL Mittelscharfer Senf
50 g Mehl
6 Scheib. Bauchspeck; fein gewuerfelt
2 Schalotten; fein gewuerfelt
Butterschmalz
1 EL Blattpetersilie; gehackt
150 g Semmelbroesel
80 ml Sonne & Olivenoel

KARTOFFEL-GURKEN-SALAT
700 g Salatkartoffeln
1/2 TL Kuemmel
Salz
3 Stangen Staudensellerie
1/4 Salatgurke
1 klein. Zwiebel; fein geschnitten
4 EL Weissweinessig; evtl. Safranessig
1 EL Mayonnaise
Salz, Pfeffer
2 EL Blattpetersilie; gehackt
1 EL Frischen Meerrettich
200 ml Bruehe

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.07.98 VON
Ilka Spiess Johann Lafer

Den Fisch waschen, trockentupfen, in 4 gleich grosse Stuecke schneiden und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft wuerzen. In Mehl wenden.
Die Eier mit dem Senf gut verquirlen und die mehlierten Seelachsstuecke hindurchziehen.
Speck- und Schalottenwuerfel in heissem Butterschmalz anschwitzen, auf Kuechenkrepp abtropfen lassen, abkuehlen und danach mit der Petersilie und den Semmelbroeseln vermischen. Den Seelachs darin panieren.
Die panierten Seelachsfilets in heissem Sonne & Olivenoel goldbraun ausbacken.

Die Kartoffeln waschen und mit wenig Kuemmel und Salz gar kochen. Die Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und abdecken, so dass sie heiss bleiben.
Den Staudensellerie und die Salatgurke waschen, schaelen und die Gurke halbieren und entkernen. Beides in feine Scheiben schneiden.
Staudensellerie und Salatgurke zu den Kartoffeln geben. Die Mayonnaise dazugeben und alles vorsichtig vermengen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Zum Schluss die gehackte Petersilie darueberstreuen und mit frisch geriebenem Meerrettich verfeinern.
Garnitur: Den Kartoffel-Gurken-Salat mit dem Seelachsfilet auf einem Teller anordnen und mit etwas frischem Dill ausgarnieren.
O-Titel: KARTOFFEL-GURKEN-SALAT MIT GEBACKENEM SEELACHS IN SPECK-PANADE

Mengenangabe: 4 Portionen

217.4 MEERESFRUECHTE IN VINAIGRETTE MIT KARTOFFEL-GNOCCHI

100 g Tintenfisch, geputzt
8 Jakobsmuscheln
12 Sardinen
250 g Venusmuscheln
2 Zucchini
1 Aubergine
Olivenoel
Salz und Pfeffer
Balsamdressing
100 ml Fischfond
50 ml Martini, extra trocken

KARTOFFELGNOCCHI

500 g Festkochende Kartoffeln
50 g Olivenoel
100 g Mehl
75 g Kartoffelstaerke
3 Eigelb
Salz, Pfeffer, Muskat

BAERLAUCHBUTTER

1 Bd. Baerlauch
100 g Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 06.02.98 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Die Sardinen filieren und putzen. Die Jakobsmuscheln ausbrechen und ebenfalls gut saeubern. Den Tintensich in feine Streifen und die Zucchini und Aubergine in Wuerfel schneiden.
Das Olivenoel in einer Sauteuse erhitzen, das Gemuese zugeben, wuerzen und kurz anschwitzen. Danach die Venusmuscheln zugeben. Nach kurzer Zeit mit dem Martini abloeschen und mit dem Fischfond auffuellen. Alles etwas einkochen lassen und beiseite stellen.
In einer heissen Pfanne zunaechst die Jakobsmuscheln, dann den Tintenfisch und zum Schluss die Sardinen in Olivenoel anbraten, wuerzen und mit dem Balsamdressing abloeschen. Die Venusmuscheln mit dem Gemuese und einem Teil des Fonds in eine Schale geben und warmhalten.
Kartoffelgnocchi: : Die Kartoffeln kochen, pellen, im Ofen ausdaempfen lassen und

durch eine Kartoffelpresse druecken. Das Mehl, Mondamin, Oel, Eigelb, Salz, Pfeffer und Muskatnuss zu den Kartoffeln geben und vorsichtig einen glatten Teig herstellen. Die Gnocchi formen, in heissem, gesalzenem Wasser zwei Minuten ziehen lassen und in kaltem Wasser abschrekken.
Vor dem Servieren in Baerlauchbutter an braten und mit den Meeresfuerchten und der Vinaigrette anrichten.
Baerlauchbutter: : Den Baerlauch feinschneiden und mit zimmerwarmer Butter in der Moulinette mixen.

218 Fisch, Salzwasser, Kartoffel, Gemuese

218.1 HEILBUTT IM SUD

600 g Geschaelte Kartoffeln (mehlig kochend, z.B. Aula)
100 g Geschaelte Moehren
100 g Geschaelter Sellerie
Salz, Pfeffer und Muskat
1 Lorbeerblatt
3 Wacholderbeeren
2 EL Zitronensaft
250 ml Kalbsbruehe
250 ml Riesling
1 groß. Salatgurke
4 Heilbuttschnitten a 180 g
Borretsch
50 g Joghurt oder saure Sahne
50 g Geschlagene Sahne; optional

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.02.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Kartoffeln, Moehren und Sellerie in Scheiben schneiden, mit Gewuerzen und Zitronensaft in Bruehe und Riesling garen, abkuehlen und nachwuerzen.
Gurke schaelen, entkernen, duenn schneiden.
Heilbutt in einen Topf setzen, darauf Gurkenscheiben verteilen. Mit abgekuehltem Kartoffelsud uebergiessen.
Den Fisch bei milder Hitze langsam gar ziehen lassen. Zum Schluss Selleriegruen und Borretsch, Joghurt oder saure Sahne und nach Geschmack Schlagsahne zufuegen.

Mengenangabe: 4 Portionen

219 Fisch, Salzwasser, Kartoffel, Gurke

219.1 FISCHNUGGETS MIT KARTOFFELSALAT

400 g Kleine Kartoffeln festkochende Sorte
Salz
125 ml Kraeftige Gemuesebruehe
2 EL Weissweinessig
1 EL Oel
1 Rote Zwiebel

1 Gewuerzgurke
150 g Salatgurke
1/2 Bd. Dill
Salz und Pfeffer
400 g Schwarzer-Heilbutt-Filet
1 EL Zitronensaft
2 EL Mehl
1 Ei
4 EL Semmelbroesel
2 EL Margarine

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.07.97 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF

Fuer den Salat:
Kartoffeln in Salzwasser 20 Minuten kochen, abgiessen, erkalten lassen. Schale abziehen, Karoffeln in Scheiben schneiden. Bruehe, Essig und Oel aufkochen, ueber die Kartoffeln giessen. Zwiebel abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Gewuerzgurke in Scheiben schneiden. Salatgurke schaelen, halbieren, in Scheiben schneiden. Dill fein schneiden. Alles unter die Kartoffeln mischen, mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Fuer die Fischnuggets:
Fischfilet in 2 cm grosse Wuerfel schneiden. Zitronensaft daruebertraeufeln, salzen. Fischwuerfel erst im Mehl, dann im verruehrten Ei und schliesslich in den Semmelbroeseln waelzen. Panade gut andruecken. Im heissen Fett ca.4 Minuten braten.
Pro Port. ca. 685 kcal/2860 kJ

Mengenangabe: 2 Portionen

220 Fisch, Salzwasser, Kartoffel, Kuemmel

220.1 ROTBARSCH MIT KUEMMELKRUSTE UND HERZOGINKARTOFFELN

2 Rotbarschfilets; a 180 g
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Bd. Petersilie
1 TL Gemahlener Kuemmel
Weiche Butter
Semmelbroesel

HERZOGINKARTOFFELN

500 g Heisse Kartoffeln
15 g Butter
2 Eigelb
Salz
Muskat

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.10.99 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Fuer die Gratinierpaste die Schalotten fein hacken und mit Semmelbroesel in heisser Butter goldbraun anroesten. Die Pfanne zur Seite stellen und so lange weiche Butter unterarbeiten, bis eine feste Paste entsteht. Die Petersilie hacken, mit Salz, Pfeffer und Kuemmel unter die Paste mischen.
Die Rotbarschfilets waschen, trockentupfen, pfeffern und salzen. In einer Pfanne (mit feuerfestem Griff) in Butter von beiden Seiten jeweils vier Minuten braten.

Die Fischfilets mit Semmelbroesel bestreuen und 0,5 cm dick mit der Gratiniermasse bestreichen. Nun unter die bereits gluehenden Grillschlangen stellen und so lange grillen, bis die Oberflaeche zu braeunen beginnt. Gut dazu schmecken Salzkartoffeln und Kopfsalat.
Herzoginkartoffeln: Heisse Kartoffeln, Butter, Eigelb, Salz und Muskat zu einem Teig kneten. Diese Masse in beliebig kleine Teilchen formen. Am besten mittels Spritzsack kleine Rosetten auf ein Backblech setzen. Diese mit Eigelb bestreichen und im Backofen bei 180 Grad backen, bis sie eine goldgelbe Farbe angenommen haben.

Mengenangabe: 2 Portionen

221 Fisch, Salzwasser, Kartoffel, Porree

221.1 SCHELLFISCH IM PORREEMANTEL

1 Porreestange
1/4 l Gemuesebruehe (Instant)
1 Schellfisch; kuechenfertig etwa 2 kg
1 Zitrone
800 g Kartoffeln
Salz
500 g Moehren
1/2 Bd. Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.07.97 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF

Porreestange laengs halbieren und in einzelne Blaetter zerteilen. Poreeblaetter und Bruehe in eine laengliche Auflaufform geben. In einem Topf mit sprudelndem Salzwasser zwei Minuten kochen.
Fisch kalt abspuelen, trockentupfen, mit Zitronensaft betraeufeln, salzen und mit den Porreeblaettern umwickeln. Fisch in die Form setzen, laengs geviertelte Kartoffeln und Moehren zugeben. Im Backofen bei 180GradC/ Gas Stufe 2 etwa 40 Minuten garen und noch fuenf Minuten im ausgeschalteten Ofen ruhenlassen.
Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.
pro Port. ca. 560 kcal/2336 kJ

Mengenangabe: 4 Portionen

222 Fisch, Salzwasser, Kartoffel, Tomate

222.1 ALIGOT MIT GEBRATENEM KABELJAUFILET UND GESCHMOLZENEN ...

ALIGOT
900 g Mehlige Kartoffeln
350 ml Milch
30 g Kalte Butterwuerfel
90 g Durchwachsener Speck
150 g Creme fraiche

150 g Geriebener Gruyere; oder Emmentaler
Salz, Pfeffer, Muskat

KABELJAU
4 Filets a 150 g
Salz, Pfeffer
200 ml Olivenoel
1/2 Zitrone
1 Schuss Safran-Faeden

KIRSCHTOMATEN IN BUTTER
80 g Butter
2 Knoblauchzehen feingewuerfelt
1 TL Dijon-Senf
3 EL Gehackte Petersilie
12 Kirschtomaten

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.03.99 VON
Ulli Fetzer WDR-Krisenkochtip

Aligot: Die geschaelten Kartoffeln kochen, abschuetten, ausdaempfen und durchpressen. Die kalten Butterwuerfel unterruehren, danach das Fett vom Speck, die Milch und die Creme fraiche. Bei milder Hitze den geriebenen Kaese unterheben. Mit Pfeffer, Muskat und Salz abschmecken.
Kabeljau:
Das Olivenoel erhitzen, Safran und Zitronensaft hineinruehren. Diese Marinade warm ueber den Fisch geben. Bei Zimmertemperatur zwei Stunden ziehen lassen. Dann den Fisch aus der Marinade nehmen, mit Pfeffer und Salz wuerzen. In der Pfanne anbraten, danach fuer 4 Minuten in den 250 Grad heissen Ofen geben.
Kirschtomaten in "Schneckenbutter":
Die Butter auslassen und den Knoblauch hineingeben. Dann kommen der Dijon-Senf und die Petersilie dazu, zum Schluss die halbierten Kirschtomaten. Kurz sanft koecheln lassen.
Anrichten: Das Pueree auf den Teller geben. Das Fischfilet anlegen, mit Schneckenbutter ueberziehen (nappieren). Mit Kirschtomaten- Haelften und Petersilienblaettchen garnieren.
O-Titel: Aligot mit gebratenem Kabeljaufilet und geschmolzenen Kirschtomaten

Mengenangabe: 4 Personen

223 Fisch, Salzwasser, Kerbel

223.1 FISCHFILET IN CURRY-KERBEL-SAHNE

1 kg Fischfilet; 2 bis 3 verschiedene Sorten, z.B.
Lachs-, Lengfisch- oder Kabeljaufilet
1 Zitrone
1/2 l Trockener Weisswein; (oder Bruehe)
1 Zwiebel
2 Lorbeerblaetter
5 Pfefferkoerner
200 g Creme fraiche
3 EL Heller Sossenbinder
1 TL Curry
Salz und Pfeffer
1 Schuss Zucker
1/2 Bd. Kerbel oder Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte Rezept

Die Fischfilets abspuelen, trockentupfen, in grobe Stuecke schneiden und mit Zitronenscheiben belegen. Den Wein mit der abgezogenen halbierten Zwiebel, Lorbeerblaettern, Pfefferkoernern und Salz aufkochen.
Fisch mit den Zitronenscheiben vorsichtig in den siedenden Wein schichten und abgedeckt etwa zehn Minuten gar ziehen lassen.
Fischstuecke und Zitronenscheiben mit einer Schaumkelle aus dem Sud heben gut abtropfen lassen auf eine vorgewaermte Platte geben und warm stellen. Sud durch ein Sieb in einen kleinen Topf giessen. Creme fraiche zugeben, aufkochen und mit Sossenbinder binden. Die Sosse mit Curry, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und ueber den Fisch giessen. Mit Kerbel- oder Petersilienblaettchen garnieren.
Tips Dazu: Reis
Naehrwerte pro Portion ca. 800 Kalorien 50 g Fett.

Mengenangabe: 4 Portionen

224 Fisch, Salzwasser, Kloss

224.1 FISCHKLOESSCHEN

600 g Kabeljaufilet
5 Sardellenfilets
1 Bd. Petersilie
6 EL Semmelbroesel
1/2 TL Salz
1 Schuss Muskat
2 Schuss Pfeffer
3 l Wasser
2 TL Salz
2 EL Butter
2 EL Mehl
1/2 l Fischsud
150 g Gouda
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 23.03.00 VON
Ilka Spiess SUEDWEST-TEXT

Fisch waschen, trockentupfen und grob zerkleinern. Sardellen gut waschen. Petersilie waschen und grob hacken. Kabeljau, Sardellen, Petersilie und Semmelbroesel im Mixer zerkleinern. Fischmasse mit Salz, Pfeffer und Muskat wuerzen.
Mit feuchten Haenden aus dem Teig Kloesschen formen und ins kochende Salzwasser legen. Im offenen Topf gar ziehen lassen, nicht kochen.
Die Kloesse sind gar, wenn sie an die Oberflaeche kommen. Butter in einem kleinen Topf auslassen, Mehl einruehren und unter staendigem Ruehren Fischsud zugiessen. Aufkochen lassen.
Kaese zuegeben und abschmecken. Kaesesauce zu den Fischkloesschen reichen.
Dazu: Curryreis und Broccoli

225 Fisch, Salzwasser, Knoblauch

225.1 KABELJAU UEBERBACKEN MIT KNOBLAUCH

500 g Poekel-Kabeljau; eingeweicht und entsalzt
12 Knoblauchzehen
150 ml Olivenoel
400 ml Hausgemachte Tomatensauce (dickfluessig)
150 ml Mayonaise
Etwas Mehl fuer den Kabeljau

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.07.99 VON
Ilka Spiess World Wide Web Mallorca

Fisch entsalzen, portionieren, abtropfen lassen und mit einem Kuechentuch abtrocknen. Leicht einmehlen und in Oel braten, ohne dieses abzuwischen. Knoblauch im lauwarmen Oel mehrere Minuten lang konfitieren lassen, dann abtropfen lassen und kleinschneiden. Fisch auf eine flache rechteckige Platte legen, mit Knoblauch bestreuen und Tomatensauce daruebergeben. Ueber die Tomatensauce eine dicke Schicht Mayonaise verteilen. Dann im Ofen glasieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

225.2 SEETEUFEL MIT LAUWARMEM KNOBLAUCH-SCHALOTTEN-CONFIT

30 Knoblauchzehen
300 g Laengliche Schalotten
6 Thymianzweige
300 ml Olivenoel
75 g Getrocknete Tomaten (ohne Oel)
1200 g Seeteufel (an der Graete, ohne Haut und Fett)
Salz, Pfeffer; weiss
1/2 Bd. Glatte Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.04.00 VON
Ilka Spiess Essen & Trinken April 2000

1. Den Knoblauch pellen. Schalotten pellen und quer halbieren. Knoblauch. Schalotten und 2 Thymianzweige in einen passenden Topf geben. Vollstaendig mit Olivenoel bedecken, aufkochen und bei milder Hitze 40 Minuten knapp unter dem Siedepunkt garen. (Das Confit oll kochen und nicht braten.)
Die getrockneten Tomaten in warmem Wasser 10 Minuten einweichen. Die Tomaten ausdruecken, quer halbieren und 20 Minuten vor Ende der Garzeit in das heisse Oel geben. Confit nach dem Garen warm halten.
2. Den Seeteufel kalt abspuelen und trockentupfen. Eventuell noch vorhandene Haut und Fett entfernen. Die Fischoberseite auf jeder Seite entlang der Mittelgraete 6 cm lang und 1 cm tief einschneiden. Restlichen Thymian in die Einschnitte geben. Seeteufel mit Salz und Pfeffer wuerzen, auf ein Blech legen und im vorgeheizten Ofen auf der
2. Einschubleiste von unten bei 210 Grad (Gas 3-4, Umluft 190 Grad) 25 Minuten garen.

Dabei zweimal mit etwas Oel aus dem Confit begiessen.
3. Petersilie waschen, Blaetter abzupfen und grob hacken. Seeteufel vom Blech auf eine Servierplatte legen. Das Confit mit einer Schaumkelle aus dem Oel heben und um den Fisch verteilen. Mit der Petersilie bestreuen. Mit Zitronen-Pappardelle servieren (siehe Extra Rezept).
Zubereitungszeit: 1 Stunde, 15 Minuten
Proportion 48 g E, 81 g F, 15 g KH = 971 kcal (4066 kJ)

Mengenangabe: 4 Portionen

226 Fisch, Salzwasser, Knoblauch, Kresse, Nudel

226.1 THUNFISCH AUF KNOBLAUCH-KRESSE-NUDELN

200 g Thunfischfilet
8 EL Limettensaft
1/2 klein. Salatgurke ca. 200 g
Salz
200 g Getrock. Soba-Gruenteenudeln Asienladen; ersatzweise chinesische Eiernudeln
1/2 Bd. Schnittknoblauch Asienladen
1 Bd. Brunnenkresse
4 EL Helle Sojasosse
4 EL Reisessig
4 EL Mirin (jap. Reiswein)
1 Pflaumengrosses Stueck Ingwer
1 TL Wasabi-Paste japanischer Meerrettich
4 EL Schwarzer Sesam

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.07.00 VON
Ilka Spiess Magazin Freundin

Thunfischfilet in kleine Wuerfel schneiden, mit 4 EL Limettensaft betraeufeln und im Kuehlschrank mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
Inzwischen die Salatgurke waschen und in feine Scheiben hobeln. Leicht salzen und ziehen lassen.
Soba-Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgiessen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
Schnittknoblauch waschen. Den oberen Teil mit den Blueten ca. 10 cm fuer die Deko abschneiden, uebrigen Schnittlauch in feine Roellchen schneiden. Brunnenkresse putzen, waschen, trockenschleudern.
Sojasosse, Reisessig und Mirin verruehren. Ingwer schaelen, grob hacken und durch die Knoblauchpresse dazudruecken. Marinade, Schnittlauchroellchen und Kresseblaettchen unter die Nudeln mischen. Nudelsalat ca. 15 Minuten kalt stellen.
Wasabi mit 4 EL Limettensaft verruehren. Nudeln auf Tellern verteilen. Thunfischwuerfel und Gurkenscheiben darauf in der MItte anrichten, mit der Wasabi-Limetten-Sosse betraeufeln und mit Sesam bestreuen. Mit den Schnittlauchblueten garnieren.
Zeit: 45 Minuten Pro Person: 345 kcal, 9 g Fett

Mengenangabe: 4 Personen

227 Fisch, Salzwasser, Kohl

227.1 FISCH IM KOHLBLATT

1 Weisskohl oder Wirsing
8 schoene Blaetter 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 Blaetter zum Binden
50 g Butter
Salz und Pfeffer
Cayennepfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.06.95 VON
Ulli Fetzer ALFREDISSIMO!

In einem grossen Topf Wasser zum Kochen bringen und dann leicht salzen. Vorsichtig schoene, grosse Blaetter abloesen, waschen und in dem sprudelnd kochenden Wasser 4-5 Minuten blanchieren, herausnehmen und sofort kalt abschrecken. Im selben Wasser die Blaetter der Lauchstange (gewaschen) 3 Minuten blanchieren und abschrecken.
Auf einem Brett mit einem Messer von den Kohlblaettern die dicke Mittelrippe flachschneiden.
Die Fischfilets in 2x2 cm grosse Wuerfel schneiden und in einer Schuessel mit Sojasauce, Sherry, Cayennepfeffer und fein gehackter Petersilie vermischen. Auf je ein Kohlblatt die paketweise aufgeteilte Fischmasse geben und die Blaetter zu einem laenglichen Paket formen und mit einem Streifen (1 cm breit) vom Lauchblatt zu einem Paeckchen schnueren.
Diese Paeckchen in einer Pfanne (mit passendem Deckel) mit halb Butter, halb Oel erhitzen und leicht Farbe nehmen lassen. Fischfond dazugiessen und mit Salz und Pfeffer wuerzen und 18-20 Minuten garen.
Der Rest des Kohls und des Lauches kann anderweitig verwendet werden.

Mengenangabe: 8 Pakete

228 Fisch, Salzwasser, Kohl, Schnell

228.1 SCHOLLENFILET AUF GEDUENSTETEM SPITZKOHL

1/2 Spitzkohl oder junger Wirsingkohl (etwa 500 g)
1 Zwiebel
1 EL Butter
1 TL Dillsamen
150 g Creme fraiche
Salz und Pfeffer
400 g Schollenfilet
1 Becher Kartoffelpueree fuer 3 Portionen
375 ml Milch
Muskatnuss
1/2 Bd. Dill

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.04.99 VON
Ulli Fetzer Brigitte-Rezept

Den Spitzkohl putzen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Kohl in duenne Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein wuerfeln. Die Zwiebelwuerfel in der heissen Butter glasig duensten. Den Spitzkohl und die Dillsamen zugeben. Die Creme fraiche unterruehren, salzen und pfeffern. Alles im geschlossenen Topf etwa sechs Minuten duensten.
Inzwischen das Schollenfilet abspuelen, trockentupfen, halbieren, salzen und ganz leicht pfeffern. Die Fischstuecke auf den Kohl legen und noch etwa sechs Minuten weiterduensten. Das Kartoffelpueree nach Packungsanweisung mit der Milch zubereiten. Mit geriebener Muskatnuss wuerzen. Den Dill abspuelen, trockenschuetteln und hacken. Den Dill unter den Spitzkohl mischen und abschmecken. Fisch auf dem Gemuese anrichten. Das Kartoffelpueree dazu servieren.
Naehrwerte: pro Portion ca. 800 Kalorien, 45 g Fett

Mengenangabe: 2 Portionen

229 Fisch, Salzwasser, Koriander

229.1 FISCHFILET MIT KORIANDER-PESTO

1 Grundrezept Koriander-Pesto
4 Fischfilets; z.B. Dorsch a 150 g
Salz, Pfeffer
2 Limetten; Saft und abgeriebene Schale
6 EL Olivenoel (ca.)
400 g Moehren
10 g Frischer Ingwer
50 ml Apfelsaft
Zucker
1 EL Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.05.00 VON
Ulli Fetzer Meine Familie & ich 05/2000

Koriander-Pesto wie im gleichnamigen Rezept beschrieben zubereiten.
Fisch abbrausen, trockentupfen, salzen, pfeffern und mit 4 EL Limettensaft und 4 EL Olivenoel betraeufeln. Beiseite stellen. B Moehren schaelen, in duenne Stifte hobeln. Ingwer schaelen, fein reiben. Aus uebrigem Oel, Limettensaft und -schale, Ingwer, Apfelsaft und Zucker eine Marinade ruehren und abschmecken. Moehren damit vermischen,
Fischfilets in heisser Butter von beiden Seiten je 2 Minuten braten, auf Tellern anrichten, mit Pesto betraeufeln. Moehrensalat dazu servieren.
Beilage: Fladenbrot oder Reis; Getraenke-Tipp: Chardonnay

Mengenangabe: 4 Portionen

230 Fisch, Salzwasser, Krabbe

230.1 KRABBENRAGOUT

gefettetes Backblech, betraeufeln sie mit Zitronensaft und wuerzen sie mit Salz und Pfeffer. Dann streichen Sie die Paste auf die Filets und streuen das Tomatenconcassee darueber.
Die Filets ueberbacken Sie dann etwa 12 Minuten auf dem Backblech oder 15 Minuten in der feuerfesten Form bei 220 Grad im Backofen.
Dazu passen neue Kartoffeln mit Butter oder Reis.

Mengenangabe: 4 Portionen

233 Fisch, Salzwasser, Kresse

233.1 GEDAEMPFTER HEILBUTT MIT BRUNNENKRESSE

2 Scheib. Weissen Heilbutt; ca. 1 cm dick
1 Bd. Brunnenkresse
2 Fruehlingszwiebeln
1 klein. Peperoni; mittelscharf, rot
1 Limette
Vermouth
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.08.00 VON
Ilka Spiess Alfred Biolek Meine neuen Rezepte

Die Fischscheiben mit Kuechenkrepp trocknen, beiseite stellen. Die Brunnenkresse verlesen, dicke Stiele entfernen. Blaetter waschen und trocknen. Die Fruehlingszwiebeln waschen und putzen, den weissen und hellgruenen Teil schraeg in Streifen schneiden. Die Peperoni halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.
Die Limette heiss waschen, mit dem Zestenreisser duenne Spaene von der Schale ziehen. Die Limette in Scheiben schneiden.
Einen Topf (mit Daempfeinsatz) etwa 2 bis 3 cm hoch mit einer Mischung aus halb Vermouth, halb Wasser fuellen. Ein paar Limettenscheiben und 1 TL Salz zugeben, zugedeckt aufkochen.
Die Brunnenkresse auf dem Daempfeinsatz verteilen. Die Fischscheiben grosszuegig salzen und pfeffern und auf die Kresse legen. Limettenspaene, Fruehlingszwiebel- und die Peperonistreifen darueber streuen. Den Einsatz in den Topf heben und sofort den Deckel auflegen. Den Fisch 10 bis 12 Minuten daempfen (dickere Fischscheiben brauchen laenger!), dabei den Deckel nicht abheben.
Nach dem Daempfen den Fisch samt der Brunnenkresse mit einem Schaumloeffel auf vorgewaermte Teller heben und servieren.

Mengenangabe: 2 Personen

234 Fisch, Salzwasser, Krustentier, Fritieren, Gemuese

234.1 TEMPURA (VARIANTE)

80 g Mehl
1 Ei
200 ml Eiswasser
2 l Speiseoel; (zum Fritieren)
12 groß. Garnelen; oder Tiefseehummerschwaenze
400 g Tintenfisch
4 Fischfilets; a 100 g Heilbutt oder Kabeljau
4 Fruehlingszwiebeln
1 Rote Paprikaschote
1 Gruene Paprikaschote
2 mittl. Ingwerwurzeln
2 Weisse Ruebchen
1 Zitrone
Sojasauce

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.09.95 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Garnelen auspulen und saeubern. (Den Schwanz dranlassen!) Die gewaschenen Tintenfische in Scheiben von etwa 4x4 cm schneiden und einkerben (damit sich das Fleisch unter der Hitze nicht wellt).
Fruehlingszwiebel und Paprikaschoten in gleich grosse Stuecke schneiden und auf Holzspiesschen stecken.
Aus Mehl, Ei, und Eiswasser einen Ausbackteig ruehren.
Speiseoel zum Sieden bringen. (Das Oel ist heiss genug, wenn ein hineingeworfenes Stueck Paprikaschote sofort Blasen bildet.)
Garnelen, Tintentisch, Fischfilets und Gemuesespiesschen in Mehl wenden, in den Ausbackteig tauchen und im Fritiertopf mit dem siedenden Oel ausbacken. Dabei unablaessig im Oel wenden, gelegentlich herausholen und Oel ablaufen lassen. Gemuesespiesse backen etwa 2 Minuten, alles andere etwa 5 Minuten.)
Nach dem Backen das Oel nochmals auf Kuechenkrepp abtropfen lassen.
Servieren Sie die Tempura auf einer heissen Platte mit klein gehackten Ingwerwurzeln und weissen Ruebchen, die mit Sojasauce betraeufelt werden. Dazu legen Sie geviertelte Zitronen.

235 Fisch, Salzwasser, Lachs

235.1 ASIENDUFTENDER GEBEIZTER LACHS

1 Lachsseite; (ca. 500 g)
1 EL Sake
50 g Salz
50 g Zucker

GEWUERZMISCHUNG AUS
10 Korianderkoernern
4 Pimentbeeren
1 TL Rote Pfefferkoerner
1 TL Gruene Pfefferkoerner
1 TL Schwarze Pfefferkoerner (die gruenen und roten
gefriergetrocknet)
1 Getrocknete Chilischote alles im Moerser fein
zerstossen

AUSSERDEM
1 Orange
1 Zitrone

WASABISAUCE
1 Eigelb

1/2 TL Wasabi
1 TL Sojasauce
125 ml Neutrales Oel
3 EL (-4) gruener Tee; kalt oder ein Schuss Reiswein

ERFASST ⋆RK⋆ AM 07.07.99 VON
Ilka Spiess MARTINA MEUTH/BERND NEUNER-DUTTENHOFER

Zum exotischen Lachs passt eine japanische Wasabisauce. Wasabi ist der gruene, scharfe japanische Meerrettich, den man dort unbedingt zum rohen Fisch braucht. Man kauft ihn als gruenes Pulver im Asienladen. Fuer den Lachs bitten Sie den Fischhaendler, Ihnen ein Schwanzstueck zu geben, das keine Y-Graeten hat - er soll die Haut jedoch dran lassen - ansonsten darf er das Fischstueck natuerlich filieren.
Den Lachs nicht haeuten, aber sorgsam entgraeten, die Fleischseite mit Sake einreiben. Salz, Zucker und die im Moerser fein zerriebene Gewuerzmischung vereinen, den Fisch damit rundum einreiben.
Die Fleischseite mit duennen Orangen- und Zitronenscheiben belegen. Den Fisch fest in Klarsichtfolie wickeln, zusaetzlich in einen Gefrierbeutel packen und in einem Glas- oder Porzellangefaess fuer zwei bis drei Tage in den Kuehlschrank stellen und marinieren. Dabei das Paket immer wieder wenden, damit der Fisch in der inzwischen sich bildenden Fluessigkeit baden kann.
Zum Servieren herausnehmen, vorsichtig abwaschen und gruendlich abtrocknen. Den Fisch dann senkrecht in duenne Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten.
Fuer die Sauce das Eigelb mit den uebrigen Zutaten aufschlagen, erst wenn die Sauce cremig ist, mit etwas Tee oder Sake bis zur gewuenschten Konsistenz verduennen und gut abschmecken.

Mengenangabe: 6 Portionen

235.2 GEBEIZTER LACHS AUF FELDSALAT MIT SENFSOSSE

1 klein. Lachs filetiert, mit Haut a ca. 1,5 kg
2 EL Zucker
2 EL Grobes Salz
2 Bd. Dill
Pfefferkoerner; zerstossen
Korianderkoerner; zerstossen nach Belieben
1 EL Wacholderbeeren
200 g Butterschmalz
Salat

FUER DIE SOSSE

7 EL Salat-Mayonnaise
5 EL Sahne
2 EL Scharfer Senf
1 Bd. Dill; fein gehackt
5 EL Weinessig
1 EL Zucker

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.12.98 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

ZUBEREITUNG (2 TAGE VORHER):
Zucker, Salz, Peffer und je nach Geschmack zerstossene Korianderkoerner und zerdrueckte Wacholderbeeren mischen. Gewuerzmischung auf die Fischhaelften verteilen. Dill grob

hacken und auch auf den Fisch geben.Fischteile mit der Haut nach aussen uebereinanderlegen und in Alufolie einwickeln. Mit einem Brett und Konservendose beschweren. An einem kuehlen Ort (z.B. Keller) zwei Tage ziehen lassen und von Zeit zu Zeit den Fisch mit der ausgetretenen Fluessigkeit begiessen.
AM WEIHNACHTSTAG:
Mayonnaise, Sahne, Senf und Dill verruehren und den mit Zucker aufgekochten Essig unterruehren. Feldsalat putzen und auf Teller anrichten.
Gewuerze von den Lachshaelften schaben und in Portionsstuecke schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen den Lachs mit der Haut nach oben kurz (!) 1-2 Min. garen.
Auf dem Feldsalat anrichten und mit der Senfsosse servieren. Als weitere Beilage: Salzkartoffeln

Mengenangabe: 6 Portionen

235.3 GEBEIZTER LACHS I

1 klein. Lachs a ca. 1 kg ganz frisch !!!
1 Bd. Petersilie
1 Bd. Dill
6 TL Salz
1 TL Zucker
Pfeffer
1 Tasse Oel; evtl. mehr
Einige Senfkoerner

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.07.98 VON
Ilka Spiess M. Becker FH-Ostfriesland
Naturwissenschaftliche Technik

Wer diesen Lachs mal so probiert hat, der wird selbst seiner Katze den Supermarkt-Folien-Lachs nicht mehr mit ganz reinem Gewissen vorsetzen koennen. Und wenn die Katze den selbstgebeitzten Lachs erstmal probiert hat, dann bleiben wirklich nur noch die Nachbarn...
Den Lachs schuppen (lassen), Kopf und Schwanz abschneiden, am Ruecken aufschneiden, mit zwei Gabeln vorsichtig teilen und die Graete entfernen. In eine Schale Alufolie legen und die Fischhaelften darauflegen. Nun die Kraeter hacken und mit dem Oel verruehren. Den Fisch salzen und zuckern, das Oel darueber giessen und den Fisch in der Alufolie fest einwickeln. 1-3 Tage im Kuehlschrank beizen lassen. Als Beilage empfehle ich dazu einfach nur (neue) Kartoffeln mit etwas Butter.
Dazu trinke ich je nach Laune einen Riesling, weissen Burgunder oder auch Champagner.

Mengenangabe: 4 Portionen

235.4 GEDAEMPFTER LACHS

4 Scheib. Lachs
2 EL Butter
1 Zwiebel; fein gehackt
2 TL Senfpulver
100 ml Herber Weisswein
100 ml Huehnerbruehe

Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.03.98 VON
Ilka Spiess Was die Grossmutter noch wusste

Die Butter schmelzen, die Fischscheiben darin ca. 5 Minuten daempfen, umdrehen, Zwiebeln beigeben, mitdaempfen, den Fisch auf eine warme Platte legen. Zu den Zwiebeln das Senfpulver ruehren, mit Wein und Bruehe abloeschen, aufkochen, ueber den Fisch giessen. Salzkartoffeln und gruener Salat dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

235.5 KLEINE LACHSGRATINS

400 g Lachsfilet
1 Bd. Dill
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
400 g Gemuesegurken; oder 1 Salatgurke
4 Fruehlingszwiebeln
100 ml Milch
2 Eier
1 Festkochende Kartoffel 100 g
100 g Creme fraiche
1 TL Scharfer Senf
Butter und Semmelbroesel fuer die Form
Butterfloeckchen zum Belegen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 15.02.98 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Den Fisch in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, dabei entgraeten. Etwa 2 EL Dill fein schneiden, die Haelfte davon mit dem Fisch, dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen.
Acht Foermchen von je etwa 150 ml Inhalt fetten und mit Broeseln ausstreuen. Gurken schaelen, wuerfeln. Fruehlingszwiebeln waschen, putzen und fein schneiden.
Gurkenwuerfel mit der Haelfte der Fruehlingszwiebeln und dem restlichen feingeschnittenen Dill mischen und in den Foermchen verteilen. Fisch darueber verteilen und mit den restlichen Zwiebeln bestreuen. Den Backofen auf 190Grad vorheizen.
Die Milch mit den Eiern, Salz und Pfeffer verquirlen. Kartoffel schaelen, fein reiben und mit der Creme fraiche und dem Senf unter die Eiermilch ruehren. In die Foermchen verteilen. Mit Butter belegen.
Die Gratins im Ofen (oben, Umluft 170Grad) in 25 Minuten goldbraun backen. Mit Dillstengeln garniert servieren.
Zu dem Gratin passt ein trockener Weisswein, z.B. ein Burgunder.

Mengenangabe: 8 Portionen

235.6 LACHS AUS DEM OFEN

800 g Lachsfilet
Salz
10 g Butter
2 Zitronen; unbehandelt
1 Bd. Glatte Petersilie
100 g Creme fraiche

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.06.99 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Lachsfilet in 8 Streifen schneiden, salzen. Ofenfeste Form ausfetten, Lachs hineinlegen.
1 Zitrone in Scheiben schneiden, zwischen den Lachs legen. Schale der zweiten Zitrone abreiben, ueber den Fisch streuen.
Petersilie grob hacken, ueber den Lachs streuen. Auf jedes Lachsstueck 1 TL Creme fraiche setzen.
Fisch im vorgeheizten Backofen bei 175GradC Gas 2 auf oberster Einschubleiste 15 Minuten garen.
Tip: Dazu passen Brokkoli mit Knoblauchbutter, gruene Nudeln oder Reis.

Mengenangabe: 4 Portionen

235.7 LACHS AUS DER SPUELMASCHINE

Lachsscheiben
Dill
Roter Pfeffer
Zitronenscheiben

ERFASST ⋆RK⋆ AM 25.01.99 VON
Ilka Spiess

Auch wenn Sie es nicht glauben: Auch mit der Spuelmaschine koennen Sie kochen.
Ganz besonders gut klappt es mit Fisch wie zum Beispiel Lachsfilet.
Die Spuelmaschine hat naemlich einen Vorteil: Der heisse Wasserdampf hat ueber die ganze Spuelzeit hinweg immer die gleiche Temperatur von etwa 80 Grad - geradezu ideal, um etwa Fisch zuzubereiten.
Wuerzen Sie also Lachsscheiben mit Dill, rotem Pfeffer, Zitronenscheiben, - ganz nach Belieben - und schlagen Sie die einzelnen Filets in Alufolie dicht ein, am Besten das Ganze noch in Frischhaltebeutel.
Legen Sie die Paeckchen in das oberste Fach der Spuelmaschine und ueberlassen Sie alles weitere Ihrem Spuelprogramm. Nach dem Spuelgang haben Sie nicht nur sauberes Geschirr fuer das Essen, sondern sogar schon eine Hauptspeise, naemlich koestlich duftenden, butterzarten Lachs!

235.8 LACHS NACH BASLER ART

5 Scheib. Frischer Lachs; fingerdick
4 mittl. Zwiebeln; in Ringe geschnitten
100 g Butter
5 EL Konzentrierte Fleischbruehe
Salz und weisser Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 17.05.99 VON
Ilka Spiess Was die Grossmutter noch wusste

Die Haelfte der Butter in der Pfanne zergehen lassen, die Zwiebelringe darin roesten, bis sie weich und schoen braun sind. Die Zwiebeln herausnehmen und in der Schuessel beiseite stellen.
Die restliche Butter in die Pfanne geben und heiss werden lassen. Die Fischtranchen mit Kuechenpapier trockentupfen, salzen und pfeffern. Auf jeder Seite 3 bis 4 Minuten braten. Wenn die Butter zu verbrennen droht, loeffelweise Bouillon zugeben. Die Lachstranchen auf die Platte legen und warm stellen. Eventuell noch etwas Bouillon in die Bratpfanne geben, den Bratensatz loesen und die Zwiebeln darin aufkochen. Die Lachstranchen mit den Zwiebeln servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

235.9 LACHSFILET MIT PAPRIKA

LACHSFILET MIT PAPRIKA
400 g Lachsfilet
300 g Paprikaschoten (rot, gelb, gruen)
3 Schwarze Oliven ohne Stein
Salz und Pfeffer
2 EL Keimoel
2 EL Trockener Weisswein
2 EL Butter; eiskalt
1 Zweig Rosmarin
2 Lorbeerblaetter
1 EL Petersilie; gehackt

ERFASST ⋆RK⋆ AM 18.07.97 VON
Ulli Fetzer SAT.1-TEXT

Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer aus der Muehle wuerzen. Mit dem Rosmarinzweig und den Lorbeerblaettern in heissem Keimoel bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten von jeder Seite braten.
Die gebratenen Lachsfilets aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Dann Lorbeerblaetter und Rosmarin aus der Pfanne nehmen. Die kleingewuerfelten Paprikaschoten und die gehackten Oliven in die Pfanne geben und kurz anbraten.
Mit Weisswein abloeschen, aufkochen lassen und dann die eiskalte Butter unterschlagen. Petersilie dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Lachsfilets anrichten.

Mengenangabe: 2 Portionen

235.10 LACHSKOTELETTS AUF PORREE

4 Lachskoteletts
6 mittl. Stangen Porree
Salz, Pfeffer
1/4 l Fischfond; (aus dem Glas)
3 EL Creme double
3 EL Trockener weisser Wermut
1 Schuss Zucker
2 EL Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 04.07.00 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Die Lachskoteletts waschen und mit Kuechenpapier trockentupfen. Den Porree putzen, laengs aufschlitzen, gruendlich waschen und in fingerbreite Stuecke schneiden. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
Die Porreestuecke in eine feuerfeste Form geben und salzen und pfeffern. Mit der Haelfte der Fischbruehe uebergiessen und mit einem Deckel oder Alufolie verschliessen. Im Backofen auf der mittleren Schiene 10 Minuten vorduensten.
Die restliche Fischbruehe mit Creme double und dem Wermut sowie etwas Zucker und Pfeffer in einem kleinen Topf einkochen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Lachskoteletts darin auf beiden Seiten anbraten.
Lachskoteletts auf den Porree legen, die Form wieder verschliessen und noch 5 Minuten im Backofen duensten. Die Fluessigkeit vom Porree zu der Sauce in den Topf geben und einkochen lassen, bis die Sauce eine cremige Konsistenz hat.
Den Fisch auf dem Gemuese anrichten und mit der Sauce uebergiessen.

Mengenangabe: 4 Personen

235.11 LACHSROULADE - RUSSISCHE ART

PFANNKUCHENTEIG
150 ml Milch
50 g Buchweizenmehl
2 Eier
1 EL Oel
1 Schuss Salz

FUELLUNG
200 g Raeucherlachsscheiben
200 g Frischkaese
150 g Schmand
2 Becher Kresse
10 g Dill
1 TL Geriebener Meerrettich
Salz, Pfeffer
Kopfsalatblaetter; als Garnitur

ERFASST ⋆RK⋆ AM 27.11.98 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Aus Mehl, Milch, Eier, Prise Salz und Oel einen Pfannkuchenteig herstellen und 30 Min.ruhen lassen.
In der Zwischenzeit Frischkaese mit Schmand glattruehren, Meerrettich unterruehren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill waschen, ausschuetteln, mit Kuechenkrepp trockentupfen und die Haelfte fein schneiden. Die andere Haelfte zum Garnieren zuruecklassen. Kress
Das Backblech einfetten und mit Backtrennpapier auslegen. Den Teig darauf verteilen, bei 180-200GradC ca. 10-15 Min backen.

Die gebackene Pfannkuchenplatte auf die Arbeitsplatte stuerzen, das Backpapier abziehen. Die Haelfte der Frischkaesemasse gleichmaessig auf den Pfannkuchen streichen, darauf die Lachsscheiben verteilen, die restliche Masse ueber den Lachs streichen.
Den Pfannkuchen eng aufrollen, im Kuehlschrank mindestens 30 Min. durchkuehlen lassen. Danach mit einem scharfen Messer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Lachsroulade auf Salatblaettern anrichten, mit dem Dillzweig verzieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

235.12 OSTSEELACHS IM SPECKMANTEL

250 g Gruene Linsen; eingeweicht
300 g Schalotten; feingewuerfelt
100 ml Weisswein; trocken
20 g Sellerie; feingewuerfelt
20 g Moehren; feingewuerfelt
20 g Lauch; feingewuerfelt
20 g Butter
Salz, Pfeffer
1/4 l Fischfond
1/4 l Schlagsahne
1 Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian
1 Prise Balsamessig
12 Scheib. Frischer Lachs a 40 g
12 Scheib. Durchwachsener Speck (duenne Scheiben)

FUER DAS PESTO
70 g Basilikum
10 g Glatte Petersilie
10 g Parmesankaese; frisch gerieben
10 g Pinienkerne
1 Knoblauchzehe
Salz
6 EL Olivenoel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 02.02.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

250 g Schalottenwuerfel in Weisswein garen. Die uebrigen Schalotten mit den Gemuesewuerfeln in Butter anduensten. Linsen hinzufuegen, mit Salz und Pfeffer wuerzen, mit Fischfond und Sahne auffuellen. Lorbeerblatt und Thymian hinzufuegen. Linsen so lange kochen, bis sie knapp gar sind.
Lorbeer und Thymian entfernen und mit Balsamessig abschmecken. Die Lachsscheiben zu einem Ring formen, aussen mit den Speckscheiben umlegen. Die in Weisswein angeduensteten Schalottenwuerfel in die Mitte des Ringes fuellen, kurz kaltstellen.
Fuer das Pesto alle Zutaten zu einer homogenen Masse vermixen.
Lachsringe auf ein geoeltes Blech legen. Bei 220 Grad sieben Minuten im vorgeheizten Backofen garen.
Linsen auf Tellern verteilen, Pesto darum giessen, Lachsringe dazu legen.

Mengenangabe: 4 Portionen

235.13 WARMGERAEUCHERTER LACHS MIT SALAT UND KAVIARCREME

Einige Friseeblaetter
Einige Radicchioblaetter
80 g Rauke
50 g Creme fraiche
Limettensaft
Etwas Sherryessig
20 g Forellenkaviar
40 g Echter Kaviar; (vorzugsweise Osietra-Kaviar)
50 g Raeuchermehl; vom Schlachter oder aus dem Anglergeschaeft
400 g Lachsfilet; mit Haut, geschuppt
Salz, Pfeffer

VINAIGRETTE AUS
Weinessig
Salz, Pfeffer
Olivenoel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 02.02.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Salat putzen, waschen und trockenschleudern.
Creme fraiche in einer kleinen Schuessel glattruehren und mit Limettensaft und Sherryessig abschmecken, danach den Kaviar unterheben.
Zum Raeuchern das Raeuchermehl mehrere Minuten stark in einer Pfanne oder in einem Wok erhitzen, am besten auf einer Gasflamme. Die Pfanne auf jeden Fall luftdicht mit einem Deckel abdecken, sonst findet keine Rauchentwicklung statt.
Den Lachs in vier gleich grosse Portionen teilen, mit Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Limettensaft wuerzen.
Die Fischstuecke auf ein passendes Gitter, zum Beispiel Kuchengitter, legen, in die Pfanne setzen und sofort wieder zudecken. Zweieinhalb bis drei Minuten raeuchern, bis sie glasig sind.
Salatblaetter getrennt mit der Vinaigrette anmachen und dekorativ auf vier Teller haeufen. Den Fisch auf dem Salatbett anrichten und mit der Kaviarcreme ueberziehen.
Die Kaviarcreme braucht kein Salz.

Mengenangabe: 4 Portionen

236 Fisch, Salzwasser, Lachs, Aldi

236.1 ALDI LACHS

1 Alaska Wildlachs
150 g Butter
Salz, Pfeffer
2 Bd. Petersilie
2 Bd. Dill
1 Zitrone; den Saft

ERFASST ⋆RK⋆ AM 06.03.00 VON
Ilka Spiess Aldi Lachs Rezept

Den aufgetauten Wildlachs unter fliessend Wasser abspuelen und trockentupfen. Den Fisch mit Zitronensaft betraeufeln und mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Der so vorbereitete Fisch erhaelt nun eine wuerzige Fuellung. Dazu mischen sie 50 Gramm Butter mit 3/4 der gehackten Petersilie und Dill sowie den Zitronensaft. In eine feuerfeste

Form geben und mit der restlichen Butter belegen.
Die Form mit Alufolie bedecken und mit einer Nadel mehrmals einstechen.
In den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen schieben (Umluft 180 Grad) Stufe 2-3) und etwa 35-45 Minuten garen.
Danach den Sud abgiessen, auffangen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der restlichen Petersilie und Dill jetzt den fertigen Lachs garnieren und mit dem Sud servieren.
Als Beilage Salzkartoffeln und gruener Salat.
Anmerkung: Geht auch mit jedem anderen Fisch.

Mengenangabe: 4 Portionen

237 Fisch, Salzwasser, Lachs, Brunch

237.1 CARPACCIO VON LACHS

200 g Lachsfilet
2 EL Olivenoel
1 Limette
1 TL Schalottenwuerfelchen
1 TL Schnittlauch; feingeschnitten
Salz; Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 21.04.99 VON
Ilka Spiess Koch - Kunst mit Vincent Klink

Das Lachsfilet in hauchduenne Scheiben schneiden und auf einem grossen oder mehreren kleinen Tellern ausbreiten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Olivenoel, Limettensaft und die Schalotte vermischen.
Die Lachsscheiben mit der Marinade betraeufeln. Schnittlauch darueber streuen und mit einem Loeffelruecken gleichmaessig verteilen.

Mengenangabe: 2 Portionen

238 Fisch, Salzwasser, Lachs, Dill

238.1 LACHSTATAR MIT DILLSCHMAND

400 g Frisches Lachsfilet
Salz und Pfeffer
Koriander; gemahlen
1 mittl. Zwiebel
1 Bd. Dill
200 g Schmand

ERFASST ⋆RK⋆ AM 02.02.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Den Lachs fein wuerfeln, mit Salz, Pfeffer und Koriander wuerzen.
Zwiebel in feine Wuerfel schneiden, Dill hacken und mit dem Schmand unter den Lachs mengen und zwei Stunden im Kuehlschrank durchziehen lassen.

Beilage: Kartoffelroesti.

Mengenangabe: 4 Portionen

239 Fisch, Salzwasser, Lachs, Fenchel

239.1 LACHS AUF FENCHELGEMUESE

4 Fenchelknollen ca. 1 kg
2 EL Butter/Margarine
1 TL Klare Bruehe Instant
200 g Schlagsahne
3 EL Pernod ; nach Geschmack
3 EL Heller Sossenbinder
Salz, Pfeffer
Zitronensaft
600 g Lachsfilet
2 EL Oel
Zitrone zum Garnieren

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.04.99 VON
Ilka Spiess kochen und geniessen

1. Fenchel putzen, waschen, in duenne Scheiben schneiden. Das Gruen grob hacken.
2. Fenchel im heissen Fett anduensten. Mit 1/4 l Wasser abloeschen, aufkochen, Bruehe einruehren. Ca. 5 Minuten koecheln. Sahne und Pernod zugiessen, binden. Fenchelgruen einruehren. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.
3. Lachs waschen, trockentupfen und in Stuecke schneiden. Im heissen Oel ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Alles anrichten. Evtl. mit Zitrone garnieren. Dazu passt eine Langkorn- Wildreis-Mischung.
: Zubereitungszeit ca. 30 Minuten. : Pro Portion ca. 490 kcal : 11 g Eiweiss, 28 g Fett, 44 g Kohlenhydrate

Mengenangabe: 4 Personen

240 Fisch, Salzwasser, Lachs, Gaeste

240.1 LACHS IN SCHNITTLAUCHSOSSE

4 Lachsschnitzel; a je 150 g
Salz, Pfeffer
2 Schalotten
Etwas zerlassene Butter
2 Tomaten
1 Bd. Schnittlauch
50 g Butter
100 ml Fischfond
100 ml Weisswein
50 ml Noilly Prat (trockener Wermut)
100 ml Creme fraiche

ERFASST ⋆RK⋆ AM 15.08.00 VON
Ilka Spiess ZDF Volle Kanne Susanne

Tomaten ueberbruehen und haeuten, entkernen und wuerfeln.
Die feingehackten Schalotten in der Butter anschwitzen, Fischfond, Weisswein und Noilly Prat dazugeben und auf die Haelfte einkochen, Creme fraiche und Tomatenwuerfel ebenfalls dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zur Seite stellen.
Lachs auf ein Backblech legen, mit der zerlassenen Butter bestreichen, salzen und pfeffern .Im Backofen unter dem Grill (25oGrad) 5 min. braten.
Waehrenddessen die Sauce nochmals kurz erwaermen, den feingeschnittenen Schnittlauch unterheben. Den Lachs auf die Teller verteilen, die Sauce darueber geben.
Dazu passen Eierbandnudeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

241 Fisch, Salzwasser, Lachs, Gemuese

241.1 MIT KRAEUTERN GESPICKTES LACHSFILET AUF TOSKANISCHEM ...

600 g Lachsfilet
Einige Lachsgraeten und Fischabschnitte
250 ml Chardonnay
250 ml Sahne
80 g Creme fraiche
1/2 Zucchini
1/2 Aubergine
2 Paprika, rot und gelb
2 Tomaten
50 g Eingelegte Tomaten
250 g Mais
90 g Suppengemuese
25 g Gemischte Sprossen
Gemischte frische Kraeuter
50 g Mehl
2 Eier
Olivenoel
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.02.99 VON
Ilka Spiess WDR-Krisenkochtip

Fuer den Fond die Fischgraeten kurz in heissem Olivenoel anroesten, das kleingeschnittene Suppengemuese dazugeben und kurz mitroesten. Dann mit etwas Wein abloeschen und mit 1/2 l Wasser auffuellen. Bei mittlerer Hitze langsam koecheln lassen. Nach 15 Minuten durch ein Sieb passieren, den restliche Weisswein dazugeben und auf etwa die Haelfte reduzieren lassen. Jetzt die Sahne und einen Schuss Olivenoel dazugeben und erneut reduzieren lassen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer abschmecken und mit einem Puerierstab schaumig schlagen.
Die Lachsfilets auf der Hautseite je drei Mal einritzen. Die frischen Kraeuter hacken und in die Fischtaschen fuellen. Salze und in heissem Olivenoel, erst auf der Hautseite, dann auf der Fleischseite kurz anbraten. Auf eine Platte geben und im Ofen fertiggaren.
Fuer das Gemuese die Paprika schaele, entkernen und in Rauten schneiden. In kochendem Wasser kurz blanchieren. Die Tomaten erst blanchieren, dann haeuten und ebenfalls in Rauten schneiden. Die Aubergine und Zucchini in Streifen schneiden und in heissem

Oel anbraten. Dann Paprika und Tomatenstuecke dazugeben, zum Schluss die kleingeschnittenen eingelegten Tomaten. Dann die Sprossen dazugeben, mit Salz und Kraeutern abschmecken.
Fuer die Maisplaetzchen das Mehl, die Eier, Creme fraiche und 200 g Mais im Mixer puerieren. Dann den restlichen Mais unterruehren, wuerzen und in heissem Fett kleine Kuechlein ausbacken.
O-Titel: Mit Kraeutern gespicktes Lachsfilet auf toskanischem Gemuese mit Maiscrepes und Chardonnayschaum

Mengenangabe: 4 Portionen

242 Fisch, Salzwasser, Lachs, Grill

242.1 LACHSSTEAKS MIT SENFSAUCE

4 Scheib. Frischer Lachs; je ca. 180g
Salz, Pfeffer
2 EL Zitronensaft
Olivenoel zum Bestreichen
2 Schalotten
2 EL Butter
4 EL Trockener Weisswein
2 EL Dijon-Senf
1 Kopfsalat
2 Tomaten
1 klein. Zwiebel
2 EL Weissweinessig
3 EL Walnussoel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 25.07.00 VON
Ilka Spiess lisa Spezial

Lachs abbrausen, trockentupfen. Mit Kuechengarn zusammenbinden. Hautseite nach aussen. Salzen, pfeffern. Mit Zitronensaft betraeufeln und Olivenoel bestreichen. Am besten in einer Grillschale auf dem nicht zu heissen Rost ca. 3 Min. pro Seite grillen.
Die Schalotten schaelen und hacken. Die Butter erhitzen und die Schalotten darin glasig duensten. Den Wein angiessen und etwas koecheln lassen.
Den Topf vom Herd nehmen und den Senf mit einem Schneebesen in die nicht mehr kochende Sosse ruehren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs mit der Senfsosse auf Tellern anrichten.
Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stuecke teilen. Die Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schaelen und hacken. Salat und Tomaten in eine Schuessel geben. Salz, Pfeffer, Essig und Walnussoel verruehren und ueber den Salat traeufeln. Mischen und den Salat zum Lachs servieren.
Zubereitung ca. 35 Min. Etwa 570 kcal pro Person

Mengenangabe: 4 Personen

243 Fisch, Salzwasser, Lachs, Gurke

243.1 POCHIERTER LACHS AUF GURKEN

4 Lachsfiletstuecke a 150 g
1/2 Schlangengurke in duennen Scheiben

FUER DEN POCHIERFOND
2 1/2 l Wasser
200 ml Essig
30 g Salz
1 Moehre; gewuerfelt
2 Zwiebeln; gewuerfelt
1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt
Petersilienstengel
10 Pfefferkoerner

SAUCE MOUSSELINE
3 Eigelb
2 EL Wasser oder Pochierfond
1 EL Weisswein
175 g Zerlassene Butter
Salz und Pfeffer
Zitronensaft
4 EL Geschlagene Sahne

ERFASST ⋆RK⋆ AM 18.05.98 VON
Ilka Spiess + Ulli Fetzer Aus dem letzten Erste-
Klasse-Menue der Titanic

Alle Zutaten fuer den Fond bis auf Pfeffer in einen Topf geben und etwa 1 Std. koecheln lassen. Die Pfefferkoerner nur die letzten 10 Min. mitkochen lassen. Durch ein Sieb seihen und abkuehlen lassen. Lachsfilet in den Fond geben und langsam erhitzen bis zum Siedepunkt, dann den Fisch noch 2-3 Min. ziehen lassen (nicht kochen!). Der Lachs sollte innen noch rosa sein.
Fuer die Sauce mousseline Wasser, Wein, Eigelb, Pfeffer und Salz in einem Topf verruehren. Mit dem Schneebesen bei kleiner Hitze oder auf dem Wasserbad aufschlagen, bis ein fester Schaum entsteht. Den Topf vom Herd ziehen und langsam die Butter unterschlagen, dabei die weisslichen Molkerueckstaende nicht mitverwenden. Mit Zitronensaft abschmecken und geschlagene Sahne unterziehen. Teller mit Gurkenscheiben rosettenartig auslegen, in die Mitte etwas Sauce geben und darauf den Lachs legen. Mit Gurkenscheiben und Dillzweigen garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

244 Fisch, Salzwasser, Lachs, Kartoffel

244.1 LACHS-SAUERKRAUTRAGOUT IM KARTOFFELRAND

FUER DEN KARTOFFELRAND
500 g Kartoffeln (mehlig kochend)
1 Ei
2 EL Butter
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
2 EL Kartoffelstaerke

FUER DAS RAGOUT
400 g Lachsfilet
250 g Mildes Sauerkraut
1 Zwiebel

200 ml Trockener Weisswein
1 EL Butter
150 g Sahne
1 Zweig Estragon
Salz, Pfeffer
Zitronensaft

ERFASST ⋆RK⋆ AM 21.03.00 VON
Ilka Spiess Kueche und Genuss

Die geschaelten Karoffeln kochen Sie etwa 20 Minuten in ungesalzenem Wasser gar. Danach giessen Sie das Kochwasser ab und schwenken den Topf mit den Kartoffeln auf dem Herd, bis alle Feuchtigkeit verdampft ist.
Stampfen Sie die noch warmen Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer oder der Kartoffelpresse zu Pueree, dann ruehren Sie das Ei und die Butter darunter und schmecken mit Salz, Pfeffer und Muskat ab. Das Pueree soll relativ steif sein, falls es vom Loeffel fliesst, ruehren Sie noch etwas Kartoffelstaerke unter (der unterschiedliche Staerkegehalt der Kartoffel beeinflusst die Steifheit des Puerees).
Fuellen Sie das Pueree in einen Spritzbeutel mit grosser Sterntuelle und spritzen Sie auf jeden Teller einen breiten Kartoffelring. Ueberbacken Sie sie dann 25 Minuten bei 180 Grad im vorheheizten Backofen. Halten Sie die Teller im ausgestellten Backofen warm.
Fuer das Ragout schneiden Sie den Lachs in etwa 2 mal 2 cm grosse Stuecke, die gepellte Zwiebel schneiden Sie in feine Wuerfel, das Sauerkraut spuelen Sie in einem Sieb kurz unter fliessendem kaltem Wasser und lassen gut abtropfen. Schmoren Sie die Zwiebelwuerfel in nicht zu heisser Butter glasig. Dann geben Sie das Sauerkraut zu, loeschen mit dem Wein ab und lassen unter oefterem Wenden auf kleiner Flamme kochen, bis der Wein so gut wie verkocht ist. Geben Sie nun die Sahne zu, lassen noch etwas einkochen und schmecken kraeftig mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Zitronensaft ab. Zum Schluss eben Sie die Lachswuerfel zum Sauerkraut und lassen sie neben dem Herd etwa 4 Minuten gar ziehen.
Anrichten
Das Ragout verteilen Sie in den Kartoffelringen und streuen klein gehackte Estragonblaetter darueber.

Mengenangabe: 4 Personen

245 Fisch, Salzwasser, Lachs, Kraeuter

245.1 RAEUCHERLACHSPARFAIT MIT FELDSALAT UND KRAEUTERSCHMAND

200 g Raeucherlachs
200 g Sahne
30 ml Noilly Prat; nach Geschmack
20 ml Sherryessig; nach Geschmack
1 Bd. Dill; gehackt
6 Blatt Gelatine
200 g Feldsalat
Sherryessig
100 g Schmand
1 TL Senf

50 g Kraeutermischung; gehackt
Olivenoel
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 15.12.98 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Die Haut des Lachses entfernen und den Lachs durch die feine Scheibe eines Fleischwolfes drehen oder mit der Moulinette zerkleinern.
Das Fischmus mit der Sahne, 2 cl Wermut und 1 cl Sherryessig aufkochen. Alles mit einem Mixer puerieren und durch ein Sieb streichen.
Die Gelatine aufloesen und unter die Masse geben. Den Bund Dill hacken, untermischen und das Parfait in eine Form zum Festwerden geben. Fuer den Kraeuterschmand den Schmand, Senf, Salz, den Rest Wermut und etwas Sherryessig mischen und die Kraeutermischung unterheben.
Aus dem Olivenoel, etwas Sherryessig, Salz und Pfeffer die Vinaigrette herstellen. Den geputzten Feldsalat mit der Vinaigrette anmachen. Das Parfait aufschneiden, mit dem Schmand und dem Salat anrichten.

Mengenangabe: 2 Portionen

246 Fisch, Salzwasser, Lachs, Lauch

246.1 PAPILLOTE VON JUNGEM LAUCH MIT LACHSROSE

600 g Frisches Lachsfilet
3 Bd. Junger Lauch
200 g Sahne
60 g Butter
400 g Kleine Kartoffeln
2 EL Zucker
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.02.99 VON
Ilka Spiess WDR-Krisenkochtip

Die Kartoffeln kochen und danach pellen. Den gewaschenen Lauch in 2 cm lange Stuecke schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Zucker dazugeben und eine halbe Minute schmelzen lassen. Nun den Lauch hinzufuegen, salzen und mehrfach umruehren. Mit der Sahne vermischen und 10 Minuten kraeftig kochen. 4 Streifen Alu-Folie von je 80 cm Laenge auslegen und den Lauch jeweils auf die Mitte jedes Folienblattes geben. Das Lachfilet in 20 gleichdicke Streifen schneiden. Je 5 der Streifen ueber einen Finger zu einer Rose drehen.
Je eine Lachsrose auf die Lauchhaeufchen setzen. Darum die Kartoffeln anrichten. Pfeffern. Die Alu- Folie schliessen und alle Seiten gut festknicken - jede Seite mindestens drei mal umschlagen. Rund 12 Minuten im 200 Grad heissen Ofen bei Umluft garen (ohne Umluft bei 225 Grad).
Die aufgeblaehten Pakete auf Tellern anrichten. Gegessen wird aus der Folie.
Dazu passt ein Chinon blanc von der Loire.

Mengenangabe: 4 Portionen

247 Fisch, Salzwasser, Lachs, Meerrettich

247.1 MARINIERTER LACHS MIT MEERRETTICH GRATINIERT

400 g Lachsfilet
2 Schalotten
125 ml Weisswein
1 TL Gemahlener Koriander
20 g Toastbrot; fein gewuerfelt
10 g Meerrettich; gerieben
1 Ei
1/2 TL Gemuesebruehenpulver
1 EL Blattpetersilie; fein Geschnitten
2 EL Butter
Salz, Pfeffer
Klarsichtfolie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.10.98 VON
Ilka Spiess Vincent Klink
Restaurant Wielandshoehe Stuttgart

Den Lachs am Vortag der eigentlichen Zubereitung marinieren. Dazu das Lachsfilet in zwei Stuecke teilen, pfeffern und salzen.
Eine Schalotte wuerfeln. Die Filets mit den Schalottenwuerfeln und dem Koriander einreiben und alles in Klarsichtfolie einpacken. Im Kuehlschrank ueber Nacht ziehen lassen.
Die marinierten Lachsstuecke in eine feuerfeste Pfanne geben (auch der Griff sollte feuerfest sein), den Weisswein dazugiessen und 2 Minuten auf dem Herd ziehen lassen. Dann die Filets wenden und in der Pfanne ca. 8-10 Minuten bei 150 Grad in den Backofen geben.
Fuer die Gratiniermasse eine Schalotte fein wuerfeln, mit einem Essloeffel Butter glasig duensten. Die Brotwuerfel dazugeben, braun anroesten und anschliessend etwas abkuehlen lassen. Dann den Meerrettich, Petersilie, Gemuesebruehenpulver, einen Schuss Weisswein, einen Essloeffel Butter und das Ei untermischen. Die Masse mit Pfeffer und Salz abschmecken und auf die gegarten Fischstuecke auftragen.
Das Ganze im Backofen kurz gratinieren. Als Beilage passen sehr gut Salzkartoffeln.

Mengenangabe: 2 Portionen

248 Fisch, Salzwasser, Lachs, Pfeffer

248.1 GEBEIZTER PFEFFERLACHS

1000 g Frischer Lachs am Stueck am besten
ein Endstueck
mit Haut
3 EL Pfefferkoerner
1 EL Salz
1 EL Zucker

ERFASST ⋆RK⋆ AM 17.02.99 VON NEUNER-DUTTENHOFER
Ilka Spiess MARTINA MEUTH/BERND

Den Lachs - idealerweise das Schwanzende und vom Fischhaendler bereits vorbereitet: die Innengraete herausgeloest und sauber zugeschnitten; falls er dazu keine Zeit hatte: mit einem stabilen scharfen Messer vom Rueckgrat her bis zur Bauchseite durchschneiden dabei moeglichst knapp an der Rueckengraete entlang schneiden.
Dasselbe auch auf der anderen Seite tun. Die beiden Lachshaelften nunmehr mit der Hautseite nach unten auf die Arbeitsflaeche breiten. Mit der Fingerspitze gegen den Strich von vorn nach hinten fahren um womoeglich noch im Fleisch steckende Innengraeten aufzuspueren diese dann mit einer Pinzette herauszupfen.
Schliesslich mit dem Messer die fetten Randstuecke rund um die Flossen wegschneiden so dass die Lachshaelften schoen glatt und gerade pariert sind (so nennt das der Fachmann). Die Fleischseiten der Lachshaelften gleichmaessig mit Salz und Zucker bestreuen und schliesslich mit den im Moerser grob zerstossenen Pfefferkoernern regelrecht panieren.
Jetzt die beiden Haelften mit ihrer Innenseite aufeinanderlegen in eine Plastiktuete packen und so verschliessen dass nichts herauslaufen kann. Mindestens zwoelf Stunden besser bis zu zwei Tagen im Kuehlschrank marinieren beziehungsweise beizen.
Immer wieder die Tuete umwenden damit die Lake die sich nunmehr im Beutel gebildet hat die Fischstuecke rundum erreichen und benetzen kann.
Schliesslich ist der Lachs ausreichend gebeizt und kann serviert werden: Dafuer zunaechst die Lake wegkippen die Fischstuecke sorgfaeltig abtrocknen und schliesslich haeuten.Das geht am einfachsten indem man die Fischseiten mit der Haut nach unten auf die Arbeitsflaeche breitet dann mit einem scharfen Messer oberhalb der Schwanzflosse einkerben und mit beherztem Schnitt das Fischfleisch von der Haut schneiden.
Zum Servieren die Lachsseiten entweder quer in knapp zentimeterschmale Streifen schneiden. Oder wie man das manchmal auch mit Raeucherlachs tut sehr schraeg in duenne grosse Scheiben schneiden.
Pfefferlachs-Taler
Ein huebscher und eleganter Happen zum Sekt- oder Champagnerempfang: Pumpernickeltaler statt mit Butter mit Meerrettichcreme bestreichen. Mit duennen Lachsscheiben dekorativ belegen. Mit Dillzweiglein, Kerbelblaettchen oder Schnittlauchroellchen dekorieren.

Mengenangabe: 8 Portionen

249 Fisch, Salzwasser, Lachs, Sauerkraut

249.1 LACHS-SAUERKRAUTROULADE AUF RAHMSAUERKRAUT

600 g Lachsfilet
500 g Sauerkraut
300 g Kartoffeln
1 Eigelb
2 Mangoldblaetter
1 Schweinenetz
50 g Butter
2 Schalotten
50 ml Weisswein
100 ml Kalbsfond
1/4 l Sahne

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.02.99 VON
Ilka Spiess WDR-Krisenkochtip

Das Lachsfilet in gleichmaessig duenne Platten schneiden, 200g Sauerkraut mit den gekochten und durch die Kartoffelpresse gedrueckten Kartoffeln und dem Eigelb vermischen, mit Salz und Muskat abschmecken und gleichmaessig auf den Lachs streichen. Das Schweinenetz ausbreiten, die blanchierten Mangoldblaetter darauf verteilen, hierauf wiederum den Lachs geben und alles zu einer Roulade wickeln und im Backofen bei 190 Grad ca. 25 Minuten garen.
Die feingeschnittenen Schalotten in Butter anschwitzen, das restliche Sauerkraut hinzugeben und mit Weisswein abloeschen. Anschliessend Fond als auch Sahne zugeben und saemig kochen. Zum Abschluss wiederum mit Salz und Muskat sowie Pfeffer abschmecken.
Anrichten: Auf einem Teller zunaechst etwas Sauerkraut geben und darauf ein Stueck aufgeschnittene Lachsroulade.

Mengenangabe: 4 Portionen

249.2 LACHSKNUSPER MIT KERBELBUTTER

450 g Lachsfilet
2 Platten Filo-Teig
400 g Spinat
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
120 g Butter
100 ml Weisswein
1 EL Sesam
Kerbel
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.02.99 VON
Ilka Spiess WDR-Krisenkochtip

Den Filoteig auf einem Brett ausbreiten und 24 Quadrate mit 12 cm Seitenlaenge ausschneiden. Dann jeweils ein Quadrat nehmen, es mit etwas Wasser bestreichen, ein zweites darueberlegen und beide mit einer Teigrolle zusammenpressen. So entstehen 12 Teigkaros. Alle mit etwas fluessiger Butter bestreichen, vier davon als Deckel mit Sesam bestreuen. Alle Teigstuecke bei 180 Grad 5 Minuten backen.
In einem Topf etwas Butter zerlassen, die Knoblauchzehe aufbrechen und dazugeben. Dann den geputzten Spinat in den Topf geben, mit Pfeffer und Salz wuerzen und vom Feuer nehmen. Den Spinat in acht Portionen teilen und jede auf einem Teigkaro ausbreiten.
Den Lachs in acht duenne Scheiben schneiden, die etwa so gross wie die Teigstuecke sind. Die Spinatportionen mit je einer Scheibe Lachs bedecken und diese Kuechlein etwa

drei Minuten im Grill garen. Dann jeweils zwei Paeckchen uebereinander stapeln und die Teigdeckel drauflegen.
Fuer die Sauce die Schalotten wuerfeln und in etwas Butter anduensten. Mit dem Weisswein auffuellen, wuerzen und die Fluessigkeit auf die Haelfte einkochen. Dann durch ein feines Sieb passieren und den Rest der kalten Butter unterruehren. Mit dem Handmixer aufschaeumen und den gehackten Kerbel unterruehren.

Mengenangabe: 4 Portionen

250 Fisch, Salzwasser, Lachs, Steinbutt

250.1 FISCH IN LIMETTENSAFT

400 g Fischfilet; Lachs, Steinbutt
2 Tomaten
2 Limetten; den Saft
Koriandergruen
Salz, Pfeffer
Blattsalat zum Garnieren

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.02.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Fischfilet der Saison klein wuerfeln, ueber Nacht kuehl gestellt in Limettensaft marinieren. Tomaten haeuten, entkernen, klein wuerfeln. Limettensaft abgiessen und die Tomatenwuerfel zum Fisch geben. Mit gehacktem Koriandergruen, Salz und Pfeffer wuerzen. Anrichten und mit Salatblaettern garnieren.
Dazu schmeckt warmes Baguette.

Mengenangabe: 4 Portionen

251 Fisch, Salzwasser, Lauch

251.1 SEEWOLF UND MUSCHELN AUF LAUCH UND TOMATEN

20 g Butter
120 g Filet vom Loup de Mer
Salz und Pfeffer
2 EL Muschelfond
2 EL Trockener Weisswein
1 Feingehackte Schalotte
200 g Lauch; blanchiert, in feine Streifen geschnitten
1 EL Olivenoel
1 EL Trockener Vermouth
160 g Venusmuscheln; aus etwa 1 1/2-2 kg Muscheln
ausgeloest
2 Fleischtomaten; enthaeutet, entkernt, in kleinen
Wuerfeln
1 Bd. Glatte Petersilie, feingehackt

ERFASST ⋆RK⋆ AM 30.01.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen, Fischfilet mit Salz und Pfeffer wuerzen, in die Form legen, mit je einem Essloeffel Muschelfond und Weisswein begiessen und mit Schalottenwuerfeln bestreuen. Den Fisch acht Minuten im Ofen garen.
Lauchstreifen in einer Pfanne in Olivenoel anduensten, jeweils einen Essloeffel Weisswein, Muschelfond und Vermouth zugiessen. Muscheln und Tomatenwuerfel zugeben, nochmals nachwuerzen und zum Schluss die Petersilie einstreuen.
Gemuese und Muscheln auf vorgewaermte Teller verteilen, darauf den Fisch anrichten und mit Sud begiessen.

Mengenangabe: 4 Portionen

252 Fisch, Salzwasser, Lauch, Dill

252.1 ROTBARSCH IN BUTTER-DILL-SOSSE

4 Rotbarschfilets
1 Zitrone; den Saft
2 Moehren
2 Stangen Porree
Salz, Pfeffer
1 EL Butterschmalz
200 ml Fischfond; (Glas)
100 ml Weisswein
100 g Butter
1 Bd. Dill

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.07.99 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Rotbarschfilets waschen, etwas trocken tupfen, mit Zitronensaft betraeufeln und ziehen lassen. Moehren und Porree putzen und in feine laengliche Streifen schneiden. Fischfilets salzen und pfeffern und im heissen Butterschmalz auf jeder
Fischfond und Weisswein erhitzen, etwas einkochen lassen. Eiskalte Butter in Floeckchen unterschlagen. Sosse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Dill abwaschen und fein hacken, unter die Sosse ruehren. Mit Fisch und Gemuese anrichten.
Dazu passt Reis und ein trockener Weisswein.

Mengenangabe: 4 Portionen

253 Fisch, Salzwasser, Lauch, Saarland

253.1 WEISSFISCH AUF LAUCHBETT

1 kg Kabeljaufilet od. Goldbarschfilet
2 Zitronen
4 Stangen Lauch
1 groß. Zwiebel
1/4 l Sahne
Pfeffer, Salz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 27.07.99 VON
Ilka Spiess Guten Appetit !!! Saarbruecken

Den Lauch in 5 cm lange Stuecke schneiden, in Bouillon blanchieren. Den Fisch waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft betraeufeln.
Lauch in eine Auflaufform geben, den Fisch auf das Lauchbett legen; mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Die Zwiebel grob hacken und darueber streuen. 1/4 l Sahne ueber den Fisch giessen. In dem vorgeheizten Backofen ca. 25 Min. auf 200 Grad backen.
Dazu reicht man koernig gekochten Reis und einen gruenen Salat.

Mengenangabe: 4 Portionen

254 Fisch, Salzwasser, Lauch, Zwiebel, Butter

254.1 FISCH AUF LAUCH MIT "SAUCE SOUBISE" (KRAEFTIGE ZWIEBE ..

FISCH AUF LAUCH
2 Stangen Lauch (in Raedchen geschnitten)
80 g Butter
4 Fischfilets; z. B. Dorsch
1 Zitrone
Salz

SAUCE
400 g Zwiebeln; geschaelt und in Stuecke geschnitten)
80 g Butter
50 g Mehl
1/2 l Milch
Salz
Muskatnuss
2 EL Sahne
1 Tasse Bouillon

ERFASST ⋆RK⋆ AM 27.03.00 VON
Ilka Spiess Suedwest-Text Was die Grossmutter
noch wusste(⋆)

(⋆) Kochen mit Butter
Fisch: Butter in der Kasserolle schmelzen, die Lauchraedchen darauf verteilen. Die Fischfilets mit Zitronensaft betraeufeln, salzen und auf das Gemuesebett legen. 20 Minuten zugedeckt duensten. Sauce: Die Zwiebelstuecke in kochendes Wasser geben und 10 Minuten sieden.
Abschuetten und abtropfen lassen. In 30 g Butter die gekochten Zwiebeln duensten (sie duerfen allerdings keine Farbe annehmen). Von Zeit zu Zeit Bouillon dazugeben. Die Zwiebeln im Mixer puerieren. Die restliche Butter (50 g) schmelzen, Mehl dazuruehren und mit Milch abloeschen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Das Zwiebelpueree

darunter mischen und 20 Minuten koecheln lassen. Vor dem Servieren nach Geschmack fluessige Sahne darunter ziehen.
O-Titel: Fisch auf Lauch mit "Sauce Soubise" (Kraeftige Zwiebelsauce)

255 Fisch, Salzwasser, Limette, Kresse, Kartoffel

255.1 KERBEL-LIMETTEN-LACHS AUF BRUNNENKRESSE

2 Limetten unbehandelt
40 g Kerbel
10 EL Limettensaft
8 EL Olivenoel
4 Lachsfilets a 120 g
Salz, Pfeffer
600 g Kleine Kartoffeln neue Ernte
100 g Brunnenkresse

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.07.00 VON
Ilka Spiess Magazin Freundin

Backofen auf 200 Grad vorheizen.
Die Limetten heiss abwaschen, trockentupfen und 2 EL Schale fein abreiben. Limetten in duenne Scheiben schneiden.
Kerbel putzen, waschen und trockenschleudern. Die Haelfte der Blaettchen fein hacken, mit Limettenschale und 4 EL Limettensaft verruehren.
Eine ofenfeste Form mit 1 EL Olivenoel einfetten. Lachsfilets waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und hineinlegen. Den Kerbel- Limetten-Mix und die Limettenscheiben auf den Fischfilets verteilen.
Kartoffeln gruendlich waschen und quer in duenne Scheiben schneiden. In zwei Pfannen je 2 EL Olivenoel erhitzen, Kartoffelscheiben darin in 12 bis 15 Minuten goldbraun braten, dabei ein- bis zweimal wenden.
Inzwischen den Fisch im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten garen.
Brunnenkresse putzen, waschen und trockenschleudern. Die Brunnenkresseblaettchen mit den Kerbelblaettchen auf Tellern anrichten. Fuer die Vinaigrette 6 EL Limettensaft mit 3 EL Olivenoel verruehren, salzen, pfeffern.
Lachs mit den Bratkartoffeln auf das Kraeuterbett geben, die Vinaigrette darueber traeufeln.
Zeit: 30 Minuten Pro Person: 520 kcal, 30 g Fett

Mengenangabe: 4 Personen

256 Fisch, Salzwasser, Linse

256.1 STEINBUTTLASAGNE MIT GRUENEN LINSEN

FUER DEN NUDELTEIG
200 g Mehl
2 Eier
1 Eigelb
1 TL Oel

FUER DAS GEMUESE
4 EL Gruene Linsen
Salz
24 Frische Saubohnen
1 klein. Moehre

FUER DIE SAUCE
4 klein. Gewuerfelte Schalotten
150 ml Trockener Weisswein
150 g Butter

FUER DEN FISCH
500 g Steinbuttfilet
1 Feingewuerfelte Schalotte
20 g Butter zum Braten
Pfeffer aus der Muehle
Frische Kraeuter; zum Bestreuen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.02.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Zutaten fuer den Nudelteig auf der Arbeitsflaeche gut verkneten und etwa eine Stunde ruhen lassen. Den Teig duenn ausrollen und in sechs mal acht Zentimeter grosse Stuecke schneiden.
Linsen 20 Minuten kochen. Bohnen aus den Huelsen loesen, Kerne auspellen. Moehre laengs in Scheiben, dann in Rauten schneiden. Alles separat in Salzwasser garen.
Schalotten mit Weisswein langsam auf ein Drittel einkochen, durch ein Sieb giessen. Warme Butter nach und nach unterruehren. Nicht mehr kochen. Bei milder Hitze warmhalten.
Filet in acht duenne Scheiben in Groesse der Nudelblaetter schneiden. Schalotte in Butter anduensten, Gemuese zugeben, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Lasagneblaetter eine Minute in kochendem Salzwasser garen, kurz kalt abschrecken. Gewuerzte Steinbutt-scheiben kurz braten. Gemuese auf vier Teller verteilen. Danach abwechselnd Nudeln und Fisch aufeinanderschichten. Mit der Beurre blanc begiessen und mit frischen Kraeutern bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

257 Fisch, Salzwasser, Linse, Essig

257.1 GEBRATENES KABELJAUFILET AUF ESSIGLINSEN UND WEISSEM ...

KABELJAUFILETS
30 ml Olivenoel
4 Kabeljaufilets mit Haut
1 Rosmarinzweig
3 Thymianzweige
1/2 Knoblauchknolle
Salz, Pfeffer
20 g Butter

ESSIGLINSEN
20 g Olivenoel
30 g Schalotten, gewuerfelt
1 Knoblauchzehe, fein gewuerfelt
100 ml Balsamicoessig
Salz, Pfeffer
1 TL Thymian, gehackt
2 Dicke Scheiben von einer jungen Knoblauchknolle

50 ml Fischfond
40 g Butter
1 TL Petersilie, gehackt

WEISSER BALSAMICOSCHAUM
1 EL Olivenoel
1 EL Schalottenwuerfel
50 ml Weisser Balsamicoessig
100 ml Fischfond
Salz, Pfeffer
100 ml Creme double
30 g Kalte Butter
1 EL Geschlagene Sahne
Kerbel, gezupft

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.06.00 VON
Ilka Spiess Johann Lafer Himmel un' Erd

Das Olivenoel in einer Pfanne erhitzen. Die Kabeljaufilets in die Pfanne legen, gut anbraten. Wenden, die Kraeuter beigeben, mit Salz und Pfeffer wuerzen und langsam fertig braten. Kurz vor dem Servieren mit der Butter glasieren.
Essiglinsen: Das Olivenoel in einem Topf erhitzen. Darin die Schalotten und den Knoblauch kurz anroesten, mit dem Essig abloeschen und etwas einkochen. Die in Wasser eingeweichten Linsen in ein Sieb giessen, abtropfen lassen, zu dem Essig geben und pfeffern. Den Thymian und zwei dicke Scheiben jungen Knoblauch beigeben. Mit dem Fischfond auffuellen und abgedeckt leicht koecheln lassen, bis die Fluessigkeit fast verkocht ist. Den Knoblauch herausnehmen und das Ganze salzen. Die Linsen mit der Butter binden und die gehackte Petersilie unterheben.
Balsamicoschaum: Olivenoel in einer Sauteuse erhitzen und die Schalottenwuerfel darin anschwitzen. Mit weissem Balsamico abloeschen, mit Fischfond auffuellen und mit Salz und Pfeffer wuerzen. Das Ganze auf $1/3$ einkochen lassen und anschliessend die Creme double zufuegen. Erneut auf $1/3$ reduzieren lassen, mit kalter Butter aufmixen und die geschlagene Sahne unterheben. Das Kabeljaufilet mit den Essiglinsen auf einem Teller anrichten, mit dem weissen Balsamico-schaum ueberziehen und mit Kerbel garnieren.
O-Titel: Gebratenes Kabeljaufilet auf Essiglinsen und weissem Balsamicoschaum

Mengenangabe: 4 Personen

258 Fisch, Salzwasser, Makrele

258.1 MAKRELEN AUF PAPRIKA

2 groß. Makrelen
1 Zitrone
2 EL Oel
1 EL Margarine
50 g Durchwachsener Speck
1 Zwiebel
4 Paprikaschoten; rot, gruen, gelb
125 ml Bruehe
Salz und Pfeffer
Basilikum
Curry
3 EL Sahne
2 TL Mehl
2 EL Gehackte Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.01.99 VON
Ilka Spiess + Ulli Fetzer Suedwest-Text

Makrelen salzen, mit Zitronensaft betraueufeln, in Oel von beiden Seiten anbraten und beiseite legen.
Margarine erhitzen, kleingeschnittener Speck und Zwiebeln darin duensten, in Streifen geschnittener Paprika zugeben und mitduensten. Bruehe zugiessen und wuerzen. Makrelen auf das Paprikagemuese legen und zugedeckt alles zusammen garen.
Makrelen auf einer Platte anrichten, Mehl mit Sahne anruehren, unter das Gemuese mischen.
Das Paprikagemuese um die Makrelen anrichten. Makrelen mit Petersilie bestreuen.
Dazu: Reis und Salat

258.2 MAKRELENSOUFFLE AUF TOMATENBUTTER MIT KUERBISCHUTNEY ...

1000 g Makrelen (4 Stueck)
500 g Kuerbis
6 Tomaten
1 Schlangengurke
3 Schalotten
1/4 l Sahne
1 Zitrone
100 g Butter
125 ml Weisswein
40 ml Olivenoel
50 g Zucker
10 g Eingelegter Ingwer
Essig
Salz, Pfeffer und Muskat
Cayenne
Mehl

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.02.99 VON
Ilka Spiess WDR-Krisenkochtip

Makrelen filetieren. Eine Haelfte der Filets in je 4 Stuecke schneiden, die andere in kleinere Stuecke und diese mit Salz, Pfeffer, Cayenne und 1/8 l Sahne puerieren und in 4 gebutterte Souffle- foermchen fuellen. Diese werden bei 180 Grad 15 Minuten im Ofen gegart. Die uebrigen Makrelenstuecke salzen, pfeffern und mehlen. In Olivenoel auf jeder Seite 40 Sekunden braten. Fuer das Chutney den Kuerbis, 2 Tomaten, eine Schalotte und den Ingwer fein wuerfeln. Den Zucker karamelisieren und alles hineingeben, kurz duensten und mit Balsamessig abloeschen. Wuerzen mit Salz und Cayenne.
Die Gurke schaelen, Kerne entfernen und raspeln. Das Gurkenwasser mit einem Handtuch ausdruecken und die Raspeln mit 1/8 l Sahne, Pfeffer und dem Saft einer Zitrone abschmecken. In etwas Butter 4 Tomaten in feinen Wuerfeln mit den gehackten Schalotten anduensten und mit Wein abloeschen. Etwas einkochen lassen und die restliche Butter (in kalten Wuerfeln) hineinruehren.
Wuerzen mit Salz und Pfeffer. Anrichten!
O-Titel: Makrelensouffle auf Tomatenbutter mit Kuerbischutney und Gurkenrahm

Mengenangabe: 4 Portionen

259 Fisch, Salzwasser, Makrele, Wacholder, Gebeizt

259.1 WACHOLDERMAKRELEN

4 Makrelen; frisch filetiert m. Haut
12 Wacholderbeeren
1 TL Grobes Salz
1 TL Schwarzer Pfeffer grob gemahlen
1 TL Weisser Pfeffer grob gemahlen
1 Schuss Zucker
Kopfsalat
1 Zitrone
1/2 Bd. Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 18.07.95 VON
Ilka Spiess GU Kochen koestlich wie noch nie: FISCH

Die Makrelenfilets waschen und trockentupfen. Die Wacholderbeeren im Moerser zerstossen und mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Zucker mischen. Pergamentpapier zweimal so breit wie die Filets und etwas laenger zuschneiden. Die Makrelenfilets mit der Hautstelle nach unten darauflegen und mit der Gewuerzmischung bestreuen. Das Pergamentpapier darueberfalten und aufrollen. Den Fisch nebeneinander in eine Form stellen und ueber Nacht durchziehen lassen.
Das Fischfleisch von der Haut schneiden. Die Salatblaetter 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 Salatblaettern anrichten. Dazu schmeckt geroestetes gebuttertes Toastbrot und eine leichte Senfmayonaise.
Pro Person etwa 470 kcal, 47g Eiweiss, 29g Fett, 5g Kohlehydrate

Mengenangabe: 4 Portionen

260 Fisch, Salzwasser, Mallorca

260.1 SEETEUFEL IN MEERESFRUECHTE-SAUCE

8 Scheib. Seeteufel
20 Garelen
12 Miesmuscheln
16 klein. Muscheln
600 g Tintenfischringe

FUER DIE SAUCE
3 Moehren
4 Tomaten
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
200 ml Brandy
Oel
Salz, Pfeffer
Mehl
Fischbruehe

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.07.99 VON
Ilka Spiess World Wide Web Mallorca

Zuerst die Sauce zubereiten: Oel fingerdick in einen Topf geben und das kleingeschnittene Gemuese darin anbraeunen. Nach ca. 10. Minuten die Koepfe der geschaelten Garnelen

zugeben und spaeter mit Brandy flambieren und etwas Mehl zugeben. Gut umruehren und etwas Fischbruehe zugeben. Ca. 25 Minuten lang auf kleiner Flamme koecheln lassen.
Separat braten wir den Fisch und die Meeresfruechte an. Fertige Sauce durch ein feines Sieb streichen und darueber verteilen. Wuerzen und 5 bis 10 Minuten lang im Ofen braten.

Mengenangabe: 4 Personen

260.2 SEETEUFEL NACH MEDITERRANEM GESCHMACK

8 Scheib. Seeteufel
1 l Meeresfruechte-Sauce
12 Miesmuscheln
8 Garnelen
12 Herzmuscheln

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.07.99 VON
Ilka Spiess World Wide Web Mallorca

Gekochter Reis als Beilage Scheiben Seeteufel kurz anbraten und in kleine feuerfeste Toepfe geben. Amerikanische Sauce und Meeresfruechte darueber verteilen. Zum Kochen bringen und im Backofen garkochen lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

260.3 WOLFSBARSCH IN CHAMPAGNER

600 g Wolfsbarsch-Filets
3 Schalotten
50 ml Oel
20 g Butter
200 ml Spanischer Sekt
100 ml Sahne
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.07.99 VON
Ilka Spiess World Wide Web Mallorca

Fischfilets waschen und gut abtrocknen. Schalotten schaelen und fein hacken. Oel und Butter in einer feuerfesten Form erhitzen und Schalotten und Fischfilets darin ein paar Minuten von beiden Seiten anbraten, vorsicht beim Wenden des Fisches.
Mit Sekt und Sahne uebergiessen. Ca. 10 Minuten lang im Backofen braten. Fisch herausnehmen, Sud ein wenig reduzieren, mit Salz abschmecken, durch ein Sieb streichen und ueber die Fischfilets geben.

Mengenangabe: 4 Personen

261 Fisch, Salzwasser, Mandel

261.1 FISCH IN MANDELSOSSE

ZUTATEN FUER DIE SOSSE
75 g Mandeln; gehobelt und blanchiert
2 EL Olivenoel
1 groß. Zwiebel (fein gehackt)
1 TL Paprikapulver
1 TL Fein gehackter Knoblauch
15 g Frische Brotkrumen
1 Schuss Zerdrueckte Safranfaeden optional
280 g Tomaten; geschaelt, entkernt und gewuerfelt
250 ml Fischsud; o.trockener Weisswein
Salz und Pfeffer

ZUTATEN FUER DEN FISCH
150 g Erbsen; optional
4 Fischfilets a ca. 150 g festes weisses Fleisch
Salz und Pfeffer
1/2 Bd. Petersilie o. Minze frisch gehackt

ERFASST ⋆RK⋆ AM 30.09.97 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF Die besten Rezepte aus der Taverna

Fuer die Mandelsosse den Backofen auf 180GradC vorheizen. Die Mandeln auf ein Backblech geben und 8-10 Minuten im Ofen anroesten, sie beginnen dann zu duften. Abkuehlen lassen.
40 g Mandeln als Garnierung zurueckbehalten. Die restlichen Mandeln in einer Muehle oder Kuechenmaschine nicht zu fein mahlen und beiseite stellen.
In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Olivenoel erwaermen und die Zwiebeln etwa 8 Minuten anduensten, bis sie weich, aber nicht braun sind.
Paprika, Knoblauch, gemahlene Mandeln, Brotkrumen und gegebenenfalls Safran dazugeben und alles weitere 3 Minuten duensten. Tomaten und Sud oder Wein hinzufuegen und unter gelegentlichem Ruehren bei mittlerer Hitze garen, bis die Mischung leicht einzudicken beginnt (ca. 5-8 Minuten). Mit Salz und Pfeffer wuerzen, vom Herd nehmen und erstmal beiseite stellen.
Falls Erbsen verwendet werden, diese in einem Topf mit kochendem Wasser 3-6 Minuten kochen, bis sie eben gar sind.
Die Temperatur des Backofens auf 230GradC erhoehen, die Fischfilets von beiden Seiten salzen und pfeffern und nebeneinander in eine feuerfeste Form legen.
Die Sosse und gegebenenfalls die Erbsen ueber den Fisch geben und alles im Ofen 10-12 Minuten ueberbacken, bis der Fisch gar ist.
Mit den restlichen Mandeln sowie Minze oder Petersilie garnieren. Sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

262 Fisch, Salzwasser, Mandel, Mallorca

262.1 SEEZUNGENFILETS IN MANDELSAUCE

100 g Butter
1 Lauchstange; sehr feingeschnitten
12 Seezungenfilets
50 g In feine Scheiben geschnittene, geroestete
Mandeln

50 g Gemahlene Mandeln
100 ml Weisswein
200 ml Fischsud
100 ml Fluessige Sahne
Salz und Pfeffer
Mehl

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.07.99 VON
Ilka Spiess World Wide Web Mallorca

Backblech mit Butter einfetten und kleingeschnittenen Lauch daraufgeben. Seezungenfilets in Mehl und den gemahlenen Mandeln waelzen. Kurz anbraten; Weisswein zugeben und einkoecheln lassen. Dann Fischsud und Sahne zugeben und auf das Backblech geben. Im Ofen bei 200GradC abgedeckt ca. 15 Minuten lang braten. Abschmecken.
Zusammen mit Grilltomate und Dampfkartoffeln servieren und mit den Mandelscheiben dekorieren.

Mengenangabe: 4 Personen

263 Fisch, Salzwasser, Mango

263.1 GEBACKENES FISCHFILET MIT MANGO-SALSA

400 g Fischfilet (z.B. Lengfisch)
5 Lorbeerblaetter
2 TL Korianderkoerner
3 EL Olivenoel
2 EL Zitronensaft
2 Eier
Salz
60 g Speisestaerke
Oel zum Fritieren

MANGO-SALSA
1 Reife Mango
1/2 Bd. Frische Minze
2 TL Fluessiger Honig
1 TL Schwarzer Pfeffer; grob
1 klein. Eisbergsalat

ERFASST ⋆RK⋆ AM 05.03.99 VON
Ulli Fetzer BRIGITTE-Rezept

Das Fischfilet abspuelen, trockentupfen, sorgfaeltig entgraeten und in mundgerechte Stuecke schneiden. Lorbeerblaetter in Streifen schneiden. Den Koriander im Moerser grob zerstossen. Lorbeer, Koriander, Oel und Zitronensaft mischen und alles ueber den Fisch geben. Im Kuehlschrank etwa drei Stunden abdedeckt durchziehen lassen. Die Eier, Salz, zwei Essloeffel Wassser und der Speisestaerke verquirlen.
Fuer die Mango-Salsa: Die Mango schaelen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und fein wuerfeln. Die Minze abspuelen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Minze, Honig und Pfeffer zur Mango geben und unterruehren.
Die Fischstuecke gut abtropfen lassen und in dem Eierteig wenden. In heissem Oel (es hat die richtige Temperatur, wenn sich an einem ins heisse Oel getauchten Holzloeffel kleine Blaeschen bilden) schwimmend etwa fuenf Minuten ausbacken. Auf Kuechenkrepp kurz abtropfen lassen. Den Eisbergsalat in dicke Scheiben schneiden und etwas Mango-Salsa darauf verteilen. Den Fisch darauf anrichten, restliche Mango-Salsa daruebergeben.

Naehrwerte: pro Portion ca. 275 Kalorien, 16 g Fett

Mengenangabe: 4 Vorspeisen

264 Fisch, Salzwasser, Maraene

264.1 EDELMARAENE MIT DILLSOSSE

2 Maraenen
1 Zitrone
Butter
Bruehe
Dill
Sahne
Mehl
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 13.09.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Die Maraenen waschen und mit Salz, Pfeffer und Zitrone wuerzen. Dann gruendlich mehlen und in Butterfett bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten bei mehrmaligen Wenden braten.
Die Dillsosse:
Mit Butter und Mehl eine helle Sosse herstellen. Mit Bruehe abloeschen. Abschmecken und mit Dillspitzen und etwas Sahne verfeinern.
Als Beilagen empfehlen wir Petersilienkartoffeln und eine gemischte Salatgarnitur.

Mengenangabe: 4 Personen

265 Fisch, Salzwasser, Matjes, Bohne

265.1 MAATJES MET GROENEN BONEN

4 Matjesfilet
300 g Kartoffeln
300 g Gruene Bohnen
20 g Butter
2 Zweige Bohnenkraut
80 g Fruehstuecksspeck
3 Zwiebeln
Salz, Pfeffer, Kuemmel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 07.06.99 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Die Matjesfilets eventuell von restlichen Graeten befreien. Die Kartoffeln mit der Schale und mit etwas Kuemmel in Salzwasser kochen. Die Bohnen putzen, waschen und in Salzwasser ca.6-7 Minuten blanchieren. Im Eiswasser oder kaltem Salzwasser abschrecken.
In einer Pfanne Butter zerlassen und die Bohnen mit gehacktem Bohnenkraut darin anschwenken. In der Zwischenzeit Speck und zwei Zwiebeln wuerfeln und in einer Pfanne anschwitzen.

Eine Zwiebel in Ringe schneiden. Die Matjesfilets mit Zwiebelringen belegen, die Bohnen anrichten und auf die Bohnen den Speck und die Zwiebelwuerfel geben. Kartoffeln pellen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Mengenangabe: 2 Portionen

266 Fisch, Salzwasser, Matjes, Gemuese, Sahne

266.1 MATJES-FILETS MIT JUNGEM GEMUESE IN SAHNESAUCE

12 Matjes-Filets; doppelte es muessen hollaendische
sein
1/2 Salatgurke
4 Junge Moehren
1 Staudensellerie
1 Bd. Fruehlingszwiebeln
200 g Natur-Joghurt
200 g Creme fraiche
1 Bd. Dill
1 Bd. Schnittlauch
1 Bd. Glatte Petersilie
Pfeffer aus der Muehle

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.04.00 VON
Ilka Spiess HIMMEL UN' ERD

Die Matjes kurz kalt abspuelen, die restlichen Graeten mit der Pinzette herausziehen, anschliessend kuehl stellen. Die Gurke waschen, laengs halbieren und die Kerne mit einem Loeffel herauskratzen. Die Moehren waschen und schaelen, die Fruehlingszwiebeln waschen und putzen. Alles in Scheiben schneiden.
Das Selleriegruen beiseite legen. Die Stangen waschen, die Faeden abziehen. Schnittlauch in Roellchen schneiden, Dill abzupfen, glatte Petersilie ebenfalls abzupfen. Creme fraiche und Joghurt miteinander glatt verruehren, etwas Salz und Pfeffer aus der Muehle zugeben. Je 2/3 der Gemuese und Kraeuter vorsichtig unter die Sauce ziehen. Die Sauce auf Teller verteilen und die Matjes-Filets darauf anrichten. Restliches Gemuese und die Kraeuter auf die Matjes geben und mit Selleriegruen garnieren.
Dazu passen Pellkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

267 Fisch, Salzwasser, Matjes, Radieschen

267.1 RADIESCHENSALAT MIT MATJES-TATAR

SALAT
4 Bd. Radieschen; je nach Groesse, darauf achten
Dass die Blaetter ganz frisch und knackig sind
1 Bd. Schnittlauch
1 Kopfsalat

MARINADE
Salz, Pfeffer
2 EL Zitronensaft
2 EL Olivenoel

MATJES
4 Ganze Matjes; oder
8 Matjesfilets
4 Fruehlingszwiebeln
4 Scheib. Vollkornbrot
Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 24.03.99 VON
Ilka Spiess MARTINA MEUTH/BERND NEUNER-DUTTENHOFER

Die Matjes muessen ganz jung und klein sein; falls sie tiefgekuehlt waren, moeglichst im Kuehlschrank auftauen. So entwickeln sie keinen fischigen Geschmack und bleiben fest.
Die Radieschenblaetter abknipsen, zarte und kleine zur Dekoration fuer den Salat herauslesen, unschoene Blaetter aussortieren und wegwerfen, alle intakten Blaetter fuer die Suppe beiseite tun.
Die Radieschen putzen, auf dem Gemuesehobel in Streifen schneiden. Den Schnittlauch in Roellchen schneiden. Den Salatkopf in Blaetter teilen. Die Herzblaettchen zu den Radieschenstiften geben, mit den groesseren Blaettern vier Teller oder eine Platte auslegen. Die Zutaten fuer die Marinade verquirlen. Die Radieschen jedoch erst kurz vor dem Servieren damit anmachen, damit sie nicht unnoetig Saft ziehen.
Die Matjes filieren, indem man den Fisch mit der einen Hand am Ruecken fasst und mit der Kuechenschere die Unterseite des Bauches laengs gerade abschneidet. Den Kopf mit der Kuechenschere nach vorn abknicken, er laesst sich dann mit allen anhaengenden Innereien entfernen.
Den Fisch, Hautseite nach unten, auf das Arbeitsbrett legen, mit dem Finger innen die Rueckengraete entlang streichen. Sie wird dadurch gelockert und laesst sich dann ganz einfach abziehen. Mit einem Messer oder Finger zwischen die Haut und das Fleisch vom Schwanzende herfahren, die Filets vorsichtig abloesen.
Die Matjesfilets mit einem scharfen Messer in kleine Wuerfelchen schneiden. Nicht hacken, denn sie sollen gewuerfelt wirken. Die Fruehlingszwiebeln in Ringe schneiden und mit den Matjeswuerfeln mischen.
Brotscheiben buttern, in Dreiecke teilen. Zum Servieren je eine Portion Matjes, auf Salatblaetter gehaeuft, auf einen Teller setzen, den Radieschensalat daneben anrichten. Mit den Brotecken garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

268 Fisch, Salzwasser, Meerbarbe, Artischocke, Italien

268.1 SEEBARBENFILETS MIT ARTISCHOCKENHERZEN UND TOMATEN

4 Reife Tomaten
100 ml Olivenoel
4 Knoblauchzehen
4 Zweige Thymian
Salz, Pfeffer
16 Artischockenherzen, (Dose)
500 g Seebarben; (rote Meerbarbe)
30 g Schwarze Trueffeln
10 g Petersilie; in duenne Streifen geschnitten
10 ml Kalbsfond
10 ml Gemuesebruehe
40 g Butter; fuer die Artischockenherzen
1 Bd. Kerbel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 30.10.95 VON
Ulli Fetzer BAYERNTEXT Koestliches Italien
(Lombardei)

Italienischer Name des Rezepts, das aus der Lombardei stammt: Filetti di triglia con cuori di carciofo e pomodori.
Die Tomaten kurz abbruehen, schaelen, in jeweils 4 Stuecke schneiden und das Mark aus der Mitte entfernen. Die Stueckchen auf ein mit Oel bestrichenes Backblech legen, die grob gehackten Knoblauchzehen und den Thymian hinzugeben; mit etwas Salz und Pfeffer wuerzen. Dann fuer etwa 2 Stunden bei 125 Grad im Herd backen.
Die Artischockenherzen mit wenig Oel und Salz schmoren, dann Fond und die Gemuesebruehe dazugeben und zugedeckt etwa 10 Minuten bei geringer Hitze koecheln lassen.
Die Tomaten, die gewuerfelten Trueffel und die Petersilie mit etwas Olivenoel und pro Portion 1 Essloeffel der Artischocken-Sauce vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Seebarbenfilets in einer Pfanne in wenig Oel anbraten, vom Herd nehmen und fuer einige Sekunden umdrehen.
Die Artischockenherzen unregelmaessig auf einer Servierplatte anordnen, die Barbenfilets dazulegen und mit der warmen Sauce wuerzen. Schliesslich mit etwas Kerbel garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

269 Fisch, Salzwasser, Mexico

269.1 FISCHTOPF MEXIKANISCH

800 g Rotbarschfilet
1/2 Zitrone
Salz
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
5 EL Oel
4 Paprikaschoten; rot und gruen
500 g Tomaten
Weisser Pfeffer
1 TL Dose Mais
75 ml Fischfond
2 EL Tomatenketchup
1 Bd. Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.07.99 VON
Ilka Spiess Kueche und Genuss

Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, haeuten, vierteln, entkernen und in grosse Stuecke teilen.

Den Fisch waschen, trockentupfen und in ca. 3 cm grosse Stuecke schneiden. Mit den Saft der 1/2 Zitrone betraeufeln und mit Salz bestreuen.
Die Zwiebeln & die Knoblauchzehen schaelen und klein hacken.
Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.
Die Petersilie waschen und klein hacken.
Das Oel in einer Pfanne erhitzen, die klein gehackten Zwiebeln und den klein gehackten Knoblauch darin anduensten.
Das Rotbarschfilet mit den Tomaten vermischen. Die Paprikaschoten mit dem angeduensteten Knoblauch vermischen.
Dieses nun abwechselnd in eine Auflaufform einschichten, dabei jede Lage mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer wuerzen.
Die Maiskoerner abtropfen lassen und als letzte Schicht auf den Fischtopf geben. Zum Schluss die Petersilie darueber streuen.
Den Fischfond mit den Ketchup verruehren und ueber den Fischtopf giessen. Mit geschlossenem Deckel in den Ofen schieben und bei 180Grad ca. 40 Min. garen.

Mengenangabe: 4 Portionen

269.2 SEVICHE

450 g Makrelenfilets; in ca. 1 cm grossen Wuerfeln
350 ml Zitronenoder Limettensaft; frisch gepresst
225 g Tomaten; gewuerfelt
1 klein. Zwiebel; sehr fein gehackt
2 Jalapeno-Chilis; aus der Dose, abgetropft und
gehackt Oder
4 Serrano Chilis gewaessert und gehackt
4 EL Olivenoel
1/2 TL Getrockneter Oregano,
3 EL Koriandergruen; gehackt
Salz, Pfeffer

ZUM GARNIEREN
Zitronenscheiben
Frischen Korianderzweige

ALS BEILAGE
Gefuellte gruene Oliven

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.06.99 VON
Ilka Spiess Ethno Food Mexiko, Falken Verlag

Den Fisch in eine Auflaufform geben und Zitronensaft darueber giessen. Die Stuecke sollten ganz bedeckt sein.
Die Form bedeckt 6 Stunden kalt stellen, einmal wenden, bis der Fisch nicht mehr durchscheinend ist.
Den Fisch aus dem Zitronensaft nehmen und beiseite legen. Den Saft aufbewahren. In einer Schuessel Tomaten, Zwiebel, Chilis, Olivenoel, Oregano und einen Teil des Korianders vermischen, salzen und pfeffern.
Den aufbewahrten Zitronensaft dazugiessen und gut unterruehren. Die Mischung ueber den Fisch geben.
Die Form bedecken und etwa eine Stunde in den Kuehlschrank stellen, damit sich die

Geschmacksstoffe entfalten.
Seviche sollte nicht zu kalt gegessen werden. Vor dem Servieren 15 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen, mit Korianderzweigen und Zitronenscheiben garnieren. Die Oliven mit dem restlichen Koriander bestreuen und mit der Seviche servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

270 Fisch, Salzwasser, Muschel

270.1 JAKOBSMUSCHELN IN KERBELRAHM

800 g Jakobsmuschelfleisch evtl. TK
800 g Junge Bundmoehren
1 klein. Zwiebel
3 EL Butter / Margarine
1/4 l Fischfond (Glas)
1/4 l Trockener Weisswein; oder Gemuesebruehe mit einem
Spritzer Zitronensaft
200 g Schlagsahne
2 EL Heller Sossenbinder
Salz und Pfeffer
2 Bd. Kerbel
1 Zitrone
Zucker

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte Rezept

Muschelfleisch abspuelen und abtropfen lassen. Moehren schaelen und putzen, so dass noch etwas Gruen stehenbleibt. Zwiebel abziehen, sehr fein wuerfeln und in einem Essloeffel Fett in einem flachen Topf oder einer Pfanne glasig duensten.
Fond und Wein zugiessen und aufkochen lassen. Das Muschelfleisch darin bei kleiner Hitze etwa fuenf bis acht Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen und warm stellen. Schlagsahne zum Muschelsud giessen und bei starker Hitze auf etwa einen Viertelliter einkochen lassen.
Sossenbinder unterruehren. Sosse nochmals aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kerbel hacken und in die Sosse streuen. Muschelfleisch in die Sosse geben und abgedeckt drei Minuten ziehen lassen. Inzwischen Moehren in wenig Salzwasser fuenf Minuten kochen. Abgiessen und das restliche Fett in kleinen Floeckchen daruebergeben.
Die Zitrone heiss abspuelen und die Schale in feinen Streifen abraspeln. Zitronenschale und eine Prise Zucker zu den Moehren geben. Alles schwenken und zusammen mit den abgetropften Muscheln servieren.
Dazu: Wildreismischung
Naehrwerte pro Portion: ca. 465 Kalorien, 23 g Fett

Mengenangabe: 4 Portionen

271 Fisch, Salzwasser, Muscheln

271.1 MIESMUSCHELN IM FILLOTEIG AUF APFEL-SPITZKOHL MIT CUR ...

1 kg Miesmuscheln
1 Becher Filloteig (Reisblaetter/Asien-Shop)
2 Spitzkohl
2 Aepfel
1 Sellerie
2 Moehren
1 klein. Bund Schnittlauch
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
3 Eier
180 g Butter
125 ml Riesling
Salz und Pfeffer
Cayenne
Muskatnuss
Curry

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.02.99 VON
Ilka Spiess WDR-Krisenkochtip

Muscheln: Muscheln waschen und in der Bruehe, bestehend aus Weisswein, einem Teil Schalotten, Knoblauch, Moehren, Sellerie u. Butter bei geschloss. Deckel 5 Min. koecheln. Muschelfleich ausloesen. Den restlichen Sellerie, Knoblauch, Schalotten und Moehren in Butter weich duensten, wuerzen und kaltstellen. Die Reisblaetter mit Gemuese u. Muscheln fuellen, mit Schnittlauch verschliessen. In Ei wenden und anschliessend backen.
Apfel-Spitzkohl: Den geputzen Spitzkohl in Rauten schneiden, in Butter anduensten, mit Apfelwuerfeln, Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken.
Curry-Sabayone: 2 Eigelb mit 4cl Weisswein, 1 TL Curry und Salz im heissen Wasserbad aufschlagen und nach und nach 125 g Butterfloeckchen unterziehen.
O-Titel: Miesmuscheln im Filloteig auf Apfel-Spitzkohl mit Curry- Sabayone

Mengenangabe: 4 Portionen

272 Fisch, Salzwasser, Okra

272.1 HAPPY SNAPPER - FISCH IM GEMUESEBETT

1 Fisch⋆
1 Limone oder Zitrone
Okraschoten⋆⋆
Tomaten
Zwiebeln
Oel
Gewuerze

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.09.99 VON
Ilka Spiess Karibische Kueche Devinia Sookia

⋆ am besten frisch, ansonsten tiefgekuehlt, z.B. Red Snapper In Asien-Geschaeften oft tiefgekuehlt erhaeltlich. Evtl. nach dem Auftauen noch schuppen u. ausnehmen.

⋆⋆ gibt's frisch in Afrika-Geschaeften oder in tuerkischen Lebensmittellaeden, die aus der Dose sind weniger geeignet.
Den Fisch saeubern, mit Limonensaft betaeufeln. Kleingeschnittene Okraschoten, gewuerfelte Tomaten und in Ringe geschnittene Zwiebeln ueber den Fisch, mit Salz und Pfeffer wuerzen und alles etwa 15 Minuten ziehen lassen. Dann den Fisch wieder herausnehmen.
Das Gemuese in heissem Oel anbraten, den Fisch 15 Minuten vor Ende der Garzeit des Gemueses hinzugeben und mitduensten. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufuegen.
Tip:
Den Fisch kann man nach Geschmack zuvor in einer Panade aus gepfeffertem Mehl wenden und dann anbraten, so wird er krosser.
Gemuesezutaten kann man je nach Saisonangebot variieren.
Beilagen: Yams, Kartoffeln, Kochbananen, Bammies (Mehlkloesse)

273 Fisch, Salzwasser, Olive

273.1 GEFUELLTES FISCHFILET MIT OLIVEN

1 Limette
100 g Schwarze Oliven; entsteint
1 Bd. Koriander; oder glatte Petersilie
1 Stueck Ingwer; etwa 5 cm
3 EL Olivenoel
2 Fleischtomaten
800 g Fischfilet; 2 gleich grosse Stuecke z. B. Lengfisch
Salz und Pfeffer
1 EL Butter / Margarine zum Bestreichen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte-Rezept

Die Limette auspressen. Oliven und Koriander hacken. Ingwer schaelen und fein raffeln. Die vorbereiteten Zutaten und zwei Essloeffel Olivenoel mischen.
Die Tomaten mit kochendem Wasser ueberbruehen kalt abspuelen durchschneiden und die Kerne herausloesen. Tomatenfleisch hacken und im restlichen Olivenoel so lange unter Ruehren duensten, bis die Fluessigkeit verdampft ist. Die Olivenmasse unterruehren.
Die Fischfilets kalt abspuelen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer wuerzen. Ein Fischfilet mit zwei Drittel der Olivenmasse bestreichen, das zweite Fischfilet darauflegen, mit der restlichen Masse bestreichen und vorsichtig in vier Stuecke schneiden. Einen grossen festen Bogen Butterbrotpapier (oder doppelt gelegtes Butterbrotpapier) mit weichem Fett bestreichen und auf ein Backblech legen. Fisch daraufgeben und das Papier ueber dem Fisch zusammenfalten. Dann die Seiten aufrollen, so dass ein Paket entsteht.
Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad, Umluft 175 Grad, Gas Stufe 3 etwa 40 Minuten garen.
Dazu: Kartoffelpueree
Naehrwerte pro Portion ca. 295 Kalorien, 19 g Fett

Mengenangabe: 4 Portionen

274 Fisch, Salzwasser, Olive, Zitrone, Frankreich

274.1 BRASSEN MIT OLIVEN UND ZITRONE

3 mittl. Kuechenfertige Brassen geschuppt
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Rote Paprikaschote
4 EL Olivenoel
480 g Dose Geschaelte Tomaten (Abtropfgewicht)
1/2 TL Getrockneter Oregano
Salz und Pfeffer
1 TL Zucker
100 g Schwarze Oliven
1 Zitrone

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte Rezept

Fische innen und aussen kalt abspuelen und mit Kuechenkrepp trockentupfen. Rueckenund Bauchflossen mit der Kuechenschere abschneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein wuerfeln.
Paprikaschote putzen und in Wuerfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch in zwei Essloeffel heissem Olivenoel anduensten. Paprika, abgetropfte Tomaten, Oregano, wenig Salz, Pfeffer und Zucker dazugeben und etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze kochen.
Fische mit dem restlichen Oel bepinseln und in eine flache ofenfeste Form oder in die Fettpfanne des Ofens legen.
In den auf 200 Grad/Umluft 180 Grad/Gas Stufe 3 vorgeheizten Ofen schieben und 15-20 Minuten backen. Tomatensauce und Oliven ueber die Fische geben und zehn Minuten weiterbacken.
Mit halbierten Zitronenscheiben anrichten. Heiss oder kalt servieren.
Dazu: Baguette und ein Rosewein der Cotes de Provence
Naehrwerte pro Portion: ca. 670 Kalorien

Mengenangabe: 3 Portionen

275 Fisch, Salzwasser, Orange, Bohne

275.1 LACHSFILET MIT ORANGENSOSSE

1 Rosa Grapefruit
3 Orangen
2 Fruehlingszwiebeln ca. 60 g
4 TL Helle Sojasosse
3 TL Sesamoel
1 TL Honig
1 TL Weissweinessig
5 EL Zitronensaft
2 TL Eingelegte gruene Pfefferkoerner abgetropft
Salz
Cayennepfeffer
1 kg Frische dicke Bohnen
700 g Gruener Spargel
200 g Zuckerschoten
100 g Gruenkohl

Oel zum Einfetten
4 Stuecke Lachsfilet; a ca. 150 g
1 EL Butter
Dillspitzen zum Garnieren

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.07.00 VON
Ilka Spiess Magazin Freundin

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Grapefruit und 1 Orange so schaelen, dass auch die weisse Haut entfernt ist. Fruchtfilets ausloesen und fuer die Deko beiseite legen. Restliche Orangen auspressen.
200 ml Orangensaft erhitzen und auf ca. 150 ml einkochen lassen.
Inzwischen Fruehlingszwiebeln putzen, waschen, hacken. Mit Sojasosse, Sesamoel, Honig, Weissweinessig, 3 EL Zitronensaft und den Pfefferkoernern zum Orangensaft geben, Sosse mit dem elektrischen Schneidestab puerieren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
Dicke Bohnen aus den Schoten loesen. Spargel, Zuckerschoten und Gruenkohl putzen, waschen. Spargel in ca. 5 cm lange Stuecke schneiden. Die dicken Rippen aus den Gruenkohlblaettern schneiden, die Blaetter in mundgerechte Stuecke teilen.
Salzwasser aufkochen. Dicke Bohnen zugeben und 10 Minuten kochen. Nach 3 Minuten Spargelstuecke, nach 7 Minuten Zuckerschoten und Gruenkohl dazugeben. Gemuese abgiessen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
Einen Braeter mit Oel einfetten. Lachsfilets abspuelen, trockentupfen, salzen, mit restlichem Zitronensaft 2 EL betraeufeln und in den Braeter legen. Zugedeckt im Ofen auf der mittleren Schiene 8 bis 10 Minuten garen.
Butter in einer grossen Pfanne erhitzen, das Gemuese darin bei mittlerer bis grosser Hitze unter Ruehren erhitzen, mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Die Orangensosse noch mal kurz aufkochen lassen. Lachsfilets auf dem Gemuese anrichten, mit der Orangensosse betraeufeln. Mit Dill und Orangen- und Grapefruitfilets garnieren.
Zeit: 30 Minuten Pro Person: 675 kcal, 19 g Fett

Mengenangabe: 4 Personen

276 Fisch, Salzwasser, Orange, Safran

276.1 ROTBARSCH-FILET IN ORANGEN-SAFRAN-SOSSE

4 Rotbarschfilets
2 groß. Orangen
1/4 l Orangensaft; frisch gepresst
Salz, Pfeffer
Etwas Curry
2 TL Tuerkische Safranfaeden
Butter und Mehl; fuer die Sosse
400 g Schlagsahne
1 Prise Zitronensaft
Etwas Milch
Petersilie; oder Schnittlauch zum Garnieren

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.07.99 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Schlagsahne, Milch, Orangensaft und Zitronensaft miteinander verruehren. Butter in einer Pfanne auslassen, Mehl hineinruehren.

Die Orangensaft-Sahne-Mischung nach und nach dazugeben, leicht koecheln lassen, danach etwas abkuehlen.
Orangen schaelen, in Scheiben schneiden. Fisch salzen und pfeffern, in eine ausgebutterte Auflaufform legen. Orangenscheiben darauflegen, Safanfaeden und Curry daruebergeben. Anschliessend die Sosse daruebergiessen. Im vorgeheizten Backofen bei 200GradC garen. Mit gehackten Kraeutern bestreuen. Dazu passen Kartoffeln oder Wildreis.

Mengenangabe: 2 Personen

277 Fisch, Salzwasser, Paprika

277.1 FISCHDREIERLEI AUF PAPRIKAGEMUESE

4 Paprikaschoten; rot und gelb
2 Zwiebeln
1 Zucchino
2 Knoblauchzehen
1 EL Puderzucker
2 EL Balsamico-Essig
6 EL Olivenoel
1 Lorbeerblatt
1 Thymianzweig
Salz und Pfeffer
4 groß. Garnelen
4 Doradenfilets a 40 g; mit Haut
4 Seeteufelmedaillons a 40 g

ERFASST ⋆RK⋆ AM 24.10.99 VON
Ulli Fetzer Alfons Schuhbeck

1. Die Paprikaschoten halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen und waschen. Die Zwiebeln schaelen und wie die Paprikaschoten in Rauten schneiden. Den Zucchino waschen, den Stielansatz entfernen, der Laenge nach halbieren und quer in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen schaelen und halbieren.
2. In einer Pfanne den Puderzucker hell karamellisieren, vorbereitetes Gemuese und den Knoblauch untermischen, mit dem Essig abloeschen. 4 EL Olivenoel hinzufuegen, das Lorbeerblatt und den Thymianzweig dazugeben und das Gemuese mit Salz und Pfeffer wuerzen.
3. Das Schwanzfleisch der Garnelen aus der Schale loesen und den schwarzen Darm entfernen. Die Doradenfilets, die Seeteufelmedaillons und das Garnelenfleisch mit Salz und Pfeffer wuerzen.
4. In einer Pfanne das restliche Olivenoel erhitzen. Die Doradenfilets mit der Hautseite in das heisse Oel legen, die Seeteufelmedaillons dazugeben und beides anbraten. Nach etwa 2 Minuten auch die Garnelen in die Pfanne geben und noch kurz mitbraten. Fischfilets, -medaillons und Garnelen wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und alles in nur wenigen Minuten gar ziehen lassen.
5. Paprikagemuese auf vorgewaermte Teller verteilen und je ein Stueck Doradenfilet, ein Seeteufelmedaillon und eine Garnele darauf anrichten.

277.2 HEILBUTTKOTELETT (AMERIKANISCHE ART)

4 Heilbuttkoteletts (a 200 g)
1 Zitrone; den Saft
600 g Rote Paprikaschoten
200 g Lauchzwiebeln
430 g Mais (Dose)
100 g Fruehstuecksspeck (Bacon)
6 EL Sonnenblumenoel
Salz, Pfeffer; weiss

ERFASST ⋆RK⋆ AM 03.08.00 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Die Heilbuttkoteletts kalt abbrausen, mit Kuechenpapier trockentupfen und mit Zitronensaft betraeufeln. Paprikaschoten und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Paprikaschoten in Streifen, Zwiebeln in Ringe schneiden. Mais abtropfen lassen.
Den Fruehstuecksspeck in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Oel sanft anbraten. Paprikastreifen und Zwiebelringe dazu geben. Alle Zutaten ca. 10 Minuten duensten.
In einer zweiten Pfanne das restliche Oel erhitzen und die gewuerzten Koteletts darin auf jeder Seite 2-3 Minuten braten.
Mais im Gemuese erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit den Heilbuttkoteletts servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

278 Fisch, Salzwasser, Paprika, Nudeln

278.1 STEINBUTT MIT PAPRIKASAUCE UND NUDELN

FUER DIE SAUCEN
2 Rote Paprika
2 Gelbe Paprika
2 Schalotten
1/4 l Fischfond
100 ml Weisswein
4 Zweige Thymian; oder 1 Tl getrockneten
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenoel
Salz und Pfeffer

FUER DEN STEINBUTT
4 Steinbuttfilets
1 EL Butter
Salz und Pfeffer
Zitronensaft; zum Saeuern

FUER DIE NUDELN
120 g Gruene Nudeln
Salz
1 TL Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.07.99 VON
Ilka Spiess Kueche und Genuss

Fuer die Sauce verarbeiten Sie die Paprika nach Farben getrennt, wir wollen naemlich eine rote und eine gelbe Paprikasauce haben. Die Zubereitung ist fuer beide Farben gleich. Die Zutaten, ausser der Paprika, sind fuer beide Saucen berechnet, nehmen Sie also fuer jede Sauce die Haelfte.

Entfernen Sie den Stielansatz und die Samenkoerner aus den Paprika und schneiden sie dann in kleine Wuerfel. Schneiden Sie dann die Schalotten in kleine Wuerfelchen und druecken Sie die Knoblauchzehe durch die Presse. Geben Sie das Olivenoel in eine heisse Kasserolle und duensten darin die Schalotte und den Knoblauch, bis die Schalottenwuerfel glasig sind. Jetzt geben Sie den Fischfond, den Wein, die Paprikawuerfel und den Thymian dazu und lassen alles kochen, bis die Paprika weich sind. Ruehren Sie dabei oefter um.
Fischen Sie danach die Thymianzweige wieder heraus und schlagen alles im Mixer oder mit dem Puerierstab zu einem Brei. Zum Schluss kommt noch die Creme Double dazu. Vor dem Servieren erhitzen Sie die Sauce wieder und schmecken mit Salz und Pfeffer ab.
Steinbutt
Bei den Steinbuttfilets klappen Sie bitte das duenne Ende etwas ueber das Filet, damit beide Enden etwa gleich dick sind. Dann schneiden Sie mit einem scharfen Messer die Filets im Knick etwas ein, damit die Rundung nicht zu hoch wird, das duenne Ende soll flach auf dem Rest liegen. Dann salzen und pfeffern Sie die Filets und braten sie dann etwa 2 Minuten von jeder Seite in heisser Butter. Zum Schluss geben Sie noch auf jedes Filet einen Spritzer Zitronensaft.
Nudeln
Die Nudeln kochen Sie wie ueblich in Salzwasser, Danach giessen Sie das Wasser durch ein Sieb ab, erhitzen die Butter im Topf und schwenken die Nudeln noch mal kurz in der Butter.
Danach werden die Saucen, der Steinbutt und die Nudeln wie auf dem nebenstehenden Bild auf warmen Tellern angerichtet.

Mengenangabe: 4 Portionen

279 Fisch, Salzwasser, Petersilie

279.1 PETERSILIENFISCH

4 Scheib. Kabeljaukotelett (ca. 1 kg)
3 EL Zitronensaft
250 g Petersilienwurzel
1/2 l Bruehe (Wuerfel)
25 g Butter
150 g Zwiebeln
200 ml Suesse Sahne
Salz, Pfeffer
Zucker
Worchestershiresauce
2 Bd. Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.05.00 VON
Ilka Spiess Zettelwirtschaft

Fischstuecke waschen und mit Zitronensaft saeuern. Petersilienwurzel putzen und in duenne Scheiben schneiden. In der Bruehe ca. 10 Min. leise kochen lassen.
Butter in einem flachen, laenglichen Topf schmelzen lassen, Zwiebeln in Ringe schneiden und anduensten. Bruehe mit Petersilienwurzel zugeben, Sahne angiessen. Alles ca. 10 Min. im offenen Topf einkochen. Mit den angegebenen Zutaten wuerzen. Fischkoteletts salzen

und pfeffern und in die Sauce geben. 10 Min. ziehen lassen. Mit der gehackten Petersilie bestreuen.
Zu Salzkartoffeln servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

279.2 SEEHECHT IN GRUENER SAUCE

4 Stuecke Seehecht; a 180g
3 Knoblauchzehen
2 Bd. Petersilie
4 EL Olivenoel
1 EL Weissweinessig
200 ml Fischfond; oder Weisswein
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 15.03.98 VON
Ilka Spiess + Ulli Fetzer GU-Fisch taeglich neu

Seehecht kurz waschen, mit Kuechenpapier trockentupfen. Knoblauch schaelen unf fein hacken. Petersilie waschen und die Blaettchen von 1 Bund puerieren. Restliche Blaettchen fein hacken. Oel bei mittlerer Hitze heiss werden lassen, den Knoblauch darin 3-4 Minuten goldgelb braten. Das Petersilienpueree dazuruehren, mit Essig und Fischfond aufgiessen, salzen, pfeffern und bei schwacher Hitze sanft koecheln lassen. Den Seehecht hineinlegen und zugedeckt 10 Minuten unter haeufigem Ruetteln des Topfes garen. Zum Schluss die feingehackte Petersilie unter die Sauce ruehren, mit kleinen Pellkartoffeln servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

280 Fisch, Salzwasser, Pfifferling, Nudeln

280.1 LACHSSCHNITTEN "PROVENCAL" MIT PFIFFERLINGEN UND BAND ...

4 Lachsschnitten mit Haut a 150 g
2 groß. Strauchtomaten
2 Schalotten
125 g Butter
3 EL Olivenoel
1 EL Schnittlauch
1 EL Frischer Kerbel
5 Blaetter Basilikum
3 Knoblauchzehen
100 ml Trockener Weisswein
200 g Pfifferlinge
200 g Bandnudeln
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.02.99 VON
Ilka Spiess WDR-Krisenkochtip

Die Tomaten kurz in heisses Wasser tauchen, abschrecken, die Haut abziehen, Kerne entfernen und das Tomatenfleisch in Wuerfel schneiden. Die Bandnudeln abkochen. Unterdessen die Lachschnitten pfeffern und salzen und in einer Pfanne in Olivenoel kurz

anbraten und einmal wenden. Dann im Backofen ca. 4 Minuten bei 150GradC nachgaren.
Jetzt kommt die Sauce dran! Die feingewuerfelten Schalotten in einer Kasserolle mit etwas Olivenoel glasig anschwitzen. Die Tomatenwuerfel und die feingehackten Knoblauchzehen dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Weisswein abloeschen und zur Haelfte einkochen lassen. Dann kalte Butterwuerfel mit dem Schneebesen einruehren und mit Salz und Pfeffer wuerzen. Unmittelbar vor dem Servieren die feingehackten Kraeuter hineingeben.
Die geputzten Pfifferlinge kurz in heisser Butter schwenken und mit Pfeffer und Salz wuerzen. Die Sauce auf vier Teller verteilen, die Lachsschnitten darauflegen und die Pfifferlinge ueber dem Fisch verteilen. Dazu die leicht gebutterten Bandnudeln reichen.
O-Titel: LACHSSCHNITTEN "PROVENCAL" MIT PFIFFERLINGEN UND BANDNUDELN

Mengenangabe: 4 Portionen

281 Fisch, Salzwasser, Pfundskur

281.1 HEILBUTTSCHNITTE IM KARTOFFEL-GURKEN-SUD

600 g Festkochende Kartoffeln
2 klein. Karotten
1 klein. Sellerieknolle (ca. 100 g)
1 Lorbeerblatt
6 Wacholderbeeren
1/4 1 Kalbsbruehe oder -fond Fertigprodukt
1/4 1 Apfelsaft
1 groß. Salatgurke
4 Heilbuttschnitten a 180 g
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Etwas Zitronensaft
Etwas gehackten Borretsch
Etwas Selleriegruen; gehackt
100 g Joghurt (1,5% Fett)

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.03.99 VON
Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

Fettaugen pro Person: 1, Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde
Die Kartoffeln, die Karotten und den Sellerie schaelen, waschen und in 3 bis 4 mm duenne Scheiben schneiden oder hobeln. Lorbeerblatt und Wacholderbeeren in ein Leinensaeckchen einpacken. Kalbsfond, Apfelsaft, Gewuerzsaeckchen und die Gemuesescheiben in einen Topf geben und alles langsam garen.
In der Zwischenzeit die Gurke waschen, schaelen, halbieren und die Kerne mit einem Loeffel herauskratzen. Die Gurkenhaelften in 2 bis 3 mm duenne Scheiben schneiden oder hobeln.
Die Heilbuttschnitten in einen flachen grossen Topf legen und die Gurkenscheiben darauf verteilen. Das Gewuerzsaeckchen aus dem Kartoffelsud nehmen und diesen mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken. Sud, Kartoffeln und Gemuese ueber den Fisch geben.
Den Heilbutt auf kleiner Flamme langsam garziehen lassen. Ganz zum Schluss die gehackten Kraeuter und den Joghurt daruebergeben.
Die Heilbuttschnitten auf vorgewaermten Tellern anrichten, die Gurken und etwas vom

Gemuese dazugeben. PfundsKur-Tip Soll der Sud einen besonders kraeftigen Geschmack bekommen, kann er mit Safran und Knoblauch gewuerzt werden.

Mengenangabe: 4 Portionen

281.2 KABELJAU IM FENCHELBETT

600 g Fenchel
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer, Paprika
4 Scheib. Kabeljau a 180 g
60 g Butter

AUSSERDEM
1 TL Butter fuer die Form

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.03.99 VON
Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

Fettaugen pro Person: 5, Zubereitungszeit: ca. 3/4 Stunden
Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Fenchel waschen und putzen. Das Fenchelgruen abschneiden, fein hacken und zur Seite stellen. Die Knollen halbieren und in feine Streifen schneiden.
Die Zwiebel schaelen, fein hacken, mit dem Fenchel mischen, mit Salz, Pfeffer und Paprika wuerzen. Eine feuerfeste Form mit der Butter ausfetten und die Fenchel-Zwiebel-Masse hineingeben.
Die Kabeljaustuecke mit Salz und Pfeffer wuerzen und in die Form auf das Gemuese legen. Das Ganze mit 6 Essloeffeln Wasser uebergiessen, die Butter in Flocken daraufsetzen und die Form mit Alufolie abdecken. Das Ganze im Ofen 25 bis 30 Minuten garen.
Fenchelgemuese und Fisch auf vier vorgewaermte Teller geben, das Fenchelgruen darueberstreuen und servieren.
Beilage: Petersilienkartoffeln oder Kartoffelschnee (200 g pro Portion)

Mengenangabe: 4 Portionen

282 Fisch, Salzwasser, Phsialis

282.1 SCHOLLENROELLCHEN MIT PHYSALIS KOMPOTT

1 Zwiebel
1 kg Frischer Spinat
1 Bd. Koriander oder glatte Petersilie
200 g Physalis (Kapstachelbeeren)
8 Schollenfilets; (a 70 g)
150 ml Halbtrockener Weisswein
Salz und Pfeffer
1 1/2 EL Butter
Muskat
1 Schalotte
100 ml Frisch gepresster Orangensaft
Zucker
Cayennepfeffer
1 TL Speisestaerke

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.07.00 VON
Ilka Spiess meine Familie & ich

1. Zwiebel abziehen, fein wuerfeln. Spinat verlesen, waschen. Korianderblaetter abzupfen. Physalis aus den Huellen pfluecken, waschen, trocken tupfen und halbieren. Fisch abbrausen, trocken tupfen. Mit Korianderblaettchen belegen und einrollen.
2. 150 ml Wasser mit Wein in einem Topf aufkochen, salzen und pfeffern. Fischroellchen 7 Minuten pochieren (siehe unten).
3. Zwiebel in 1 EL heisser Butter anduensten. Spinat tropfnass zugeben, 3-4 Minuten duensten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat wuerzen.
4. Schalotte abziehen, fein wuerfeln. In uebriger Butter anduensten, 100 ml vom Fischsud durch ein Sieb geben und mit Orangensaft angiessen, aufkochen. Mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken. Mit angeruehrter Staerke binden. 1 Minute kochen lassen. Vom Herd nehmen, Fruechte darin ziehen lassen.
5. Fischroellchen mit Spinat und Physalis-Kompott anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

283 Fisch, Salzwasser, Poekel

283.1 GEPOEKELTER KABELJAU MIT "ALL-I-OLI"

1 kg Gepoekelter Kabeljau
400 ml Milch
50 g Gemahlene Biskuits
1 Schuss Zimtpulver

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.07.99 VON
Ilka Spiess World Wide Web Mallorca

Kabeljau 36 Stunden lang in Wasser entsalzen und dieses mehrmals erneuern. Anschliessend abtropfen lassen, mit einem Leinentuch abtrocknen, einmehlen, und in reichlich Olivenoel braten. Abtropfen lassen. Milch in einen Tontopf geben, Fisch darauflegen, mit "All-i- Oli" bedecken, Biskuit darueberstreuen, eine Prise Zimt daraufgeben und zwei Minuten lang im Ofen ueberbacken.

Mengenangabe: 4 Portionen

284 Fisch, Salzwasser, Quark

284.1 MATJESHERINGE MIT WEISSKAESE

Matjesheringe
Salatblaetter
Weisskaese (Quark)
Milch
1 Schuss Salz
1 Bd. Schnittlauch

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.05.98 VON
Ilka Spiess

12 Stunden lang gewaesserte Matjesheringe filetiert und haeutet man und richtet sie auf Salatblaettern an. Weisskaese, den man mit Milch und Salz verruehrt und schaumig geschlagen hat, streicht man dick auf die Filets, kerbt dann den Kaese quer mit dem Messerruecken ein und bestreut ihn mit Schnittlauch.
Mit Schwarzbrot, Brat- oder Pellkartoffeln eignet sich der Hering so zubereitet vorzueglich als Abendessen.

285 Fisch, Salzwasser, Radicchio, Bohne, Italien

285.1 DRACHENKOPF MIT RADICCHIO UND BOHNEN

500 g Radicchio
Butter zum Duensten
2 TL Puderzucker
100 g Gekochte Borlottibohnen (kleine getrocknete
Bohnen)
1/4 l Guter Fischfond
200 ml Olivenoel
5 Knoblauchzehen; fein gewuerfelt in Milch gekocht
80 g Gewaesserte Sardellenfilets
200 ml Schlagsahne
Pfeffer
800 g Drachenkopffilet ersatzweise Schollen-
oder Steinbuttfilet
Olivenoel zum Braten

ERFASST ⋆RK⋆ AM 30.01.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Radicchio in Butter duensten, mit Puderzucker bestaeuben. Bohnen dazugeben und mit Fond auffuellen. Aufkochen, fuenf Minuten ziehen lassen.
Olivenoel erhitzen, Knoblauch und Sardellen dazugeben. Abkuehlen, Sahne rasch einruehren, mit Pfeffer wuerzen.
Fisch mit Salz und Pfeffer wuerzen, in Olivenoel braten, auf das Gemuese geben. Mit der Olivensauce begiessen.

Mengenangabe: 4 Portionen

286 Fisch, Salzwasser, Reis

286.1 RAEUCHERFISCH MIT REIS

500 g Raeucherfisch
250 g Gekochter Reis
50 g Butter
3 Hartgekochte Eier
Gehackte Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 03.08.99 VON
Ilka Spiess win4zero.com

Den Fisch 2-3 Min. in schwach kochendem Wasser ziehen lassen, herausnehmen, nach dem Abkuehlen die Haut abziehen und die Graeten entfernen. Fischfleisch zerpfluecken, in heisser Butter anbraten und mit den ge- hackten Eiern und der Petersilie vermengen. Mit dem koernig gekochten heissen Reis mischen, bei Bedarf etwas nachsalzen.
Dazu passen gruener, Endiviensalat und Pilz-, Kraeuter- oder Tomatensosse, man kann auch den Reis weglassen und den Fisch zu Teigwaren reichen.

286.2 STEINBEISSER-FILET MIT KUMQUATPFEFFERSOSSE

200 g Basmati-Wildreis-Mischung
Salz
150 g Kumquats
2 Schalotten
40 g Butter
4 EL Trockener Sherry
200 g Schlagsahne
1 Zitrone; den Saft
1 EL Eingelegter gruener Pfeffer
2 EL Heller Sossenbinder
Weisser Pfeffer
750 g Steinbeisser-Filet
2 EL Mehl
Glatte Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 18.09.98 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Reis in 400 ml kochendem Salzwasser ca. 20 Min. ausquellen lassen.
Kumquats waschen, in Scheiben schneiden und entkernen. Schalotten schaelen, fein wuerfeln. In 20 g heissem Fett anduensten. Kumquats hinzufuegen, kurz mit anbraten. Mit Sherry abloeschen und etwas einkochen lassen.
Die Sahne, 2 EL Zitronensaft und gruenen Pfeffer hinzufuegen und aufkochen lassen. Mit dem Sossenbinder binden und abschmecken.
Den Fisch unter fliessendem Wasser abspuelen und trockentupfen. Die Filets halbieren. Mit dem uebrigen Zitronensaft betraeufeln, salzen und pfeffern, im Mehl wenden.
Im uebrigen Fett je Seite 3 bis 5 Min. braten. Dann alles anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen.
Pro Portion ca.630 Kalorien

Mengenangabe: 4 Portionen

286.3 WILDREIS MIT GEBRATENEM WILDLACHS

125 g Wildreis
2 Wildlachs-Koteletts a 200 g
1 EL Mehl
2 EL Butterschmalz
Salz und Pfeffer
4 Lorbeerblaetter
100 g Schlagsahne
100 ml Fischfond oder Bruehe
1 Limette
1 EL Heller Sossenbinder
2 TL Ahornsirup; optional

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte Rezept

Den Wildreis abspuelen. Etwa einen halben Liter Salzwasser aufkochen, den Reis hineingeben, nochmals aufkochen und bei kleiner Hitze etwa 45 Minuten garen, bis die Reiskoerner aufplatzen. Die Lachskoteletts abspuelen, trockentupfen und in Mehl wenden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite etwa fuenf Minuten braten.
Fisch mit Salz und Pfeffer wuerzen, herausnehmen und warm stellen. Lorbeerblaetter, Schlagsahne und Fischfond in das Bratfett giessen und zwei Minuten kochen lassen. Die Limette heiss abspuelen, eine Haelfte in Scheiben schneiden und in die Sosse geben. Sossenbinder unter Ruehren einstreuen und die Sosse mit Salz, Pfeffer und eventuell Limettensaft abschmecken.
Reis abtropfen lassen und mit den Lachskoteletts und der Sosse anrichten. Restliche Limettenhaelfte in Stuecke schneiden und zum Fisch legen. Eventuell kurz vorm Servieren etwas Ahornsirup ueber den Fisch traeufeln.
Naehrwerte pro Portion: ca. 875 Kalorien, 50 g Fett

Mengenangabe: 2 Portionen

287 Fisch, Salzwasser, Reis, Arabien

287.1 FISCH IN AROMATISCHEM REIS

1 kg Fisch; festfleischige Sorte im Originalrezept Hai
2 Tasse Reis
1 groß. Zwiebel
3 Knoblaubzehen
2 Loomi; getr. Limonen auf Wunsch
3 Zimt; kurze Stuecke
2 Nelken
5 Pfefferkoerner
5 Kardamomkapseln; geoeffnet
1 EL Baharat
1 TL Loomi; oder Zitronensaft
1 TL Kardamom; gemahlen
1 TL Turmeric
Salz
Wasser
Oel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 00.00.00 VON
Ilka Spiess Nach Arabian Golf Cookbook

Fisch waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und mit den ganzen Pfefferkoernern. Loomi (oder Zitrone), Zimtstange, Cardamoms, Nelken, Salz, Turmeric und der

halben Menge Baharat zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze simmern bis sich der Fisch in Flocken brechen laesst. Den Fisch aus der Bruehe nehmen und mit der Gabel zerteilen, Bruehe aufbewahren.
Oel in einem Topf erhitzen, Reis anbraten bis er glasig wird, dann 5 Tassen pro kg Fisch von der Fischbruehe zugeben und zum Kochen bringen. Auf kleiner Flamme kochen bis der Reis gar ist, ca. 15 - 20 Minuten. In der Zwischenzeit in einem Topf Oel erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig braten und die restliche Menge Baharat, das gemahlene Cardamom und Loomi leicht anschwitzen. Den Fisch dazugeben und pfannenruehren bis er gut erhitzt ist, abschmecken dann 2/3 unter den Reis mischen und den Rest als Garnitur verwenden. Mit Petersilie und Zitronenspalten garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

288 Fisch, Salzwasser, Reistafel

288.1 FISCHCURRY

500 g Fischfilet
1/2 Zitrone; den Saft
2 TL Curry
Salz
2 EL Mehl
4 EL Oel
1 Schuss Ingwer
125 g Seroendeng
1/2 l Suesse Sahne
1 Schuss Zucker

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.05.00 VON
Ilka Spiess Zettelwirtschaft

Fisch wuerfeln, saeuern und mit 1 TL Curry und Salz wuerzen. Ziehen lassen. Dann mit Mehl bestaeuben und im heissen Oel ca. 5 Min. braten. Herausnehmen und warm stellen. Den restlichen Curry in die Pfanne geben, Ingwer zufuegen und zusammen mit Seroendeng erhitzen.
Mit Sahne verfeinern, evtl. mit Zucker, Salz und Zitronensaft abschmecken und ueber den Fisch geben.

289 Fisch, Salzwasser, Rettich

289.1 GERAEUCHERTER HEILBUTT MIT RETTICH

1 mittl. Rettich
Salz
2 cm Stueck Meerrettich
1/4 Bd. Schnittlauch
250 g Geraeucherter Heilbutt; in Scheiben; ersatzweise Raeucherlachs
1 EL Ungeschaelte Sesamsaat

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.05.99 VON

Ulli Fetzer BRIGITTE-Rezept

Den Rettich schaelen, abspuelen und auf dem Gemuesehobel in feine Scheiben schneiden. Die Rettichscheiben salzen. Den Meerrettich schaelen und auf der groben Seite der Gemuesereibe in Spaene raspeln. Den Schnittlauch abspuelen, trockentupfen und die Halme einmal durchschneiden. Heilbutt und Rettich auf Tellern anrichten und mit den Meerrettichspaenen und dem Schnittlauch bestreuen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett unter Ruehren roesten, bis er duftet. Den Sesam darueberstreuen.
Dazu Buttertoast.
Naehrwerte: pro Portion ca. 85 Kalorien, 5 g Fett

Mengenangabe: 4 Portionen

290 Fisch, Salzwasser, Rotbarsch

290.1 HAMBURGER KRAEUTERFISCH IN CURRY

1 Rotbarsch; ausgenommen; mit Kopf und allen Flossen
ca. 1,2-1,5 kg (⋆)
Salz
1 groß. Gemuesezwiebel; feingehackt
1 groß. Bund Selleriekraut
1 groß. Bund glatte Petersilie
2 Bd. Basilikum
2 Bd. Kerbel
2 Bd. Schnittlauch
2 Bd. Salbei
2 Bd. Estragon; o.ae.
100 g Curry-Pulver
1 Zitrone
375 ml Huehnerbruehe; warm ersatzweise Instantbruehe
Alufolie; extra breit + fest
oder Back- oder Bratfolie

BEI BEDARF WG. DER SCHAERFE
150 ml Saure Sahne oder Joghurt

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.05.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

(⋆) Alle Fische mit fester Konsistenz eignen sich fuer dieses Gericht
Den Fisch waschen, mit Kuechenkrepp innen und aussen trockentupfen, mit Zitronensaft betraeufeln, salzen - 30 Minuten ziehen lassen. Backofen auf hoher Stufe vorheizen.
Alle Kraeuter waschen, im Kuechenhandtuch trocknen. Selleriekraut und Petersilie mit Stengel grob, alle anderen Kraeuter mittelfein schneiden. Gruenzeug miteinander vermischen.
Folie auslegen und den groessten Teil der Kraeuter verteilen, Rotbarsch darauflegen, von innen mit den restlichen Kraeutern fuellen.
Folie zum Abdecken auflegen - alle vier Kanten von unten nach oben (also nach innen) einrollen, zuboerteln, damit der Saft spaeter nicht auslaufen kann. Den "verpackten" Fisch in den Ofen geben, Temperatur auf 150oC reduzieren. Garzeit: ca. 20 Minuten. Gartest: Folie auf der Seite der Rueckenflosse oeffnen; laesst sich eine Rueckengraete unschwer herausziehen, ist der Rotbarsch gar.

SOSSE: Curry-Pulver in einer grossen, schweren Pfanne auf mittlerer Flamme unter staendigem Ruehren erhitzen. Curry vom Rand der Pfanne in die Mitte ruehren, damit er nicht anbrennt und bitter schmeckt. Wenn der Curry etwas raucht und leicht stechend riecht, Zwiebelwuerfel zugeben. Nach etwa einer Minute staendigem Ruehren mit Huehnerbruehe auffuellen, auf kleiner Flamme koecheln lassen, bis die Zwiebel weich ist. Um die gewuenschte Konsistenz der Sosse zu erreichen, nach Belieben mit Huehnerbruehe auffuellen.
Pfanneninhalt durch ein Haarsieb passieren, abschmecken. Je nach Geschmack saure Sahne oder Joghurt unterruehren, verringert die Schaerfe. Sosse warm stellen.
Den ganzen Fisch mit Kraeutern umlegt, servieren. Wem das Tranchieren des Rotbarsches zu umstaendlich erscheint, gart an seiner Stelle 3-4 Rotbarschfilets auf dem Kraeuterbett.
Beilagentip:
Salzkartoffeln und Lollo-Rosso-Salat, angemacht mit Walnussoel, Basilikum-Essig, feingeschnittenen Kraeutern und halben Walnuessen, Salz und Pfeffer.

290.2 HELGOLAENDER ROTBARSCHSCHNITTEN

750 g Rotbarschfilet
1 Zitrone
30 g Speck
1 Zwiebel
2 EL Tomatenketchup
1 Gewuerzgurke
2 EL Creme fraiche
2 EL Kaese, gerieben
Salz
Petersilie
Margarine

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.08.97 VON
Ulli Fetzer SUEDWEST-TEXT

Fisch saeubern, mit Zitronensaft ansaeuern und salzen. Speck in Streifen und Zwiebel in Wuerfel schneiden. Mit Petersilie zusammen anduensten. Tomatenketchup unterruehren. Gewuerzgurke fein wuerfeln und zugeben.
Eine Auflaufform einfetten. Den Fisch in die Form legen und den Fond daruebergiessen. Die Creme fraiche daruebergiessen und mit Kaese bestreuen. Bei 200GradC 20-30 Min. im Backofen backen.
Dazu: Salzkartoffeln, gruenen Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

290.3 REISPFANNE MIT FISCH

350 g Rotbarschfilet
Salz
2 EL Zitronensaft
10 g Ingwer
10 g Knoblauch
10 g Rote Peperoni (gehackt)
50 g Porree (gewuerfelt)
25 g Butterschmalz

100 g Reis (gekocht)
1 EL (-2) Currypulver (mild)
200 g Spinat; geputzt u. gewaschen
125 ml Gemuesefond

529 kcal/pro Port.

ERFASST ⋆RK⋆ AM 07.07.96 VON
Ulli Fetzer Nach ARD/ZDF

Fischfilet in Stuecke schneiden; salzen und mit Zitronensaft betraeufeln.Ingwer, Knoblauch, Peperoni und Porree im Fett anduensten.
Den Fisch darin von beiden Seiten leicht anbraten und herausnehmen. Reis und Curry im Fett anschwitzen, salzen.
Spinat tropfnass untermischen, den Fond zugiessen. Den Fisch auf den Reis legen und zugedeckt 5 Minuten bei schwacher Hitze garen.

Mengenangabe: 2 Portionen

290.4 ROTBARSCH IN ESTRAGON-SENF-SAUCE

2 Rotbarschfilets je 200 g
Keimoel
1/2 Zwiebel in Wuerfeln
1 TL Honig
Etwas Weisswein
1 Prise Noilly Prat
100 ml Gemuesebruehe
2 EL Schmand
1 TL Scharfer Senf
Etwas Butter
Salz und Pfeffer
Zitronensaft
Lorbeerblatt
Estragonblaettchen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 31.10.98 VON
Ulli Fetzer hessentext

Zwiebelwuerfel mit Honig und Lorbeerblatt in Butter anschwitzen, ohne Farbe nehmen zu lassen. Mit einem Schuss Weisswein und einem Spritzer Noilly Prat abloeschen. Mit Gemuesebruehe auffuellen und etwas reduzieren lassen.
Schmand mit Senf vermischen und in die reduzierte Sauce einruehren. Nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen und mit dem klein geschnittenen Estragon abschmecken. Goldbarschfilets mit Zitronensaft betraeufeln mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Die Filets in der Butter ausbraten und anschliessend in der Senfsauce servieren.

290.5 ROTBARSCHROELLCHEN MIT KRAEUTERBUTTER

4 Rotbarschfilets
Salz und Pfeffer
Paprika edelsuess
2 Zwiebeln; in Ringen
4 Lorbeerblaetter
6 Wacholderbeeren

KRAEUTERBUTTER
100 g Butter; (weich)
1 Bd. Gemischte Kraeuter
1/2 Zitrone; den Saft davon

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.01.95 VON
Ulli Fetzer SUEDWEST-TEXT

Fisch waschen, trockentupfen. Auf einer Seite mit Salz, Pfeffer und Paprika bestreuen. Fischfilets zusammenrollen und in eine gefettete Auflaufform legen.
Zwiebelringe, Lorbeerblaetter und Wacholderbeeren auf den Fischroellchen verteilen. Auflaufform schliessen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 oC 30 Minuten backen.
Kraeuter waschen und fein hacken. Mit der weichen Butter und dem Zitronensaft verruehren. Aus der Butter eine Rolle formen und diese 10 Minuten in das Gefrierfach legen. In Scheiben schneiden und zum Fisch servieren.
Dazu: Reis

291 Fisch, Salzwasser, Rotbarsch, Bratling

291.1 FISCHFRIKADELLEN (ARD/ZDF)

2 Scheib. 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. Muehle
3 EL Oel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 17.12.95 VON
Ulli Fetzer Nach ARD/ZDF

Toastbrot entrinden und einweichen. Zwiebeln pellen und fein wuerfeln. Fisch in Stuecke schneiden, mit dem Schneidestab des Handruehrers puerieren. Fisch, das ausgedrueckte Toastbrot, Zwiebeln, Senf und Zitronenschale mischen. Zitronenmelisse hacken und dazugeben. Eier unterruehren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer wuerzen. Aus dem Teig zwei Frikadellen pro Person formen und in dem heissen Oel von jeder Seite 5-7 Minuten braten.
Dazu passt Moehren-Gurken-Rohkost. Pro Portion ca. 287 kcal/1203 kJ.

Mengenangabe: 4 Portionen

292 Fisch, Salzwasser, Rotbarsch, Mangold

292.1 MANGOLD-ROTBARSCH-ROELLCHEN

1 groß. Staude Mangold (ca. 1 kg)
2 Unbehandelte Zitronen
600 g Rotbarschfilet
Salz, Pfeffer
3 EL Butter
1 Bd. Fruehlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen
1 mittl. Tomate
1 TL Honig
100 g Schmand

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.03.99 VON
Ulli Fetzer MDR

Mangold putzen, waschen, gut abtropfen lassen, von zwoelf grossen Blaettern Stiele abschneiden und dicke Rippen herausschneiden. Restlichen Mangold mit den Stielen in Stuecke schneiden. Zitronen waschen, eine in duenne Scheiben schneiden und 3/4 Liter Wasser in einen grossen Topf geben, von der zweiten Schale in feine Streifen schneiden und Saft auspressen.
Rotbarschfilet abspuelen, trocken tupfen und in zwoelf Stuecke schneiden.
Mit Salz und Pfeffer kraeftig wuerzen. Je ein Fischstueck in ein Mangoldblatt wickeln, dabei die Seiten einschlagen, so dass kleine Roellchen entstehen. Mit der Nahtstelle nach unten in einen Sieb einsatz ueber das Zitronenwasser setzen und ca. zehn Minuten bei mittlerer Flamme daempfen.
Zwei Essloeffel Butter schmelzen. Mangoldroellchen auf eine Servierplatte legen, mit der Butter betraeufeln und warmstellen.
Fuer die Sauce Fruehlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Tomate waschen, putzen und vierteln, Kerne entfernen und Fruchtfleisch in Wuerfel schneiden.
Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, Mangoldstuecke, Fruehlingszwiebelringe und Knoblauch darin anduensten. Zitronensaft und 300 ml Daempffluessigkeit angiessen und bei grosser Flamme etwas einkochen lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.
Schmand und Tomatenwuerfel unterruehren. Mangoldroellchen mit Sauce und Zitronenstreifen garniert servieren. Dazu schmecken in Butter geschwenkte Nudeln.
Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde, kJ/kcal p.P.: 1792/428
Tip: Mangoldstiele nicht wegwerfen, sondern kleinschneiden und unter das Gemuese mischen.

Mengenangabe: 4 Portionen

293 Fisch, Salzwasser, Rotbarsch, Mexico

293.1 GEBACKENER ROTBARSCH MEXIKANISCH

1 Rotbarsch a 2 kg
8 Knoblauchzehen
6 EL Limettensaft
3 TL Oregano
6 Lorbeerblaetter
Salz und Pfeffer
250 ml Oel
2 kg Fleischtomaten
1 Gemuesezwiebel
150 g Gefuellte Oliven
80 g Kapern
1 TL Getr. Thymian

3 Getr. Chilischoten
1 EL Zucker
1 Topf Korianderkraut o. Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 22.11.97 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Fisch schuppen, auf die Saftpfanne legen. 3 Knoblauchzehen in den Limettensaft pressen. Mit 2 TL Oregano, 3 geh. Lorbeerblaettern, Salz, Pfeffer und 200 ml Oel verruehren. Den Fisch darin eine Stunde ziehen lassen.
Tomaten haeuten, vierteln, entkernen und wuerfeln. Zwiebel wuerfeln, in Oel glasig duensten. Restl. Knoblauch darueber pressen und mit den Tomaten 20 Min. einkochen lassen. Oliven in Scheiben schneiden. Mit Kapern, -fluessigkeit, restl. Lorbeer, Thymian, Oregano und gewuerfelten Chilis zur Sauce geben. Noch 10 bis 15 Min. kochen. Mit Salz und Zucker wuerzen.
Tomatensauce ueber den Fisch geben. Im Ofen bei 175GradC (Gas 2, Umluft 140GradC) 40-60 Min. garen. Mit gehacktem Koriander bestreuen. Mit Reis servieren.
Pro Port. ca. 459 kcal/1921 kJ

Mengenangabe: 8 Portionen

294 Fisch, Salzwasser, Rotbarsch, Speck

294.1 ROTBARSCH MIT SPECK, TOMATEN UND SCHALOTTEN

4 Rotbarschfilets
4 Tomaten; das Fleisch
15 Schalotten
100 g Durchw. Speck
125 ml Weisswein, trocken
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 25.02.98 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Rotbarschfilets saeubern, nach restlichen Graeten absuchen, salzen und leicht pfeffern. Tomaten von Kernen und Strunk befreien - in feine Wuerfel schneiden. Schalotten schaelen und halbieren. Speck in allerfeinste Streifen schneiden.
Nun den Speck in Butter anduensten -Schalotten dazu- mit Weisswein aufgiessen - 10 Minuten bei kleinster Hitze und geschlossenem Deckel koecheln lassen. Dann das Tomatenfleisch dazugeben, noch fuenf Minuten koecheln lassen nun bei offenem Deckel.
In dieser Zeit das Rotbarschfilet in Butter braten, von jeder Seite mindestens drei Minuten. Achtung: Nicht panieren und mehlieren !! Aber eine beschichtete Pfanne benutzen.
Rotbarschfilet mit Sauce servieren. Idealer Begleiter: Kartoffelpueree, etwas Rotwein oder nur Baguette.

Mengenangabe: 4 Portionen

295 Fisch, Salzwasser, Rotwein

295.1 KABELJAU MEDITERRANE IN ROTWEINSAUCE

400 g Kabeljau
2 Getrocknete Tomaten
1 Zucchini
1 Aubergine
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian
50 g Blaue Oliven; entsteint
1/4 l Kalbsfond
1/4 l Trockener Rotwein
10 ml Rotweinessig
1 Schalotte
Pfeilwurzmehl
Kalte Butter zum Binden

ERFASST ⋆RK⋆ AM 29.06.99 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Aubergine und Zucchini in Scheiben schneiden und salzen, den Thymian zupfen und die Schalotte grob schneiden. Rotwein, Kalbsfond, Essig, Schalotte und Thymianzweige kochen und um 1/3 reduzieren.
Die getrockneten Tomaten in Scheiben schneiden. Den Kabeljau von beiden Seiten salzen und pfeffern, in der Pfanne in Olivenoel von beiden Seiten anbraten und im Ofen bei 200 Grad noch ca.8 Min. weitergaren. Die Auberginen- und Zucchinischeiben ausdruecken, mit den Tomaten in Olivenoel anschwitzen und wuerzen. Knoblauch und Thymian dazugeben. Die Sauce durch ein Sieb passieren. Dann zuerst mit Pfeilwurzelmehl binden, dann ein Stueck kalte Butter dazugeben. Den Fisch mit dem Gemuese und der Sauce anrichten.

Mengenangabe: 2 Portionen

296 Fisch, Salzwasser, Rotzunge, Spinat, Mandel

296.1 PANIERTE ROTZUNGE MIT SPINAT

2 Zwiebeln
30 g Butter
2 Becher TK-Blattspinat
2 Eier
8 Rotzungenfilets
Zitronensaft
Salz und Pfeffer
75 g Mandeln
150 g Creme fraiche
Salz, Pfeffer und Muskat

ERFASST ⋆RK⋆ AM 05.10.94 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF

Zwiebeln wuerfeln, in Butter glasig duensten. TK-Blattspinat dazugeben, bei milder Hitze 15 Min. garen.
Eier verquirlen. Rotzungenfilets mit Zitronensaft saeuern, mit Salz und Pfeffer wuerzen, 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 wuerzen. Spinat

mit dem Fisch anrichten.
Pro Portion ca. 627 kcal/2623 kJ.

Mengenangabe: 4 Portionen

297 Fisch, Salzwasser, Rozbarsch, Chinakohl

297.1 ROTBARSCHFILET AUF CHINAKOHL

4 Rotbarschfilets
1 Chinakohl
1 Stueck Ingwer (walnussgross)
2 Knoblauchzehen
1 EL Grober koerniger Senf
1/4 l Bruehe
1 EL Sesamkoerner
Salz, Pfeffer, Olivenoel
Zitrone

ERFASST ⋆RK⋆ AM 23.06.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Den Chinakohl vom groben Strunk befreien, in feine Streifen schneiden.
Knoblauch und Ingwer in 2 EL Olivenoel anduensten. Den geschnittenen Kohl dazu, mit Bruehe aufgiessen - alles faellt langsam zusammen. Dann mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Wer moechte, gibt noch etwas Zitrone hinzu. Alles 7-8 Minuten koecheln lassen.
Rotbarschfilets von eventuellen Graeten befreien, salzen und pfeffern. In Olivenoel unpaniert in einer beschichteten braten, je Seite 3-4 Minuten.
Chinakohl auf einen Teller geben - Rotbarschfilet dazu und mit etwas geroestetem Sesam bestreuen.
Beilage: Basmatireis oder feine gebratene Nudeln.
Getraenk: Deutscher Riesling oder Grauer Burgunder.

Mengenangabe: 4 Personen

298 Fisch, Salzwasser, Rukola, Kartoffel

298.1 DORADE AUF RUKOLA-KARTOFFELN

4 Doradenfilets
500 g Festkochende Kartoffeln
150 g Rukola
3 Schalotten
100 ml Olivenoel
30 ml Weissweinessig
1/2 Zitrone; den Saft
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 30.06.99 VON
Ilka Spiess kueche-genuss.de

Die geschaelten Kaetoffeln kochen Sie etwa 15 Minuten halb gar, den Rukola schneiden Sie quer in Abschnitte und entfernen dabei die unteren Stielenden, die gepellten Schalotten schneiden Sie in feine Wuerfelchen
Die Schalottenwuerfelchen duensten Sie in einer Mischung aus Olivenoel, Essig und Zitronensaft, bis sie glasig sind.
Sobald die Kartoffeln gekocht sind, schneiden Sie sie in Scheiben und verteilen sie mit dem gehackten Rukola in einem flachen Braeter, giessen das heisse Olivenoel mit den Schalotten darueber und wuerzen mit Salz und Pfeffer. Mischen Sie alles gut durcheinander und schieben Sie den Braeter fuer 5 Minuten bei 220 Grad in den vorgeheizten Backofen.
Danach schalten Sie dem Backofen aus, legen die Doradenfilets, die Sie vorher mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft gewuerzt haben, darauf. und lassen sie noch mal 4 Minuten im ausgeschalteten Backofen ziehen.

Mengenangabe: 4 Personen

299 Fisch, Salzwasser, Safran

299.1 WOLFSBARSCH IN SAFRAN

250 g Wolfsbarsch
10 ml Weisswein
10 ml Sahne
10 ml Fischsud
3 Safranfaeden

FUER DIE GARNIERUNG

1 Moehre
1 Zucchini
2 Kartoffeln

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.07.99 VON
Ilka Spiess World Wide Web Mallorca

Filets ohne Haut und Knochen aus dem Wolfsbarsch herausloesen. Fischsud kochen. Fischfilets leicht einmehlen und in ein wenig Butter braten, ohne dass sie braun werden. Mit Wein, Fischsud und Sahne abschrecken. Solange ruehren, bis eine gleichmaessige Sauce entsteht, dann die drei im Backofen geroesteten Safranfaeden zugeben. Auf einem Teller zusammen mit Salzkartoffeln und den gekochten Mohren und Zucchini anrichten.

300 Fisch, Salzwasser, Sahne, Schalotte

300.1 FISCH IN SAHNESAUCE

10 g Getr. Steinpilze
125 ml Wasser
750 g Steinbeisser; (4 Scheiben)
2 EL Zitronensaft

25 g Butter
100 g Schalotten
Salz, Pfeffer
125 ml Weisswein

4 EL Suesse Sahne
1 Schuss Zucker
1 Eigelb
1 Bd. Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.05.00 VON
Ilka Spiess Zettelwirtschaft

Steinpilze hacken und in warmem Wasser einweichen. Fisch saeuern. Feingehackte Schalotten in Butter glasig duensten. Fisch mit Salz und Pfeffer wuerzen und in die Pfanne geben. Steinpilze, Wasser und Weisswein dazugiessen, 15 Min. garen. Fisch herausnehmen und warm stellen. Sud einkochen lassen, Schlagsahne vorsichtig unterruehren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Vom Feuer nehmen und mit verquirltem Eigelb legieren. Petersilie fein hacken und unterruehren.
Sauce ueber den Fisch geben und mit Salzkartoffeln servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

301 Fisch, Salzwasser, Saibling

301.1 GEBRATENER SEE-SAIBLING AUF WARMEM KARTOFFEL-OLIVEN-SALA

4 Stuecke Filet vom Saibling a 140 g (mit Haut)
400 g Kartoffeln; (am besten La Ratte)
100 g Schwarze Oliven
2 Schalotten
50 g Butter
100 ml Olivenoel
20 ml Balsamessig
150 ml Gefluegelfond
1 Bd. Basilikum
Salz und Pfeffer
Oel; zum Anbraten

ERFASST ⋆RK⋆ AM 06.11.97 VON
Ulli Fetzer WDR-Text

Am Vortag Kartoffeln in der Schale kochen. Haut der Fischfilets schraeg und nicht zu tief einschneiden. Oel in der Pfanne erhitzen, Fisch mit der Hautseite nach unten knusprig anbraten. Dann fuer sechs Minuten in den 200 Grad heissen Ofen schieben.
Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Gewuerfelte Schalotten in einer Pfanne anschwitzen, mit Gefluegelfond abloeschen. Kartoffelscheiben dazugeben. Oliven, Balsamessig und Olivenoel zufuegen, mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Aufkochen lassen, beiseite stellen. Kurz vor dem Anrichten fein geschnittenes Basilikum unterheben, auf vorgewaermten Tellern in der Mitte anrichten.
Die Saiblingfilets leicht salzen, auf den Kartoffelsalat legen und mit ein paar fritierten Basilikumblaettchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

302 Fisch, Salzwasser, Salat

302.1 ROTBARBENFILET AUF SALAT

8 Geschuppte Rotbarbenfilets
1 Moehre
1 Zwiebel
1 Gelbe Paprikaschote
1 klein. Bund Schnittlauch
1 klein. Bund Petersilie
6 EL Olivenoel
2 EL Essig
Salz, Pfeffer
300 g Gemischter Salat
Olivenoel zum Braten

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.02.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Rotbarbenfilets waschen, trocknen und kuehl stellen.
Moehre schaelen, Zwiebel abziehen, Paprikaschote entkernen und waschen.
Moehre und Paprika in Streifen schneiden, die Zwiebel in Wuerfel, Schnittlauch in Roellchen schneiden. Petersilie hacken.
Oel, Essig, Salz und Pfeffer verruehren. Die Kraeuter und die Zwiebelwuerfel zufuegen.
Den Salat waschen, gut trocknen und auf vier Tellern anrichten. Oel in einer Pfanne erhitzen, die Fischfilets darin auf jeder Seite etwa zwei Minuten braten und wuerzen.
Die Fischfilets zum Salat legen und alles mit der Vinaigrette begiessen.

Mengenangabe: 4 Portionen

303 Fisch, Salzwasser, Salz

303.1 FISCH IN DER SALZKRUSTE

1 Ganzer Meeresfisch a 1,5 kg (zum Beispiel Dorade, Loup de mer oder Red Snapper)
1 Handvoll Frische Kraeuter (Dill, glatte Petersilie, Kerbel, Fenchelgruen, Rosmarin)
4 Eier
2 kg Grobes Meersalz

FUER DIE BUTTERSAUCE
1 Schalotte
1 EL Weissweinessig
4 EL Weisswein
2 EL Kleine Kapern
80 g Butterstueckchen (eiskalt)
Salz, Pfeffer; weiss

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.08.00 VON
Ilka Spiess Alfred Biolek Meine neuen Rezepte

Das Sauerkraut in ein Sieb geben und unter fliessendem Wasser waschen. Gut abtropfen lassen. In einem Topf die Butter erhitzen, bei starker Hitze das Kraut hineingeben. Die Wacholderbeeren im Moerser zerdruecken und mit den Lorbeerblaettern zugeben. Den Wein und den Fond angiessen, die Hitze reduzieren und das Kraut etwa
Der Zander schmeckt im Herbst am besten. Sein feines, festes fleisch ist aeusserst delikat,

aber es muss ganz frisch verwendet werden. Ein kleiner Zander bis etwa 1 kg laesst sich auch gut im Ganzen pochieren oder duensten.
Den Fisch eventuell ausnehmen, die Kiemen mit einer Schere herausschneiden. Schuppen ist nicht noetig. Den Fisch unter fliessendem Wasser waschen und sorgfaeltig mit Kuechenkrepp trocknen.
Die Kraeuter waschen und trocknen, in die Bauchhoehle des Fisches fuellen. Die Eier trennen und die Eiweisse zu Schnee schlagen. Den Eischnee in einer Schuessel mit dem groben Salz vermischen, so dass eine formbare Masse entsteht. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben.
Den Backofen auf 230 Grad vorheizen. Die Haelfte der Salzmischung auf eine Form oder ein tiefes Backblech schichten, den Fisch darauf legen und gleichmaessig mit dem restlichen Salz bedecken, die Masse dabei gut andruecken. Den eingepackten Fisch in den Ofen schieben und etwa 45 Minuten backen.
Kurz vor Ende der Backzeit die Buttersauce bereiten: Die Schalotte pellen und sehr fein wuerfeln. In eine kleine Pfanne geben, Essig und Weisswein zugiessen und offen duensten, bis die Fluessigkeit fast verdunstet ist.
Den Fisch aus dem Ofen nehmen und noch etwa 5 Minuten ruhenlassen.
Bei kleinster Hitze die Butter mit einem Schneebesen nach und nach unter die eingekochten Schalotten schlagen, bis eine saemige Sauce entstanden ist. Die Kapern untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Salzkruste vom Fisch an der Seite rundum aufschneiden (notfalls mit einem Hammer aufklopfen) und den Deckel abheben. Alle Salzkoerner vom Fisch abstreifen, die Haut abziehen und den Fisch auf Teller portionieren. Mit der Buttersauce uebergiessen und servieren.

304 Fisch, Salzwasser, Sardelle

304.1 MARINIERTE SARDELLENFILETS

12 Sardellen
12 klein. Kartoffeln
3 Tomaten
2 Zitronen
1 klein. Petersilienstraeusschen
1 EL Weissweinessig
200 g Olivenoel
30 g Butter
1 Bd. Basilikum; frisch
3 Chilischoten
1 Knoblauchzehe
Kapern zum Garnieren

ERFASST ⋆RK⋆ AM 13.12.98 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Bereits am Vortag muss die Marinade zubereitet werden. Dazu in eine Ruehrschuessel das Olivenoel, den Saft der ausgepressten Zitronen, Essig, zerdrueckten Knoblauch, einige gehackte Basilikumblaetter und Chilischoten geben, verruehren und mit Salz und Pfeffer wuerzen.

Dann die Sardellenfilets entgraeten, vorsichtig in eine Terrine legen und mit der Marinade bedecken. In der geschlossenen Form mindestens 24 Stunden kuehl beizen lassen.
Die festkochenden Kartoffeln schaelen und in gleichmaessige Form bringen (tournieren). In Salzwasser etwa 10 Min. gar kochen.
Waehrenddessen die Tomaten filetieren und Petersilie hacken. In einem kleinen Topf die Butter zerlassen, Kartoffeln abgiessen und in eine Schuessel geben.
Die gehackte Petersilie darueberstreuen, mit der Butter uebergiessen und vorsichtig alles schwenken. Je drei Kartoffeln auf einem Teller anrichten.
Die Sardellenfilets in einem Sieb abtropfen lassen. Die Tomaten mit der Sardellenmarinade betraeufeln und auf die Teller verteilen.
Die Sardellenfilets ueber die Kartoffeln legen. Zum Schluss alles mit den Basilikumblaetterspitzen und den Kapern garnieren. Als Vorspeise servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

304.2 SARDELLEN IN KRAEUTERSAUCE

32 Sardellenfilets in Salz eingelegt
2 Eier; hartgekocht
2 Knoblauchzehen; gehackt
1 Bd. Petersilie; gehackt
1 Tasse Olivenoel extra vergine
2 EL Weinessig
1 Schuss Chilischoten; zerstossen
Salz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.09.95 VON
Ulli Fetzer Nach : SUSANNE BUNZEL
LA CUCINA CASALINGA ed. Spangenberg
bei Droemer-Knaur

Sardellenfilets von Salz und Graeten befreien und auf einer Platte anrichten. Eidotter, Knoblauch und Petersilie vermischen, mit dem Oel zu einer Creme verruehren. Mit Essig, Chili und Salz abschmecken. Sosse ueber die Sardellen geben, mehrere Stunden durchziehen lassen.

305 Fisch, Salzwasser, Sardine

305.1 GEBRATENE SARDINEN

1 kg Frische Sardinen oder TK-Sardinen
4 Zitronen
200 g Roggenschrot
1 EL Edelsuess-Paprika
Salz und Pfeffer
80 ml Oel
1 Gruener Salat

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.10.97 VON
Ilka Spiess ARD-ZDF/TEXT

Sardinen an der Bauchseite aufschneiden, Innereien entfernen. Kopf und Schwanz abschneiden. Gruendlich 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 Oel von allen Seiten goldbraun braten. Mit Zitronenachteln und dem Salat anrichten.
pro Port. ca. 465 kcal/1951 kJ

Mengenangabe: 6 Portionen

306 Fisch, Salzwasser, Sardine, Kartoffel, Olive

306.1 GEBRATENE SARDINEN MIT KARTOFFEL-OLIVEN-SALAT

12 Frische Sardinen; so frisch
wie irgend moeglich oder gute tiefgefrorene
400 g Pellkartoffeln
50 g Schwarze Oliven
50 g Gruene Oliven
1 Zwiebel; fein geschnitten
125 ml Gefluegelbruehe
1 EL Petersilie; fein geschnitten

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.04.00 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Die Kartoffeln abkochen und pellen. Die Oliven in Scheiben schneiden. Die Sardinen entgraeten. Dabei die Sardinen mit der einen Hand am Ruecken halten und mit der anderen Hand den Kopf samt der Rueckengraete abloesen, so dass die beiden Filets beieinander bleiben. Die Filets waschen, trockentupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft wuerzen
Die Filets in Mehl wenden, in Butter goldbraun braten und warm stellen.
Die noch lauwarmen Kartoffeln in duenne Scheiben schneiden. Mit den schwarzen und gruenen Oliven mischen und mit der Bruehe, Zwiebel, Essig und Oel abschmecken. Den Kartoffelsalat in der Tellermitte anrichten und die Sardinen anlegen. Mit Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

307 Fisch, Salzwasser, Sardine, Tomate

307.1 GEBRATENE SARDINEN AUF TOMATENGEMUESE

4 Sardinen, a 150 g
2 EL Essig
2 groß. Dosen geschaelte Tomaten
1 Zwiebel
4 EL Oel
Salz
Pfeffer a.d.Muehle
Zucker

1 TL Fenchelsamen
2 EL Mehl
1/2 Bd. Glatte Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 02.02.96 VON
Ulli Fetzer Nach ARD/ZDF

Sardinen vorsichtig schuppen und die Rueckenflossen abschneiden. Bauchhoehlen mit einer kleinen Schere oeffnen und die Sardinen ausnehmen. Unter fliessendem, kaltem Wasser ausspuelen und trockentupfen. Sardinen mit Essig betraeufeln, Tomaten grob zerkleinern.
Zwiebel abziehen, wuerfeln und mit einem Essloeffel Oel glasig duensten. Tomaten mit der Fluessigkeit zufuegen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Fenchelsamen wuerzen. Etwa 10 Minuten anduensten.
Sardinen abtupfen, salzen und in Mehl wenden. Ueberschuessiges Mehl von den Sardinen abklopfen und in restlichem Oel von jeder Seite 2 bis 3 Minuten braten. Sardinen auf dem Tomatengemuese anrichten. In Streifen geschnittene Petersilie darueberstreuen.
Pro Portion ca. 340 kcal/1420 kJ

Mengenangabe: 4 Portionen

308 Fisch, Salzwasser, Sauerkraut

308.1 GEBRATENER FISCH AUF SAUERKRAUT

4 Scheib. Fischfilet; Rotbarsch, Kabeljau oder Zander
1 Zitrone
1 EL Mehl
1 EL Weisswein
1 Tasse Schlagsahne
40 g Butter
300 g Sauerkraut
2 Schalotten
50 g Butterschmalz
150 g Schlagsahne
3 Wacholderbeeren
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 13.03.98 VON
Ulli Fetzer Vincent Klink, Restaurant Wielandshoehe Stuttgart

Sauerkraut in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspuelen. Gut ausdruecken. Schalotten fein hacken. Butterschmalz erhitzen und die Schalotten darin anduensten. Sahne dazugeben und aufkochen. Sauerkraut, Wacholderbeeren, Salz und Pfeffer beifuegen und so lange koecheln lassen, bis das Kraut die Sahne fast aufgesaugt hat.
Fischfilets mit Zitronensaft betraeufeln, pfeffern und salzen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen. Dann in Mehl wenden und im heissen Butterschmalz braten. Die Fischstuecke aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit dem Weisswein aufkochen, die Sahne angiessen und leicht einkochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
Den Fisch mit dem Kraut anrichten. Als Beilage eignen sich gut Kartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

308.2 SAUERKRAUT-AUFLAUF MIT LACHSFORELLE

2 Schalotten
1 EL Butter
810 g Dose Sauerkraut
200 ml Bruehe
Fett fuer die Form
4 Lachsforellenfilets oh. Haut a etwa 200 g
Salz und Pfeffer
800 g Kartoffeln
150 g Creme fraiche
3 TL Geriebener Meerrettich

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte Rezept

Die Schalotten abziehen fein wuerfeln und in der Butter glasig duensten. Das Sauerkraut und die Bruehe zugeben und zehn Minuten kochen. Das Kraut abtropfen lassen, den Sud auffangen. Das Kraut in eine gefettete ofenfeste Form geben. Die Fischfilets abspuelen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Aufs Sauerkraut legen.
Die Kartoffeln schaelen, in duenne Scheiben schneiden und in Salzwasser fuenf Minuten kochen; abtropfen lassen und dachziegelartig auf dem Fisch verteilen, salzen. Den Sauerkrautsud aufkochen. Mit Creme fraiche und Meerrettich verruehren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ueber die Kartoffeln giessen.
Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad, Umluft 170 Grad, Gas Stufe 3 etwa 40 Minuten backen.
Naehrwerte pro Portion ca. 530 Kalorien 23 g Fett

Mengenangabe: 4 Portionen

309 Fisch, Salzwasser, Schellfisch

309.1 GEBRATENER SCHELLFISCH AUF LAUWARMEN KARTOFFELSALAT, ...

600 g Schellfischfilet; (Graeten und Fischabfaelle vom
Fischhaendler mitgeben lassen)
250 g Kartoffeln
250 g Broccoli
250 ml Sahne
250 ml Gefluegelbruehe
3 EL Essig
10 g Butter
1 Zitrone
1 Schalotte
1 Zwiebel
Mehl
Dill
Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.02.99 VON
Ilka Spiess WDR-Krisenkochtip

Die gegarten Kartoffeln schaelen und in gleichmaessige Scheiben schneiden. Schalottenwuerfel mit der Gefluegelbruehe, dem Essig und Salz/Pfeffer kurz aufkochen, die Kartoffelscheiben dazugeben, ebenso 1 TL feinen Senf und alles 30 Minuten ohne Hitze

ziehen lassen.
Fuer die Zubereitung des Fischfonds die vom Fischhaendler mitgegebenen Graeten mit etwas kaltem Wasser aufsetzen, 10 Minuten kochen und anschliessend passieren. Schalottenwuerfel in etwas Butter anschwitzen, den Fischfond und 200 ml Sahne zugeben und die Fluessigkeit auf 1/5 der Menge reduzieren (evtl. noch einmal passieren, um die Schalottenwuerfel zu entfernen).
In der Zwischenzeit die Kraeuter fein hacken und die Fischfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft wuerzen und mehlieren. Ebenso den Broccoli in kleine Roeschen teilen.
Den Fisch in der Pfanne braten, den Broccoli kurz in Salzwasser blanchieren und die Sauce vollenden, indem der restliche Senf, die kleingeschnittenen Kraeuter und die restliche Sahne in geschlagener Form untergeruehrt werden, wobei die Sauce nicht mehr kochen darf.
Anrichten: Auf die Mitte des Tellers etwas Kartoffelsalat geben, darauf ein Fischfilet, die Broccoliroeschen verteilen und die Kraeute-Senfsauce angiessen.
Tip: Wenn Sie fuer das Mehlieren des Fisches edelsuessen Paprika mit dem Mehl vermischen, ergibt dies nicht nur einen verfeinerten Geschmack, sondern sorgt auch fuer eine appetitliche Farbe.
O-Titel: Gebratener Schellfisch auf lauwarmen Kartoffelsalat, Kraeuter- Senfsauce und Broccoli

Mengenangabe: 4 Portionen

309.2 SCHELLFISCH MIT ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE

3 Zwiebeln
500 g Zucchini
4 Schellfischkoteletts
2 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer
4 EL Olivenoel
1 EL Getr. Estragon
2 Knoblauchzehen
500 g Tomaten
1/2 Bd. Frischer Estragon
Zitronenspalten

ERFASST ⋆RK⋆ AM 30.05.97 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF-TEXT

Zwiebeln pellen, halbieren, in Ringe schneiden. Zucchini waschen, putzen, laengs halbieren, in Dreiecke schneiden. Die Koteletts mit Zitronensaft betraeufeln und mit Salz und Pfeffer wuerzen. Zwiebeln im heissen Oel glasig duensten und mit getrocknetem Estragon bestreuen. Knoblauch pellen und dazupressen.
Die Zucchinistuecke zu den Zwiebeln geben und anduensten. Tomaten waschen, Stilansaetze entfernen und die Tomaten in Spalten schneiden. Tomaten unter das Gemuese heben, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Den Fisch auf das Gemuese legen und im vorgeheizten Backofen bei 200GradC auf der 2. Einschubleiste von unten ca. 30 Min. garen.
Estragonblaetter von den Stengeln zupfen, unter das Gemuese heben, evtl. nachwuerzen. Das Gemuese mit dem Fisch anrichten. Zitronenspalten dazu reichen.
Pro Port. ca. 308 kcal/1288 kJ.

Mengenangabe: 4 Portionen

310 Fisch, Salzwasser, Schellfisch, Gemuese

310.1 SCHELLFISCH IN SENFSAUCE

200 g Karotten
200 g Staudensellerie
200 g Porree
2 EL Oel
100 ml Weisswein
Salz und Pfeffer
1 kg Schellfisch
2 EL Zitronensaft
1/2 Bd. Dill
1/2 EL Helles Saucenbindemittel
2 EL Senf
40 g Butter
1 Schuss Zucker

ERFASST ⋆RK⋆ AM 13.05.95 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF-TEXT

Moehren, Staudensellerie und Porree putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Gemuese in Oel anduensten. Weisswein zugiessen und 5 Min. garen, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Den Fisch (ohne Kopf) waschen, innen und aussen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft wuerzen. Auf Alufolie legen und das Gemuese mit der Fluessigkeit darum verteilen.
Die Folie verschliessen, auf das Backblech legen und das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 225 oC (Gas 4) auf der zweiten Einschubleiste von unten 20-25 Min. garen. Den Fisch aus der Folie nehmen, haeuten und das Fleisch von den Graeten loesen. Zusammen mit dem abgetropften Gemuese auf einer vorgewaermten Platte warmstellen.
Den Sud in einem Topf aufkochen, Saucenbindemittel und Senf unterruehren und nochmals aufkochen. Butter unterruehren, 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.

Mengenangabe: 4 Portionen

311 Fisch, Salzwasser, Schellfisch, Wein

311.1 SCHELLFISCH IN WEISSWEINSOSSE

1 kg Schellfisch, am Stueck
2 Bd. Suppengruen
1/2 Zwiebel
1 Zitrone; den Saft davon
200 ml Trockener Weisswein (Riesling)
3/4 l kochendes Wasser
1/4 l Fischsud zurueckbehalten
3 EL Mehl
30 g Kapern
Margarine

Salz und Pfeffer
Schwarze Pfefferkoerner

ERFASST ⋆RK⋆ AM 05.10.94 VON
Ulli Fetzer SUEDWEST-TEXT

Zerkleinertes Suppengruen, geschaelte Zwiebel, Pfefferkoerner, 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 anbraeunen. Mehlschwitze mit dem Fischsud abloeschen.
Den restlichen Wein unter die Sauce ruehren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kapern hinzufuegen.
Dazu: Salzkartoffeln.

312 Fisch, Salzwasser, Schinken, Kaese

312.1 FISCHFILET HELGOLAENDER ART

300 g Seelachsfilet
Zitronensaft
Salz, Pfeffer
2 EL Gehackte Zwiebeln
2 TL Margarine
40 g Schinkenstreifen
2 TL Tomatenmark
3 Tomaten
20 g Magerer Hartkaese

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.12.99 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Fischfilet mit Zitronensaft betraeufeln und pfeffern. Zwiebeln in Margarine glasig werden lassen und herausnehmen. Aus Zwiebeln, Schinkenstreifen, Tomaten und Tomatenmark eine Paste mischen und diese auf das Seelachsfilet streichen.
Den Fisch in eine feuerfeste Form geben und mit geriebenem Kaese bestreuen. Bei Mittelhitze rund sieben Minuten ueberbacken.
Beilage: Folienkartoffel oder Reis
pro Portion ca.266 kcal

Mengenangabe: 4 Portionen

313 Fisch, Salzwasser, Schinken, Kraeuter

313.1 SALTIMBOCCA VOM SEETEUFEL MIT KRAEUTERSAUCE

400 g Seeteufelfilet
6 Scheib. Parmaschinken
1 Bd. Salbei
8 EL Kaltgepresstes Olivenoel
2 Zitronen
1/2 Bd. Basilikum
1/2 Bd. Blattpetersilie
Salz
Weisser Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 05.07.99 VON Ilka Spiess ARD-BUFFET

Das Seeteufelfilet in sechs gleiche Teile schneiden, mit weissem Pfeffer aus der Muehle wuerzen. Salbeiblaetter von den Stengeln zupfen. Den Parmaschinken in breite Streifen schneiden. Salbei auf die Fischstuecke legen und alles mit Schinkenstreifen einschlagen.
Der Fisch soll ganz mit Parmaschinken eingeschlagen sein. Die Stuecke auf dem Grill je Seite drei bis vier Minuten grillen.
Fuer die Sauce Olivenoel und Zitronensaft mit Salz und Pfeffer wuerzen und mit einem Schneebesen aufschlagen. Basilikum und Petersilie hacken und unter die Sauce ruehren.
Als Beilage frisches, warmes Baguette vom Grill servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

314 Fisch, Salzwasser, Scholle

314.1 FINKENWERDER SCHOLLE

1 kg Festkochende Kartoffeln
2 Fruehlingszwiebeln
1/2 Rote Zwiebel
400 ml Fleischbruehe
3 EL Essig; (1)
2 EL Essig; (2)
Salz, Pfeffer und Zucker
4 EL Oel
125 g Durchwachsenen Speck
4 Schollen, kuechenfertig
1 Zitrone
1 EL Mehl
50 g Feldsalat
1/2 Kopfsalat
1/2 Bd. Radieschen
Einige Zweige Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 04.06.95 VON Ulli Fetzer ARD/ZDF-TEXT Info von Astrid Bendig

Kartoffeln in der Schale garen, pellen, in Scheiben schneiden. Fruehlingszwiebeln und rote Zwiebel in hauchduenne Scheiben schneiden. Bruehe mit Essig (1), Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker mischen, ueber die Kartoffeln giessen.
Zwiebeln dazugeben, vermengen. Zuletzt die Haelfte des Oels unterheben. Speck in duenne Scheiben schneiden, in einer Pfanne auslassen, aus dem Fett herausheben. Schollen mit Zitronensaft betraeufeln, salzen, in Mehl wenden und nacheinander im Speckfett etwa 3 Minuten pro Seite braten, warm stellen.
Fuer den Salat Zutaten putzen, Radieschen in Scheiben schneiden. Aus dem restlichen Oel, dem Essig (2), Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker eine Marinade ruehren, mit dem Salat

mischen. Speck kurz erwaermen, auf die Schollen legen. Mit den beiden Salaten und der Petersilie anrichten.
Ergaenzende Info von Astrid Bendig:
"Labendige Schullen" "Labendige Schullen" - das war der Ruf der Finkenwerder Fischfrauen auf den Hamburger Maerkten, insbesondere auf dem noch heute sehr beliebten Altonaer Fischmarkt. Aber nicht nur Schollen, auch Karpfen, Lachse, Zander, Hecht und Schellfische wurden vor hundert Jahren noch lebendig eingekauft und bis zum Gebrauche in kaltem Wasser in einem Holzfass aufbewahrt.
Es wurde allerdings vor dem Gewitter gewarnt. Man sollte dann die Fische aus dem Wasser nehmen und sie in ein feuchtes Gefaess legen, weil das Gewitter auf das Wasser einen starken Einfluss ausuebt und die Fische darin matt werden und haeufig sterben. Auch sollte man waehrend des Aufbewahrens fuer eine zeitgemaessee Fuetterung sorgen.
Pro Portion 760 kcal/3200 kJ.

Mengenangabe: 4 Portionen

314.2 GEBRATENE SCHOLLE AUF GURKEN-KARTOFFELGEMUESE

250 g Kartoffeln
2 klein. Gaertnergurken
2 EL Butter
3 Fruehlingszwiebel
3 Knoblauchzehen
100 g Sahne
Salz, Pfeffer
Muskatbluete
1 Bd. Dill
2 Kuechenfertige Schollen
3 EL Mehl
5 EL Neutrales Pflanzenoel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 17.02.99 VON
Ilka Spiess MARTINA MEUTH/BERND NEUNER-DUTTENHOFER

Die Kartoffeln schaelen und in zweizentimetergrosse Wuerfel schneiden. Mit Wasser bedecken, salzen und zugedeckt zehn Minuten kochen.
Inzwischen die Gurken schaelen, laengs halbieren, mit einem Loeffel die Kerne herausschaben. Die Haelften quer in Scheibchen schneiden.
Das Kartoffelwasser abgiessen, statt dessen die Butter im Topf aufschaeumen lassen, die Gurkenstueckchen zufuegen und anduensten.
Die in Ringe geschnittenen Fruehlingszwiebeln in den Topf streuen (das Gruen vorerst beiseite legen!) sowie den fein gewuerfelten oder durch die Presse gedrueckten Knoblauch. Die Sahne angiessen, salzen, pfeffern und mit einem Hauch Muskatbluete wuerzen. Das Gemuese zugedeckt etwa zehn Minuten sanft koecheln lassen.
Inzwischen die Fische mit einem scharfen Messer auf beiden Seiten an ihrer dicksten Stelle fast bis zur Mittelgraete einritzen. Das ist noetig, damit die Hitze ueberall gleichmaessig eindringen und auch die Gewuerze einwirken koennen. Die Fische in Mehl wenden, das mit Salz und Pfeffer gewuerzt ist (siehe Tip), alles ueberschuessige Mehl gut abschuetteln. Die Fische nun mehr im heissen Oel auf beiden Seiten etwa vier bis fuenf Minuten auf mittlerem Feuer knusprig braten.

Es ist ganz wichtig, dass die Fische nicht zu heiss gebraten werden, weil sonst sie in der aeusseren Schicht bereits trocken werden, bevor sie ganz innen, an der Graete, ausreichend gar sind. Genauso schlecht ist eine zu niedrige Temperatur, weil sonst der Mehlfilm aufweichen wuerde.
Das Fruehlingszwiebelgruen und den Dill fein schneiden und unter das Gemuese ruehren. Zu den gebratenen Schollen servieren.
Tip: Auf einen normalen Teller passt so ein grosser Fisch wie die Scholle nicht drauf - damit Sie ihn trotzdem rundum schoen mit Mehl bepudern koennen, empfehlen wir den Zeitungstrick: Geben Sie Mehl, Salz und Pfeffer auf ein grosses Zeitungsblatt und wenden Sie den Fisch ganz bequem auf dieser beweglichen Flaeche so lange, bis er von einem feinen Film ueberzogen ist. Die Zeitung fasst nach dem Essen noch die uebrigen Graeten und Abfaelle und wird bequem mit dem Biomuell entsorgt.
Getraenk: Ein kraeftiger, trockener Weisswein - etwa eine Grauburgunder Spaetlese aus Baden, eine Silvaner Spaetlese aus Franken oder Hessen.

Mengenangabe: 2 Portionen

314.3 GEBRATENE SCHOLLENFILETS MIT KALTER SAUCE

800 g Schollenfilet
2 Zitronen
Salz
Etwas Margarine oder Butter zum Braten

FUER DIE SAUCE
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Dill
300 g Doppelrahmfrischkaese mit Kraeutern
1 Becher Vollmichjoghurt
Weisser Pfeffer
1 Schuss Zucker
1 Prise Zitronensaft
1 Schuss Curry
Worcestersauce
Chilisauce und etwas Salz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 24.11.99 VON
Ilka Spiess Bayerischer Rundfunk Musikjournal

Fuer die Sauce Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken. Den Dill, Doppelrahmfrischkaese und Joghurt verruehren. Mit den anderen Zutaten gut abschmecken. Schollenfilets mit Zitronensaft betraeufeln und salzen, 30 Minuten ziehen lassen. Entweder panieren oder besser im natuerlichen Zustand in heissem Fett goldbraun braten. Dazu die kalte Sauce und Salzkartoffeln reichen. Kopfsalat und ein leichter Weisswein runden dieses koestliche Mahl ab.

314.4 GEFUELLTE MAISCHOLLE

4 Schollen, a ca. 300 g
20 g Weissbrotwuerfel
60 g Parmaschinken
100 g Morcheln
3 EL Creme double
1 Vollei
Olivenoel; zum Braten
Schweinenetz
Salz
Cayennepfeffer
Limonensaft

ERFASST ⋆RK⋆ AM 04.06.95 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Fuer die Fuellung den Parmaschinken in wenig Fett braten und auf ein Sieb geben.
Im selben Fett die Weissbrotwuerfel goldbraun roesten. Das Brot mit dem Schinken mischen, dann die Morcheln mit anschwitzen.
Brot, Schinken und Morcheln miteinander vermischen und die Masse gut auskuehlen 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 Mittelgraete einschneiden. Beide Filets bis zum Flossenrand von der Graete abziehen, nicht einschneiden.
Mit Hilfe der Fischschere und eines Filetiermessers die Graete herausschneiden, so dass die Scholle auch ohne Graete ihre Form behaelt.
Die Scholle rundum salzen und mit der Fuellung fuellen. Die gefuellte Scholle mit gewaessertem Schweinenetz umwickeln und wieder leicht salzen.
In einer grossen Pfanne Olivenoel erhitzen und die Scholle darin ca. 8 Min. braten. Kurz vor Ende des Bratens ein Stueck kalte Butter in die Pfanne geben und die Scholle damit uebergiessen.
Die Scholle mit Rauke-Sauce servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

314.5 SCHOLLENFILETROELLCHEN IN WERMUTSAHNE

4 Schollenfilets a 70 g
1 TL Zitronensaft
2 EL Kraeuterfrischkaese
1 Schalotte
1 TL Butter/Margarine
120 g TK Erbsen
125 ml Weisser Wermutwein oder Bruehe
Salz und Pfeffer
1 Becher Schlagsahne (125 g)
1 Bd. Schnittlauch

ERFASST ⋆RK⋆ AM 21.12.97 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Die Schollenfilets abspuelen, trockentupfen, mit Zitronensaft betraeufeln und etwa 10 Min. ziehen lassen. Die Schollenfilets erneut trockentupfen und vorsichtig mit Kraeuterfrischkaese bestreichen.
Die Filets jeweils aufrollen. Die Schalotte abziehen, fein wuerfeln und im heissen Fett glasig duensten. Die Fischroellchen mit der Naht nach unten und die Erbsen zugeben.

Wermut dazugiessen und aufkochen.
In der geschlossenen Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. duensten. Den Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne steif schlagen und kurz vor dem Servieren unter die Sauce ruehren. Mit Schnittlauchroellchen und evtl. -halmen garnieren. Dazu: Wildreis
(Pro Portion 480 kcal)

Mengenangabe: 2 Portionen

314.6 SCHOLLENFILETS MIT ZWEI SAUCEN

8 Schollenfilets; (Minimum)
Salz und Pfeffer
Zitrone

ZUM ANBRATEN
Butter
Olivenoel

LEMONENSAUCE
2 Limonen; Fleisch u. Schale
200 ml Suesse Sahne
1 EL Noilly Prat; trockener franz. Vermouth
2 EL Limonensaft
2 EL Martini weiss trocken geht auch
200 ml Fischfond (Lacroix)

KRAEUTERSAUCE
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
Olivenoel; zum Anduensten
200 ml Fischfond; frisch oder Edelprodukt (z.B. Lacroix)

ERFASST ⋆RK⋆ AM 13.09.95 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Schollenfilets Salzen und etwas pfeffern, mit Zitrone saeuern.
Fuer die Limonenvariation in Butter jede Seite eine Minute braten bei mittlerer Hitze - Vorsicht beim Wenden. Ideal ist eine beschichtete Pfanne.
Fuer die Kraeuterversion statt Butter Olivenoel nehmen.
Limonensauce:
Mit einem scharfen Messer die Haut bis auf das Fruchtfleisch entfernen, Filet ausloesen. Von der abgeschnittenen Haut das Weisse entfernen und kurz in heissem Wasser ankochen (blanchieren), dann in feine Streifen schneiden.
Fischfond und Sahne verruehren und etwas einkochen lassen. Mit Vermouth, etwas Limonensaft und Salz abschmecken. Dann die Filets und Streifen beigeben ueber die Schollenfilets geben - und mit Bandnudeln servieren.
Die Sauce und Bandnudeln mit Butter (Menge nach Geschmack verfeinern).
Kraeutersauce:
Schalotte und Knoblauch in Olivenoel anduensten. Mit Fischfond aufgiessen, Creme Fraiche dazu. Alles etwas einkochen lassen.
Danach Tomatenfleisch und Petersilie beigeben. Mit Salz und Zitrone abschmecken. Zum Schluss erst Schnittlauch dazu und ueber die Filets geben. Dazu ofenfrische Baguette oder

Salzkartoffeln.
Beide Saucen sollten eine saemige Konsistenz haben - also etwa 10-15 Min. koecheln lassen oder die Saucen mit etwas eiskalter Butter binden.
Der Fischfond sollte moeglichst frisch sein - oder Edelprodukt z.B. von Lacroix kaufen.

Mengenangabe: 4 Portionen

315 Fisch, Salzwasser, Scholle, Baerlauch

315.1 MAISCHOLLE AUF KARTOFFEL-BAERLAUCH-SALAT

8 mittl. Kartoffeln
Salz, Pfeffer
1/2 TL Kuemmel
40 g Durchwachsener Speck
3 EL Olivenoel
300 ml Gemuesebruehe
2 Schalotten, kleingewuerfelt
40 g Butter und Butter zum Braten
3 EL Champagneressig
1 Bd. Baerlauch (etwa 150 g)
4 Maischollenfilets
Mehl zum Wenden
1 EL Pflanzenoel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.02.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Kartoffeln waschen, in Salzwasser mit Kuemmel kochen, abgiessen, pellen und in Scheiben schneiden.
Speck fein gewuerfelt goldbraun braten, in einem Sieb abtropfen.
Gemuesebruehe mit Schalotten aufkochen, 1 EL Olivenoel, Butter und Champagneressig zugeben, drei Minuten koecheln, zu den Kartoffeln geben, abschmecken und ziehen lassen.
Den Baerlauch waschen, in feine Streifen schneiden und 2/3 davon unter den lauwarmen Kartoffelsalat geben.
Schollenfilets mit Salz wuerzen, in Mehl wenden, abklopfen. Bei milder Hitze in Butter und 1 EL Oel braten.
Schollenfilets auf dem Kartoffel-Baerlauch-Salat anrichten.
Restlichen Baerlauch auf dem Fisch verteilen, mit Bratbutter uebergiessen.

Mengenangabe: 4 Portionen

316 Fisch, Salzwasser, Scholle, Couscous

316.1 MAISCHOLLE MIT GEBRATENEM CHICOREE UND KORIANDER-COUS ..

400 ml Cous-Cous
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Frischer Koriander
1 Schuss Gemahlener Koriander
750 ml Gefluegelbruehe
Salz, Pfeffer
Rasel Hanut; Cous-Cous- Gewuerz
1 EL Olivenoel
4 Chicoree
1 EL Honig
1 Halbe Zitrone
2 EL Gefluegelbruehe
20 g Zucker
Salz, Pfeffer
1 EL Pflanzenoel
10 g Butter
4 Schollen, 400-500 g
2 EL Olivenoel
20 g Mehl
20 g Butter
Salz, Pfeffer

ERASST ⋆RK⋆ AM 20.05.99 VON
Ulli Fetzer Einfach koestlich!
Kochen mit Harald Ruessel

Cous-Cous in einem Topf wie ein Risotto ansetzen. Etwas Olivenoel mit der Knoblauchzehe und dem Kraeuterzweig erhitzen. Cous-Cous hinzugeben. Mit der Gefluegelbruehe abloeschen, kochen bis die Cous- Cous Koerner bissfest sind. Mit Rasel Hanut, Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Anrichten den Cous-Cous in ein Sieb geben, dort kann es auf einem Wasserbad wunderbar erhitzt werden. Zum Schluss die in Streifen geschnittenen Korianderblaetter hinzugeben.
Den Chicoree vom Strunk befreien und auseinanderpfluecken. In OEl anbraten und mit Zucker bestreuen. Leicht karamelisieren und etwas Honig hinzugeben. Mit Bruehe und Zitrone abloeschen. Anschliessend mit Salz und Pfeffer wuerzen und die Butter hinzugeben.
Die Scholle vom Gedaerme befreien und unter fliessendem Wasser ausspuelen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer wuerzen. Kurz in Mehl wenden und in der heissen Pfanne von beiden Seiten braten.
O-Titel: Maischolle mit gebratenem Chicoree und Koriander-Cous-Cous

Mengenangabe: 4 Portionen

317 Fisch, Salzwasser, Scholle, Krabbe

317.1 MAISCHOLLE MIT KRABBEN

2 Zwiebaecke
50 g Durchwachsenen Speck
1 Zwiebel
1 Rote Chilischote
20 g Butter; (1)
50 g Butter; (2)
200 g Creme fraiche
1 Eigelb
Salz und Pfeffer
200 g Krabben
4 Schollen a 400 g, ohne Kopf
2 EL Oel
2 1/2 EL Zitronensaft; nach Geschmack
1/2 Bd. Schnittlauch

ERFASST ⋆RK⋆ AM 06.05.95 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF-TEXT

Zwiebaecke zerbroeseln, Speck, Zwiebel und geputzte Chili fein wuerfeln. In Butter (1) anduensten, kalt werden lassen. Creme fraiche und Eigelb unterruehren. Salzen, pfeffern, Krabben unterheben und kaltstellen.
Die Schollen auf der hellen Seite laengs links und rechts der Mittelgraete einschneiden. Das Fleisch vorsichtig von den Graeten loesen, so dass eine Tasche entsteht. Ein Backblech mit Oel einpinseln, die Scholle mit der Tasche darauflegen, mit Zitronensaft betraeufeln.
Die Fuellung in die Tasche geben. Butter (2) schmelzen, die Scholle damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 oC (Gas 4; Umluft 20-25 Min. bei 200 oC) auf der 2. Einschubleiste von unten 20- 30 Min. backen. Mit Schnittlauchroellchen bestreuen.
Pro Portion ca. 245 kcal/1026 kJ.

Mengenangabe: 4 Portionen

318 Fisch, Salzwasser, Scholle, Kraeuter

318.1 MAISCHOLLE MIT KRAUTERN

100 g Schalotten
150 ml Oel
30 g Honig
50 ml Weissweinessig
Salz, Pfeffer
1 Bd. Zitronenmelisse
1 Bd. Kerbel
Glatte Petersilie
Dill
2 Schalen Kapuzinerkresse
1 Bd. Schnittlauch
1 klein. Kopfsalat
1 Beet Kresse
8 Maischollen (a 200 g)
8 EL Polentagriess

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.04.00 VON
Ilka Spiess essen & trinken April 2000

Schalotten pellen, wuerfeln. In 1 El Oel anduensten. Mit Honig, Essig, 125 ml Oel, Salz und Pfeffer verruehren. Krauter und Salat putzen und waschen.
Alles zerzupfen, Kresse vom Beet schneiden, mit Krautern und Salat mischen. Schollen kalt abspuelen, salzen und pfeffern. Im Polentagriess wenden, Griess fest andrUecken.
Restliches Oel in einer grossen Pfanne erhitzen und die Schollen von jeder Seite 5 Min. braten. Krauter mit der Vinaigrette mischen, mit den Schollen servieren.
Zubereitungszeit: 40 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

319 Fisch, Salzwasser, Scholle, Mais

319.1 KATERS TOMATENFISCHE MIT KNABBERMAIS

125 g Parboiled Langkornreis
1 TL Oel
250 g Schollenfilets
2 EL Zitronensaft
1/4 l Kraeuterbruehe
25 g Tomaten
Mark
20 g Butter oder Margarine
25 g Mehl
50 ml Suesse Sahne
Salz, Pfeffer

KNABBERMAIS
2 Maiskolben
Olivenoel
Alufolie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.08.99 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Den Reis in einem Topf mit Oel anschwitzen.
Dann 1/4 l Wasser und 1/2 TL Salz zugeben, alles aufkochen lassen und bei kleiner Hitze zugedeckt quellen lassen. Die Schollenfilets mit Zitronensaft betraeufeln, salzen und pfeffern.
In der heissen Kraeuterbruehe etwa 10 Minuten ziehen lassen. Fischfilets herausheben und warmstellen. Das Tomatenmark in die Bruehe ruehren. Die Butter mit Mehl verruehren und in kleinen Stueckchen unter die Sauce geben und solange weiterruehren bis die Sauce glatt ist. Die Sahne schlagen und unter die Tomatensauce ziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Sauce in eine flache Form giessen und die Filets darin verteilen. Mit dem Reis servieren.
Fuer den Knabbermais die Maiskolben entblaettern, den Stiel bis zu den Koernern abschneiden. Nun die Maiskolben in einen Topf mit kochendem Wasser legen und 5 Minuten kochen lassen.
Die Maiskolben mit Oel bestreichen, auf den Grillrost legen und oefter wenden, bis sie ein bisschen angeroestet sind. Am besten eine Aluschale oder Alufolie darunter legen.

Mengenangabe: 2 Portionen

320 Fisch, Salzwasser, Scholle, Nuss

320.1 SCHOLLENFILETS MIT NUSSMANTEL

400 g Schollenfilets
1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer
1 EL Mehl
1 Ei
2 EL Milch
50 g Gem. Haselnuesse
50 g Gehackte Walnuesse
2 EL Oel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 03.03.99 VON
Ilka Spiess SUEDWEST-TEXT

Filets mit Zitronensaft betraeufeln und wuerzen. Ei mit der Milch verschlagen, die Filets zuerst in Mehl, dann in der Eimasse und zuletzt in den Nuessen wenden.

Oel in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Fischfilets darin anbraten.
Dazu: Petersilienkartoffeln, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

321 Fisch, Salzwasser, Scholle, Pfifferling

321.1 GEBRATENE KUTTERSCHOLLE MIT SCHNITTLAUCHKARTOFFELN, P ...

4 Kutterschollen (a 350 g)
1 kg Kartoffeln
200 g Pfifferlinge
2 Bd. Schnittlauch
100 g Durchwachsener Speck geraeuchert
2 Bd. Fruehlingslauch
50 ml Weisswein
50 ml Kalbsjus
50 ml Olivenoel
250 ml Sahne
50 g Butter
2 Knoblauchzehen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.02.99 VON
Ilka Spiess WDR-Krisenkochtip

Kartoffeln schaelen, in kleine Wuerfel schneiden (Kantenlaenge 1/2 cm), in Butter glasig anschwitzen, mit Sahne auffuellen und mit einer Spur Knoblauch sowie Salz/Pfeffer gar kochen. Kurz vor dem Servieren den geschnittenen Schnittlauch unterziehen. Pfifferlinge putzen, waschen, in Olivenoel anbraten, eine Spur Knoblauch sowie Salz/Pfeffer und etwas Schnittlauch zufuegen.
Lauchzwiebeln putzen, blanchieren und in Butter mit Salz/Pfeffer und etwas Zucker glacieren. Speck auf der Aufschnittmaschine in duenne Schieben schneiden und im Backofen roesten. Kalbsjus aufkochen, mit Weisswein versetzen, mit Salz/Pfeffer wuerzen und etwas Olivenoel eintraeufeln.
Schollen saeubern, salzen, den Mittelgrad einschneiden, mehlieren und in der Pfanne mit Oel und einer Knoblauchzehe sowie einem Butterfloeckchen auf jeder Seite ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze kross braten.
Tip: Da Schollen aufgrund ihrer Groesse unhandlich parallel zu braten sind, ist es leichter, sie erst nacheinander in einer Pfanne kurz anzubraten, um sie anschliessend auf einem Backblech im Ofen gleichmaessig fertig zu garen.
O-Titel: Gebratene Kutterscholle mit Schnittlauchkartoffeln, Pfifferlingen und geroestetem Speck

Mengenangabe: 4 Portionen

322 Fisch, Salzwasser, Scholle, Teigware

322.1 TAGLIATELLE MIT SCHOLLENFILETS

4 groß. Schollenfilets
500 g Packung Tagliatelle
200 ml Sahne
200 ml Trockener Weisswein; z.B. Riesling
1 Bd. Fruehlingszwiebeln
4 Sardellenfilets
2 Knoblauchzehen
2 groß. Tomaten; das Fleisch
1/2 Bd. Petersilie; gehackt
Salz und Pfeffer
Zitronensaft
Olivenoel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 31.08.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Frische Schollen kaufen und diese filetieren oder gleich frische Schollenfilets beim Fischhaendler besorgen. Noch besser: Schollen kaufen und ohne Aufpreis vom Haendler filetieren lassen.
Knoblauch und Fruehlingszwiebeln in feine Streifen schneiden, Tomaten enthaeuten, entkernen und wuerfeln. Petersilie fein hacken. Fuer die Sauce den Knoblauch mit Fruehlingszwiebeln und kleingeschnittenen Sardellenfilets in Olivenoel anduensten und mit Weisswein abloeschen. Sahne und Tomatenfleisch dazu und alles leicht koecheln lassen. Nun die Tagliatelle in viel Salzwasser kochen. Waehrenddessen die Schollenfilets in mundgerechte Stuecke schneiden, mit Zitrone betraeufeln und leicht saeuern.
Also unpaniert in die Sauce geben und leicht ziehen lassen. Vorsichtig Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, weil die Sardellen erheblich Salz abgeben. Nudeln auf eine Platte geben, Sauce mit Schollenfilets dazu und mit Petersilie bestreut mit einem Weisswein servieren.

323 Fisch, Salzwasser, Scholle, Zucchini

323.1 SCHOLLEN-ZUCCHINI-ROELLCHEN

500 g Zucchini
Salz
1/2 Bd. Petersilie
4 Schollenfilets
2 EL Zitronensaft
Pfeffer aus der Muehle
30 g Butter
125 ml Schlagsahne
1 EL Hellen Sossenbinder
40 g Roquefort; nach Belieben mehr oder weniger

ERFASST ⋆RK⋆ AM 15.04.95 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF-TEXT

Zucchini waschen und putzen, der Laenge nach 16 gleichmaessig duenne Scheiben schneiden. Scheiben mit Salz bestreuen und auf Kuechenkrepp legen. Restliche Zucchini schraeg in Streifen schneiden. Petersilie waschen, Blaettchen abzupfen.
Schollenfilets laengs halbieren, mit Zitronensaft betraeufeln und pfeffern. Zucchinischeiben trockentupfen. Filets jeweils zwischen zwei Zucchinistreifen legen, auf die obere Scheibe Petersilienblaettchen legen. Das Ganze aufrollen, mit Holzstaebchen zusammenstecken, mit einem Faden zusammenbinden.

Butter zerlassen, die Roellchen 5 Min. anduensten, Zucchinistreifen zugeben, 10 Min. garen. Rouladen herausnehmen, warm halten. Sahne zum Gemuese geben, aufkochen lassen, mit Sossenbinder andicken, Kaese zerbroeckeln, unterheben, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

324 Fisch, Salzwasser, Scholle, Zwiebel

324.1 SCHOLLENFILET IM ZWIEBELBETT

8 Schollenfilets
2 EL Zitronensaft
2 EL Mehl
2 EL Mango Chutney
80 g Butter
100 g Nordseekrabben
2 Zwiebeln
200 ml Weisswein
1 Bd. Dill
1 Tomate
1 Paprika
Fischgewuerz
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.09.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Die Schollenfilets trocken tupfen, mit Zitronensaft betreufeln und salzen. Die Filets in Mehl wenden. Butter in die heisse Pfanne geben, die Filets dazu und ca. 3 Minuten von jeder Seite goldbraun braten.
Krabbenfleisch trocken tupfen, in der Pfanne heiss werden lassen.
Zwiebelringe schneiden und in heisser Butter anbraten, mit Weisswein abloeschen. Tomate und Paprika schneiden und dazu geben, nochmals einige Minuten duensten.
Gemuese auf einer vorgewaermten Platte anrichten und mit den Schollenfilets garnieren. Anschliessend die Krabben darauf geben und mit gehacktem Dill bestreuen.
Dazu Curryreis reichen. Ein kraeftiger Weisswein und frischer Salat passen sehr gut dazu.

Mengenangabe: 4 Personen

325 Fisch, Salzwasser, Scholle. or

325.1 SCHOLLENROELLCHEN A L'ORANGE

2 Schalotten
200 g Zucchini
1 EL Zitronensaft
200 g Becher Frischkaese
Salz und Pfeffer
8 Schollenfilets a 75 g ohne Haut
100 g Kaeseraspel
1 Bd. Moehren
1 EL Pflanzenoel
6 EL Orangensaft

1 Knoblauchzehe
2 Zweige Frische Minze

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.08.99 VON
Ulli Fetzer MDR-Text

Schalotten abziehen, fein wuerfeln. Zucchini waschen, putzen und in feine Laengsstreifen schneiden. Fischfilets waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft saeuern, mit Salz, Pfeffer wuerzen. Zucchinischeiben auf die Schollenfilets legen, Schalottenwuerfel u. Kaeseraspel darueber streuen. Filets aufrollen und mit Spiesschen feststecken.
Moehren waschen, putzen, schaelen und das Gruen bis auf zwei Zentimeter abschneiden.Oel erhitzen, Fischroellchen und Moehren darin kurz anbraten.
Orangensaft zugeben und bei milder Hitze zugedeckt garen. Schollenroellchen und Moehren herausnehmen, warmstellen. Knoblauchzehe abziehen und zerdruecken. Pfefferminze waschen, trockentupfen und fein hacken. In der Pfanne Knoblauch im verbliebenen Garsud anduensten, Frischkaese zugeben u. kurz erhitzen. Pfefferminze unterziehen und abschmecken.
Dazu schmeckt z. Bsp. eine Wildreismischung.
Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

326 Fisch, Salzwasser, Schwein, Pilze, Bretagne

326.1 KABELJAU MIT SCHWEINEFUSS IN CIDRE-ESSIG

1 Schweinefuss; ca. 600 g
Salz, Pfeffer, weiss
1 Zwiebel
2 Lorbeerblaetter
4 Gewuerznelken
2 Knoblauchzehen
250 g Shiitake-Pilze
4 Fruehlingszwiebeln
1/2 Bd. Krause Petersilie
100 g Loewenzahn; oder Rucola
11 EL Oel
4 Stuecke Kabeljaufilet; (mit Haut, a 150 g, aus der
Mitte)
25 g Butter
8 EL Cidre-Essig; oder Apfelessig
150 ml Dunkler Kalbsfond

ERFASST ⋆RK⋆ AM 19.07.00 VON
Ilka Spiess essen & trinken Juli 2000

1. Am Vortag den Schweinefuss in reichlich kochendem Salzwasser 1 Minute vorgaren, herausnehmen und kalt abspuelen. Die Zwiebel pellen und mit Lorbeer und Nelken spicken. Mit 1 gepellten Knoblauchzehe und dem Schweinefuss in einen Topf mit kaltem Salzwasser geben. Zum Kochen bringen, wenn noetig abschaeumen, und bei mittlerer Hitze 3 Stunden garen. Den Schweinefuss herausnehmen und auf einem Teller etwas abkuehlen lassen.
2. Ein Stueck Klarsichtfolie (40x40 cm) auf die Arbeitsflaeche legen. Den lauwarmen

Schweinefuss darauflegen und laengs aufschneiden (Foto A), aufklappen und sorgfaeltig alle Knochen ausloesen (Foto B). Anschliessend die Folie um das Fleisch legen und zu einer festen Rolle formen. Ueber Nacht in den Kuehlschrank legen.
3. Am naechsten Tag die Pilzstiele entfernen und die Pilzkoepfe in Scheiben schneiden. Die Fruehlingszwiebeln putzen und nur das Weisse und Hellgruene laengs in duenne Streifen schneiden. Die Petersilienblaetter von den Stielen zupfen und hacken. Die restliche Knoblauchzehe pellen und hacken. Den Loewenzahn putzen, waschen und trockenschleudern. Die Schweinefussrolle aus der Folie nehmen und in 12 gleich grosse Scheiben schneiden.
4. 2 EL Oel in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Fisch mit der Hautseite nach unten hineinlegen und bei mittlerer bis starker Hitze 8-10 Minuten auf der Haut braten. Gleichzeitig in einer zweiten Pfanne 2 El Oel und die Butter erhitzen und die Pilze darin bei starker Hitze 1 Minute braten. Den gehackten Knoblauch und die Fruehlingszwiebelstreifen zugeben und 1 Minute weiterbraten, die Petersilie zugeben, salzen und pfeffern. Herausnehmen und warm halten. Den Fisch erst jetzt umdrehen und vom Herd nehmen. In der heissen Pfanne etwa 1 Minute gar ziehen lassen.
5. 1 El Oel in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Schweinefussscheiben bei starker Hitze darin auf jeder Seite 30 Sekunden scharf anbraten, herausnehmen. Den Bratfond mit 3-4 El Essig abloeschen, den Kalbsfond zugiessen und auf die Haelfte einkochen. Den Salat im restlichen Oel und Essig schwenken, salzen und pfeffern.
6. Die Pilze auf 4 Tellern verteilen, den Fisch daraufgehen, die Haut abziehen und den Fisch leicht salzen. Schweinefussscheiben auf den Kabeljau legen. Sauce zugiessen und mit den marinierten Salatblaettern umlegen.

Mengenangabe: 4 Portionen

327 Fisch, Salzwasser, Seelachs

327.1 SEELACHSFILET IM KRAEUTERMANTEL MIT MONSCHAUER SENFSAUCE

1 kg Seelachsfilet
4 Scheib. Toastbrot
Gemischte Kraeuter; gehackt
Petersilie, Schnittlauch, Dill, Thymian etc.
1 Ei; verquirlt
Salz
Zitronensaft

SENFSAUCE

200 ml Fischfond
200 ml Sahne
80 g Butter
3 EL Monschauer Senf
evtl. Salz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.09.97 VON
Ulli Fetzer WDR

Den Seelachs von Graeten und Bauchlappen befreien, in Portionen teilen, salzen und mit Zitronensaft betraeufeln.
Toastbrot fein zerbroeseln und mit den gehackten Kraeutern mischen. Fisch durch das

aufgeschlagene Ei ziehen und gut in der Brot- Kraeuter-Panade andruecken. In einer beschichteten Pfanne Oel oder Butterschmalz erhitzen und die Fischfilets von jeder Seite 5 Minuten knusprig braten.
In der Zwischenzeit Fischfond und Senf zum Kochen bringen, Sahne dazugeben, nochmals aufkochen lassen, vom Feuer nehmen und die kalte gewuerfelte Butter unterschlagen. Evtl. etwas nachsalzen.
Beilagen: Geschmorter Kopfsalat oder Blattspinat und Salzkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

328 Fisch, Salzwasser, Seelachs, Gemuese

328.1 BUNTE SEELACHSPFANNE

500 g Seelachsfilet
Wenig Zitronensaft
Worcestersosse
1 Bd. Fruehlingszwiebeln
2 Karotten
200 g Brokkoli
1 Rote Paprikaschote
Salz, Pfeffer
333 ml Gemuesebruehe
Wenig Mehl
2 EL Olivenoel
1 EL Gehackte Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.03.99 VON
Ulli Fetzer MDR

Das Seelachsfilet waschen, mit wenig Zitronensaft und Worcestersosse marinieren. Die Fruehlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Karotten waschen, schaelen und in Streifen schneiden oder raspeln.
Den Brokkoli in ganz kleine Roeschen und die duennen Stiele in Scheiben schneiden. Die Paprikaschote von Samen und weissen Trennwaenden befreien und wuerfeln Fisch in ein Zentimeter breite Streifen schneiden und salzen.
Die Gemuesebruehe und das kleingeschnittene Gemuese in einen ausreichend grossen Topf geben. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Alles zum Kochen bringen und drei Minuten duensten. Wenn der Deckel nicht ganz fest auf dem Topf sitzt und viel Dampf heraustritt, etwas Gemuesebruehe nachgiessen.
Das Gemuese auf ein Sieb schuetten und beiseite stellen. Die Fischstreifen im Mehl wenden.
Das Olivenoel in einer grossen Pfanne kraeftig erhitzen und die bemehlten Seelachsstreifen zwei Minuten darin anbraten.
Das gut abgetropfte Gemuese zum Fisch geben, dabei kurz und vorsichtig umruehren. Mit Petersilie bestreuen und servieren.
Baguette dazu reichen.
Vorbereitung: 20 Minuten, Garzeit: 15 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

329 Fisch, Salzwasser, Seelachs, Hering, Kartoffel

329.1 FISCHKARTOFFELN VOM BLECH

750 g Kartoffeln, mehlige Sorte
5 Zwiebeln
50 g Butter
500 g Champignons
500 g Tomaten
500 g Salatgurke
800 g Seelachsfilet
150 g Salzheringe; gewaessert
1 EL Gekoernte Bruehe
1 TL Weisser Pfeffer
500 g Saure Sahne
200 g Creme Fraiche
4 Eier
4 EL Zitronensaft
1 EL Dill
1 EL Petersilie
Butter fuer das Backblech

ERFASST ⋆RK⋆ AM 00.00.00 VON
Ilka Spiess GU Kochen koestlich wie noch nie; FISCH

Die Kartoffeln in etwa 30 Minuten garen, dann schaelen und in duenne Scheiben schneiden.
Die Zwiebeln schaelen und wuerfeln und in der Butter glasig braten. Die Champions waschen, putzen und feinblaettrig schneiden, zu den Zwiebeln geben und zugedeckt 5 Minuten duensten.
Die Pilze zu den Kartoffelscheiben geben. Die Tomaten und die Gurken waschen, die Gurke evtl. schaelen, alles wuerfeln und zu der Kartoffel-Pilz Mischung geben. Das Seelachsfilet waschen und in 1cm grosse Wuerfel, die Heringe in duenne Streifen schneiden. Die Fischstuecke unter das Gemuese mischen. Die gekoernte Bruehe und etwas Pfeffer drueberstreuen. Aus der sauren Sahne, der Creme Fraiche, den Eiern, dem Zitronensaft, den Kraeutern und dem restlichen Pfeffer eine Sauce ruehren.
Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
Ein Backblech mit Butter ausstreichen, die Fischkartoffeln darauf verteilen, die Sauce daruebergiessen. In 30 Minuten goldgelb backen.

Mengenangabe: 8 Portionen

330 Fisch, Salzwasser, Seelachs, Paprika

330.1 PAPRIKAFISCH

600 g Seelachsfilet
1 groß. Zwiebel
1 Rote Paprika
1 Gruene Paprika
50 g Speck
2 EL Oel
1/2 Zitrone
1 Schuss Curry
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.09.97 VON

Ulli Fetzer SUEDWEST-TEXT

Fisch saeubern, mit Zitronensaft betraeufeln. Paprika in Streifen, Zwiebel in Ringe schneiden, Speck fein wuerfeln. Speck in der Pfanne auslassen. Zwiebel zugeben und anduensten.
Die restlichen Zutaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und Curry wuerzen und bei milder Hitze ca. 20 Minuten garen.
Dazu: Kartoffeln oder Nudeln

331 Fisch, Salzwasser, Seelachs, Stielmus

331.1 SEELACHSFILET UNTER DER KARTOFFELKRUSTE AUF STIELMUS

1 kg Stielmus
600 g Seelachsfilet
500 g Festkochende Kartoffeln
1 mittl. Zwiebel
50 g Durchwachsener Speck
100 ml Fluessige Sahne
1 Ei

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.02.99 VON
Ilka Spiess WDR-Krisenkochtip

Stielmus waschen und in feine Streifen schneiden, blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Speck in etwas Oel auslassen, die gehackte Zwiebel mit anbraten. Den Stielmus dazugeben, erhitzen und mit Sahne verfeinern. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Muskat und mit einem Eigelb legieren.
Den Seelachs in vier gleich grosse Stuecke schneiden, mit Kuechenkrepp trocknen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen, mehlieren und eine Seite mit Eiweiss einpinseln.
Die Kartoffeln schaelen, fein raspeln und in einem Tuch auspressen. Den Fisch damit belegen und mit der Kartoffelseite zuerst in Oel braten.
Vorbereitungs- und Kochzeit ca. 40 Minuten.

Mengenangabe: 4 Portionen

332 Fisch, Salzwasser, Seelachs, Tomate

332.1 ROSTOCKER TOMATENFISCH

2 Scheib. Seelachsfilet a 180 g
2 EL Zitronensaft
Salz
500 g Tomaten
2 TL Senf
2 Scheib. Fruehstueckssspeck (Bacon)
frisch gemahlener Pfeffer
75 g Feta-Schafkaese

ERFASST ⋆RK⋆ AM 07.05.99 VON
Ulli Fetzer BRIGITTE-Rezept

Die Fischfilets abspuelen, trockentupfen und von beiden Seiten mit Zitronensaft betraeufeln. Fisch salzen und ziehen lassen. Tomaten haeuten. Tomaten vierteln, entkernen und Fruchtfleisch wuerfeln. Tomatenwuerfel in eine ofenfeste Form geben. Fischfilets mit Kuechenkrepp gut trockentupfen, von einer Seite mit Senf bestreichen. Fisch aufrollen und mit je einer Scheibe Speck umwickeln. Auf die Tomatenwuerfel legen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Schafkaese grob zerbroeckeln und darueberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad, Umluft 150 Grad, Gas Stufe 2 etwa 25 Minuten backen.
Dazu: Petersilienkartoffeln oder Reis
Naehrwerte: pro Portion ca. 330 Kalorien, 13 g Fett

Mengenangabe: 2 Portionen

333 Fisch, Salzwasser, Seeteufel

333.1 SEETEUFEL MIT BRIOCHEKRUSTE UND ROTWEINBUTTERSOSSE

4 Stuecke Seeteufel; mit der Graete geschnitten
ohne Haut a 180 g
Salz, Pfeffer
Mehl
Bratfett
300 g Brioche
2 EL Weiche Butter
4 EL Weisswein

SAUCE
20 g Butter
50 g Moehren
30 g Schalotten
30 g Lauch
30 g Petersilienwurzel
10 g Fenchelknolle
1/4 Lorbeerblatt
120 g Eiskalte Butter
350 g Graeten von Magerfischen
400 ml Milder Rotwein
400 ml Wasser
1 Staengel Thymian

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.12.98 VON
Ulli Fetzer Regionale Kueche Bernhard Bettler

Die Seeteufelstuecke pfeffern und salzen. In Mehl wenden und in heissem Fett anbraten. Auf ein feuerfestes Geschirr legen und im Backofen bei 160 Grad 20 Minuten ziehen lassen.
Vom Brioche die Kruste entfernen und auf einer Kuechenreibe reiben. Die Butter und den Wein hinzufuegen und eine Masse daraus kneten.
Die Butter in einem Topf erhitzen, das Gemuese und den Lorbeer hineingeben, anziehen lassen. Danach die gut gewaesserten Graeten dazugeben. Die entstehende Fluessigkeit muss vollstaendig eingekocht werden. Gemuese und Graeten solange schmoren, bis sie

braten, Farbe duerfen Sie jedoch nicht an-nehmen.
Mit dem Rotwein abloeschen und das Wasser dazugiessen. Alles aufkochen und mit einer Schoepfkelle haeufig abschaeumen. Die Hitze reduzieren und den Fond genau 25 Minuten koecheln lassen.
Durch ein feines Sieb in eine Kasserolle ablaufen lassen. Den Thymian zugeben und den Fond auf 100 ml bei starkem Feuer reduzieren. Thymian wieder entfernen. Zum Schluss die in Scheiben geschnittene Butter mit dem Schnee-besen einruehren. Nicht aufmixen, die Sosse verliert sonst ihre appetitliche Farbe!
Die Seeteufelstuecke aus dem Ofen nehmen. Die Ofentemperatur auf 200 Grad erhoehen. Auf jedes Stueck obenauf eine 1 cm dicke Briochekruste streichen. 5 Minuten zurueck in den Backofen stellen. Auf warme Teller zuerst die Sosse giessen. Darauf jeweils ein Seeteufelstueck setzen. Eventuell mit Creme fraiche und einem Zahnstocher kleine Muster in die Sosse zeichnen.
Zu diesem Gericht passt sehr gut junger Lauch.

Mengenangabe: 4 Portionen

334 Fisch, Salzwasser, Seeteufel, Garnele

334.1 MATELOTE VON SEETEUFEL UND GARNELEN

150 g Seeteufelfilet
8 groß. Garnelen
2 Schalotten
125 ml Geschlagene Sahne
125 ml Weisswein
50 g Frische Champignons
1 Zweig Estragon
2 Eigelb
1 EL Kerbel, fein geschnitten
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.06.98 VON
Ilka Spiess + Ulli Fetzer Kochkunst mit Vincent
Klink

Die Mengenangaben sind als Vorspeise fuer 4 Personen oder als Hauptgericht fuer 2 Personen berechnet.
Das Seeteufelfilet waschen und in Medaillons schneiden. Den Garnelen die Koepfe abschneiden und die Schwaenze aus der Schale loesen. Dazu die Schale der Laenge nach einschneiden, am Schnitt aufbiegen und den Schwanz herauspuhlen. Das dicke Schwanzende in der Mitte laengs einschneiden. So wird beim Kochen das ganze Schwanzstueck gleichzeitig gar.
Die Schalotten feinhacken und die Champignons in feine Scheibchen schneiden. Die Schalotten und die Champignons in Butter hell anduensten und mit dem Wein abloeschen. Seeteufelmedaillons und Garnelenschwaenze mit in die Pfanne geben und alles ca. 5-7 Minuten gut durchkochen. Danach die Fischstuecke aus dem Fond nehmen und beiseite stellen. Die Garnelenkoepfe dem Fond zugeben und mit einer Gabel kraeftig zerdruecken, so dass das Mark austritt. Anschliessend das Ganze durch ein Sieb passieren. Die beiseite

gestellten Fischstuecke in den passierten Fond geben, mit Pfeffer, Salz, feingeschnittenem Estragon und Kerbel wuerzen. Die geschlagene Sahne mit dem Eigelb vermischen und bei leichter Hitze unter das Gericht mischen. Alles nochmals abschmecken und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

335 Fisch, Salzwasser, Seeteufel, Gemuese, Pilz

335.1 SEETEUFEL-RAGOUT MIT GEMUESEN UND PILZEN IN WEISSWEIN

1 kg Seeteufel; ersatzweise Rotbarschfilet
100 g Durchwachsener Speck schwach geraeuchert
150 g Franzoesische 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 Schuss Zucker
1 EL Mehl
2 EL Neutrales Oel
2 1/2 EL Creme fraiche
Zitrone
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.04.95 VON
Ulli Fetzer Nach Jacques

Schalotte, Karotte, Sellerie, Lauch fein hacken und in einer Sauteuse 2-3 Minuten mit der Haelfte des Oels duensten. Mit Mehl bestaeuben und Wein angiessen. Bouquet garni, grob gemahlenen Pfeffer und Zucker hinzufuegen. Ca. 20 Minuten ohne Deckel koecheln lassen. Inzwische kleine Champignons (oder geviertelte grosse) vorbereiten. Klein gewuerfelten Speck in etwas Oel auslassen und die Champignons darin anbraten und ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze garen. Pfeffern und salzen. Die Gemuesebruehe durchsieben und eventl. auf Saucen-Konsistenz einkochen. Dabei ist zu beruecksichtigen, dass der Fisch noch etwas Wasser abgibt. Fisch in grosse Stuecke schneiden und in der Sauce pochieren (ziehen) lassen. Seeteufel ca. 8 Minuten, Rotbarsch ca. 5 Minuten lang. Speckwuerfel und Champignons hinzufuegen.
Zum Schluss mit Creme fraiche, Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.
Auf Bandnudeln (Papadelle) servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

336 Fisch, Salzwasser, Seeteufel, Lachs

336.1 MARINIERTER SEETEUFEL

500 g Seeteufelfilets, gesaeubert
500 g Lachs vom Mittelstueck gesaeubert und filetiert,
Haut am Fisch belassen
6 EL Salz
4 EL Zucker
50 g Dillblaetter; kurz geschnitten
20 g Weisse Pfefferkoerner; grob gemahlen
10 g Gestossene Senfkoerner
2 Zitronen; in feine Scheiben geschnitten
250 g Kressesalat (oder Feldsalat)

ERFASST ⋆RK⋆ AM 07.02.99 VON
Ulli Fetzer midiTAF

Die Fischfilets trockentupfen, nicht abspuelen. Alle Zutaten ausser Zitronenscheiben gut vermischen und die Filets damit einreiben. In eine rostfreie flache Form legen (den Lachs mit der Haut nach unten) und mit dem Rest des Gemischs bestreuen. Mit Zitronenscheiben belegen und mit Klarsichtfolie abdecken. Die Fische etwa 2 Tage im Kuehlschrank ziehen lassen, den Seeteufel alle 1/2 Tage um 1/3 wenden. Dann die Filets herausnehmen. Das Salz und die Gewuerze entfernen. Den Fisch trockentupfen und in Klarsichtfolie einpacken. (Marinierter Fisch ist bis zu 3 Wochen haltbar)
Anmerkung: Das Konservieren von rohen Fischen ist empfehlenswert, weil sich diese an der Kuehle bis zu 3 Wochen halten. Auch sind sie eine herrliche Abwechslung auf dem Speisezettel.

Mengenangabe: 8 Personen

337 Fisch, Salzwasser, Seeteufel, Safran, Radieschen

337.1 SEETEUFEL IN SAFRAN MIT RADIESCHENGEMUESE

400 g Seeteufelschwanz
2 Schalotten; feingehackt
1 Knoblauchzehe; feingehackt
10 Safranfaeden
1/4 l Fischfond
125 ml Noilly Prat; trockener Wermut
125 ml Sahne
1 TL Mehlbutter
Butter
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 25.03.99 VON
Ilka Spiess Koch - Kunst mit Vincent Klink

Dem Seeteufel die Haut abziehen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Diese pfeffern und salzen und in Butter von beiden Seiten jeweils 2 Minuten anbraten. Anschliessend die Fischstuecke aus der Pfanne nehmen und warmstellen.
In derselben Pfanne die Schalotten anschwitzen, Knoblauch zugeben und mit Fischfond und Noilly Prat abloeschen. Die Safranfaeden unterruehren, und die Fluessigkeit um die Haelfte reduzieren lassen.
Die Sahne und den bei den warmgestellten Seeteufelstuecken ausgetretenen Fischsaft zugeben und nochmals reduzieren lassen. Mit Mehlbutter binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce sollte insgesamt ca. 15 Minuten durchkochen.
Die Fischscheiben in der Sauce nochmals kurz erwaermen. Mit Radieschengemuese servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

338 Fisch, Salzwasser, Seeteufel, Salat

338.1 GEBRATENER SEETEUFEL AUF BLATTSALATEN MIT BIERVINAIGRETTE

FUER DIE BIERVINAIGRETTE
2 groß. Zwiebeln, klein gehackt
200 ml Gutes Sonnenblumenoel
50 ml Weissweinessig
100 ml Balsamessig
150 ml "Lucifer"-Bier aus Belgien kraeftig blond,
ersatzweise ein Deutsches Pils
Salz, Pfeffer
1 TL Senf; nach Geschmack
1 Zweig Frischer Thymian
1 Zweig Frischer Rosmarin
2 Zweige Majoran

FUER DEN FISCH
400 g Seeteufelfilet
Salz, Pfeffer
250 g Frische Steinpilze
2 EL Mehl
1/2 Kopf Eichblattsalat
1/2 Kopf Lollo Rosso
1 klein. Kopf Radiccio
12 Blaetter Kapuzinerkresse
80 g Butter oder Butterschmalz
3 EL Balsamessig
4 Blueten Kapuzinerkresse

ERFASST ⋆RK⋆ AM 02.02.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Fuer die Vinaigrette die Zwiebeln in 2 EL Sonnenblumenoel glasig duensten.
Weissweinessig, Balsamessig und Bier in einem Gefaess mischen. Zwiebeln mit der Fluessigkeit abloeschen und das Ganze etwa eineinhalb bis zwei Stunden bei milder Hitze garen, bis die Zwiebeln voellig weich sind. Zwiebeln mit der Fluessigkeit puerieren und erkalten lassen.
Salz, Pfeffer und Senf in eine Schuessel geben, Zwiebel-Essig- Mischung dazugeben und mit dem Handmixer kraeftig durchruehren. Danach langsam das restliche Oel hinzugeben. Zum Schluss unter staendigem Ruehren mit 150 ml Wasser verduennen. Kraeuter von den Stielen zupfen, dann fein hacken und unter die Vinaigrette ruehren.
Seeteufelfilets in Medaillons schneiden und mit Pfeffer und Salz wuerzen. In Mehl wenden.
Steinpilze putzen und waschen und in Scheiben schneiden.
Salate waschen und auf vier Tellern kreisfoermig zum Bouquet legen. Die Kapuzinerkresseblaetter dazwischenstecken.
Seeteufelfilets in Butter oder Butterschmalz anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Danach im selben Fett die Steinpilze braten, salzen und pfeffern.
Die Seeteufelfilets wieder in die Pfanne zu den Pilzen geben, nochmals wenden und dann

mit dem Balsamessig abloeschen.
Pilze mit der Balsamessigsauce ueber das Salatbouquet geben, die Fischmedaillons darauf verteilen. Mit Kapuzinerkresseblueten garnieren.
Die Vinaigrette sollte schon am Tage vorher zubereitet werden und kann auf Vorrat gemacht werden. Im Kuehlschrank im Schraubglas aufheben.

Mengenangabe: 4 Portionen

339 Fisch, Salzwasser, Seeteufel, Spinat

339.1 LOTTE MEDAILLONS IM SPINATMANTEL MIT KAVIARSAUCE

FUER DIE FARCE
100 g Hechtfleisch ersatzweise Zander Seezunge oder Steinbutt
100 g Doppelrahm
1 Ei
Salz, Pfeffer und Muskat
2 EL Sahne; geschlagen

LOTTE MEDAILLONS
8 Lotte-Medaillons, a je 40 g
32 groß. Spinatblaetter

FUER DIE KAVIARSAUCE
1000 ml Weisswein
2 EL Noilly Prat; trockener franzoesischer Wermut
1 Schalotte
1/2 l Fischfond
200 g Butter
20 g Kaviar
Salz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.08.95 VON
Ilka Spiess Nach: Heinz Winkler
Die grosse Kueche und ihre kleinen Geheimnisse

Das gut gekuehlte Hechtfleisch in Stuecke schneiden, salzen und im Cutter zerkleinern. Das Ei zugeben und nach und nach den Doppelrahm einarbeiten, mit Pfeffer und Muskat abschmecken, durch ein Sieb streichen. Zum Schluss die geschlagene Sahne unterheben.
Die Spinatblaetter kurz blanchieren, auf einem Tuch kleine Vierecke auslegen und trockentupfen. Darauf die Farce 1cm dick aufstreichen, die gewuerzten Lotte Medaillons darauflegen und einschlagen.
Fuer die Kaviarsauce:
Weisswein, Noilly Prat und die Schalotte kurz ankochen, mit Fischfond auffuellen und auf ein Drittel reduzieren. Butter zufuegen (in Stueckchen) und alles 5 Minuten leicht koecheln lassen. Im Mixer aufschlagen, abschmecken und durch ein Haarsieb streichen. Zum Schluss den Kaviar unterziehen. Nicht mehr kochen lassen, da sonst der Kaviar zaeh wird.
Fertigstellung
Die eingeschlagenen Lotte Medaillons ueber Dampf ca. 6 Minuten garen, herausnehmen und mit einem Tuch trockentupfen. Auf gut vorgewaermten Tellern anrichten und mit der Sauce ueberziehen.

Mengenangabe: 4 Portionen

340 Fisch, Salzwasser, Seeteufel, Wirsing

340.1 SEETEUFEL IN WIRSING

1 Wirsingkohl ca. 1 kg
400 g Seeteufel
1/2 l Bruehe
1/2 l Suesse Sahne
1 EL Curry
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.11.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Wirsing in Blaetter teilen, diese in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten abblanchieren, dann abtrocknen und den groben Strunk entfernen. Seeteufel in Filets schneiden, sehr einfach, da dieser traumhafte Fisch nur eine Mittelgraete besitzt. (Gegebenenfalls fragen Sie Ihren Fischhaendler). Fischfilets in vier Stuecke teilen und jeweils 1 Filet auf ein Wirsingblatt legen.
Das Wirsingblatt muss ausreichend gross sein, so dass man ein Paket packen kann. Den Fisch mit Meersalz und gemoerstem Pfeffer wuerzen und - wie gesagt mit dem Wirsing einpacken. Falls die Blaetter zu klein sind, koennen ruhig zwei Blaetter zusammengelegt werden. Diese vier Fischpaeckchen legt man in eine ausgebutterte Auflaufform giesst die Huehnerbruehe auf und schiebt alles in den 180 Grad heissen Backofen fuer 10 Minuten.
Danach die Paeckchen herausfischen, Sahne und Curry zur Bruehe geben und mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Wer moechte, gibt noch etwas Butter dazu. Die Sauce leicht einkoecheln lassen, Paeckchen zurueck legen, einmal durchziehen lassen und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

341 Fisch, Salzwasser, Seewolf

341.1 GEFUELLTER SEEWOLF

1 Seewolf; a etwa 1 1/2 kg
1 Zitrone; den Saft davon
1/2 TL Weisser Pfeffer
200 g Champignons
2 Schalotten
1/2 TL Salz
2 EL Creme Fraiche; (1)
170 g Creme Fraiche; (2)
1 Schuss Weisser Pfeffer
200 g Weissbrot; vom Vortag
1 Bd. Kerbel
1 Ei
1 Schuss Muskat
Butter; f. die Fettpfanne

ERFASST ⋆RK⋆ AM 00.00.00 VON

Ilka Spiess Nach: GU Kochen koestlich
wie noch nie

Den Fisch schuppen, ausnehmen, gruendlich kalt abspuelen und gut trockentupfen. Die Flossen und Kiemen abschneiden. Den Fisch innen und aussen mit dem Zitronensaft betraeufeln und innen mit Pfeffer einreiben. Die Champignons putzen, kleinhacken und in einem Kuechentuch gut ausdruecken (der Saft der Pilze wird nicht benoetigt). Die Schalotten schaelen und ebenfalls kleinhacken und mit den Pilzen, dem Salz, Creme Fraiche (1) und dem Pfeffer unter Ruehren trocken einkochen.
Das Brot entrinden, kleinwuerfeln und mit dem Kerbel im Mixer zerkleinern. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Fettpfanne des Backofens reichlich mit Butter ausstreichen. Die abgekuehlten Pilze mit dem Brot, dem Ei und dem Muskat mischen. Den Fisch damit fuellen und die Bauchoeffnung mit Holzspiesschen zustecken oder mit Kuechengarn zunaehen. Den Fisch in die Fettpfanne legen und auf der unteren Schiene etwa 35 Minuten backen.
Den Fisch waehrend der letzten 15 Minuten Garzeit mehrmals mit verquirlter Creme Fraiche (2) betraeufeln.
Gurkengemuese mit Dill und Salzkartoffeln schmecken gut dazu.

342 Fisch, Salzwasser, Seewolf, Speck

342.1 SEEWOLF IM SPECKMANTEL

2 Seewoelfe, a 500 g
1 EL Zitronensaft
2 Zwiebeln
4 Gruene Paprikaschoten
2 EL Oel
1 TL Salz
1 Schuss Pfeffer weiss
100 g Durchwachsener Speck in duennen Scheiben
1/2 l Trockener Weisswein
4 Vollreife Fleischtomaten

ERFASST ⋆RK⋆ AM 18.07.95 VON
Ilka Spiess GU Kochen koestlich
wie noch nie; FISCH

Die Fische innen und aussen waschen, trockentupfen und auf jeder Seite drei schraege, fast bis zur Mittelgraete reichende Einschnitte anbringen. Die Seewoelfe mit dem Zitronensaft einreiben.
Die Zwiebeln schaelen in Ringe schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, von Stielansaetzen Rippen und Kernen befreien, waschen und in Streifen schneiden.
Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
Das Oel in einer grossen Bratreine erhitzen. Die Zwiebelringe und die Paprikastreifen darin anbraten. Die Fische innen mit Salz und Pfeffer einreiben und auf das Gemuese legen. Die Speckscheiben faecherfoermig auf die Fische legen und die Haelfte des Weisswein angiessen. Die Fische in der Roehre auf der unteren Schiene in ca. 35 Minuten garen.

Waehrend des Garens nach und nach den restlichen Wein hinzufuegen.
Die Tomaten haeuten, dabei die Stengelansaetze herausschneiden. Die Tomaten nach 25 Minuten Garzeit zu den Fischen geben.
Dazu schmeckt Kartoffelpueree

Mengenangabe: 2 Portionen

343 Fisch, Salzwasser, Seezunge

343.1 FILETS DE SOLES CARDINAL - SEEZUNGENFILET MIT KREBSEN

2 Seezungen zu je 800 g
24 Krebse
40 g Butter
4 Schalotten
Salz, Pfeffer
1/4 l Elsaesser Riesling
1/4 l Fleischbruehe
125 ml Suesse Sahne
100 g Krebsbutter
1 Prise Cognac
8 Trueffelscheiben

FUER DIE FARCE
100 g Merlanfilets sauber ausgeloest
1 Eiweiss
Salz und Pfeffer
1/4 l Suesse Sahne

ERFASST ⋆RK⋆ AM 06.03.99 VON
Ilka Spiess Bayerischer Rundfunk Kochgeschichten

Seezungen filetieren und die Graeten fuer einen Fond verwenden. Krebs kochen, 8 schoene Nasen ausbrechen und reinigen. Die uebrigen Schalen zerstampfen und fuer die Krebsbutter aufheben.
Farce: Alle Zutaten gut gekuehlt verwenden. Fischfleisch in den Mixer mit Eiweiss, Salz und Pfeffer puerieren, dann nach und nach die Sahne zugeben. Die Farce in eine Spritztuete geben.
Seezungenfilets mit Kuechenkrepp abtupfen und dann auf die Haelfte die Farce spritzen. Mit der anderen Haelfte zudecken und die Krebsnase aufsetzen. Eine feuerfeste Form mit reichlich Butter ausstreichen und die gehackten Schalotten darueberstreuen. Die gesalzenen und gepfefferten Seezungen in die Form geben und mit Fischbruehe und Riesling angiessen. Mit Alufolie abdecken und ca. 10 Minuten bei 220 Grad in den vorgeheizten Ofen schieben. Die Seezungen auf eine Platte geben und den Pochiersud mit Sahne bei groesster Hitze um die Haelfte einkochen. Die Krebsschweifchen in Krebsbutter kurz anbraten und mit Cognac abloeschen. Die Sauce mit der verbliebenen Krebsbutter montieren. Die Krebsschwaenze mit auf die Platte geben und die Seezungenfilets mit einer in Butter ueberglaenzten Trueffelscheibe verzieren.
Krebsbutter Krebsschalen mit dem Moerser zerstossen oder in den Mixer geben. Mit der selben Menge Butter in einem Topf bei maessiger Hitze duensten. Dann die Krebsschalen mit Wasser bedecken und ca. 1/ 2 Stunde koecheln lassen. Abseihen und kuehl stellen. Die

Butter laesst sich dann von dem Sud abheben. Der Sud kann noch fuer Sossen und Suppe verwendet werden.

Mengenangabe: 4 Portionen

343.2 MARINIERTE SEEZUNGENFILETS

500 g Seezungenfilet
125 ml Zitronensaft
125 ml Limettensaft
2 Pfefferschoten getrocknet
1 Knoblauchzehe
Salz
1 Rote Zwiebel
Bunter Pfeffer grob gemahlen
Basilikumblaetter
Olivenoel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 18.07.97 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF

Fischfilet kalt abspuelen, trockentupfen und in eine flache Schale legen. Zitronen- und Limettensaft mit zerriebenen Pfefferschoten, zerdruecktem Knoblauch und Salz verruehren und ueber die Fischfilets giessen.
Seezungenfilets abgedeckt fuer mind. vier Stunden in den Kuehlschrank stellen. Fisch ab und zu wenden. Seezungenfilets aus der Marinade nehmen, kalt abspuelen, trockentupfen und auf eine Platte legen. Fisch mit Zwiebelringen belegen und mit buntem Pfeffer und in Streifen geschittenen Basilikumblaettern bestreuen. Mit Olivenoel betraeufeln.
Dazu: Weissbrot. Pro Port. ca. 200 kcal

Mengenangabe: 4 Portionen

343.3 SEEZUNGE MIT GEMUESEFUELLUNG IN DER COCOTTE

1 Seezunge (ca. 400 g)
40 g Butter
50 ml Noilly Prat
50 ml Suesse Sahne
1 Moehre
1/2 Zucchini
1/4 Blumenkohl
100 g Erbsen oder Erbsenschoten
Dill
Petersilie
1 Zitrone
1 Schalotte
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Alufolie
Kuechenbindfaden

ERASST ⋆RK⋆ AM 21.03.99 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Die Haut der Seezunge vom Schwanz her abziehen und die Aussenflossen abschneiden. (Dies kann auch vom Fischhaendler gemacht werden.) Die geputzte Seezunge an der Graete soweit einschneiden, dass sie an Kopfund Schwanzende und an den Aussenseiten noch verbunden ist. Alle Gemuese putzen und in Salzwasser kurz blanchieren und danach

abschrecken.
Eine feuerfeste Form gut buttern und die Seezunge mit Salz und Pfeffer wuerzen und in die Form legen. Schalotten um die Seezunge streuen. Jetzt die Filets aufklappen und die Gemuese in die Seezunge fuellen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat wuerzen und Butterflocken oben auf.
Jetzt den Noilly Prat, die Sahne und etwas Zitronensaft in die Cocotte (Auflaufform) geben, alles mit Alufolie bedecken und einem Bindfaden fixieren. Die Folie sollte luftdicht schliessen.
Die Form auf den Herd stellen und ca. 8 Minuten leise koecheln lassen, dann 2 Minuten ruhen lassen. Danach Folie loesen, die Seezunge mit Dill und Petersilie bestreuen und mit Petersilienkartoffeln servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

343.4 SEEZUNGENROELLCHEN AUF LAUCH MIT KURKUMASAUCE

4 Tomaten
1/4 Bd. Korinandergruen
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 Suesse Sahne
20 ml Cognac
8 Seezungenfilets a ca. 80 g
50 ml Weisswein
50 ml Fischfond; (2)
400 g Lauch

ERFASST ⋆RK⋆ AM 29.07.95 VON
Ulli Fetzer HEINZ IMHOFF: FISCH GUT ESSEN UND TRINKEN Falken Verlag

Tomaten in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken, enthaeuten, halbieren, entkernen, in Wuerfel schneiden. Koriander waschen, Blaetter von Stielen zupfen.
Backofen auf 180 oC vorheizen. Apfel schaelen, vierteln, entkernen und kleinschneiden. Knoblauch und Zwiebel schaelen, fein hacken, in der Haelfte der Butter anduensten. Apfel kurz mitduensten, Kurkumapulver dazugeben.
Fischfond (1) dazugiessen und alles 15 Min. kochen lassen. Creme double dazugeben, Sauce 2 Min. kochen lassen, fein puerieren, durch ein Sieb passieren, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Lachsfilet grob zerkleinern, mit Salz und Pfeffer wuerzen, im Mixer fein puerieren.
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 ausstreichen.
Roellchen mit Zahnstocher zusammenstecken, in die Form setzen. Fisch mit Salz und

Pfeffer wuerzen, Weisswein und Fischfond (2) angiessen, Roellchen im Ofen ca. 15 Min. abgedeckt garen.
Lauch putzen, laengs aufschlitzen, waschen, trockenschuetteln, erst in 4 cm lange Stuecke, dann in feine Streifen schneiden. Lauchstreifen in Butter drei Min. anduensten, salzen.
Lauch auf Teller verteilen, Seezungenroellchen darauflegen, Fond zur Sauce geben. Tomatenwuerfel daruntermischen, Sauce ueber die Roellchen giessen, alles mit Koriander garnieren.
Beilagentip: Basmatireis, Getraenketip: Riesling aus dem Rheingau

Mengenangabe: 4 Portionen

343.5 SEEZUNGENROELLCHEN MIT FEINER GEMUESESAUCE

1 Karotte
2 klein. Zucchini
1 Schalotte
100 g Kalte Kraeuterbutter
60 ml Trockener Weisswein
20 ml Trockener Wermut
200 ml Gemuesefonds
300 ml Gefluegelfond
1/2 TL Kraeuteressig
8 Seezungenfilets
Salz
weisser Pfeffer
2 EL Mehl
Fett; zum Braten
1 EL Petersilie; gehackt

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.12.97 VON
Ulli Fetzer MDR-Text

Karotte schaelen, Zucchini putzen und waschen, aus beidem mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln ausstechen, in 100 ml Wasser bissfest garen, auf einem Sieb abtropfen lassen und Sud auffangen. Schlotte abziehen und mit dem Rest von Karotte und Zucchini fein wuerfeln.
Einen Essloeffel Butter schmelzen und Gemuesewuerfel darin kurz anbraten. Wein, Wermut, Fond und Karottensud angiessen und um die Haelfte einkochen. Sauce mit dem Mixer aufschlagen und dabei die restliche kalte Butter in Stueckchen untermischen. Gemuesekugeln zugeben und mit Essig abschmecken.
Seezungenfilets kalt abwaschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer wuerzen, aufrollen, mit einem Zahnstocher feststecken und in Mehl wenden. Fett in einer Pfanne erhitzen und Seezungenroellchen darin rundherum ca. sechs Minuten braten.
Seezungenroellchen mit Sauce auf Teller anrichten, nach Wunsch mit Kraeuterbutterkuegelchen garnieren und mit Petersilie bestreuen.
Dazu schmeckt Langkorn- und Wildreis.

Mengenangabe: 4 Portionen

344 Fisch, Salzwasser, Seezunge, Limette

344.1 SEEZUNGE MIT LIMETTENBUTTER

2 Limetten
1 Zwiebel
2 Tomaten
1/2 Bd. Minze
4 Seezungen, a 400 g (kuechenfertig)
Salz und Pfeffer
100 g Butter oder Margarine

ERFASST ⋆RK⋆ AM 05.11.95 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF-TEXT

Die Limetten schaelen, Schale in feine Streifen schneiden. Die Haelfte der Limetten auspressen, die andere Haelfte filetieren. Zwiebeln wuerfeln, Tomaten in grosse Stuecke schneiden.
Minze grob hacken. Seezungen salzen und pfeffern, in Mehl wenden. Die Seezungen in jeweils 2 EL Fett von jeder Seite 5-6 Min. bei mittlerer Hitze braten. Zwiebeln im restlichen Fett glasig duensten. 1-2 EL Limettensaft sbei 4 Portionen) dazugiessen, mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Tomaten, Minze, Limettenfilets und -schale zu den Seezungen geben. Die Buttersauce darueber verteilen und servieren.
Pro Portion ca. 477 kcal/1994 kJ.

Mengenangabe: 4 Portionen

345 Fisch, Salzwasser, Seezunge, Morchel

345.1 UEBERBACKENE SEEZUNGENFILETS AUF MORCHELRAHMS-AUCE

12 Seezungenfilets: a 50-60 g
100 g Butter
100 ml Weisswein
100 g Weissbrotkrumen
Salz und Pfeffer

SAUCE
50 g Getrocknete Spitzmorcheln
1/2 l Einweichwasser zurueckbehalten
1 Schalotte
40 g Butter
2 EL Geschlagene Sahne
20 ml Cognac
300 ml Fischfond
1 Prise Trockener Sekt

ERFASST ⋆RK⋆ AM 07.04.95 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF-TEXT

Aus dem Buch: "Fisch a la cartoon" von C. BEGYN, G. GLUECK, A. KAEFLEIN, J. MUELLER - Fackeltraeger
Fuer die Sauce die Morcheln in lauwarmen Wasser 1 Std. einweichen, ausdruecken, waschen. Die zurueckbehaltene Menge des Einweichwassers in eine Kasserolle giessen

und auf ein Drittel reduzieren.
Morcheln und gehackte Schalotte in Butter anschwitzen, mit Cognac und Morchelsud abloeschen, mit Fischfond auffuellen. Auf kleiner Flamme 10 Min. koecheln, mit geschlagener Sahne und einem Spritzer Sekt verfeinern.
Waehrenddessen den Fisch mit Salz und Pfeffer wuerzen und die Innenseite der Filets mit halbfluessiger Butter bestreichen. Die gebutterte Seite auf die Brotkrumen legen, leicht andruecken und mit den Krumen nach oben in eine gebutterte, feuerfeste Form legen.
Ueber die Filets einige Butterflocken geben, mit etwas Weisswein angiessen, 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.

Mengenangabe: 4 Portionen

346 Fisch, Salzwasser, Seezunge, Petersilie

346.1 SEEZUNGE IN KRAEUTERSAUCE

1000 g Seezunge
Zitronensaft
150 g Suesse Sahne
Salz und Pfeffer
1 Bd. Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 27.05.99 VON
Ulli Fetzer Suedwest-Text

Fisch abwaschen, mit Zitronensaft betraeufeln und 10 Min. ziehen lassen. In die Pfanne geben, Sahne zugeben und mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Bei schwacher Hitze ca. 10 Min. duensten. Zum Schluss die gehackte Petersilie dazugeben.
Dazu: Kartoffelpueree, bestreut mit Mandelblaettchen

347 Fisch, Salzwasser, Seezunge, Steinpilz

347.1 SALAT MIT STEINPILZEN UND GEBRATENER SEEZUNGE

2 Seezungen, a ca. 400 g
600 g Steinpilze, geputzt
3 Schalotten, gewuerfelt
1 Zitrone
50 g Geklaerte Butter
Olivenoel
Balsamico
Salz, Pfeffer

GARNITUR
Gemischter Salat; Pourbie, Rauke, Loewenzahn

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.10.95 VON

Ulli Fetzer NORDTEXT

Die Steinpilze werden geputzt und in Scheiben geschnitten. Dann schneidet man die Schalotten in kleine Wuerfel.
Als naechstes filiert man die Seezunge und schneidet pro Person je ein gleichgrosses Filet zu.
Aus Balsamico und Olivenoel 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 geklaerter Butter braten, leicht salzen und auf die Steinpilze geben. Mit den Salaten garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

348 Fisch, Salzwasser, Senf

348.1 FISCHFILET IN SENFSAHNE

4 Fischfilets a 150-200 g
1/2 Zitrone
Salz
40 g Butter
1/4 l Fischfond (selbst zubereitet)
1 EL Senf
150 g Suesse Sahne
Pfeffer
Etwas Schnittlauch feingehackt

ERFASST ⋆RK⋆ AM 17.02.99 VON
Ilka Spiess MARTINA MEUTH/BERND NEUNER-DUTTENHOFER

Hierzu passt jedes Fischfilet, man kann auch gut tiefgekuehlte Ware nehmen (nature eingefroren).
Fischfilets waschen, abtrocknen, mit Zitronensaft betraeufeln und leicht Salzen. Butter in einer Pfanne zerlassen, aber nicht stark erhitzen. Fischfilets Einlegen und leise vor sich hin braeteln lassen.
Am besten eine Beschichtete Pfanne nehmen, in der die empfindlichen Filets nicht Anhaengen, so dass sie beim Umwenden nicht zerfallen. Herausheben und warm stellen. Den Fischfond in der Pfanne bei jetzt Groesster Hitze schmelzen lassen. Senf und Sahne einruehren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Zum Schluss den Schnittlauch unterruehren. Sauce ueber die Filets geben und sofort servieren. Beilage: Salzkartoffeln.
Getraenk: Ein trockener Weisswein (Weissburgunder).
Variante: Statt mit Dijon- Senf mit suessem Senf abschmecken und mit viel Gehacktem Dill wuerzen - schmeckt erstaunlich gut!

Mengenangabe: 4 Portionen

348.2 KABELJAUFILET IM SENF-EI-MANTEL

500 g Kabeljau- oder anderes Fischfilet
Salz, Pfeffer; weiss
Zitronensaft
2 TL Senfpulver
2 Eier
2 EL Milch
1 EL Sahne
3 EL Mehl
Butterschmalz zum Braten
Mehl zum Wenden

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.08.00 VON
Ilka Spiess Alfred Biolek Meine neuen Rezepte

Die Fischfilets mit Kuechenkrepp trocknen, salzen und pfeffern, mit Zitronensaft betraeufeln. Beiseite stellen.
Das Senfpulver mit den Eiern, Milch, Sahne, Mehl, Salz und Pfeffer im Mixer oder in einer Ruehrschuessel mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig vermischen, etwas quellen lassen.
In einer Pfanne nicht zuwenig Butterschmalz erhitzen. Die Fischfilets in Mehl wenden, dann durch den Teig ziehen und im heissen Schmalz auf beiden Seiten schoen knusprig braten.
Den Fisch richte ich gern mit Blattspinat an (tiefgekuehlten nach Vorschrift mit einer gepellten Knoblauchzehe gegart).

348.3 ROTBARSCHFILET MIT ENGLISCHEM SENF

400 g Rotbarschfilet
2 Schalotten; fein geschnitten
2 Tomaten
2 EL Englisches Senfpulver
20 g Butter
50 ml Weisswein
50 ml Wermut
100 ml Sahne
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 03.04.00 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Tomaten blanchieren, enthaeuten, entkernen und in 1 cm grosse Wuerfel schneiden.
Senfpulver mit mit 2-3 EL Wasser klumpenfrei verruehren. Die Filets mit Salz und Pfeffer wuerzen, die Oberseite mit Senf bestreichen. Tomatenwuerfel darauf geben, nochmals salzen und pfeffern.
Die Schalotten in eine gebutterte Auflaufform geben, Fischfilets darauf setzen. Weisswein, Wermut und Sahne angiessen und bei 180 Grad 10-12 Minuten im Ofen garen.

Mengenangabe: 2 Portionen

348.4 SEEWOLF IN SENFSAUCE

300 g Seewolffilet
125 ml Weisswein
1/4 Stange Lauch; fein gewuerfelt
1 Stange Staudensellerie; fein gewuerfelt
1 EL Petersilie; fein gehackt
4 Cocktailtomaten
1 TL Dijonsenf
125 ml Sahne
1 TL Pfeilwurzelmehl
2 EL Butter
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 06.04.00 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Fischfilets waschen, trockentupfen und mit der Hautseite nach oben in eine Pfanne mit zerlassener Butter legen.
2/3 des Weissweins angiessen, Pfanne abdecken und den Fisch bei geringer Hitze 20 Minuten duensten. Den Fond in einen Topf giessen und Lauch, Staudensellerie und Petersilie untermischen. Das Pfeilwurzelmehl mit dem restlichen Wein anruehren und einruehren, mit Sahne und Senf abschmecken.
Cocktailtomaten zugeben, kurz durchkochen, mit 1 EL Butter verfeinern und nochmals abschmecken.

Mengenangabe: 2 Portionen

349 Fisch, Salzwasser, Sepia

349.1 REIS MIT SCHWARZER SEPIA

1600 g Sepia
1 Zwiebel
Tomatensauce
Fischsud
250 g Reis

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.07.99 VON
Ilka Spiess World Wide Web Mallorca

Miesmuscheln und geschaelte Garnelen Sepia anbraten und feingehackte Zwiebel und Tomatensauce zugeben. Danach Reis zugeben und mit Fischsud aufgiessen. Muscheln und Garnelen zugeben und garkochen lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

350 Fisch, Salzwasser, Shrimp, Gemuese, Reis

350.1 REISTOPF MIT SHRIMPS, TINTENFISCH UND GEMUESE

500 g Shrimps
250 g Tintenfischringe
300 g Vollkornreis
200 g Lauch
200 g Zucchini
350 g Mais aus der Dose
3/4 l Bruehe
1 TL Curry
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 27.12.95 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF-TEXT

Lauch waschen und in Ringe schneiden. Zucchini waschen und wuerfeln. Mais abtropfen lassen. In einer Auflaufform Reis, Zucchini, Shrimps, Tintenfischringe, Lauch und Mais mischen, wuerzen und mit der Bruehe uebergiessen.
Die abgedeckte Form in den Ofen stellen und bei 160 Grad ca. 1 1/2 Stunden garen lassen.

351 Fisch, Salzwasser, Spargel

351.1 STEINBUTT IM REIBEKUCHEN AUF SPARGELSALAT

500 g Steinbuttfilet
Salz
Zitronensaft
20 Stangen Gruener Spargel 800 g
3 EL Butter
1 EL Zucker

HONIG-VINAIGRETTE
1 Schalotte
2 EL Balsamessig
2 EL Honigessig
4 EL Consomme
4 EL Trueffeloel
4 EL Olivenoel
5 EL Lindenhonig
1 EL Portwein

REIBEKUCHEN
400 g Kartoffeln
1 Apfel
1 Ei
30 g Mehl
Salz, Muskatnuss
Olivenoel zum Braten

ZUM GARNIEREN
Lindenblueten; oder andere essbare Blueten
Dill

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.02.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Steinbuttfilet in 12 Medaillons teilen, salzen und mit Zitronensaft marinieren und kuehl stellen.
Spargel am unteren Ende schaelen und in kochendem Salzwasser mit etwas Butter, Zitronensaft und Zucker bissfest kochen, in Eiswasser abschrekken. Backofen auf 180 Grad vorheizen.
Fuer die Vinaigrette die Schalotte fein wuerfeln. Balsamessig, Honigessig, Consomme und die Schalottenwuerfel zusammen mit dem fluessigen Lindenhonig und dem Portwein in eine Ruehrschuessel geben. Das Trueffel- und Olivenoel mit einem Schneebesen kraeftig unterruehren.

Die Kartoffeln und den Apfel schaelen, fein reiben. Ei und Mehl dazugeben und mit Salz und Muskat abschmecken.
Aus der Haelfte des Kartoffelteigs kleine Medaillons in Olivenoel braten, das Steinbuttfilet darauflegen und mit dem restlichen Kartoffelteig bedecken, wenden, die zweite Seite auch kurz anbraten. Im Ofen bei 180 Grad fuenf Minuten backen.
Restliche Butter zerlassen. Den Spargel darin heiss werden lassen und mit der Vinaigrette abloeschen.
Spargel mit etwas Vinaigrette zusammen mit dem Steinbutt anrichten, mit Blueten und frischem Dill garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

352 Fisch, Salzwasser, Spinat

352.1 KABELJAUFILET AUF BLATTSPINAT MIT BEAUJOLAIS-SAUCE

200 ml Beaujolais
150 ml Roter Portwein
1 Schalotte
1 klein. Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian
20 g Kalte Butter
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
300 g Kabeljaufilet
Olivenoel
300 g Blattspinat
20 g Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.04.98 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Fuer die Sauce die Schalotte in Wuerfel schneiden, den Knoblauch schaelen. Beaujolais und Portwein mit der Schalotte, dem Knoblauch und dem Thymianzweig um 1/3 einkochen lassen und vom Feuer nehmen.
Die kalte Butter einruehren, mit etwas Salz abschmecken. Die Sauce warmhalten, aber nicht mehr kochen lassen.
Die Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer wuerzen, in heissem Olivenoel saftig braten. Den Spinat mit Butter im Topf anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Spinat in der Mitte des Tellers anrichten. Kabeljau darauf legen und mit der Beaujolais- Sauce umgiessen. Als Beilage schmecken kleine Butterkartoffeln.

Mengenangabe: 2 Portionen

352.2 LACHSLASAGNE MIT SPINAT

600 g Lachsfilet
4 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
600 g Spinat
50 g Mehl
50 g Butter
1/2 l Gemuesebruehe
3 TL Meerrettich
1/4 l Sahne
Lasagneblaetter
50 g Geriebener Gouda

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.09.99 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Den Lachs mit 2 EL Zitronensaft betraeufeln, mit Salz und Pfeffer wuerzen, 20 Min.marinieren. Spinat waschen, putzen und kurz aufkochen, wuerzen.
Sosse: Mehl in Fett anschwitzen, mit Bruehe und Sahne aufkochen, mit Meerrettich, Zitronensaft und Salz wuerzen. Alles kraeftig abschmecken.
Abwechselnd Lasagneblaetter, Spinat und Lachs in eine gefettete Form schichten, jede Schicht mit Sosse begiessen. Zum Schluss mit Kaese bestreuen und bei 200GradC 45-50 Minuten backen.
Dazu: ein trockener Wein.

352.3 ROTBARSCHFILET AUF SPINATBETT

600 g Kartoffeln vorw. festkochend
1 kg Blattspinat
4 Tomaten
4 Rotbarschfilets a 150 g
3 EL Oel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
1 TL Kapern; gehackt
50 g Gouda oder Emmentaler gerieben
Zitronensaft
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.98 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Salzkartoffeln kochen. Spinat verlesen, putzen gruendlich waschen blanchieren, kalt abschrecken. Tomaten ueberbruehen haeuten halbieren und entkernen klein wuerfeln. Fischfilets trockentupfen salzen pfeffern und mit Zitronensaft betraeufeln. Oel in der Pfanne erhitzen und Fisch filets auf beiden Seiten kraeftig anbra- ten warm stellen.
Zwiebeln und Knoblauch abziehen fein hacken. In Butter oder Margarine in einer feuerfesten Form anduensten. Kapern und Spinat zugeben. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Fischfilets auf den Spinat legen. Die Tomatenwuerfel dar ueberhaeufeln. Alles etwa 10 Minuten bei milder Hitze duensten. Kaese ueber die Tomatenwuerfel streuen und 3 Minuten unter den Grill schieben. Mit den Kartoffeln servieren.
pro Port. ca. 520 kcal/2180 kJ

Mengenangabe: 4 Portionen

352.4 ROTZUNGE AUF SPINAT

8 Rotzungenfilets oder Schollenfilets
100 g Champignons
Salz und Pfeffer
500 g Blattspinat
1 Zwiebel
40 g Butter oder Margarine
100 g Schlagsahne
2 EL Oel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte Rezept

Rotzungenfilets abspuelen und trockentupfen. Champignons putzen abspuelen und in duenne Scheiben schneiden. Fischfilets mit den Champignonscheiben belegen und mit Salz und Pfeffer wuerzen. Fischfilets aufrollen und mit Holzspiesschen feststecken. Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Zwiebel abziehen und fein wuerfeln.
In einer grossen Pfanne Zwiebelwuerfel in der Haelfte des Fettes anduensten. Spinatblaetter zugeben und zusammenfallen lassen. Sahne zugiessen. Spinat bei grosser Hitze drei Minuten garen und mit Salz wuerzen. In einer anderen Pfanne restliches Fett und Oel erhitzen und die Fischroellchen etwa fuenf Minuten braten dabei einmal wenden. Fisch auf dem Spinat anrichten.
Dazu: Brot

Mengenangabe: 4 Portionen

352.5 SCHOLLENFILETROELLCHEN MIT SPINAT

500 g Blattspinat
4 Schollen; die Filets
150 g Creme fraiche
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
1/4 l Fischfond
1/4 l Weisswein
150 g Creme double
Cayennepfeffer
Worcestershiresauce

ERFASST ⋆RK⋆ AM 31.03.99 VON
Ilka Spiess MARTINA MEUTH/BERND NEUNER-DUTTENHOFER

Den Spinat verlesen, die Stiele abknipsen, die Blaetter mehrmals sorgfaeltig waschen, in kochendem Salzwasser eine Minute blanchieren; abgiessen, eiskalt abschrecken, damit die schoene gruene Farbe erhalten bleibt, und sehr fest ausdruecken.
Den trockenen Spinat mit Salz, Pfeffer, reichlich Muskat und Creme fraiche im Mixer puerieren, dabei drei Fischfilets mitmixen. Diese Farce gut abschmecken. Die uebrigen Fischfilets auf der Arbeitsflaeche nebeneinander ausbreiten und schoen glattstreichen. Sparsam salzen und mit einem Hauch Pfeffer wuerzen.
Die Spinatfuellung auf den Filets verteilen, sie aufrollen und nebeneinander in eine feuerfeste Form setzen. Die Haelfte des Fischfonds ueber die Roellchen giessen. Die Form mit Alufolie gut verschliessen und fuer etwa zehn Minuten in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen stellen. Inzwischen den restlichen Fond, den Wein und die Creme double in einer

Kasserolle aus kraeftigem Feuer um die Haelfte einkochen. Schliesslich den Sud aus der Form hinzugiessen. Erneut einkochen, bis die Sauce schoen cremig geworden ist.
Abschmecken, ueber die Roellchen giessen und in der Form zu Tisch bringen.
Tip: Dazu passt am besten ein duftiges Kartoffelpueree.
Getraenk: Ein frischer, fruchtiger Weisswein, vorzugsweise aus Deutschland.

Mengenangabe: 4 Portionen

352.6 SEELACHSFILET AUF BLATTSPINAT

400 g Blattspinat
50 g Butter
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
750 g Seelachsfilet
1 Zitrone; den Saft
40 g Butter
20 g Mehl
125 ml Bruehe
125 ml Sahne
2 Eigelb
50 g Geriebener Emmentaler
50 g Geroestete Mandelstifte

ERFASST ⋆RK⋆ AM 18.06.98 VON
Ilka Spiess SUEDWEST-TEXT

Blattspinat in Butter 5 Min. duensten.Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Spinat in eine feuerfeste Form geben. Fischfilet mit Zitronensaft betraeufeln, salzen und pfeffern.
Butter erhitzen und den Fisch von beiden Seiten anbraten. Auf den Spinat legen.
Mehl im Bratfett anschwitzen, mit der Bruehe aufkochen und vom Herd nehmen. Sahne, Kaese und Eigelb untermischen.
Sosse ueber den Fisch giessen und mit Mandeln bestreuen. 5 Min. unter dem Grill ueberbacken.

Mengenangabe: 4 Portionen

353 Fisch, Salzwasser, Spinat, Friteuse

353.1 THUNFISCH-TEMPURA

1 kg Blattspinat
Salz
300 g Thunfischfilet
1 mittl. Ei
3 EL Mehl; ca. 60 g
1/2 TL Backpulver
4 EL Helle Sojasosse
2 EL Sake Reiswein
2 EL Reisessig; beides aus dem Asienladen
2 EL Zitronensaft
1 TL Honig
200 g Radieschen
Oel zum Ausbacken
4 EL Deutscher Kaviar
Rucola fuer die Deko

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.07.00 VON
Ilka Spiess Magazin Freundin

50 ml Wasser ins Tiefkuehlfach stellen.
Spinat putzen, waschen und in kochendem Salzwasser blanchieren, in ein Sieb abgiessen, kalt abschrecken und gut ausdruecken.
Thunfisch abspuelen, trockentupfen, vierteln. Fischstuecke fest in die Spinatblaetter einwickeln.
Ei, Eiswasser, Mehl und Backpulver gut verruehren, Teig 10 Minuten ruhen lassen.
Sojasosse mit Sake, Reisessig, Zitronensaft und Honig verruehren. Radieschen putzen, waschen, fein raspeln und unterruehren.
Oel in einer grossen Pfanne erhitzen. Fischpaeckchen durch den Teig ziehen und im heissen Oel ca. 3 Minuten ausbacken. Thunfisch-Tempura halbieren, mit Radieschen, Kaviar und Rucola anrichten.
Zeit: 30 Minuten Pro Person: 405 kcal, 23 g Fett

Mengenangabe: 4 Personen

354 Fisch, Salzwasser, Spinat, Kartoffel

354.1 FISCH-SPINAT-TOPF

800 g Fisch, tiefgekuehlt
400 g Spinat, tiefgekuehlt
1 Zwiebel
1 TL Gekoernte Bruehe
500 g Kartoffeln
50 g Butter
4 EL Sauerrahm
2 EL Wasser
Salz, Muskat

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.01.98 VON
Ulli Fetzer SUEDWEST-Text

Zwiebel wuerfeln, Kartoffeln in Scheiben schneiden. Fisch auftauen und in Portionsstuecke schneiden. Spinat auftauen, erhitzen, mit Muskat wuerzen, Sauerrahm und Wasser unterruehren.
Zwiebel in Butter glasig duensten. In eine gefettete feuerfeste Form die Kartoffelscheiben legen, Zwiebel darueber verteilen, salzen, Spinat daruebergeben. Fischstuecke darauflegen. Zugedeckt im Ofen bei 150GradC 20-25 Min. garen lassen.

355 Fisch, Salzwasser, Spinat, Safran, Bretagne

355.1 GLATTBUTT AUF JUNGEM SPINAT MIT SAFRANSAUCE

SAUCE
75 g Porree (nur das Weisse)
50 g Zwiebeln
75 g Eiskalte Butter
2 Sternanis
125 ml Weisswein

200 ml Fischfond
100 ml Frisch gepresster Orangensaft
2 Schuss Safranpulver
175 g Moehren
1 Schuss Safranfaeden
Salz, Pfeffer

FISCH
250 g Junger Spinat
4 Glattbuttfilets a 125 g, mit Haut
Butter fuer die Form
Salz
1 EL Oel
Kerbel zum Garnieren

ERFASST ⋆RK⋆ AM 19.07.00 VON
Ilka Spiess essen & trinken Juli 2000

1. Fuer die Sauce den Porree putzen und waschen. Zwiebeln pellen und beides sehr fein wuerfeln. 25 g Butter in einem Topf erhitzen und die Porree- und Zwiebelwuerfel darin bei milder Hitze unter Ruehren 1 Minute anduensten. Den Sternanis zugeben und weitere 30 Sekunden duensten.
2. Weisswein, Fischfond und Orangensaft zugiessen und das Safranpulver unterruehren. Alles aufkochen und auf 1/3 einkochen. Inzwischen die Moehren putzen, grob zerkleinern, im Entsafter entsaften und 50 ml Saft abmessen. Den eingekochten Safransud durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf giessen. Den Moehrensaft und die Safranfaeden zugeben, nochmals aufkochen und auf 100 ml einkochen, dann vom Herd nehmen.
3. Fuer den Fisch den Spinat putzen, sorgfaeltig waschen und trockenschleudern. Den Fisch kalt abspuelen, trockentupfen und in eine leicht gefettete ofenfeste Form geben.
4. Den Fisch im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 190 Grad (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) 8-10 Minuten backen. Die Haut abziehen und den Fisch leicht salzen . Den Fisch im ausgeschalteten Ofen warm halten.
5. Safransud nochmals aufkochen, an den Herdrand ziehen und die restliche kalte Butter einschwenken. Die Sauce salzen und pfeffern.
6. Kurz vor dem Servieren das Oel in einer Pfanne stark erhitzen, den Spinat darin unter Schwenken knapp 20 Sekunden leicht zusammenfallen lassen. Den Spinat auf 4 vorgewaermten Tellern verteilen. Den Glattbutt auf die Teller geben und mit der Safransauce umgiessen. Mit ein paar Kerbelblaettern garnieren.
: Zubereitungszeit; 45 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

356 Fisch, Salzwasser, Spinat, Spanien

356.1 FISCH AUS DEM OFEN

375 ml Weisswein; oder heller Traubensaft
50 g Rosinen
2 Porresstangen
1 Bd. Lauchzwiebeln
1 Becher TK-Spinat (300 g)
250 g Kleine Tomaten
1 Kuechenfertiger Kabeljau ohne Kopf (etwa 1,5 kg)
1 Zitrone
750 g Kartoffeln

Mehl zum Wenden
125 ml Olivenoel
Salz und Pfeffer
1 TL Edelsuess-Paprika
4 Knoblauchzehen
50 g Pinienkerne
1 Schuss Kurkuma

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte Rezept

Wein lauwarm erhitzen ueber die Rosinen giessen und ueber Nacht stehenlassen. Porree und Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Aufgetauten Spinat zerpfluecken und abtropfen lassen.
Tomaten ueberbruehen, kalt abspuelen und die Haut abziehen. Fisch abspuelen, trockentupfen und in 5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft betraeufeln und zehn Minuten stehenlassen.
Kartoffeln schaelen und auf dem Gemuesehobel in duenne Scheiben schneiden. Fisch trockentupfen salzen und in Mehl wenden.
Olivenoel in einer tiefen Pfanne erhitzen. Kartoffelscheiben darin goldgelb braten. Herausnehmen, etwas abtropfen lassen. Dachziegelartig in eine ofenfeste Form schichten. Leicht salzen.
Fischkoteletts im Bratfett (von den Kartoffeln) von beiden Seiten anbraten und auf die Kartoffeln legen. Spinat, Porree, Lauchzwiebeln, abgetropfte Rosinen (Wein aufheben) und Tomaten vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika wuerzen und in die Form geben.
Gehackten Knoblauch und Pinienkerne im Bratfett anduensten. Den Weisswein und Kurkuma dazugeben, einmal aufkochen lassen und die Mischung ueber Fisch und Gemuese giessen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad/Umluft 175 Grad/Gas Stufe 3 etwa 25 Minuten garen.
Tips Dazu: Bauernbrot und Wein
Naehrwerte pro Portion ca. 725 Kalorien 32 g Fett

Mengenangabe: 5 Portionen

357 Fisch, Salzwasser, Spinat, Teig

357.1 FISCHFILET MIT FRUEHLINGSROLLENTEIG

250 g Fischfilet; Kabeljau, Schellfisch od. Rotbarsch
6 Blatt Fruehlingsrollenteig
500 g Frischen Spinat
1 Chilischote, scharf
6 klein. Champignons
Olivenoel
Salz und Pfeffer

FUER DIE SAUCE

200 ml Fischfond
150 ml Creme fraiche
125 ml Suesse Sahne
20 g Butter
20 g Mehl
1 Zitrone

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.01.98 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Fischfilet in mundgerechte Wuerfel zerkleinern, salzen, pfeffern. Spinat von Struenken befreien - Blaetter in Salzwasser blanchieren dann eiskalt abschrecken und (sehr wichtig!) trocken tupfen. Champignons mit feuchtem Tuch saeubern und in feine Streifen schneiden. Beim Chili die Kerne entfernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.
Fruehlingsrollenteig leicht mit Wasser einstreichen - erst Spinat, dann Fisch, Chili und Champignons auf den Teig legen. Daraus ein Paeckchen formen - die Raender leicht mit Wasser einpinseln -, aber keine Angst, beim Braten zieht sich alles schnell zusammen.
Dann die Paeckchen in Olivenoel in einer beschichteten Pfanne auf jeder Seite 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze braten und dabei staendig vorsichtig wenden. Zum Schluss die Paeckchen kurz unter den Grill legen - alles wird knusprig braun und mit einer kinderleichten Sauce serviert.
(Blaetter aus Fruehlingsrollenteig gibt es in asiatischen Fachgeschaeften oder gutsortierten Lebensmittelabteilungen. Bekommen Sie nur Reisblaetter, muessen die nur vorher feucht gemacht werden.)
ZUBEREITUNG DER SAUCE:
Creme fraiche mit Fischfond und Sahne in einer Sauteuse oder Stilpfanne erhitzen, etwas einkochen lassen und mit Mehlbutter leicht binden. Mehl und Butter homogen verbinden und nach und nach zur Sauce geben, bis diese eine saemige Konsistenz erreicht hat mit Zitrone abschmecken.

Mengenangabe: 6 Portionen

358 Fisch, Salzwasser, Steinbutt, Champignon, Paprika

358.1 STEINBUTT AUF CHAMPIGNONGEMUESE

200 g Champignons
600 g Steinbuttfilet
3 EL Oel
Salz und Pfeffer
Oregano
1 EL Mehl
1 Rote Paprikaschote
125 ml Fleischbruehe
30 g Kapern
2 Zwiebeln

ERFASST ⋆RK⋆ AM 00.00.00 VON
Ulli Fetzer SUEDWEST-TEXT

Geputzte Pilze blaettrig schneiden, zusammen mit Zwiebelwuerfel in heissem Oel glasig duensten. Paprikastreifen mitduensten, wuerzen. Mit Mehl bestaeuben und mit heisser Fleischbruehe abloeschen, kurz durchkochen lassen.
Steinbuttfilets auf das Gemuese legen, zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. garen. Mit Reis servieren.
Das Rezept enthaelt 988 kcal/4135 kJ.

359 Fisch, Salzwasser, Steinbutt, Gemuese

359.1 FISCHBULETTEN AUF RATATOUILLE

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 Scheib. 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 Gefluegelfond
100 g Sahne; geschlagen
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
Frischer Thymian
Olivenoel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.02.96 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Das Steinbuttfilet von allen restlichen feinen Haeuten befreien. Aus den dicken Filetstellen pro Person zwei Medaillons (a ca. 40 g) abschneiden und evtl. etwas flach druecken. Die restlichen Fischteile klein wuerfeln.
Die Schalotten pellen, wuerfeln und die Haelfte davon in Butter (1) anduensten. Kraeuter, bis auf ein paar Basilikumblaetter, grob hacken. Das Toastbrot grob wuerfeln und in der Kuechenmaschine fein zerkruemeln. Die Fischwuerfel mit den Kraeutern, Zitronensaft, Salz, Cayenne und den angeduensteten Schalotten mischen und 20 Minuten in das Gefrierfach stellen.
Die Fischwuerfel in der Kuechenmaschine fein puerieren und dabei die Sahne zugiessen. Die Toastkruemel 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 Kartoffelfaeden herstellen. Kartoffelstreifen zwischen einem Kuechentuch trockenreiben. Buletten gleichmaessig damit umwickeln.
Fuer das Ratatouille die Zwiebel und die Paprika schaelen. Aubergine, Zucchini und die Paprika in gleichgrosse Wuerfel schneiden. Die Zwiebel fein wuerfeln.
Nun die Zwiebeln in Olivenoel glasig schwitzen. Dann nacheinander Paprika, Zucchini und Aubergine zugeben. Mit Salz und Pfeffer wuerzen und etwas ansautieren.
Nun das Tomatenmark und das Paprikapulver dazufuegen. Mit dem Gefluegelfond abloeschen und ca. 10 Minuten koecheln 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.

Mengenangabe: 4 Personen

360 Fisch, Salzwasser, Steinbutt, Pilz

360.1 AN DER GRAETE GEBRATENER STEINBUTT MIT PILZEN UND PER ...

60 g Perlzwiebeln
30 g Butter
1 EL Zucker
4 Steinbuttkoteletts mit Haut und Graete, a 200 g
Salz und Pfeffer
Zitronensaft
1 klein. Fenchelknolle
3 EL Olivenoel
80 g Butter; zum Anbraten
100 g Kartoffeln
80 g Pilze; z.B. Shiitake, Herbsttrompeten, Champignons
8 Weisse Kirschtomaten
8 Rote Kirschtomaten
1/2 Knolle Knoblauch
2 Kraeuterbuendel; Rosmarin, Thymian, Basilikum
Paprikamehl
150 ml Weisser Fischsud
1 EL Geschlagene Sahne

FUER DIE GARNITUR
Einige frische Kraeuter
Etwas Pesto

ERFASST ⋆RK⋆ AM 13.03.98 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

An der Graete gebratener Steinbutt mit Pilzen und Perlzwiebeln
Die Perlzwiebeln schaelen, in der Pfanne mit Butter und Zucker glasieren. Die Kartoffeln schaelen und in kleine Wuerfel schneiden: Fenchel putzen und kleinschneiden, Pilze putzen, Knoblauchzehen pellen.
Steinbuttkoteletts salzen, pfeffern und mit Zitronensaft saeuern, abtropfen lassen, trockentupfen, in Paprikamehl wenden, in der Pfanne in Butter von beiden Seiten anbraten.
Perlzwiebeln, Fenchel, Knoblauch, Pilze und Kraeuter in die Pfanne zum Steinbutt geben. Im Ofen bei 210 Grad ungefaehr 6 Minuten garen, zwischendurch mit dem Bratensaft begiessen. Die Kirschtomaten halbieren, wuerzen und etwa 1 Minute mitgaren.
Die Fischsauce erhitzen, die Schlagsahne unterziehen. Fisch und Gemuese nach dem Garen mit Olivenoel betraeufeln.
Den Steinbutt mit den glasierten Gemuesen in einer schwarzen Pfanne servieren oder portionsweise auf Tellern anrichten, mit frischen Kraeutern garnieren. Die Sauce getrennt reichen, mit dem Pesto marmorieren.
O-Titel: An der Graete gebratener Steinbutt mit Pilzen und Perlzwiebeln

Mengenangabe: 4 Portionen

361 Fisch, Salzwasser, Steinbutt, Sellerie

361.1 STEINBUTTFILET MIT STAUDENSELLERIESCHUPPEN AUF SAFRAN ...

4 Stangen Staudensellerie gruen
4 Steinbuttfilets a 100 g
2 EL Selleriemousse oder Frischkaese
1/4 l Fischfond
60 ml Weisswein
50 g Kalte Butterwuerfel
10 Safranfaeden
4 EL Feine Tomatenwuerfelchen
1 EL Estragonblaetter fein geschnitten
Salz und Pfeffer
1/2 TL Speisestaerke; in
1 EL Weisswein eingeruehrt

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.07.98 VON
Ulli Fetzer / HOBBYTHEK

Die Selleriestangen in ca. 1,5 Millimeter duenne Scheibchen schneiden (Aufschnittmaschine), 30 Sekunden kochen und schnell in Eiswasser abschrecken, damit sie die Farbe behalten. Fisch mit Salz und Zitrone wuerzen, die Oberflaeche duenn mit Selleriemousse oder Frischkaese bestreichen und die Sellerie scheibchen wie Fischschuppen auflegen.
Den Fischfond mit dem Wein auf 100 ml einkochen, Butterwuerfel und Safranfaeden einruehren. Tomatenwuerfel und Estragon zugeben, salzen, pfeffern. Fisch in eine gebutterte Pfanne legen, etwas Weisswein mit eingeruehrter Staerke und Fischfond zugeben. Im Backofen (190Grad C) acht Minuten garen. Zum Servieren die Sauce auf Teller verteilen, Fischfilets auflegen, mit warmem Weissbrot, Kartoffeln, Reis oder Nudeln servieren.
Alternativ kann man auch Glattbutt oder Zanderfilet verwenden.
O-Titel: Steinbuttfilet mit Staudensellerieschuppen auf Safran- Estragonfumet

362 Fisch, Salzwasser, Steinbutt, Zuckerschot

362.1 STEINBUTTFILETS MIT LIMONEN-ZUCKERSCHOTEN-RAVIOLI

4 Steinbuttfilets a 120 g
Salz, schwarzer Pfeffer
1/2 Zitrone
20 ml Feinstes Olivenoel
1 Thymianzweig
1 Knoblauchzehe
20 g Butter

FUER DIE FUELLUNG
500 g Tiefkuehlerbsen
1 Schalotte; fein geschn.
40 ml Weisser Portwein
50 ml Creme double
1 TL Petersilie; gehackt
3 Pfefferminzblaetter
40 g Kalte Butter
Salz, Pfeffer, Muskat

FUER DEN NUDELTEIG
4 Eigelb
1 Schuss Salz
10 ml Olivenoel
250 g Mehl Type 405

GARNITUR UND EINLAGE
100 g Kaiserschoten
30 g Karotten; in Wuerfel
30 g Lauch; in Streifen
30 g Sellerie; in Wuerfel

FUER DIE BUTTERSAUCE
1 cm-Stueck Ingwer
1 Limone
100 ml Fischfond

10 ml Fluessigzucker
Salz
Mehlbutter; zum Binden
80 g Butter; kalt in Wuerfeln

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.02.98 VON
Ilka Spiess + Ulli Fetzer BAYRISCHER RUNDFUNK

Originaltitel: Steinbutt mit Limonen-Ingwer-Butter und Zuckerschoten- Ravioli
Die Steinbuttfilets mit Salz, Pfeffer und Zitrone wuerzen. In Olivenoel mit Thymian und Knoblauch drei Minuten kurz anbraten und Butter zufuegen, dabei einige Male uebergiessen. Fuer den Nudelteig aus Eigelb, Salz und Oel mit dem Mehl und einem Spritzer Wasser einen glatten Teig herstellen und 1 Stunde ruhen lassen.
Fuer die Fuellung die Erbsen blanchieren und eiskalt abschrecken. Die Schalotten mit Portwein anduensten und auf 1/3 einkochen. Die Creme double zufuegen und um die Haelfte einkochen. Petersilie, Minze, Butter und die Erbsen zugeben und im Mixer zu einem Pueree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Gemuesewuerfel und 30 g der Kaiserschoten (ebenfalls gewuerfelt) in leicht gezuckertem Salzwasser blanchieren. 1/3 der Gemuesewuerfel fuer die Garnitur reservieren, den Rest unter das Erbsenpueree mischen und noch einmal abschmecken. Die restlichen Kaiserschoten in Rauten schneiden und fuer die Garnitur in Zuckersalzwasser blanchieren.
Den Nudelteig ausrollen, das Erbsenpueree aufspritzen, Ravioli formen und in Salzwasser kochen.
Fuer die Sauce den Ingwer schaelen und in hauchduenne Streife schneiden. In Wasser blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Fischfond aufkochen, mit dem Saft der Limone, Fluessigzucker und Salz abschmecken. Mit der Mehlbutter ganz leicht binden und mit der kalten Butter aufmontieren. Vor dem Anrichten die Ingwer - und Limonenstreifen in die Sauce geben. Die gebratenen Steinbuttfilets auf 4 Teller anrichten.
Die Ravioli in Salzwasser kochen, max. 3 Minuten. Mit einem Stueckchen Butter in der Pfanne schwenken. Die Ravioli anrichten, mit der Limonen -Ingwersauce umgiessen und mit den reservierten Gemuesewuerfeln und den Kaiserschotenrauten garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

363 Fisch, Salzwasser, Stint

363.1 GEBRATENE STINTE

400 g Stinte (⋆)
Roggenmehl
Salz und Pfeffer
Zitrone
Butter; zum Braten

ERFASST ⋆RK⋆ AM 13.03.98 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

(⋆) Die Fische sollten glaenzen und einen festen silbernen Koerper haben.
Mit einer Schere die Koepfe der Fische abtrennen, den Bauch aufschneiden, Eingeweide

entfernen.
Waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer wuerzen und in Roggenmehl wenden In der beschichteten Pfanne mit Butter knusprig ausbraten.
Wer moechte, serviert die Stinte mit Feldsalat oder Kartoffelpueree. Nach dem Braten unbedingt mit Zitrone wuerzen. Das Beste: mit den Haenden essen!

364 Fisch, Salzwasser, Stockfisch

364.1 BRANDADE DE MORUE (PUERIERTER STOCKFISCH)

1 kg Stockfisch moeglichst Schwanzstueck
Olivenoel
1/2 l Milch
1 Knoblauchzehe
1 TL Petersilie; gehackt
1 Sardelle
Pfeffer
1 Zitrone; die Schale davon
Brotscheiben

ERFASST ⋆RK⋆ AM 25.05.96 VON
Ulli Fetzer Was die Grossmutter noch wusste

Nachdem die Flossen entfernt sind, den Stockfisch 24 Std. in kaltes Wasser legen. Danach spuelen und in einem grossen Topf mit kaltem Wasser zum Kochen bringen und 30 Min. sieden lassen. Danach in einem Sieb abtropfen und die Graeten entfernen. Die Haut nicht abziehen, da sie zum Binden der Masse nuetzlich ist.
Im grossen, moeglichst gusseisernen oder kupfernen Topf Olivenoel zum Sieden bringen. Wenn das Fett raucht, Stockfisch hineingeben und sofort mit heftigem Ruehren beginnen. Topf von der Herdplatte nehmen, Masse weiter energisch mit dem Kochloeffel bearbeiten. Allmaehlich kochende Milch und etwas Olivenoel unterruehren.
Knoblauch, Petersilie und Sardelle im Moerser zerdruecken. In einer Pfanne in etwas Olivenoel leicht anbraten. Unter die Stockfischmasse ruehren. Mit Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die geriebene Zitronenschale in die Masse einruehrenn.
Brot in Olivenoel roesten und zur warmen oder kalten Brandade servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

364.2 GEPOEKELTER KABELJAU MIT ROSE-SEKT

1 kg Gepoekelter Kabeljau
350 ml Guter spanischer Rose-Sekt
100 ml Fluessige Sahne
1 mittl. Zwiebel
150 g Champignons
Muskatnuss
Weisser Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.07.99 VON
Ilka Spiess World Wide Web Mallorca

Stockfisch 36 Stunden lang in Wasser entsalzen und dieses mehrmals erneuern. Abtropfen lassen, mit einem Leinentuch abtrocknen, einmehlen und in reichlich Olivenoel braten. Abtropfen lassen. In einen tiefen emaillierten Topf geben, Sekt zugiessen und kurz flambieren. Champignons waschen, in Scheiben schneiden und zugeben. Zwiebel sehr fein raspeln und zusammen mit der Sahne, einer Prise geriebener Muskatnuss und weissem Pfeffer schmoren und anschliessend ueber den Fisch geben.
Salzen und ein paarmal kurz aufkochen lassen, damit die Sauce andicken kann.

Mengenangabe: 4 Portionen

365 Fisch, Salzwasser, Stockfisch, Kartoffel, Ei

365.1 STOCKFISCH A BRAZ

1 kg Kartoffeln
Olivenoel oder Kokosfett zum Fritieren
600 g Stockfisch
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 Lorbeerblatt
100 ml Olivenoel
8 Eier
Salz
Weisser Pfeffer
1 Bd. Petersilie
Schwarze Oliven

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.12.95 VON
Ulli Fetzer Nach NORDTEXT

Entfernen Sie vom Stockfisch Haut und Graeten. Schneiden Sie ihn in Stuecke. Reissen Sie ihn dann in kleine Streifen, waschen diese sorgfaeltig und weichen sie solange in kaltem Wasser ein, bis sie zart sind.
Schaelen Sie die Kartoffeln, und schnitzeln Sie diese in duenne Streifchen. Die ueberfluessige Staerke in kaltem Wasser ausspuelen; Kartoffelstreifen auqdruecken und in einem Sieb abtropfen lassen. In Palmin oder Olivenoel fritieren.
Die beiden Zwiebeln in Scheiben schneiden, die Knoblauchzehen mit dem Messer zerdruecken und in einer Kasserolle zusammen mit einem Lorbeerblatt in drei Vierteln des Olivenoels glasig schwitzen.
Den Rest Olivenoel in eine grosse gusseiserne Pfanne geben, auf mittlerer Stufe anheizen, die Zwiebeln aus der Kasserolle in die Pfanne umfuellen.
Druecken Sie den eingeweichten Stockfisch mit den Haenden aus, bis er moeglichst trocken ist, und verteilen Sie ihn ueber die Zwiebeln. Gut durchruehren.
Schmecken Sie mit Salz und gemahlenem weissen Pfeffer ab, und fuegen Sie die Haelfte der frittierten Kartoffelstreifchen hinzu.
Alles gut, aber sachte durchruehren.
Die geschlagenen Eier unterheben. Das Gericht sollte, unter staendigem Ruehren, nur noch einmal schnell durchgebraten werden.
Richten Sie "Balcalhau a Braz" auf einer vorgewaermten Platte an. Garnieren Sie mit fein gewiegter Petersilie, schwarzen Oliven und den restlichen frittierten Kartoffelstreifen.

GETRAENKEVORSCHLAG: Weisser "Cartaxo" oder weisser "Dao".

366 Fisch, Salzwasser, Stockfisch, Kartoffel, Portugal

366.1 BACALHAU A GOMES DE SA

500 g Bacalhau
500 g Kartoffeln
150 ml Olivenoel
1 Knoblauchzehe
2 Zwiebeln
2 Gekochte Eier
Schwarze Oliven
Petersilie
Milch
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.06.00 VON
Ilka Spiess Aus dem Web

Bacalhau ist das Leibgericht der Portugiesen. Angeblich gibt es 365 verschiedene Arten Bacalhau zuzubereiten. Hier ist eine davon. Bacalhau ist in Salz getrockneter Kabeljau. Dazu werden die Fische halbiert, getrocknet und getrocknet im Laden verkauft. Die Qualitaet wird anhand der Dicke der Filets bestimmt.
Fuer den Hausgebrauch wird der Fisch mit einer Saege in "postas" in portionsgerechte Stuecke geschnitten. Fuer den Verzehr wird die benoetigte Anzahl Stuecke mindestens 24 Stunden gewaessert. Dabei muss das Wasser regelmaessig erneuert werden.
Mein Tipp: die ersten 24 Stunden in Wasser und zusaetzlich noch einmal mindestens 12 Stunden in Milch.
Den Bacalhau wie oben angegeben waessern und anschliessend in der Milch kochen. Den gekochten Bacalhau haeuten und entgraeten.
Die Zwiebeln schaelen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch hacken. Die Kartoffeln mit Schale kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch in Olivenoel duensten. Die Kartoffelscheiben hinzufuegen und schliesslich den vorbereiteten Bacalhau. Die Zutaten miteinander verruehren und vorsichtig mit Salz und Pfeffer wuerzen. Alles zusammen in eine Auflaufform fuellen und fuer zehn Minuten in den heissen Ofen geben. Auf einem Teller, der mit Petersilie und den gekochten Eiern dekoriert ist, anrichten.

367 Fisch, Salzwasser, Stoer, Gurke

367.1 STOERFILET UND SCHMORGURKEN

1 groß. Salatgurke
50 g Getrocknete Tomaten in Oel eingelegt
1 Schalotte
10 g Butter und Butter zum Braten
50 ml Schlagsahne
1 EL Creme fraiche
Salz
Cayennepfeffer

600 g Stoerfilet
Zitronensaft
Mehl zum Wenden
Olivenoel zum Braten

ERFASST ⋆RK⋆ AM 30.01.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Gurke schaelen, laengs halbieren, entkernen. Die Haelften in nicht zu duenne Scheiben schneiden.
Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Schalotte fein wuerfeln.
Butter in einem Topf zerlassen, die Schalottenwuerfel anduensten, dann die Gurkenscheiben zugeben und die Sahne zugiessen, alles bei niedriger Hitze sieben bis acht Minuten koecheln lassen. Das Gemuese soll noch Biss haben.
Vor dem Servieren, Tomaten und Creme fraiche dazuruehren, wuerzen.
Stoerfilets mit Zitronensaft betraeufeln, ziehen lassen, salzen. Filets leicht in Mehl wenden, leicht abklopfen. Oel und Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Filets darin goldgelb braten. Die Bratzeit haengt von der Filetdicke ab.

Mengenangabe: 4 Portionen

368 Fisch, Salzwasser, Surimi

368.1 SPAGHETTI MIT SURIMI

2 Lauchzwiebeln
1/2 Zitrone
150 ml Fischfond
50 g TK-Erbsen
4 EL Kaffeesahne (10 % Fett)
1 Becher TK-8-Kraeuter
Salz und Pfeffer
100 g Surimi; (Krebsfleisch "Crabmeat")
160 g Spaghetti

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte Rezept

Lauchzwiebeln putzen. Das Weisse fein hacken, das Gruene in Ringe schneiden und zur Seite stellen. Zitrone heiss abwaschen, trockentupfen, etwa ein Viertel der Zitronenschale duenn abschaelen und in feine Streifen schneiden. Weisse Lauchzwiebeln, Fischfond, Zitronensaft, Zitronenstreifen und TK-Erbsen aufkochen und acht Minuten kochen. Kaffeesahne und Kraeuter zugeben und die Sosse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Surimi in Scheiben schneiden. Spaghetti in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Abgiessen, auf einem Sieb abtropfen lassen und mit Surimi und restlichen Lauchzwiebeln vermischen. Die Sosse entweder dazu servieren oder mit den Spaghetti vermischen.
Naehrwerte pro Portion: ca. 385 kcal, 4 g Fett, 4 g Ballaststoffe.

Mengenangabe: 2 Portionen

369 Fisch, Salzwasser, Tee, Reis

369.1 GOLDBRASSEN-TEE-REISGERICHT

200 g Goldbrassenfilet (Meerbrasse)
3 EL Weisser Sesam
100 ml Sojasauce
2 EL Reiswein
250 Gekochten Reis
2 Platten gepresster Seetang (z.B. Kombu)
Etwas Senf
1/2 l Gruener Tee

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.06.99 VON
Ilka Spiess Hobbythek, Lebenselixiere

Pro Person sechs duenne Scheiben rohen Fisch vorbereiten. Den weissen Sesam mit klarem Wasser abspuelen, bei kleiner Flamme anroesten und zermahlen.
Die Sojasauce und den Reiswein hinzugeben und mit dem Sesam verruehren. Dann darin die Fischscheiben
Dann darin die Fischscheiben fuer 6-7 Minuten leicht anbraten und anschliessend in feine Streifen schneiden.
Den frisch gekochten und noch warmen Reis in eine Schale fuellen, bis diese zu zwei Drittel gefuellt ist, den Fisch darauf drapieren und mit der Sauce uebergiessen.
Nun den Seetang im Senf verteilen und zugeben. Den heissen Tee hinzugiessen, abdecken und nach zwei bis drei Minuten alles geniessen.
Variation: ausser Goldbrasse kann man auch Scholle oder Thunfisch verwenden.

Mengenangabe: 4 Personen

370 Fisch, Salzwasser, Thun

370.1 HELLE THUNFISCHSAUCE

1 mittl. Zwiebel
2 Dos. Thunfisch im eigenen Saft
1 Dos. Champignons
200 g Suesse Sahne
200 g Creme Fraiche
Etwas Butter
150 g Bacon
1 Knoblauchzehe
Salz
Weisser Pfeffer
Chilipulver
1 Schuss Zucker
1 Schuss Oregano
1/2 TL Kraeuter der Provence
Muskatnuss
1 TL Gekoernte Bruehe
Etwas Weisswein oder Zitronensaft

BEILAGE
Spaghetti oder Fusili

ERFASST ⋆RK⋆ AM 24.08.99 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Fett erhitzen, feingehackte Zwiebel und durchgepressten Knoblauch und Baconwuerfel hell anduensten. Thunfisch abtropfen lassen und dazugeben. Mit dem Kochloeffel zerdruecken.

Champignons evtl. vierteln, mit Sahne und Creme fraiche zugeben, langsam unter staendigem Ruehren erhitzen.
Kraeuter und Gewuerze zugeben, abschmecken und noch 5 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen.
Mit Nudeln und Blattsalat servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

371 Fisch, Salzwasser, Thun, Tomate

371.1 THUNFISCH MIT TOMATENSAUCE

2 Scheib. Frischer Thunfisch 3 cm dick, a 400 g-450 g
2 EL Frische Minze; fein gehackt
1 EL Koriandergruen; fein gehackt
Salz, Pfeffer
5 Knoblauchzehen
1 kg Reife Tomaten
1/2 Bd. Frische Minze
6 EL Olivenoel
1 (-2) getrockn. Chilischoten
1 Zimtstange (5-6 cm lang)
1/2 TL Getrockneter Oregano
1 EL Korianderkoerner
1 Frische rote Chilischote
150 ml Weisswein

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.08.00 VON
Ilka Spiess Alfred Biolek Meine neuen Rezepte

Die Thunfischscheiben haeuten, kurz abspuelen und mit Kuechenkrepp trocknen. Eventuell dunkle Stellen wegschneiden.
Die gehackte Minze und das Koriandergruen mit etwas Salz und Pfeffer im Moerser zerstampfen. 3 Knoblauchzehen pellen und mit der Presse dazudruecken. Zu einer Paste verruehren. Mit einem spitzen Messer Schlitze in das Fischfleisch schneiden und die Paste hineindruecken. Beiseite stellen.
Fuer die Sauce die Tomaten kurz ueberbruehen, haeuten und entkernen, in Stuecke schneiden. Die Minze waschen, die Blaetter hacken. Die restlichen Knoblauchzehen pellen und fein wuerfeln. In einem Topf 3 EL Olivenoel erhitzen. Den Knoblauch, die zerbroeselten, getrockneten Chilischoten, die Zimtstange, Oregano und die Korianderkoerner anroesten, bis der Knoblauch goldgelb ist. Die Minze, Tomatenstuecke und die frische Chilischote zugeben und bei starker Hitze 5 bis 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. In einem Braeter das restliche Olivenoel stark erhitzen. Die Thunfischscheiben auf jeder Seite l Minute anbraten, aus dem Braeter heben, salzen und pfeffern.
Das Oel aus dem Braeter mit Kuechenkrepp auswischen. Den Weisswein in den Braeter giessen und 4 bis 5 Minuten einkochen lassen. Die Thunfischscheiben wieder in den Braeter legen, die Tomatensauce darueber giessen. Den Braeter in den Ofen schieben und

den Thunfisch 10 Minuten darin garen. Am besten in der Form servieren.

372 Fisch, Salzwasser, Thunfisch, Gemuese

372.1 THUNFISCH, IN ROTWEIN MARINIERT

4 Thunfischkoteletts a 180 bis 200 g

FUER DIE MARINADE
1/2 l Guter Rotwein
1 Schalotte
1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Thymian
4 Blaettchen Salbei
2 Lorbeerblaetter
4 Knoblauchzehen

AUSSERDEM
80 g Rote Paprikaschote
80 g Gruene Paprikaschote
80 g Gelbe Paprikaschote
80 g Zucchini
80 g Aubergine
80 g Schalotten
6 EL Olivenoel
Salz, Pfeffer
1/2 Bd. Petersilie; fein gehackt
1/4 l Fischfond
30 g Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 30.01.99 VON
Ilka Spiess Seafood (Teubner Edition)

Die Thunfischkoteletts in der aus den angegebenen Zutaten bereiteten Marinade 6 Stunden zugedeckt kalt stellen.
Das Gemuese fein wuerfeln, in 4 EL Olivenoel anbraten, salzen, pfeffern, die Kraeuter und den Knoblauch aus der Marinade zugeben. Zugedeckt in ca. 10 Min. weich duensten.
Die Petersilie einstreuen, abschmecken, in eine Auflaufform fuellen. Den trockengetupften Fisch salzen, pfeffern, in dem restlichen Oel anbraten, auf das Gemuese legen.
Den Fischfond zugiessen. Abgedeckt im vorgeheizten Ofen bei 220GradC 6 bis 8 Minuten schmoren.
Den Fisch herausnehmen und warm stellen. Den Schmorfond mit der Butter binden, abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

373 Fisch, Salzwasser, Thunfisch, Grillen, Einfach

373.1 GEGRILLTER THUNFISCH

1 Zitrone
1/2 Bd. Koriandergruen
8 Thunfischmedaillons, a 80- 100 g, Mittelstueck je Scheibe ca. 1 1/2 cm dick
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 18.07.00 VON
Ilka Spiess essen & trinken Juli 2000

1. Die Zitrone in acht Spalten schneiden. Koriandergruen von den Stielen zupfen und grob hacken.
2. Thunfisch von beiden Seiten mit Pfeffer und Salz wuerzen. Auf dem Grill bei starker Hitze ca. 2 Minuten von jeder Seite grillen (der Thunfisch soll in der Mitte fast roh sein). Thunfisch mit den Zitronenspalten und dem Koriandergruen servieren.

Mengenangabe: 8 Portionen

374 Fisch, Salzwasser, Thymian

374.1 SCHWERTFISCHSTEAKS MIT ZITRONENTHYMIAN

2 Zitronen unbehandelt
1 Rote Peperoni
1 Bd. Zitronenthymian; ersatzweise Thymian
3 EL Olivenoel
2 Knoblauchzehen
4 Schwertfischsteaks; a 150 g
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.07.00 VON
Ilka Spiess Magazin Freundin

Backofen auf 80 Grad vorheizen. Zitronen heiss abwaschen, trockentupfen und 1 EL Schale fein abreiben. Zitronen in duenne Scheiben schneiden.
Peperoni der Laenge nach halbieren und die Kerne entfernen. Die Haelften waschen und fein hacken. Zitronenthymian waschen, trockenschuetteln und 2 EL Thymianblaettchen abstreifen.
1 EL Olivenoel in einer Pfanne erhitzen. Abgeriebene Zitronenschale, gehackte Peperoni und die Thymianblaettchen hineingeben. Knoblauchzehen schaelen und durch die Presse dazudruecken. Alles ca. 2 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze unter Ruehren braten, herausnehmen. Die Pfanne mit Kuechenpapier einmal auswischen.
Schwertfischsteaks waschen und trockentupfen. Fisch salzen und pfeffern.
Restliches Olivenoel (2 EL) in der Pfanne erhitzen. Die Schwertfischsteaks darin bei mittlerer Hitze in 2 bis 3 Minuten auf jeder Seite goldbraun braten. Anschliessend den Fisch aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und im Backofen warm halten.
Die Zitronenscheiben in die Fischpfanne geben und 1 bis 2 Minuten von jeder Seite anbraten.
Die Schwertfischsteaks aus der Folie nehmen und mit den gebratenen Zitronenscheiben auf Tellern anrichten. Die Peperoni-Thymian- Mischung ueber die Fischsteaks geben und mit den restlichen Zitronenthymianzweigen garnieren.
Pro Person: 340 kcal, 18 g Fett

Mengenangabe: 4 Personen

375 Fisch, Salzwasser, Tintenfisch

375.1 GEFUELLTE CALAMARI

500 g Grosse Calamari
200 g Vongole Verace
50 g Gekochter Reis
2 Schalotten; fein gehackt
6 Schalotten; geviertelt
2 Tomaten; geschaelt grob gewuerfelt
4 Fleischtomaten; geviertelt
1 Knoblauchzehe; gequetscht
2 Bd. Basilikum
1 Ei
2 EL Semmelbroesel
1/4 l Gemuesebruehe
1/4 l Weisswein

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.06.00 VON
Ilka Spiess Koch - Kunst mit Vincent Klink

Die feingeschnittenen Schalotten mit dem gequetschten Knoblauch in Olivenoel anroesten. Die Tomatenwuerfel unterschwenken, mit Gemuesebruehe abloeschen und reduzieren, dann Reis und Basilikum zugeben.
Das Ei unter die etwas abgekuehlte Masse mischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken und die Masse mit einem Loeffel in die Calamarikoerper druecken.
Schalotten achteln und mit Knoblauch in Olivenoel anduensten und die Calamari einsetzen. Bei kleinem Feuer die Calamarikoerper rundum anbraten, mit etwas Bruehe abloeschen. Wein zugeben und bei geschlossenem Deckel 20 Min. schmoren. Die letzten 5 Min. Deckel abnehmen. Bei groesstem Feuer den Fond reduzieren, Tomatenviertel und viele Basilikumblaetter dazugeben, anrichten und mit etwas gutem Olivenoel betraeufeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

375.2 GEROESTETE SEPPIOLINE MIT TOMATEN UND KAPERN

1 kg Seppioline
125 ml Olivenoel
300 g Fleischtomaten; geschaelte und ausgedrueckt
1 EL Kapern
1 Schalotte; fein gehackt
1 Knoblauchzehe; gequetscht
Salz, Pfeffer
Chiligewuerz
1 Bd. Blattpetersilie grob gehackt

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.06.00 VON
Ilka Spiess Koch - Kunst mit Vincent Klink

Seppioline sind kleine Tintenfische, die ausgewachsenen Tiere heissen Sepia. Sie sind hellweiss und wesentlich zarter als die bekannten Calamari. Hinter den Tentakeln und den Augen schneidet man den Kopf durch.
Inmitten der Tentakeln fuehlt man die knorpelige Mundoeffnung, drueckt sie mit den Haenden nach aussen und entfernt sie. Der eierfoermige Koerper wird halbiert und von Resten des Kopfes befreit, somit bleiben nur die Tentakeln und die zwei Koerperteile uebrig. Mit viel Wasser gruendlich waschen und trockentupfen.

Die Seppioline in einer heissen Pfanne von allen Seiten in 2 El Olivenoel scharf anbraten. Je nach Belieben mit etwas Chiligewuerz bestreuen. Dann aus der Pfanne nehmen und warmstellen.
In einer Pfanne Schalotten mit etwas Olivenoel glasig duensten. Die in grobe Wuerfel gehackten Tomaten und den Knoblauch zugeben und auf kleinem Feuer eine halbe Stunde lang ziehen lassen.
Kapern und Petersilie dazugeben und mit den Seppioline bei grosser Hitze gut durchschwenken.

Mengenangabe: 4 Portionen

375.3 GESCHMORTER TINTENFISCH

2 Becher Tintenfisch-Tuben (TK) a 500g
2 Zwiebeln; klitzeklein geschnitten
2 Knoblauchzehen; gepresst
4 Tomaten; das Fleisch
200 ml Weisswein trocken
2 Paprikaschoten, rot
1/2 Bd. Petersilie
2 EL Olivenoel

ALS WUERZE

Schwarze Pfefferkoerner gemoerst
Chilischoten
Cayennepfeffer
Zitronensaft

BEILAGE

Salzkartoffeln

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.12.97 VON

Ulli Fetzer NDR

Tintenfisch langsam auftauen lassen - saeubern - Haeute, Innenleben entfernen - in mundgerechte Stuecke schneiden. Wenn moeglich, keine Tintenfischringe kaufen - ist meistens mindere Qualitaet.
Tomaten enthaeuten und entkernen - in Wuerfel schneiden - Paprikaschoten schaelen (mit Spargelschaeler) und ebenfalls kleinschneiden.
Alle Zutaten in Olivenoel anduensten inkl. Zwiebeln und Knoblauch. Mit Wein abloeschen - Tomatenmark dazu und mit Chili, Pfeffer oder Cayennepfeffer nach Bedarf wuerzen.
Da ich leicht scharfe Speisen liebe, lasse ich eine ganze Chilischote mitschmoren und wuerze mit groben gemoerstem Pfeffer nach.
Schmorzeit bei geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten je nach Alter und Qualitaet der Tintenfische, also staendig die Konsistenz der Fische kontrollieren.
Zum Schluss noch etwas Zitronensaft dazu und mit Salzkartoffeln servieren.

375.4 OKTOPODI (OKTOPUS MIT ZWIEBELN)

1 kg Oktopus
1/2 kg Karotten
1/2 kg Stangensellerie
1/2 kg Zwiebeln
10 Schwarze Pfefferkoerner
1 groß. Stueck Zimt
10 Nelken (ca.)
4 Lorbeerblaetter
3 EL Tomatenmark
200 ml Herber Weisswein
200 ml Olivenoel
Salz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 23.06.99 VON
Ulli Fetzer Was die Grossmutter noch wusste

Falls notwendig, Schnabel, Augen und Innereien des Oktopus entfernen. Dann Oktopus in mundgerechte Stuecke schneiden. Karotten, Sellerie und Zwiebeln putzen und grob zerkleinern (auch das Gruen des Sellerie).
Zuerst die Oktopusstuecke in den heissen Topf ohne Oel geben, bis die Fluessigkeit verdunstet ist. Dann Gemuese, Tomatenmark, Wein, Olivenoel und Gewuerze zugeben.
Alles gut vermischen und zugedeckt auf mittlerem Feuer ca. 2 Stunden kochen. Heiss servieren!

375.5 TINTENFISCH "ANTONIO"

4 Tintenfische
100 g Getrocknete Tomaten
3 Knoblauchzehen
200 ml Wermut
Salz, Pfeffer
Frische Petersilie
1 Becher Bandnudeln

ERFASST ⋆RK⋆ AM 23.04.99 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Tintenfische saeubern und in schmale Streifen schneiden, getrocknete Tomaten einweichen, Knoblauch fein hacken und alles zusammen sechs Minuten in Olivenoel braten.
Anschliessend mit dem Wermut abloeschen und die frisch gehackte Petersilie darueber streuen.
Bandnudeln kochen und alles zusammen mischen.
Dazu passt ein guter Rotwein.

Mengenangabe: 4 Portionen

375.6 TINTENFISCH IN SAHNESOSSE

500 g TK-Tintenfischringe
1/4 l Suesse Sahne
1/4 l Trockener Weisswein
1 EL Butter
1 Schuss Chilli
Salz und Pfeffer
Thymian
Basilikum

ERFASST ⋆RK⋆ AM 05.03.98 VON
Ulli Fetzer SUEDWEST-TEXT

Tintenfisch auftauen lassen und trocken tupfen. Butter in einer Pfanne zerlassen, Tintenfischringe darin anbraten, bis die Fluessigkeit verdampft ist.
Wein angiessen und den Bratsatz damit abloeschen, auf die Haelfte einkochen lassen. Sahne zugeben, noch 5 Min. erwaermen. Mit Salz, Gewuerzen, Kraeutern abschmecken.
Dazu: Feldsalat und Stangenweissbrot

375.7 TINTENFISCHE MIT GETROCKNETEN TOMATEN

400 g Tintenfische
80 g Getrocknete Tomaten
1 Bd. Petersilie
1 (-2) Knoblauchzehen optional
4 EL Olivenoel
5 EL Trockener Vermouth; z.B. Noilly Prat
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.08.00 VON
Ilka Spiess Alfred Biolek Meine neuen Rezepte

Die Tintenfische waschen, die Koepfe abziehen. Die Koerper innen saeubern und in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Koepfe halbieren und die schnabelartigen Beisswerkzeuge mit den Fingern herausloesen.
Getrocknete Tomaten mit kochendem Wasser uebergiessen, etwa 3 Minuten ziehen lassen, dann das Wasser abgiessen (entfaellt bei in Oel eingelegten getrockneten Tomaten). Die Tomaten in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.
Falls Knoblauch gewuenscht: pellen und fein hacken.
Das Olivenoel in einer Pfanne sehr heiss werden lassen. Die Tintenfische mit Kuechenkrepp sehr gut trocknen und im heissen Oel scharf anbraten. Die Tomatenstreifen dazugeben und unter Ruehren weiterbraten (eventuell Knoblauch jetzt unterruehren).
Mit dem Vermouth abloeschen, die gehackte Petersilie unterruehren, mit Salz und viel schwarzem Pfeffer wuerzen. Sofort servieren.

Mengenangabe: 2 Personen

376 Fisch, Salzwasser, Tintenfisch, Risotto

376.1 TINTENFISCH-RISOTTO

750 g Tintenfischtuben ohne Tinte
1 Beutelchen Tinte vom Tintenfisch
1 Zitrone
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1 Bd. Glatte Petersilie

1/4 l Trockenen Weisswein
3/4 l Fischbruehe; Fischfonds
250 g Avarioreis
Olivenoel
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 04.06.95 VON
Ulli Fetzer Nach: ALFREDISSIMO! KOCHEN MIT BIO
Mit Blixa Bargeld

Den in Streifen geschnittenen Tintenfisch in Knoblauch, Zitrone und Olivenoel ca. 20 Minuten marinieren. Die feingehackte Zwiebel anduensten, den Tintenfisch hinzugeben und anbraten, mit Wein abloeschen und Tinte hinzufuegen. Ca. 20 Minuten leicht koecheln, ab und zu etwas Fischbruehe zugiessen.
Den Reis dazugeben und nach und nach die Fischbruehe hinzugiessen, bis der Reis aufgequollen ist. Dabei staendig ruehren. Mit Salz und Pfeffer wuerzen und mit der Petersilie bestreuen.

377 Fisch, Salzwasser, Tintenfisch, Rote bete

377.1 LAUWARMER TINTENFISCH MIT ROTE BETE UND BRUNNENKRESSE

500 g Tintenfisch (frisch)
8 Knollen Rote Bete
1 Bd. Brunnenkresse
150 g Magerquark
1/4 l Consomme
1 Limone
Balsamessig
Himbeeressig
Salz, Pfeffer, Zucker
Kuemmel
Meersalz
250 ml Rote Bete-Saft
2 Weinkorken

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.04.98 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Den Tintenfisch in kochendes Wasser geben. Mit Meersalz und dem Saft einer 1/2 Limone wuerzen und die zwei Weinkorken zugeben. Einmal aufkochen lassen und ca. 2 Std. bei schwacher Hitze pochieren.
Die Rote Bete mit Himbeeressig, Kuemmel, Salz und Wasser ca. eine halbe Stunde kochen. Dann schaelen und in duenne 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 glattruehren, mit Salz, Pfeffer und Limone abschmecken, die Brunnenkresse einruehren. Die Rote Bete und den Tintenfisch leicht erwaermen. Mit der Sauerampfersauce einen Spiegel giessen, die Rote Bete-Scheiben rundum anrichten und den Tintenfisch auf die Sauce geben.

Lauwarm servieren.

378 Fisch, Salzwasser, Tomate

378.1 CALAMARI FRITTI CON CREMA DI POMODORO

800 g Tintenfischringe
1 Zitrone; den Saft
Salz, Pfeffer

FUER DEN TEIG
200 g Mehl
250 ml Weisswein
1/2 Bd. Dill
1/2 Bd. Petersilie
1 TL Salz
2 Eier

FUER DIE SOSSE
250 g Butter oder Margarine
4 Eigelb
100 ml Weisswein
1/2 Zitrone; den Saft
2 EL Tomatenmark
1/2 Bd. Estragon

ERFASST ⋆RK⋆ AM 03.04.00 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Die Tintenfischringe salzen, pfeffern und mit Zitronensaft betraeufeln. Das Mehl mit dem Weisswein, den gehackten Kraeutern, dem Salz und dem Eigelb glatt ruehren.
Die Tintenfischringe durch den Teig ziehen und im schwimmenden Fett goldgelb braten. Fuer die Sosse die Butter in einem Topf zerlaufen lassen. Die Eigelbe mit dem Weisswein und dem Zitronensaft in einem Topf verruehren und auf dem Herd oder im Wasserbad mit dem Schneebesen zu einer cremigen Masse aufschlagen.
Die handwarme Butter tropfenweise unter die Creme ziehen. Das Tomatenmark unterruehren und mit Salz, Pfeffer und dem gehackten Estragon abschmecken. Die Tintenfischringe anrichten, mit der Sosse uebergiessen.

Mengenangabe: 4 Portionen

378.2 DRACHENKOPF MIT TOMATEN UND CROSTINI

750 g Drachenkopf; oder Rotbarsch
1 Schalotte; feingehackt
1 Knoblauchzehe; feingehackt
1 Knoblauchzehe; ganz
2 Fleischtomaten
2 Fruehlingszwiebeln
1 Bd. Blattpetersilie
1 Zweig Thymian
1/2 l Fischfond
1/4 l Weisswein
1 Ciabata (ital. Brot)
Olivenoel zum Anbraten
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.05.99 VON
Ilka Spiess Koch - Kunst mit Vincent Klink
Exoten aus dem Meer

Den Fisch ausnehmen, schuppen, waschen und trockentupfen. Mit Pfeffer und Salz wuerzen.
Schalotten- und Knoblauchwuerfelchen in einer Kasserolle mit Olivenoel anduensten. Mit Fischfond und Weisswein abloeschen und kurz aufkochenlassen.
Den Fisch in die Kasserolle einsetzen und den Thymianzweig dazugeben. Bei geschlossenem Deckel und kleinem Feuer 20 Minuten duensten. Die Tomaten enthaeuten, entkernen und in grobe Wuerfel schneiden.
Petersilie grob hacken und die Fruehlingszwiebeln in grobe Ringe schneiden. Kurz vor dem Anrichten die Tomatenwuerfel, die Petersilie und die Fruehlingszwiebeln zum Fisch geben, kurz durchkochen und mit den Crostini servieren.
Fuer die Crostini das Ciabatabrot in Scheiben schneiden. Die Brotscheiben in einer Pfanne mit Olivenoel roesten.
Anschliessen mit einer Knoblauchzehe abreiben, etwas pfeffern und salzen.

Mengenangabe: 4 Portionen

378.3 FISCHFILET IN SUESS-SAURER SOSSE

TEIG
2 Eier
3 EL Mehl
3 EL Speisestaerke

AUSSERDEM
2 Getrocknete Mu-Err-Pilze
600 g Rotbarschfilet
4 EL Reiswein oder Apfelsaft
Weisser Pfeffer
300 g Fleischtomaten
3 Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen
1/2 l Oel zum Fritieren
5 EL Tomatenketchup
3 EL Zucker
3 EL Sojasosse
2 EL Reisweinessig; oder Weinessig

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte Rezept

Fuer den Teig Eier zwei Essloeffel Wasser, Mehl und Speisestaerke verruehren und 15 Minuten quellen lassen. Pilze in lauwarmem Wasser einweichen.
Fischfilet abspuelen, trockentupfen und in etwa 3 cm grosse Wuerfel schneiden. In einem Essloeffel Reiswein und etwas Pfeffer zehn Minuten durchziehen lassen. Tomaten abspuelen, entkernen und wuerfeln. Lauchzwiebeln putzen und schraeg in duenne Scheiben schneiden.
Abgetropfte Pilze in feine Streifen schneiden. Fuer die Sosse zerdrueckten Knoblauch in einem Essloeffel heissen Oel anduensten. Ketchup, einen Achtelliter Wasser, Zucker, Sojasosse, Essig, Pilzstreifen und Tomatenwuerfel dazugeben. Unter Ruehren aufkochen. Mit Pfeffer, restlicher Sojasosse und restlichem Reiswein abschmecken und warm halten.
Fischwuerfel abtropfen lassen. Einen kleinen Topf etwa 5 cm hoch mit Oel fuellen. Das Oel auf 180 Grad erhitzen (die Temperatur ist richtig wenn an einem eingetauchten Holzloeffelstiel kleine Blaeschen aufsteigen). Fischstuecke einzeln in den Teig tauchen und im heissen Fett goldbraun ausbacken. Auf Kuechenkrepp abtropfen lassen. Lauchzwiebeln

in die Tomatensosse geben nochmals aufkochen und ueber die Fischstuecke giessen.
Dazu: Reis
Naehrwerte pro Portion ca. 475 Kalorien 13 g Fett

Mengenangabe: 4 Portionen

378.4 GEDAEMPFTES SEELACHSFILET MIT TOMATEN-CONCASSE UND FE ..

450 g Seelachsfilet
1 Zitrone
3 Tomaten
1 Schalotte
2 Zweige Basilikum
2 EL Olivenoel
1 EL Butter
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

ERFASST ⋆RK⋆ AM 13.09.99 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Fuer das Seelachsfilet Wasser in einem Topf mit Einsatz zum Kochen bringen und mit etwas Jodsalz und Zitronensaft wuerzen. Die Seelachsfilets portionieren, auf den Einsatz legen und bei geschlossenem Deckel ueber Dampf 8-10 Minuten garen.
Tomaten blanchieren und enthaeuten, danach in feine Wuerfel schneiden und in Olivenoel mit kleingehackter Schalotte anschwenken, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Basilikum klein schneiden, vermischen. Das Tomaten-Concasse auf die gedaempften Seelsachsfilets legen.
Fuer den Salat den Feldsalat und die Tomaten (in Scheiben) schneiden. Eine Salatsauce aus Zitronensaft, Olivenoel, Salz und Pfeffer herstellen und mit den kleingeschnittenen Kraeutern verfeinern.
Den Salat kurz vor dem Servieren mit der Sauce anmachen. Den Feldsalat vor oder mit dem Seelachs servieren. Als Beilage schmecken Reis oder Kartoffeln.
O-Titel: GEDAEMPFTES SEELACHSFILET MIT TOMATEN-CONCASSE UND FELDSALAT

378.5 GEFUELLTER SCHELLFISCH MIT TOMATEN

1 Ganzer Schellfisch ca. 1,3 kg kuechenfertig
Salz und Pfeffer
250 g Tomaten
350 g Weissbrot
2 Eier
2 EL Kraeutersenf
1 Bd. Glatte Petersilie
1 Bd. Suppengruen
1 Stiel Rosmarin
1 Stiel Salbei
1 Stiel Estragon
1/4 l Trockener Weisswein
1/4 l Bruehe
2 EL Tomatenmark
Zucker

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte Rezept

Schellfisch abspuelen trockentupfen und von innen mit Salz und Pfeffer wuerzen. Tomaten mit kochendem Wasser ueberbruehen, haeuten und entkernen. Das Fruchtfleisch wuerfeln. Das Weissbrot zerkruemeln. Tomaten, Brot und Eier mischen und mit Salz, Pfeffer und Kraeutersenf wuerzen. Petersilie hacken und unterruehren. Fuellung in die Bauchoeffnung geben und den Fisch mit Holzspiesschen und Kuechengarn verschliessen.
Auf ein Backblech legen. Suppengruen putzen, wuerfeln und mit den Kraeutern Wein und Bruehe auf das Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad/Umluft 150 Grad/Gas Stufe 2 etwa 45 Minuten garen. Fisch herausnehmen. Sud durch ein Sieb giessen und das Tomatenmark unterruehren. Die Sosse mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und zum Fisch servieren.
Dazu: Langkornreis oder Salzkartoffeln

Mengenangabe: 5 Portionen

378.6 HEILBUTT MIT GEBRATENEN TOMATEN

600 g Heilbutt
1 Zitrone; den Saft
Salz, Pfeffer, Paprika
2 EL Oel
4 Tomaten
1 EL Butter
Basilikum

ERFASST ⋆RK⋆ AM 21.08.99 VON
Ilka Spiess SUEDWEST-TEXT

Fisch in vier Portionen zerteilen, waschen, salzen und mit Zitronensaft saeuern. Etwas ziehen lassen. Dann im heissen Oel anbraten, danach herausnehmen und warmstellen.
Butter in die Pfanne geben und die Tomatenscheiben darin anbraten, hinterher wuerzen und den Fisch mit den Tomaten servieren.
Dazu: Petersilienkartoffeln

Mengenangabe: 4 Portionen

378.7 KABELJAUSCHNITTEN AUF TOMATEN

80 g Fruehlingszwiebeln
1 Schalotte
4 Tomaten; ca. 270 g
400 Kabeljaufilet
Salz und Pfeffer
2 EL Zitronensaft
3 EL Butter oder Margarine
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenoel
Cayennepfeffer
1 Schuss Zucker
1 Bd. Petersilie; gehackt

AUSSERDEM
Alufolie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 04.06.98 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Fruehlingszwiebeln in Ringe schneiden, Schalotte wuerfeln, Tomaten blanchieren, haeuten und wuerfeln. Den Fisch in vier Stuecke schneiden, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft wuerzen. 2 Stuecke Alufolie (30 x 30 cm) mit 1 EL Fett einpinseln.
Schalotte und durchgepressten Knoblauch im Oel anduensten. Erst Fruehlingszwiebeln, dann Tomaten dazugeben, etwa 5 Minuten einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Cayenne, Zucker und Petersilie wuerzen.
Auf jedes Folienstueck eine Fischscheibe legen, die Tomatenmasse darauf verteilen, die anderen Fischscheiben darauflegen. Restliches Fett daraufsetzen. Folie verschliessen. Fischpakete in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze erwaermen bis sie sich aufblaehen, auf der ausgeschalteten Herdplatte noch 5 Minuten ziehen lassen.
pro Port. ca. 489 kcal/2044 kJ

Mengenangabe: 2 Portionen

378.8 KALAMARES IN TOMATENSAUCE (TINTENFISCHE)

1 kg TK-Kalamares oder Sepia TK-Tintenfische sind
bereits gesaeubert und von der Tinte befreit
300 g Tomaten; entkernt und in Stuecke geschnitten
2 EL Olivenoel
200 g Zwiebeln; fein geschnitten
3 Knoblauchzehen; zerdrueckt
1/2 Scharfe Peperoni; der Laenge nach aufgeschnitten, Kerne herausgenommen
1 klein. Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian
Salz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 03.07.00 VON
Ilka Spiess Was die Grossmutter noch wusste(⋆)

(⋆) Kochen wie auf Korsika
Auf kleinem Feuer die Zwiebeln im Oel ca. 7 bis 8 Minuten daempfen. Dabei zwei- bis dreimal umruehren. Knoblauch, Tomaten, Peperoni und die Gewuerze dazugeben und ohne Deckel 10 Minuten kochen lassen. Dabei oefter umruehren. Die Peperonistuecke, Thymianzweig und Lorbeerblatt entfernen, das Gemuese puerieren. In diese Sauce die klein geschnittenen Koerper der Tintenfische dazugeben. Salzen und pfeffern. 15 Minuten zugedeckt kochen lassen. Deckel abnehmen und so lange weiterkochen lassen, bis die Sauce sehr saemig ist. Mit Langkornreis servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

378.9 ROTBARSCHFILET MIT KRAEUTERKRUSTE UND TOMATEN

750 g Fleischtomaten; in 1 cm dicke Scheiben
geschnitten
250 g Zwiebeln; halbiert; in Streifen geschnitten
2 Rosmarinzweige; abgezupft; fein gehackt

2 Knoblauchzehen; fein gehackt
5 EL Olivenoel
Salz; Pfeffer
150 ml Gemuesebruehe
600 g Rotbarschfilet
1 EL Zitronensaft
1 Bd. Glatte Petersilie; abgezupft; grob gehackt
80 g Entrindetes Toastbrot
30 g Weiche Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 23.08.00 VON
Ilka Spiess www.Naturkost.de

Eine Pfanne in heissen Ofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 5 Min. erhitzen. Oel darin verteilen und Tomaten; Zwiebeln; die Haelfte vom Knoblauch und Rosmarin dazugeben. Mit Salz und Pfeffer wuerzen; 20 Min. im Ofen garen; dabei nach und nach Bruehe angiessen.
Inzwischen den Fisch waschen und trockentupfen; mit Zitronensaft; Salz und Pfeffer wuerzen. Petersilie mit Toastbrot; Butter; uebrigem Knoblauch und Rosmarin im Mixer fein zerkleinern. Masse mit Salz und Pfeffer wuerzen; auf den Fischfilets verteilen; gut andruecken. Fischfilets in eine gefettete Form setzen. Nach 20 Min. (Garzeit der Tomaten) auf einem Rost auf der 2. Schiene von oben (ueber die Tomaten) in den Ofen schieben und 10-12 Min. garen. Tomaten evtl. nachwuerzen und mit dem Fisch servieren.
Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten
Quelle: Schrot und Korn - Leserin C. Rau aus Ichenhausen.

Mengenangabe: 4 Personen

378.10 SCHOLLENFILETS IN TOMATENSAUCE

600 g Schollenfilets
Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1 Schuss Gemahl.Piment
3 EL Olivenoel
1 mittl. Zwiebel; gehackt
2 Fleischtomaten
1 TL Edelsuesser Paprika
125 g Glas Oliven; mit Paprika gefuellt

ERFASST ⋆RK⋆ AM 19.08.00 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Schollenfilets waschen, trockentupfen, und nebeneinander auf eine Platte legen. Mit Zitronensaft betraeufeln, salzen, pfeffern und mit Piment wuerzen. Zwiebelwuerfel in der Haelfte des Olivenoels in einer breiten Pfanne glasig duensten. Tomaten blanchieren, haeuten, entkernen und grob hacken.
In die Pfanne geben, bei mittlerer Hitze 10 Min. offen koecheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika wuerzen. Inzwischen die Oliven abtropfen lassen, quer in schmale Scheiben schneiden, unter die Tomatensauce mischen und darin erwaermen.
Restliches Oel in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Schollenfilets 3-4 Min. braten, dabei einmal wenden. Die Filets auf einer vorgewaermten Platte anrichten und mit einer Sauce ueberziehen. Sofort servieren, da die Filets auf der heissen Platte noch nachgaren

und dadurch trocken werden koennen.

378.11 SEEZUNGE MIT TOMATENMUS

2 Seezungen
2 Schalotten; fein gewuerfelt
1 klein. Knoblauchzehe; fein geschnitten
2 Eigelbe
2 Tomaten
1/2 Bd. Petersilie; fein geschnitten
1 Bd. Basilikum; fein geschnitten
1 EL Frisch geriebenes Weissbrot
Salz, Pfeffer
Butter zum Anbraten

ERFASST ⋆RK⋆ AM 15.06.00 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Tomaten enthaeuten, entkernen und in Wuerfel schneiden.
Schalotten in etwas Butter glasig duensten, Knoblauch und Tomatenwuerfel zugeben, kurz anschwitzen. Alles in eine Schuessel geben und mit Petersilie, Basilikum, den Eigelben und der Haelfte der Semmelbroesel mischen.
Von den Seezungen die Haut abziehen und die Strahlenflossen mit einer Schere stutzen. Auf einer Seite an der Mittelgraete entlang filetieren, so dass sich die Filets nach aussen aufklappen lassen
Die Seezungen mit Salz und Pfeffer wuerzen, das Tomatenmus in die Taschen fuellen. Die Fische mit der gefuellten Seite nach oben in einer Pfanne (mit feuerfestem Griff) mit etwas Butter 2 Minuten anbraten. Dann ca. 10 Minuten bei 180 Grad im Ofen weiter garen. Kurz vor Ende der Garzeit mit den restlichen Semmelbroeseln bestreuen. Zu den Seezungen Baguettebrot servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

378.12 STEINBEISSER MIT PIPERADE

4 Steinbeisserfilets mit Haut a 125 g
2 Zwiebeln; (350 g)
2 Gruene Paprikaschoten
5 Knoblauchzehen; zerdrueckt
2 Tomaten; grob gehackt
1 TL Salz
1/2 TL Weisser Pfeffer
1/2 TL Cayennepfeffer
1 Schuss Zucker
1 EL Olivenoel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.09.98 VON
Ilka Spiess GERALD HIRIQOYEN: DIE BESTEN REZEPTE
AUS DEM BISTRO

Fuer die Piperade die Zwiebeln schaelen, halbieren und in duenne Ringe schneiden. Olivenoel in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Paprikaschoten und Knoblauch hinzugeben und alles ca.10 Min.goldgelb braten.
Tomaten, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zucker hinzufuegen, gut umruehren und

abdecken. Bei mittlerer Hitze ca.15 Minuten dickfluessig kochen lassen, ab und zu umruehren.
Inzwischen die Fischfilets mit Salz und Pfeffer bestreuen. Olivenoel in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfilets mit der Haut nach unten in die Pfanne geben und 2-3 Min. braten, bis jede Haut knusprig und goldgelb ist. Die Filets umdrehen und 1-2 Min. weiterbraten. Piperade abschmecken, auf den Tellern verteilen und die Filets darauf legen.

Mengenangabe: 4 Portionen

378.13 STEINBEISSERFILET AUF TOMATENKOMPOTT

750 g Fleischtomaten
12 Schalotten
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenoel
1 Lorbeerblatt
1 EL Tomatenmark
Salz
1 TL Zucker
Cayennepfeffer
4 Stuecke Steinbeisserfilet a ca. 200 g
1 EL Zitronensaft
40 g Butter
2 Staengel Basilikum
1 EL Aquavit
Schwarzer Pfeffer grob geschrotet

ERFASST ⋆RK⋆ AM 00.00.00 VON
Ulli Fetzer

Die Tomaten an der Oberseite ueber Kreuz einritzen, den Stielansatz kelchfoermig herausschneiden. Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, haeuten und vierteln. Saft und Kerne herausdruecken, die Tomaten in Stuecke schneiden.
Die Schalotten und Knoblauchzehen pellen, den Knoblauch feinhacken. Beides im Olivenoel bei maessiger Hitze unter Ruehren 7 Minuten glasig duensten. Lorbeer und Tomatenmark zugeben und weitere 3 Minuten duensten. Dann die Tomaten zugeben, mit Salz, Zucker und etwas Cayennepfeffer wuerzen und ohne Deckel bei schwacher Hitze 10 Minuten kochen, ohne zu ruehren. Inzwischen das Fischfilet mit Salz und Zitronensaft wuerzen. In der nicht zu heissen Butter von jeder Seite 5 Minuten sanft braten. Die Basilikumblaetter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Ueber den Fisch streuen, und die Filets in der Butter wenden, damit sie ganz vom Basilikum ueberzogen sind. Mit dem Tomatenkompott auf vorgewaermten Tellern anrichten. Den Aquavit in die Brattbutter giessen, einmal kraeftig sprudelnd aufkochen lassen und je 1 Essloeffel davon auf jedes Filet traeufeln und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

378.14 STOCKFISCH MIT GETROCKNETEN TOMATEN

300 g Stockfisch
125 ml Weisswein
125 ml Kraeftige Gemuesebruehe
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
30 g Getrocknete Tomaten
1 Zweig Rosmarin
1 Bd. Petersilie
3 EL Olivenoel
Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 03.02.99 VON
Ilka Spiess Koch - Kunst mit Vincent Klink

Den trockenen Fisch 36 Stunden in kaltem Wasser einlegen. Dabei das Wasser mehrmals wechseln.
Die getrockneten Tomaten in Wuerfel schneiden und eine Stunde lang im Weisswein einweichen.
Schalotten und Knoblauch fein wuerfeln. Rosmarin und Petersilie fein hacken.
Den gewaesserten Stockfisch noch einmal gruendlich unter fliessendem Wasser abspuelen, trockentupfen.
Mit dem Messer am Fischruecken entlangfahren, die Haut abtrennen und Filets herausschneiden.
In einen Topf die Tomatenwuerfel mit dem Weisswein und die Gemuesebruehe geben. Darauf Schalotten, Knoblauch und Fischfilets legen. Mit Pfeffer wuerzen und ca. 10 Minuten langsam bei geschlossenem Deckel duensten.
Anschliessend den Rosmarin zugeben und nochmals ca. 10 Minuten weiterduensten. Vor dem Servieren das Olivenoel und die Petersilie untermischen und mit Pfeffer abschmecken. Dazu passen Ofenkartoffeln oder Weissbrot.

Mengenangabe: 2 Portionen

379 Fisch, Salzwasser, Tomate, Basilikum

379.1 SEETEUFEL IN WEISSWEIN MIT KLEINEN TOMATEN UND BASILIKUM

Seeteufelfilet
Salz und Pfeffer
Kleine Tomaten
Basilikum
1 1/4 l Weisswein
Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.07.99 VON
Ilka Spiess World Wide Web Mallorca

Butter in einer Pfanne erhitzen und Filet darin goldbraun braten. Tomaten zugeben und mit Weisswein aufgiessen. Alkohol rauskoecheln lassen, Basilikum, Butterfloeckchen und Salz zugeben. Das Gericht mit der gewuenschten Beilage servieren.

380 Fisch, Salzwasser, Tomate, Lauch

380.1 TOMATEN-FISCH-TOPF

2 Stangen Porree
200 g Sellerieknolle
2 Knoblauchzehen
3 EL Oel
1 l Fischfond (aus dem Glas) oder Gemuesebruehe
2 Lorbeerblaetter
3 Nelken
500 g Tomaten
1 Bd. Petersilie
3 Stiele Estragon
600 g Schellfisch-Koteletts; in 3 cm dicken Scheiben
1 Zitrone
4 EL Tomatenmark
Salz und Pfeffer, Zucker
1 Prise Tabasco

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte Rezept

Porree und Sellerie putzen. Porree in Ringe schneiden, Sellerie wuerfeln. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Alles im heissen Oel anduensten. Fischfond und Gewuerze dazugeben und bei kleiner Hitze zehn Minuten kochen lassen.
Tomaten einritzen und mit kochendem Wasser ueberbruehen. Unter kaltem Wasser abspuelen und die Schale abziehen. Tomaten vierteln und entkernen. Kraeuter von den Stielen zupfen und grob hacken.
Fischkoteletts abspuelen und mit dem Saft von einer halben Zitrone betraeufeln. Tomatenmark in die Suppe ruehren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Tabasco kraeftig wuerzen.
Restliche Zitronenhaelfte in Scheiben schneiden. Zitronenscheiben (nur fuer den Geschmack), Tomaten, Kraeuter und Fischkoteletts in die Suppe geben. Im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze fuenf Minuten gar ziehen lassen. Nur noch sehr vorsichtig umruehren, damit die Fischkoteletts nicht zerfallen.
Naehrwerte pro Portion ca. 215 Kalorien 9 g Fett

Mengenangabe: 4 Portionen

381 Fisch, Salzwasser, Tomate, Paprika

381.1 HEILBUTT IN TOMATEN-PAPRIKA RATATOUILLE GEGART

600 g Heilbuttfilet; 4 Stuecke
4 Tomaten
1 Paprika rot
2 Schalotten
2 Zweige Thymian
300 ml Fischfond
40 ml Noilly Prat
3 EL Olivenoel extra virgine
1 EL Kartoffelstaerke
4 Prise Limonensaft
Salz Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.07.99 VON
Ilka Spiess Kueche und Genuss

Die gepellten Schalotten schneiden Sie in feine Wuerfelchen und die Paprika, nachdem Sie Stielansatz und Kerne entfernt haben, in Wuerfel. Die Tomaten haeuten Sie. Entfernen Sie den Stielansatz und die Kerne aus den Tomaten und schneiden Sie das Fleisch in Wuerfel.
Die Schalottenwuerfelchen duensten Sie in Olivenoel, bis sie glasig sind. Dann loeschen Sie mit dem Noilly Prat ab, geben Tomaten, Paprika, Fischfond und Thymianzweige zu und lassen auf kleiner Flamme etwa 30 Minuten koecheln. Danach entfernen Sie die Thymianzweige, schmecken mit Salz und Pfeffer ab und binden die Sauce leicht mit der Kartoffelstaerke, die sie, in Wasser aufgeloest, unterruehren.
Die Haelfte des Ratatouille verteilen Sie in einer leicht gefetteten, flachen Form und legen die Heilbuttfilets , die Sie vorher mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Limonensaft gewuerzt haben, darauf. Den Rest des Ratatouille verteilen Sie darueber und garen den Heilbutt bei 160 Grad etwa 7 Minuten 5 Minuten bei Umluft im vorgeheizten Backofen.
Dazu passen in Olivenoel gebratene Auberginenscheiben oder neue Kartoffeln.
Ein Rezept aus der Provence

Mengenangabe: 4 Portionen

381.2 SEELACHSFILET IN TOMATEN-PAPRIKA-PUEREE - KOCHSALZRED ..

600 g Seelachsfilet; pro Person 100-150 g
Zitronensaft
300 g Strauchtomaten
300 g Paprikaschoten; 1 rote, 1 gelbe
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Essig
Zucker
Pfeffer
Lorbeerblatt
Paprikapulver
Frischer Basilikum

ERFASST ⋆RK⋆ AM 05.05.00 VON
Ilka Spiess Himmel un' Erd Annemarie Prinz

Seelachsfilet mit Zitronensaft betraeufeln und kuehl stellen. Tomaten, Paprikaschoten, geschaelte Zwiebel und Knoblauchzehe zerkleinern, mit Essig, Zucker, etwas Wasser und den Gewuerzen in einen Topf geben und aufkochen.
Die Masse bei geringer Waermezufuhr langsam zu einer breiigen Paste einkochen. Mit dem Zauberstab puerieren oder durch ein Sieb streichen. Das Pueree in eine feuerfeste Form geben. Die Seelachsfilets aufrollen und in die Tomatenpaste setzen. Im Backofen ca. 15-20 Minuten bei 180 Grad oder ca. 8-20 Minuten bei 600 Watt in der Mikrowelle garen. Mit frischem Basilikum garnieren und mit Reis, Kartoffeln, Nudeln oder Brot servieren. Das Gericht schmeckt auch kalt zu Brot.
O-Titel: Seelachsfilet in Tomaten-Paprika-Pueree - kochsalzreduziert

Mengenangabe: 4 Personen -

382 Fisch, Salzwasser, Tuerkei

382.1 SCHWERTFISCH AM SPIESS

600 g Schwertfischfilet
1 Paprikaschote
1 Zwiebel; in Scheiben geschnitten
2 Zitronen
Lorbeerblaetter
1 Bd. Gehackte Petersilie
1/2 Tasse Zitronensaft

ERFASST ⋆RK⋆ AM 27.06.00 VON
Ilka Spiess Was die Grossmutter noch wusste(⋆)

(⋆) Kochen wie in Lykien/Tuerkei
Schwertfischfilets in Wuerfel von etwa 3 cm Kantenlaenge schneiden, mit Zwiebelscheiben, der aufgeschnittenen Paprika, Zitronenvierteln und Lorbeerblaettern auf Spiesse stecken.
Diese auf dem Holzkohlengrill von beiden Seiten gut durchbraten. Mit Zitronensaft uebergiessen und mit gehackter Petersilie servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

383 Fisch, Salzwasser, Wein

383.1 FISCHSPIESSE IN RIESLING

1/2 l Riesling
100 g Seelachsfilet
8 Scampischwaenze; TK
8 Champignons
2 Schalotten
Salz
weisser Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 24.04.98 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Den Seelachs und die Scampi waschen und mit Kuechenpapier trockentupfen. Die Fischfilets in 2 cm grosse Wuerfel schneiden. Die Champignons saeubern und in dicke Scheiben schneiden. Die Schalotten ebenfalls in duenne Scheiben schneiden.
Nun den Fisch, die Scampi, die Champignons und Schalottenscheiben abwechselnd auf kurze Holzspiesse stecken.
Den Wein im Topf erhitzen und die Fischspiesse hineinlegen. Wuerzen mit Salz und Pfeffer und sie bei geringer Hitze vier Minuten garen.
Die Spiesse herausnehmen und sie mit Reis servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

383.2 LACHS IN RIESLING-SOSSE

750 g Lachsfilet; ohne Haut
4 Zucchini
3 Schalotten; oder
2 klein. Zwiebeln
1/4 l Trockener Weisswein; z. B. Riesling
4 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1 EL Oel
100 g Schlagsahne
3 EL Heller Sossenbinder
Kerbel
Dill
Zitrone

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.04.99 VON
Ilka Spiess kochen und geniessen

1. Lachs abspuelen, trockentupfen und in dicke Scheiben schneiden. Zucchini putzen, waschen und in duenne Scheiben hobeln oder schneiden. Schalotten schaelen und in feine Wuerfel schneiden.
2. Haelfte Schalotten, Wein, 5-6 EL Wasser und Zitronensaft aufkochen. Bei starker Hitze ca. 5 Minuten einkochen lassen. Abschmecken und den Lachs darin bei schwacher Hitze ca. 4 Minuten ziehen lassen.
3. Oel erhitzen. Rest Schalotten darin glasig duensten. Zucchini zufuegen und unter Wenden 2-3 Minuten braten. Wuerzen.
4. Lachs herausnehmen und warm stellen. Sahne in den Fond giessen, aufkochen und mit Sossenbinder binden. Sosse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Lachs und Zucchini auf Tellern anrichten. Sosse darueber verteilen. Mit Kerbel, Dill und Zitrone garnieren. Dazu passt eine Wildreis- Mischung. Getraenk: kuehler Weisswein.

Mengenangabe: 4 Personen

383.3 MEERFISCH IN ROSE

800 g Meerfisch-Filets
2 Zwiebeln
Einige Pfefferkoerner
1 Gewuerznelke
1 1/2 l Wasser
1 TL Salz
4 EL Olivenoel
2 EL Mehl
2 Zwiebeln
1/4 l Rose (herber)
1/4 l Kraeftige Huehnerbruehe
Salz
50 g Parmesan
2 EL Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 18.02.98 VON
Ulli Fetzer SUEDWESTFUNK

Das Wasser mit den Zwiebelscheiben, den Pfefferkoernern, der Nelke und dem Salz einige Minuten kochen. Den Kochtopf vom Feuer nehmen, die Filets hineinlegen. Zugedeckt ca. 10 Minuten stehen lassen. Inzwischen in einer Bratpfanne das Oel mit dem Mehl verruehren, dann erhitzen. Die Zwiebeln darin 5 Minuten duensten. Mit dem Rose und der Huehnerbruehe abloeschen, eventuell nachsalzen, 10 Minuten einkochen lassen, dabei ruehren.

Die Fische aus dem Sud heben, in eine bebutterte Auflaufform legen. Die Sauce darueber-giessen. Den Kaese darueberstreuen, dann die Butter in Floeckchen daraufgeben. Im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten hellbraun ueberbacken.

383.4 SEEZUNGE IN WEISSWEIN

400 g Seezungenfilets; oder Schollenfilets
2 TL Zitronensaft
Salz und Pfeffer
2 Schalotten
1 EL Olivenoel
125 ml Trockener Weisswein (Vinho Verde)
125 g Schlagsahne
3 Eigelb
Rosa Pfeffer (rosa Beeren)
Petersilie zum Garnieren

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte Rezept

Fischfilets abspuelen, trockentupfen und mit Zitronensaft betraeufeln. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Schalotten abziehen und hacken. Olivenoel in einer Pfanne erhitzen, Schalotten-wuerfel darin glasig duensten und den Wein zugiessen. Seezungenfilets hineinlegen und in der geschlossenen Pfanne fuenf Minuten duensten lassen. Den Fisch herausnehmen und warm stellen.
Schlagsahne und Eigelb verquirlen und in den heissen Sud ruehren. Nicht mehr kochen lassen. Sosse mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Seezungenfilets anrichten. Etwas rosa Pfeffer darueberstreuen und mit Petersilie garnieren.
Naehrwerte pro Portion: ca. 555 Kalorien, 37 g Fett

Mengenangabe: 2 Portionen

384 Fisch, Salzwasser, Wirsing

384.1 KABELJAU IN SPECKBUTTER MIT SAHNEWIRSING

1 kg Kabeljau
1 klein. Wirsing von ca. 750 g
80 g Magerer geraeucherter Speck
400 ml Sahne
60 g Butterschmalz
Salz, Pfeffer, Muskat
Etwas Mehl

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.02.99 VON
Ilka Spiess WDR-Krisenkochtip

Den Speck in kleine Wuerfel schneiden und in einer Pfanne mit dem Butterschmalz auslassen. Die gebratenen Speckwuerfel aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Den Kabeljau filetieren, in Portionsstuecke schneiden, dann salzen und leicht pfeffern.
Auf der Hautseite in der Speckbutter - etwa drei Minuten - anbraten, dann mit der Pfanne fuer ca. sechs Minuten in den 200 Grad heissen Backofen geben. Danach den Fisch aus der

Pfanne nehmen und warmstellen. Den Wirsingkopf fuenf Minuten in Salzwasser abkochen, dann aehnlich wie eine Torte achteln. Nun die Wirsingstuecke in die Speckpfanne geben, kurz erhitzen. Mit der Sahne abloeschen und den Wirsing garkoecheln lassen.
Mit etwas Muskat, Salz und nach Geschmack mit etwas Pfeffer abschmecken.
Beim Servieren die gebratenen Speckwuerfel ueber den Fisch geben, Wirsing dazu und diesen mit Sahne uebergiessen.

Mengenangabe: 4 Portionen

385 Fisch, Salzwasser, Wolfsbarsch, Mangold

385.1 WOLFSBARSCH AUF MANGOLD

1 groß. Kartoffel
Neutrales Oel zum Frittieren
Salz
700 g Mangold
1 klein. Zwiebel
7 EL Olivenoel
1 EL Rosinen
Pfeffer, Muskat
1 Lorbeerblatt
1 TL Korianderkoerner
1 TL Ganzer Gewuerzfenchel
4 Wacholderbeeren
2 Knoblauchzehen
100 ml Weisswein
4 Thymianzweige
4 Rosmarinzweige
4 Petersilienzweige
1 Wolfsbarsch a 1,2 kg; kuechenfertig
1 Zitrone
1 EL Butter
1 EL Kapern

ERFASST ⋆RK⋆ AM 24.10.99 VON
Ulli Fetzer Alfons Schuhbeck

1. Die Kartoffel schaelen und in 1/2 cm grosse Wuerfel schneiden. Kartoffelwuerfel waschen, abtropfen lassen und trockentupfen. Neutrales Oel in einer Fritteuse oder einem Topf auf 170GradC erhitzen. Die Kartoffelwuerfel in dem heissen Oel goldbraun frittieren, auf Kuechenpapier abtropfen lassen und salzen.
2. Mangoldblaetter von den Stielen schneiden, waschen und grob zerkleinern. Von den Mangoldstielen die feine Haut abziehen und die Stiele in Rauten schneiden. Die Mangoldblaetter und -stiele nacheinander in Salzwasser blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Den Grill des Backofens vorheizen.
3. Die Zwiebel schaelen und in kleine Wuerfel schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenoel erhitzen und die Zwiebel glasig anduensten. Die Mangoldblaetter und -stiele mit den Rosinen untermischen und mit Salz, Pfeffer und wenig Muskat wuerzen.
4. In einem Braeter 2 EL Olivenoel erhitzen und Lorbeerblatt, Koriander, Gewuerzfenchel, Wacholderbeeren und ungeschaelte Knoblauchzehen anroesten. Mit Weisswein abloeschen und die Kraeuterzweige hineinlegen.
5. Den Fisch waschen und trockentupfen, innen und aussen mit Salz und Pfeffer wuerzen. In einer Pfanne restliches Olivenoel erhitzen, den Fisch auf beiden Seiten anbraten und auf

das Kraeuterbett in den Braeter legen. Den Wolfsbarsch im Ofen etwa 20 Minuten grillen.
6. Die Zitrone mit einem scharfen Messer so schaelen, dass die weisse Haut mit entfernt wird, und quer in duenne Scheiben schneiden. In einer Pfanne Butter zerlassen und die Zitronenscheiben vorsichtig mit den Kapern darin anduensten.
7. Das Mangoldgemuese auf Tellern anrichten. Den Fisch filetieren und darauf setzen, Kapernbutter darueber traeufeln und die Kartoffelwuerfel darauf verteilen.

386 Fisch, Salzwasser, Zucchini

386.1 FISCHSPIESSE AUF ROHEM ZUCCHINISALAT

2 Zucchini
1/2 Zitrone; den Saft
80 ml Gemuesebruehe
6 EL Olivenoel
Salz, Pfeffer, Zucker
2 Schalotten
5 Eingelegte Sardellenfilets
2 Knoblauchzehen
1 EL Kapern
1 EL Korinthen
3 Rosmarinzweige
3 Thymianzweige
40 ml Dessertwein
150 g Rotbarschfilet
150 g Seeteufelfilet
150 g Rotbarbenfilet (mit Haut)
350 g Kirschtomaten

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.11.99 VON
Ulli Fetzer Schubecks

1. Die Zucchini putzen, ein Drittel eines Zucchino der Laenge nach halbieren und quer in 1/2 cm dicke Stuecke schneiden. Die restlichen Zucchini schraeg in hauchduenne Scheiben schneiden.
2. Den Zitronensaft und die Bruehe verruehren, 4 EL Oel nach und nach unterschlagen. Die Zitronenvinaigrette mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker wuerzen.
3. Die Schalotten schaelen und fein schneiden. Sardellen quer in Streifen schneiden, 1 Knoblauchzehe schaelen. Mit Kapern, Korinthen und je 1 Rosmarin- und Thymianzweig etwa 15 Minuten in den Wein einlegen. Kraeuter und Knoblauch entfernen, den Wein mit der Vinaigrette zu einer Marinade verruehren.
4. Fischfilets in 2 cm grosse Wuerfel schneiden. Mit den Kirschtomaten und den Zucchinistuecken abwechselnd auf Spiesse stecken. Mit Salz und Pfeffer wuerzen.
5. Spiesse mit uebrigem ungeschaeltem Knoblauch und den restlichen Kraeuterzweigen in einer Pfanne im restlichen Olivenoel in 3 bis 4 Minuten rundherum sanft braten.
6. Die rohen Zucchinischeiben auf Tellern anrichten, die Spiesse darauf legen und die Marinade darueber traeufeln.

387 Fisch, Salzwasser, Zwiebel

387.1 SEETEUFEL MIT FRUEHLINGSZWIEBELN

600 g Seeteufel (Lotte) ohne Haut und Graeten
10 Fruehlingszwiebeln
1/2 Bd. Glatte Petersilie
1 EL Olivenoel
25 g Butter
125 ml Trockener Wermut; Noily Prat
10 Safranfaeden
Salz, Cayennepfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.08.00 VON
Ilka Spiess Alfred Biolek Meine neuen Rezepte

Die Lauchzwiebeln waschen, putzen, den weissen bis hellgruenen Teil in duenne Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.
In einer Pfanne das Oel erhitzen, dann die Butter zugeben und aufschaeumen lassen. Die Fischscheiben ganz kurz darin anbraten, wieder herausheben. Die Fruehlingszwiebelscheiben in der Pfanne kurz anduensten, dann den Vermouth angiessen und die Safranfaeden unterruehren. Die Mischung bei starker Hitze auf etwa 1/3 der Menge einkochen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
Die Seeteufelstuecke und die gehackte Petersilie in die Pfanne geben und in der Sauce in 3 bis 5 Minuten fertiggaren. Mit der Sauce auf Teller verteilen und servieren.
Dazu passen bissfest gekochte Nudeln jeglicher Art oder koerniger Reis (mit einem guten Stuck Butter verfeinert).

388 Fisch, Sardine

388.1 GEBACKENE SARDINEN; SARDINAS AL HORNO

500 g Frische Sardinen mittelgross
250 g Tomaten
Zucker
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
3 EL Olivenoel
1 Lorbeerblatt
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.12.97 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Die Sardinen unter kaltem Wasser waschen. Die Fische abtropfen lassen und salzen. Inzwischen die Tomaten ueberbruehen, haeuten, mit einer Gabel zerdruecken. Mit Zucker und Salz abschmecken. Den Backofen auf 175GradC vorheizen.
Den Knoblauch und die Zwiebel klein hacken und im Olivenoel in einer Pfanne braten. Die Tomate und das Lorbeerblatt dazugeben und 10 Minuten bei starker Hitze einkochen lassen. Das Sofrito (Tomaten, Knoblauch, Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Thymian und 1 Prise Zucker) mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Boden eines Keramiktopfes oder eine

Glaskasserolle mit Sofrito bedecken, die Sardinen darauflegen und den Rest daruebergeben. Sardinen 30 Minuten garen.

Mengenangabe: 4 Portionen

389 Fisch, Sardine, Orange

389.1 SARDINEN MIT ORANGEN (VENETIEN)

100 g Rosinen
Etwas Weisswein
1 kg Frische Sardinen
Salz und Pfeffer
4 Orangen
100 g Gruene Oliven ohne Stein
5 EL Olivenoel
50 g Pinienkerne
4 EL Semmelbroesel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.04.00 VON
Ulli Fetzer Meine Familie & ich Italien 04/2000

1. Rosinen in einen tiefen Teller legen, mit Wein uebergiessen und marinieren lassen.
2. Sardinen waschen und abtropfen lassen. Die Koepfe und Schwanzflossen abschneiden. Fische an der Bauchseite mit einem spitzen, scharfen Messer aufschneiden, die Innereien entfernen. Die Mittelgraete lockern, vom Schwanz her vorsichtig herausziehen. Fische salzen und pfeffern.
3. Die Orangen schaelen, dabei auch die weisse Haut abziehen, Orangen quer in duenne Scheiben, Oliven in feine Streifen schneiden.
4. Backofen auf 200 Grad (Gas: Stufe 3) vorheizen. Eine ofenfeste Form mit 2 EL Olivenoel einfetten und eine Schicht Sardinen hineinlegen. Mit Oliven, Rosinen und Pinienkernen bestreuen, eine Schicht Orangen daruebergeben, wieder mit Sardinen belegen. So fortfahren, bis alles verbraucht ist. Den restlichen Weisswein von den Rosinen daruebergiessen, alles mit den Semmelbroeseln bestreuen, mit dem uebrigen Olivenoel (3 EL) betraeufeln. Auf der mittleren Schiene 25 Minuten im 200 Grad heissen Ofen garen.

Mengenangabe: 4 Personen

390 Fisch, Sauerkraut, Paprika, Lowfat

390.1 PAPRIKAKRAUT MIT BRATFISCH

200 ml Gemuese-Hefebruehe
1 Lorbeerblatt
1 Schuss Rosenpaprika
1 klein. Rote Paprikaschote
1 Apfel
200 g Sauerkraut
125 g Magerer Seefisch; (Kabeljau- oder Seelachsfilet)

Salz, Pfeffer
1/2 TL Oel
6 EL Kartoffelpuereeflocken mit Milch
1 TL Butter oder Margarine

ERFASST ⋆RK⋆ AM 21.01.00 VON
Ilka Spiess Brigitte Diaet 2000

Die Gemuese-Hefebruehe mit dem Lorbeerblatt und Rosenpaprika zum Kochen bringen. Paprikaschote abspuelen und wuerfeln. Apfel klein schneiden. Beides mit dem Sauerkraut in die Bruehe geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 14 bis 15 Minuten kochen.
Inzwischen Fischfilet leicht mit Salz und Pfeffer wuerzen. Eine beschichtete Pfanne mit dem Oel einpinseln und den Fisch auf jeder Seite 1 1/2 bis 2 Minuten braten.
Gut 150 ml Salzwasser erhitzen, Kartoffelpuereeflocken hineinruehren. Alles auf einem grossen Teller anrichten und die Butter auf das Kraut geben.
: Enthaelt 10 g Fett

391 Fisch, Schellfisch

391.1 SCHELLFISCH-KOTELETTS MIT SCHNITTLAUCHSAUCE

4 Schellfisch-Koteletts
1 Zitrone; den Saft davon
3 EL Margarine
1 Zwiebel; gewuerfelt
200 g Suesse Sahne
200 g Joghurt
1 Bd. Schnittlauch
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.08.94 VON
Ulli Fetzer SUEDWEST-TEXT

Den Fisch abspuelen, trockentupfen, mit Zitronensaft betraeufeln und 10 Min. ziehen lassen. Dann in zerlassener Margarine von jeder Seite 5 Min. braten. Fisch herausnehmen und warmstellen.
Zwiebelwuerfel im Bratfett glasig duensten. Joghurt zugeben, unter staendigem Ruehren vorsichtig erhitzen. Sahne unterruehren, nicht mehr erhitzen. Mit Schnittlauch, Salz und Pfeffer abschmecken.
Dazu: Kartoffeln, gruener Salat.

Mengenangabe: 4 Portionen

392 Fisch, Schellfisch, Erbse

392.1 SCHELLFISCH MIT ERBSEN

500 g Junge Erbsen
125 ml Wasser
Etwas Salz
800 g Schellfisch
1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer
1 groß. Zwiebel
1 Bd. Petersilie
3 EL Oel
125 ml Weisswein,trocken
1 TL Speisestaerke
1 EL Tomatenmark
200 g Gruenkern
Etwas Salz
1 EL Gehacktes Basilikum

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.07.00 VON
Ulli Fetzer SUEDWESTRUNDFUNK

Erbsen in Salzwasser bei milder Hitze 15-20 Min. kochen. Filets waschen, trocknen, in vier Portionen teilen, mit Zitronensaft betraeufeln, salzen und pfeffern.
Zwiebel schaelen, fein wuerfeln, mit gehackter Petersilie und Fisch in nicht zu heissem Oel 3-4 Min. duensten. Wenden und die Erbsen mit dem Kochwasser zufuegen. Speisestaerke und Tomatenmark mit Wein verruehren und unter Ruehren zugeben.
Bei milder Hitze 5-10 Min. ziehen lassen. Der Fisch sollte nicht zerfallen.
Gruenkern in leicht gesalzenem Wasser 30 Min. kochen. Danach warm stellen und 1 Std. quellen lassen. Basilikum zum Gruenkern geben. Mit dem Fisch servieren.

393 Fisch, Schinken

393.1 FISCHFILET IM SCHINKENMANTEL

4 Lengfischfilet; oder Seelachsfilet
Zitronensaft
Salz
6 EL Sahne
2 Scheib. Gekochter Schinken; duenn geschnitten
1 Bd. Petersilie
150 g Holland-Gouda mittelalt

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.02.00 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Die Fischfilets auf ausreichend grosse Stuecke Alufolie legen. Mit Zitronensaft betraeufeln und wenig salzen. Zu Paeckchen verschliessen. In einen grossen Topf mit kochendem Wasser geben und darin gut 5 Minuten ziehen lassen.
Die Paeckchen herausnehmen und oeffnen. Den entstandenen Saft in einen kleinen Topf giessen. Die Sahne zufuegen und alles 2 Minuten stark sprudelnd kochen lassen. Mit Salz und Zitronensaft wuerzen.
Die Schinkenscheiben halbieren und die Fischfilets damit umwickeln. In eine gebutterte Auflaufform legen. Die eingekochte Sahne daruebergiessen. Mit frisch gehackter Petersilie und dem geriebenen Kaese bestreuen. Bei 250 Grad im Backofen 8 Minuten gratinieren.

Mengenangabe: 4 Personen

394 Fisch, Scholle, Erbse

394.1 SCHOLLENROELLCHEN MIT ZUCKERSCHOTEN (KEFEN)

400 g Zuckerschoten; (Kefen)
1 groß. Moehre
250 g Butter
12 Schollenfilets; a 80 g
4 EL Zitronensaft
Salzwasser
4 Eigelb
1 EL Zitronenessig
Salz und Pfeffer
1 Bd. Dill

ERFASST ⋆RK⋆ AM 21.07.94 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF

Zuckerschoten putzen und waschen. Moehre schaelen, wuerfeln. Butter zerlassen.
Schollenfilets mit Zitronensaft betraeufeln, aufrollen, feststecken. In kochendem Salzwasser bei schwacher Hitze 8-10 Min. garen. Gemuese in wenig Salzwasser 5-6 Min. duensten, mit Pfeffer wuerzen.
Eigelb mit Zitronenessig im heissen Wasserbad aufschlagen, bis die Masse hellgelb und dicklich ist. Die zerlassene Butter tropfenweise unterschlagen, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Dill waschen und fein hacken. In die Sosse ruehren.
⋆ Pro Portion ca. 810 kcal/3400 kJ ⋆

Mengenangabe: 4 Portionen

395 Fisch, Scholle, Kartoffe

395.1 MAISCHOLLE MIT KARAMELISIERTEN KARTOFFELN

FUER DIE SCHOLLEN
2 Kuechenfertige Schollen a 250 g
Salz und weisser Pfeffer
2 EL Mehl
75 g Durchwachsener Speck gewuerfelt
60 g Butter
2 EL Gehackter Dill

FUER DIE KARTOFFELN
400 g Kleine Kartoffeln
1 EL Butter
1 EL Zucker

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.06.00 VON
Ulli Fetzer MDR-TEXT

Besonders schmackhaft im Mai und im Juni sind die Schollen, dann sind sie auch am preisguenstigsten. Das liegt daran, dass sie sich dann so richtig schoen rund gefressen und einen optimalen Fettgehalt haben. Ich esse Scholle am liebsten gebraten mit Speck und das geht so:
1. Kaufen Sie Schollen kuechenfertig, sie muessen dann nur noch unter fliessendem kaltem Wasser innen und aussen gewaschen und gut trockengetupft werden.
Ich mische auf einem Teller Salz, Pfeffer aus der Muehle und Mehl. Darin wende ich die

Schollen.
2. Jetzt entzuende ich die Flamme von meinem Erdgasherd und stelle eine grosse laengliche Fischpfanne darauf. Sie sind sehr praktisch, besonders fuer Fisch aber auch fuer Schnitzel oder aehnliches. Ist die Pfanne heiss, wird darin mein fein gewuerfelter Speck kross ausgebraten.
Jetzt reduziere ich mit einem Dreh die Flamme und gebe die Butter hinzu, denn nun darf die Hitze nicht mehr so gross sein, sonst verbrennt die Butter und wird schwarz.
Das ist mit dem Gasherd kein Problem, denn es gibt keine laestige Nachwaerme. Die Schollen dazu geben und von beiden Seiten ca. drei Minuten goldbraun braten. Bei kleiner Flamme lasse ich sie noch ca. sechs Minuten ziehen.
3. In der Zwischenzeit sind meine Kartoffeln dran: Hier habe ich schon kleine gegarte und gepellte Kartoeffelchen.
In der heissen Butter werden sie von allen Seiten angebraten. Sind sie goldbraun, drehe ich die Flamme etwas hoeher, bestreue sie mit dem Zucker und lasse sie unter staendigem Ruehren karamelisieren.
4. Die Schollen bestreue ich jetzt noch mit Dill und serviere dazu die Kartoffeln.
Uebrigens, eine frische Scholle erkennen Sie an den intensiv orangenen Punkten und dem gleichmaessig weiss marmorierten Bauch.
Zubereitungszeit ca. 30 Minuten, kJ/kcal p. P.: 3734 / 891

Mengenangabe: 2 Portionen

396 Fisch, Scholle, Lachs

396.1 SCHOLLENROELLCHEN MIT LACHS (RAINER SASS)

4 Schollen, kuechenfertig
200 g Lachsfilet
16 Salbeiblaetter
Salz und Pfeffer
Zitronensaft
Olivenoel
Kleine Holzspiesse z.B. Zahnstocher

ERFASST ⋆RK⋆ AM 02.06.00 VON Ulli Fetzer NORDDEUTSCHER RUNDFUNK

Schollen filieren - Filets von der Haut befreien. Eine Scholle ergibt 4 kleine Filets. Wer sich das Filieren nicht zutraut, kauft fertige Schollenfilets. Fertige Filets der Laenge nach halbieren.
Lachsfleisch in daumengrosse Stuecke schneiden, mit Salbeiblatt auf ein Schollenfilet legen, salzen und pfeffern - dann aufrollen und mit den Holzspiessen zusammenstecken.
Diese Roellchen in ausreichend Olivenoel bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne von allen Seiten hoechstens 3-4 Minuten duensten nie scharf anbraten - und staendig mit dem Olivenoel betraeufeln. Zitronensaft am Ende der Garzeit dazugeben und mit Baguette und Winzersekt servieren.

397 Fisch, Seelachs

397.1 GEGRILLTER SEELACHS MIT QUARKSOSSE

4 Seelachskoteletts a 200 g
1 Zitrone; den Saft
4 EL Oel
1 Orange
300 g Joghurt
125 g Magerquark
1 Zwiebel
1 Bd. Dill
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 04.02.00 VON
Ulli Fetzer SUEDWEST-TEXT

Fischkoteletts waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft betraeufeln. 15 Minuten ziehen lassen. Danach gut mit Oel bestreichen, salzen und pfeffern. Auf den geoelten Grillrost legen und von jeder Seite 8 Minuten grillen (Auffangschale darunterschieben).
Orange schaelen und vier Scheiben abschneiden. Auf jedes Kotelett eine Orangenscheibe legen und ca. 1 Minute mitgrillen.
Fuer die Sauce feingewuerfelte Zwiebel und feingehackten Dill mit Joghurt und Quark verruehren. Mit Salz und Pfeffer wuerzen und abschmecken.
Dazu: Pellkartoffeln und Salat

398 Fisch, Seelachs, Fenchel

398.1 FISCH AUF FENCHELBETT UND LIMONENREIS

400 g Seelachsfilets
300 g Fenchel; grob gehackt
100 g Zwiebeln; in Streifen geschnitten
1 Knoblauchzehen; gepresst
1 TL Akazienhonig oder Zucker
100 ml Weisswein oder Apfelwein
1/4 Rote Paprika; fein gewuerfelt
Dill oder Petersilie
Etwas Koriander
Olivenoel
1/2 Zitrone; unbehandelt in Scheiben geschnitten
Salz, Pfeffer

LIMONENREIS
150 g Basmatireis
1 Limone
Weisser Pfeffer
1 EL Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 04.11.99 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Oel in einer grossen Pfanne erhitzen, darin die Fenchelstuecke und Zwiebelstreifen etwa 10 Minuten langsam zugedeckt daempfen. Knoblauch, Honig und den Weisswein dazugeben, etwas salzen und nochmals kurz aufkochen.
Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Gratinform mit Butter oder Oel ausstreichen und das Gemuese hineingeben. Die Paprika- oder Peperoniwuerfel darueberstreuen.

Die Fischfilets waschen, trockentupfen, salzen, ggf. in mundgerechte Stuecke schneiden und schoen angeordnet auf das Gemuese legen. Mit den gehackten Kraeutern, Salz, Pfeffer und Koriander bestreuen und mit 1 EL Olivenoel betraeufeln. Auf jedes Fischfilet eine Zitronenscheibe legen. Im vorgeheizten Ofen je nach Dicke der Filets etwa 20 Minuten backen.
Fuer den Limonenreis mit einem Sparschaeler etwas Schale von der Limone abschaelen. Den Reis mit den Schalen und der doppelten Menge Wasser weich kochen. Den Reis abseits vom Herd 5 Minuten nachquellen lassen. Die Limonenschalen entfernen, den Reis mit Pfeffer wuerzen und die Butter unterziehen.

Mengenangabe: 2 Portionen

399 Fisch, Seelachs, Kaese

399.1 SEELACHS MIT PIKANTEM KAESE

1 kg Seelachsfilet
1 Zitrone
1 Zwiebel
1 groß. Rote Paprikaschote
1 groß. Gruene Paprikaschote
30 g Durchwachsenen Speck geraeuchert
2 EL Oel
300 g Mittelalter Gouda
Salz und Pfeffer
Curry
Butter fuer die Form

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.04.94 VON
Ulli Fetzer BAYERNTEXT

Fisch trockentupfen, mit Zitronensaft betraeufeln und salzen. Eine feuerfeste Form ausstreichen. Zwiebeln halbieren, in Ringe schneiden, Paprika putzen, in Streifen schneiden. Speck wuerfeln und in der Pfanne auslassen. Gemuese dazugeben, 10 Minuten duensten, salzen, pfeffern und mit Curry wuerzen. Vom Kaese vier Scheiben abschneiden, restlichen Gouda wuerfeln. Ein Fischfilet in die Form legen, Gemuese und Kaesewuerfel darauf verteilen, das zweite Stueck Fisch darueberlegen.
BACKZEIT: 20 Minuten bei 200 oC, Kaesescheiben auflegen und weitere 10 Minuten braten.

400 Fisch, Seeteufel

400.1 SEETEUFEL

800 g Seeteufelfilet
600 g Mehlige Kartoffeln geschaelt
100 g Rote Zwiebeln; gewuerfelt
1 Salatgurke; geschaelt, gewuerfelt
1 Gelbe Paprikaschote enthaeutet und gewuerfelt

4 Eigelb
2 Zimtstangen
4 Sternanis
1/2 l Orangensaft
1/2 Orange; die Schale
1 Knoblauchzehe
1 TL Korianderkoerner angeroestet
4 Rosmarinzweige
1 TL Gruene Currypaste
2 Schalotten
1/4 l Weisswein
Salz; zum Abschmecken

ERFASST ⋆RK⋆ AM 25.10.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Kartoffeln schaelen und mit leich gesalzenem Wasser aufsetzen.
Zimtstangen, Sternanis, Knoblauch, Koriander, Schalotten und Orangenschale mit Weisswein und Orangensaft auffuellen und auf die Haelfte einkochen. Sieben. Mit den Eigelben zum Sabayon aufschlagen. Mit der Currypaste wuerzen und mit Salz abschmecken.
Die roten Zwiebeln werden in etwas Zucker gegart und mit etwas Essig abgeschmeckt.
Die gekochten Kartoffeln abdaempfen. Gurke, Paprikawuerfel und die roten Zwiebeln dazugeben und mit etwas Salz abschmecken. Kartoffeln stampfen oder durch eine Presse druecken.
Der Fisch wird mit Salz, Pfeffer und etwas Paprika gewuerzt, leicht in Mehl gewendet, abgeklopft und sofort mit etwas heissem Olivenoel angebraten.
Man richtet das Kartoffelgemuese in einem Ring an, darum herum den Sabayon und garniert mit Rosmarinzweigen, die kurz frittiert wurden. Daneben den Fisch geben.

401 Fisch, Seeteufel, Reis

401.1 SEETEUFELSPIESSE AUF SAFRANREIS

1 Bd. Estragon
1 Limette; den Saft davon
Pfeffer
500 g Seeteufel
1 Gelbe Paprikaschote
1 Rote Paprikaschote
8 Scheib. Speck
Paprika und Salz
1 EL Oel
50 g Butter

FUER DEN REIS
1 Zwiebel
2 EL Oel
200 g Champignons
1 Fenchelknolle
1 1/2 Tasse Reis
3 Tasse Huehnerbruehe
Salz
1 Becher Safran
Zitronenspalten; zum Garnieren

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.08.94 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF

Estragon hacken, mit Limettensaft und Pfeffer zu einer Marinade verruehren.
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 wuerzen. In Oel und Butter auf jeder Seite ca. 3 Min. braten.
Fuer den Reis Zwiebel fein hacken, in Oel kurz duensten. Champignons putzen, in Scheiben schneiden, Fenchelknolle zerkleinern, beides zur Zwiebel geben, mitduensten. Reis, Huehnerbruehe, Salz und Safran zufuegen, ca. 18 Min. garen. Spiesse auf dem Risotto anrichten, mit Zitronenspalten garnieren.
Pro Portion 595 kcal/2490 kJ

Mengenangabe: 4 Portionen

402 Fisch, Seeteufel, Toskana

402.1 TOSKANISCHE KUECHE - SEETEUFEL IN OLIVENSAUCE

200 g Seeteufel; pro Person
1 Tasse Olivenoel
2 Knoblauchzehen
1 Bd. Petersilie
Zitrone
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 22.06.94 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Der benoetigte Seeteufel, auch Lotte genannt, ist inzwischen in jedem guten Fischgeschaeft erhaeltlich. Er ist leicht zu filitieren, da er nur eine Mittelgraete besitzt. Wer mag, grillt oder braet den Fisch (nur enthaeutet) im Ganzen.
Den Fisch salzen, leicht pfeffern und mit Zitrone wuerzen. In Olivenoel braten oder grillen. Wer moechte, kann den ganzen Fisch auch in Alufolie gewickelt mit etwas Olivenoel betreufelt in den Backofen schieben. Bei 200 Grad hoechstens 10 Minuten.
Die Zutaten Oel, Knoblauch, Petersilie in einen Mixer geben und zu einer saemigen Sauce mixen, eventuell etwas mehr Olivenoel beigeben. Diese Sauce noch durch ein Sieb passieren und ueber den Fisch geben.
Wer es etwas magenbekoemmlicher moechte, 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.

403 Fisch, Seezunge, Fenchel, Tomate

403.1 SEEZUNGE MIT GESCHMORTEM FENCHEL UND TOMATEN

2 Seezungen; a 1 kg
500 g Passierte Tomaten
2 Fenchel
30 g Geklaerte Butter
Olivenoel
2 Schalotten

1 Stange Lauch
Pfefferkoerner
Lorbeerblaetter
Basilikum
4 Tomaten

ERFASST ⋆RK⋆ AM 23.09.94 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Fenchel putzen, Faeden ziehen und in feine Streifen schneiden. Tomaten blanchieren, haeuten, entkernen und in Streifen schneiden. Aus den Abschnitten des Fenchels einen Fond kochen.
Schalotten und Lauch in Olivenoel anschwitzen, die passierten Tomaten und Gewuerze dazugeben, ca. 2 Stunden koecheln lassen, abpassieren, reduzieren lassen, den reduzierten Fenchelfond dazugeben, abschmecken und leicht binden. Das Fenchelgemuese in der Sauce schmoren lassen. Kurz vor dem Servieren die Tomaten und das in feine Streifen geschnittene Fenchelgemuese hinzugeben.
Die Seezunge haeuten, ausnehmen und jeweils in zwei grosse Scheiben schneiden. In geklaerter Butter von beiden Seiten goldbraun braten und mit der Fenchel-Tomatensauce servieren.

404 Fisch, Seezunge, Gefuellt

404.1 GEFUELLTE SEEZUNGE

4 Seezungenfilets
150 g Lachsfilet
100 ml Olivenoel
150 g Risottoreis
2 Schalotten fein geschnitten
100 ml Weisswein
100 ml Gemuesebruehe
100 g Butter
1/2 Bd. Sauerampfer
20 g Geriebenen Parmesan
60 g Getrocknete Tomaten
20 g Tomatenmark
4 mittl. Tomaten
Salz, Pfeffer
Knoblauch

ERFASST ⋆RK⋆ AM 29.04.00 VON
Ulli Fetzer MDR-Videotext

Die Seezungen werden filiert, indem man zuerst den Kopf abtrennt und dann den Flossenkranz mit der Schere abschneidet Wenn man die Haut am Schwanzstueck etwas mit einem Messerruecken ankratzt und sie so vom Fleisch loest, dass man sie mit den Fingern greifen kann, laesst sie sich danach gut abziehen. Die Filets werden von der Mittelgraete von innen nach aussen schneidend geloest und leicht plattiert. Dabei ist darauf zu achten, dass die hellere Fleischseite der Filets unten liegt.
Die so vorbereiteten Seezungenfilets werden gewuerzt, das Lachsfilet in ca. 3 cm dicke Streifen schneiden, in Seezungenfilets einrollen Diese Roulade sollten Sie in Klarsichtfolie gut festdrehen und kurze Zeit in den Gefrierschrank legen, damit man es leichter portionieren kann. Nachdem der Fisch etwas angefroren ist, nimmt man ihn aus dem

Gefrierschrank, teilt die Roulade in vier gleichmaessige Stuecke und braet diese von beiden Seiten in Olivenoel an. Je nach Groesse der Stuecke diese noch kurz im vorgeheiztem Ofen nachgaren.
Den Risottoreis vor dem Verarbeiten kurz mit klarem Wasser abspuelen. In etwas erhitzten Olivenoel werden Schalottenwuerfel mit etwas gehacktem Knoblauch glasig angeschwitzt, bevor man den Reis kurz mitschwitzt. Das Risotto wird mit klarer Gemuesebruehe aufgefuellt, die aber unbedingt heiss sein muss, da der Reis sonst zu stark abkuehlt. Hat das Risotto kurz aufgekocht, gibt man ein wenig Weisswein, Salz und Pfeffer dazu und laesst es am Herdrand unter gelegentlichen Ruehren bei milder Hitze ca. 20 Minuten ziehen.
In dieser Zeit sollten Sie die Sauerampferbutter vorbereiten. Dazu wird Butter leicht temperiert und mit grob geschnittenem Sauerampfer in eine Moulinette gegeben. Nachdem alles fein zerkleinert wurde, streicht man die halbfluessige Butter durch das Sieb und stellt die Mischung kalt.
Kurz bevor das Risotto fertig ist, geben Sie die gruene erkaltete Sauerampferbutter unter das Risotto und ruehren etwas geriebenen Parmesan hinein.
Fuer das Tomatengemuese werden die Tomaten vom Stielansatz befreit und am Kopf mit einem kleinen Messer kreuzweise eingeschnitten. Haelt man die so vorbreiteten Tomaten fuer kurze Zeit in kochendes Wasser, loest sich die Haut an den Schnittstellen und man kann sie leicht abziehen. Die abgezogenen Tomaten werden nun geviertelt. Das Innere der wird mit etwas geschnittenen Schalotten, Knoblauch und Tomatenmark angeschwitzt mit Salz und Pfeffer gewuerzt. Diesen Ansatz laesst man etwa auf die Haelfte einkochen und streicht ihn dann durch ein Sieb.
Die Tomatenviertel werden mit den grob geschnittenen getrockneten Tomaten in Olivenoel angeschwenkt und mit der Tomatensauce abgeschmeckt.

405 Fisch, Spaghetti, Blumenkohl

405.1 FISCH MIT SPAGHETTI UND BLUMENKOHL (KAMPANIEN)

1 groß. Fisch; oder mehrere kleinere Fische; Brassen,
Meerbarben Meeraeschen oder Wolfsbarsch insgesamt etwa 1,5 kg vom Haendler ausnehmen
und schuppen lassen
3 Zitronen; den Saft
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stange Sellerie
1 Moehre
2 Bd. Petersilie
250 g Geschaelte Tomaten (Dose)
3 Sardellenfilets
1 Blumenkohl a 500 g
12 EL Olivenoel
500 g Spaghetti

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.04.00 VON
Ulli Fetzer Meine Familie & ich Italien 04/2000

1. Fisch(e) waschen und mit dem Saft einer Zitrone betraeufeln. Zwiebel und Knoblauch

schaelen, hacken. Sellerie und Moehre putzen, waschen und kleinschneiden. Petersilie waschen, trockentupfen, Blaetter von den Stielen zupfen. Beides - getrennt - fein hacken und beiseite stellen. Tomaten abtropfen lassen und kleinschneiden. Sardellen abspuelen, trockentupfen und fein hacken. Den Blumenkohl waschen und in Roeschen teilen.
2. Fisch in einen Topf legen und mit etwa 2 Ltr. Wasser uebergiessen, so dass der Fisch vollstaendig bedeckt ist. Einmal aufkochen, dann den Fisch bei kleinster Hitze 15 Minuten ziehen lassen. (Fuer kleine Fische reichen 10 Min. Garzeit).
3. 4 EL Oel in einem grossen Topf erhitzen. Gehacktes Gemuese, Knoblauch, Zwiebel und Petersilienstiele anduensten. Tomaten und Sardellen hinzufuegen, alles 15 Minuten koecheln lassen.
4. Den Fisch aus dem Kochsud heben und auf einer Platte beiseite stellen. Fischsud durch ein Sieb zu der Gemuese
Sardellen-Mischung giessen und aufkochen. Die Blumenkohlroeschen dazugeben und 5 Minuten darin garen. Vorsichtig mit einer Schoepfkelle herausheben. Zum Schluss die Spaghetti einmal durchbrechen und in dem Sud al dente garen. Spaghetti abgiessen, den Sud auffangen und etwas einkochen lassen. Spaghetti mit dem Blumenkohl auf Teller verteilen und etwas vom Fisch-Gemuese-Sud als Sauce daruebergeben. Mit der Haelfte dergehackten Petersilienblaetter bestreuen.
5. Als ersten Gang die Gemuese-Spaghetti reichen. Den inzwischen abgekuehlten Fisch mit dem restlichen Oel (8 EL) und Zitronensaft (von 2 Zitronen) betraeufeln, mit restlicher Petersilie bestreuen. Als zweiten Gang servieren.
TIP: Schmeckt gut und sieht toll aus - statt Blumenkohl 2 Koepfe Romanesco nehmen.

Mengenangabe: 6 Personen

406 Fisch, Spargel, Daenemark

406.1 DAENISCHE FISCHKLOESSCHEN MIT SAHNESAUCE UND SPARGELS ..

300 g Zanderfilet
1 Schalotte; gewuerfelt
2 Eiweiss
125 ml Sahne
100 g Feine Semmelbroesel
50 g Butter
1/2 l Fleischbruehe
Salz, Pfeffer

FUER DIE SAUCE
1/4 l Fleischbruehe
1/4 l Sahne
20 ml Noilly Prat
1 Schalotte
200 ml Spargelspitzen; oder
1/2 kg Frischer weisser Spargel
1 Schuss Zucker
Salz

ERASST ⋆RK⋆ AM 18.05.99 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Zanderfilet durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen. Die Schalotten glasig

duensten. Fischmus mit Eiweiss, Sahne, den abgekuehlten Schalotten und Semmelbroeseln mischen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Feuerfeste Form ausbuttern. Mit einem Essloeffel Kloesschen ausstechen und in die Form geben. Mit der kochenden Fleischbruehe auffuellen und zugedeckt im Ofen bei 200GradC 5-6 Min. gar duensten.
Fuer die Sauce alle Zutaten in einen Topf geben und auf die Haelfte einkochen. Den Spargel in kleine Stuecke schneiden und in Salzwasser mit einer Prise Zucker weich kochen. Die Fischkloesschen aus der Bruehe nehmen, mit den Spargelstueckchen auf Tellern anrichten und die Sauce daruebergeben. In Daenemark isst man als Beilage dazu Reis und Tomatensalat.
O-Titel: DAENISCHE FISCHKLOESSCHEN MIT SAHNESAUCE UND SPARGEL-SPITZEN

Mengenangabe: 2 Portionen

407 Fisch, Spirali

407.1 FISCH IN SCHARF-SAURER SOSSE - SPIRALI

350 g Schollenfilet, Haut abgezogen
70 ml Erdnuss-Oel

SOSSE
70 ml Huehner-Bruehe
1 EL Trockener Sherry; oder Reiswein
Pfeffer und Muskatnuss
1 EL Butterschmalz
400 g Raeucher- oder Graved Lachs
200 g Sauerrahm
100 g Joghurt
1 EL Hasenussoel
1 Bd. Schnittlauch

ERFASST ⋆RK⋆ AM 17.01.00 VON
Ilka Spiess Aus meiner Kladde

Fisch in 2,5 cm breite Streifen schneiden. Oel im Wok erhitzen bis es fast raucht.
Den Fisch in Portionen 2-3 Minuten goldbraun braten, mit einem Schoepfloeffel entfernen und auf Kuechenpapier trocknen. Oel weggiessen und Wok saeubern.
Alle Sossen-Zutaten in den Wok geben und zum Kochen bringen, die Hitze zurueckschalten undsieden lassen. Den Fisch vorsichtig zugeben und 2 Minuten leicht umruehren, damit der Fisch nicht zerfaellt. Auf eine vorgewaermte Platte geben und sofort mit Fruehlings-zwiebeln, duenn geschnittener Grukenschale und duenn geschnittener Apfelsine oder roter Paprika garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

408 Fisch, Steinbeiss., Steinpilz

408.1 STEINBEISSER AUF STEINPILZEN

4 Steinbeisserfilet; a 150 g
800 g Steinpilze
250 ml Sahne
1 Bd. Basilikum
Olivenoel
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.09.94 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Steinbeisserfilet auf der Hautseite in Rauten einschneiden. Salzen und pfeffern. Olivenoel in der Pfanne erhitzen. Die Filets mit grosser Hitze auf beiden Seiten anbraten, so dass sie Farbe bekommen und fuer 3 bis 4 Minuten im Ofen bei 200 oC weiter garen.
Die Steinpilze putzen, mit Salz und Pfeffer wuerzen, in Olivenoel anschwitzen, mit Sahne aufgiessen und 10 Minuten leicht koecheln lassen.
Basilikum waschen, Blaetter abzupfen, in feine Streifen schneiden und zu den Steinpilzen dazugeben.
Steinpilze auf den Tellern anrichten und die Steinbeisserfilets darauf legen.

Mengenangabe: 4 Portionen

409 Fisch, Steinbutt, Gemuese

409.1 STEINBUTT MIT RAEUCHERAALSAUCE UND LAUCHSCHEIBEN

1 Steinbutt
2 Stangen Lauch
100 g Rauchaalgraeten
50 g Butter
100 g Creme fraiche
Salz und Pfeffer
Zitronensaft
1 Knollensellerie
2 Zwiebeln
Petersilie
1 Lorbeerblatt
Pfefferkoerner
1/2 l Weisswein

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.07.94 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Den Steinbutt filetieren, portionieren und mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Die Steinbuttgraeten waessern und danach mit dem Gemuese, Weisswein und Gewuerzen in einen Topf geben, mit kaltem Wasser knapp bedecken, aufkochen und 20 Minuten ziehen lassen, durch ein Sieb geben. In disesen Fond die Rauchaalgraeten geben und ziehen lassen, bis der Fond den Rauchaalgeschmack angenommen hat. Graeten entfernen.
Den Fond bis auf 5-6 Essloeffel reduzieren lassen, Creme fraiche zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken und mit kalter Butter aufmontieren.

In die heisse Pfanne geklaerte 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 oC) geben. Herausnehmen, frische Butter zugeben und den Fisch und Lauch damit uebergiessen.
Danach auf einem Tuch abtropfen lassen und zusammen mit den Lauchscheiben auf der Aalsauce anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

410 Fisch, Stockfisch

410.1 STOCKFISCHPFANNE

200 g Stockfisch
40 g Speck
1 Zwiebel
2 Broetchen
100 ml Sahne
100 ml Milch
3 Eier
30 g Butter
2 EL Dill; fein geschnitten
2 EL Petersilie; fein geschnitten
Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.02.00 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Den Stockfisch mindestens 24 Stunden waessern. Das Wasser oefters wechseln. Fisch enthaeuten und in Portionsstuecke schneiden.
Die Broetchen in 5 mm starke Scheiben schneiden und in Butter goldgelb anbraten. Speck und Zwiebeln wuerfeln und ebenfalls goldgelb anbraten. Eine feuerfeste Form buttern, Stockfisch, Broetchen, Zwiebeln, Speck und Kraeuter einschichten. Letzte Schicht: Broetchen.
Milch, Sahne und Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Ueber den Auflauf geben. Bei 200GradC 20 Min. backen.

Mengenangabe: 2 Portionen

411 Fisch, Stockfisch, Portugal

411.1 BACALHAU A LA PINA

4 Postas Bacalhau
Milch
1 Zitrone; die Schale
750 g Kartoffeln
3 Zwiebeln
Knoblauch
Olivenoel
Paniermehl

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.06.00 VON
Ilka Spiess Aus dem Web

Bacalhau ist in Salz getrockneter Kabeljau, Stockfisch also. Er wird in den hiesigen Supermaerkten in verschiedenen Arten angeboten. Traditionell gibt es den ganzen Fisch in verschiedenen Staerken, der dann beim Kauf in grosse Stuecke (postas) gesaegt wird. Zuhause muss der Fisch dann mindestens 24 Stunden gewaessert werden, wobei man das Wasser in regelmaessigen Abstaenden auswechseln muss. Ich waessere den Fisch fuer 24 bis 36 Stunden in Wasser und lege ihn zum Abschluss noch 12 Stunden oder mehr in Milch ein.
Der gewaesserte Bacalhau wird in der Milch gekocht, die Zitronenschale hinzugeben. Waehrenddessen die Kartoffeln schaelen, in Scheiben schneiden und ohne Salz kochen. Die Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden.
Der gekochte Bacalhau wird ueber ein Sieb abgegossen und die grossen Stuecke werden gehaeutet und entgraetet. Der Fisch zerfaellt dabei in kleine Stuecke. In einem grossen Topf Olivenoel erhitzen, die Zwiebeln darin glasig duensten, den Knoblauch hineinpressen und den Fisch darin kurz mitduensten, die gekochten Kartoffeln hinzufuegen, umruehren und alles in eine Auflaufform schichten. Mit Paniermehl bestreuen und grosszuegig mit Olivenoel begiessen. Im ofen bei 175 Grad C ueberbacken.
Dazu einen frischen gruenen Salat servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

412 Fisch, Suelze, Lachs

412.1 LACHSSUELZE IM FENCHELBLATT

2 Lachsfilets; enthaeutet
500 g Fischgraeten
1 Bd. Suppengruen
1 Bd. Kerbel
1 l Wasser
1/2 l Weisswein
1 Lorbeerblatt
1 EL Zitronensaft
1 EL Schnittlauch; feingeschnittenen
4 groß. Fenchelblaetter; blanchiert
8 Blatt Gelatine
Salz, Pfeffer
Olivenoel zum Anbraten

ERFASST ⋆RK⋆ AM 07.07.99 VON
Ilka Spiess Koch - Kunst mit Vincent Klink

Fischgraeten, Lorbeerblatt und Suppengruen in einen Topf geben, Wein und Wasser dazugeben und einen kraeftigen Fischsud ansetzen. Den Sud ca. 20 Minuten kochen, anschliessend passieren und den Fond nochmals um die Haelfte reduzieren lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Kerbel in den Fond geben und mixen, die eingeweichte Gelatine und den Schnittlauch beigeben und erkalten lassen bis es zaehfluessig

wird.
Die Lachsfilets in erbsengrosse Wuerfel schneiden, mit Pfeffer und Salz wuerzen und in einer Pfanne mit Olivenoel von allen Seiten bei kleinem Feuer durchziehen lassen. Die Fischwuerfel abkuehlen. Anschliessend mit dem gruenen Gelee und dem Zitronensaft mischen.
Die Masse in die blanchierten Fenchelblaetter fuellen und mindestens drei Stunden im Kuehlschrank fest werden lassen.

Mengenangabe: 2 Portionen

413 Fisch, Suessspeise, Lamm

413.1 LOTTE UND LAMM IM EINKLANG

200 g Lammrueckenfilet
200 g Lotte-Filet
Salz und Pfeffer
Zitronensaft zum Betraeufeln
Olivenoel
6 Schalotten, gewuerfelt
30 g Butter
80 g Rote Linsen
400 ml Tomatensaft
2 EL Balsamessig
60 g Durchwachsener Speck; fein gewuerfelt
1 Zwiebel, gewuerfelt
125 g Kartoffeln, festkochend; in Streifen geschnitten und blanchiert
125 g Prinzessbohnen, blanchiert
1 Schuss Senf
2 EL Rotweinessig
1 Schuss Zucker
200 g Bunte Salatblaetter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.02.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Lamm- und Lottefilet mit Salz und Pfeffer wuerzen. Das Fischfilet mit dem Zitronensaft betraeufeln. Beides in einer Pfanne in heissem Olivenoel braten, abdecken und beiseite stellen.
Schalotten in Butter anduensten, Linsen mitduensten, Tomatensaft zugiessen, fuenf Minuten koecheln. Erkalten lassen, mit Balsamessig und zwei Essloeffeln Olivenoel mischen.
Speck in zwei Essloeffeln Olivenoel anbraten, Zwiebelwuerfel zufuegen und glasig anduensten. Kartoffeln und Bohnen unterheben, mitduensten.
Senf, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker gut miteinander verruehren, dann zwei Essloeffel Olivenoel darunterschlagen.
Haelfte der Sauce unter die Kartoffeln und Bohnen mengen und durchziehen lassen.
Salatblaetter als Bouquet auf vier Teller legen, mit restlicher Salatsauce begiessen. Fleisch und Fisch in duennen Scheiben abwechselnd darauf anrichten. Kartoffel-Bohnen-Salat und Linsen darum verteilen.

Mengenangabe: 4 Portionen

414 Fisch, Suessuasser, Zander

414.1 ZANDERFILET AUF LAUWARMEN LINSENSALAT

FUER DAS ZANDERFILET
Zanderfilet pro Person ca. 100 g

FUER DEN LINSENSALAT
Butter
Salz und Pfeffer
400 g Kleine Linsen
1 Bd. Suppengemuese
1 Bd. Fruehlingszwiebeln
2 Schalotten
1 EL Zucker
25 g Butter
1 1/2 EL Himbeeressig

ERFASST ⋆RK⋆ AM 23.07.95 VON
Ulli Fetzer ALFREDISSIMO! mit Maren Kroymann

Die Linsen waschen und ueber Nacht in viel Wasser einweichen.
Am naechsten Tag im Einweichwasser gar kochen, aber so, dass sie noch etwas Biss haben (je nach Groesse und Alter der Linsen ca. 20 bis 45 Minuten). Abgiessen und abtropfen lassen.
Das Suppengemuese, die Fruehlingszwiebeln und Schalotten putzen und in sehr feine Scheiben oder Wuerfel schneiden. In einem grossen Topf bei geringer Hitze den Zucker schmelzen, aber nicht braun werden lassen.
Dann die Butter dazugeben und die Gemuesewuerfel unter Ruehren darin gar duensten. Mit dem Essig abloeschen, die Linsen unterheben und kurz durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Fuer das Zanderfilet etwas Butter aufschaeumen lassen und das (gesalzene und gepfefferte) Filet von beiden Seiten kurz anbraten, bis es gar ist.
Anschliessend auf dem lauwarmen Linsensalat servieren.

415 Fisch, Suesswasser

415.1 DIALOG VON LACHS UND ZANDER

1 Zander (700 g)
1 Lachsforelle (700 g)
1 Noriblatt
Salz, Pfeffer; weiss

FISCHFOND
3 kg Fischgraeten von Weissfischen
5 l Wasser
500 ml Weisswein trocken
100 g Petersilienwurzel
100 g Sellerie
100 g Lauch (nur das Weisse)
Champignon; wenig
Petersilienstengel; wenig
1 TL Salz

GEWUERZSAECKCHEN
5 Weisse Pfefferkoerner
1 Lorbeerblatt
2 Nelken

ERFASST ⋆RK⋆ AM 07.04.00 VON
Ilka Spiess Einfach koestlich! mit Frank

Seimetz

Jeweils 80 g Fischfilet pro Portion portionieren. Jeweils ein Stueck Klarsichtfolie mit Nori auslegen. Den Fisch darauflegen und wuerzen, darin einschlagen. Fisch samt Klarsichtfolie in ein Dampftopf legen und dort 9-10 Min. daempfen. Fisch mit den Sossen servieren. Dazu passt sehr gut ein Kartoffelpueree, welches man als Sockel unter den Fisch anrichtet. Fische filetieren und die Haut entfernen. Fischfilets portionieren. Koepfe von den Graeten entfernen. Fischgraeten und evtl. Abschnitte von Fischfilets grob zerteilen und unter fliessendem Wasser abspuelen. Fischgraeten mit kaltem Wasser ansetzen und zum Siedepunkt bringen und mit einer Schaumkelle den (wenn vorhandenen) grauen Schaum abschoepfen. (Nicht kochen, da sonst der Fond truebe wird). Weisswein, Gemuese und Gewuerzsaeckchen hinzugeben. 20-30 Min. je nach Groesse der Fischgraeten und der Menge, am Siedepunkt ziehen lassen. Danach den Fond durch ein Passiertuch giessen.

Mengenangabe: 4 Portionen

415.2 KARPFEN AUF POMMERSCHE ART

1500 g Karpfen
Salz, Pfeffer
Zitronensaft
1 groß. Zwiebel
1 Stueck Petersilienwurzel
1 Moehre
Einige Pimentkoerner
Einige Nelken
2 Lorbeerblaetter
1/2 l Holunderbeersaft
1 TL Zucker
1/2 l Malzbier
25 g Butter
1 Bruehwuerfel
2 EL Mehl

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.09.98 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Karpfen in Stuecke schneiden, mit Salz einreiben und mit Zitronensaft betraeufeln. Im Kuehlschrank zwoelf Stunden ziehen lassen. Zwiebeln achteln, Petersilienwurzel und Moehre grob wuerfeln.
Mit Pimentkoernern, Nelken, Lorbeerblaettern und 1 TL Zucker in den Holunderbeersaft geben und 20 Min.gar ziehen lassen. Fisch einlegen mit dem Malzbier auffuellen, 20 Min.gar ziehen lassen.
Fischstuecke in eine Schuessel legen, Butter in Floeckchen daraufsetzten, warm stellen. Fischsud mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und 1 Bruehwuerfel abschmecken. Sosse mit dem Mehl andikken, aufkochen. Durch ein Sieb ueber den Fisch giessen. Dazu passen Petersilienkartoffeln und Kopfsalat.

Mengenangabe: 4 Portionen

415.3 KARPFEN IN ALTBIERSAUCE

1 Karpfen; kuechenfertig ca. 1500 g
2 Zwiebeln
1 groß. Moehre
1 Lorbeerblatt
1 Zitrone; die Schale
3/4 l Altbier
150 g Brauner Pfefferkuchen; gerieben
50 g Butter
1 Zitrone; den Saft
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.07.98 VON
Ilka Spiess Was die Grossmutter noch wusste

Karpfen abspuelen und in gut fingerbreite Scheiben schneiden. Zwiebeln schaelen. Moehren putzen, waschen und in Streifen schneiden. Fisch und Gemuese zusammen mit dem Lorbeerblatt, der Zitronenschale und dem Bier in einen laenglichen Topf geben.
Den Topf mit gefettetem Butterbrotpapier verschliessen und in den vor- geheizten Backofen, untere Schiene, stellen und bei 220 Grad ca. 20 Minuten ziehen lassen. Fisch und Gemuese herausnehmen, abtropfen lassen und warm stellen.
Ebenfalls Lorbeerblatt und Zitronenschale aus dem Sud nehmen. Sud kurz aufkochen lassen, mit dem Pfefferkuchen binden, Butterflocken darunter schlagen und pikant abschmecken. Fisch auf einer vorgewaermten Platte anrichten und Sauce dazu servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

415.4 KRAEUTERFORELLEN

2 Forellen a etwa 375 g
1 Zitrone
1 Bd. Dill
1/2 Bd. Schnittlauch
3 Stiele Zitronenmelisse
Salz und Pfeffer
2 Stiele Estragon
1 EL Butter oder Margarine

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte Rezept

Die Forellen unter fliessendem kaltem Wasser abspuelen. Fische eventuell schuppen (nur noetig wenn die Haut mitgegessen wird). Forellen trockentupfen. Die Zitrone heiss abspuelen, trockenreiben und halbieren. Forellen mit dem Saft einer halben Zitrone betraeufeln. Dill und Schnittlauch hacken. Zitronenmelisseblaettchen abzupfen.
Forellen innen und aussen mit Salz und Pfeffer wuerzen. Je einen Stiel Estragon in die Bauchhoehle legen. Zwei Stuecke fettdichtes Butterbrotpapier mit Fett bestreichen und die Forellen jeweils darauflegen. Gehackte Kraeuter und Zitronenmelisseblaettchen darueberstreuen. Restliche Zitronenhaelfte in Scheiben schneiden halbieren und darauflegen. Butterbrotpapier zu einem Paeckchen verschliessen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad/Umluft 170 Grad/Gas Stufe 3 etwa 25 Minuten garen.
Dazu: frischer Blattsalat und Vollkornreis
Naehrwerte pro Portion: ca. 430 Kalorien, 9 g Fett

Mengenangabe: 2 Portionen

415.5 MECKLENBURGER FISCHE IM BLAETTERTEIG

FUER DEN FISCHFOND
1 Schalotte
20 g Butter
750 g Fischgraeten und -koepfe (ohne Kiemen) von Zander
und Hecht, gut gewaessert
125 ml Weisswein
Salz

FUER DIE FARCE
200 g Hecht- oder Zanderfilet gut gekuehlt
Salz und Pfeffer
150 ml Schlagsahne, gekuehlt
1 Ei

FUER KREBSE UND SAUCE
12 Lebende Flusskrebse
Salz
125 g Butter
100 g Wurzelgemuese; Sellerie, Moehre, Lauch
kleingewuerfelt
50 ml Roter Portwein
50 ml Madeira
200 ml Schlagsahne
2 EL Brandy oder Cognac

FISCHE IM BLAETTERTEIG
200 g Blattspinat, blanchiert
10 g Butter
1 Zwiebel, fein gewuerfelt
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
400 g Blaetterteig
200 g Lachsfilet
200 g Maraenenfilet; ersatzweise Felchen- oder
Forellenfilet
200 g Zanderfilet
2 Eigelb zum Bestreichen
Kerbel zum Garnieren

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.02.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Fuer den Fischfond: Schalotte wuerfeln, in Butter glasig duensten, Graeten und Koepfe zerkleinert darin anduensten, mit Weisswein abloeschen, mit Wasser bedecken, 20 Minuten leise kochen lassen, durch ein Sieb geben, Fond leicht salzen.
Fuer die Farce: Fischfilet wuerfeln, mit Salz und Pfeffer wuerzen, in der Moulinette puerieren, dabei die Sahne und das Ei dazugeben, durch ein Sieb streichen, kalt stellen. Es soll eine feste Creme entstehen.
Fuer Krebse und Sauce: Krebse kopfueber in reichlich sprudelnd kochendes Salzwasser geben, einmal aufkochen, vom Herd nehmen, 10 Minuten ziehen lassen, dann aus der Schale brechen, Krebsfleisch kalt stellen.
Krebsschalen zerkleinern, in der Butter mit dem Wurzelgemuese kraeftig anbraten, mit 250 ml Fischfond, 2 EL Portwein, 2 EL Madeira begiessen. 1 Stunde leise kochen lassen, durch ein Sieb giessen, ueber Nacht kalt stellen.
Am naechsten Tag die festgewordene Krebsbutter abheben, kalt stellen.
Fond auf 150 ml reduzieren, Sahne dazugiessen, auf die gewuenschte Konsistenz einkochen, mit Portwein, Madeira und Brandy abschmecken. Fond warm halten.
Fische im Blaetterteig: Spinatblaetter voneinander loesen, Butter schmelzen, Zwiebelwuerfel glasig duensten, Spinat darin schwenken, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss wuerzen, abkuehlen lassen.
Blaetterteig auf 35 x 35 cm ausrollen, auf eine Haelfte einen Teil der Farce streichen. Fischfilets salzen und pfeffern, mit den Fischstuecken und dem Spinat so belegen, dass

sich beim Aufschneiden eine gleichmaessige Anordnung zeigt. Uebrige Farce darueber verteilen. Teigraender mit Eigelb bestreichen. Teighaelfte darueberlegen, andruecken, ueberfluessigen Teig abschneiden.
Pastete mit Eigelb bestreichen, aus den Teigresten Verzierungen ausschneiden, Pastete damit garnieren. 10. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad etwa 40 Minuten goldbraun backen, heraus nehmen, ruhen lassen.
Inzwischen die Krebsschwaenze in wenig Butter und Fischfond heiss werden lassen. Krebsfond erhitzen, die Krebsbutter in Floeckchen einruehren.
Die Pastete in Scheiben schneiden, anrichten, mit den Krebsschwaenzen umlegen, mit der Sauce umgiessen, mit Kerbel garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

415.6 ORANGEN-BRUNNENKRESSE-SALAT MIT GEBRATENEM ROTBARBENF ..

FUER DAS ROTBARBENFILET
1 EL Olivenoel
4 Rotbarbenfilets; a ca. 100 g
Salz, Pfeffer
1 Thymianzweig
1 Rosmarinzweig
50 g Butter

ORANGEN-BRUNNENKRESSE-SALAT
2 Bd. Brunnenkresse
3 Orangen; filetiert
1 EL Walnussoel

GEMUESE-HONIG-VINAIGRETTE
3 EL Feine Gemuesewuerfel; (Sellerie, Moehren, Lauch)
1 EL Schalotten; gewuerfelt
40 g Butter
Salz, Pfeffer
2 EL Honig
50 ml Balsamico, weiss
50 ml Gefluegelfond
1/2 EL Petersilie; gehackt
1/2 EL Thymianblaettchen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 04.04.00 VON
Ilka Spiess Johann Lafer

Olivenoel in einer Pfanne erhitzen. Die Rotbarbe zuerst mit der Hautseite nach unten kross anbraten, salzen und pfeffern. Rosmarin und Thymian zugeben, Butter beigeben, Fisch auf der anderen Seite langsam fertig braten und auch auf dieser Seite salzen und pfeffern.
Brunnenkresse mit den Orangenfilets auf einem Teller dekorativ anrichten. Die Rotbarbenfilets darauflegen, mit Walnussoel betraeufeln.
Gemuesewuerfel mit Schalotten in Butter anschwitzen, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Honig beigeben, Gemuese damit glasieren.
Orangen-Brunnenkresse-Salat mit gebratenem Rotbarbenfilet und Gemuese-Honig-Vinaigrette (fuer 4 Personen)
Mit Essig abloeschen, Gefluegelfond zugeben, salzen, pfeffern und gehackte Kraeuter beigeben.
O-Titel: Orangen-Brunnenkresse-Salat mit gebratenem Rotbarbenfilet und Gemuese-onig-Vinaigrette

Mengenangabe: 4 Personen

415.7 SCHMOR-ZANDER

1 kg Zander

PANADE
1 Ei
Salz, Paprika, Pfeffer
Paniermehl

SOSSE
300 g Geriebener Kaese
1/2 l Suesse Sahne
1/4 l Saure Sahne

ERFASST ⋆RK⋆ AM 24.05.94 VON
Ulli Fetzer Was die Grossmutter noch wusste

Fisch portionieren, waschen, salzen und panieren. In einer Pfanne goldgelb braten. Die Stuecke in eine Kasserolle legen und mit geriebenem Kaese bestreuen. Suesse und saure Sahne dazugeben. Den Fisch dann bei 200 Grad ca. 25 Min. im Backofen schmoren lassen. Als Beilage sind Salzkartoffeln, gruener Salat und ein halbtrockener Mosel-Weisswein zu empfehlen.

Mengenangabe: 4 Portionen

415.8 WELSFILET MIT PAPRIKAKRUSTE

2 Welsfilets a etwa 200 g (oder Lengfisch oder
Seelachs)
1 Zitrone
Salz
Bunte Pfeffermischung
1 Bd. Kerbel oder Petersilie
1 Rote Paprikaschote
2 klein. Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 klein. Rote Chilischote
2 EL Olivenoel
2 EL Semmelbroesel
1 EL Butterschmalz
1 EL Mittelscharfer Senf

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte Rezept

Fischfilets kalt abspuelen trockentupfen und mit etwas Zitronensaft betraeufeln. Mit Salz und der Pfeffermischung bestreuen. Kerbel hacken. Paprikaschote halbieren, Trennwaende und Stielansatz herausloesen und die Paprikaschote in feine Wuerfel schneiden. Zwiebeln abziehen und wuerfeln. Mit zerdruecktem Knoblauch, kleingehackter Chilischote, Kerbel und Paprikawuerfeln vermischen und im heissen Olivenoel bei grosser Hitze kurz anbraten. Semmelbroesel unterheben. Den Fisch im heissen Butterschmalz von einer Seite bei mittlerer Hitze zwei Minuten braten. Wenden, mit Senf bestreichen und mit der Paprikamischung belegen. Die Mischung mit einem Loeffel fest andruecken. Den Fisch in der geschlossenen Pfanne noch etwa fuenf Minuten weiterbraten.

Dazu: Kartoffelpueree

Mengenangabe: 2 Portionen

416 Fisch, Suesswasser, Aal

416.1 AAL IN SALBEI

1 kg Frischer Aal
Frische Salbeiblaetter
50 g Butter; (1)
30 g Butter; (2)
30 g Mehl
125 ml Weisswein
1/4 l Sahne

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.05.95 VON
Ulli Fetzer hessentext

Aal abziehen, ausnehmen, mit Salz abreiben und abtrocknen. Mit Salbeiblaettern und Zwirn dicht umwickeln und an Kopf und Schwanz zusammenbinden. Den Aal in Butter (1) kurz anbraten, mit Wein abloeschen, 20 Min. ziehen lassen, herausnehmen und warm stellen.
Butter (2) mit Mehl verkneten. Damit Weinfond binden und mit Sahne verfeinern. Zwirn entfernen. Aal mit Sosse und Salzkartoffeln servieren.

416.2 AAL IN WEISSBURGUNDER

1 kg Frischer Aal
100 g Butter
4 Kleingewuerfelte Schalotten
300 ml Weissburgunder
200 ml Schlagsahne
1 Bouquet garni; Petersilie,
Thymian, 1 Lorbeerblatt, 1 Zwiebel mit
1 Nelke gespickt
Salz, Pfeffer
1 Stange Lauch
8 Champignons

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.02.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Aal haeuten, Fett abschneiden, filieren, die Filets in fuenf Zentimeter grosse Stuecke schneiden. 60 g Butter in einer Kasserolle erhitzen, den Aal darin anbraten. Schalotten zugeben und kurz duensten. Mit dem Weissburgunder abloeschen. 100 ml Sahne, das Bouquet garni, Salz, Pfeffer hinzugeben, fuenf Minuten schmoren.
Filets aus dem Fond nehmen und warm stellen, den Fond durch ein Sieb giessen und einkochen lassen.
Lauch in feine Streifen schneiden und mit den blaettrig geschnittenen Champignons zum Fond geben. Drei Minuten kochen. Mit der restlichen Sahne und Butter verfeinern.
Den Aal auf einer Platte anrichten, die Sauce daruebergeben. Als Beilagen passen Nudeln,

Reis oder Kartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

416.3 KRAEUTER-AAL

1 kg Aal
Salz
Frische Salbeiblaetter
100 g Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.05.94 VON
Ulli Fetzer hessentext

Den Aal mit Salz abreiben, ausnehmen, waschen und mit einem Haushaltstuch trocknen. Innen leicht salzen. Mit frischen Salbeiblaettern 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 oeffnen und Zwirn abmachen.
Aal auf einer vorgewaermten Platte anrichten und mit Tomaten garnieren.

416.4 MECKLENBURGER SAUERAAL

1 Aal (ca.700 g) kuechenfertig
1/4 l Essig
6 EL Zucker
1 Zweig Dill
1 TL Pfefferkoerner
2 groß. Zwiebeln
1 EL Salz
5 Scheib. Meerrettich; duenn geschnitten
4 Lorbeerblaetter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 27.01.99 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

1,5 Ltr. Wasser zum Kochen bringen. Zwiebeln grob zerschneiden, mit Essig, Salz, Zucker, Meerrettich, Dill, Lorbeerblaettern und Pfefferkoernern ins kochende Wasser geben. Aalkopf und -ende abtrennen, dazugeben, abdecken und 10 Min. kochen lassen.
Aal in etwa daumenlange Stuecke schneiden. Gewuerze aus dem Sud nehmen, Aalstuecke hineingeben, kurz aufkochen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Die gegarten Aalstuecke in eine flache Schuessel legen. Den Sud abschmecken (er sollte einen kraeftigen Geschmack haben).
Die Aalstuecke und die Bruehe werden in einem Suppenteller angerichtet. Am besten passen Weissbrot oder mehlige Salzkartoffeln, die den Sud aufsaugen. Kalt gestellt, geliert das Gericht ueber Nacht und schmeckt kalt am naechsten Tag.

Mengenangabe: 2 Portionen

417 Fisch, Suesswasser, Aspik

417.1 TOMATENGELEE MIT BACHSAIBLING UND KRAEUTER-SCHMAND AN ...

TOMATENGELEE
1 kg Reife Tomaten
1 Zweig Basilikum
1 Zweig Thymian
3 Champignons
1/2 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Zucker
5 Blatt Gelatine
1 EL Balsamico

GEMUESE UND EINLAGE
2 Artischockenboeden
1 groß. Kartoffel
3 Tomaten
1 Stange Lauch
100 g Gemuese in 1 mm Wuerfeln Sellerie, Moehren, Lauch Zucchini
4 (-6) Saiblingsfilets

KRAEUTERSCHMAND
150 ml Quark 40%
50 ml Sahne 33%
1 EL Balsamico
1 Bd. Schnittlauch
1 Bd. Petersilie
1 EL Traubenkernoel (kaltgepresst)
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 25.06.99 VON
Ilka Spiess Einfach koestlich! Kochen mit Harald Ruessel

Um den Tomatenfond fuer den Gelee zu erhalten, werden die Tomaten geviertelt und im Mixer kurz angemixt. Mit dem Basilikum und Thymian, den in Scheiben geschnittenen Champignons, dem Knoblauch und dem Balsamico auf ein Tuch ueber eine Schuessel gegeben. Der klare, abtropfende Fond (ca. 500 ml) wird mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und mit der Blatt-Gelatine gebunden. Man rechnet 1 Blatt Gelatine fuer 100 ml Fond.
Fuer die Einlage werden die Artischockenboeden und Scheiben der Kartoffel bissfest blanchiert. Enthaeutete Tomaten vom Kerngehaeuse befreien und vierteln. Den Lauch zu einzelnen Blaettern aufschneiden und ebenfalls blanchieren. Ganz zum Schluss noch die Gemuesewuerfel blanchieren. Alle Gemuese kalt abschrecken.
Die Saiblingsfilets wuerzen und in Traubenkernoel auf jeder Seite 1 Minute anbraten.
Zum Schichten des Gelees wird zuerst eine Terrinenform mit den Lauchblaettern ausgelegt. Dann abwechselnd Kartoffeln, Saiblingsfilet, Artischocken und Tomaten einsetzen. Mit dem halbfluessigen Tomatengelee komplett auffuellen. Ca. 2 Std. kaltstellen.
Fuer den Kraeuterschmand die gehackten Kraeuter mit Quark, Sahne, Balsamico-Essig und Traubenkernoel vermengen und abschmecken.
Zum Anrichten eine Scheibe Tomatengelee mit Schmand und einer kleinen Salatgarnitur auf einen Teller legen. Die Salatblaetter hierfuer kurz durch eine Mischung aus kaltgepresstem Traubenkernoel und Balsamico-Essig ziehen. Mit gezupften Kraeutern ausgarnieren.
O-Titel: Tomatengelee mit Bachsaibling und Kraeuterschmand an sommerlichen Salaten

Mengenangabe: 4 Portionen

418 Fisch, Suesswasser, Baerlauch

418.1 ZANDER IN BAERLAUCHKRUSTE MIT FRUEHLINGSZWIEBELN

LORBEERKARTOFFELN
12 klein. Neue Kartoffeln, 400 g
12 Lorbeerblaetter

ZANDER
900 g Zanderfilet
Salz, weisser Pfeffer
30 g Butter

BAERLAUCHKRUSTE
50 g Fein gehackter Baerlauch
60 g Weiche Butter
Butter fuer die Form
260 g Weissbrotbroesel
Salz, Pfeffer
2 TL Zitronensaft
20 Fruehlingszwiebeln
190 g Eiskalte Butter
Salz, Pfeffer
125 ml Trockener Rose-Wein
50 g Schalotten; fein gehackt
1 TL Zitronensaft

ERFASST ⋆RK⋆ AM 15.02.98 VON
Ilka Spiess BAYRISCHER RUNDFUNK

Die Kartoffeln waschen, oben einschneiden und in jede 1 Lorbeerblatt stecken. Auf dem Backblech im 180Grad C heissen Ofen 20 -25 Minuten backen.
Fischfilets abspuelen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Mit den Hautseiten nach unten in der Butter kurz anbraten.
Fuer die Kruste Butter schaumig schlagen, alle weiteren Zutaten untermischen. Eine ofenfeste Form einfetten, Filets mit den Hautseiten nach unten nebeneinander hineinlegen. Baerlauchmasse darauf verteilen, gut andruecken. Im auf 200Grad C Oberhitze heissen Ofen 8-12 Minuten backen.
Fruehlingszwiebeln waschen, putzen, in 8 cm grosse Stuecke schneiden. 40 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Fruelingszwiebeln darin glasig braten. Salzen und pfeffern, mit Rose-Wein abloeschen.
Die Fruehlingswiebeln aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Sauce mit 110 g in Wuerfel geschnittener Butter mit dem Stabmixer kraeftig aufschlagen, warm stellen. Schalotten in der restlichen Butter anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft wuerzen.
Zubereitungszeit: 1 Stunde

Mengenangabe: 4 Portionen

419 Fisch, Suesswasser, Barsch

419.1 BARSCH MIT KNOBLAUCH UND THYMIAN

4 Wildbarsche a etwa 300 g bratfertig
Salz
4 Knoblauchzehen
12 Thymianzweige
250 g Butter; ca.
4 klein. Chicoreekolben
100 g Cherrytomaten
2 klein. Rote Zwiebeln
1/2 Bd. Schnittlauch
2 Dillzweige
1/2 Bd. Petersilie
1 TL Zucker
3 EL Balsamessig
8 mittl. Gekochte Kartoffeln

ERFASST ⋆RK⋆ AM 02.02.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Barsche ausnehmen, innen und aussen salzen.
Knoblauchzehen schaelen, in duenne Scheiben schneiden und mit den Thymianzweigen in den Bauch der Fische legen.
Etwa 180 Gramm Butter in einer grossen Pfanne erhitzen und die Fische darin auf jeder Seite etwa fuenf bis sechs Minuten braten. Dabei haeufig mit der Bratbutter begiessen.
Chicoreeblaetter von den Kolben loesen.Tomaten halbieren, Zwiebeln wuerfeln. Schnittlauch in kleine Roellchen schneiden. Dill und Petersilie hacken. Die Kraeuter getrennt beiseite stellen.
50 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen, Zucker einstreuen, leicht karamelisieren lassen. Die Chicoreeblaetter hinzulegen und zwei bis drei Minuten schmoren. Mit dem Balsamessig abloeschen.
Tomatenhaelften, Zwiebelwuerfel und die Schnittlauchroellchen dazugeben, salzen, pfeffern und nur kurz schwenken.
Gekochte Kartoffeln in 20 Gramm Butter erhitzen und dann mit Dill bestreuen.
Fische auf vier vorgewaermte Teller legen. Die Bratbutter noch einmal aufschaeumen und die Petersilie darin schwenken. Diese Petersilienbutter ueber die Fische giessen.
Geschmorten Chicoree und Dillkartoffeln dazu anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

420 Fisch, Suesswasser, Barsch, Rosine, Mandel

420.1 EGLIFILET "ARENENBERG"

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

ERFASST ⋆RK⋆ AM 06.05.95 VON
Ulli Fetzer Was die Grossmutter noch wusste. "Meersburg"

Die frischen Eglifilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft wuerzen. Die Fischfilets im Mehl wenden und in Butter goldgelb braten.
Den Apfel schaelen 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 schaeumend heissen Butter uebergiessen. Obenauf die gehackte Petersilie und die leicht geroesteten Mandeln geben.

421 Fisch, Suesswasser, Barsch, Schweiz

421.1 EGLIFILET SCHAFFHAUSER ART

800 g Eglifilets
1 Zitronensaft
Salz und Pfeffer
2 Zwiebeln; in Streifen geschnitten
1 EL Petersilie; gehackt
3 EL Butter
200 ml Rahm
4 Tomaten

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.05.95 VON
Ulli Fetzer Suedwest-Text Was die Grossmutter
noch wusste(⋆)

(⋆) Kochen wie in Meersburg (Teil 2)
Eglifilet mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft wuerzen. Die Zwiebeln in ein Drittel der Butter glasig braten. Petersilie und Eglifilet beigeben. Zugedeckt bei milder Hitze 8 bis 10 Minuten daempfen. Den Rahm dazugiessen und aufkochen. Tomaten halbieren und mit der Schnittflaeche nach oben in eine gebutterte Form legen und wuerzen, mit Butterflocken bestreuen, 10 Minuten gpillen. Eglifilet anrichten und mit den Tomaten garnieren.

422 Fisch, Suesswasser, Barsch, Wein, Gemuese

422.1 BARSCHFILET IN WEISSBURGUNDERSAUCE

750 g Kleine Kartoffeln
Salz
1/2 TL Kuemmel
400 g Seebarschfilet
2 EL Zitronensaft
180 g Butter
1 Eigelb
2 EL Fischfond
50 ml Weissburgunder
400 g Wirsing
2 EL Schmand
30 g Walnuesse; gehackt
Weisser Pfeffer
Muskatnuss

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.09.97 VON
Ulli Fetzer MDR

Kartoffeln gut waschen und in Salzwasser mit Kuemmel ca. 25 Minuten garen. Seebarschfilet kalt abwaschen, trockentupfen, in Streifen schneiden, mit Zitronensaft betraeufeln und mit Salz wuerzen. 50 g Butter erhitzen, Barschstreifen darin von beiden Seiten anbraten und zugedeckt bei kleiner Flamme garen.
Eigelb, Fischfond und Weissburgunder im heissen Wasserbad zu einer cremigen Konsistenz aufschlagen. 100g Butter erwaermen und tropfenweise unterruehren. Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden.
Restliche Butter erhitzen und Wirsingstreifen darin bissfest garen. Schmand und Walnuesse zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss wuerzen.
Kartoffeln abgiessen und pellen. Barschstreifen mit Sauce, Schmandwirsing und Pellkartoffeln auf dem Teller anrichten. Nach Wunsch mit Kraeutern garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

423 Fisch, Suesswasser, Basilikum

423.1 FORELLE MIT BASILIKUM UND SOJA-SAHNECREME

2 Bach- od. Regenbogenforellen a 300 g
6 Pellkartoffeln
100 g Suesse Sahne
2 Zweige Basilikum
1/2 EL Zitronensaft
1 EL Olivenoel
1 Fleischtomate; ca. 400g
2 1/2 EL Sojasauce
1/2 EL Essig
2 Tropfen Tabasco
Weisser Pfeffer
Alufolie

ERASST ⋆RK⋆ AM 04.03.99 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Die Forellen innen und aussen kalt waschen und trockentupfen. Zitronensaft mit Pfeffer mischen und die Forellen innen damit betraeufeln, jeweils einen Basilikumzweig hineinlegen.
Tomaten ueberbruehen, enthaeuten, entkernen und kleinschneiden. Mit der Sojasauce, dem Essig und Tabasco aufkochen und puerieren. Sahne hinzufuegen und im offenen Topf etwas einkochen lassen, warm stellen, aber nicht mehr kochen lassen.
Zwei grosse Stuecke Alufolie mit Oel bestreichen. Forellen mit Olivenoel bepinseln und in die Folien einpacken. Im Backofen bei 170 Grad ca. 10 bis 15 Minuten garen. Die Forellen mit der Sojacreme und den Pellkartoffeln servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

424 Fisch, Suesswasser, Bohne

424.1 ZANDER AUF BOHNENKERNEN

600 g Bohnenkerne; ersatzweise dicke Bohnen (TK)
3 Tomaten
1/4 l Fischfond
Wenig Thymianblaettchen
100 g Butter, gut gekuehlt
Salz
Zitronensaft zum Abschmecken
4 Stueck Zander a 100 g; mit geschuppter Haut, ohne
Graeten

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.02.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Die Bohnenkerne blanchieren und, falls noetig, die dicken Bohnen von der Haut befreien. Tomaten haeuten und in Wuerfel schneiden. Den Fischfond mit den Thymianblaettchen auf die Haelfte einkochen.
Die Bohnenkerne mit den Tomatenwuerfeln in 1 EL Butter anduensten, leicht salzen. Den reduzierten Fischfond mit der restlichen Butter aufschlagen, mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
Die Zanderstuecke wuerzen, auf der Hautseite kross braten und auf dem Bohnenkern-Tomatengemuese anrichten, mit dem Thymianfond umgiessen. Sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

425 Fisch, Suesswasser, Chicoree

425.1 ZANDERFILET AUF CHICOREE

4 Chicoreestauden
400 g Zanderfilets
2 EL Pflanzenoel
150 ml Fleisch- oder Gemuesebruehe oder Weisswein
Etwas Mehl oder Puderzucker
Salz, Pfeffer
3 EL Butter
Mehl zum Wenden

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.08.00 VON
Ilka Spiess Alfred Biolek Meine neuen Rezepte

Die Chicoreestauden waschen, laengs halbieren und den Strunk mit einem spitzen Messer keilfoermig herausschneiden.
Die Zanderfilets in portionsgrosse Stuecke zerteilen, mit Kuechenkrepp trocknen.
In einem Braeter das Oel erhitzen und die Chicoreehaelften mit den Schnittflaechen nach unten kraeftig anbraten, der Chicoree soll dabei ruhig etwas braun werden. Dann die Haelften wenden und auf der anderen Seite kurz anbraten. Die Bruehe (den Wein oder eine Mischung aus beidem) angiessen. Den Chicoree mit etwas Mehl oder Puderzucker bestaeuben, salzen und pfeffern. Zugedeckt fertiggaren (das dauert etwa 20 Minuten), dabei nach Bedarf noch etwas Wasser oder Bruehe nachgiessen.
Waehrenddessen in einer Pfanne die Butter auf nicht zu starker Stufe erhitzen und aufschaeumen lassen. Die Zanderfilets salzen und pfeffern, in Mehl wenden und leicht klopfen,

um ueberschuessiges Mehl zu entfernen. In der heissen Butter auf beiden Seiten schnell braten. Falls Sie Filets mit Haut braten: zuerst die Fleischseite braten, dann die Filets vorsichtig wenden und die Hautseite knusprig braten.
Den geschmorten Chicoree auf Teller verteilen und mit Sud uebergiessen, die gebratenen Zanderfilets darauf anrichten und servieren.

426 Fisch, Suesswasser, Dill

426.1 GEBEIZTE FORELLE MIT DILLSOSSE

1 Forelle; kuechenfertig etwa 1 kg
2 Bd. Dill; grob gehackt
1 EL Salz
1 EL Zucker
2 EL Pfeffer; weiss
1/2 TL Cognac

FUER DIE DILLSOSSE
4 EL Scharfer Senf
1 TL Senfpulver
3 EL Zucker
2 EL Weinessig
5 EL Salatoel
3 EL Gehackter Dill

ERFASST ⋆RK⋆ AM 07.05.98 VON
Ilka Spiess Was die Grossmutter noch wusste

Forelle unter fliessendem kaltem Wasser abspuelen, trockentupfen, in zwei Laengshaelften teilen, das Rueckgrat entfernen, die Forelle entgraeten. Die eine Haelfte der Forelle mit der Haut nach unten in eine Schale legen. Dill darauf verteilen. Salz, Zucker und Pfeffer vermischen und ueber den Fisch streuen, nach Belieben mit Weinbrand betraeufeln. Die andere Fischhaelfte mit der Haut nach oben darauf legen, mit Alufolie bedecken, darauf ein Brett (groesser als der Fisch) legen, mit z.B. 2 bis 3 geschlossenen, gefuellten Konservendosen gleichmaessig be schweren.
Die Forelle an einem kuehlen Ort 2 bis 3 Tage stehenlassen, ab und zu mit der sich sammelnden Beize begiessen. Die Forelle aus der Beize nehmen, trockentupfen, enthaeuten, die Forellenfilets auf einer Platte anrichten.
Senf, Senfpulver, Zucker und Weinessig gut verruehren und nach und nach das OEl unterschlagen, Dill gut untermischen und zum Fisch servieren.
(Die beste Dr. Oetker Kalte Kueche, Ceres-Verlag, Bielefeld)

Mengenangabe: 4 Portionen

427 Fisch, Suesswasser, Egli

427.1 EGLIFILETS AN WEISSWEIN

500 g Eglifilets
Salz, Pfeffer
1 TL Gemischte Kraeuter Estragon, Dill, Petersilie, Thymian Majoran
3 Schalotten
100 g Butter
200 ml Weisswein; Dorin Dezaley oder Gutedel
200 ml Doppelrahm

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.11.99 VON
Ilka Spiess Was die Grossmutter noch wusste
Kochen wie am Genfer See

Filets mit Salz, Pfeffer und den Kraeutern einreiben, 1 Stunde ruhen lassen. Gehackte Schalotten in wenig Butter anbraten, mit dem Wein abloeschen. Die Filets in diese Sauce legen, bei kleiner Hitze 10 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und warm stellen.
Bouillon auf die Haelfte einkochen, Sahne unterruehren, leicht eindicken lassen. Die Sauce vom Herd nehmen, nach und nach Butter unter kraeftigem Schlagen zugeben. Die Filets mit der Sauce ueberziehen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

428 Fisch, Suesswasser, Estragon

428.1 SOUFFLE VOM HECHT IN ESTRAGONSAUCE

300 g Hechtfilet; ohne Haut
1/4 l Sahne
1/2 TL Koriander, gemahlen
1 EL Pernod
Butter
Salz, Pfeffer

SAUCE
1/4 l Fischfond
125 ml Sahne
1 Schalotte; fein gewuerfelt
40 ml Martini
1 Zweig Estragon; fein geschnitten
Etwas Mehlbutter
Butter
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 22.10.99 VON
Ilka Spiess Koch - Kunst mit Vincent Klink

Hechtfleisch in Streifen schneiden und zusammen mit Pernod, Koriander, Salz und Pfeffer in einen Cutter geben. Man kann auch alles mit einem Puerierstab mixen, allerdings sollte dann das Fischfleisch zuvor durch einen Fleischwolf gedreht werden.
Nach und nach die Sahne zugeben und solange mixen, bis die Masse glatt glaenzt. Nochmals abschmecken. Wichtig ist, dass die Zutaten sehr kalt verarbeitet werden.
3-4 Soufflefoermchen ausbuttern und die Masse darin einfuellen. Im Ofen bei 160 Grad ca. 20 Minuten ziehen lassen. Das Souffle sollte nur stocken, sobald es anfaengt aufzugehen, ist es fertig.
Fuer die Sauce die Schalotte in Butter anschwitzen und mit dem Fond abloeschen. Estragon, Martini und Pfeffer zugeben und etwas reduzieren lassen. Anschliessend die Sahne untermischen und mit Mehlbutter abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das

Souffle aus den Foermchen nehmen und mit der Sauce anrichten.

Mengenangabe: 2 Portionen

429 Fisch, Suesswasser, Felchen

429.1 FELCHEN MUELLERIN ART

2 Felchen
Zitronensaft
Salbei
Salz und Pfeffer
Mehl; zum Wenden

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.05.95 VON
Ulli Fetzer Suedwest-Text Was die Grossmutter
noch wusste(⋆)

(⋆) Kochen wie in Meersburg (Teil 2)
Fische mit Zitronensaft betraeufeln, wuerzen, in Mehl wenden, Salbei in den Fischbauch geben, braten.

430 Fisch, Suesswasser, Fenchel, Birne

430.1 GOLDBRASSE GEBRATEN MIT GESCHMORTEN FENCHEL-SPALTEN

2 mittl. Geputzte Fenchelknollen
1 Goldbrasse von ca. 1,5 kg
10 EL Olivenoel
2 EL Zitronensaft
5 Tropfen Pernod
Salz, Pfeffer
4 Salbeiblaetter
2 Moehren; geputzt und in Scheiben geschnitten
1 Rote Birne; ungeschaelt in duenne Spalten geschnitten
2 Knoblauchzehen; in der Schale
1 Schuss Zucker
4 EL Weisswein
125 ml Huehnerbruehe
Orangenzesten
20 g Butter
Puderzucker

ERFASST ⋆RK⋆ AM 15.02.98 VON
Ilka Spiess BAYRISCHER RUNDFUNK

Fenchelknollen in duenne Spalten schneiden. Die Goldbrasse waschen und trockentupfen. 4 EL Olivenoel mit Zitronensaft, Pernod, Salz und Pfeffer verruehren und die Goldbrasse damit einpinseln. Mit Salbeiblaettern eine Knoblauchzehe in der Schale fuellen. 30 Minuten marinieren. Den Ofen auf 160GradC vorheizen.
Die Goldbrasse in heissem Oel anbraten und im Ofen in 20-30 Minuten fertiggaren lassen. Puderzucker leicht karamelisieren und Moehren und Fenchel darin anschwitzen. Butter

dazugeben und mit Pernod, Weisswein und Bruehe abloeschen und einkochen lassen..
Butter zerlassen und die Birne darin anschwitzen.
Die Orangenzesten unter das Gemuese heben und nur noch kurz mitziehen lassen. Mit den Birnen belegen und mit Fenchelgruen bestreuen.
Dazu: Kartoffeln oder Weissbrot oder einen Kartoffelgratin

Mengenangabe: 4 Portionen

431 Fisch, Suesswasser, Forelle

431.1 BACHFORELLENFILET MIT SALBEI

4 Bachforellenfilets; Regenbogenforellen
1 Schalotte; fein gehackt
50 g Butter
125 ml Trockenen Weisswein
1 Zweig Salbei
Salz, Pfeffer
Butterschmalz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.03.98 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Die Filets salzen, pfeffern und in Butterschmalz von beiden Seiten jeweils eine Minute braten. Sofort herausnehmen und zur Seite stellen.
Die Schalotte in die Pfanne geben und mit etwas frischer Butter hell angehen lassen. Mit dem Weisswein abloeschen. Um die Haelfte reduzieren und einige Blaetter fein geschnittenen Salbei dazugeben.
In die Sauce unter heftigem Kochen so lange Butter in kleinen Flocken unterarbeiten, bis die Sauce saemig ist. Die Filets mit der Hautseite nach oben in die Sauce legen, aufkochen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

431.2 BODENSEEFELCHEN MUELLERINART MIT MANDELN

4 Felchen; a 300 g
150 g Mandelblaettchen
150 ml Milch
100 g Mehl
130 g Butter
1 Zitrone; unbehandelt
Petersilie
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.11.97 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Die Fische ausnehmen, Flossen abschneiden und gruendlich spuelen.
Die abgetrockneten Fische innen und aussen wuerzen, unmittelbar vor dem Braten in Mehl und Milch wenden. Das Mehl mit der Handflaeche festklopfen.
In einer grossen Pfanne 80 g Butter erhitzen, die Fische darin bei milder Hitze ca. 3-4 Min.

braten, dann wenden. Die Unterseite muss braun sein. Weitere 3-4 Min. braten.
Aus der Pfanne nehmen, auf eine vorgewaermte Platte legen und warmhalten. Die restliche Butter in der Pfanne erhitzen, die Mandeln darin unter Wenden goldbraun werden lassen.
Die Buttermandeln ueber die Fische geben, mit Zitronenscheiben garnieren und mit gehackter Petersilie bestreuen.
Dazu servieren Sie Salzkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

431.3 FELCHENFILET IN MUELLER-THURGAU

4 Felchenfilets
Salz
weisser Pfeffer
2 Schalotten
1/4 l Trockener Mueller-Thurgau
100 g Champignons
1 Dillzweig
1 EL Petersilie, gehackt

ERFASST ⋆RK⋆ AM 29.03.97 VON
Ulli Fetzer FROEHLICHER WEINBERG

Die Felchenfilets haeuten und mit der Pinzette die Graeten entfernen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Die Schalotten fein schneiden und in einen Topf geben. Die Filets darueberlegen und mit dem Wein begiessen. Die Champignons in Scheiben schneiden und dazugeben. Den Dillzweig darauflegen und den Topf verschliessen. Alles 5 Minuten sanft koecheln lassen.
Die Felchenfilets auf Tellern anrichten, mit der Petersilie bestreuen und servieren. Dazu passen Daempfkartoffeln und Kopfsalat.

Mengenangabe: 2 Personen

431.4 FORELLE (INFO)

Forelle

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.03.98 VON
Ilka Spiess + Ulli Fetzer

Vincent Klink, Restaurant Wielandshoehe Stuttgart

Der Unterschied zwischen Bach- und Regenbogenforelle ist folgender:
Die Bachforelle ist einheimisch und die Regenbogenforelle vor ungefaehr zweihundert Jahren aus Amerika zu uns gekommen. Bachforellen, die uebrigens nicht in einem Bach leben muessen, sondern auf sehr sauberes und sauerstoffreiches Wasser angewiesen sind, haben an den Flanken rote Punkte und je nach Untergrund sind sie falb, braun oder dunkelgrau. Regenbogenforellen werden haeufiger angeboten, da sie nicht ganz so anspruchsvoll an die Wasserqualitaet sind und schnelleren Wuchs haben. Man erkennt sie, wie der Name schon ahnen laesst, an ihrer schillernden Zeichnung, die stark an einen Regenbogen erinnert.

Die Wahl des Einkaufs ist ein Problem. Nicht ohne Grund sind diese Fische von den Speisekarten der guten Restaurants nahezu verschwunden. Die meisten Fische werden unter sehr beengten Verhaeltnissen in intensiver Zucht erzeugt, und die billigste Ware kommt aus Daenemark. Billige Fische stammen meist aus Zuchtanstalten, in welchen die Fische dicht an dicht, womoeglich in Containern, stehen. Diese Tiere sind staendigem Stress ausgesetzt, werden meist mit zweitklassigem Futter gefuettert und sind dementsprechend krankheitsanfaellig. Da bleibt den Zuechtern nur der Griff in den Medizinschrank, denn die Fische neigen vor allem zu Pilzkrankheiten.
Kaufen Sie nie Fische mit abgescheuertem Maul und milchigen Flecken auf der Haut. Die Forelle ist ein Wildtier und sollte nur sehr kurz in Aquarien gehalten werden. Mein Rat ist ohnehin, sie direkt beim Zuechter zu kaufen, oder bei einem Haendler, der auf Ihre Fragen diesbezueglich ohne Umschweife antwortet.

431.5 FORELLE IN FOLIE

PRO PERSON
1 Forelle; a 350 g
20 g Butter
Salz, Pfeffer
2 Staengel Dost
Estragon
Basilikum oder Oregano
Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 31.03.99 VON
Ilka Spiess MARTINA MEUTH/BERND NEUNER-DUTTENHOFER

Die perfekte Art des Garens, ohne Geruchsbelaestigung, ohne viel laestige Spuelerei, fast ohne das sonst immer vorhandene Risiko, den Fisch zu uebergaren ... Weil es so uebersichtlicher ist, geben wir Ihnen hier ausnahmsweise die Zutaten pro Person an sie lassen sich ja leicht verdoppeln oder vervierfachen.
Zubereiten: Zu Beginn der Vorbereitungen den Ofen auf 220 Grad vorheizen. Die Forellen ausnehmen, auswaschen, aber die Schleimschicht auf der Haut nicht zerstoeren. Vorsichtig mit Kuechenpapier abtrocknen, das man gleich wegwirft.
Ein paar Butterstueckchen in den Bauch legen, salzen und pfeffern und die Kraeuterstengel hineinlegen. Ein grosses Blatt Alufolie abreissen, glaenzende Seite innen, und die Mitte, wo der Fisch zu liegen kommt, mit zimmerwarmer Butter einstreichen - das geht am besten mit den Fingerspitzen.
Die Forelle darauflegen und das Paket verschliessen: Die beiden Seiten hochnehmen und mehrmals ueber der Mitte der Forelle einkneifen, dann auch die Enden mehrmals einkneifen und hochbiegen. Die Forellen auf den Rost legen und auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Rechnen Sie 18 bis 20 Minuten.
Fingerprobe: Wenn sie geringen Widerstand gibt, ist die Forelle gar. Die Pakete werden auf einer mit einer Serviette belegten Platte angerichtet und erst am Tisch geoeffnet.
Beilage: Kartoffeln - entweder Pell-, Dampf-, Salz-Butterkartoffeln und ein mit frischen Kraeutern ganz einfach angemachter, gruener Salat.
Getraenk: Ein frischer, aber gehaltvoller, kraeftiger Riesling, etwa aus Oesterreich, eine

trockene Spaetlese aus der Pfalz oder aus dem Rheingau.
Anmerkung: Man kann auch in die Folie ein wenig Gemuese geben - in Streifen geschnittene Moehren, Zwiebeln, Lauch und Sellerie, die man zuvor kurz blanchiert hat.
Man kann auch Champignonstreifchen dazwischen mischen, und ein paar frische Steinpilze passen gut!
Die Haelfte des Gemueses auf der gebutterten Folie verteilen, die Forelle darauflegen und mit dem restlichen Gemuese bedecken. Dann auch noch einen Schuss trockenen, saeurebetonten Weisswein Riesling dazugeben.
Die Garzeit bleibt gleich. Wer auf besonders blaue Haut der Fische Wert legt, traeufelt ein wenig Zitronensaft darueber bei soeben gefangenen und geschlagenen Fischen ist das allerdings nicht noetig. Sollten die Forellen aber nicht makellos frisch sein oder waren sie tiefgekuehlt, traeufeln Sie in den Bauch ein wenig Zitronensaft.

431.6 FORELLE IN ROTWEINSAUCE

4 Frische Forellen; a 250 g
Zitronensaft
: Salz
200 ml Trockener Weisswein
125 ml Trockener Rotwein
7 Schalotten
1/2 TL Getrockneter Thymian
10 Schwarze Pfefferkoerner
1 EL Mehl
1 TL Zucker
30 g Rindermark
2 EL Butter
1/2 Bd. Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.03.99 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Forellen ausnehmen, putzen, mit Wasser abspuelen. 2 l Wasser mit Saft 1 Zitrone, 2 TL Salz, Weisswein und 5 halbierten Schalotten aufkochen. Forellen hineingeben, in 15 Min.gar ziehen lassen.
Rotwein mit 2 gehackten Schalotten, Thymian und Pfefferkoernern aufkochen, um ein Drittel reduzieren.
1 EL Butter erhitzen, Mehl anbraeunen und mit Rotweinsud abloeschen. Evtl. etwas Wasser angiessen. 1 EL Butter, 2 EL Zitronensaft und gehacktes Rindermark einruehren. Mit Salz abschmecken.
Forellen mit der Sauce anrichten, mit gehackter Petersilie bestreuen.
Beilage: Petersilienkartoffeln, Salat

Mengenangabe: 4 Personen

431.7 FORELLEN IN WEISSWEINSAUCE

2 Forellen
200 g Wurzelgemuese; (Lauch, Karotten, Sellerie)
2 EL Oel
1/4 l Trockener Weisswein
1/4 l Sahne
200 g Kartoffeln; gekocht
100 g TK-Erbsen
1 EL Petersilie; gehackt

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.08.97 VON
Ulli Fetzer BAYERNTEXT

Gewaschene Fische wuerzen. Kleingeschnittenes Gemuese in heissem Oel kurz anroesten, mit Weisswein abloeschen und auf die Fische legen. Bei geschlossenem Topf 12-15 Minuten garen. Fische herausnehmen und warm stellen.
Sahne unter die Weissweinsosse ruehren, 2 - 3 Minuten kochen lassen, dann die in Wuerfel geschnittenen Kartoffeln, die aufgetauten Erbsen und die Petersilie dazugeben. Weitere 3 - 4 Minuten erhitzen, Fische darauflegen, wenn noetig nochmals erwaermen und nachwuerzen.

Mengenangabe: 2 Portionen

431.8 FORELLENBURGER MIT ERROETENDER SAUCE

250 g Kartoffeln (festkochend)
2 Forellenfilets (ohne Haut)
1 Bd. Schnittlauch
100 g Creme fraiche
1 EL Rote-Bete-Saft
Zitronensaft
Etwas Walnussoel
Sherryessig
Oel zum Braten
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.99 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Kartoffeln schaelen und in kaltes Wasser legen. Die Forellenfilets entgraeten und fein wuerfeln. Mit Salz, Pfeffer aus der Muehle und Zitronensaft wuerzen.
Den in Roellchen geschnittenen Schnittlauch unter das Tatar heben. Die Creme fraiche mit etwas Walnussoel, Sherryessig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verruehren und abschmecken. Zum Schluss hebt man den Rote-Bete-Saft darunter. Es gibt eine tolle Farbe.
Kartoffeln abtropfen lassen und in feine lange Streifen hobeln. Vorsichtig salzen. In heissem Oel etwa 8 cm grosse Roesti von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Kuechenpapier abtropfen lassen.
Das Forellentatar und die erroetende Sauce zwischen zwei Roesti schichten. Mit dem restlichen Schnittlauch garnieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

431.9 FORELLENKLOESSCHEN

600 g Forellenfilet ohne Haut
1/4 l Sahne
1/2 TL Koriander; gemahlen
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.03.98 VON
Ilka Spiess + Ulli Fetzer
Vincent Klink, Restaurant Wielandshoehe Stuttgart

Zu beachten ist, dass die Zutaten sehr kalt sind, am besten man stellt alles zusammen fuer eine Stunde in den Tiefkuehler. Selbst wenn das Fischfleisch etwas angefroren sein sollte, ist das kein Schaden. Die Forellenfilets in Streifen schneiden und mit den Gewuerzen, dem Koriander und etwas Salz in den Cutter geben und so lange laufen lassen, bis alles zerkleinert ist. Nun kommt die Sahne hinzu und man laesst die Maschine solange laufen bis der Inhalt glatt glaenzt. Befinden sich noch einige groebere Stueckchen in der Masse, so macht das nichts. Es ist wichtig, dass alles schnell geschieht, und man den Cutter nicht laenger laufen laesst als noetig, denn mit der Erwaermung, steigt die Gefahr des Gerinnens. Falls es doch vorkommt, stellt man die Cutterschale mit gesamtem Inhalt in den Tiefkuehler und kuehlt alles bis auf den Gefrierpunkt ab. Dann ein ebenso kuehles Ei dazu und die Prozedur beginnt von vorne. Sobald das Fischbraet einigermassen glatt ist muss der Vorgang beendet werden.
Noch ein Tip: Ist die Farce zu dick, so gibt man etwas Sahne hinzu. Ist sie zu duenn, so muss man den Cutter ein bisschen laenger laufen lassen. Der Grund fuer die unterschiedliche Beschaffenheit liegt an den PH-Werten des Fischfleischs, je frischer um so einfacher halten unsere Kloesschen zusammen, aber es wuerde zu weit fuehren, das an dieser Stelle detailliert zu erlaeutern.
Kloesschen ausstechen:
Ein flacher Topf, hoch gefuellt mit leicht gesalzenem Wasser koechelt vor sich hin. Ein Suppenloeffel wird ins Wasser getaucht und anschliessend ins Braet, um einen eifoermigen Kloss auszustechen. Man befoerdert ihn ins koechelnde Wasser und er zieht dort fuer eine Viertelstunde. Ist er nach dieser Zeit noch nicht auseinandergefallen, so kann man sich gratulieren und guten Appetit wuenschen.

Mengenangabe: 4 Portionen

431.10 GEBACKENE FORELLEN

8 Kuechenfertige Forellen
Salz, Pfeffer
2 Zweige Rosmarin
300 g Braune Champignons
5 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Bd. Petersilie
2 Unbehandelte Zitronen
50 g Butter
2 Bd. Lauchzwiebeln
125 ml Weisswein; (ersatzweise Bruehe)

ERFASST ⋆RK⋆ AM 30.06.00 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Forellen abspuelen, trockentupfen, innen und aussen salzen und pfeffern. In jede Forelle

ein kleines Rosmarinzweiglein stecken.
Petersilie mit Knoblauch vermischen. Eine Zitrone mit einem Sparschaeler duenn abschaelen. Zitonenschale in kleine Stuecke schneiden. Restliche Zitrone in Scheiben schneiden.
Eine grosse ofenfeste Form oder die Fettpfanne des Backofens mit Butter ausstreichen. Die Pilzmischung draufgeben. Forellen nebeneinander hineinlegen. Die Zitronenscheiben dazwischen stecken.
Lauchzwiebeln putzen und der Laenge nach vierteln. Ebenfalls zwischen die Forellen und an den Rand legen. Alles mit Zitronenschale und restlichem Rosmarin bestreuen. Wein zugiessen.
Einen Bogen Pergamentpapier mit restlicher Butter bestreichen und auf die Form leben. In den Backofen schieben und etwa 35 Minuten backen. Die Forellen sind gar, wenn sich die Rueckenflosse leicht aus dem Fisch ziehen laesst.
Tipp: Forellen mit einem guten kaltgepressten Olivenoel betraeufeln.

Mengenangabe: 8 Portionen

431.11 GEFUELLTE FORELLE AUF SEKTSCHAUMSAUCE

4 Forellen
180 g Lachsfilet
20 ml Milch
2 Eigelb
100 ml Sekt
1 Zwiebel
1 Karotte
1 Scheib. Weissbrot
Etwas Essig
Worcestersauce
Zitrone
Weinbrand
Feldsalat oder Spinat
Pfeffer und Salz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.98 VON
Ulli Fetzer MDR-TEXT

Die Forellen nicht wie ueblich am Bauch, sondern neben der Rueckenflosse aufschneiden und ausnehmen. So koennen sie spaeter besser gefuellt und gekocht werden. Die Fische gruendlich waschen.
Mit etwas Worcestersauce und Zitronensaft marinieren. Fuer die Fuellung bzw. die Farce, eine Weissbrotscheibe in etwas Milch legen (nicht zuviel Milch, sonst wird die Farce zu weich), dann das zerkleinerte Lachsfilet, einen Schuss Cognac und ein Eigelb zugeben. Mit Worcestersauce, Pfeffer und Salz wuerzen und alles gut verruehren. Die Forellen mit Feldsalat oder Spinat auslegen und mit der Farce fuellen. Nun die Forellen zum Schutz vor eindringendem Wasser mit einem Verband umwickeln, in siedendes Wasser legen und 25 Minuten ziehen lassen.
Fuer die Sektschaumsauce zwei Eigelb in einem kleinen Toepfchen im Wasserbad erwaermen. Das Toepfchen mit Sekt auffuellen und die Fluessigkeit kraeftig mit dem Schneebesen schaumig schlagen.
Mit Pfeffer und Salz und einem Schuss Zitronensaft abschmecken. (auch hierbei eher sparsam sein, sonst gerinnt die Sosse). Die Fische bereits beim Anrichten aufschneiden, so

kommt die Lachsfarce bereits beim Servieren zur Geltung.

Mengenangabe: 4 Portionen

431.12 GEFUELLTE LACHSFORELLE

1 Lachsforelle; 1300 g
2 EL Zitronensaft
125 g Zwiebeln
1 EL Oel
2 EL Senf
40 ml Weisswein
1/2 Bd. Dill
1/2 Bd. Petersilie
Salz und Pfeffer
10 g Butterfloeckchen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.08.94 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF

Lachsforelle waschen, trockentupfen, innen und aussen mit Zitronensaft betraeufeln. Zwiebeln in halbe Ringe schneiden, in heissem Oel anduensten, Senf und Weisswein zugeben, zugedeckt ca. 5 Minuten duensten. Dill und Petersilie hacken, zu den Zwiebeln geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse vom Herd nehmen.
Die Forelle auf ein grosses Stueck Alufolie legen, mit der Zwiebel- Kraeutermasse fuellen. Einige Zweige Dill und Petersilie auf die Forelle legen. Butterfloeckchen darauf verteilen. Die Folie vollstaendig schliessen. Die Forelle bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten grillen. Dabei mehrfach wenden.

Mengenangabe: 6 Portionen

431.13 GERAEUCHERTE FORELLE MIT DILL

4 Forellen; a 250 g
30 g Getrocknete Steinpilze
200 ml Trockenen Weisswein
100 ml Kuechensahne
1 Staengel Dill
Zerkleinerte Lorbeerblaetter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.06.00 VON
Ilka Spiess Helene Markart Tiroler Kueche

Die Forellen ausnehmen und waschen, dann bestreicht man sie mit Salz, Lorbeerblaetter, legt die getrockneten Pilze hinein und stellt die so zubereiteten Forellen in einen Rosttopf mit Doppelboden (von 40 x 30 x 20 cm Durchmesser) und laesst sie ungefaehr 20 Minuten ohne abzudecken raeuchern. Nebenbei bereitet man die Sosse vor. Man verruehrt die zerkleinerten Dillblaetter mit der Sahne und dem Wein. Alles 15 Minuten in ein Wasserbad stellen. Die Sosse auf die Forelle und daneben auf dem Teller geben. Um zu raeuchern, muss man den Grund des Rosttopfs, bevor man ihn auf das Feuer stellt, mit einer 2 cm dicken Saegemehlschicht und schwarzen Pfefferkoernern bedecken.

Mengenangabe: 4 Personen

431.14 KARTOFFEL-MILLE FEUILLE MIT DHRONBACHFORELLE UND SPIT ...

1 Forelle (350 g)
2 Dicke Kartoffeln; Tip: die Kartoffelblaetter bereits am Vortag vorbereiten
2 EL Olivenoel
Kartoffelpuerree im Spritzbeutel

FISCHFOND
150 g Fischkarcassen
1 EL Olivenoel
100 g Schalotten
50 g Champignons
50 g Sellerie
50 g Fenchel
50 ml Weissburgunder
Salz und Pfeffer
Lorbeerblatt
Knoblauch
Piment

WEISSBURGUNDERESSIG-SAUCE
100 g Schalotten
50 g Champignons
350 ml Fischfond
150 ml Weissburgunder
10 ml Riesling-Essig
100 ml Sahne
50 g Butter
Salz und Pfeffer
Knoblauch
Thymianzweig
15 g Weizenpuderstaerke

SPITZKOHL
150 g Spitzkohl
1 Schalotte
50 ml Bruehe
50 ml Sahne
20 g Butter
10 g Weizenpuderstaerke
20 ml Riesling
Salz, Pfeffer, Muskat

ERFASST ⋆RK⋆ AM 25.01.99 VON
Ilka Spiess Einfach koestlich

Die Kartoffeln schaelen und (mit einer Aufschnittmaschine) in hauchduenne Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben leicht uebereinanderlappend auf ein Kuechentuch legen, mit einem weiteren Tuch bedecken und mit einer Backrolle platt walzen (beim Walzen tritt die natuerliche Kartoffelstaerke aus und klebt die Blaetter aneinander).
Mit einem scharfen Messer die gewuenschte Form schneiden. Die Kartoffelblaetter auf ein geoeltes Backpapier legen, mit Backpapier bedecken und mit einem Blech beschwert bei 180Grad ca. 15 Minuten backen.
Die Forelle saeubern, ausnehmen, filieren. Die Graeten fuer den Saucenfond kleinschneiden.
Die Fischkarkassen in Olivenoel anschwitzen, die mittelgross geschnittenen Gemuesewuerfel hinzugeben, mit Weisswein abloeschen und mit Wasser auffuellen. Kraeuter und Gewuerze dazu. Dieses 12 Minuten koecheln und ziehen lassen. Durch ein feines Tuch passieren.
Die Schalotten und Champignons in Scheiben schneiden, anschwitzen, in Olivenoel und mit Weisswein (trockenem Riesling) und Riesling- Essig abloeschen. Mit Fischfond auffuellen. Gewuerze hinzugeben und die Fluessigkeit um die Haelfte reduzieren lassen. Den Fond mit der Sahne auffuellen und mit Weizenpuderstaerke leicht binden. Mit der eiskalten Butter, in Wuerfel geschnitten, aufmontieren. Mit Salz, Pfeffer und Piment leicht

wuerzen.
Den Spitzkohl vom Strunk befreien, die Blaetter waschen und in kochendem Wasser blanchieren. Im Eiswasser abschrecken (um die gruene Farbe, Vitamin B und Ballaststoffe zu erhalten), Spitzkohl in feine Streifen schneiden. Die Schalotten in kleine Wuerfel schneiden, in Butter anschwitzen und mit Bruehe abloeschen, mit Sahne auffuellen. Leicht reduzieren, wenn noetig mit Staerke leicht binden und mit den Gewuerzen pikant abschmecken (lieber ein wenig mehr wuerzen, da die Sahne und der Kohl die Gewuerze aufnehmen). Zum Schluss den Riesling dazu.
Kurz vor dem Anrichten die Spitzkohlstreifen in die Sosse geben und erwaermen. Nun sind alle vorbereitenden Arbeiten erledigt, wir beginnen mit dem Finish.
Die Forellenfilets in je drei Stuecke teilen und kurz von beiden Seiten anbraten (nicht zu lange und scharf anbraten, da der Fisch gerne zu schnell gar wird).
Das Schichten des Mille feuilles: Zuerst richten wir den Spitzkohl in der Mitte des Tellers an und folgen mit einem Kartoffelblatt. Mit einem Spritzbeutel einen Tupfer Kartoffelpueree darauf. Dann ein Forellenfilet, anschliessend wieder Kohl, Kartoffelblatt, Pueree, Kohl, Forellenfilet und zum Schluss wieder Kartoffelblatt. Um das Mille feuille herum dressieren wir die Rieslingsosse.
O-Titel: Kartoffel-Mille Feuille mit Dhronbachforelle und Spitzkohl an Rieslingsosse

Mengenangabe: 4 Portionen

431.15 LACHSFORELLE IN PERGAMENT

4 Lachsforellenfilets; a 150g ohne Haut
1 klein. Fenchelknolle mit Gruen
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
6 Champignons, frisch
3 Stangen Fruehlingszwiebeln
1 Tasse Kraeuter; gehackt Basilikum, Salbei Rosmarin, Thymian glatte Petersilie
1 Lorbeerblatt; fein gehackt
Fenchelkraut
1 Eigelb
Olivenoel
Zitrone
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 22.09.98 VON
Ilka Spiess DAS! Rezept - NDR

Lachsforellen vom Fischhaendler filitieren lassen. Sonst aus zwei Forellen a 350-400 g die Filets ausloesen. Saemtliche Graeten entfernen und die Haut abloesen. Von den Graeten und Kopf kann man mit einem Suppenbund, 1 Lorbeerblatt, Pfefferkoerner etwas Wasser und Wein einen wunderbaren Fischfond kochen.
Fenchel, Schalotte, Knoblauch, Champignons und Fruehlingszwiebeln in feine Streifen schneiden und in Olivenoel 3-4 Minuten duensten kleine Hitze etwas salzen und pfeffern.
Fenchelkraut hacken und mit den anderen gehackten Kraeutern mischen. Es sollten mindestens 3 Sorten vorhanden sein - haben sie mehr, umso besser. Lorbeerblatt leicht anfeuchten und klitzeklein schneiden dazugeben.
Pergamentpapier an den Seiten mit Eigelb bestreichen. Gemuese in die Mitte legen,

Fischfilet darauf, Kraeuter dazu, etwas Zitrone und Salz. Alles gut verschliessen und fuer 10 Minuten in den 200 Grad heissen Backofen legen.
Das Paket aufreissen, die Lachsforelle mit etwas Olivenoel begiessen. Erst den Geruch geniessen und dann den Fisch mit Weisswein und Baguette verputzen.

Mengenangabe: 4 Portionen

431.16 OREGANO-FORELLE

1 Forelle
Salz, Pfeffer
1 EL Butter
Oreganozweige

ERFASST ⋆RK⋆ AM 29.07.98 VON
Ilka Spiess Martina Meuth B. Neuner-Duttenhofer

Die kuechenfertige Forelle innen mit Salz, Pfeffer wuerzen, ein Butterstueck und einen Oreganozweig hineinlegen. Den Fisch in Folie wickeln und ca. 20 Minuten im Backofen garen. Jedem Gast sein Paeckchen auf den Teller legen, damit er beim Oeffnen den wunderbaren Duft wahrnehmen kann.

431.17 SAURE FORELLE

2 Forellen
1 Bd. Schnittlauch
1 Schalotte; feingehackt
1/2 Chilischote; feingehackt
1 EL Balsamicoessig
125 ml Apfelsaft
1 EL Pflanzenoel
1 EL Butter
1 EL Mehl
1 Ei
1/2 TL Speisestaerke in
1 EL Apfelsaft aufgeloest

ERASST ⋆RK⋆ AM 31.03.99 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Mehl, Ei und fluessige Butter zu einem glatten Teig vermischen, pfeffern und salzen. Die Forellen filetieren oder filetiert vom Fischhaendler besorgen, pfeffern und salzen. Die Hautseite mit Schnittlauch panieren.
Hautseite durch den Teig ziehen. Filets auf der Teigseite in Pflanzenoel im Oel langsam braten. Nach drei Minuten Garzeit aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Die Pfanne saeubern und die andere Seite der Filets in Butter zwei Minuten braten, herausnehmen und warmstellen.
In der gleichen Pfanne die Schalotten anroesten, die feingehackte Chilischote dazu geben. Mit Apfelsaft und Balsamicoessig abloeschen. Fuenf Minuten kochen lassen und mit Speisestaerke abbinden.

Mengenangabe: 2 Portionen

431.18 WETTERAUER FORELLE

250 g Forelle
Zitrone
Thymian
2 Blaetter Salbei
1 Blatt Liebstoeckel
Dill
Petersilie
2 klein. Moehren
1/2 Stange Porree
Sellerie
1/2 Zwiebel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 21.07.94 VON
Ulli Fetzer hessentext

Forelle abspuelen, trockentupfen, mit Zitrone betraeufeln und von innen und aussen salzen. In Scheiben geschnittenes Gemuese und Gewuerze hineinfuellen. Butterfloeckchen 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 ueber den Fisch giessen.

432 Fisch, Suesswasser, Forelle, Aal

432.1 RAEUCHERFISCH-MOUSSE

200 g Geraeucherte Forelle
200 g Geraeucherter Aal
2 EL Oel
50 g Schalottenwuerfel
1 Bd. Dill; die Stiele
40 ml Weisser Wermut
125 ml Fischfond
350 ml Schlagsahne
6 Blatt Weisse Gelatine
400 g Raeucherlachs; in Scheiben
250 ml Geschlagene Sahne
Salz, Pfeffer; weiss

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.08.00 VON
Ilka Spiess Johann Lafer

1. Forelle und Aal mit Haut und Graeten in grobe Stuecke schneiden.
2. Oel im Topf erhitzen, Schalotten darin glasig duensten. Dillstiele und Fisch kurz mitduensten. Mit Wermut abloeschen, mit Fischfond und Sahne auffuellen. 3. Fischfond aufkochen, bei milder Hitze in 10 Minuten etwas einkochen, durch ein sehr feines Sieb in einen anderen Topf umgiessen.
4. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, abgetropft im warmen Fischfond aufloesen.
5. Fischfond im Kuehlschrank 30-45 Minuten auskuehlen lassen, bis er anfaengt zu gelieren.
6. Inzwischen eine Terrinenform (1 l Inhalt) mit Klarsichtfolie auslegen und mit Raeucherlachsscheiben so auslegen, dass sie ueber den Rand haengen.
7. Die geschlagene Sahne vorsichtig unter den leicht gelierten Fischfond heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mousse in die ausgelegte Form fuellen und die ueberlappenden Lachsscheiben darueberklappen. Die Mousse mit Klarsichtfolie zudecken

und mindestens 3 Stunden im Kuehlschrank kalt stellen.
8. Die Raeucherfisch-Mousse stuerzen, ohne Folie in Scheiben schneiden und anrichten. Dazu einen Salat und Brioche oder zart gebraeuntes Toastbrot reichen.

Mengenangabe: 8 Portionen

433 Fisch, Suesswasser, Forelle, Grill, Tomate

433.1 KRAEUTERMAKRELE MIT TOMATE

4 Makrelen
2 Schalotten
2 EL Zitronenmelisse; frisch gehackt
2 EL Dill; frisch gehackt
2 EL Petersilie; frisch gehackt
3 EL Dijon-Senf
Salz, Pfeffer
Oel zum Bestreichen
4 Fleischtomaten
4 klein. Scheiben
Raclettekaese
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Frisch gehackten Majoran
Alufolie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 19.06.00 VON
Ilka Spiess SUEDWEST-TEXT

Die ausgenommenen und kuechenfertigen Makrelen waschen und trockentupfen. Schalotten schaelen und feinwuerfeln. Mit den Kraeutern und Senf zu einer Paste verruehren, mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Makrelen damit fuellen, mit etwas Oel bestreichen und auf dem Grill unter haeufigem Wenden 15-25 Min. grillen. Der Grill sollte nicht zu heiss sein, da sonst die Haut haengen bleibt.
Fleischtomaten waschen, trockentupfen und quer in drei Teile schneiden. Leicht salzen und pfeffern. Den unteren Teil mit dem Kaese belegen, das Mittelstueck mit zerdruecktem Knoblauch und Zwiebelringen belegen, mit Majoran bestreuen und den oberen Teil daraufsetzen.
Tomaten in Alufolie packen und auf den Grill setzen. Wenn der Kaese schmilzt, sind die Tomaten fertig.

Mengenangabe: 4 Portionen

434 Fisch, Suesswasser, Forelle, Grillen

434.1 FORELLE IN DER FOLIE

2 Frische Forellen
1 Karotte
1 Fruehlingszwiebel
1/2 Knolle jungen Sellerie
1 EL Schnittlauchroellchen
1 EL Petersilie; gehackt
Dillzweigerl
Basilikumblaetter
1 EL Butter
1/2 Tasse Weisswein
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.08.94 VON
Ulli Fetzer SAT.1 TEXT

Forellen innen gut auswaschen, mit Kuechenkrepp abtrocknen und mit Jodsalz und Pfeffer wuerzen. Alufolie mit Butter bestreichen, in Streifen geschnittenes Gemuese darauf geben und die auch aussen gewuerzte Forelle auflegen. Nun alles mit Schnittlauch, Petersilie, Dillzweigerln und Basilikumblaettern bestreuen. Die Forelle wird nun auf der einen Seite ganz zugedreht und auf der anderen Seite noch etwas Weisswein zugefuegt. Jetzt wird alles gut verschlossen und die Forelle auf den Rost gelegt.
Die Garzeit wird je nach Groesse der Forelle bei ca. 12 bis 15 Minuten liegen.

Mengenangabe: 2 Portionen

434.2 FORELLEN AUF DEM ROST

2 Frische Forellen;ausgenommen
1 Fruehlingszwiebel
2 EL Butter
1 EL Gehackte Kraeuter
Salz und Pfeffer
1 TL Oel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.08.94 VON
Ulli Fetzer SAT.1 TEXT

Forellen innen gut auswaschen, mit Kuechenkrepp abtrocknen und mit Jodsalz und Pfeffer wuerzen. Fruehlingszwiebel fein schneiden und mit der Butter und den gehackten Kraeutern gut vermischen. Diese Mischung in den Bauch der Forellen einfuellen, evtl. mit einem Zahnstocher verschliessen, mit Oel bestreichen und angeschraegt auf den Rost legen, damit die Fuellung nicht auslaeuft. Die Forellen beidseitig goldgelb braten und als Beilage Folienkartoffeln oder sommerliche Rohkost reichen.

Mengenangabe: 2 Portionen

435 Fisch, Suesswasser, Forelle, Kartoffel

435.1 LACHSFORELLE

500 g Festkochende Kartoffeln
3 EL Oel
1 Zitrone; den Saft
1 Rote Zwiebel
1 Salatgurke
1 Bd. Dill
2 Lachsforellenfilets; a 150 g
10 g Margarine
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 31.05.00 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Kartoffeln waschen und in Salzwasser garen. Mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und auskuehlen lassen. Aus Oel, Zitronensaft, abgezogener und feingehackter Zwiebel, Salz und Pfeffer ein Dressing ruehren. Kartoffeln in duenne Scheiben schneiden und in das Dressing geben.
Salatgurke waschen, laengs halbieren, mit dem Gurkenhobel in feine Scheiben hobeln und zufuegen. Mit feingehacktem Dill bestreuen und alles vorsichtig miteinander vermischen.
Forellenfilets salzen und saeuern. Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin von beiden Seiten leicht anbraten.
Den Fisch und den Kartoffel-Gurken-Salat auf flachen Tellern anrichten.

435.2 LAUTERACHFORELLEN AUS DEM OFEN

6 Forellen; zu je 350 g
1 kg Kartoffeln; geschaelt
1/2 kg Wurzelgemuese; (Karotte, Sellerie, Zwiebel,
Petersilienwurzel)
1/2 l Bruehe
6 klein. Zweige Liebstoeckel
200 g Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.11.94 VON
Ulli Fetzer BAYERNTEXT

Kartoffeln schaelen und vierteln. Wurzelgemuese waschen und in grobe Stuecke schneiden. Die Kartoffeln und das Gemuese in eine grosse Bratreine geben, wuerzen und mit Bruehe angiessen. In der Backroehre bei 180 Grad 30 Minuten im Saft garen lassen.
Inzwischen die Forellen waschen und mit Salz und Pfeffer wuerzen, in den offenen Bauch einen Zweig Maggikraut legen.
Die Forellen auf das halbfertige Gemuese 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 Gemuese servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

436 Fisch, Suesswasser, Forelle, Kresse

436.1 LACHSWUERFELFORELLEN IN KRESSESAUCE

400 g Lachsforellenfilet
40 g Butter
50 ml Noilly Prat
50 ml Weisswein
100 g Sahne
2 Bd. Brunnenkresse
1 Zitrone
1 Schalotte
Salz, Pfeffer

ERASST ⋆RK⋆ AM 29.03.99 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Das Lachsfilet kurz abspuelen und mit Kuechenpapier trockentupfen. Danach die Haut vom Lachs abziehen. Das Filet in 3x3 cm grosse Wuerfel schneiden, die Schalotte fein wuerfeln. In einer Pfanne in Butter die Schalottenwuerfel anduensten, den Lachs zugeben, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft wuerzen.
Wein, Noilly Prat und Sahne in die Pfanne geben, alles zugedeckt 6 Minuten duensten lassen.
Den Fond abgiessen und in einen Mixer geben. Die geputzte und gewaschene Brunnekresse zugeben und alles aufmixen. Die Sauce ueber die Lachswuerfel geben und nochmals erhitzen. Als Beilage passen Reis oder Butternudeln.

Mengenangabe: 2 Portionen

437 Fisch, Suesswasser, Forelle, Mandeln

437.1 FORELLEN MIT MANDELN

4 Kuechenfertige Forellen
250 ml Milch
1/2 TL Salz
Mehl
100 g Butter
40 g Abgezogene Mandeln

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.04.00 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Die Forellen unter fliessendem Wasser waschen und mit Kuechenpapier abtrocknen. Die Milch mit dem Salz vermischen und in einen Teller geben. Die Forellen zunaechst in der Milch und dann in dem Mehl wenden.
Die Haelfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Forellen darin bei mittlerer Hitze in ca. 10 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten.
In der Zwischenzeit die Mandeln blaettrig schneiden. In einer zweiten Pfanne die restliche Butter erhitzen und die Mandelblaetter darin hellbraun roesten.
Die geroesteten Mandelblaettchen auf die Forellen streuen und sofort servieren.

438 Fisch, Suesswasser, Forelle, Mangold

438.1 FORELLENFILET IN MANGOLDHUELLE

4 Frische Forellenfilets
200 ml Sahne
1/4 l Gemuesebruehe oder Fischfond
1 EL Dill; gehackt
1/2 Zitrone
1 Strunk Mangold
1 Schalotte; fein geschnitten
100 ml Weisswein
200 ml Fischfond
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.06.00 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Mangoldblaetter waschen, in kraeftig gesalzenem, kochendem Wasser 10 Sekunden blanchieren, in Eiswasser abschrecken und trocken tupfen.
Von den Forellenfilets die Haut abziehen und entgraeten. Zwei Filets mit 100 ml Sahne puerieren, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft wuerzen. Dazu frische Dillspitzen geben.
Die restlichen Filets mit Salz und Pfeffer wuerzen, mit Farce bestreichen und aufrollen. Aus den Mangoldblaettern die dicken Rippen herausschneiden. Die Blaetter mit etwas Farce bestreichen, die Fischroellchen darin einwickeln.
In einen Topf mit Siebeinsatz ca. 2 cm hoch Gemuesebruehe/Fischfond fuellen. Die Roellchen hineingeben und bei geschlossenem Deckel ca. 5-6 Minuten garen.
Schalotten mit Fischfond, Weisswein und restlicher Sahne in einen Topf geben, um 2/3 einkochen lassen. Sie Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Beilage passen Reis oder in Butter geschwenkte Salzkartoffeln.

439 Fisch, Suesswasser, Forelle, Morchel

439.1 FORELLENFILETS IM SPARGEL-MORCHEL-SUD

110 g Butter
6 klein. Neue Kartoffeln
6 Forellenfilets mit Haut a 1OO g
24 Weisse Spargelstangen; ca.1,3 kg
Zucker
6 groß. Frische Morcheln; ersatzweise getrocknete
1 klein. Schalotte
1/4 l Gemuesefond
Salz, Pfeffer weiss
1 EL (-2) Oel
Kerbel zum Garnieren

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.06.00 VON
Ilka Spiess essen & trinken Juni 2000

1. 70 g Butter wuerfeln und einfrieren. Die Kartoffeln in der Schale in Salzwasser gar kochen, dann pellen. Die Forellenfilets, wenn noetig, entgraeten, kalt abspuelen und trockentupfen. 6 Stuecke Alufolie doppelt legen und zu Rechtecken von 25x10 cm falten. 20 g Butter schmelzen und die Folie damit duenn bestreichen.
2. Den Spargel schaelen, die Enden abschneiden. Einen grossen Topf mit reichlich Wasser, Salz und 1 Prise Zucker aufkochen und den Spargel 10-12 Minuten darin kochen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen. 1/4 Ltr. Spargelsud beiseite stellen. Die

Spargelspitzen abschneiden, die Stangen schraeg in Stuecke schneiden. Abgedeckt bei 50-60 Grad im Ofen warm halten.
3. Die Morcheln gut waschen, abtropfen lassen und quer in Ringe schneiden (getrocknete Morcheln 20 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen und abtropfen lassen). Die Schalotte pellen und sehr fein wuerfeln. Die restliche Butter in einem Topf erhitzen, Schalotte und Morcheln kurz darin anduensten. Gemuesefond und Spargelsud zugiessen und 5 Minuten kochen. Die Morcheln herausnehmen und den Sud auf 1/3 einkochen. Die eiskalten Butterwuerfel in die stark kochende Sauce schwenken, bis die Sauce leicht bindet. Salzen und pfeffern. Die Sauce kurz mit dem Schneidstab aufschlagen und die Morcheln in die Sauce geben
4. Die Kartoffeln eventuell laengs durchschneiden, dann im heissen Oel goldbraun braten, salzen, pfeffern und im Backofen warm halten.
5. Etwas Wasser in einen Topf mit Dampfeinsatz (oder mit Dim-Sum- Bambuskorb) fuellen und zum Kochen bringen. Die Forellenfilets salzen, pfeffern und mit der Hautseite nach oben auf die Alufolie legen. Nacheinander je 2 Fischfilets mit Folie in den Daempfer setzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten daempfen. Die Fischfilets anschliessend abgedeckt im Ofen warm halten. Die Haut vorm Servieren vorsichtig abziehen.
6. Die Morchelsauce nochmals erhitzen. Den Spargel auf 6 Portionstellern verteilen. Je 1 Fischfilet und 1 Kartoffel daraufsetzen und mit der Sauce betraeufeln. Mit Kerbelblaettchen garnieren.
Zubereitungszeit: 1 Stunde, 15 Minuten

Mengenangabe: 6 Portionen

440 Fisch, Suesswasser, Forelle, Reis

440.1 BACHFORELLE MIT REIS

320 g Reis "Vialone"
3 Forellen; a 200 g
Petersilie
Zwiebel
Butter nach Belieben

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.06.00 VON
Ilka Spiess Helene Markart Tiroler Kueche

Die Forellen kurz im kochenden Wasser zusammen mit der Karotte, den Sellerie und der Zwiebel kochen lassen, die Haut und die Graeten entfernen und das Fleisch zerkleinert in eine Schuessel geben. Die Zwiebel anroesten, den Reis dazugeben und mit reichlichem Weisswein bespritzen, mit dem Forellenwasser nach und nach aufgiessen und kochen lassen. Kurz bevor der Reis gekocht ist, die Forellenstuecke hinzugeben und mit ein bisschen Butter vermischen. Den Reis mit Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

441 Fisch, Suesswasser, Forelle, Roemertopf

441.1 FISCHFILETS AUF SOMMERGEMUESE

4 Forellenfilets a 80 g von frischen Forellen
1/2 Zitrone; den Saft
Salz und Pfeffer
1/2 l Gemuesebruehe
125 ml Trockener Weisswein
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 Fruehlingslauch
Rosa Beeren
Gruene+schw. Pfefferkoerner
350 g Gemuese; wie Zucchini, Karotten
bunte Paprikaschoten
250 g Kartoffeln

KRAEUTERDIP
80 g Creme fraiche
1 EL Sauerrahm
1/2 Zitrone; den Saft
1 TL Schnittlauchroellchen
1 TL Dill
1 TL Petersilie
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.09.97 VON
Ulli Fetzer SAT.1 TEXT

Den Roemertopf "SUPERFISCH" mit kaltem Wasser abbrausen. Die Forellenfilets auf beiden Seiten mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer aus der Muehle wuerzen.
Zwiebeln und das Gemuese mundgerecht zerteilen, vermischen und in den Roemertopf geben. Einige rosa Beeren, gruene und schwarze Pfefferkoerner, gehackter Knoblauch und vorgekochte, geschaelte, in mundgerechte Stuecke geschnittene Kartoffeln dazugeben und vermengen.
Die vorbereiteten Forellenfilets darauflegen und mit Gemuesebruehe und Weisswein angiessen. Mit feingeschnittenen Lauchzwiebeln bestreuen und das Ganze im kalten Rohr bei etwa 200GradC mit geschlossenem Deckel ca. 1 Stunde und 15 Minuten garen.
In der Zwischenzeit aus Creme fraiche, Sauerrahm, Zitronensaft, gehacktem Knoblauch, Schnittlauch, Petersilie und Dill einen Dip herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Den Roemertopf aus dem Rohr nehmen, den Dip auf die Forellenfilets geben und servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

442 Fisch, Suesswasser, Forelle, Salbei

442.1 FILET VON BACHFORELLE MIT SALBEI

4 Bachforellen (Regenbogenforelle)
2 Schalotten; feingehackt
1 TL Butterschmalz
50 g Butter
125 ml Trockenen Weisswein
1 Zweig Salbei

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.03.98 VON
Ilka Spiess + Ulli Fetzer

Vincent Klink, Restaurant Wielandshoehe
Stuttgart

Zuerst muss die Forelle filiert werden. Das besorgt uns gerne der Fischhaendler, aber ich will an dieser Stelle auch erklaeren, wie man das selbst macht. Gesunde, frische Forellen haben eine Schleimschicht auf der Haut, so dass sie nur schwer zu greifen sind. Mit etwas Kuechenkrepp kann man sich behelfen. Auf der Rueckenseite wird mit einem duennen und scharfen Messer eingeschnitten und so von hinten bis zur Bauchseite das Messer durchgezogen. Der Fisch wird auf die andere Seite gedreht und dort ebenso filiert. Die Filets werden begradigt und an der Bauchseite die Flosse abgeschnitten. Mit einer Kombizange koennen nun die Graeten herausgezogen werden. Wir Binnenlaender haben eine grosse Angst vor Graeten, aber die Forellengraeten koennen nicht gefaehrlich werden. Das groesste Problem ist die Panik, wenn man so ein Ding im Hals haengen hat. Im Falle eines Falles einen Schluck trinken und ein Stueck Salzkartoffel hinterher schicken.
Die Carcassen der Forellen (Graeten) kommen in einen kleinen Topf und werden mit Wasser bedeckt. Etwas salzen, pfeffern und kleingeschnittenes Suppengemuese dazu, wenn man dies zur Hand hat. Dieser Sud, der beliebig mit Lorbeerblatt, Knoblauch und Schalotte angereichert werden kann, waere ein ideale klare Suppe vor dem Forellenessen.
Die Filets werden gesalzen und gepfeffert und in Butterschmalz von beiden Seiten jeweils eine Minute gebraten. Sofort herausnehmen und zur Seite stellen. Die feingewiegten Schalotten in die Pfanne geben und mit etwas frischer Butter hell anschwitzen. Mit zwei bis drei Essloeffel Forellensud abloeschen, voellig reduzieren und den Weisswein dazugeben. Wiederum um die Haelfte reduzieren und einige Blaetter fein geschnittenen Salbei hinzufuegen. Die Sauce gegebenenfalls mit Salz abschmecken und unter heftigem Kochen solange Butter in kleinen Flocken unterarbeiten, bis die Sauce saemig ist. Die Filets mit der Hautseite nach oben in die Sauce legen und aufkochen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

443 Fisch, Suesswasser, Forelle, Spargel

443.1 FORELLENFILETS MIT SPARGEL

4 Forellenfilets
1 EL Butter
4 Schalotten
300 ml Trockener Weisswein
300 ml Wasser
1 TL Salz
8 Garnelen
1 kg Gruener Spargel
2 l Salzwasser
1 TL Butter
1 Schuss Zucker
160 g Butter
3 EL Weisswein
3 EL Gehackte Kraeuter Petersilie, Schnittlauch,
Basilikum, Kerbel
800 g Neue Kartoffeln
Salz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 27.02.98 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Forellenfilets waschen, trockentupfen. Butter erhitzen, gehackte Schalotten darin glasig werden lassen, mit Wein und Wasser abloeschen, Salz zugeben, aufkochen.
Forellenfilets in dem Sud 3-4 Min. ziehen lassen, Garnelen hinzufuegen. Den Spargel in kochendes Salzwasser mit Butter und Zucker geben und je nach Dicke 15-20 Min. kochen. Die Butter schmelzen, mit Wein, gehackten Kraeutern und Salz verfeinern.
Die Kartoffeln sauber buersten, mit der Schale ueber Dampf garen. Forellenfilets und Garnelen mit dem Spargel, der Buttersauce und den Kartoffeln servieren.
pro Port. ca. 633 kcal/2650 kJ

Mengenangabe: 4 Portionen

444 Fisch, Suesswasser, Frankreich

444.1 MATTELOTT (FISCHRAGOUT AUF ELSAESSISCHE ART)

2 3/4 kg Suesswasserfisch, kochfertig (Hecht, Schleie, Aal,
Zander etc.) Koepfe und Schwaenze fuer die Bruehe 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 1 Lorbeerblatt und 3 Nelken auf etwas Lauchgruen stecken und Petersilie
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.06.95 VON
Ulli Fetzer SUEDWEST-TEXT

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 Rueegg und Werner O. Feisst vorgestellt.
Die von den Flossen befreiten, geschuppten, ausgenommenen und gewaschenen Fische in ca. 70 g schwere Stuecke schneiden. Diese in eine mit Butter (1) bestrichene feuerfeste Form geben. Die feingehackten Schalotten zugeben.
Leicht salzen und pfeffern. Aus den Fischkoepfen und - schwaenzen, dem Bouquet garni, der Haelfte des Weins und Wasser eine Bruehe bereiten. Salzen, pfeffern und 30 Minuten kochen. Die kochende Bruehe ueber die Fischstuecke giessen. Mit Deckel oder Alufolie abdecken und im Backofen (180 oC / 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 staendigem Ruehren unter die vom Herd genommene Sauce geben. Ca. 30 Minuten eindicken lassen, dann die Sahne zugeben und noch einmal kurz aufkochen.
Den waehrend der Zubereitung warmgehaltenen Fisch auf einer heissen Platte anrichten. Die Sauce abschmecken und durch ein Sieb passieren.

Mengenangabe: 7 Portionen

445 Fisch, Suesswasser, Gemuese

445.1 FISCHBULETTEN MIT GESCHMORTEM PAPRIKA

FISCHBULETTEN
200 g Lachs, ohne Haut und Graeten
200 g Zander, ohne Haut u. Graeten
80 g Junger Lauch
80 g Karotten
80 g Staudensellerie
2 EL Schlagsahne
1 EL Frischer Ingwer;fein gehackt
1 TL Currypulver
1 Schuss Chili, gemahlen
1 EL Koriander; gehackt
4 EL Olivenoel
Salz

GESCHMORTE PAPRIKA
500 g Paprika, gelb
100 g Tomaten
2 Knoblauchzehen; geschaelt
30 g Butter
3 EL Limonenoel
1 EL Blattpetersilie; gehackt
Sardellen
Salz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.06.98 VON
Ulli Fetzer FROEHLICHER WEINBERG
Rezept von Johann Lafer

Fischbuletten: Lachs und Zander in kleine Stuecke schneiden und durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen (oder in ganz feine Wuerfel schneiden). Lauch waschen, Karotten schaelen, Staudensellerie waschen und alles in kleine Wuerfel scheiden. Fisch und Gemuese mischen, Schlagsahne zu der Masse geben, gut vermengen und mit Salz, Ingwer, Curry und Chilli abschmecken. Koriander unterruehren. Aus der Masse kleine Baellchen formen, etwas platt druecken und in heissem Olivenoel langsam von beiden Seiten goldbraun ausbraten.
Geschmorte Paprika: Paprika schaelen, vierteln, entkernen. Tomaten und Knoblauch in Scheiben schneiden. Auf jedes Paprikaviertel Knoblauch, eine Tomatenscheibe, 1/2 TL Sardellen und ein Butterfloeckchen geben, in eine ofenfeste Form setzen, salzen und mit Limonenoel betraeufeln. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad etwa 20 bis 25 Minuten schmoren. Herausnehmen, auf Teller verteilen. Fischbuletten anrichten und mit frisch gehackter Blattpetersilie bestreuen.
Dazu: Knoblauchbaguette.

445.2 FORELLE BLAU AUF GEMUESESTREIFEN

4 Kuechenfertige Forellen a etwa 200 g
375 ml Weisswein
Salzwasser
1 Zwiebel
5 EL Essig
2 Nelken
1 Lorbeerblatt
5 Pfefferkoerner
2 Moehren
100 g Sellerie
1 klein. Stange Lauch
100 g Butter
Salz, Pfeffer
Oregano oder Thymian zum Garnieren

ERFASST ⋆RK⋆ AM 21.12.99 VON
Ilka Spiess www.kirchen.webdesign-net.de/wien

Den Fisch unter fliessendem, kaltem Wasser abspuelen. Den Weisswein mit Salzwasser auf 1 Ltr. Fluessigkeit auffuellen. Die Zwiebel abziehen und vierteln. Dann mit dem Essig, den Nelken, dem Lorbeerblatt und den Pfefferkoernern in die Fluessigkeit geben und das Ganze zum Kochen bringen. Nach einer Kochzeit von 2 bis 3 Minuten die Forelle hinzufuegen und erneut zum Kochen bringen. Dann in einem geschlossenen Topf die Forellen 15 Minuten gar ziehen lassen. Inzwischen das Gemuese putzen, die Moehren und den Sellerie schaelen und alle Zutaten in Streifen schneiden. Anschliessend das Gemuese in Butter duensten, wuerzen, mit Oregano oder Thymian garnieren und zu dem Fisch servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

445.3 KRAEMERS FISCHERTOPF

FISCHE FUER DEN VERZEHR
1 mittl. Karpfen, Filet
1 mittl. Zander, Filet
1 mittl. Aal, Filet
1 Zitrone
250 g Mehlige Kartoffeln
250 g Festkochende Kartoffeln

JULIENNE
150 g Geputztes Gemuese; in feine Streifchen geschnitten; Moehren, Sellerie, Zwiebel, Lauch
39 g Butter
1 Prise Trockener Weisswein
1 Prise Suesse Sahne
weisser Pfeffer, gemahlen
Salz

SUD
600 g Ploetzen + Barsche mit Kopf kuechenfertig zubereitet
600 g Geputzte Moehren, Sellerie, Zwiebeln,
Petersilienwurze in groben Stuecken
8 Lorbeerblaetter
3 l Wasser

ERFASST ⋆RK⋆ AM 30.11.98 VON
Ulli Fetzer / NORDTEXT

Vom Karpfen und Zander die Filets unter kalten Wasser waschen, Graeten sorgfaeltig entfernen - in mundgerechte Stuecke schneiden. In eine Schuessel geben, mit Zitronensaft marinieren, bis zur weiteren Verwendung stehenlassen. Den Aal in ca.1 cm dicke Scheiben schneiden und nicht mit Zitrone betreufeln.

Geputzte Ploetzen und Barsche zweimal zerteilen. Mit Koepfen und Abschnitten von Karpfen und Zander in ca. 3 Ltr. kaltem Wasser zum Kochen bringen, sorgfaeltig abschaeumen. 600 g grobes Gemuese hinzugeben - koecheln, bis die Gemuese weich sind (ca. 30 Minuten).
Topfinhalt durch ein Haarsieb in zweiten Topf giessen, alle Teile gut gegen das Sieb ausdruecken, Reste wegwerfen. Die Kartoffel in kleine Stuecke schneiden und in die Fisch-Gemuesebruehe geben, koecheln lassen. Nach 15 Minuten die Julienne hinzufuegen.
ZUBEREITUNG: Julienne
In einer Kasserolle Butter erhitzen, fein geschnittene Gemuese anschwenken, bis sie eine leuchtende Farbe bekommen. Gar kochen sie spaeter in der Suppe. Darauf achten, dass die Butter nicht zu dunkel wird. Vom Feuer nehmen und in die Bruehe geben.
Der Sud
Mit einem Schuss Weisswein, Salz und Pfeffer kraeftig abschmecken. Spaeter nehmen die Fischwuerfel einen Teil der Wuerze auf. Bruehe koecheln lassen. Nach etwa 5 Minuten die Hitze reduzieren (Bruehe darf nicht mehr kochen) alle Fischstuecke hineingeben und ungefaehr 6-8 Minuten garziehen lassen. Machen Sie zwischendurch vom Fisch eine kleine Garprobe.
Zum Abschluss mit einem kleinen Schuss suesser Sahne verfeinern fertig.

445.4 LETSCHO MIT ZANDER

500 g Zanderfilet
3 Rote Paprika
2 Fleischtomaten
1 Gemuesezwiebel
1 Knoblauchzehe; fein geschnitten
3 EL Lauch; fein gewuerfelt
1 EL Mildes Paprikapulver
1/4 l Gemuesebruehe
1/4 l Fischfond
1 Zweig Thymian; gezupft
1 TL Koriander; gestossen
1 TL Pfefferkoerner; gestossen
4 Blaetter Salbei
2 EL Butter
Olivenoel zum Anbraten
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.08.00 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Paprika, Zwiebel und Tomaten in haselnussgrosse Stuecke schneiden. Zwiebel und Tomaten mit etwas Olivenoel anduensten, Paprika und Thymian zugeben und mit Gemuesebruehe abloeschen. Die Bruehe fast vollstaendig einkochen lassen und mit Paprikapulver und Pfeffer das Letscho abschmecken. Zander mit Salz und Pfeffer wuerzen und in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten je 5 Minuten duensten. Etwas Fischfond untergiessen, damit nichts ansetzt. Lauch, Pfefferkoerner und Koriander ebenfalls mitduensten. Anschliessend den Fisch herausnehmen und warm stellen. Den Fond in einen kleinen Topf passieren, restlichen Fischfond zugeben und um die Haelfte reduzieren lassen. Salbei zugeben und mit ein paar Butterfloeckchen binden. Zander mit Sauce und Letscho anrichten.

Mengenangabe: 2 Portionen

445.5 SAIBLINGSSUELZE MIT WINTERLICHEM GEMUESE

FUER DIE SUELZE
1 groß. Saibling; ergibt 800 g ausgeloestes, frisches
Saiblingsfilet
2 mittl. Karotten
1 Fenchelknolle
1 Duenne Lauchstange
2 EL Olivenoel
Salz
1 Schuss Zucker
1 Schuss Cayennepfeffer
2 Schuss Gemahlener Safran
1 EL Pernod
1 l Gemuesebruehe oder -fond
1 Lorbeerblatt
1 Knoblauchzehe; in der Schale
1 Prise Zitronensaft
Etwas Weissweinessig
12 Blatt Gelatine oder
6 g Agar Agar

FUER DEN SALAT
120 g Feldsalat
Salz, Pfeffer
1 EL Weissweinessig
1 EL Apfelessig
3 EL Keimoel
1 EL Nussoel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.98 VON
Ilka Spiess + Ulli Fetzer Geniessen erlaubt

Den Saibling am besten gleich vom Fischhaendler haeuten und filetieren lassen. in mundgerechte Stuecke schneiden.
Fuer die Suelze Karotten, Fenchel und Lauch in feine Julienne oder Wuerfel schneiden.
Olivenoel erhitzen und das Gemuese darin anschwitzen. mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer wuerzen und mit Pernod abloeschen. Mit Gemuesebruehe aufgiessen, Safran, Lorbeerblatt und Knoblauchzehe dazugeben.
Die Saiblingsfilets kurz in siedendem Salzwasser pochieren. Dann die Fischstuecke zu dem Gemuese geben und ca. 2-3 Minuten gemeinsam ziehen und gar werden lassen..
Das Gemuese und die Fischstuecke durch ein Sieb giessen, die Garfluessigkeit aufbewahren, zuvor Lorbeerblatt und Knoblauchzehe herausnehmen.
Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen, gut ausdruecken und in dem heissen Gemuesefond aufloesen.
In eine Kastenform von 1 1/2 l Inhalt etwa 1/2 cm hoch die Gelierfluessigkeit giessen und im Kuehlschrank erstarren lassen. Dann Gemuese und darauf den gegarten Saibling in Stueckchen geteilt oder als Filet im Ganzen einfuellen. Erneut mit Gemuese, dann mit Fischfilet und zum Schluss mit Gemuese bedecken.
Die Suelze in den Kuehlschrank stellen und ueber Nacht erstarren lassen.
Kurz vor dem Servieren die Form in heisses Wasser tauchen, die Suelze auf ein Brett stuerzen und mit einem scharfen Messer in 8 Scheiben schneiden, dabei das Messer zwischendurch immer wieder in heisses Wasser tauchen. 1
Den Feldsalat putzen, gruendlich waschen und gut abgetropft mit der Vinaigrette anmachen. Auf 8 gut gekuehlten Tellern verteilen und jeweils eine Scheibe Fischsuelze darauf anrichten.

Mengenangabe: 8 Portionen

445.6 ZANDER MIT BASILIKUM-BUTTER AUF GEMUESE

250 g Kartoffeln
250 g Moehren
400 g Zucchini
2 Tomaten
1 Bd. Lauchzwiebeln
4 EL Oel (z.B. Olivenoel)
1/2 TL Gemuesebruehe
3 EL Weisswein-Essig
Salz, Pfeffer
750 g Zanderfilet
2 EL Zitronensaft
Mehl zum Wenden
40 g Butter
1 Toepfchen Basilikum

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.04.99 VON
Ilka Spiess kochen und geniessen

1. Gemuese schaelen bzw. putzen, waschen. Zwiebeln kleinschneiden, Rest fein wuerfeln.
2. Kartoffeln, Moehren und Zucchini in 2 EL heissem Oel anduensten. Ca. 1/8 l Wasser zugiessen, aufkochen. Bruehe einruehren und 2-3 Minuten koecheln. Tomaten und Zwiebeln 1-2 Minuten mitduensten. Etwas abkuehlen. 2 EL Oel und Essig zufuegen, wuerzen.
3. Fisch waschen, trockentupfen und in ca. 8 Stuecke schneiden. Mit Zitronensaft betraeufeln, etwas ziehen lassen. Wuerzen, in Mehl wenden und etwas abklopfen.
4. Butter erhitzen, Fisch darin pro Seite 3-5 Minuten braten. Basilikum waschen, fein schneiden und kurz in der Butter schwenken. Alles anrichten. Dazu: Baguette. Getraenk: kuehler Weisswein.
: Zubereitungszeit ca. 40 Min. : Pro Portion ca. 460 kcal 25 g Eiweiss 21 g Fett 41 g Kohlenhydrate

Mengenangabe: 4 Personen

446 Fisch, Suesswasser, Geraeuchert, Karpfen, Pilz

446.1 GERAEUCHERTER KARPFEN AUF LAUWARMEM SCHWAMMERLSALAT

400 g Geraeuchertes Karpfenfilet
1 Zitrone; in Scheiben
1 klein. Bund Dill
1 klein. Zwiebel; in kleinen Wuerfeln
1 Knoblauchzehe
4 EL Salatoel
100 ml Wasser
4 EL Guten Essig
500 g Frische Pilze; (Steinpilze od. Pfifferlinge,
Maronen, Austernpilze)
1 EL Liebstoeckelblaetter geschnitten
1 EL Schnitttlauch; geschnitten
1 EL Petersilie; gehackt

ERFASST ⋆RK⋆ AM 23.10.94 VON
Ulli Fetzer BAYERNTEXT

In einem weiten Topf Zwiebeln und zerdrueckten Knocblauch in Salatoel anschwitzen, mit Wasser und Essig auffuellen, aufkochen. Die geputzten, gewaschenen und in Scheiben geschnittenen Schwammerl zugeben, kurz aufwallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Abkuehlen in ein anderes Gefaess umleeren.
Dem nach 1 Stunde abgekuehlten Schwammerlsalat die Kraeuter beifuegen und eventuell mit Essig abschmecken. Zum Anrichten die Karpfenfilets im Herd oder Mikrowellenherd kurz aufwaermen und auf dem abgetropften Schwammerlsalat mit gezupftem Dill und Zitrone servieren.
Dazu gehoert frisches Holzofenbrot.

Mengenangabe: 4 Portionen

447 Fisch, Suesswasser, Gruenkohl

447.1 POCHIERTES ROTBARSCHFILET MIT GRUENKOHL

4 Frische Rotbarschfilets
1 Becher Frischer Gruenkohl
Butter
1 Zitrone; Saft
Muskatnuss
Grobkoerniges Meersalz
Pfeffer; aus der Muehle

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.02.94 VON Ulli Fetzer NORDDEUTSCHER RUNDFUNK

Die duennen Raender des Rotbarschfilets entfernen (daraus laesst sich sehr gut Bruehe machen) und in gleichdicke Stuecke schneiden und anschliessend in eienr flachen, gebutterten Form auslegen und darueber eine halbe Zitrone auspressen.
Die abgerupften Roeschen des Gruenkohls circa 3 Minuten in kochendem Wasser abbruehen und anschliessend unter eiskaltem Wasser abschrecken. Danach in zerlassender Butter schwenken, mit Salz und Muskatnuss abschmecken und den Saft der anderen halben Zitrone daruebergeben.
Den Rotbarsch in der Backroehre etwa 4 Minuten bei 220 oC garen (pochieren) lassen.
Dieses Gericht ist inklusive Vorbereitung in maximal 20 Minuten fertig, leicht und sehr bekoemmlich.
Als Beilage Salzkartoffeln und eine Senf-Sahne-Sauce.
Dazu passt ein trockener Weisswein.

Mengenangabe: 4 Portionen

448 Fisch, Suesswasser, Hecht

448.1 HECHT IM HECHT

1 Frischer Hecht a 2000 g
1 Zitrone; den Saft

FUER DIE FARCE
1 Frischer Hecht a 1250 g
300 g Rinderhack
1 Broetchen
1 Ei
1 Gemuesezwiebel
Salz und Pfeffer

GEMUESE
1/2 Selleriewurzel
2 mittl. Petersilienwurzeln
1 Lorbeerblatt
Wacholderbeeren

KREBSSCHWANZSAUCE
300 g Gekochte Flusskrebsschwaenze aus dem Glas
40 g Butter
Mehl
Fischsud

ERFASST ⋆RK⋆ AM 15.12.98 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Lassen Sie die Hechte von Ihrem Fischhaendler ausnehmen und putzen. Das Entfernen der Rueckengraeten der beiden Fische uebernimmt auch der Fischhaendler.
In der Kuechenmaschine oder Fleischwolf wird das herausgetrennte Fleisch durch eine mittelfeine Scheibe zerkleinert und in eine grosse Schuessel gegeben. Hinzu kommt das Hackfleisch, das eingeweichte, gut ausgedrueckte Broetchen, die feingehackte Zwiebel, ein Ei. Gewuerzt wird mit schwarzem Pfeffer, Salz nach Belieben. Alle Zutaten werden gruendlich miteinander vermengt.
Betraeufeln Sie den Hecht innen und aussen mit dem Saft einer ganzen Zitrone. Beginnen Sie nach zehn Minuten, den Hecht mit der Farce zu fuellen. Besonders am Kopf und am Schwanzende duerfen keine Hohlraeume entstehen.
Sorgfaeltig wird der Hecht mit Kuechengarn umwickelt. Das Garn soll den Schnitt am Bauch schliessen, damit die Farce beim Garen nicht herausquillt.
In einem laenglichen Hecht- oder Spargeltopf werden die geputzten und in Stuecke geschnittenen Gemuese, Wacholderbeeren und Lorbeerblaetter mit kaltem Wasser aufgefuellt. Bringen Sie das leicht gesalzene Wasser auf zwei Herdplatten zum Kochen. Die Temperatur muss sofort gedrosselt werden, wenn das Wasser zu kochen beginnt. Der Fisch darf nur koecheln. Garzeit: etwa 45 Minuten.
Vorsichtig wird der fertige Hecht aus dem Topf genommen und auf einer angewaermten Platte, mit Alufolie bedeckt, in den vorgewaermten Backofen gestellt. Der Fischsud wird spaeter fuer die Sosse benoetigt.
Die Krebsschwanzsosse
Aus Butter und Mehl wird eine helle Mehlschwitze bereitet. Sie wird mit dem durchgesiebten Fischsud etappenweise abgeloescht. Mit einem Schneebesen kraeftig ruehren, damit nichts klumpt. Schmecken Sie die Sosse mit wenig Salz ab. Die Sosse darf nicht mehr kochen, wenn das verquirlte Eigelb untergeruehrt wird, es wuerde gerinnen. Jetzt kommen die Krebsschwaenze dazu. Die Sosse soll nur vorsichtig durchgehoben werden, damit die

zarten Krebsschwaenze nicht zerdrueckt werden. Sosse an einen warmen Ort stellen.
Den Hecht auf einer Platte mit gruenem Salat und ein paar Zitronenscheiben verziert servieren.
Beilage: Salzkartoffeln, frischer gruener Salat, mit etwas Zitrone, Walnussoel. Hierzu passt ein trockener Weisswein.

448.2 HECHT IN SAHNESAUCE

1 Hecht
4 Schalotten
1 EL Butter
Salz, Pfeffer
125 ml Weisswein
125 ml Wasser
1 Eigelb
2 EL Creme fraiche
Butter oder Margarine zum Einfetten

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.05.97 VON
Ulli Fetzer SUEDWEST-TEXT

Hecht schuppen, innen und aussen gruendlich waschen. Trockentupfen, Rueckenflosse abschneiden und den Fisch innen und aussen salzen und pfeffern. Schalotten schaelen, feinwuerfeln und in heisser Butter glasig duensten. In eine feuerfeste, gefettete und verschliessbare Form geben und Fisch darauflegen.
Wein und Wasser zugiessen, zudecken und im vorgeheizten Ofen bei 200GradC ca. 30 Min. garen.
Fisch auf eine vorgewaermte Platte setzen. Kochsud durchpassieren. Eigelb und Creme fraiche verquirlen und in den Sud einruehren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Sauce ueber den Fisch geben.
Dazu: Petersilienkartoffeln und Salat

448.3 HECHTFILETS MIT BRATKARTOFFELN

4 Scheib. Hechtfilet; a 200 g
1 groß. Zwiebel
150 g Durchwachsenen Speck
Petersilie
100 g Butter
Salz und Pfeffer
1 Zitrone
Mehl

ALS BEILAGE
Kartoffeln

ERFASST ⋆RK⋆ AM 02.08.95 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Die Zwiebel und den Speck wuerfeln, die Petersilie fein wiegen.
Betraeufeln Sie die Filetstuecke mit der Zitrone von beiden Seiten, anschliessend salzen und pfeffern. Dann die Hechtfilets in Mehl kurz wenden. Schneiden Sie die vorgekochten und abgekuehlten 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 Filetstuecke hinzu. Von beiden Seiten gut anbraten.
Die Kartoffeln salzen und pfeffern und immer wieder mit der zerlassenen Butter betraeufeln, damit sie knusprig werden.
Nach gut 15 Minuten geben Sie die gewuerfelte Zwiebeln zu dem Speck und den Hechtfilets und lassen sie goldbraun anbraten.
Anrichten und mit der Petersilie bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

449 Fisch, Suesswasser, Hecht, Gemuese, Speck

449.1 SPECKHECHT (HASSFELD)

1 Hecht; (2-3 kg)
500 g Speck
Salz, Pfeffer, Paprika
Zitronensaft
1 Sellerie
4 Moehren
2 Stangen Lauch
2 Zwiebeln
Speck; zum Belegen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.12.94 VON
Ulli Fetzer hessentext

Gesaeuberten und geschuppten Hecht in Zitronensaft, Salz, Pfeffer und mildem Paprika marinieren. Wurzelgemuese in glasigem Speck kurz duensten und mit Salz und Pfeffer wuerzen. Fuellung in den Hecht geben, mit Nadeln verschliessen und mit Speckstreifen belegen. Braeter oelen, ueber Kreuz mit Speckstreifen auslegen und den Hecht darin 30 Minuten bei 190 oC backen.

450 Fisch, Suesswasser, Hecht, Kaper

450.1 HECHT IN KAPERNSAUCE

2 Zwiebeln
1 Zitrone; unbehandelt
2 1/2 l Wasser
Salz, Pfeffer, wei-
1 Lorbeerblatt
1/2 TL Wachholderbeeren
3 EL Weissweinessig
30 g Butter
125 ml Trockener Weisswein
200 ml Kapern
250 g Schmand
1/4 l Schlagsahne
600 g Hechtfilet
Petersilie
Zitronenscheiben; zum Garnieren

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.05.95 VON

Ulli Fetzer Suedwest-Text Was die Grossmutter noch wusste(⋆)

(⋆) Kochen wie in Meersburg (Teil 2)
Die Zwiebeln schaelen, die eine Haelfte halbieren, die andere wuerfeln. Die Zitrone halbieren, aus einer Haelfte den Saft pressen. Das Wasser mit den Zwiebelhaeuten, Salz, Lorbeer, Wacholder und Essig aufkochen, die nicht gepresste Zitronenhaelfte zugeben. Den Sud bei milder Hitze 30 Minuten ziehen lassen.
Waehrend 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 Stuecke zerpfluecken und dabei die Graeten entfernen.
Die Hechtstuecke auf vorgewaermten Tellern anrichten, mit der Sauce ueberziehen und mit Petersilie und Zitronenscheiben anrichten.

451 Fisch, Suesswasser, Hecht, Kloss

451.1 HECHTNOCKERL IN DILLSAUCE

FUER DIE HECHTNOCKERL
500 g Hechtfilet; eiskalt
Salz
Weisser Pfeffer; gemahlen
1/2 l Sahne; eiskalt
1 TL Senf
1 Karotte
1/2 Lauchstange
1 Lorbeerblatt
4 Wacholderbeeren
1 TL Schwarze Pfefferkoerner

FUER DIE SAUCE
1 Zwiebel
1 Duenne Lauchstange
80 g Butter
2 EL Noilly Prat; (franz. trockener Wermut)
6 EL Weisswein
400 ml Huehnerbruehe
1/8 Sahne
1 Bd. Dill
Salz
Cayennepfeffer
Muskatnuss; gerieben
1 TL Zitronensaft

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.03.98 VON
Ulli Fetzer Geniessen erlaubt. Schuhbeck's neue
regionale Schmankerl

Das Fischfilet entgraeten, mit Salz und Pfeffer wuerzen und mit Teeloeffel Senf rasch zu einer glatten Farce puerieren und dabei nach und nach die Sahne dazugiessen, bis eine glaenzende Masse entsteht. Durch ein Sieb streichen, um event. uebriggebliebene Graeten zu entfernen. Kalt stellen.
Salzwasser mit einem Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Pfefferkoernern zum Kochen bringen. In Stuecke geschnittene Lauchstange und die geviertelte Karotte dazugeben und im Wasser ziehen lassen.
Zwiebeln schaelen, Lauchstange putzen und beides in Wuerfel schneiden. In Butter

anschwitzen. Mit Noilly Prat und Weisswein abloeschen und einkochen lassen. Mit Bruehe aufgiessen und um ein Drittel einkochen lassen.
Das Gemuese in ein Sieb giessen und die aufgefangenen Sauce mit Sahne und eiskalter Butter verfeinern. Saemig aufschlagen wuerzig abschmecken. Den feingehackten Dill unterruehren.
Mit einem Essloeffel Nockerl von der Hechtfarce abstechen und im leicht siedendem Wasser in etwa 10 Minuten garziehen lassen.
Die Sauce aufschaeumen und auf tiefe Teller verteilen. Die Nockerl in die Sauce geben. Mit je einem Dillzweiglein garnieren.
Dazu: Salzkartoffeln oder koerniger Reis

Mengenangabe: 4 Portionen

452 Fisch, Suesswasser, Hecht, Speck

452.1 SPECKHECHT

1 Hecht, a 2-3 kg
500 g Speck
Salz, Pfeffer, Paprika
Zitronensaft
1 Sellerie
4 Moehren
2 Stangen Lauch
2 Zwiebeln
Speck; zum Belegen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.01.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Hecht gruendlich saeubern und schuppen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und mildem Paprika marinieren.
In glasigem Speck gewuerfeltes Wurzelgemuese kurz duensten, mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Fuellung in den Hecht geben, mit Nadeln verschliessen und mit Speckstreifen belegen. Braeter oelen, ueber Kreuz mit Speckstreifen auslegen und den Hecht darin bei 190 Grad ca. 1/2 Stunde backen.

453 Fisch, Suesswasser, Karpfen

453.1 KARPFEN AUS DEM BACKOFEN

1 mittl. Karpfen; gesalzen und gepfeffert
Zitronenscheiben
Wurzelgemuese
Butter
Walnuesse

ERFASST ⋆RK⋆ AM 22.12.98 VON
Ulli Fetzer

Man stellt eine Tasse mit der Oeffnung nach unten auf ein gebuttertes Backblech und setzt den Karpfen darauf (mit der Oeffnung der Bauchhoehle) streicht den Fisch mit Butter ein und belegt das Backblech mit reichlich Wurzelgemuese und ein paar Walnusskernen. Auch in die Bauchhoehle des Karpfens kann man einige Stifte Moehre oder Sellerie geben. Der Fisch kommt nun bei ca. 150 Grad in den Backofen und wird von Zeit zu Zeit mit Butter bestrichen.
Nach ca. 40 Minuten ist der Fisch aus dem Backofen gar. Sehr lecker als Beilage schmeckt Kartoffelsalat.

453.2 KARPFENFILETS MIT KARDAMOM UND PIMENT

2 Karpfenfilets; a ca. 200 g
2 Fruehlingszwiebeln mit Gruen
2 EL Butter
2 EL Noilly Prat; (weisser, trockener Wermut)
1/4 l Kraeftiger Fischfond
1 Tomate

JE 1 MESSERSPITZE
Kardamom
Piment
Nelke

AUSSERDEM
Einige kalte Butterflocken
1 Bd. Petersilie
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.12.99 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Die Karpfenfilets waschen, mit Kuechenkrepp trocknen und pfeffern und salzen. Die Fische in Butter 2 Minuten von jeder Seite anbraten, herausnehmen und warm stellen.
Die Pfanne ausreiben. Die Fruehlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden und in Butter anduensten. Mit dem Wermut und dem Fischfond abloeschen und Kardamom, Piment und Nelke dazugeben. Den Fond um die Haelfte reduzieren.
Die Tomate haeuten, entkernen und wuerfeln, die Petersilie waschen und hacken. Petersilie und Tomatenwuerfel dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Butter binden. Die Karpfenfilets mit der Sauce umgiessen.
Als Beilage passen Reiskuechlein: Dazu etwas Pfannkuchenteig mit gekochtem Reis vermischen und kleine Pfannkuechlein in Butter ausbacken.

Mengenangabe: 2 Portionen

453.3 OBERPFAELZER KARPFENFILET MIT SCHWARZBROTBROESELN

2 groß. Karpfenfilets; a 250 g
Salz und Pfeffer
4 TL Zitronensaft
Worcestershire-Sauce
1 Stange Lauch
150 g Butter

50 g Mehl
500 g Sauerrahm
Frische Kraeuter;feingehackt z.B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Dill, Rosmarin
100 g Schwarzbrotbroesel
200 g Emmentaler 45% Fett gerieben

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.11.94 VON
Ulli Fetzer BAYERNTEXT

Die Fischfilets saeubern, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft und etwas Worcestershire-Sauce betraeufeln. 10 Minuten marinieren.
Den Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. In erhitzter Butter anduensten. Den Fisch in Mehl wenden und hinzufuegen.
Auf beiden Seiten kurz anbraten. Dann den Sauerrahm und die Kraeuter dazugeben. Mit Salz und weissem Pfeffer wuerzen Den Fisch zugedeckt bei geringer Hitze 10 Minuten schmoren lassen, anschliessend in eine feuerfeste Form geben.
Mit Schwarzbrotbroeseln und dem Kaese gleichmaessig bestreuen. Im Salamander oder im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen 10 Minuten ueberbacken. Vor dem Servieren die restliche Butter in Floeckchen auf dem Fisch verteilen.

Mengenangabe: 4 Portionen

453.4 ZWIEBELKARPFEN

1 Karpfen
50 g Fett
1 Zwiebel
100 ml Fleischbruehe
1 EL Butter
2 EL (-3) Rahm

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.09.94 VON
Ulli Fetzer BAYERNTEXT

Karpfen schuppen, waschen, halbieren und portionieren. Die Fleischstuecke wuerzen, in Mehl wenden und auf beiden Seiten in einer Pfanne anbraeunen.
Butter hinzugeben und die gewuerfelte Zwiebel darin roesten, dann mit Fleischbruehe aufgiessen und mit dem Rahm verfeinern. In der Sosse den Fisch noch 5 Minuten duensten. Dazu schmecken Salzkartoffeln und Salat.

454 Fisch, Suesswasser, Karpfen, Bier

454.1 GEBRATENER KARPFEN MIT BIER-SENF-SAUCE

1 Karpfen; a ca. 1 1/2 kg; (vom Fischhaendler
kuechenfertig gemacht)
1 Zitrone; den Saft davon
Salz und Pfeffer
Petersilie
50 g Mehl
40 g Butterschmalz

40 ml Weissbier
4 mittl. Petersilienwurzeln
Oel; zum Ausbacken

BIER-SENF-SAUCE
1/4 l Fischfond
60 ml Weissbier
2 Schalotten ODER –
1 klein. Zwiebel
80 g Kalte Butter
1 TL Dijonsenf
1 TL Senfkoener
1 Ei
1 EL Schnittlauchroellchen
Salz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.01.95 VON
Ulli Fetzer BAYERNTEXT AUFGEGABELT IN
OESTERREICH

Die Petersilienwurzeln schaelen, in feinen Streifen schneiden und in kaltes Wasser legen. Erst kurz vor dem Servieren ausdruecken, trockentupfen und in Frittieroel herausbacken. Den Karpfen innen mit Pfeffer wuerzen, mit Petersilie fuellen, mit Mehl stauben und in einer Pfanne im erhitzten Butterschmalz goldbraun braten, anschliessend im vorgeheizten Rohr bei 200 oC ca. 15 Minuten fertiggaren; nach 5 Minuten Bratzeit mit Bier angiessen und danach oefters mit dem eigenen Saft ueberziehen.
Fuer die Sauce den Fischfond mit fuenf Sechstel des Biers und den feingeschnittenen Schalotten aufkochen und auf die Haelfte reduzieren, danach den entfetteten Bratfond vom Karpfen beifuegen und nochmals einkochen lassen. Bei wenig Hitze die kalte Butter einruehren, bis die Sauce die gewuenschte Konsistenz hat. Zum Schluss den Senf, die Senfkoerner und den Schnittlauch beifuegen und mit etwas Salz und dem restlichen Bier abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

455 Fisch, Suesswasser, Karpfen, Gemuese

455.1 KARPFEN BLAU MIT WURZELGEMUESE

2 Zwiebeln
2 Karotten
200 g Sellerie
2 Lauchzwiebeln
2 Lorbeerblaetter
4 Nelken
6 Wacholderbeeren
Einige Pfefferkoerner
300 ml Obstessig
2 EL Zucker
1 EL Salz
2 Halbe frische Karpfen
80 g Butter
60 g Gerieb. Meerrettich
1 EL Sahne

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.11.99 VON
Ulli Fetzer SAT.1 TEXT

Ca. 3-4 Liter Wasser in einem breiten Topf (Karpfen soll hinein passen) aufkochen. Inzwischen Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Karotten und Sellerie schaelen, auch in

feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in schraege Stuecke schneiden.
Das vorbereitete Wurzelgemuese ins kochende Wasser geben. Lorbeerblaetter, Nelken, Wacholderbeeren und Pfefferkoerner dazu geben.
Den Obstessig dazu giessen und mit Zucker und Jodsalz den Sud suesssauer abschmecken und aufkochen lassen.
Den Karpfen unter fliessendem kalten Wasser abbrausen, dabei darauf achten, dass die Hautseite nicht verletzt wird. Den Karpfen anschliessend auf der Hautseite mit Obstessig betraeufeln und mit der Hautseite nach unten in den Sud legen.
Nach wenigen Minuten vorsichtig wenden und bei schwacher Hitzezufuhr, je nach Groesse 12-20 Min. ziehen lassen. Inzwischen die Butter in einem Topf schmelzen. Den Meerrettich mit etwas Sahne verruehren und beiseite stellen.
Den Karpfen mit dem Wurzelgemuese mit zwei Schaumloeffeln heraus heben, anrichten und mit den Gemuesestreifen servieren. Zerlassene Butter und den Meerrettich dazu servieren. Dazu empfehle ich Ihnen Schnittlauchkartoffeln.

Mengenangabe: 2 Personen

455.2 KARPFEN, IN ZWEI GAENGEN SERVIERT

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
Olivenoel
Weisswein (Traminer)
12 Festkochende Kartoffeln
Kuemmel
1/4 l Heller Kalbsfond
3 EL Senf
1 Salatgurke
Kuerbiskernoel
2 Eigelb
100 ml Olivenoel; fuer Remoulade
1 EL Kapern
1 EL Sardellen
4 Gewuerzgurken
2 Eier
Mehl
Paniermehl
Fett; zum Ausbacken z.B. Sonnenblumenoel
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 29.12.95 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

1. KARPFEN "BLAU" IN GEMUESENAGE 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. Zusaetzlich die Schalotten fein schneiden. Zunaechst die Schalotten in Olivenoel anschwitzen, bis sie glasig sind. Dann die Kartoffeln, Moehren und die Rote Bete hinzugeben, mit Salz und Pfeffer wuerzen und kurz mit anschwitzen.
Mit einem Schuss Weisswein abloeschen und den Alkohol verdampfen lassen. Nun mit

Fischfond auffuellen und ca. 5 Minuten ziehen lassen.
Den Karpfen mit der Haut in Tranchen schneiden und in Essigwasser 8 Minuten pochieren. Die Gemuesenage passieren und um 1/2 reduzieren. Mit kalter Butter aufmixen. Abschmecken.
Das Gemuese wieder zugeben, portionsweise auf tiefe Teller verteilen. Den Karpfen auf dem Gemuese anrichten und mit reichlich Nage uebergiessen. Zum Schluss etwas frischen Meerrettich darueberreiben und servieren.
2. GEBACKENER KARPFEN MIT KARTOFFEL-GURKENSALAT UND SAUCE REMOULADE
Die Kartoffeln in der Schale in Salzwasser mit etwas Kuemmel garkochen. Eine Marinade aus hellem Kalbsfond, Senf, Champagneressig und Olivenoel kochen. Die noch warmen, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln in die warme Marinade geben, mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. Die Salatgurke schaelen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Diese leicht einsalzen und stehen lassen.
Fuer die Remoulade die Eigelb mit Senf, Champagneressig, Salz und Pfeffer glattruehren. Nun nach und nach Olivenoel einschlagen. Kapern, Sardellen und Gewuerzgurken hacken und unter die Sosse geben, evtl. nochmals abschmecken.
Den Karpfen ohne Haut in Wuerfel schneiden, wuerzen und in Mehl, Parmesan und Ei panieren. Die Gurke ausdruecken, das Wasser abschuetten und mit Champagneressig und Kuerbiskernoel anmachen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun den Karpfen in heissem Fett von jeder Seite 3 Minuten goldgelb backen und auf Kuechenkrepp abtropfen lassen. Den Karpfen mit dem warmen Kartoffelsalat, dem Gurkensalat und der Remouladensauce anrichten und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

455.3 KARPFENFILET IM ROEMERTOPF

2 Karpfenfilets
1/2 Zitrone
100 g Sellerie
100 g Karotten
1/2 Stange Lauch
1/2 Zwiebel
1 Tasse Weisswein
Pfefferkoerner
Wacholderbeeren
1 Tasse Puerrierte Tomaten
1 Tasse Sauerrahm
1 klein. Bund Schnittlauch
Salz und Pfeffer
2 Dillzweigerl

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.12.94 VON
Ulli Fetzer SAT.1 TEXT

Kalt abgewaschene Karpfenfilets mit Zitronensaft betraeufeln. Sellerie, Karotten, Lauch und Zwiebel in grobe Stuecke schneiden und in den Roemertopf geben. Weisswein angiessen, die Karpfenfilets darauflegen. Pfefferkoerner und Wacholderbeeren ringsum streuen.

Puerierte Tomaten und Sauerrahm verruehren, Schnittlauchroellchen dazugeben und mit Jodsalz und Pfeffer aus der Muehle abschmecken. Diese Sosse rings um die Karpfenfilets geben und den geschnittenen Zwiebellauch und den Dill darueberstreuen. Den mit kaltem Wasser abgebrausten Deckel auf den Roemertopf setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 oC etwa 50 Min. garen.
Als Beilage eignen sich am besten Petersilienkartoffeln.

Mengenangabe: 2 Portionen

456 Fisch, Suesswasser, Karpfen, Gemuese, Rote bete

456.1 KARPFENPICCATA AUF ROTE BETE-GEMUESE

1 Karpfen a ca. 800 g am besten gleich filieren
lassen, Graeten und Abschnitte fuer die Sauce

FOND
125 ml Weisswein
1/4 l Wasser
1/2 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
Wacholderbeeren
Nelke
Salz

SAUCE
1 TL Butter
1 TL Mehl
2 EL Sahne
Salz und Pfeffer
Meerrettich (Glas)
Obstessig
Zucker

GEMUESE
300 g Wintergemuese; Steckrueben, Karotten, Lauch
100 g Rote Bete (vorgekocht)
1 TL Butter
125 ml Gemuesebruehe

PICCATA
1 TL Zitronensaft
2 EL Mehl
100 g Allgaeuer Emmentaler
1 Ei
1 EL Butterschmalz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.01.98 VON
Ulli Fetzer SAT.1 TEXT

Die Karpfengraeten zerkleinern und mit Weisswein, Wasser, Zwiebeln, den Gewuerzen und Salz aufkochen lassen. Den Fond abpassieren und erkalten lassen. Fuer die Sauce Butter schmelzen, Mehl dazugeben, anroesten. Mit Fischfond und Sahne aufgiessen und gut durchkochen lassen.
In der Zwischenzeit Steckrueben, Karotten und Lauch putzen, schaelen und feinblaettrig schneiden. Die bereits gegarte Rote Bete in Scheiben schneiden und beiseite stellen. Das uebrige Gemuese in wenig Butter anschwenken, mit Gemuesebruehe angiessen und bissfest garen.
Karpfenfilet waschen, mit Kuechenkrepp trockentupfen und in grosse Stuecke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und wenig Zitronensaft wuerzen. Emmentaler fein reiben und mit dem Ei

verquirlen. Die Karpfenstuecke zuerst in Mehl wenden und dann durch die Ei-Kaesemasse ziehen. Butterschmalz erhitzen und das Karpfenpiccata darin von beiden Seiten etwa 8 bis 10 Minuten goldgelb braten.
Die vorbereitete Rote Bete zum Gemuese geben und mit etwas Obstessig, Salz, Pfeffer und wenig Zucker suesssauer abschmecken. Die Fischsauce mit Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemuese anrichten, Karpfenpiccata darauflegen und mit Sauce umgiessen. Mit Schnittlauch bestreuen. Kartoffeln dazureichen.
⋆⋆⋆⋆ UNSER TIP ⋆⋆⋆⋆ : Karpfen schmeckt am besten in den Monaten mit dem "R" - und das gilt noch immer. Beim Einkauf sollten Sie darauf achten, dass Sie Karpfen aus deutscher Zucht auswaehlen. Diese sind meist hoeher im Preis, sind aber in naturbelassenen Teichen in dreijaehriger Aufzucht gewachsen.

Mengenangabe: 2 Portionen

457 Fisch, Suesswasser, Karpfen, Hecht

457.1 GEBACKENER SUESSWASSERFISCH

1 kg Suesswasserfisch; Karpfen Hecht, Zander
Salz
Zitronensaft
50 g Speck
2 EL Geriebener Kaese
2 EL Semmelmehl
1/4 l Saure Sahne
Paprikapulver
Tomatenmark
Etwas Margarine

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.02.99 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Den Fisch am Ruecken aufschneiden, die Mittelgraete entfernen. Den gewaschenen Fisch abtrocknen, mit Salz und Zitronensaft einreiben. Die Fischhaelften mit der Hautseite nach unten auf ein gefettetes Backblech legen.
Den gewuerfelten Speck auf dem Fisch verteilen. Saure Sahne, Semmelmehl und den geriebenen Kaese verruehren, auf dem Fisch verteilen.
Den Fisch bei mittlerer Hitze ca.30 Minuten backen. Nach Ende der Garzeit den Fond mit Wasser abloeschen und mit Salz, Paprika, Tomatenmark und Zitronensaft abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

458 Fisch, Suesswasser, Karpfen, Kuerbis

458.1 KARPFENSTRUDEL AUF GEWUERZKUERBIS

4 Karpfenfilets a 100 g
4 Strudelteigblaetter
1 Eigelb
2 EL Rapsoel
1 klein. Gewuerzkuerbis
2 Tomaten
1 Apfel
50 g Butter
125 ml Weisswein
2 EL Creme fraiche
1 EL Suesse Currypaste
2 EL Geschlagene Sahne
4 Kerbelzweige
Zucker, Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 22.01.98 VON
Ulli Fetzer WDR - Krisenkochtipp

Die Fischfilets waschen und von beiden Seiten wuerzen. Die Strudelteigblaetter mit verquirltem Eigelb bestreichen und je ein Fischfilet in einem Teigblatt einwickeln.
Das Rapsoel in einer Pfanne erhitzen und die Paeckchen von beiden Seiten goldgelb braten. Anschliessend im Backofen bei 180 Grad etwa 4 Minuten weitergaren.
Gemuese, Kuerbis und Apfel schaelen und in Wuerfel schneiden. Tomaten abziehen und wuerfeln. Kuerbis- und Apfelwuerfel getrennt in Butter anbraten und mit Weisswein abloeschen. In einer weiteren Sauteuse die Currypaste mit etwas Weisswein aufkochen, Creme fraiche unterruehren.
Gemuese in ein Sieb geben und die Fluessigkeit zur Sauce fuegen reduzieren. Gemuese und Tomaten unterruehren, die geschlagene Sahne unterheben und wuerzen.
Mit Fischpaeckchen und Kerbel anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

459 Fisch, Suesswasser, Karpfen, Linse

459.1 KARPFENFILET MIT ROTEN LINSEN

2 Zwiebeln
1 Bd. Suppengruen
2 EL Oel
350 g Rote Linsen
1/2 l Gemuesebruehe
1/2 l Gemuesebruehe
1/2 Becher Schlagsahne (100 g)
Salz und Pfeffer
1 TL Essig
4 Karpfenfilets (je 150 g)
2 EL Mehl
25 g Butterschmalz
1 Bd. Schnittlauch

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.01.98 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Zwiebeln abziehen und fein wuerfeln. Suppengruen putzen, kalt abspuelen und fein wuerfeln. Zwiebeln und Suppengruen im heissen Oel anduensten. Abgespuelte Linsen zufuegen und heisse Bruehe zugiessen. Im geschlossenen Topf 10-15 Min. garen, bis die Fluessigkeit aufgesogen ist. Sahne zu den Linsen geben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Essig wuerzen.

Fischfilets abspuelen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen und im Mehl wenden. Im heissen Butterschmalz etwa 5 Min. braten. Fischfilets auf den Linsen anrichten und mit Schnittlauchroellchen bestreuen.
Dazu: Baguette-Brot Pro Stueck ca.800 kcal

Mengenangabe: 4 Portionen

460 Fisch, Suesswasser, Karpfen, Rotkraut

460.1 KARPFEN BLAU MIT BUTTER UND ROTKRAUT

1 Karpfen, 800 bis 1000 g
4 EL Weissweinessig
5 Pfefferkoerner
4 Lorbeerblaetter
45 g Salz
1 Zwiebel, geviertelt
1 Bd. Suppengruen kleingeschnitten

FUER DAS ROTKRAUT
800 g (-1000) Rotkraut
3 Saeuerliche Aepfel
60 g Schmalz
2 Schalotten, gewuerfelt
1 Lorbeerblatt
3 Gewuerznelken
Salz
Zucker
3 EL Rotweinessig
1/4 l Rotwein
100 g Zerlassene Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.02.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Den Karpfen vorsichtig schuppen. Das Fleisch als Filets von den Graeten loesen, aber nicht haeuten. Die Haut mit Essig betraeufeln und einige Minuten marinieren.
Zwei Liter Wasser mit Salz, Gewuerzen und Gemuesen zu einem Sud aufkochen.
Fischfilets mit einem scharfen Messer in Portionsstuecke schneiden und in dem Sud etwa zehn Minuten garziehen.
Rotkraut putzen, vierteln, den Strunk herausschneiden. Das Kraut fein hobeln. Die Aepfel schaelen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.
In einem grossen Topf das Schmalz erhitzen. Darin die Apfelspalten und die Schalotten goldgelb anduensten. Das Rotkraut, Gewuerze, Salz und Zucker zufuegen. Rotweinessig, Rotwein und eine Tasse kaltes Wasser zugiessen. Alles zum Kochen bringen und bei milder Hitze koecheln, bis das Kraut gar, aber nicht zu weich ist. Es soll noch etwas "Biss" haben. Das Lorbeerblatt und die Nelken entfernen und nachwuerzen.
Karpfenfilets auf Rotkraut anrichten und mit zerlassener Butter uebergiessen.

Mengenangabe: 4 Portionen

461 Fisch, Suesswasser, Karpfen, Sauerkraut

461.1 KARPFENPRALINE MIT ERBSEN-SAUERKRAUT

150 g Gelbe Erbsen, getrocknet
600 g Sauerkraut
60 g Butter
60 g Zwiebeln, gewuerfelt
60 g Magerer Speck, gewuerfelt
Salz, Pfeffer
1 Karpfen (etwa 1,5 kg)
150 ml Schlagsahne
2 Eier
4 Mangoldblaetter oder Wirsingblaetter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 02.02.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Erbsen ueber Nacht einweichen, abgiessen und mit frischem Wasser weichkochen.
Sauerkraut kleinschneiden und in 40 Gramm Butter mit etwas Wasser weichduensten.
In einer zweiten Pfanne Zwiebel und Speck glasig duensten. Erbsen und Sauerkraut dazuruehren und wuerzen.
Karpfen filetieren. Filets kleinschneiden, mit Sahne puerieren und durch ein Sieb streichen.
Eier in die Masse ruehren, abschmecken.
Mangoldblaetter in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken.
Farce auf Blaetter verteilen, zusammenrollen, in Folie fest einwickeln.
Das Paket zehn Minuten koecheln. Mit Erbsen-Sauerkraut anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

461.2 WARM GERAEUCHERTER KARPFEN AUF SAUERKRAUT

2 Schalotten
150 g Butter
1 EL Kraeftiger Weisswein
500 g Sauerkraut; moeglichst frisch
Salz und Pfeffer
1 TL Kuemmel; einen Tag vorher in kaltem Wasser eingeweicht
4 klein. Karpfenfilets
1 TL Gestossene Korianderkoerner
200 g Raeuchermehl
Raeucherofen (siehe TIPP)

ERFASST ⋆RK⋆ AM 31.01.99 VON
Ilka Spiess + Ulli Fetzer Vincent Klink

Die Schalotten mit etwas Butter in einer Pfanne glasig duensten. Sie sollten keine Farbe nehmen. Den Wein und das Sauerkraut hineingeben, mit einer Gabel vermengen. Salz, Pfeffer und den eingeweichten Kuemmel hinzufuegen, die restliche Butter in Floeckchen unterschwenken. Dieser Arbeitsprozess dauert hoechstens drei bis vier Minuten. Im Grunde wird rohes Sauerkraut auf den Tisch gebracht, das nur kurz in Butter erhitzt ist und durchaus noch festen Biss hat.
Karpfenfilets kraeftig salzen, pfeffern und mit dem grob gestossenen Koriander bestreuen. In den Raeucherofen einen Essloeffel Raeuchermehl geben, die Filets auf ein Gitter legen und ueber das Raeuchermehl stellen. Den Ofen gut verschliessen.

Den Raeucherofen auf dem Herd heiss werden lassen, bis es raucht. Nach einer halben Minute vom Herd nehmen und beiseite stellen. Die Filets sind erst halb gar, und auf Daumendruck fuehlen sie sich noch weich an. Die Filets herausnehmen, auf einen Teller geben, mit Butter bepinseln und ruhen lassen.
Waehrend das Sauerkraut angerichtet wird, gibt man die Karpfenfilets fuer eine Minute unter den gluehenden Grill.
TIPP: Wer sich keinen Raeucherofen kaufen will, den es fuer rund 50 Mark in Anglerlaeden oder auch in Kaufhaeusern gibt, der kann ersatzweise einen breiten Topf benutzen. In die eine Ecke des Topfs kommt ein Essloeffel Raeuchermehl (auch aus dem Anglerladen). Den Topf stellt man nur an dieser Seite auf den Herd, die Filets legt man auf einen Rost (oder ein Kuchengitter) ueber dem Raeuchermehl. Wenn das Mehl zu qualmen beginnt, gibt man einen dicht schliessenden Deckel darauf.

Mengenangabe: 4 Personen

462 Fisch, Suesswasser, Kartoffel

462.1 HECHTKLOESSCHEN MIT KARTOFFELWUERFELCHEN

300 g Hechtfilet ohne Haut
1/4 l Sahne
1/2 TL Gemahlener Koriander
1 Zweig Salbei
1 EL Butter
1 EL Geriebenes Weissbrot
300 g Mehlige Kartoffeln
1 Schalotte; fein geschnitten
1/4 l Fischbruehe
1 Bd. Schnittlauch; fein geschnitten
Salz und Pfeffer
Etwas Olivenoel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.01.00 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Kartoffeln schaelen, in Wuerfel schneiden und in Olivenoel mit den Schalotten braten. Bevor die Kartoffeln Farbe annehmen mit Fischbruehe abloeschen, ca.20 Minuten koecheln lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit Schnittlauch bestreuen.
Das sehr kalte Hechtfilet in Streifen schneiden, mit Pfeffer, Koriander und etwas Salz in den Cutter geben.
Alles zerkleinern und die kalte Sahne zugeben, Maschine so lange laufen lassen, bis die Masse glaenzt. Es koennen ruhig groebere Stueckchen dabei sein. Es sollte alles ziemlich schnell gehen, damit die Masse nicht gerinnt.
In einem flachen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Mit einem Suppenloeffel, der vorher in Wasser getaucht wurde, aus dem Fischbraet eifoermige Kloesse ausstechen.
Die Fischkloesschen ins siedende Wasser geben und eine Viertelstunde ziehen lassen. Die Kloesschen mit Salbeistreifen belegen, mit Semmelbroesel bestreuen. Butterfloeckchen daraufgeben und unter dem Grill kurz gratinieren lassen.
Die Kloesschen mit den Kartoffelwuerfelchen servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

462.2 WELS MIT KARTOFFELKRUSTE

3 Rote Zwiebeln; etwa 120 g
800 g Mangold
200 g Kartoffeln
1 Bd. Glatte Petersilie
Salz, Pfeffer
300 g Welsfilet; 4 Stuecke
1 EL Olivenoel
100 ml Gemuesebruehe
1 EL Gekoernter Senf

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.10.99 VON
Ilka Spiess aus: Low Fat fuer Geniesser

Den Backofen auf 180GradC vorheizen. Zwiebeln schaelen und in Streifen schneiden. Gemuese und Petersilie waschen. Mangold putzen und Stiele und Gruen in feine Streifen schneiden. Petersilie hacken.
Kartoffeln schaelen, reiben, leicht auspressen und mit Petersilie, Salz und Pfeffer wuerzen. Wels salzen und pfeffern, Kartoffeln obenauf verteilen. In einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze Oel erhitzen, nicht rauchen lassen.
Fisch bei schwacher Hitze darin auf der Kartoffelseite in etwa 4 Minuten goldbraun braten, wenden und im Ofen (Mitte, Umluft 160GradC) etwa 7 Minuten backen.
Inzwischen in einem Topf Bruehe erhitzen. Zwiebeln darin etwa 1 Minute garen. Mangold etwa 3 Minuten mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und Senf wuerzen. Mit dem Wels servieren.
Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten
Pro Portion etwa: 685 kJ/165 kcal (davon Fettkalorien: 142 kJ/34 kcal)
19 g Eiweiss, 4 g Fett, 13 g Kohlenhydrate

Mengenangabe: 4 Personen

463 Fisch, Suesswasser, Kohlrabi

463.1 LACHSFORELLE MIT KOHLRABIGEMUESE

3 Kohlrabi (etwa 600 g)
100 g Butter
150 ml Bruehe
150 ml Schlagsahne
Salz, Pfeffer
1 kg Lachsforellenfilet mit Haut
1 Zitrone
3 EL Oel
Kerbel zum Garnieren

ERFASST ⋆RK⋆ AM 22.08.00 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Kohlrabi schaelen, auf einem Gemuesehobel in duenne Scheiben, dann mit einem Messer in feine Streifen schneiden. Kohlrabi in 30 g Butter glasig duensten. Bruehe und Sahne

zufuegen, mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Kohlrabi im geschlossenen Topf 5 Min. garen, abgiessen, den Kochsud auffangen und warm halten.
Den Fisch kalt abspuelen. Kleine Graeten mit einer Pinzette aus den Filets ziehen. Forellenfilets in Portionsstuecke schneiden. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer wuerzen.
Oel in einer Pfanne nicht zu heiss werden lassen. Die Fischstuecke mit der Hautseite nach oben in die Pfanne legen, 1/2 Minute bei kleiner Hitze braten.
Filetstuecke wenden, 20 g Butter zufuegen. Eine weitere Minute in der geschlossenen Pfanne garen. Die Pfanne fuer etwa 1 Minute in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen stellen. Filets herausheben und kurz auf Kuechenkrepp abtropfen lassen.
Fuer die Sauce den Kohlrabisud mit der restlichen kalten Butter im Mixer schaumig aufmixen.
Fisch auf Kohlrabigemuese und Sauce anrichten und mit Kerbel garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

464 Fisch, Suesswasser, Kraeuter

464.1 AESCHENFILETS MIT FEINEN KRAEUTERN AUS DER FOLIE

FUER DEN FISCH
4 Meeraeschen a 300 g; vom Fischhaendler filetieren
lassen
Salz
Etwas Zitronensaft
1 EL Gehackte Petersilie
1 EL Gehackten Sauerampfer
1 EL Schnittlauchroellchen
1 EL Gehackten Dill
1 EL Gehackten Kerbel

FUER DIE SAUCE
200 g Saure Sahne (10% Fett)
1 TL Schnittlauchroelichen
1 TL Gehackten Kerbel
1 TL Gehackten Dill
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.03.99 VON
Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

Fettaugen pro Person: 8, Zubereitungszeit: ca. 3/4 Stunden
Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Die Aeschenfilets waschen und gut trockentupfen. Den Fisch mit Salz und Zitronensaft wuerzen und je ein Filet auf ein entsprechend grosses Stueck Alufolie legen.
Die Kraeuter mischen und darueberstreuen. Alles gut verschliessen und den Fisch im Ofen auf dem Kuchenrost in etwa 12 Minuten garen.
In der Zwischenzeit die saure Sahne und die Kraeuter zu einer glatten Sauce verruehren. Diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Fischfilets aus der Folie nehmen, auf vorgewaermte Teller legen, die Sauce dazugeben und das Ganze servieren.
Beilage: Pellkartoffeln (200 g pro Portion) und ein Blattsalat mit einfacher Vinaigrette (1

TL Oel pro Portion)

Mengenangabe: 4 Portionen

464.2 EGLIFILET AUF DEM KRAEUTERBETT

8 Eglifilets
1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer
2 EL Frische Butter
Einige Schalotten
100 ml Weisswein
100 ml Sauerrahm
1 Handvoll Petersilie; gehackt
1 Handvoll Zitronenmelisse; gehackt

ERFASST ⋆RK⋆ AM 07.07.99 VON
Ilka Spiess Suedwest-Text Was die Grossmutter
noch wusste

Filets mit etwas Zitronensaft betraeufeln, 1/4 Std. kuehlstellen, salzen. Die Butter schmelzen, die gehackten Schalotten darin daempfen, Filets beigeben, mit Wein betraeufeln. Auf jeder Seite 2 bis 3 Minuten duensten.
Die Fische sind gar, wenn sie fest geworden sind, d.h. sich auf dem Kochloeffel nicht mehr biegen. Auf einer vorgewaermten Platte in den Ofen stellen.
Rahm und Kraeuter zur Sauce geben, einige Minuten daempfen, mit Pfeffer und eventuell noch etwas Salz abschmecken. Sauce ueber die Fische geben. Mit Salzkartoffeln servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

464.3 FORELLE IN KRAEUTERSAUCE

4 Kuechenfertige Forellen; (je 250 g)
3 EL Weinessig; ca
1 l Wasser
1/2 l Weisser Landwein
1 Zwiebel
1 Karotte
1 Thymianzweig
3 Staengel Petersilie
2 Schalotten
1 EL Butter
1 EL Mehl
2 Eigelb
1 Zitrone; den Saft
1 TL Thymian; gehackt
1 EL Petersilie; gehackt
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 24.07.00 VON
Ilka Spiess SUEDWEST-TEXT

Forellen mit kaltem Wasser innen und aussen waschen, mit Essig betraeufeln und ca. 5 Min. stehen lassen.
Wasser mit Wein, in Scheiben geschnittener Zwiebel und Karotte, Thymian und Petersilie zum Kochen bringen. Hitze zurueckschalten und die Forellen in den leicht kochenden Sud geben. Ca. 15 Min. garziehen lassen.

Die Forellen sind gar, wenn sich die Rueckenflosse leicht abziehen laesst. Forellen herausnehmen und auf einer Platte warmstellen.
Schalotten schaelen, feinwuerfeln und in Butter glasig duensten. Mit Mehl bestaeuben, unter staendigem Ruehren von dem Fischsud zugiessen, bis die Sauce die gewuenschte Konsistenz erreicht hat.
Vom Herd nehmen, Eigelb mit Zitronensaft verquirlen und einruehren.
Thymian und Petersilie zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ueber die Forellen giessen.
Dazu: Kartoffeln, Reis oder Gruenkern

465 Fisch, Suesswasser, Kraeuter, Pfundskur

465.1 KRAEUTERFORELLE IN FOLIE

4 Frische Forellen;ausgenommen
1 Zitrone; den Saft
Salz, Pfeffer
2 Bd. Dill
1 Bd. Petersilie
4 EL Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.03.99 VON
Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

Fettaugen pro Person: 5, Zubereitungszeit: ca. 3/4 Stunden
Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Forellen waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft betraeufeln, mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Die Kraeuter waschen, trockenschleudern, hacken und den Grossteil in die Forellen fuellen. Entsprechend grosse Stuecke Alufolie zuschneiden, die Butter zerlassen, die Folie damit bestreichen, die Forellen darauf legen, mit den restlichen Kraeutern bestreuen und die Fische fest in die Alufolie einwickeln.
Die Fische im Ofen auf dem Kuchengitter 25 bis 30 Minuten garen. Die Forellen aus der Folie nehmen, auf vorgewaermte Teller geben und servieren.
Beilage: Salzkartoffeln (200 g pro Portion) und gruener Salat mit einfacher Vinaigrette (1 TL Oel pro Portion)

Mengenangabe: 4 Portionen

466 Fisch, Suesswasser, Lachs

466.1 GEBEIZTER LACHS II

1 Lachsseite mit Haut
1 Bd. Basilikum
10 Schwarze Pfefferkoerner zermoersert
10 Schwarze Korianderkoerner zermoersert
50 g Grobes Meersalz
30 g Brauner Zucker

1 EL Olivenoel

Ulli Fetzer NORDTEXT

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.12.94 VON

Lachsseite von allen Graeten befreien. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Koriander bestreuen. Basilikumblaetter kleinhacken und den Lachs damit bestreuen, mit Oel befeuchten und in Folie verpacken. Zwei Tage mit Holzbrettern oder einer Terrinenform beschwert im Kuehlschrank marinieren lassen.
Dann aufschneiden und mit Feldsalat und Roesti servieren.

466.2 GEBEIZTER LACHS MIT REIBEKUCHEN

GEBEIZTER LACHS
1 Lachsseite
360 g Zucker
240 g Salz
2 EL Pfeffer
1 EL Senfkoerner
2 Lorbeerblaetter
1 Bd. Basilikum
1 Bd. Petersilie
1 Zitrone; den Saft davon
1 Orange; den Saft davon
3 EL Olivenoel

GRUNDSAUCE
1/4 l Creme fraiche
1 Zitrone; den Saft davon
Salz und Pfeffer

REIBEKUCHEN
8 groß. Mehlig kochende Kartoffeln
1 Eigelb
Salz, Pfeffer und Muskat
Creme fraiche

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.08.94 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

LACHS BEIZEN:
Zucker, Salz, Pfeffer, Senfkoerner, Lorbeer, kleingeschnittenes Basilikum und Petersilie mit Olivenoel, Zitronen und Orangensaft vermischen.
Diese Mischung ueber die Fleischseite des Lachses geben und 24 Stunden im Kuehlschrank 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 schaelen und reiben. Den Saft absetzen lassen, Wasser weggiessen und die sich absetzende Staerke 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.

466.3 LACHS AUF GRATIN

300 g Frisches Lachsfilet
200 g Kartoffeln
200 ml Sahne
1/4 l Huehnerbruehe
2 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer

FUER DIE GARNITUR
1 TL Olivenoel
1/2 Rote Paprikaschote
1/2 Gruene Paprikaschote
1/2 klein. Gurke
1 EL Sahne
Salz und Pfeffer
Minze

ERFASST ⋆RK⋆ AM 29.01.98 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Kartoffeln und enthaeutete Knoblauchzehen in duenne Scheiben schneiden. Damit den Boden einer gebutterten Gratinform auslegen. Darueber ein Bett aus Kartoffelscheiben legen.
Huehnerbruehe und Sahne angiessen. Pfeffern und salzen. Auf dem Herd zugedeckt 20-25 Min. schmoren lassen. Gurke schaelen. Rote und gruene Paprikaschote waschen und entkernen.
Gurke und Paprikaschoten wuerfeln. Gemuesewuerfel salzen, pfeffern und mit feingehackter Minze vermischen. Das Lachsfilet in Portionen aufteilen und salzen und pfeffern. In einen flachen Topf legen. Auf den Lachs das vorbereitete Gemuese geben. Zugedeckt ueber Dampf etwa 6 Min. duensten.
Einen gehaeuften Essloeffel geschlagene Sahne ueber den Kartoffeln verstreichen. Einige Minuten bei 170GradC im Ofen braeunen. 1 ts Olivenoel ueber den Lachs traeufeln. Gratin aus dem Ofen nehmen, den Lachs neben das Kartoffelbett setzen. Das Gemuese herumgarnieren.
Getraenkevorschlag: Elsaesser Riesling.

Mengenangabe: 2 Portionen

466.4 LACHSKOTELETTS MIT KRAEUTERBUTTER

4 Scheib. Frischen Lachs
1 Unbehandelte Zitrone; fuer Zitronenscheiben
1 Unbehandelte Zitrone; den Saft zum Betraeufeln
1 Bd. Petersilie
1 Bd. Schnittlauch
1 Bd. Dill
125 g Butter
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 18.12.94 VON
Ulli Fetzer SUEDWEST-TEXT

Gewaschenen, trockenen Fisch mit Zitronensaft betraeufeln. Kraeuter waschen und feinhacken, etwas zum Verzieren zuruecklegen. Die anderen mit weicher Butter und Zitronensaft verruehren. Butter zu einer Rolle formen, in den Kuehlschrank stellen.
Fisch wuerzen, in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Backofen 20 Min. bei 200 oC garen. Den Fisch mit Kraeuterbutter, Zitronenscheiben und Kraeutern garnieren.

Dazu: Lauchpueree

Mengenangabe: 4 Portionen

467 Fisch, Suesswasser, Lachs, Spinat, Reis

467.1 LACHSSTEAK IN SAFRANSAUCE

10 Mandeln, gehobelt
40 g Butter oder Margarine
150 g TK-Blattspinat
50 g Langkornreis
100 ml Kochendes Salzwasser
1 Lachssteak, a 200 g
Salz
1 TL Zitronensaft
1 EL Mehl
70 ml Schlagsahne
1 Schuss Safran
Pfeffer a.d.Muehle
Muskatnuss, gemahlen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 22.12.95 VON
Ulli Fetzer Nach ARD/ZDF

Mandelblaetter in einer Pfanne ohne Fett goldbraun roesten. Die Haelfte 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 betraeufeln, salzen und in Mehl wenden. Die andere Fetthaelfte 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 wuerzen, die Mandeln unterheben. Reis abgiessen. Das Lachssteak mit der Sauce, dem Spinat und dem Reis anrichten.
Pro Portion ca. 1153 kcal/4820 kJ.

468 Fisch, Suesswasser, Lachs, Suess-sauer, Asien

468.1 LACHS - ASIATISCH - SUESS-SAUER

300 g Frischen Lachs
1 Bd. Fruehlingszwiebeln
2 Karotten; in Streifen
1 Fenchelknolle; in Streifen
8 Weisse Champignons in Streifen
10 Zuckerschoten; nach Belieben etwas mehr
1 Stueck Ingwer, walnussgross klitzeklein geschnitten
2 Knoblauchzehen; klitzeklein
1 Schalotte; klitzeklein
1/2 TL Zucker
1 EL Sojasauce
1 EL Chilisauce
3 EL Sesamoel; nach Belieben etwas mehr
200 ml Fischfond oder Huehnerbruehe

1/2 Limonen; den Saft davon
1 EL Weissweinessig
Basmatireis
Reisschnaps

ERFASST ⋆RK⋆ AM 05.02.95 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Frischen Lachs ohne Haut als Filet kaufen. In 2-3 cm dicke Streifen schneiden. Die Streifen sollten die Groesse einer Zuckerschote haben, etwas salzen.
Das Gemuese saeubern und in feinste, gleichmaessige Streifen schneiden. Die Gewuerze Ingwer, Knoblauch und Schalotte in kleinste Wuerfelchen schneiden.
Vor dem Kochbeginn unbedingt alle Zutaten in Reichweite des Wok stellen.
Flaschen vorher oeffnen und Glaeser bereitstellen, denn der Kochvorgang darf hoechstens 3-4 Minuten betragen, sonst faellt der Lachs auseinander.
Nun Sesamoel im Wok oder in Pfanne mit hohem Rand erhitzen, bis es leicht raucht. Erst den Lachs beigeben, dann Gemuese und Gewuerze hinzu. Die Zutaten staendig mit einem Loeffel bewegen.
Zum Schluss Fischfond oder Bruehe beigeben, mit Limonensaft und etwas Essig abschmecken und mit Basmatireis servieren.
Wer es scharf moechte, wuerzt zusaetzlich mit Chilischoten oder nimmt die doppelte Menge Chilisauce.
Die Lachsstreifen nur leicht salzen, da die Sojasauce recht salzig ist.

469 Fisch, Suesswasser, Lachs, Zander

469.1 CHARLOTTE AUS LACHS UND ZANDER

100 g Frisches Lachsfilet
200 g Zanderfilet
200 g Sahne
2 EL Fischfond
1/4 Gurke
1 Bd. Schnittlauch
1 Eigelb
2 Schalotten
1 EL Trockener Vermouth

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.01.98 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Die Zanderfilets entsprechend zugeschnitten vom Fischhaendler liefern lassen.
Ein Zanderfilet in Stuecke schneiden und in der Kuechenmaschine mit 1 Eigelb, Salz, Pfeffer und 3-4 tb Sahne zu einer Mousselinesauce puerieren.
2 kleine Auflaufformen mit gebutterter Alufolie auslegen.
Gurken in Scheiben schneiden. Lachs- und Zanderfilet in vier duenne Scheiben schneiden, salzen und pfeffern.
Nun auf die Folie schichten: : eine Scheibe Lachs : Mousselinesauce : Gurkenscheiben : eine Scheibe Zander etc.
Mit Mousselinsauce abschliessen. In ein Wasserbad setzen und ca. 8 Min. im auf 200GradC vorgeheizten Ofen duensten.

2 Schalotten ganz klein hacken. Schnittlauch in Roellchen schneiden. Schalotten in etwas Butter duensten. 1 tb Vermouth, 2 tb Fischfond und 2 tb Sahne anruehren. Salzen und pfeffern. Verruehren. Mit einem Schneebesen locker schlagen. Schnittlauchroellchen hinzugeben. Abschmecken und, falls noetig, nachwuerzen.
Die Auflaufform auf eine vorgewaermte Servierplatte stuelpen. Mit der Sauce begiessen. Dekorieren mit Cocktailtomaten, Petersilie und Kerbel sowie blanchierten Gemuesen wie Erbsschoten. Selleriebaellchen und Karotten.
Zu diesem Gericht passt ein weisser, trockener Burgunder.
⋆⋆⋆⋆ EIN WORT ZUM "BLANCHIEREN" ⋆⋆⋆⋆ : Es bedeutet in der Regel, dass Gemuese z.B. ganz kurz in kochendem Salzwasser abgebrueht, anschliessend in Eiswasser abgeschreckt und dann nochmals in heisser Butter ausgeschwenkt werden. Grosse Gemuese wie Sellerie oder Karotten sollten Sie dabei in Baellchen oder Stifte schneiden. Das Gemuese behaelt so "Biss", seine Vitamine und Spurenelemente.

Mengenangabe: 2 Portionen

470 Fisch, Suesswasser, Lachs, Zander, Pilz

470.1 LACHS IM STRUDELBLATT MIT PFIFFERLINGEN

600 g Lachsfilet
250 g Zanderfilet
200 g Sahne
Salz und Pfeffer
Zitronensaft
1 Mangoldstaude
300 g Mehl
150 g Wasser
50 g Oel
etwas Salz
Butter; zum Bestreichen
200 g Pfifferlinge; frisch geputzt und gewaschen
1 Schalotte; in Wuerfeln
1/4 l Fischfond
125 ml Weisswein
1/2 Bd. Schnittlauch
Sahne
Pfeffer
100 g Creme fraiche

ERFASST ⋆RK⋆ AM 19.07.94 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Mehl, Wasser, Salz und Oel zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit etwas Oel bestreichen, in Klarsichtfolie wickeln und ca. 1/2 Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen.
Die Mangoldblaetter von der Staude trennen, den Strunk herausschneiden, waschen, in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Auf einem Tuch trockenlegen.
Das Zanderfilet in kleine Wuerfel 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 kuttern, mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.
Das Lachsfilet mit Salz wuerzen, die Mangoldblaetter 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 Strudelteig auf einem gut bemehlten Tuch ausrollen und mit dem Handruecken duenn ausziehen. - Danach die Mangoldrolle darin einschlagen und den Strudel mit Butter bestreichen - kalt stellen.
Bei 220 oC, je nach Dicke des Strudels, 15-30 Minuten in den Ofen stellen.
Die Schalottenwuerfel in Olivenoel anschwitzen, Pfifferlinge dazugeben und wuerzen. Nun die Creme fraiche und eine Reduktion aus Weisswein und Fischfond dazugeben. Kurz koecheln lassen und mit Schnittlauch vollenden. Strudel in Scheiben schneiden und anrichten.

471 Fisch, Suesswasser, Meerrettich

471.1 GEFILTE FISCH MIT KREN

1 Zander
1 Zwiebel; grob gewuerfelt
1 Bd. Suppengemuese; grob gewuerfelt
1 EL Geschaelte Mandeln; grob gehackt
2 Zwiebeln; fein geschnitten
1 Knoblauchzehe; fein geschnitten
3 EL Matzen; runde Brotflade aus Weizenmehl und Wasser
ohne Zusatz von Sauerteig Gebroeselt
2 (-3) Eier
1/2 Meerrettichstange
1 Schuss Zucker
1 Rote Bete
Salz, Pfeffer
Olivenoel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 19.01.00 VON
Ilka Spiess Koch - Kunst mit Vincent Klink vom 19. Januar 2000

Dem Fisch den Kopf abschneiden, dann am Bauch entlang vorsichtig einschneiden. Durch die Bauchhoehle die Graeten des Rueckgrats oben und unten mit einem Sae emesser durchsch eiden. Den Fisch aufklappen, so dass die Fleischseiten nach oben schauen. Den Fisch entgraete und das Fleisch heraustrennen, so dass nur noch das Rueckgrat an der Fischhaut haften bleibt.
Zwiebel mit Knoblauch im Olivenoel anschwitzen. Das Fischfleisch durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen.
Mit den angeschwitzten Zwiebeln, Eiern, Zucker, Mandeln, Matzenbroeseln, Pfeffer und Salz vermischen, gut durchkneten.
Die Fischhaut damit fuellen. Einen Fischbraeter mit Wasser fuellen, gewuerfelte Zwiebeln, Suppengemuese, Pfeffer und Salz zugeben, aufkochen lassen. Den gefuellten Fisch einlegen, eine Stunde pochieren. Den entstandenen Fond passieren und reduzieren. Fond und Fisch in den Braeter geben und erkalten lassen. Meerrettich und Rote Bete schaelen, in eine Schuessel reiben. Salzen und zu einer Paste vermischen.Fisch damit servieren.
Buchtipp: Rachel Heuberger, Regina Schneider "Koscher kochen" (Eichborn-Verlag, Frankfurt, ISBN: 3 8218-0678-8)

Mengenangabe: 2 Personen

472 Fisch, Suesswasser, Paprika

472.1 KARPFENRAGOUT MIT PAPRIKACREME

1 Karpfenfilet; a 600 g
125 ml Trockener Weisswein
125 ml Wasser
1 Zwiebel
1 Rote Paprika
1 Nelke
1 Lorbeerblatt
50 g Butter
150 g Spinatblaetter
1/2 EL Zerlassene Butter
1 EL Fleischbruehe
1/2 klein. Zwiebel
Sherryessig
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 30.10.99 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Das Karpfenfilet vorsichtig von den Graeten und der Haut befreien und in Stuecke schneiden. Auf die Zwiebel eine Nelke und ein Lorbeerblatt spicken.
Den Weisswein mit dem Wasser und der gespickten Zwiebel aufkochen, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Das Karpfenfilet in den Sud legen und zwei Minuten ziehen, nicht kochen lassen und herausnehmen. Den Fisch mit Pergamentpapier abdecken und warm stellen.
Fuer die Sauce die Paprikaschote entkernen, in kleine Stuecke schneiden und in dem Fischsud weich kochen. Herausnehmen und im Mixer puerieren. Dabei so viel Fischsud zugeben, dass eine leicht fluessige Sauce entsteht.
In einer Kasserolle oder Pfanne erhitzen, mit dem Schneebesen Butterflocken unterruehren, mit Salz und Sherryessig abschmecken. Fuer den Blattspinat die halbe Zwiebel fein schneiden, in Butter anschwitzen, Bruehe und die Spinatblaetter dazugeben. Deckel auf den Topf und eine Minute kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Karpfenstuecke mit dem Spinat anrichten und zum Schluss mit der Paprikasauce umgiessen.

473 Fisch, Suesswasser, Parmesan

473.1 ZANDER MIT PARMESANKRUSTE

400 g Zanderfilet
1 klein. Zwiebel
1/4 l Rahm
125 ml Weisswein oder Wasser
Etwas Butter
Zitronensaft nach Belieben
Etwas Speisestaerke
75 g Parmesan; frisch gerieben
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 27.08.99 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Die Zwiebel schaelen und fein hacken. Die Zanderfilets waschen, mit einem Kuechenpapier trocken tupfen und anschliessend kraeftig mit Salz und Pfeffer wuerzen. In einer Pfanne

Butter erhitzen und die Zwiebel darin weich duensten.
Dann die Fischstuecke dazu legen, bei kleiner Hitze nur halb durch garen und in einer Gratinform im Ofen warmstellen. In die Pfanne, in der der Fisch zubereitet wurde, den Rahm giessen und einmal aufkochen lassen. Die zuvor in kaltem Weisswein oder Wasser aufgeloeste Speisestaerke dem heissen Rahm zugeben und so lange ruehren, bis eine saemige Sauce entsteht. Abschmecken und ca.3/4 der Sauce ueber die Fischfilets giessen.
Den Rest der Sauce separat servieren.
Die Fischfilets mit dem Parmesan bestreuen und im Backofen kurz gratinieren. Als Beilage passen Blattspinat und Kartoffeln.

Mengenangabe: 2 Portionen

474 Fisch, Suesswasser, Pfannkuchen

474.1 FLAEDLE MIT EGLI GEFUELLT

6 klein. Eglifilets; aus dem Bodensee, ersatzweise
Flussbarsche
1 Schalotte; fein gehackt
1 Knoblauchzehe; fein gehackt
1 EL Blattpetersilie; fein gehackt
1 EL Kerbel; fein gehackt
2 EL Weisswein
125 g Mehl
4 Eier
125 ml Milch
1 TL Fluessige Butter
Butter,
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.03.99 VON
Ilka Spiess Koch - Kunst mit Vincent Klink

Mehl, Milch, Eier und fluessige Butter zu einem glatten Teig mischen. In einer Pfanne mit Butter aus dem Teig Pfannkuchen (Flaedle) ausbacken und diese warmstellen.
Die Eglifilets in Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch in Butter anschwitzen, die Eglistreifen zugeben und ca. 5 Minuten garen. Petersilie, Kerbel und Weisswein zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die gebratenen Eglistreifen in die Flaedle wickeln und anrichten.

Mengenangabe: 2 Portionen

475 Fisch, Suesswasser, Pfundskur

475.1 GEDUENSTETES ZANDERFILET AN FENCHELGEMUESE

4 Zanderfilets ae 150 g
1 Zitrone; den Saft
Salz, Pfeffer
2 groß. Fenchelknollen (ca. 500 g)
4 klein. Junge Karotten mit Gruen
12 Zuckerschoten; zarte Erbsschoten
5 EL Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.03.99 VON
Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

Fettaugen pro Person: 4, Zubereitungszeit: ca. 3/4 Stunden
Die Fischfilets waschen, mit Kuechenkrepp abtupfen, mit Zitronensaft betraeufeln und salzen.
Das Gemuese putzen, waschen und die Fenchelknolle in duenne Scheiben schneiden. Die harten Teile des Strunks entfernen. Die Fenchelscheiben in 4 Essloeffel Butter anschwitzen und wuerzen. Die Fischfilets darauf legen und das Ganze abgedeckt etwa 5 Minuten duensten lassen.
Waehrend der Fisch gart, die Karotten und die Zuckerschoten nacheinander in wenig kochendem Salzwasser kurz blanchieren und jeweils in eiskaltem Wasser abschrecken. Das Gemuese in der restlichen zerlassenen Butter schwenken.
Den Fenchel auf vorgewaermte Teller geben, das Zanderflet anlegen, Karotten sowie Zuckerschoten dazugeben und servieren. Beilage: Petersilienkartoffeln (200 g pro Portion)

Mengenangabe: 4 Portionen

475.2 RAUCHFORELLENTFILET AUF BLATTSPINAT

3 Schalotten
8 Rauchforellenfilets a 80 g
600 g Frischen Blattspinat
1 EL Butter
Salz, Pfeffer
2 EL Creme fraiche

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.03.99 VON
Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

Fettaugen pro Person: 3, Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Die Schalotten fein hacken. Die Forellenfilets von der Haut und den Graeten befreien und in einer beschichteten Pfanne mit einem Drittel der Schalottenwuerfel anschwitzen. Das Ganze mit etwa 300 ml Wasser abloeschen und die Fluessigkeit auf die Haelfte einkochen lassen. Die Fischfilets herausnehmen und den Sud in eine Schuessel abseihen.
Den Blattspinat putzen, waschen und kurz in siedendem Wasser blanchieren. Die Forellenfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen etwa 5 Minuten lang erwaermen.
Die restlichen Schalotten in der Butter anschwitzen und den Spinat dazugeben. Nach Belieben etwas Fischsud angiessen. Das Ganze wuerzen und die Creme fraiche darunterheben.
Den Spinat auf vier vorgewaermte Teller geben, die Forellen darauf anrichten und servieren.
Beilage: Gedaempfte Kartoffeln oder Salzkartoffeln (200 g pro Portion)

Mengenangabe: 4 Portionen

475.3 SAIBLINGSFILET AUS DEM GEMUESESUD

2 klein. Karotten
1 klein. Stange Lauch
1 klein. Sellerieknolle (ca. 100 g)
Salz
1 Lorbeerblatt
1 Zitrone; den Saft
4 Saiblingsfilets a 120 g

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.03.99 VON
Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

Fettaugen pro Person: 2, Zubereitungszeit: ca. 1/2 Stunde
Karotten, Lauch und Sellerie putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf 1/4 Liter Wasser mit Salz, dem Lorbeerblatt und der Haelfte des Zitronensafts zum Kochen bringen. Die Gemuesestreifen hineingeben und kurz kochen lassen. Sie sollen noch Biss haben.
In der Zwischenzeit die Saiblingsfilets mit Salz und Zitronensaft einreiben. Den Gemuesesud von der Kochstelle nehmen und die Fischfilets hineinlegen. Den Fisch bei geschlossenem Topf 8 bis 10 Minuten ziehen lassen.
Die Fischfilets auf vorgewaermte Teller geben, etwas von den Gemuesestreifen dazugeben und servieren. Beilage: Salzkartoffeln (200 g pro Portion) und Tomatensalat mit einfacher Vinaigrette (1 TL Oel pro Portion) und einigen Blaettchen Basilikum.
PfundsKur-Tip: Auf die gleiche Weise koennen auch Forellenfilets oder Lachsfilets zubereitet werden.

Mengenangabe: 4 Portionen

476 Fisch, Suesswasser, Rote_bete, Kartoffeln

476.1 CARPACCIO VON ROTER BETE UND KARTOFFELN MIT GEBRATEN ..

2 Rote Bete
300 g Kartoffeln Bamberger Hoernchen
4 Saiblingfilets
20 g Butterschmalz
Salz, Pfeffer
1 Schalotte; halbiert
2 Knoblauchzehen; angedrueckt
2 Thymianzweige
1 Rosmarinzweig
20 g Butter

MARINADE
30 ml Olivenoel
15 ml Weissweinessig
2 EL Fischfond
1 Limone; die Schale
1/2 EL Petersilie; gehackt
1/2 EL Schnittlauch; in feine Roellchen geschnitten

FUER DIE GARNITUR

Etwas Frisee
Etwas Kerbel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 18.02.00 VON
Ilka Spiess Johann Lafer Himmel un Erd

Rote Bete waschen, in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad ca. 1 1/2 Stunden garen. Kartoffeln waschen und in Salzwasser bissfest garen.
Rote Bete und Kartoffeln noch warm schaelen, auskuehlen lassen und in duenne Scheiben schneiden.
Saiblingfilets von Graeten befreien. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen, Saiblingfilets hineinlegen, anbraten und mit Salz und Pfeffer wuerzen. Schalotte, Knoblauch, Thymian und Rosmarin zugeben. Die Filets langsam fertig braten. Aromen und Kraeuter aus der Pfanne nehmen, Butter zugeben und den Fisch damit glasieren.
Die Rote Bete-Scheiben mit den Kartoffelscheiben abwechselnd kreisfoermig auf einem Teller anrichten, mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Oel in die Pfanne geben, in der zuvor der Fisch gebraten wurde. Restliche Zutaten zugeben, mit Salz und Pfeffer wuerzen, etwas einkochen lassen.
Fertig gegarte Filets auf den Rote Bete- und Kartoffelscheiben anrichten. Petersilie und Schnittlauch in die Marinade geben und ueber dem Carpaccio verteilen. Alles mit Friseesalat und gezupften Kerbelblaettchen garnieren.
O-Titel: Carpaccio von Roter Bete und Kartoffeln mit gebratenen Saiblingfilets

Mengenangabe: 4 Personen

477 Fisch, Suesswasser, Safran

477.1 FORELLENFILET IN SAFRANSAUCE

2 Schalotten
1 klein. Knoblauchzehe; nach Belieben
2 EL Butter
1/4 l Fischfond
200 ml Weisswein
Nouilly Prat trockener weisser Wermut oder Sherry
200 g Sahne oder Creme fraiche
400 g Fischfilet
Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1 Schuss Cayennepfeffer
15 (-20) Safranfaeden; oder
1 Doeschen gemahlener Safran

ERFASST ⋆RK⋆ AM 06.07.99 VON
Ilka Spiess MARTINA MEUTH/BERND NEUNER-DUTTENHOFER

Dies ist ein Grundrezept, das sich wunderbar variieren laesst. Statt von der zarten Forelle kann man natuerlich auch die Filets von jeglichem anderen Fisch verwenden.
Die Schalotten schaelen, sehr fein wuerfeln. Knoblauch ebenfalls winzig wuerfeln. Die Schalottenwuerfel in der heissen Butter anduensten, aber auf keinen Fall braeunen. Den Knoblauch erst zufuegen, wenn die Wuerfel fast weich geworden sind - weil er sonst so

leicht verbrennt. Fischfond, Wein und Sahne, beziehungsweise Creme fraiche, zufuegen. Etwa eine Viertelstunde einkochen, bis die Sauce cremig geworden ist.
Die Fischfilets in der Zwischenzeit in mundgerechte Wuerfel oder Streifen schneiden, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einer Spur Cayenne wuerzen. Die Sauce mit dem Safran einfaerben und behutsam abschmecken. Erst jetzt die gewuerzten Fischwuerfel einlegen und zwei bis drei Minuten sanft ziehen lassen.
Auf keinen Fall jedoch richtig kochen, weil sonst der Fisch trocken wird, womoeglich sogar auseinanderfaellt und faserig wird. Die Sauce noch einmal abschmecken und den Fisch sofort servieren.
Dazu passen schmale Bandnuedelchen - besonders huebsch: gruene Nudeln, die mit Spinat eingefaerbt sind.

Mengenangabe: 4 Portionen

478 Fisch, Suesswasser, Saibling

478.1 BUNTER SALAT MIT GEBRATENEM SAIBLINGSFILET

1 1/2 kg (-2) Filets vom Saibling

FUER DIE MARINADE
3 EL Olivenoel
2 EL Weissweinessig
1 TL Senf; wenn moeglich grobkoernig, mittelscharf

HERBSTLICHE SALATSORTEN
Rucola
Feldsalat
Endivie
Radicchio

ERFASST ⋆RK⋆ AM 18.12.95 VON
Ulli Fetzer Nach NORDTEXT

Saiblingsfilets vom Fischhaendler zurecht schneiden lassen. Schuppen abkratzen und nach evtl. Graeten absuchen. Haut rautenfoermig einschneiden, salzen und pfeffern. Salat saeubern und trocknen.
Marinade verruehren. Fischfilet in Olivenoel 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 Fischstuecke dazu. Wer moechte, 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 Gefuehlssache, ebenso die Marinadenmenge - also nach Bedarf handeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

478.2 GEBEIZTER BACHSAIBLING

4 Filets vom Bachsaibling mit Haut a 150 g
Pfeffer; (am besten Zitronenpfeffer)
4 TL Olivenoel
1 Zitrone; den Saft
1 Bd. Dill

ERFASST ⋆RK⋆ AM 02.02.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Die Bachsaiblinge vom Fischhaendler filieren lassen, aber nicht haeuten. Eventuell verbleibende Graeten mit einer Pinzette rausziehen und die Filets mit Kuechenkrepp trocknen.
Mit der Hautseite in ein tiefes Geschirr legen, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Je einen Teeloeffel Olivenoel sowie einige Spritzer Zitronensaft daruebergeben. Zum Schluss mit feingeschnittenem Dill bestreuen.
24 Stunden im Kuehlschrank durchziehen lassen, dann schraeg in duenne Scheiben von der Haut schneiden (wie beim Graved Lachs).
Am besten schmeckt dazu eine Mischung aus Limonen, Kraeutern und Creme fraiche.

Mengenangabe: 6 Personen

478.3 MARINIERTER SAIBLING

500 g Sailblingsfilet; hauchduenn geschnitten
3 Limonen; entsaften
Meersalz
3 EL Olivenoel
Wasabicreme; = asiatischer Meerrettich
300 g Sushireis
Wasser

FUER DEN SUD
50 ml Weisswein
30 ml Sake (Reiswein)
1 1/2 EL Zucker
1 1/2 EL Salz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 25.10.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Sushireis in Wasser ganz normal garkochen - dann den Reis in eine grosse breite Schuessel geben und nach und nach den Sud angiessen und gut verruehren. Saiblingsfilet in hauchduenne Scheiben schneiden auf eine Platte legen und mit Meersalz, Olivenoel und Limonensaft 4- 5 Minuten marinieren. Dann mit Sushireis und Wasabicreme servieren.
Dazu passt lauwarmer Reiswein oder Bier.

478.4 SEE-SAIBLING AUF WARMEM KARTOFFEL-OLIVEN-SALAT

4 Filetstuecke vom Saibling a 140 g (mit Haut)
400 g Kartoffeln; (am besten La Ratte)
100 g Schwarze Oliven
2 Schalotten
50 g Butter
100 ml Olivenoel
20 ml Balsamessig
150 ml Gefluegelfond
1 Bd. Basilikum

Salz und Pfeffer
Oel zum Anbraten

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.02.99 VON
Ilka Spiess WDR-Krisenkochtip

Am Vortag Kartoffeln in der Schale kochen. Haut der Fischfilets schraeg und nicht zu tief einschneiden. Oel in der Pfanne erhitzen, Fisch mit der Hautseite nach unten hineinlegen und knusprig anbraten. Dann fuer 6 Minuten in den 200 Grad heissen Ofen schieben. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.
Gewuerfelte Schalotten in einer Pfanne anschwitzen, mit Gefluegelfond abloeschen. Kartoffelscheiben dazugeben. Oliven, Balsamessig und Olivenoel zufuegen, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Aufkochen lassen, beiseite stellen. Kurz vor dem Anrichten fein geschnittenen Basilikum unterheben, auf vorgewaermten Tellern in der Mitte anrichten.
Die Saiblingfilets leicht salzen, auf den Kartoffelsalat legen und mit ein paar fritierten Basilikumblaettchen garnieren.
Dazu passt ein badischer Grauburgunder.

Mengenangabe: 4 Portionen

479 Fisch, Suesswasser, Saibling, Gemuese

479.1 BACHSAIBLING IN GEMUESE-BUTTERSUD

1 mittl. Moehre
100 g Sellerie
1 klein. Zucchini
Salz
250 ml Huehnerbruehe
4 Bachsaiblingfilets mit Haut
2 Schalotten; fein gewuerfelt
3 Tropfen Anisschnaps
2 EL Trockener Weisswein
40 g Kalte Butter in Wuerfeln
2 Zweige Dill

ERFASST ⋆RK⋆ AM 02.02.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Gemuese klein wuerfeln, in kochendem Salzwasser blanchieren.
Backofen auf 180 Grad vorheizen. Bruehe aufkochen. Fischfilets salzen, mit der Hautseite nach oben in die Bruehe legen. Fuer drei Minuten im Ofen ziehen lassen.
Die Filets aus dem Sud nehmen und warm stellen.
Den Sud etwas einkochen. Schalottenwuerfel und blanchierte Gemuesewuerfel zufuegen, aufkochen und den Topf vom Herd nehmen. Mit Anisschnaps und Weisswein wuerzen, danach kalte Butterwuerfel mit dem Schneebesen in die Sauce schlagen. Dill fein schneiden und zufuegen. Sauce nicht mehr kochen.
TIP Schmeckt auch mit Forellenfilets.

Mengenangabe: 4 Portionen

480 Fisch, Suesswasser, Saibling, Mariniert, Pilz

480.1 MARINIERTER SAIBLING MIT HERBSTTROMPETEN

2 Saiblingsfilets; a 150 g
Olivenoel
Limonensaft
Salz und Pfeffer
200 g Trompetenpilze

ERFASST ⋆RK⋆ AM 05.12.94 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Die Saiblingsfilets in duenne Scheiben schneiden, mit Olivenoel, Salz, Pfeffer und Limonensaft marinieren, auf vier Teller verteilen und in den Kuehlschrank stellen.
Zusaetzlich noch eine Marinade aus den gleichen Zutaten verruehren und mit den Herbsttrompeten erwaermen.
Die Pilze ueber den Saibling verteilen und servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

481 Fisch, Suesswasser, Saibling, Teig

481.1 SAIBLING IM BLAETTERTEIG

400 g Saiblingsfilet
1 Strunk Mangold
1 Becher Blaetterteig, (TK)
1 Eigelb
Salz und Pfeffer
Zitrone

FUER DIE FARCE
200 g Saiblingsfleisch (Bauchlappen)
150 g Suesse Sahne
50 g Creme fraiche
Zitrone
Salz
Cayennepfeffer; nach Geschmack

FUER DIE SAUCE
400 ml Fischfond
100 ml Champagner
2 Schalotten
50 g Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.11.94 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Saiblingsfilet von Graeten und Haut befreien. Grobe Struenke von den Mangoldblaettern entfernen und in kochendem Salzwasser blanchieren.
Fuer die Farce die Zutaten in einer Moulinette zerkleinern. Darauf achten, dass alle Zutaten (Fisch und Sahne) eiskalt sind. Die Farce kraeftig mit Salz, Zitrone und Cayennepfeffer abschmecken.
Blaetterteig ausrollen - nicht zu duenn! Mit den trocken getupften Mangoldblaettern belegen. Mit der Farce bestreichen und das Saiblingsfilet darauflegen - auf das Filet erneut etwas Farce geben, mit Mangold und Blaetterteig einschlagen. Das Filet sollte etwa 1,5 cm dick mit Farce bestrichen sein.

Die Kanten vom Blaetterteig-Fischpaket mit Eigelb einstreichen und verschliessen. Vom restlichen Blaetterteig Dekostuecke formen. Das gesamte Paket belegen und bepinseln. So bildet sich eine schoene knusprige Teighuelle.
Backzeit im 180 oC heissen Backofen: 15 Minuten. Dabei den Blaetterteig leicht einstechen, er geht dann besser auf - aber vorsichtig !!!
Die Herstellung der Sauce ist relativ einfach. Schalotten in feine Wuerfelchen schneiden, mit Fischfond und Champagner aufgiessen, einkochen lassen und mit kalter Butter binden. Wer moechte, verfeinert mit Creme fraiche und passiert alles durch ein Sieb.

Mengenangabe: 4 Portionen

482 Fisch, Suesswasser, Salat

482.1 TARTAR VON DER RAEUCHERFORELLE MIT NUESSLISALAT AN KA ..

KARTOFFELDRESSING
150 g Kartoffeln
125 ml Bouillon; ca.
2 EL Sherryessig
3 EL Olivenoel
1 klein. Schalotte; gehackt
Salz, Pfeffer

RAEUCHERFORELLEN-TARTAR
4 Geraeucherte Forellenfilets
1/4 Salatgurke; geschaelt und entkernt
4 Radieschen, in kleine Wuerfel geschnitten
1 Becher Creme fraiche
1 EL Schnittlauchroellchen
Salz, Pfeffer
1 Schuss Cayennepfeffer
2 Radieschen; in Scheiben geschnitten
6 Cherrytomaten; halbiert

ERFASST ⋆RK⋆ AM 25.02.00 VON
Ilka Spiess Gwoerztueuefel Februar 2000

Kartoffeln schaelen, in Salzwasser kochen und heiss passieren. Alle weiteren Zutaten fuer das Kartoffeldressing dazugeben und vermischen. Abschmecken. Forellenfilet und Gurke in gleichmaessige Wuerfel schneiden und mit der Creme fraiche verruehren. Radieschenwuerfel und Schnittlauchroellchen beigeben.
Abschmecken und mit zwei Loeffeln Kloesschen formen und auf die Teller plazieren. Mit Nuesslisalat, Radieschenscheiben und den halbierten Cherrytomaten garnieren.
Mit dem Karoffeldressing betraeufeln. Dazu servieren wir Toastbrot.
O-Titel: Tartar von der Raeucherforelle mit Nuesslisalat an Kartoffeldressing

Mengenangabe: 4 Personen

483 Fisch, Suesswasser, Salbei

483.1 MARINIERTER AAL MIT SALBEI

MARINADE
100 ml Sojasauce
100 ml Mirin; japanischer suesser Kochwein oder Sherry
Amontillado
1 TL Ingwer fein gerieben
1 EL Sesamoel
1/2 TL Shichimi togarashi japanische Gewuerzmischung
1/2 Limone; den Saft

AUSSERDEM
2 Aale a 600 g vom Fischhaendler ausgenommen
und gehaeutet
1 Handvoll Salbeiblaetter
2 EL Oel
1 EL Sesamoel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 29.07.98 VON
Ilka Spiess Martina Meuth B. Neuner-Duttenhofer

Der marinierte Aal ist eigentlich eine japanische Spezialitaet, wir haben ihm zusaetzlich einen europaeischen Salbeimantel umgelegt, der die bekoemmliche Wirkung der Marinade zusaetzlich unterstuetzen soll. Die Blaetter werden einzeln mit Kuechenzwirn um die Aalstuecke festgeschnuert. Das ist zwar nicht unbedingt noetig, weil sie beim Braten mit dem Aalstueck geradezu verschmelzen, es dient aber einer schoeneren Optik. Man koennte sie selbstverstaendlich auch einfach beim Braten hinzustreuen, es haette, zusammen mit dem Fisch verspeist, natuerlich dieselbe Wirkung. Um Eindruck zu schinden, wenn besondere Gaeste geladen sind, sollte man sich die kleine Muehe jedoch ruhig machen. Zumal man alles fix und fertig vorbereiten kann und die Aalstuecke dann nur noch in die Pfanne geben muss. Uebrigens: Man kann sie auch wunderbar grillen - eine gute Idee fuer ihre naechste Grillparty!
Alle Zutaten fuer die Marinade leise etwa zehn Minuten koecheln lassen. Abkuehlen. Den Aal in Stuecke von etwa sechs Zentimetern schneiden. Sie in einer flachen Schale oder in einem kleinen Plastikbeutel mit der Marinade uebergiessen. Mindestens zwei Stunden im Kuehlschrank marinieren. Schliesslich abtrocknen, mit den Salbeiblaettern umwickeln, die mit Kuechenfaden festgebunden werden. Die Aalstuecke in einer grossen Pfanne im heissen Oel langsam braten, wobei das eigene Fett herausbraten soll, oder auf dem Grill knusprig werden lassen, dabei mit der restlichen Marinade immer wieder einpinseln. Die Stuecke auf Kuechenpapier abtupfen. Die kross gebratenen Aalstuecke als Vorspeise oder kleinen Zwischengang auf Salatblaettern angerichtet auftragen.

Mengenangabe: 4 Portionen

484 Fisch, Suesswasser, Schleie, Sardelle

484.1 SCHLEIE AUF GREIZER ART

4 Schleie; a 350g, ausgenommen
150 ml Essig
200 g Zwiebeln
5 Sardellenfilets in Oel
1 Zitrone
1 Bd. Glatte Petersilie
125 g Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 25.11.95 VON
Ilka Spiess Nach Essen + Trinken
Frische Kueche geniessen auf gut deutsch
Johann Lafer

Die Fische vorsichtig innen und aussen unter fliessendem Wasser abspuelen und nebeneinander in eine Form legen.
Den Essig aufkochen und ueber die Fische giessen. Die Fische darin 3 Minuten ziehen lassen. Den Essig abgiessen. Die Fische salzen.
Waehrend die Fische blau ziehen, die Zwiebeln pellen, in Ringe schneiden und in eine ofenfeste Form geben.
Die Sardellenfilets fein hacken. Die Zitrone waschen, abtrocknen, duenn schaelen 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 verruehren und heiss ueber 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. Blaettchen von der beiseite gelegten Petersilie in den Topf geben und kurz aufkochen. Die Sauce abschmecken und zum Fisch servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

485 Fisch, Suesswasser, Spargel, Baerlauch

485.1 KARTAEUSERKLOESSCHEN VOM WALLER MIT SEKTSCHAUM UND BA ...

KARTAEUSERKLOESSCHEN
600 g Wallerfilet, gut gekuehlt
Salz, weisser Pfeffer
1 TL Zitronensaft
1 EL Weinbrand
1 EL Creme fraiche, eiskalt
2 TL Eiweiss
70 g Magerquark, ausgedrueckt und eiskalt
15 g Speckwuerfel; fein geschn. und angebraten
100 g Altbackenes Bauernbrot ohne Rinde gerieben

2 EL Traubenkernoel

SEKTSCHAUM

70 ml Trockener Sekt
30 ml Kraeftiger Fischfond
1 Eigelb
Salz
1 Schuss Cayennepfeffer
1 Schuss Gemahlener Zimt
20 g Eiskalte Butterflocken

SPARGEL

400 g Weisser Spargel
1/4 l Trockener Weisswein
Salz
1/2 Zitrone; den Saft
1/2 TL Zucker
30 g Butter
Weisser Pfeffer

BAERLAUCH-BRATKARTOFFELN

300 g Festkochende Kartoffeln
30 g Butter oder Butterschmalz
20 g Baerlauch
Salz
1 EL Traubenkernoel
Schwarzer Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 15.02.98 VON

Ilka Spiess + Ulli Fetzer BAYRISCHER RUNDFUNK

Wallerfilet mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Weinbrand im Mixer fein zerkleinern. Dann mit der Creme fraiche und dem Eiweiss im Mixer vermengen. Diese Masse auf Eis mit dem Quark und den Speckwuerfelchen zu einer homogenen Farce verarbeiten. Mit einem in Wasser getauchten Essloeffel Nocken abstechen und in den Bauernbrotbroeseln wenden. Restliches Wallerfilet mit Salz und Pfeffer wuerzen, mit den Kartaeuserkloesschen im Traubenkernoel langsam goldgelb braten.
Fuer den Sektschaum alle Zutaten in der Schlagschuessel vermischen und ueber dem Wasserbad schaumig aufschlagen. Zum Schluss die Butter einruehren.
Spargel schaelen, Enden abschneiden. Die Abschnitte und Schalen 10 Minuten mit etwas Wasser und dem Weisswein auskochen. Danach durch ein Sieb passieren und den Sud mit Salz, Zitronensaft und Zucker wuerzen. Den Spargel darin 5 Minuten kochen, herausnehmen und mit Kuechenpapier trocken tupfen. Den Spargel anschliessend in der Pfanne mit Butter goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Kartoffeln schaelen, in Scheiben schneiden und kurz blanchieren, dann trockentupfen. In dem Butterschmalz goldgelb braten. Baerlauch waschen, hacken und mit dem Salz und etwas Traubenkernoel im Moerser zu einer Paste verarbeiten. Die Bratkartoffeln mit Pfeffer wuerzen und mit der Paste vermischen. Zu den Kartaeuserkloesschen, den Wallerfilets, dem Sektschaum und dem Spargel servieren.
Zubereitungszeit: 2 Stunden
O-Titel: Kartaeuserkloesschen vom Waller mit Sektschaum und Baerlauch-Bratkartoffeln

Mengenangabe: 4 Portionen

486 Fisch, Suesswasser, Spinat

486.1 FELCHEN IN BEURRE BLANC MIT SPINATOMELETTE

2 Felchen
2 Schalotten; fein gehackt
125 ml Weisswein
1 TL Zitronensaft
Abgeriebene Zitronenschale
1 EL Sahne
Butter
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.03.99 VON
Ilka Spiess Koch - Kunst mit Vincent Klink

Die Felchen filieren und mit Pfeffer und Salz wuerzen. Die Filets in Butter von beiden Seiten (die Hautseite zuerst nach oben) jeweils 2 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. In derselben Pfanne einen Fond herstellen. Dazu eine Schalotte anschwitzen und mit 2 El Weisswein abloeschen.
Fuer die Sauce beurre blanc in einer Sauteuse eine Schalotte mit dem restlichen Wein aufkochen, Zitronensaft und Pfeffer dazugeben und reduzieren lassen.
Sahne, Zitronenschale und etwas Salz zugeben und nochmal kurz reduzieren. Anschliessend 2 El kalte Butter darunterschlagen und abschmecken. Die Felchen im Fond nochmals kurz erwaermen und mit der Sauce anrichten.

Mengenangabe: 2 Portionen

486.2 ROULADE VON LACHS UND ZANDER AUF SPINATSALAT

200 g Zanderfilet
200 g Lachsfilet
200 g Junger Spinat
1 Schalotte; fein geschnitten
8 Kirschtomaten
2 Limonen
50 g Geroestete Pinienkerne
50 ml Balsamico
50 ml Walnussoel
3 EL Olivenoel
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.03.00 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Aus Walnussoel, Balsamico, 2 EL Wasser, Schalotten, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette mischen.
Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Fischfilets halbieren, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Je ein Stueck Lachs und Zander uebereinander legen und fest in Alufolie einwickeln. Im Wasserbad 10 Minuten garziehen lassen.
Limonen auspressen, mit Olivenoel vermischen, salzen und pfeffern.
Spinat mit der Vinaigrette anmachen und auf Tellern anrichten. Mit halbierten Tomaten und geroesteten Pinienkernen garnieren.
Die Fischroellchen aus der Folie wickeln und laengs halbieren, auf dem Spinat anrichten und mit Limettensauce ueberziehen.

Mengenangabe: 2 Portionen

487 Fisch, Suesswasser, Spinat, Nuss

487.1 GEBRATENE ROTBARBE AUF PINIENSPINAT

2 Rotbarben; a 300 g
500 g Frischer Spinat
1 Schalotte; fein geschnitten
1 Knoblauchzehe; fein geschnitten
50 g Geroestete Pinienkerne
125 ml Sahne
125 ml Gefluegelbruehe
20 ml Sherryessig
10 ml Noilly Prat
2 Tomaten
1 Bd. Basilikum
1 EL Butter
Pflanzenfett zum Anbraten
Olivenoel
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

ERFASST ⋆RK⋆ AM 18.04.00 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Die Rotbarben ausnehmen und schuppen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen und in einer Pfanne mit feuerfestem Griff mit etwas Olivenoel von beiden Seiten anbraten, dann im Backofen bei 200 Grad noch ca.10 Minuten weiterbraten.
Gefluegelbruehe, Noilly Prat, Essig und 3 EL Olivenoel in einen Topf geben und bis auf 1/3 einkochen lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten enthaeuten, entkernen und wuerfeln.
Basilikum fein schneiden. Schalotte in einem Topf mit Pflanzenfett anschwitzen, den gewaschenen und gut getrockneten Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Dann mit Salz, Pfeffer, Muskat und Knoblauch wuerzen, mit Sahne abloeschen und 2-3 Min. koecheln lassen.
Pinienkerne untermischen, Tomaten und Basilikum unter die reduzierte Bruehe mischen und die Sauce mit Butter binden. Die Rotbarben mit Spinat und Sauce anrichten.

Mengenangabe: 2 Portionen

488 Fisch, Suesswasser, Stoer

488.1 WARMGERAEUCHERTES STOERFILET AUF KARTOFFEL-BERGLINSEN ...

300 g Kleine Pellkartoffeln
2 Schalotten
200 ml Gefluegelfond
50 ml Haselnussoel
50 ml Sherry-Essig
100 g Berglinsen o. Wachtellinsen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 22.12.97 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Stoerfilet zirka 3 min anraeuchern (kann einen Tag vorher geraeuchert werden).
Mit Salz und Pfeffer wuerzen. In der heissen Pfanne ca. 5 min braten, herausnehmen und

warm stellen.
Berglinsen 10 min kochen. Schalotten in Wuerfel schneiden, mit Gefluegelfond, Haselnussoel, Essig, Salz und Pfeffer aufkochen. Die Pellkartoffeln dazugeben und warmschwenken. Die gekochten Linsen dazugeben, mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und den warmen Stoer darauf verteilen.
O-Titel: Warmgeraeuchertes Stoerfilet auf Kartoffel-Berglinsensalat

Mengenangabe: 4 Portionen

489 Fisch, Suesswasser, Tomate

489.1 ZANDER MIT KAPERN UND TOMATEN

1 Zander; 500 g
1 Tomate
1 Artischokke
3/4 l Wasser
125 ml Rotwein
50 g Salz
1/2 Zitrone
5 g Kapern
1 EL Apfelessig
100 ml Kalbshus
1 TL Olivenoel
70 g Butter
Etwas Mehl
Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 04.08.98 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Den Zander filetieren, enthaeuten, die Graeten herausziehen. Die Filets wuerzen und mit Mehl bestaeuben. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, die Haut abziehen. Tomaten entkernen, in kleine Wuerfel schneiden und in einem Teeloeffel Oel rasch anbraten.
Wasser mit Salz und Essig zum Kochen bringen. Von der Artischocke den Stiel abbrechen und mit einem grossen Messer die harten aeusseren Blaetter abschneiden, mit einem kleinen Messer die weichen inneren Blaetter abschneiden.
Mit einem Loeffel das "Heu" der Artischocke ausstechen und den Boden sofort in das kochende Wasser werfen, damit er weiss bleibt. 10-15 Minuten kochen, herausnehmen und in eine Schuessel mit lauwarmen Wasser legen. Vor dem Servieren in kleine Wuerfel schneiden.
Die Zitrone schaelen, filetieren und in kleine Wuerfel schneiden. Die Butter braeunen, die Zitronenwuerfel und Kapern zugeben, mit Apfelessig abloeschen, den Jus dazugeben und abschmecken.
In einer Pfanne oder Sauteuse die Butter braeunen und die Fischfilets rasch darin braten. Die Zanderfilets auf vorgewaermten Tellern anrichten, die Tomatenwuerfel und Artischockenbodenwuerfel darueberstreuen. Mit der Sauce ueberziehen und mit Kerbelblaettern garnieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

490 Fisch, Suesswasser, Wein, Austria

490.1 SAIBLINGS-ZOPFERL MIT RIESLINGSAUCE

4 Saiblingsfilets
Schnittlauch zum Binden
1/2 l Wasser; ca.
150 g Wurzelgemuese (Karotte, Sellerie, Petersilwurzel,
Zwiebel)
Essig
Wacholderbeeren
Lorbeerblaetter
Salz

RIESLINGSAUCE

1 Zwiebel
1 EL Geriebene Karotte
1 TL Butter
125 ml Riesling
1/4 l Obers
Salz
Petersilie zum Garnieren

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.08.00 VON
Ilka Spiess Andrea Bergbaur

1. Das Wasser mit dem Wurzelgemuese und den Gewuerzen aufsetzen und etwa 20 Minuten kochen lassen.
2. Die Saiblingsfilets der Laenge nach in drei Streifen schneiden, aber nicht ganz durchschneiden, damit die Streifen am Ende noch zusammengehalten werden. Aus den Filetstreifen einen Zopf flechten und mit Schnittlauch festbinden.
Tip: der Schnittlauch laesst sich leichter binden, wenn man ihn kurz in heissem Wasser blanchiert.
3. Fuer die Sauce die Zwiebel fein hacken und zusammen mit der geriebenen Karotte in Butter anschwitzen. Mit dem Wein abloeschen und mit Obers auffuellen. Etwas einkochen lassen, mit dem Mixstab puerieren und mit Salz abschmecken.
4. Den Wurzelsud vom Feuer nehmen, die Saiblings-Zopferln einlegen und etwa 3 Minuten ziehen lassen.
5. Die fertig gegarten Saiblings-Zopferln aus dem Sud nehmen und auf der Rieslingsauce anrichten.
Soll das Gericht als Hauptspeise serviert werden, empfiehlt es sich, eine Beilage, z.B. Petersilerdaepfel zu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

491 Fisch, Suesswasser, Weisskraut

491.1 ZANDER IN SPITZKOHLHUELLE

1/2 klein. Spitzkohl
400 g Zanderfilet
100 ml Gekuehlte Sahne
20 g Butter
1/2 Bd. Dill
1 Zitrone

4 Scheib. Fruehstuecksspeck
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

ERFASST ⋆RK⋆ AM 15.11.99 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Spitzkohl putzen, halbieren und in einzelne Blaetter zerlegen. Den Strunk entfernen. Die Blaetter in kochendem Salzwasser 6-8 Minuten blanchieren und danach abschrecken.
Fuer die Farce 1/3 des Zanderfilets in grobe Wuerfel schneiden.
Die Fischwuerfel in einen Mixer geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat wuerzen. Mit Zitronensaft 10 Sekunden puerieren. Danach die kalte suesse Sahne zugeben und noch eine halbe Minute mixen.
Die Kohlblaetter abtrocknen und mit der Fischfarce bestreichen. Das restliche Filet mit Salz und Pfeffer wuerzen. Gehackten Dill auf die Fischfarce streichen. Alles zu Rouladen zusammenrollen. Die Rouladen in eine feuerfeste Form setzen und mit jeweils 1 Scheibe Fruehstuecksspeck belegen.
Die Zanderrouladen im vorgeheizten Backofen bei 160GradC ca.20 Minuten backen. Beilage: Dillkartoffeln

Mengenangabe: 2 Portionen

492 Fisch, Suesswasser, Wels

492.1 DONAUWALLER-KRUSTELN IN VELTLINER-SCHAUMSOSSE MIT GLA ..

FISCH
1 Filet vom Donauwaller (750g)
50 g Tapiokastaerke
Salz, weisser Pfeffer
Oel zum Braten

ROTE BETE
1 Bd. Kleine rote Bete
250 ml Rotwein
50 ml Portwein
10 g Butter
1 EL Zucker
1 Schuss Salz

SPAETZLE
400 g Weizenmehl
100 g Hartweizendunst
200 ml Mineralwasser
4 (-5) Eier (250g)
1 Schuss Safran
Salz, Muskat
Butter zum Braten

SCHAUMSOSSE
2 Schalotten
100 ml Fischfond; reduziert
50 ml Weisswein; Gruener Veltliner
100 ml Sahne
10 g Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 13.07.00 VON
Ilka Spiess Einfach koestlich!
Kochen mit Frank Seimetz

Donauwallerfilet mit der Haut in ca. 3 cm grosse Wuerfel schneiden. Salzen und mit weissem Pfeffer wuerzen .Dann in der Tapiokastaerke wenden. In einer beschichteten

Pfanne in dem Oel kross ausbacken.
Rote Bete schaelen. In einer Schwenkkasserole etwas Butter erwaermen, rote Bete hinzugeben und kurz schwenken. Mit dem Rotwein und Portwein abloeschen, Salz und Zucker zufuegen. Die rote Bete so lange darin koecheln lassen bis die Fluessigkeit vollstaendig verdampft ist und die rote Bete gar ist.
Fuer die Sosse die Butter mit den Schalotten anschwitzen mit dem Weisswein abloeschen, dann den stark reduzierten Fischfond zugeben. Aufkochen, Sahne hinzufuegen, erneut aufkochen. Kurz vor dem Servieren aufschaeumen.
Fuer die Spaetzle das Mehl in eine Schuessel geben und eine Mulde formen. Eier mit dem Safran und den Gewuerzen verquirlen und in diese Mulde geben. Mit einem Ruehrloeffel den Teig vermengen und nach und nach das Mineralwasser zufuegen. Nun mit dem Ruehrloeffel unter den Teig Luft schlagen bis er Blasen wirft. Nur so kann sich der Kleber richtig entwickeln. Ueber reichlich siedendem Salzwasser auf einem Spaetzlebrett die Nudeln ins Wasser schaben. Zwei Minuten im Salzwasser garen. Danach in Eiswasser abschrecken. Sind die Nudeln abgekuehlt, laesst man sie in einem Nudelsieb abtropfen und fettet sie dann mit etwas Oel ein, um sie vor dem Austrocknen zu bewahren. Kurz vor dem Servieren die Spaetzle in einer Pfanne mit aufschaeumender Butter erwaermen.
O-Titel: Donauwaller-Krusteln in Veltliner-Schaumsosse mit glasierter Rote Bete und Safran-Spaetzle

Mengenangabe: 4 Portionen

492.2 GEFUELLTES WELSFILET

50 g Sellerie, fein gewuerfelt
50 g Moehren, fein gewuerfelt
Salz, Pfeffer
4 Welsfilets a 150 g, gut gekuehlt
2 EL Schlagsahne
1 Ei
1 TL Petersilie, gehackt
1 TL Estragon, gehackt
1 TL Schnittlauch, gehackt
Oel fuer die Folie
300 g Blumenkohlroeschen
4 klein. Moehren
8 klein. Teltower Ruebchen
3 EL Weissweinessig
6 EL Olivenoel
7 EL Rote Zwiebelwuerfel
Salatblaetter zum Garnieren

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.02.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Gemuesewuerfel in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, abtropfen.
Zwei Filets wuerfeln, mit Sahne und Ei puerieren, salzen, pfeffern. Zwei Drittel der Gemuesewuerfel und ein Drittel der Kraeuter untermischen und kalt stellen.
Zwei Filets flach klopfen, mit der Farce bestreichen. Alufolie mit Oel einpinseln, darin die Filets einzeln einrollen. Enden verschliessen, in heissem Wasser 20 Minuten gar ziehen, darin ueber Nacht abkuehlen lassen.
Blumenkohlroeschen, Moehren und Ruebchen nacheinander in Salzwasser bissfest garen und abtropfen lassen.

Aus Essig, zwei Essloeffeln Wasser, Salz, Pfeffer und Oel eine Vinaigrette ruehren. Restliche Gemuesewuerfel, Kraeuter und Zwiebelwuerfel zufuegen.
Fischrolle auspacken, in sechs Scheiben schneiden, mit Gemuese und Salatblaettern anrichten. Vinaigrette ueber Gemuese und Salat giessen.

Mengenangabe: 4 Portionen

492.3 HEISS GERAEUCHERTER WALLER IN VIEZ-SOSSE AUF SCHNIPPE ..

GERAEUCHERTER WALLER
800 g Wallerfilet mit Haut
100 g Raeuchermehl
3 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
1 Thymianzweig
Salz
Weisser Pfeffer
Zucker
50 g Butter
1 EL Oel

SCHNIPPEL-BOHNEN
500 g Stangenbohnen
200 ml Bruehe
30 g Butter
2 Fein gewuerfelte Schalotten
1 Bd. Kerbel
25 g Grobkoerniger Senf

GRUMMBEERKIECHELSCHER
300 g Geriebene Kartoffeln
1 EI
1 EL Paniermehl
Salz
Weisser Pfeffer
Oel zum Ausbacken

VIEZ-SOSSE
2 Schalotten
50 g Butter
200 ml Saarlaendischer Viez (Apfelwein)
500 ml Fischfond
1 Apfel
100 ml Sahne
1 EL Creme fraiche

ERFASST ⋆RK⋆ AM 27.10.99 VON
Ilka Spiess Einfach koestlich!
Kochen mit Frank Seimetz

Fischfilets portionieren. Das Raeuchermehl, den Lorbeer und den Wacholder auf den Boden eines Topfes mit passendem Siebeinsatz geben. Den Topf erhitzen bis Rauch aufsteigt. Alufolie in Goesse der Wallerfilets zurechtschneiden und einoelen. Die Filets mit der Haut nach oben auf die Alufolie und das Sieb legen. Nun den Siebeinsatz in den Topf stellen und mit einem Deckel verschliessen.
Hitze wieder reduzieren und ca. 8 - 10 min (je nach Dicke des Filets) bei kleiner Hitze garen, Hitze abstellen und Filets kurz ruhen lassen.
Den Waller mit der Hautseite in eine geoelte Pfanne legen. Butter und Thymian beigeben. Von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und wenig Zucker wuerzen.
Die Stangenbohnen faedeln und in feine schraege Scheiben schneiden. In Salzwasser waschen, um die gruene Farbe zu erhalten. Bruehe mit Butter aufkochen und die Bohnen zufuegen, ca 5 min garen. Wuerzen und geschnittenen Kerbel hinzfuegen. Mit dem Senf

binden.
Fuer die Grumbeerkiechelscher (Reibekuchen) Kartoffeln reiben. Mit Salz und Pfeffer wuerzen und mit Ei und Paniermehl binden. In einem Sieb abtropfen lassen und schwimmend im Fett cross ausbacken. Auf einem Kuechentuch absetzen.
Fuer die Sosse die gewuerfelten Schalotten in Butter duensten. Mit Viez abloeschen und um die Haelfte einkochen. Nach 5 min den gewuerfelten Apfel zufuegen, erneut um die Haelfte einkochen (ca 5 min), Sahne dazu geben und weitere 3 min kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen und einen Essloeffel kuehle Creme fraiche untermixen.
O-Titel: Heiss geraeucherter Waller in Viez-Sosse auf Schnippel-Senf- Bohnen mit Grumbeerkiechelscher

Mengenangabe: 4 Portionen

492.4 PAPRIKAGULASCH VOM WALLER

1 Zwiebel; geschaelt und gewuerfelt
10 g Butter
1/2 TL Tomatenmark
1 Schuss Paprika, edelsuess
1/4 l Gemuesebouillon
1/2 TL Gulaschgewuerz; Knoblauch, Majoran, Kuemmel,
Zitronenschale, kl. geh.
1 EL Schmand
1/2 Rote Paprikaschote in Rauten geschnitten
1/2 Gelbe Paprikaschote in Rauten geschnitten
30 g Butter
Salz und Pfeffer
400 g Ausgeloestes Wallerfilet ohne Haut
Etwas Zitronensaft
Etwas Wiener Griessler (doppelgriffiges Mehl)
1 EL Gehackte Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 23.06.97 VON
Ulli Fetzer GENIESSEN ERLAUBT

Zwiebelwuerfel in heisser Butter anduensten. Tomatenmark und Paprika unterruehren und kurz mitduensten. Mit Gemuesebruehe aufgiessen, das Gulaschgewuerz dazugeben und etwas einkochen lassen. Den Schmand unterruehren und durchmixen.
Paprika in 10 g Butter anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Das Wallerfilet in Wuerfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft wuerzen und mit Wiener Griessler bestaeuben.
Restliche Butter erhitzen und Fischwuerfel darin sanft anbraten. Dann mit den Paprikarauten zum Gulaschsaft geben und noch etwa 2 Minuten ziehen lassen.
Mit Petersilie bestreuen.
pro Person ca. 440 kcal.

492.5 WELS IN DER KARTOFFELKRUSTE AUF SENFSAHNE

750 g Welsfilet
40 g Sahne
2 groß. Kartoffeln
6 Schalotten
150 g Spinat
8 Duenne Scheiben Sellerie
100 g Butter
200 ml Weisswein
400 ml Rotwein
1 TL Senf
Salz, Pfeffer, Muskat

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.02.99 VON
Ilka Spiess WDR-Krisenkochtip

40 g Welsfilet abschneiden, mit 40 g Sahne, Salz und Pfeffer im Mixer puerieren und kuehl stellen. Den restlichen Fisch in vier Stuecke schneiden. Die Gekuehlte Farce auf die Filets streichen. Die Kartoffeln in hauchduenne Stifte schneiden und auf die Farce schichten. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Fuer die Sauce die Schalotten fein wuerfeln und anduensten. Mit dem Weisswein reduzieren, dann 2 EL Sahne hinzufuegen und erneut reduzieren.
Den Topf vom Herd nehmen und nach und nach mit der kalten Butter abbinden. Anschliessend durch ein Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer und dem Senf wuerzen. Fuer die Gemuesetaschen die Selleriescheiben in Rotwein garen.
Den Spinat in kochendem Wasser blanchieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit einem Teeloeffel kleine Spinathaeufchen auf den Selleriescheiben plazieren und zuklappen.

Mengenangabe: 4 Portionen

492.6 WELSFILET IM GEMUESEMANTEL

600 g Welsfilet (evtl. Kabeljau)
1 Sellerieknolle
500 ml Rotwein
2 Karotten
1 Stange Lauch
1 Zwiebel
200 ml Rote-Bete-Saft
100 g Butter; sehr kalt
Salz und Pfeffer
1 Prise Zitronensaft
Etwas Oel; zum Anbraten

ERFASST ⋆RK⋆ AM 30.10.97 VON
Ulli Fetzer WDR-Text

Sellerieknolle schaelen und in hauchduenne Scheiben schneiden; diese fuer zwei Minuten in kochenden Rotwein geben.
Das restliche Gemuese in winzige Wuerfel schneiden und in Bruehe eine Minute kochen. Die feingewuerfelte Zwiebel in etwas Oel anschwitzen, den Rote-Bete-Saft dazugeben und die Fluessigkeit durch Kochen auf die Haelfte reduzieren. Leicht salzen und pfeffern. Nun eiskalte Butterscheiben mit dem Schneebesen hineinruehren, dann die Sauce durch ein Sieb passieren. Alles warmstellen.
Die Fischfilets salzen und pfeffern, in Oel von beiden Seiten garbraten. Jetzt den Fisch mit den Gemuesewuerfelchen in die Selleriescheiben wickeln. Auf einem Teller mit einem Rote-Bete- Saucen-Spiegel anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

492.7 WELSFILET IN DER KARTOFFELKRUSTE AUF SENFSAHNE

750 g Welsfilet
40 g Sahne
2 groß. Kartoffeln
6 Schalotten
150 g Spinat
8 Scheib. (duenne) Sellerie
100 g Butter
200 ml Weisswein
400 ml Rotwein
1 TL Senf
Salz, Pfeffer, Muskat

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.01.98 VON
Ulli Fetzer WDR - Krisenkochtipp

40 g Welsfilet abschneiden, mit 40 g Sahne, Salz und Pfeffer im Mixer puerieren und kuehl stellen. Den restlichen Fisch in vier Stuecke schneiden. Die gekuehlte Farce auf die Filets streichen. Die Kartoffeln in hauchduenne Stifte schneiden und auf die Farce schichten. Mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Fuer die Sauce die Schalotten fein wuerfeln und anduensten. Mit dem Weisswein reduzieren, dann 2 tb Sahne hinzufuegen und erneut reduzieren. Den Topf vom Herd nehmen und nach und nach mit der kalten Butter abbinden. Anschliessend durch ein Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer und dem Senf wuerzen.
Fuer die Gemuesetaschen die Selleriescheiben in Rotwein garen. Den Spinat in kochendem Wasser blanchieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit einem Teeloeffel kleine Spinathaeufchen auf den Selleriescheiben plazieren und zuklappen.

Mengenangabe: 4 Portionen

493 Fisch, Suesswasser, Wels, Spinat

493.1 WALLER MIT SPINAT UND WALNUSSBUTTER

4 Wallerfilets, a 180 g
2 EL Zitronensaft; evtl. mehr
3 EL Walnussoel; (1)
3 EL Walnussoel; (2)
1 Thymianzweig
1 Lorbeerblatt
125 ml Fischfond; (1)
375 ml Fischfond; (2)
100 ml Schlagsahne
50 g Butter; (1)
30 g Butter; (2)
50 g Walnusskerne
1 Bd. Petersilie
400 g Spinat, geputzt gewogen
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.11.95 VON
Ilka Spiess Nach Essen und Trinken
Frische Kueche geniessen auf gut deutsch
Johann Lafer

Die Wallerhaut kreuzfoermig einschneiden, damit sich der Fisch beim Braten nicht biegt. Die Filets von beiden Seiten mit Salz, Peffer und Zitronensaft wuerzen.
Walnussoel (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 Stuecken einchwenken. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.
Inzwischen fuer den Spinat, die Butter (2) mit dem Walnussoel (2) in einer grossen Pfanne aufschaeumen. Walnusskerne und Petersilienblaetter zugeben. Die Spinatblaetter nach und nach untermischen.
Den Spinat mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft wuerzen und bei milder Hitze 5 Minuten garen.
Die Wallerfilets mit der Sauce und dem Spinat anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

494 Fisch, Suesswasser, Wirsing

494.1 ANGERAEUCHERTER WALLER MIT WACHOLDERKRUSTE AUF WIRSIN ...

180 g Wallerfilet mit Haut kuechenfertig; pro Person
Meersalz

FUER DIE KRUSTE
10 g Schwarze Pfefferkoerner
10 g Wacholderbeeren
10 g Senfkoerner
6 EL Olivenoel, extra virgin
2 Zitronen; den Saft

FUER DIE KARTOFFELSCHEIBEN
800 g Mehligkochende Kartoffeln
Salz, Muskat

AUSSERDEM
Raeuchermehl
80 g Frisch geraeucherter Aal
80 g Geraeucherter Lachs

FUER DAS WIRSINGGEMUESE
1 Wirsing
1 Knoblauchzehe
140 g Butter
Etwas gemahlener Kuemmel
Etwas gerebelter Majoran
Muskatnuss
2 EL Petersilie; frisch gehackt
3 EL Geschlagene Sahne

ERFASST ⋆RK⋆ AM 27.02.98 VON
Ulli Fetzer WEIHNACHTSMENUE ALFONS
SCHUHBECK UND ECKART WITZIGMANN

Den Waller gleich beim Fischhaendler portionieren lassen. Mit Meersalz wuerzen. Pfefferkoerner, Wacholderbeeren und Senfkoerner mit einem Moerser grob zerstossen und nach

und nach 2-3 EL Olivenoel und den frisch gepressten Zitronensaft dazugeben. Die sauber parierten Wallerfilets auf der Fleischseite mit der Gewuerzmischung einreiben und gut andruecken.
Vor dem Raeuchern das Wirsinggemuese zubereiten und die Kartoffeln kochen. Die Kartoffeln waschen und mit der Schale garen. Fuer das Wirsinggemuese von den Koepfen die aeusseren welken Blaetter entfernen. Die restlichen Blaetter abloesen und den Strunk herausschneiden. Die Blaetter in kochendem Salzwasser 10 bis 15 Minuten kochen. Auf einen Durchschlag schuetten und in eisgekuehltem Wasser abschrecken. Die Blaetter gut abtropfen lassen und in 2 cm dicke Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schaelen und in kleine Wuerfel schneiden.
Nun streut man auf den Topfboden etwa 1 bis 2 Handvoll Raeuchermehl. Bei starker Hitze erhitzen, bis sich ein leichter Rauch entwickelt. Je nach Topfgroesse entweder alle Fische auf einmal oder jeweils vier auf den Rost legen und diesen ueber das Raeuchermehl stellen. Die Hitze etwas reduzieren und zugedeckt wenige Minuten raeuchern.
Etwas Keimoel in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Wallerportionen mit der Hautseite in das heisse Keimoel legen und 8 Minuten kross anbraten. Vorsichtig mit einem Pfannenwender wenden und auch die Gewuerzseite bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten. Das Gemuese fertigstellen: Dazu Aal und Raeucherlachs in kleine Wuerfel schneiden. Mit der Petersilie unter den Wirsing mischen. Kurz vor dem Servieren die steifgeschlagene Sahne unterheben.
O-Titel: Angeraeucherter Waller mit Wacholderkruste auf Wirsinggemuese

495 Fisch, Suesswasser, Zander

495.1 FISCH MIT KNOBLAUCH-PETERSILIEN-BUTTER UND TOMATENSAUCE

500 g Zanderfilet; moeglichst gleichmaessig dicke
Stuecke
1 Bd. Glatte Petersilie
100 g Butter
5 (-6) grosse Knoblauchzehen
2 (-3) Fleischtomaten
2 (-3) Schalotten
2 EL Olivenoel
1 Zweig Frischer Rosmarin
Salz, Pfeffer; weiss
Cayennepfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.08.00 VON
Ilka Spiess Alfred Biolek Meine neuen Rezepte

Das Fischfilet in etwa 100 g-Portionen teilen, mit Kuechenkrepp gut trocknen. Bis zur Verwendung kuehl stellen.
Die Petersilie waschen, trocknen und sehr fein hacken. Die Butter zimmerwarm werden lassen.
Die Knoblauchzehen ungeschaelt mit Wasser bedecken und 6 bis 7 Minuten kochen. Die Knoblauchzehen aus dem Wasser nehmen und pellen. Die Zehen in frisches Wasser geben

und weiterkochen, bis die Zehen ganz weich sind, dabei mehrmals das Wasser wechseln.
Die weichen Knoblauchzehen mit einer Gabel zerdruecken und mit der Butter und der Petersilie zu einer Paste vermischen.
Fuer die Tomatensauce die Tomaten kurz ueberbruehen, haeuten und in kleine Wuerfel schneiden. Die Schalotten pellen und fein hacken. In einem Topf das Olivenoel erhitzen und die Schalotten anduensten. Die Tomatenwuerfel und den Rosmarinzweig zugeben und die Sauce leise einkochen lassen.
Die Zanderfilets leicht salzen und pfeffern, auf beiden Seiten mit der Buttermischung bestreichen.
Eine Pfanne erhitzen. Die gebutterten Filets in der Pfanne auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten.
Die Tomatensauce mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und zu den Zanderfilets servieren.

495.2 FRUEHLINGSROLLE VON ZWISCHENAHNER ZANDER UND RAEUCHERAAL

500 g Zanderfilet ohne Haut; oder
1 Ganzer ausgenommener Zander a 1,5 kg
120 g Raeucheraalfilet
4 Blatt Fruehlingsrollenteig
180 g Sahne
Salz, Cayennepfeffer, Zucker
Zitrone
1 EL Gegarte Moehren
1 EL Gegarte Zucchiniwuerfel
1 EL Pflanzenoel zum Braten

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.04.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

100 g Zanderfilet vom duennen Ende in kleine Wuerfel schneiden, mit Salz, Cayennepfeffer, einer Prise Zucker und Zitrone wuerzen. Im Eisschrank kalt stellen. Aus den Zanderwuerfeln und der Sahne eine homogene Masse herstellen, und durch ein Haarsieb streichen, wegen eventueller Graeten.
Den Raeucheraal und das restliche Zanderfilet in kleine Stuecke schneiden, mit der Farce und den Gemuesewuerfeln mischen, je ein Viertel auf ein Blatt Fruehlingsrollenteig streichen und wurstaehnlich darin einrollen.
Die Fruehlingsrollen in Oel langsam goldbraun braten und mit einer Safransauce servieren. Als Beilage kann man zur Zeit Spargel nehmen. Das Rezept eignet sich auch als Vorspeise mit jahreszeitlichem Salat. Im Winter ist es auch mit Rahmsauerkraut zu kombinieren.

495.3 GEFUELLTER ZANDER A LA KNECHTHAUSEN

1 1/2 kg Zander
180 g Zanderfilet
125 g Gewaesserte Sardellenfilets
1 Schalotte; fein gehackt
100 g Rindermark
125 g Butter

4 Eigelb
3 Eier; ganz
1 Semmel
Milch; zum Einweichen der Semmel
1 Handvoll Semmelbroesel
1/2 TL Gestossene Muskatbluete
Weisser, gemahlener Pfeffer
Petersilie; fein gehackt
125 g Gepoekelte Ochsenzunge (gewuerfelt)
3 EL Jus
Salz nach Geschmack
30 g Weiche Butter
3/4 l Bouillon
6 Scheib. Roher Schinken
5 Ganze Nelken
3 mittl. Schalotten
2 mittl. Petersilienwurzeln
1 klein. Stange Lauch

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.08.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Durch einen Schnitt, am Ruecken entlang, wird der Zander von oben geoeffnet.
Hauptgraete und Eingeweide entfernen und den Fisch sorgfaeltig innen und aussen waschen und trockentupfen.
Sardellenfilets, Zanderfilets, fein gehackte Schalotte, Rindermark und die in Milch eingeweichte und ausgedrueckte Semmel im Handwolf zerkleinern. Butter und die 4 Eigelbe in einer Schuessel schaumig ruehren, zur durchgedrehten Masse geben.
3 Eier, Semmelbroesel, Zungenwuerfel, Jus, fein gehackte Petersilie, Muskatbluete, Pfeffer und Salz dazugeben, die Masse sehr gut miteinander verruehren. Abschmecken! Den Fisch von oben mit der Farce fuellen. Achten Sie darauf, dass keine Hohlraeume zurueckbleiben. Den Zander mit Kuechengarn verschliessen. Kopf und Schwanzende mit Kuechengarn verbinden.
Kasserolle mit rohem Schinken auslegen, den Fisch einsetzen, geputzte Gemuese, Butterfloeckchen, ganze Nelken hinzufuegen, Bruehe daruebergiessen. Die Kasserolle in den vorgeheizten Backofen (220 Grad) stellen. Nach 3 Minuten auf 180 Grad reduzieren. Den Fisch ca. 55 Minuten unter haeufigem Begiessen garen.
Den Zander vom Zwirn befreien, in Scheiben schneiden, mit Sauerkraut, Salzkartoffeln und Muschelsosse (siehe Extra-Rezept) servieren. Das Sauerkraut mit Schmalz und Zwiebeln schmoren, ggf. etwas Wasser und trockenen Weisswein zufuegen, damit das Sauerkraut nicht anbrennt.
Dazu schmeckt ein wuerziges Starkbier oder auch ein trockener Weisswein.

Mengenangabe: 4 Portionen

495.4 ZANDER AUF FELDSALAT

2 Zanderfiletstuecke; a ca. 120 g
1 EL Mehl
Salz, Pfeffer
Rapsoel
1 EL Kraeuteressig oder Balsamico
Etwas Zucker
100 g Feldsalat

ERFASST ⋆RK⋆ AM 18.06.99 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Zanderfilets mit Salz und Pfeffer wuerzen und in dem Oel rundum kurz braten. Salat putzen und waschen, abtropfen lassen. Salatsosse aus Oel, Essig, Zucker, Pfeffer und Salz herstellen, Salat darin vorsichtig unterheben.
Fisch auf Tellern verteilen und dazu den Salat servieren.

Mengenangabe: 2 Personen

495.5 ZANDER IN DER SALZKRUSTE MIT WARMER TOMATEN-BASILIKUM ..

1 Ganzer Zander, ca. 1,5-2 kg
2 Rosmarinzweige
2 Thymianzweige
1/2 Knoblauchknolle
1 Zwiebel
2 1/2 kg Salz
6 Eiweiss
100 g Wasser
150 g Mehl

VINAIGRETTE
2 EL Schalottenwuerfel
1 Knoblauchzehe, gehackt
50 g Olivenoel
1 Limone, unbehandelt; Saft und abgeriebene Schale
50 ml Balsamico, weiss
Salz, Pfeffer
200 g Tomatenwuerfel
1 EL Basilikum, gezupft

RUCOLAKARTOFFELN
500 g Festkochende Kartoffeln
20 g Rapsoel
Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
100 g Rucola, gewaschen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 05.05.00 VON
Ilka Spiess Johann Lafer Himmel un' Erd

Den Fisch schuppen, die Flossen abschneiden und mit den Kraeutern, Knoblauch und der grob geschnittenen Zwiebel fuellen.
Das Salz mit dem leicht angeschlagenen Eiweiss, Wasser und Mehl mischen. Einen Teil der Masse auf ein Blech geben, den Fisch daraufbetten und mit der anderen Haelfte des Salzes bedecken. Der Kopf kann frei bleiben.
Bei 200 Grad fuer ca. 45 Minuten in den Backofen schieben. Am Tisch einen Salzdeckel abschneiden, die Haut vom Fisch entfernen und das Filet ausloesen.
Fuer die Vinaigrette, die Schalottenwuerfel und den Knoblauch in Olivenoel anschwitzen, mit Limonensaft und weissem Balsamico abloeschen, vom Herd nehmen.
Mit Limonenschale, Salz und Pfeffer wuerzen. Die Tomatenwuerfel beigeben. Erst kurz vor dem Anrichten den gezupften Basilikum beigeben.
Die Kartoffeln waschen und in reichlich Salzwasser kochen. Im noch warmen Zustand schaelen und - je nach Groesse - die Kartoffeln halbieren oder vierteln.
Das Rapsoel in einer Pfanne erhitzen, und die Kartoffeln darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer wuerzen und den in duennen Scheiben geschnittenen Knoblauch beigeben. Kurz vor dem Anrichten den grob gezupften Rucola zugeben, kurz durchschwenken.
O-Titel: Zander in der Salzkruste mit warmer Tomaten-Basilikum- Vinaigrette un Rocola-

Kartoffeln

495.6 ZANDERFILET IN WALNUSSKRUSTE MIT STERNANISSAUCE

600 g Zanderfilet
2 EL Butter
80 g Kalifornische Walnuesse
80 g Brioche
1/2 Zitrone; den Saft davon
2 Chicoree
50 g Butter
40 g Zucker
2 EL Schnittlauch
1 groß. Fleischtomate
Salz und Pfeffer

STERNANISSAUCE
100 ml Weisswein
2 EL Butter
1 Schalotte
200 ml Fischfond
200 g Creme double
15 g Sternanis
40 g Walnuesse
1/2 Zitrone; den Saft davon
1 EL Sahne; geschlagen

GARNITUR
Basilikumblaettchen
Sternanis

ERFASST ⋆RK⋆ AM 30.03.95 VON
Ulli Fetzer Nach NORDTEXT

Zander in gleiche Portionen schneiden, mit Zitronensaft und Salz marinieren, pfeffern.
Die Walnuesse grob hacken, die Brioche reiben. Beides miteinander vermischen.
Zander mit der Walnuss-Brioche-Mischung belegen und mit fluessiger 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 oC vorgeheizten Ofen stellen.
Chicoree in gefaellige Stuecke schneiden. Die Butter zerlaufen lassen, Zucker und Chicoree zugeben, dann glacieren. Mit Salz und Pfeffer aus der Muehle abschmecken. Zum Schluss den Schnittlauch und das Tomatenconcasse dazugeben.
SAUCE:
Die Schalottenwuerfel mit Sternanis und Walnuessen in Butter anduensten, mit Weisswein abloeschen, reduzieren und mit Fischfond auffuellen.
Die Fluessigkeit 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 Chicoreegemuese legen, mit der Sauce umgiessen. Einige Basilikumblaetter und Sternanis zum Garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

495.7 ZANDERFILET MIT KRAEUTERKRUSTE

4 mittl. Weisse Champignons
4 Schalotten
1/2 Bd. Glatte Petersilie
12 Bd. Basilikum
1/2 Bd. Schnittlauch
100 g Butter
40 g Semmelbroesel
1 Hartgekochtes Eigelb
4 Zanderfilets mit Haut a etwa 150 g
Salz und Pfeffer
Fett fuer die Form
100 ml Trockener Weisswein; oder
100 ml Gemuesebruehe; und
1 EL Zitronensaft

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.04.99 VON
Ulli Fetzer BRIGITTE-Rezept

Die Champignons putzen und fein hacken. Schalotten abziehen und fein wuerfeln. Petersilie und Basilikum abspuelen trockentupfen und von den Stielen zupfen. Einige Petersilienblaetter zum Garnieren beiseite legen. Restliche Petersilie und das Basilikum hacken, Schnittlauch in feine Roellchen schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten mit weicher Butter, Semmelbroeseln und dem zerdrueckten Eigelb verkneten. Fisch abspuelen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer wuerzen. Mit der Hautseite nach unten in eine gefettete ofenfeste Form legen. Fischfilets mit der vorbereiteten Pilz- Kraeuter-Mischung gleichmaessig bestreichen. Wein zugiessen und den Fisch im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad, Umluft 200 Grad, Gas Stufe 4 etwa zwoelf Minuten garen. Mit den Petersilienblaettern garnieren.
Tips Dazu: Brot oder Reis
Naehrwerte: pro Portion ca. 390 Kalorien, 24 g Fett

Mengenangabe: 4 Portionen

495.8 ZANDERFILET MIT RAUCHLACHS-MEERRETTICH-KRUSTE IN RIES ...

4 Zanderscheiben; aus dem Mittelstueck, je 150 g
Salz und Pfeffer
Oel

KRUSTE
40 g Butter
Zitronensaft
Cayenne-Pfeffer
1 EL Meerrettich; gerieben
30 g Raeucherlachs
120 g Weissbrot ohne Rinde; frisch gerieben

RIESLINGSAUCE
150 ml Fischfond
40 ml Trockener Riesling
20 ml Noilly Prat; (trockener, weisser Wermut)
150 ml Creme double
10 g Butter
2 EL Geschlagene Sahne
Salz
Zitronensaft
Cayenne-Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 22.12.97 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

VORBEREITUNG: Zander filetieren, die Haut abziehen, mit einer Pinzette die Graeten

entfernen. Aus dem Mittelstueck 4 Medaillons portionieren (macht auch der Fischhaendler).
KRUSTE: Warme Butter schaumig ruehren, Zitronensaft, frisch geriebenen Meerrettich, den in feine Wuerfel geschnittenen Raeucherlachs und zum Schluss die frischen Weissbrotwuerfel zugeben, mit dem Schneebesen vermischen.
In einer Pfanne die gewuerzten, in Mehl gewendeten Zanderfilets mit Olivenoel kurz anbraten. Mit der Krustenmasse 1 cm dick bestreichen. Dann im vorgeheizten Ofen (oder auch Grill) bei Oberhitze braun ueberbacken.
RIESLINGSAUCE: Fischfond, Riesling und Noilly Prat einkochen, mit Sahne auffuellen und erneut einkochen lassen. Anschliessend mit Butter aufmixen. Einen Essloeffel geschlagene Sahne unterheben und abschmecken.
O-Titel: ZANDERFILET MIT RAUCHLACHS-MEERRETTICH-KRUSTE IN RIESLINGSAUCE MIT SPITZKOHL

Mengenangabe: 4 Portionen

495.9 ZANDERWICKEL MIT STOCKFISCHSAUCE

STOCKFISCHSAUCE
80 g Stockfisch
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
40 g Sellerie
40 g Karotte
40 g Lauch
2 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt
50 ml Trockener Weisswein
200 ml Gefluegelfond
150 g Sahne
Salz und Pfeffer
Thymian
Rosmarin

ZANDERWICKEL
400 g Kartoffeln
2 Eigelb
250 g Zanderfilet
1 EL Zitronensaft
Fett; zum Braten

GEMUESE
350 g Brunnenkresse
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.09.97 VON
Ulli Fetzer MDR

Stockfisch wuerfeln und mindestens einen Tag waessern. Schalotte und Knoblauchzehe abziehen.
Sellerie schaelen, Karotte und Porree putzen, waschen und alles wuerfeln. Butter erhitzen, Gemuesewuerfel darin anschwitzen. Tomate waschen, putzen, kleinschneiden u. mit Stockfischwuerfel, Tomatenmark und Lorbeerblatt zugeben und Wein und Gefluegelfond angiessen. Alles 30 Minuten koecheln lassen.
Lorbeerblatt entfernen und Sauce passieren. 120 g Sahne zugeben u. mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin wuerzen. Restliche Sahne steif schlagen und unter ziehen. Fuer den Zanderwickel Kartoffeln schaelen, fein reiben, Eigelb untermischen u. mit Salz, Pfeffer

u. Muskatnuss abschmecken.
Zanderfilet in 4 Stuecke schneiden, mit Zitronensaft betraeufeln, mit Salz und Pfeffer wuerzen und mit Kartoffelmasse umgeben. Fett erhitzen und Zanderfilets darin von beiden Seiten knusprig braten. Brunnenkresse putzen, waschen, kurz in kochendes Salzwasser tauchen, gut abtropfen lassen und fein hacken. Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und wuerfeln.
Butter in einem Topf erhitzen, Brunnenkresse, Schalotten- und Knoblauchwuerfel zugeben und kurz anschwitzen. Auf Teller geben, Zander darauf anrichten und Sauce angiessen. Nach Wunsch mit Kraeutern garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

496 Fisch, Suesswasser, Zander, Brennessel

496.1 ZANDER MIT BRENNESSEL-GEMUESE UND KARTOFFEL-PAECKCHEN

480 g Zanderfilet (oder Rotbarsch)
50 g Butter
1 EL Mehl
1 Zitrone
3 EL Oel
8 Kirschtomaten
4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Kerbel
4 Zweige Petersilie; (⋆)
4 Zweige Basilikum; (⋆)
8 Kartoffeln
80 g Gouda
40 g Roher Schinken
1 kg Brennesseln
300 ml Sahne
2 Schalotten
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.09.99 VON
Ulli Fetzer WDR-Text, Krisenkochtipp

(⋆) Falls gewuenscht.
Brennesseln von den groben Stielen befreien. Blaetter waschen und in leicht gesalzenem kochendem Wasser zwei Minuten koecheln. Abgiessen. Die Brennesseln mit kaltem Wasser abschrecken.
Schalottenwuerfel in etwas Butter anschwitzen, Sahne angiessen, aufkochen. Die grob gehackten Brennesseln dazu geben, erneut kurz aufkochen, dann 7 Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer wuerzen. Kartoffeln in der Schale kochen, pellen, laengs halbieren. Auf je eine Haelfte eine halbe Scheibe Kaese und eine Scheibe rohen Schinken legen, dann beide Kartoffelhaelften mit Kuechengarn kreuzweise zu Paeckchen zusammenbinden.
Mit Pfeffer bestreuen und fuer 15 Minuten in den 180 Grad heissen Ofen geben (mittlere Schiene).
Die vier Fischfilets saeubern, saeuern, salzen und mit Mehl bestaeuben. In Oel auf beiden Seiten je 3-4 Minuten braten. Jetzt das Oel aus der Pfanne abgiessen und durch frische Butter ersetzen. Rosmarin, Kerbel und Petersilie hinzufuegen, kurz in der Butter schwenken

und dann auf den Fischfilets verteilen. Die gehaeuteten Kirschtomaten ebenfalls kurz in der Butter schwenken.
Anrichten: Auf jeden Teller 2 Kartoffelpaketchen geben, 2 Klackse sahniges Brennesselgemuese, 1 Fischfilet nebst Kraeutern und 2 Kirschtomaten. Nach Belieben mit frischen Kraeutern dekorieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

497 Fisch, Suesswasser, Zander, Fenchel

497.1 ZANDER AUF FENCHELGEMUESE

1200 g Frischer Zander
3 Zitronen
1 kg (-1,2) Fenchel
20 g Butter; oder Margarine
Salz und Pfeffer
600 g Kleine Strauchtomaten
100 ml Weisswein; ersatzweise ungezuckerter Apfelsaft
Fenchelkraut; frisch, gruen oder –
Dill

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.09.94 VON
Ulli Fetzer test 9/94

Zartfleischiger Zander, ein fast fettfreier Suesswasserfisch, und aromatisches Fenchelgemuese gehen in unserem Rezept eine aparte Liaison ein. Das Ergebnis ist eine feine, leichte Mahlzeit, die zudem eine ideale Naehrstoffzusammensetzung aufweist.
Den Zander ausnehmen, waschen. Auf Wunsch Kopf und Schwanz entfernen, mit dem Saft einer Zitrone innen und aussen betraeufeln, stehen lassen.
Die Fenchelknollen putzen (beschaedigte, grobe Aussenblaetter entfernen), halbieren, dann den Strunk herausschneiden und der Laenge nach in Streifen schneiden.
Die Fenchelstreifen in einer Pfanne im zerlassenen Fett duensten, allerdings nicht ganz gar werden lassen. Dann in eine Auflaufform geben und mit wenig Salz wuerzen. Auf den Fenchel jetzt den Fisch legen.
Zwei Zitronen schaelen, in duenne Scheiben schneiden und seitlich an den Fisch legen. Mit Weisswein oder Apfelsaft angiessen. Je nach Dicke der Auflaufforrn Fisch und Gemuese bei 175 oC 30 bis 40 Minuten backen.
Waehrenddessen die Tomaten ueberbruehen, mit kaltem Wasser uebergiessen, haeuten, halbieren, entkernen und - je nach Groesse vierteln oder achteln. Die Tomatenstuecke 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 ueber Gemuese und Fisch geben.
Sehr gut passen dazu in etwas Butter geschwenkte Salzkartoffeln.
KUECHENTIPS
Das Rezept eignet sich auch fuer andere zarte Fischarten, insbesondere fuer Seezunge.
Sollten Sie anstelle ganzer Fische bereits fertig geputztes Filet bevorzugen, ist die Garzeit im Backofen etwa 10 Minuten kuerzer. Ausserdem sollte dann die Auflaufform locker mit

Alufolie bedeckt werden, damit das Fischfilet nicht austrocknet.
Wenn Sie nicht fuer Kinder kochen, koennen Sie ein wenig Anisschnaps oder Pernod zur Duenstfluessigkeit geben. Beides verleiht dem Gericht einen ganz besonderen Pfiff.
Eine Portion (ohne Kartoffeln) enthaelt: 1120 kJ/268 kcal, Eiweiss: 39 g, Fett: 6 g, Kohlenhydrate 14 g, Ballaststoffe 8 g.

Mengenangabe: 4 Portionen

498 Fisch, Suesswasser, Zander, Gemuese

498.1 ZANDER MIT ESTRAGONHAUBE

4 Zanderfilets, a 150 g
500 g Bundmoehren
500 g Kartoffeln
100 ml Sahne
1 Bd. Estragon
1 Broetchen
1 Tasse Bruehe
60 g Butter
1 Tasse Milch

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.03.98 VON
Ulli Fetzer / WDR Restaurant Poppenborg in Harsewinkel

Estragonblaetter kleinschneiden, in die Milch geben, mit einem Puerierstab aufmixen und das gewuerfelte Broetchen dazugeben.
Die Zanderfilets mit Pfeffer und Salz wuerzen, in eine feuerfeste Form geben und die Estragonmischung darauf verteilen. Mit etwas Wasser angiessen und im Ofen bei 250GradC ca. 10 Minuten garen.
Kartoffeln kochen und die Moehren in Butter anschwenken, salzen, mit etwas Wasser ca. 10 Minuten duensten und zum Schluss das gehackte Moehrengruen unterschwenken.
Fuer die Sauce eine Tasse Bruehe mit Butter und der geschlagenen Sahne aufmixen und abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

499 Fisch, Suesswasser, Zander, Gurke, Dill

499.1 GEFUELLTER ZANDER AUF DILLGURKEN

1 Zander (ca. 600 g)
200 g Blattspinat
3 Eigelb
1 Sardelle; fein gehackt
1 Geriebenes Broetchen

BECHAMELBINDUNG
2 Schalotten; fein geschnitten
1 EL Butter
1 Knoblauchzehe; gequetscht
1 EL Mehl

1 Schuss Muskat
1/4 l Milch

GURKENGEMUESE
300 g Gurken (kleine Gartengurken)
30 g Butter; oder 2 El Olivenoel
2 Schalotten; fein gehackt
1 Knoblauchzehe
1/4 l Gemuesebruehe
1 Dillbluetten
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 04.07.00 VON
Ilka Spiess Koch - Kunst mit Vincent Klink

Fuer die Bechamelsauce Schalotten und Knoblauch in Butter anschwitzen, mit Mehl ueberstaeuben und mit Milch aufgiessen. Mit dem Schneebesen glattruehren, Muskat zugeben und 5 Minuten durchkochen.
Zander beim Haendler schuppen lassen. Normalerweise wird dieser Fisch gefuellt geliefert. Der Bauch ist also zu und die Innereien noch drin. Ist das so, schneidet man die Flossen und Rueckenstacheln mit einer stabilen Schere ab. Den Fisch am Ruecken mit einem langen Schnitt oeffnen.
Rechts und links am Rueckgrad entlang schneiden, bis zur Bauchhoehle. Den Fisch von oben ausnehmen und dabei die Knochen und Graeten entfernen.
Ist der Fisch von unten ausgenommen, dann arbeitet man sich mit einem kleinen Messer von unten bis zum Rueckgrad nach oben und entnimmt so die Graeten. Dabei kann man auch mit einer kleinen Schere arbeiten oder widerspenstige Graeten einfach aus dem Fleisch reissen. Den Fisch auswaschen und trocken tupfen. Von innen kraeftig pfeffern und salzen.
Den Spinat von den Stielen befreien und in Salzwasser kurz blanchieren, etwas auskuehlen lassen. In einem Tuch gut ausdruecken. Spinat so mit der Bechamelsauce uebergiessen, dass alle Blaetter von der Sauce ummantelt sind. Ueberschuessige Sauce beiseite stellen.
Drei Eigelb, die Sardellen und das geriebene Broetchen unter den Spinat ziehen, abschmecken. Die Mischung in den Fisch fuellen und diesen mit Bindfaden umwickeln. Pfeffer, salzen und in einer gebutterten Gratinform 40 Minuten in den Ofen schieben.
Fuer das Gurkengemuese die Gurken schaelen, entkernen und wuerfeln. Die Schalotten in etwas Butter oder Olivenoel hellbraun roesten. Knoblauch und Gurkenstuecke zugeben, alles bei grossem Feuer gut durchschwenken.
Langsam braten und immer wieder mit etwas Gemuesebruehe abloeschen. Die restliche Bechamelsauce und die Dillblueten zu den Gurken geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und soweit einkochen, dass eine saemige Sauce die Gurkenstuecke umgibt.

500 Fisch, Suesswasser, Zander, Karotte

500.1 ZANDERFILET IM KARTOFFELMANTEL MIT MOEHRENGEMUESE

4 Zanderfilets a 150g
200 ml Fischfond
50 g Butter
1/2 Paprikaschote; in feinen Streifen
1/2 Zitrone
2 EL Petersielie
Thymian
800 g Kartoffeln
600 g Moehren
Salz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.02.99 VON
Ilka Spiess WDR-Krisenkochtip

Von den Filets die Haut und Graeten entfernen. Den Fisch mit etwas Zitronensaft betraeufeln und salzen. Jedes Filet einmal quer teilen. Fischhaut und Graeten mit zwei Tassen Wasser aufkochen und duch ein Sieb passieren. Diese Bruehe etwas einkochen lassen, jetzt die Butter hineinruehren. Salzen, Paprikastreifen und Petersielie dazugeben. Mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.
Die Moehren schaelen und mit Wasser bedeckt garkochen. Danach in Scheiben schneiden und in einem Topf mit 1 Tasse Moehrenkochwasser, Butter, Salz und Petersilie schwenken.
Die Kartoffeln schaelen und in feine Streifen schneiden. Diese kurz waessern und danach gut ausdruecken. Jetzt jedes Stueck Fischfilet in einen Kartoffelmantel packen und in einer Pfanne mit Oel auf jeder Seite drei Minuten braten. Danach die Fischpfanne fuer drei Minuten bei mittlerer Hitze in den Backofen geben.
So wird auf dem Teller angerichtet:
Auf eine Seite etwas Sauce giessen, darauf zwei Filetstuecke legen. Daneben das Moehrengemuese anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

501 Fisch, Suesswasser, Zander, Kartoffel, Zitrone

501.1 ZITRONENKARTOFFELN MIT ZANDER

600 g Kartoffeln, festkochend kleine Sorte, mit Schale
bissfest gekocht und abgekuehlt gepellt
1 Zitrone, unbehandelt davon
2 EL Zitronensaft
Zitronenschale abgerieben
1 Limette, unbehandelt davon
2 EL Limettensaft
Limettenschale, abgerieben
1 Bd. Estragon; grob gehackt
600 g Zanderfilet
3 EL Oel; (1)
2 EL Oel; (2)
20 g Butter
Salz und Pfeffer
Sauce Hollandaise

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.10.95 VON
Ilka Spiess Schoener Essen

Fisch in Oel (1) pro Seite 3-4 Minuten braten. Salzen, mit je der Haelfte Limetten- und Zitronensaft betraeufeln, mit Alufolie bedeckt warm stellen.
Oel (2) in der Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin 6-8 Min. braten. Butter dazugeben,

aufschaeumen lassen, Zitronen-, Limettenschale und Estragon einstreuen und mit dem Rest des Limetten und Zitronensaftes abloeschen. Kartoffeln darin schwenken, salzen, pfeffern. Mit Hollandaise zum Fisch servieren.
Pro Portion 384 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

502 Fisch, Suesswasser, Zander, Kohlrabi

502.1 ZANDERFILET MIT KRAEUTERKRUSTE AUF KOHLRABIGEMUESE

4 Zanderfilets a 150 g
Etwas frischer Thymian
20 g Blattpetersilie
4 Scheib. Trockenes Toastbrot
40 g Butter
2 Kohlrabi mit Blaettern
20 ml Creme double oder Sahne
60 g Sahne, geschlagen
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 29.11.97 VON
Ulli Fetzer WDR-Text

Toastbrot in der Kuechenmaschine zermahlen, Thymian und die abgetrockneten Petersilienblaetter hinzugeben. So lange laufen lassen, bis die Broesel gruen geworden sind. Die Filets mit Salz und Pfeffer wuerzen, in eine ausgebutterte Pfanne legen, mit den gruenen Broeseln bestreuen und mit zerlassener Butter betraeufeln.
Im Ofen etwa 5 Minuten nur bei Oberhitze auf der oberen Schiene garen. Die Kruste soll leicht braeunen.
Kohlrabi schaelen und in duenne Streifen schneiden. In Salzwasser kurz blanchieren. Die Creme double etwas reduzieren lassen, die abgetropften Kohlrabistreifen sowie die feingeschnittenen Blaetter dazugeben und weiterkochen lassen, bis die Sahne eine leichte Bindung erlangt hat. Mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Kurz vor dem Anrichten die geschlagene Sahne darunterheben. Auf Teller verteilen und die Zanderfilets daraufsetzen. Mit Bandnudeln servieren.
Dazu passt ein trockener Welschriesling Kabinett aus der Suedsteiermark.

Mengenangabe: 4 Portionen

503 Fisch, Suesswasser, Zander, Kuerbis, Paprika

503.1 ZANDER MIT KROSSER HAUT AUF PAPRIZIERTEM KUERBISGEMUESE

2 Zanderfilets; a 150 g
500 g Kuerbis; gerieben
150 g Rote Paprika; fein geschn.
150 g Gelbe Paprika; fein geschn.
100 g Schalotten; fein geschnitten
30 ml Olivenoel
200 ml Gefluegelfond
4 EL Creme fraiche
50 ml Kuerbiskernoel
Salz, Pfeffer
Kuemmel
Paprikapulver
Cayenne
Apfel-Balsamico-Essig
Sahne; geschlagen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.10.95 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Das Olivenoel erhitzen. Darin die Schalotten und die Paprika anschwitzen (ohne Farbe!). Den geriebenen Kuerbis dazugeben und mit anschwitzen. Mit Paprikapulver bestaeuben und mit dem Gefluegelfond abloeschen. Salzen, pfeffern, etwas gehackten Kuemmel dazugeben.
Auf kleiner Flamme ca. 1 Stunde ziehen lassen, bis die Fluessigkeit fast vollstaendig 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 Kuerbiskernoel betraeufeln und das paprizierte Kuerbisgemuese dazulegen.

Mengenangabe: 4 Portionen

504 Fisch, Suesswasser, Zander, Linse

504.1 ZANDERFILET MIT BUNTEN LINSEN

200 g Linsen; je 50 g rote, gelbe, schwarze, gruene
1 Knoblauchzehe
1 Schalotte, gewuerfelt
20 g Butter
200 ml Bruehe
Salz, Pfeffer
Balsamessig
500 g Zanderfilet; mit geschuppter Haut (vorbestellen)
Olivenoel zum Braten
4 Scheib. Geraeuch. durchwachs. Speck duenn geschnitten

ERFASST ⋆RK⋆ AM 02.02.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Linsen waschen und ausser den roten in kaltem Wasser einweichen. Topf mit Knoblauch ausreiben und darin die Schalottenwuerfel in Butter glasig anduensten. Eingeweichte, abgetropfte und rote Linsen zufuegen. Mit Bruehe auffuellen und so lange koecheln, dass sie noch etwas Biss haben. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
Zander in vier Stuecke teilen. Die Haut kreuzfoermig einschneiden, mit Salz und Pfeffer wuerzen und mit Olivenoel bepinseln. Auf der Hautseite in heisser Pfanne scharf anbraten

und braeunen, wenden, Temperatur zurueckschalten. Speck dazulegen und kross braten. Der Fisch ist nach etwa vier Minuten gar.
Linsen auf Teller verteilen, darauf den Zander mit Speck legen.

Mengenangabe: 4 Portionen

505 Fisch, Suesswasser, Zander, Paprikaoel, Feldsalat

505.1 ZANDER MIT ZWEIERLEI PAPRIKAOELEN AUF FELDSALAT

PAPRIKAOELE
2 mittl. Gelbe Paprika
2 mittl. Rote Paprika
2 EL Rapsoel; (1)
400 ml Wasser
Salz und Pfeffer
10 EL Rapsoel; (2)

SALAT
1 EL Kraeuteressig
2 EL Rapsoel
1 Schuss Zucker
Salz und Pfeffer
100 g Feldsalat, geputzt

ZANDER
2 Stueck Zanderfilet; a 120 g
1 EL Mehl
Salz und Pfeffer
Rapsoel; zum Anbraten

ERFASST ⋆RK⋆ AM 07.12.94 VON
Ulli Fetzer SAT.1 TEXT

Die Paprika waschen, putzen und in grobe Stuecke schneiden. Die Paprikasorten getrennt voneinander zubereiten! Die Paprikastuecke in jeweils der Haelfte des Rapsoels (1) anschwitzen und mit der Haelfte des Wassera abloeschen. Mit Salz und Pfeffer aus der Muehle wuerzen. Bei mittlerer Hitze so lange koecheln, bis die Fluessigkeit verdampft ist. Abkuehlen. Die Paprikastuecke (zuerst die gelben) durch den Entsafter geben. Den jeweiligen Saft nochmals im Topf bei mittlerer Hitze einreduzieren.
Die Paprikasaefte mit je der Haelfte des Rapsoels (2) mit dem Zauberstab aufmixen. Die Zutaten fuer 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 Muehle wuerzen und von beiden Seiten in Mehl wenden. In der erhitzten Pfanne mit ein wenig Rapsoel den Fisch zuerst von der Hautseite braten.
Anrichten: Die vorgewaermten Teller aus dem Ofen nehmen und den angemachten Salat in die Tellermitte geben. Mit einem Essloeffel abwechselnd das gelbe und rote Paprikaoel um den Salat auf den Teller traeufeln. Mit einem Zahnstocher schnell durchziehen. Den gebratenen Fisch auf den Salat legen.
Beilage: z.B. frisch aufgebackenes tuerkisches Fladenbrot.
Haltbar sind diese Oele etwa eine gute Woche zugedeckt im Kuehlschrank.

Mengenangabe: 2 Portionen

506 Fisch, Suesswasser, Zander, Riesling

506.1 ZANDERFILET IM RIESLINGSUD

600 g Zanderfilet; ohne Haut in
4 gleich grossen Stuecken
1 Zitrone; den Saft
Salz, Pfeffer; weiss
30 g Butter
2 Schalotten; in Ringen
1 Mohre; in Scheiben
1 Stange Staudensellerie gewuerfelt
1/2 Lauchstange; gewuerfelt
1 Estragonzweig
1 Thymianzweig
2 Lorbeerblaetter
1 TL Pfefferkoerner
5 EL Vermouth
200 ml Weisswein Riesling
100 ml Hellen Fischfond
1 Schuss Safranfaeden
30 g Butterstueckchen; eiskalt
1/2 TL Estragon; gehackt
2 EL Tomatenwuerfel; enthaeutet und entkernt
1 EL Geschlagene Sahne

ERFASST ⋆RK⋆ AM 29.06.00 VON
Ilka Spiess Johann Lafers Kochschule
ISBN 3-8068-7372-0

Das Zanderfilet in 4 gleich grosse Stuecke teilen. Mit dem Saft von 1 Zitrone betraeufeln und mit Salz sowie weissem Pfeffer wuerzen.
Butter erhitzen, Schalottenringe, Moehrenscheiben, Sellerie und Lauch darin zusammen anduensten.Estragon- und Thymianzweig, Lorbeerblaetter und 1 TL Pfefferkoerner dazugeben.
Vermouth, Weisswein und hellen Fischfond angiessen.
Mit Salz wuerzen und 1 Msp. Safranfaeden hineingeben.
Das Ganze leicht einkochen. Dann die Fischfilets darin zugedeckt 5-6 Minuten pochieren. Den Fisch herausnehmen und zugedeckt warmstellen.
Sahne in den Sud geben und auf die Haelfte einkochen. Durch ein feines Sieb giessen und mit den eiskalten Butterstueckchen aufmixen. Gehackten Estragon, Tomatenwuerfel sowie 1 EL geschlagene Sahne daruntermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen Risotto und geduensteter Spinat.

Mengenangabe: 4 Portionen

507 Fisch, Suesswasser, Zander, Sauerkraut

507.1 FEINER KRAUTWICKEL VOM ZANDER MIT RIESLINGKRAUT IN WE ...

300 g Frisches Sauerkraut
100 g Wurzelgemuese; Moehren, Sellerie, Zwiebeln, Lauch
100 g Zwiebeln
1 Rohe Kartoffel
1 Mini-Ananas

2 EL Pflanzenoel
1 Knoblauchzehe
500 ml Gefluegel- oder Kalbsfond
200 ml Riesling, trocken

GEWUERZBEUTEL AUS
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
5 Pimentkoerner
5 Pfefferkoerner
Salz, Pfeffer und Muskat

KRAUTWICKEL
4 Reisblaetter; (Brikteig, Fruehlingsrollenteig)
1 Zanderfilet ohne Haut (400 - 500 g)
oder Glattbutt, Saibling
100 g Blattspinat
1 Ei
200 ml Sahne
Kerbel, Petersilie
1/2 Knoblauchzehe
10 ml Noilly Prat; oder trockener Riesling

WEISSE BUTTERSAUCE
250 g Champignons
100 g Zwiebeln
250 ml Fischfond
100 ml Riesling
150 ml Sahne
100 g Butter
Piment
Knoblauch
Staerke

ERFASST ⋆RK⋆ AM 25.01.99 VON
Ilka Spiess Einfach koestlich

Die in feine Streifen geschnittene Zwiebel in Pflanzenoel anschwitzen. Das Sauerkraut dazugeben und mit Riesling abloeschen. Anschliessend mit Bruehe auffuellen und Gewuerzbeutel hinzugeben. Bei maessiger Hitze garen und zum Schluss mit puerierter Ananas, Salz und Pfeffer abschmecken. Eine kleine, rohe Kartoffel zur Bindung ins Kraut hineinreiben. Zum Servieren mit blanchierten Wurzelgemueserauten vermengen. Bei Bedarf noch etwas Riesling hinzugeben.
Den Zander in 50g schwere, laengliche Stuecke portionieren. Den Rest des Zander fuer die Farce in kleine Stuecke schneiden, wuerzen, Knoblauch etwas Eiweiss und Noilly Prat, Salz und Pfeffer kurz anfrieren. Im Haushaltskutter kuttern, Sahne hinzugeben und zum Schluss die kleingeschnittenen Kraeuter und Spinat (das macht besonders gruen) zum Faerben der Farce unterarbeiten.
Blanchierte Spinatblaetter auslegen, trocken tupfen und mit Farce bestreichen. Zander einwickeln zu einer kleinen Rolle. Die Reisblaetter auslegen, etwas vom Rieslingkraut verteilen und die Zanderrolle einpacken. Damit unser Reisblatt klebt benoetigen wir etwas Eigelb zum bestreichen. Die Krautwickel werden mit Pflanzenfett angebraten und im Ofen bei 180 Grad in ca. 10 Minuten fertig gegart.
Champignons mit Zwiebeln anschwitzen, mit Riesling abloeschen und mit Fischfond auffuellen. Gewuerze hinzugeben, reduzieren, Sahne passieren, leicht binden und anschliessend zum Schluss noch einmal mit Salz und Pfeffer nachschmecken.
Den gebackenen Krautwickel auf Rieslingkraut anrichten, dazu halbieren wir ihn in der Mitte um einen schoenen Anschnitt zu sehen.
O-Titel: Feiner Krautwickel vom Zander mit Rieslingkraut in weisser Buttersauce

Mengenangabe: 4 Portionen

507.2 ZANDERFILET AUF SAHNEKRAUT

1 kg Mildes Sauerkraut
125 g Butter
12 Wacholderbeeren; ca
2 Lorbeerblaetter
125 ml Weisswein
125 ml Gefluegelfond
200 ml Sahne
1 EL Honig
250 g Weisse Weintrauben (kernlos) mittelgross
Salz, Pfeffer
4 Zanderfilets a 150-200 g
Butter zum Braten
Mehl zum Bestaeuben

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.08.00 VON
Ilka Spiess Alfred Biolek Meine neuen Rezepte

Das Sauerkraut in ein Sieb geben und unter fliessendem Wasser waschen. Gut abtropfen lassen. In einem Topf die Butter erhitzen, bei starker Hitze das Kraut hineingeben.
Die Wacholdebeeren im Moerser zerdruecken und mit den Lorbeerblaettern zugeben. Den Wein und den Fond angiessen, die Hitze reduzieren und das Kraut etwa 1 Stunde zugedeckt koecheln lassen. Dabei gelegentlich umruehren und bei Bedarf Fluessigkeit nachgiessen.
Wenn das Sauerkraut gar ist, die Sahne und den Honig zugeben und gut untermischen. Nach Geschmack (und Groesse der Trauben) die Weintrauben ganz oder halbiert untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Zanderfilets mit Kuechenkrepp trocknen, salzen und pfeffern. Die Butter zum Braten in einer Pfanne aufschaeumen lassen. Die Filets mit etwas Mehl bestaeuben und in der heissen Butter pro Seite 2 bis 3 Minuten braten.
Das Sahnekraut auf Tellern anrichten und jeweils ein Zanderfilet darauf legen.

508 Fisch, Suesswasser, Zander, Wirsing

508.1 ZANDERFILET IM WIRSINGMANTEL MIT KARTOFFELCREME

600 g Zanderfilet
8 Blaetter Brikteig
1 Zwiebel in Wuerfeln
3 mittl. Kartoffeln
4 groß. Wirsingblaetter
90 g Butter
200 ml Trockener Weisswein
200 ml Sahne
etwas Muskat
Salz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.02.99 VON
Ilka Spiess WDR-Krisenkochtip

Zwiebelwuerfel in Butter anduensten, dann die Kartoffelwuerfel, den Weisswein und die Sahne hinzufuegen. Kartoffeln weichkochen, danach passieren. Evtl. etwas Fleischbruehe dazugeben. Mit 1 EL kalter Butter (besser: Trueffelbutter) verfeinern. Salzen.

Wirsingblaetter 5 Minuten in reichlich Salzwasser blanchieren, dann in kaltem Wasser abschrecken. In feine Streifen schneiden, dann mit etwas Butter anschwitzen. Mit Salz und Muskat wuerzen.
Fischfilets salzen und in etwas Fett beiderseits je 2 - 3 Minuten braten.
Pro Portion - Wirsingstreifen und ein Fischfilet in 2 Blaetter Brikteig (aus dem chinesischen Laden fuer Fruehlingsrollen) wickeln, Teigkanten abschnei den. Diese Paketchen in insgesamt 4 Minuten goldgelb braten. Jedes Fisch-Wirsing-Paketchen in drei Teile schneiden und mit der Kartoffelcreme dekorieren.
Einen schoenen Effekt erzielen Sie mit etwas Bratensauce (mit Portwein abgerundet).
Ein badischer Grauburgunder schmeckt dazu einfach klasse.

Mengenangabe: 4 Portionen

509 Fisch, Thunfisch, Gemuese

509.1 THUNFISCHCARPACCIO MIT CAPONATA

300 g Thunfischfilet
1 Selleriestange
1 klein. Aubergine
1/2 Zwiebel
2 Tomaten
40 g Entsteinte schwarze Oliven
1 Knoblauchzehe
1 EL Puderzucker
4 EL Olivenoel
50 ml Gemuesebruehe
Neutrales Oel; zum Braten und Frittieren
Salz und Pfeffer
1 EL Kapern
1 EL Basilikum; fein geschnitten
1/2 Zitrone; den Saft
Zucker
1 mittl. Kartoffel
Einige Basilikumblaetter zum Garnieren

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.11.99 VON
Ulli Fetzer Schubecks

1. Den Thunfisch im Tiefkuehlgeraet kurz anfrieren. Die Selleriestange und Aubergine waschen und putzen, die Zwiebel schaelen. Die Tomaten ueberbruehen, enthaeuten, vierteln und entkernen. Das vorbereitete Gemuese in kleine Wuerfel schneiden. Oliven halbieren, den Knoblauch schaelen und klein hacken.
2. In einem Topf den Puderzucker hell karamellisieren. Sellerie- und Zwiebelwuerfel mit dem Knoblauch und 1 EL Olivenoel dazugeben und glasig anduensten. Mit Gemuesebruehe abloeschen und etwas einkochen lassen.
3. In einer Pfanne neutrales Oel erhitzen, die Auberginen darin goldbraun braten. Auf Kuechenpapier abtropfen lassen, salzen und pfeffern. Mit den Tomaten, Oliven, Kapern und dem geschnittenen Basilikum zum Sellerie-Zwiebel-Gemuese geben. Das restliche Olivenoel hinzufuegen und die Caponata mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
4. Zum Frittieren in einem kleinen Topf reichlich Oel auf 170GradC erhitzen. Die Kartoffel schaelen, in duenne Scheiben schneiden und kurz waschen, um die Kartoffelstaerke zu

entfernen, trockentupfen. Die Kartoffelscheiben im Oel knusprig frittieren. Auf Kuechenpapier abtropfen lassen, mit etwas Salz bestreuen.
5. Den Thunfisch mit einem scharfen Messer in duenne Scheiben schneiden und dachziegelartig auf gekuehlten Vorspeisentellern anordnen. Leicht salzen und pfeffern und die Caponata darueber verteilen. Mit den frittierten Kartoffeln und den Basilikumblaettern garnieren.

510 Fisch, Thunfisch, Sardelle, Ei

510.1 THUNFISCHTATAR MIT SPIEGELEI

12 Sardellenfilets in Oel
2 Fruehlingszwiebeln
2 EL Oel
2 EL Olivenoel
3 EL Zitronensaft
2 EL Weisswein
Pfeffer
Zucker
4 EL Kleine Kapern
400 g Thunfischfilet
1 klein. Kopfsalat
1 klein. Bund Radieschen
1 EL Oel zum Braten
4 Eier (Kl. M)

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.06.00 VON
Ilka Spiess essen & trinken Juni 2000

1. Fuer die Vinaigrette die Sardellenfilets abtropfen lassen und schraeg in Streifen schneiden. Fruehlingszwiebeln waschen, putzen und nur das Weisse und Hellgruene in duenne Ringe schneiden. Oel. Olivenoel, Zitronensaft, Weisswein, Pfeffer und 1 Prise Zucker zu einer Vinaigrette verschlagen. Sardellenfilcts, Fruehlingszwiebelringe und Kapern unterheben.
2. Fuer das Tatar das Thunfischfilet in duenne Streifen schneiden und mit einem schweren Messer fein hacken. Kopfsalat putzen, zerpfluecken, waschen und gut abtropfen lassen. Radieschen waschen, putzen und eventuell halbieren.
3. Das Oel in einer grossen Pfanne erhitzen und die Eier darin als Spiegeleier braten. Tatar mit Salatblaettern und Radieschen auf Tellern anrichten und mit der Vinaigrette betraeufeln. Mit den Spiegeleiern belegen.
Zubereitungszeit: 1 Stunde

Mengenangabe: 4 Portionen

511 Fisch, Tintenfisch

511.1 GRATINIERTER TINTENFISCH

1 kg Kleine Tintenfische; Sepia oder Seppioline
1/4 l Trockener Weisswein (ersatzweise Fischfond)
1 EL Hellen Essig
6 EL Olivenoel
1 Lorbeerblatt
1 TL Piment
1 TL Pfefferkoerner
750 g Tomaten
3 Knoblauchzehen
1 Bd. Petersilie
2 Zweige Basilikum
4 klein. Gewuerzgurken
2 Sardellenfilets
1 EL Kapern
150 g Semmelbroesel
Salz und Pfeffer
Fett fuer die Form

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.03.99 VON
Ulli Fetzer tm3-Rezepte

Als erstes muessen Sie die Tintenfische waschen. Anschliessend geben Sie in einen breiten Topf 1/4l Wasser, den Weisswein, Essig, Salz, ein Lorbeerblatt, Piment und Pfefferkoerner, bringen diesen Sud zum Kochen und lassen ihn weitere 15 Minuten bei mittlerer Hitze koecheln. Dann kommen die Tintenfische kurz in den kochenden Sud, der Topf kommt vom Herd und die Tintenfische muessen zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen. Hacken Sie die Gewuerzgurken, die Sardellen und die Kapern sehr fein und vermischen Sie mit den gewaschenen und gehackten Kraeutern, der gewuerfelten Knoblauchzehe, den Semmelbroeseln und 2 EL Olivenoel. Ausserdem entfernen Sie die Stielansaetze der Tomaten, ueberbruehen sie kurz, um die Haut zu entfernen, dann halbieren, entkernen und wuerfeln Sie sie grob.
Nach 10 Minuten koennen Sie die Tintenfische aus dem Sud heben, abtropfen lassen und in eine flache, gefettete Auflaufform geben. Die Tomatenstuecke verteilen Sie dazwischen, salzen und pfeffern das Ganze und bedecken alles mit der Knoblauch-Kraeuterbroeselmischung. Abschliessend betraeufeln Sie die Mischung mit 4 bis 6 EL Kochsud und dem restlichen Olivenoel. Nun geben sie die Form in den vorgeheizten Backofen (moeglichst oben und bei grosser Hitze) und gratinieren das Gericht ca. 10 bis 15 Minuten, bis die Broeselschicht gebraeunt ist. Garniert wird das fertige Gratin - je nach Geschmack - noch mit Basilikum und als Beilage reichen Sie frisches Weissbrot.
Tintenfische gehoeren zu der Gruppe der Kopffuessler. Es gibt sie in tropischen und warmen Gewaessern in hundert verschiedenen Arten. Im Inneren des Tintenfischs befindet sich eine ovale Kalkschale. Um sie zu beseitigen, muss man den Kopf samt den Eingeweiden aus dem runden Koerper herausziehen. Dann kann man problemlos die harte Kalkschale herausdruecken. Anschliessend muss man den Tintenbeutel aufstechen und die Tinte auffangen. Jetzt werden die Eingeweide von dem Kopf abgeschnitten und weggeworfen. Dann oeffnet man die Fangarme, schneidet die Kauwerkzeuge heraus und wirft diese ebenfalls weg. Nachdem Sie auch noch die dunkle Haut vom Koerper abgezogen haben, koennen Sie den Tintenfisch gruendlich waschen. Dabei muessen Sie auch den Koerper umstuelpen, um ihn auch von innen zu reinigen. Das hoert sich nicht nur kompliziert an, es ist auch nicht leicht, deshalb kann man natuerlich auch schon vorbereitetete Tintenfische fertig beim Fischhaendler kaufen.

Mengenangabe: 4 Personen

512 Fisch, Tomate, Salat

512.1 PANIERTES FISCHFILET BALATON

800 g Fischfilet
1 Zitrone; den Saft
3 Eier
1 TL Mehl; gehaeuft
1 TL Salz
1 EL Edelsuesses Paprikapulver
Pflanzenfett
1 Zitrone; fuer die Garnitur
1 Bd. Dill
2 Tomaten
1 Bd. Radieschen
1 klein. Kopfsalat

ERFASST ⋆RK⋆ AM 03.11.99 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Das Fischfilet unter kaltem Wasser abspuelen, trockentupfen, mit dem Zitronensaft betraeufeln und 15 Minuten ziehen lassen. Inzwischen die Eier mit Mehl, Salz und Paprikapulver verquirlen. Das Fischfilet abtropfen lassen und in 4 x 6 cm grosse Stuecke schneiden.
Das Pflanzenfett in einer Pfanne erhitzen. Die Fischstuecke sorgfaeltig durch die Eiermischung ziehen und dann im heissen Fett auf jeder Seite 3-4 Minuten braten.
Die Fischstuecke herausheben, auf Kuechenpapier etwas abtropfen lassen und mit Zitronenachteln, Dill, Tomatenachteln, Radieschenscheiben und einigen Salatblaettern auf einer vorgewaermten Platte anrichten.
Beilage: Kartoffelsalat

Mengenangabe: 4 Personen

513 Fisch, Vanille, Schwarzwurz

513.1 ROCHENFLUEGEL MIT VANILLE UND GEBRATENEN SCHWARZWURZELN

ROCHENFLUEGEL
1/2 Rochenfluegel
2 Schalotten; fein geschnitten
1 Knoblauchzehe; fein geschnitten
125 ml Fischbruehe
2 EL Weintrauben
1 EL Walnuesse
1 Vanilleschote
1 EL Rosmarin; fein geschnitten
1 Limette
Butter zum Anbraten
Salz, Pfeffer

GEBRATENE SCHWARZWURZELN
300 g Schwarzwurzeln
1 Schalotte; fein geschnitten
1 Knoblauchzehe; fein geschnitten
1 TL Gemuesebruehenpulver
2 EL Petersilie; fein geschnitten

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.01.00 VON
Ilka Spiess Koch - Kunst mit Vincent Klink

Den Rochenfluegel vom Fischhaendler abziehen lassen. Den Fluegel auf die gewuenschte Groesse schneiden, mit Pfeffer und Salz wuerzen und wie ein Schnitzel bei geringer Hitze in Butter von beiden Seiten je ca. 8 Minuten anbraten.
Vanille mit einem Messer aufschneiden und das Mark herauskratzen. Den Fisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. In derselben Pfanne die Walnuesse kurz roesten. Dann die Schalotten und den Knoblauch zugeben und mit etwas Butter anschwitzen. Mit Bruehe abloeschen.
Rosmarin, Vanillemark, ausgekratzte Vanilleschote, Trauben, Limettensaft zugeben. Fluessigkeit um die Haelfte reduzieren, anschliessend mit etwas Butter binden. Vanilleschote herausnehmen, die Sauce mit Pfeffer und Salz wuerzen.
Schwarzwurzeln schaelen, in fingerdicke Scheiben schneiden. In Salzwasser ca. 10 Minuten blanchieren, abtropfen lassen, mit Butter, Schalotten und Knoblauch hellbraun roesten. Mit Gemuesebruehenpulver und Pfeffer abschmecken. Petersilie untermischen. Den Fisch mit Sauce und Schwarzwurzeln anrichten.

Mengenangabe: 2 Portionen

514 Fisch, Wein

514.1 SEEZUNGEN-ROELLCHEN IN WEISSWEIN-SAUCE

8 Seezungen-Filets
1/2 Zitrone; den Saft
2 TL Salz
1/2 Zitrone; die Schale
375 ml Wasser
1 Bd. Petersilie; fein gehackt
3 EL Sahne
2 Eigelb
125 ml Weisswein

ERFASST ⋆RK⋆ AM 21.12.99 VON Ilka Spiess www.kirchen.webdesign-net.de/wien

Die Seezungen-Filets saeuern und salzen, um ein Stueckchen Zitronenschale herum aufwickeln, die Roellchen mit einem Zahnstocher in sich festhalten; in einer flachen Kasserolle mit Wasser und Petersilie 15 Minuten zugedeckt duensten.
Dann die Roellchen vorsichtig herausnehmen; den Sud mit Sahne und Eigelb binden, mit Wein verfeinern. Darin die Seezungen noch einmal heiss werden lassen, die Sauce aber nicht mehr aufkochen.

Mengenangabe: 4 Portionen

515 Fisch, Wirsing, Pfundskur

515.1 AICHTALER WIRSING HECHT-ROULADE AUF KARTOFFEL-SAUCE

FUER DIE ROULADEN
300 g Hechtfilets ohne Haut
200 g Kalte suesse Sahne
Salz und Pfeffer
800 g Wirsing

FUER DIE SAUCE
3 mittl. Zwiebeln
260 g Kartoffeln
1 EL Butter
200 ml Fischbruehe oder -fond; (Fertigprodukt)
100 g Suesse Sahne
Salz, Pfeffer und Muskat
1 Zweig Thymian

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.03.99 VON
Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

Fettaugen pro Person: 9
Die Fischfilets auf einen grossen flachen Teller legen und etwa 1 1/ 2 Stunde im Tiefkuehlfach anfrosten lassen. Das Fischfleisch dann zweimal durch die feine Scheibe eines Fleischwolfs drehen und mit der Sahne, etwas Salz und wenig Pfeffer in einer Kuechenmaschine mit Messereinsatz kuttern.
Den Wirsingkohl putzen, waschen und 6 bis 8 schoene grosse Kohlblaetter in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren, dann beiseite legen und erkalten lassen.
Den restlichen Wirsing in feine Streifen schneiden, diese in dem Salzwasser weich kochen und abkuehlen lassen. Die Kohlstreifen unter die Fisch-Sahne-Masse ruehren.
Die Wirsing-Hecht-Masse auf den Kohlbiaettern verteilen und diese zu 4 festen Rouladen wikkein, Jede Roulade mit einem entsprechend grossen Stueck Alufolie fest umschliessen und im Wasserbad etwa 1/2 Stunde pochieren.
In der Zwischenzeit Zwiebeln und Kartoffeln schaelen und in Wuerfel schneiden. Die Zwiebeln in der Butter anduensten, dann die Kartoffeln hinzufuegen. Fischbruehe und Sahne angiessen, das Ganze wuerzen, den Thymianzweig hinzugeben und alles gar kochen, Den Thymianzweig entfernen. Einen Teil der gegarten Kartoffelwuerfel aus der Bruehe nehmen und beiseite stellen. Die restlichen Kartoffeln puerieren und die entstehende Sauce abschmecken. Die Wirsing-Hecht Rouladen aus der Folie nehmen und in Scheiben schneiden.
Die Kartoffelsauce auf Teller geben, die Wirsing Hecht- Rouladenscheiben darauf setzen, die Kartoffelwuerfel daneben anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

516 Fisch, Zander

516.1 ZANDERFILET AUF SPREEWALD-SOSSE

1 Zander ca. 1,2-1,5 kg
1 kg Weissfische; Ploetze, Blei u.a.
200 ml Suesse Sahne
2 Saftige Zitronen
400 g Zwiebeln
400 g Moehren
2 EL Weizenmehl
200 g Butter

Lorbeerblatt
Piment
Salz
1 Bd. Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.06.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Zander schuppen, ausnehmen, waschen und die Innen- und Aussenseiten mit Kuechenkrepp trockentupfen.
Mit einem sehr scharfen Messer das zarte Filet von der Rueckengraete trennen. Wem dies zu umstaendlich ist, kauft beim Haendler zwei Filets ohne Graeten und Abschnitte.
Beide Filets in der Mitte quer durchschneiden. Die 4 Teile in eine flache Schuessel legen, mit dem Zitronensaft betraeufeln, zudecken und zum Marinieren an einen kuehlen Platz stellen.
Die Brassen und Ploetzen schuppen, ausnehmen, waschen und zerteilen. In einem mit reichlich Salzwasser bedeckten Topf zusammen mit dem Kopf und den Graeten des Zanders zum Kochen bringen.
Den sich bildenden Eiweissschaum abschoepfen, so lange, bis die Fischbruehe klar bleibt.
Geputzte Moehren, Zwiebel, Lorbeerblatt und Piment nach ca. 20 Minuten beigeben und etwa weitere 20 Minuten koecheln,das Gemuese soll sehr weich sein.
Fleischbruehe und Gemuese durch ein Sieb in einen zweiten Topf passieren. Dabei alle Teile mit einem Loeffel o.ae. weitmoeglichst durch das Sieb druecken, Reste entsorgen.
Die Fischbruehe zum Kochen bringen, 2 EL Mehl mit Wasser aufruehren, die Fleischbruehe damit binden, ca. 10 Min.koecheln. Topf vom Herd nehmen und mit suesser Sahne anreichern. Mit Salz und Zitrone abschmecken. Petersilie hineingeben, warm stellen.
In einer grossen, schweren Pfanne Butter erhitzen, die Zanderfilets salzen, in Mehl wenden und bei mittlerer Hitze goldgelb braten.
Auf vorgewaermten Tellern einen Sossenspiegel anrichten, die fertigen Zanderfilets in die Sosse einsetzen, mit Salzkartoffeln servieren, diese mit etwas Bratenfett uebergiessen.
Als Beilage eignet sich Gurkensalat, zusammen mit einem Glas Spreewaelder Apfeltischwein.

Mengenangabe: 4 Personen

516.2 ZANDERTERRINE

450 g Zanderfilet
2 Lachsforellenfilets a etwa 175 g
1 Unbehandelte Zitrone
1 Bd. Petersilie; oder
2 Bd. Koriander
450 g Schlagsahne
Salz, Pfeffer, Muskat
1 Beet Kresse

FUER DIE FORM
Fett
Backpapier

ERFASST ⋆RK⋆ AM 07.05.99 VON
Ulli Fetzer BRIGITTE-Rezept

Das Zanderfilet sorgfaeltig entgraeten. Das Fischfilet abspuelen, trockentupfen und in

kleine Stuecke schneiden. Kaltstellen. Das Lachsforellenfilet ebenfalls sorgfaeltig entgraeten, abspuelen und trockentupfen. Die Filets auf die Laenge der Form zusschneiden, die Abschnitte zum Zander geben. Die Zitrone heiss abspuelen und die Schale duenn abreiben. Die Zitrone auspressen. Die Filets mit zwei Essloeffel Zitronensaft betraeufeln. Die Petersilie abspuelen trockentupfen und fein hacken. Mit der Zitronenschale mischen. Den Zander und die Forellenabschnitte portionsweise mit der Sahne im Blitzhacker fein zerkleinern. Den zerkleinerten Fisch sofort in eine Metallschuessel geben und kaltstellen. Die Fischmasse mit zwei Essloeffel Zitronensaft einem Teeloeffel Salz, einem halben Teeloeffel Pfeffer und einer kraeftigen Prise frisch geriebener Muskatnuss wuerzen. Dabei schnell arbeiten, damit sich die Masse nicht erwaermen kann.
Eine Terrinenform fetten und mit Backpapier auslegen, das Papier soll ueber den Rand stehen. Die Haelfte der Fischmasse in die Form fuellen. Ein Lachsforellenfilet darauflegen salzen und pfeffern. Die Kraeuter-Zitronen-Mischung daraufgeben und das zweite Lachsforellenfilet auflegen leicht andruecken. Die restliche Zandermasse daraufgeben und glattstreichen. Die Form einige Male auf die Arbeitsflaeche stossen, damit eingeschlossene Luft entweichen kann. Das Papier ueber der Fischmasse zusammenschlagen und die Terrinenform verschliessen. In die Fettpfanne des Backofens stellen.
Die Fettpfanne in den auf 175 Grad, Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3 vorgeheizten Backofen schieben. Etwa zwei Liter heisses Wasser in die Pfanne giessen und die Terrine 35 Minuten garen. Die Terrine aus dem Wasserbad nehmen, in der Form auskuehlen lassen und kaltstellen. Die Terrine etwa eine Stunde vor dem Servieren aus dem Kuehlschrank nehmen. Mit dem Backpapier aus der Form heben und vorsichtig aus dem Papier loesen. Die Terrine trockentupfen, in Scheiben schneiden und auf einer Platte oder auf Portionstellern anrichten. Mit geschnittener Kresse garnieren.
Besonders fein wird die Terrine, wenn Sie die Fischmasse durch ein Haarsieb streichen, bevor sie in die Terrinenform kommt.
Naehrwerte: pro Portion ca. 175 Kalorien, 13 g Fett

Mengenangabe: 10 Portionen

517 Fisch, Zander, Garnele

517.1 GEBACKENE GARNELEN-FISCH-BAELLCHEN MIT SUESS-SAUREM G ..

200 g Zanderfilet; ohne Haut und Graeten
4 Garnelen; ohne Schale und entdarmt
1 EL Geschlagene Sahne
1 Eiweiss
Salz
Chili; gemahlen
1/2 EL Gehackter Koriander
1 Schalotte; fein gewuerfelt
1 Knoblauchzehe; gehackt
1 EL Frische Weissbrotbroesel
400 g Fett; zum Backen
50 ml Sesamoel

GURKENSALAT
2 Gurken a ca. 350 g

Salz
3 EL Honig
1 EL Schalottenwuerfel
50 ml Balsamicoessig; weiss
Chili; gemahlen
1 EL Tomatenwuerfel
1/2 EL Pinienkerne; geroestet
1/2 EL Dill; gehackt

ERFASST ⋆RK⋆ AM 18.03.00 VON
Ulli Fetzer SUEDWEST-TEXT FROEHLICHER WEINBERG
Rezept von Johann Lafer

Das Zanderfilet und die Riesengarnelen in ganz kleine Wuerfel schneiden. Sahne und Eiweiss unter Zander und Garnelen ruehren. Mit Salz, Chili und Koriander wuerzen. Schalottenwuerfen, Knoblauch und Weissbrotbroesel untermischen.
Das Fett mit dem Sesamoel erhitzen. Aus der Fischmasse mit Hilfe eines Eisportionierers kleine Baellchen formen, diese im heissen Fett goldgelb ausbacken. Auf Kuechenkrepp abtropfen lassen.
Gurken schaelen, laengs halbieren und mit einem Loeffel Kerne herausschaben. Gurken in ca. 3 mm dicke Stuecke schneiden.
Ein Sieb mit einem Tuch auslegen. Gurkenscheiben salzen, in das Tuch geben und ca.20 Minuten Wasser ziehen lassen. Dann im Tuch vorsichtig ausdruecken.
Honig in der Pfanne erhitzen, leicht karamellisieren lassen. Schalotten zugeben, kurz im Honig glasieren. Mit Essig abloeschen, Gurken zugeben. Mit Salz und Chili wuerzen, zugedeckt einmal aufkochen. Vom Herd nehmen,Tomatenwuerfel und Pinienkerne untermischen, mit Dill garnieren, zu den Fisch-Baellchen servieren.
O-Titel: Gebackene Garnelen-Fisch-Baellchen mit suess-saurem Gurkensalat

Mengenangabe: 4 Personen

518 Fisch, Zander, Kartoffel

518.1 ZANDERFILETS MIT KARTOFFELSCHEIBEN

4 Zanderfilets mit Haut
4 Kartoffeln, festkochend
2 EL Olivenoel
2 EL Butter
4 EL Wasser oder Bruehe
Salz und Pfeffer
Beschichtete Pfanne
Scharfes Allzweckmesser

ERFASST ⋆RK⋆ AM 04.08.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Zanderfilets mit Haut im Fischgeschaeft kaufen - Schuppen gruendlich entfernen (soll der Fischmann machen), salzen, pfeffern und die Haut kreuzweise mit einem Allzweckmesser einritzen.
Dann in einer beschichteten Pfanne mit Butter nur auf der Hautseite braten scharf anbraten, dann auf mittlere Hitze schalten und waehrend der Bratzeit staendig mit Bratbutter begiessen.

Vorher die koestlichen Kartoffelscheiben herstellen. Dazu geschaelte Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit Olivenoel, Butter, Wasser und Salz gar duensten. Wer moechte, gibt zum Schluss noch gehackte Petersilie bei.
Hier legt man nun das auf der Haut gebratene Zanderfilet drauf und verputzt alles mit einem leichten Rotwein aus der Toskana.

Mengenangabe: 4 Personen

519 Fisch, Zander, Lachs, Spinat

519.1 ZANDERTERRINE AUF SPINATSALAT

300 g Zanderfilet
Salz
1 EL Zitronensaft
1/4 l Schlagsahne
3 EL Schnittlauch
150 g Spinat
100 g Lachsfilet
2 Tomate
1 Beet Kresse
2 EL Weissweinessig
5 EL Oel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.06.97 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF

Am Vortag den Zander wuerfeln, kraeftig mit Salz und Zitronensaft wuerzen, 10 Min.sehr kalt stellen. Mit der ebenfalls eisgekuehlten Sahne puerieren. Den Schnittlauch unterruehren, die Farce wieder kalt stellen.
50 g Spinatblaetter mit kochendem Salzwasser ueberbruehen, abschrecken. Spinat Auf einem Tuch zu einem Rechteck von 30x20 cm auslegen und mit einem Kuechentuch trockenpressen. Den Lachs salzen und in den Spinat einrollen. Die Form mit beidseitig geoeltem Backpapier auslegen.
Die Haelfte der Farce einfuellen. Lachs in die Mitte druecken, restliche Farce einfuellen, Papier ueberklappen. Im heissen Ofen bei 175GradC im heissen Wasserbad auf der 2. Schiene von unten 25 Min. garen, kalt stellen.
Fuer den Salat die Tomaten wuerfeln, die Kresse abschneiden. Essig, Salz und Oel verruehren. Mit 100 g Spinat, Tomaten und Kresse mischen.
pro Port. ca. 304 kcal

Mengenangabe: 6 Portionen

520 Fisch, Zander, Wein

520.1 ZANDERFILET IN MOSELRIESLING

800 g Zanderfilet
200 g Gekuehlte suesse Sahne
1 Kaltes Eiweiss
Salz und Pfeffer
2 EL Butter
250 ml Moselriesling
2 Frische Eigelbe
Etwas Zitronensaft

ERFASST ⋆RK⋆ AM 31.10.99 VON
Ulli Fetzer hessentext

Filets waschen, Bauchlappen, Kopf- und Schwanzanschnitte entfernen. Die Anschnitte mit etwas Sahne und dem Eiweiss kalt puerieren, anschliessend durch ein Sieb streichen, abschmecken und glattstreichen.
Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen, Filets hineinlegen und mit der Farce bestreichen, die Haelfte des Weins zugeben, bei 140GradC im Ofen 10 bis 15 Minuten pochieren. Restlichen Wein und Sahne bei grosser Hitze auf die Haelfte einkochen, mit Eigelben schaumig aufschlagen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

521 Fleisch, Kalb, Thunfisch

521.1 VITELLO TONNATO, KALBFLEISCH MIT THUNFISCHSAUCE

600 g Kalbfleisch (aus der Huefte)
1 l Bruehe
150 g Thunfisch (in Oel)
250 g Mayonnaise (80 %)
3 EL Olivenoel
3 EL Zitronensaft
1 Eigelb
50 ml Schlagsahne
30 g Kapern
Pfeffer
Zitronenspalten
Schwarze Oliven
Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 06.08.97 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-TEXT

Kalbfleisch in die leise kochende Bruehe geben 25 Min. im offenen Topf ziehen lassen, dabei mehrfach wenden. Fleisch herausnehmen, kurz abschrecken und abkuehlen lassen, dann mit einem scharfen Messer in duenne Scheiben schneiden.
Inzwischen den Thunfisch im Sieb abtropfen lassen, fein hacken, mit 100 ml Kalbsbruehe mischen, mit dem Schneidstab des Handruehrers puerieren. Mayonnaise, OlivenOel, Zitronensaft, Eigelb und Sahne mit den Quirlen des Handruehrers unterschlagen. 15 g Kapern unterruehren. Sauce mit Pfeffer abschmecken. Fleischscheiben auf etwas Sauce anrichten und mit Sauce ueberziehen.
Zugedeckt 2-3 Std. kalt stellen. Mit den restlichen Kapern, den Zitronenspalten, Oliven und Petersilie garniert servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

521.2 VITELLO TONNATO; A LA ARD-BUFFET - KALBFLEISCH MIT T ..

200 g Kalbsfrikandeau Schnitzelfleisch von der Keule
1 klein. Dose Thunfisch in Oel
4 Eigelb
1/4 l Weisswein
Etwas Oel
4 Kapern
1 Sardelle
1 TL Balsamico
2 TL Scharfer Senf
1/2 l Oel; Sonnenblumen-, Distel- oder Olivenoel (ca.)
1 EL Essig
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 30.06.99 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Das Fleisch kraeftig pfeffern, salzen. Von allen Seiten gut anbraten, im Ofen 180GradC weiterbraten. Das Fleisch sollte innen noch etwas roh, an den aeusseren Schichten durchgegart und trocken sein.
Das Fleisch mit Alufolie einwickeln, bis es aufgeschnitten wird.
Zunaechst eine Mayonnaise zubereiten. Zwei Eigelb in eine moeglichst kleine Schuessel geben. Die Haelfte des Weissweins, den Senf und den Essig dazugeben und gut durchruehren. Unter stetem Ruehren das Oel hineinlaufen lassen, bis die gewuenschte Dicke der Mayonnaise erreicht ist.
Nun die Sauce zubereiten. Dazu den Thunfisch, zwei Eigelb, Kapern, Sardelle, den restlichen Weisswein, etwas Oel und Balsamico miteinander vermischen. Diese Sauce anschliessend in die Mayonnaise einruehren.
Das Kalbfleisch, lauwarm oder kalt, in duenne Scheiben schneiden, auf einer Platte faecherfoermig anrichten und die Sauce darueber traeufeln.
O-Titel: VITELLO TONNATO; a la ARD-Buffet - Kalbfleisch mit Thunfischsauce

Mengenangabe: 2 Portionen

522 Fleisch, Kartoffel, Fisch

522.1 SCHUSTERPASTETE

600 g Kartoffeln; gekocht
100 g Roher Schinken
250 g Bratenreste
6 Matjesfilets
1 Ei
250 g Saure Sahne
1 EL Mehl
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 04.05.98 VON
Ulli Fetzer / MDR

Den Schinken und das Fleisch in Wuerfel, die Kartoffeln und die Matjesfilets in Scheiben schneiden.

Der Guss fuer den Auflauf: Das Ei mit der Sahne verquirlen, dann Mehl, Salz und Pfeffer dazugeben. Kraeftig ruehren, damit sich keine Klumpen bilden. Die Zutaten in eine gefettete Auflaufform schichten. Es ist wichtig, dass die erste und letzte Schicht aus Kartoffeln besteht, damit sie beim Backen knusprig und die anderen Zutaten nicht trocken werden. Zuletzt den Guss darueber giessen.
Die Familie Koeditz vom Gasthaus Baerenhuegel in Wohlsborn empfiehlt zu diesem rustikalen Essen ein deftiges Thueringer Dunkelbier.

Mengenangabe: 4 Portionen

523 Fleisch, Schwein, Thunfisch

523.1 SCHWEINESCHNITZEL MIT THUNFISCHSAUCE

4 Schweineschnitzel
3 EL Butterschmalz
1 TL Oregano
125 ml Weisswein; trocken
1 Tasse Thunfisch; naturell
200 g Sahne
3 Sardellenfilets; gewaessert
2 TL Aceto Balsamico
1/2 Limette; Saft
Salz und Pfeffer
Kerbel zur Dekoratiom

ERFASST ⋆RK⋆ AM 00.00.00 VON
Ilka Spiess Nach: Das Kochbuch Feinschmecker Edition

Fett in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch auf jeder Seite 3 Minuten braten, wuerzen, aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Fett wegkippsen und den Bratensatz mit dem Weisswein loskochen. Den Fisch abtropfen lassen, in der Pfanne mit einer Gabel zerdruecken. Die Sahne zugiessen und aufkochen. Die Sardellenfilets zerschneiden und zufuegen.
Die Sauce mit dem Stabmixer puerieren und nochmals erhitzen. Mit Salz und Pfeffer, Balsamico und Limettensaft abschmecken. Die Schnitzel auf Teller legen, mit der Sauce uebergiessen und mit Kerbel bestreuen, und mit Limettenscheiben dekorieren.
Dazu Bandnudeln, oder Risotto. Pro Portion 655 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

524 Gemuese, Fisch, Spargel

524.1 GEBRATENER SPARGEL IN ORANGENBUTTER (VORSPEISE)

1 kg Weisser Spargel
4 Reife Orangen ungespritzt
100 ml Trockenen Rotwein
100 ml Hellen Spargelfond
100 g Butter
Salz, Pfeffer, Zucker

1/4 Weissbrot
Olivenoel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 30.03.98 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Den Spargel schaelen und in zirka 5 cm lange, schraege Scheiben schneiden. Von den Schalen mit Wasser, Salz, Zucker, Butter und dem Weissbrot einen Fond kochen.
Die Orangen mit einem Zestenreisser zisilieren und auspressen. Fuer die Sauce aus 20 g Zucker und etwas Butter einen Karamel herstellen. Mit dem Weisswein abloeschen und mit Spargelfond und 250 ml Orangensaft auffuellen (auf ein Sechstel einkochen lassen). Die restliche Butter einmixen und die blanchierten Orangen-Zesten zugeben.
Den Spargel in heissem Olivenoel anbraten und mit Salz, Pfeffer und Zucker wuerzen. Nun auf halber Stufe fertigbraten. Sauce nochmals aufmontieren und eventuell mit Salz nachschmecken. Einen Saucenspiegel auf dem Teller anrichten und den gebratenen Spargel faecherfoermig auflegen.

525 Gemuese, Frisch, Gruenkohl, Fisch, Rotbarsch

525.1 GRUENKOHL MIT ROTBARSCH

4 Rotbarschfilets
800 ml Blanchierter Gruenkohl
200 ml Sahne
Butter
Salz, Pfeffer, Muskat

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.11.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Gruenkohl wie beschrieben verarbeiten, dann mit einem Messer klein hacken. Sahne in einen Topf geben und 1/3 einkochen lassen. Gehackten Gruenkohl dazu und mit Salz, Pfeffer, Muskat wuerzen. Alles 4 bis 5 Minuten koecheln lassen. Mit einem in Butter gebratenem Stueck Rotbarsch servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

526 Gemuese, Frisch, Salat. thun

526.1 SALADE NICOISE (THUNFISCHSALAT AUS NIZZA)

Mehrere Kopfsalatblaetter
4 Stangen Bleichsellerie
6 Tomaten
2 Gekochte Eier
1 klein. Dose Thunfisch im eigenen Saft
1 Handvoll Gruene Oliven
2 (-3) Zweiglein Basilikum
Olivenoel
Weissweinessig
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 27.06.99 VON ste
Ilka Spiess Was die Grossmutter noch wus-

Kopfsalatblaetter auf einen Teller anrichten, Bleichsellerie in Stueck darueber legen, ebenso die in Viertel geschnittenen Tomaten, das halbierte Ei, den in Stuecke zerteilten Thunfisch und die Oliven. Aus Weissweinessig und Oel, Salz und Pfeffer eine Marinade bereiten und ueber den Salat geben. Zum Schluss mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

527 Grundrezept, Aufstrich, Fisch

527.1 RAEUCHERFISCHCREME

125 g Geraeucherte Forellenfilets
200 g Doppelrahm-Frischkaese
Salz und Pfeffer
125 g Raeucherlachs
1 TL Zitronensaft
1 TL Gruene Pfefferkoerner (aus dem Glas)
Rauke; zum Anrichten
25 g Forellenkaviar

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.05.99 VON
Ulli Fetzer BRIGITTE-Rezept

Die Forellenfilets mit einer Gabel zerdruecken. Die Haelfte vom Frischkaese mit den Quirlen des Handruehrers cremig aufschlagen. Forelle unterruehren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen. Den Lachs und den Zitronensaft mit dem Schneidstab des Handruehrers fein puerieren, den restlichen Frischkaese unterruehren. Den abgetropften Pfeffer hacken und unterheben. Eventuell salzen. Die Lachscreme ebenfalls kalt stellen. Inzwischen die Rauke putzen abspuelen und trockenschleudern. Von beiden gut durchgekuehlten Fischcremes mit angefeuchteten Teeloeffeln Nocken abstechen und auf Portionstellern anrichten. Mit der Rauke und dem Forellenkaviar garnieren.
Dazu: Vollkorntoast
Naehrwerte: pro Portion ca. 200 Kalorien, 16 g Fett

Mengenangabe: 5 Portionen

528 Grundrezept, Fisch, Hering

528.1 MARINIERTER HERING

1 kg Salzheringe; ausgenommen ohne Kopf
200 ml Suesse Sahne
200 ml Saure Sahne
1/4 l Buttermilch
4 mittl. Zwiebeln
5 Delikatessgurken; nach Bel.

1 Apfel
Essig
7 Pimentkoerner
1 TL Pfefferkoerner

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.12.98 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Die Heringe 24 Stunden waessern dann haeuten filetieren entgraeten und in Stuecke schneiden. Hering nochmals waschen.
Eine entsprechende Wassermenge mit Essig abschmecken, Piment- und Pfefferkoerner und zwei in Halbringe geschnittene Zwiebeln dazugeben und den Hering 24 Stunden darin marinieren.
Gurken und Apfel wuerfeln, restliche Zwiebeln ebenfalls in Scheiben schneiden, mit der Sahne und der Buttermilch vermischen. Den Hering abtropfen lassen, mit den aufgefangenen Gewuerzkoernern nochmals 24 Stunden in der zweiten Marinade ziehen lassen.
Beilage: Pellkartoffeln

Mengenangabe: 6 Portionen

529 Grundrezept, Fond, Fisch

529.1 FISCHFOND (VINCENT KLINK)

1 kg Karkassen, Graeten u. Koepfe
60 g Butter
4 Schalotten
1/2 Stange Lauch
1/2 Fenchelknolle
1 Petersilienwurzel
1 Stange Staudensellerie
1/2 l Trockener Weisswein
2 l Wasser
1 Lorbeerblatt
2 Staengel Thymian
1/2 TL Weisse Pfefferkoerner

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.03.98 VON
Ilka Spiess + Ulli Fetzer
Vincent Klink, Restaurant Wielandshoehe Stuttgart

Gewaschene Graeten in Butter anduensten. Das Gemuese zugeben. Mit Weisswein angiessen und das Wasser auch dazu geben. Anzumerken ist, dass die Fischgraeten eben nur bedeckt werden, sonst muesste anschliessend der Fond zu stark reduziert werden, was zu starken Aromaverlusten fuehren wuerde. Die Gewuerze zugeben. Hier ist die Geschmacksrichtung entscheidend, die man einschlagen will. z.B. Salbei, Lorbeer, Nelke, Zitronenschale, Thymian u.s.w.
Die Sosse abschaeumen, passieren und in kleine Marmeladeglaesschen fuellen, dicht verschliessen. Wenn der Fond heiss eingefuellt wurde, so kann man ihn im Kuehlschrank mindestens 3 Monate aufbewahren. Eine weitere Moeglichkeit waere, den erkalteten Fischsud in Eiswuerfelfaecher zu fuellen, gefrieren und anschliessend die Wuerfel in einem Beutel tiefkuehlen.

530 Grundrezept, Info, Fisch, Forelle

530.1 WISSENSWERTES UEBER FORELLENZUCHT

Forelle Ulli Fetzer SAT.1 TEXT

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.09.97 VON

Alle Forellenarten gehoeren zu der Familie der Salmoniden. Das sind lachs- oder forellenartige Fische, die als besonderes Merkmal eine Fettflosse zwischen der Ruecken- und Schwanzflosse haben.
Die Regenbogenforelle hat ihren Namen durch ihre Farbe erhalten. Entlang den Koerperseiten zieht sich ein breites, roetliches, in den Regenbogenfarben schillerndes Band. Die Regenbogenforelle wurde in den achtziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts aus Nordamerika eingefuehrt. Sie ist heute der Hauptwirtschaftsfisch der Forellenzuchtbetriebe und hat dort die heimische Bachforelle immer mehr verdraengt. Die Regenbogenforelle ist robuster und waechst bei intensiver Fuetterung besser als die Bachforelle.
Forellen werden lebend, tiefgefroren, in Eis verpackt und geraeuchert angeboten. Die meisten der aus heimischen Zuchtbetrieben stammenden Forellen werden lebend gehandelt.
Tips zum Einkauf: Groessensortierungen und Graetenanteile beeinflussen die Preise. Grosse Fische sind zwar meistens etwas teurer als kleine, haben aber auch guenstigere Fleisch-Graeten- Anteile.
Beim Einkauf einer frischen Forelle immer darauf achten, dass die Kiemen rot, die Augen klar und die aeussere Schleimhaut unverletzt ist. Kaufen Sie nur so viel, wie Sie fuer die geplante Mahlzeit benoetigen, denn Forellen sollten unbedingt ganz frisch zubereitet werden. Wenn noetig, an einem dunklen, kuehlen Ort lagern, am besten in ein feuchtes Essigtuch gewickelt und nur fuer kurze Zeit.

531 Grundrezept, Sauce, Fisch

531.1 GRUNDSAUCE FUER FISCHGERICHTE

2 Schalotten od. kl. Zwiebeln
1/2 l Fischfond
Salz, Pfeffer
1 EL Mehl
125 ml Martini trocken
250 g Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.03.98 VON
Ilka Spiess + Ulli Fetzer
Vincent Klink, Restaurant Wielandshoehe Stuttgart

Schalotten oder kleine Zwiebeln anschwitzen, mit Fischfond anfuellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Mehl mit dem Martini verruehren und mit dem Handmixer einmixen. Gut durchkochen.
Auf groesstem Feuer die Butter zugeben, kochen bis die Butter geschmolzen ist. Mit

fluessiger Sahne bis zur gewuenschten Viskositaet auffuellen. Kurz aufkochen lassen. Abschmecken und evtl. noch einmal mit dem Handmixer durcharbeiten.

Mengenangabe: 500 Milliliter

531.2 SAUCE FUER GEBRATENEN FISCH

1 TL Schalotten; feingehackt
2 EL Weisswein
2 EL Fischfond
Butter; nach Bedarf

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.03.98 VON
Ilka Spiess + Ulli Fetzer
Vincent Klink, Restaurant Wielandshoehe Stuttgart

Nach dem der Fisch aus der Pfanne gehoben, und auf einer Platte warmgestellt wurde, geben wir die Schalotten mit einer Butterflocke in die Pfanne, schwitzen sie an, und loeschen mit dem Weisswein und Fischfond ab. Heftig kochen lassen, die Pfanne mit kreisenden Bewegungen schwenken und um die Haelfte reduzieren. Nach und nach duenn gehobelte Butterflocken einarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ueber dem Feuer weiterschwenken bis die gewuenschte Konsistenz erreicht ist.
Achtung: Diese Sauce gerinnt sofort, wenn die Pfanne nicht mehr geschwenkt, und die Temperatur nahe dem Siedepunkt ist. Zu beachten ist auch, dass der unter dem Grill wiederum auf Hitze gebrachte Fisch zwar heiss, die Platte aber nicht zu heiss sein darf. Gibt man die Sauce ueber den Fisch, so ist auch die Platte mit leichten, kreisenden Bewegungen zu schuetteln, bis die Sauce zu kochen aufgehoert hat. Diese Sauce laesst sich auch einige Zeit vorbereiten. In diesem Falle schuetteln wir die Pfanne mit kreisenden Bewegungen bis der Inhalt lauwarm abgekuehlt ist. Diese sehr reduzierte Sauce (Coulis) sollte pro Gericht das Quantum von zwei Essloeffeln nicht uebersteigen. Ferner laesst sich dies Coulis mit allerlei Kraeutern in jede gewuenschte Richtung lenken.

532 Grundrezept, Sauce, Tomate, Thunfisch

532.1 SAUCE BOLOGNESE MIT THUNFISCH

2 Dos. Thunfisch
100 g Durchwachsenen Speck
1 Knoblauchzehe
2 Zwiebeln
800 g Dosentomaten
1 EL Oel
1/2 TL Chili
1 Schuss Zucker
Salz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 27.04.98 VON
Ulli Fetzer SUEDWEST-TEXT

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Speck wuerfeln. Tomaten grob zerkleinern. Oel erhitzen und Speck darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zufuegen, leicht braeunen. Tomaten zufuegen, bei starker Hitze 10 Min. einkochen lassen. Thunfisch zerbroeseln und zufuegen, wuerzen und weitere 10 Minuten koecheln lassen.
Dazu: Spaghetti und Salat

533 Imbiss, Broetchen, Fisch, Artischocke

533.1 CROQUES A LA PROVENCALE

3 Zitronen
750 ml Trockener Weisswein
750 ml Gefluegelfond
2 Zweige Rosmarin
16 EL Olivenoel
Salz
10 klein. Artischocken (a 150 g)
2 Knoblauchzehen
1 Bd. Glatte Petersilie
60 g Kapern
3 EL Mittelscharfer Senf
Schwarzer Pfeffer
600 g Kabeljaufilet; ohne Haut und Graeten
750 g Baguette
100 g Weiche Butter
100 g Tapenade; schwarze Olivenpaste
200 g Tomaten
1 groß. Bund Basilikum

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.05.00 VON
Ilka Spiess essen & trinken Mai 2000

1. 1 Zitrone in Scheiben schneiden. Den Weisswein mit Fond, Zitronenscheiben, Rosmarin, 4 El Olivenoel und Salz aufkochen. Die Artischocken putzen, dazu den Stiel abdrehen. Die harten Blaetter rundherum, ueber und unter dem Artischockcnboden abschneiden. Das Heu moeglichst mit einem Kugelausstecher herausloesen. Dann jede Artischocke sofort in den Fond legen, aufkochen und 15-18 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.
2. Inzwischen den Knoblauch pellen und durchpressen. Die Petersilienblaetter von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Kapern in einem Sieb kalt abspuelen und abtropfen lassen. Die restlichen Zitronen auspressen. 8 El Zitronensaft mit dem restlichen Olivenoel, Senf, Salz und Pfeffer verruehren. Petersilie, Knoblauch und Kapern untermischen.
3. Die Artischocken aus dem Fond nehmen und abtropfen lassen. Den Kabeljau in 10 cm lange Stuecke schneiden, salzen und pfeffern. Den Artischockenfond aufkochen, die Kabeljaustuecke hineinlegen, einmal kurz aufkochen und vom Herd ziehen. Die Kabeljaustuecke je nach Dicke etwa 5 Minuten im Fond gar ziehen lassen, dann vorsichtig herausnehmen und abtropfen lassen.
4. Die Artischocken in duenne Scheiben schneiden und mit der Haelfte der Kapern-Vinaigrette mischen. Den Kabeljau in moeglichst grosse Stuecke zupfen und mit der restlichen Vinaigrette betraeufeln.
5. Das Baguette in 10 Stuecke schneiden. Die Stuecke laengs tief einschneiden und leicht auseinanderklappen. Zuerst mit der Butter, dann mit der Tapenade bestreichen.
6. Die Tomaten in duenne Scheiben schneiden. Die Basilikumblaetter von den Stielen

zupfen. Die Baguettestuecke mit Tomaten, Basilikum, Artischocken und dem Kabeljau belegen. Zum Servieren in eine Papierserviette legen und mit einem Spiess feststecken.
Zubereitungszeit: 1 1/2 Stunden

Mengenangabe: 10 Stueck

534 Imbiss, Fisch, Aufstrich

534.1 THUNFISCH AUFSTRICH

1 Dos. Thunfisch
2 EL Mayo, oder Schmand
1 Halbe Zwiebel
1 groß. Knoblauchzehe
Etwas Olivenoel und Essig
100 g Schafskaese

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.02.00 VON
Ilka Spiess de.rec.mampf

Mit der Gabel ordentlich vermengen, rauf aus Butter-Baguette, mit Salatblaettchen garnieren - prima, und haelt ewig satt. Knoblauchfreaks variieren die Anzahl der grossen Zehen.

535 Imbiss, Fisch, Eingelegt

535.1 EINGELEGTE HERINGSROELLCHEN

8 (-10) Heringsfilets
2 klein. Zwiebeln
2 (-3) Gewuerzgurken
1 Rote Paprikaschote; oder entspr. Menge Tomatenpaprika
1 TL Pfefferkoerner
1 TL Pimentkoerner
2 EL Zucker
200 ml Weinessig; nach Geschmack
8 (-10) Holzspiesschen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 30.12.99 VON
Ilka Spiess SUEDWEST-TEXT

Zwiebeln, Gewuer zgurken und Paprikaschote in kleine Streifen sch eiden und auf die Filets verteilen. Filets zusammenrollen und mit Holzspiesschen feststecken.
Pfeffer- und Pimentkoerner etwas zerdruecken und mit dem Zucker in den Essig geben. Fischroellchen in den Essig legen, so dass sie gut bedeckt sind. 1-2 Tage im Kuehlschrank durchziehen lassen.

536 Imbiss, Fisch, Kartoffel

536.1 FISH & CHIPS

500 g Seeteufelfilet; kuechenfertig, gehaeutet
1 Rote Chilischote
2 Zweige Rosmarin
3 EL Duenn abgeriebene Zitronenschale
50 g Fein geriebener Parmesan
6 EL Olivenoel
400 g Sehr grosse Kartoffeln
2 l Oel zum Fritieren
Salz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.05.00 VON
Ilka Spiess essen & trinken Mai 2000

1. Das Seeteufelfilet kalt abspuelen, trockcntupfen und in 20 gleich grosse Scheiben schneiden. Die Scheiben nebeneinander in eine Arbeitsschale legen.
2. Die Chilischote putzen, entkernen und sehr fein wuerfeln. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen und hacken. Chili, Rosmarin, Zitronenschale, Parmesan und Olivenoel mischen und gleichmaessig auf den Fischscheiben verteilen.
3. Die Kartoffeln schaelen und der Laenge nach auf dem Gemuesehobel oder mit der Aufschnittmaschine in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden.
4. Jeweils 1 Seeteufelscheibe mit 2 Kartoffelscheiben umlegen und mit einem Holzstaebchen zusammenstecken.
5. Das Oel auf 180 Grad erhitzen. Die Kartoffelpaeckchen trockentupfen und portionsweise 3-4 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Kuechenpapier abtropfen lassen, leicht salzen und sofort servieren.
Zubereitungszeit: 1 1/4 Stunden

Mengenangabe: 20 Stueck

537 Imbiss, Fisch, Muscheln, Krabben

537.1 NORDSEEHAPPEN

1 1/2 kg Miesmuscheln
1 l Wasser
1 TL Salz
200 g Krabben
125 g Mehl
125 ml Weisswein
2 (-3) Eier
1 Schuss Salz
1 TL Oel
1 Knoblauchzehe
1 l Oel zum Ausbacken
1 Zitrone

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.02.00 VON
Ilka Spiess SUEDWEST-TEXT

Muscheln mehrmals gruendlich waschen und buersten. Den Bart entfernen und geoeffnete Muscheln wegwerfen. In kochendem Salzwasser ca. 15 Min. garen. Herausnehmen, noch geschlossene Muscheln wegwerfen. Muschelfleisch aus den Schalen nehmen.
Krabben waschen und abtrocknen. Mehl, Weisswein, Eigelb, Salz, Oel und zerdrueckten Knoblauch zu einem glatten Teig verarbeiten.
Eiweiss steif schlagen und unterheben. Fett auf 180Grad erhitzen. Muscheln und Krabben

im Teig waelzen und im heissen Fett goldbraun ausbacken.
Zitrone waschen, achteln und mit den Happen zum Betraeufeln servieren.
Dazu: Knoblauchbrot, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

538 Imbiss, Fisch, Radieschen

538.1 MATJES MIT RADIESCHEN-SOSSE

2 Fruehlingszwiebeln
1 Bd. Radieschen
1/2 Bd. Petersilie
1/2 Bd. Dill
450 g Magermilch-Joghurt
Salz, Pfeffer
Etwas Zitronensaft
2 TL Mittelscharfer Senf
1/2 klein. Salatgurke
8 Matjesfilets; a ca.80 g

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.11.99 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Gemuese putzen und waschen. Fruehlingszwiebeln in Ringe, Radieschen in Stifte schneiden. Kraeuter hacken. Joghurt und vorbereitete Zutaten mischen.
Mit Gewuerzen, Zitronensaft und Senf abschmecken. Gurke waschen, in Scheiben hobeln. Eine Platte damit auslegen. Matjes und Sosse darauf anrichten.
TIP: Dazu schmecken Pellkartoffeln.
pro Port.ca.510 kcal

Mengenangabe: 4 Personen

539 Imbiss, Fisch, Rollmops

539.1 SENFMOEPSE

4 Rollmoepse
1 Zwiebel
3 EL Kresse
5 EL Scharfer Senf
5 EL Zucker
2 EL Essig
4 EL Sonnenblumenoel
1 Bd. Dill

ERFASST ⋆RK⋆ AM 06.08.99 VON
Ilka Spiess SUEDWEST-TEXT

Rollmoepse auf eine Platte setzen. Zwiebel in sehr feine Ringe schneiden. Zwiebelringe auf die Rollmoepse verteilen. Senf, Zucker und Essig gut miteinander verruehren. Oel tropfenweise unterruehren, bis eine cremige Sauce entsteht.
Dill waschen, feinhacken und unter die Sauce ruehren. Die Senfsauce gleichmaessig auf

den Moepsen verteilen.

540 Imbiss, Sandwich, Thunfisch

540.1 THUNFISCH-SANDWICHES

150 g Dose Thunfisch im eig. Saft Abtropfgewicht
2 EL Magerjoghurt
1 EL Mayonnaise
Salz und Pfeffer
1 Stange Staudensellerie
1 TL Kapern
4 mittl. Hart gekochte Eier
4 Tomaten
1 EL Balsam-Essig
80 g Schafskaese
8 Salatblaetter
1/2 Bd. Petersilie
12 Scheib. Sandwichbrot
Butter zum Bestreichen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 03.05.00 VON
Ulli Fetzer Meine Familie & ich 05/2000

Thunfisch abtropfen lassen. Mit Joghurt und Mayonnaise puerieren. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Sellerie waschen, putzen und in duenne Scheiben teilen. Abgetropfte Kapern fein hacken. Beides unter die Thunfischcreme ruehren.
Die Eier pellen, die Tomaten waschen. Beides in Scheiben schneiden. Tomaten mit Essig betraeufeln. Den Kaese zerbroeseln. Salat und Petersilie waschen und trockentupfen.
Die Brotraender abschneiden. 8 Scheiben buttern. 4 Scheiben mit je 1 Salatblatt, der Haelfte des Thunfisches, der Eier- und Tomatenscheiben belegen, mit der halben Menge Kaese und Petersilie bestreuen. Mit 4 gebutterten Scheiben abdecken. Uebrige Zutaten in derselben Reihenfolge darauf schichten, mit Brotscheiben abdecken. Sandwiches diagonal halbieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

541 Info, Fisch, Shrimps

541.1 SHRIMPS & CO: MEERESFRUECHTE MIT GEHEIMNISSEN 1/2

ERFASST ⋆RK⋆ AM 13.01.00 VON
Ilka Spiess Service Zeit Kostprobe

Von Ulrike Brueck

Zu den Feiertagen steigt die Lust auf edle Koestlichkeiten aus dem Meer. Doch hier die richtige Wahl zu treffen, ist nicht leicht. Denn in dem Begriffswirrwarr an Fischtheken und Kuehltruhen, auf Etiketten und Speisekarten finden sich nur wenige zurecht. Was unterscheidet Garnelen und Scampi, was sind genau Tiger Prawns, Tiefseegarnelen,

Nordmeerkrabben oder Kaisergranatschwaenze? Wie wirken sich kalte Gewaesser oder waermere Lebensraeume auf den Geschmack der Meerestiere aus? Welches Tier kommt aus dem offenen Meer und welches aus der Zucht? Wie erkennt man beim Einkauf gute Qualitaet?
Viele ‚Krabben" sind eigentlich Garnelen. Als Vorspeise sind Shrimpsoder Krabbencocktails besonders beliebt. Typisch dabei: die fette rosa Cocktailsosse und reichlich Obst aus der Dose zum Auffuellen. Neben dem obligatorischen Salatblatt findet man haeufig nur wenig Meerestiere in der Tunke. Welche Tiere sich genau in der Sauce verbergen, bleibt dabei oft ein Geheimnis des Kochs. Wenn man Glueck hat, werden die kleinen, sehr aromatisch schmeckenden Nordseekrabben verwendet. Diese Nordseekrabben heissen zwar Krabben, sind aber rein zoologisch gesehen Garnelen. Richtige Krabben haben naemlich Scheren und bewegen sich seitwaerts, wie zum Beispiel die Strandkrabben, die man vom Urlaub an der See kennt. Alle Meerestiere, die ansonsten als Krabben verkauft werden, sind in der Regel Garnelen. Davon gibt es mehr als 2.000 verschiedene Arten und Rassen.
Bessere Qualitaet aus kalten Gewaessern Garnelen unterscheidet man zunaechst nach der Groesse. Die kleinen Garnelen heissen auf Englisch "shrimps" und auf Franzoesisch "crevettes". Die grossen Garnelen, werden auch Riesengarnelen oder auf Englisch "prawns" genannt. Shrimps koennen aus warmen oder kalten Gewaessern stammen. Kaltwassergarnelen gelten als hochwertiger als Warmwassergarnelen, weil sie im kalten Ozeanwasser langsamer heranwachsen und deshalb besonders zart und aromatisch sind. Die Eismeer-Garnele, auch als Tiefsee-Garnele oder Groenland-Garnele gehandelt, wird in den kalten Gewaessern um Island, Groenland und Norwegen gefangen. Diese Garnele hat sehr festes, schmackhaftes Fleisch. Garnelen aus warmen Regionen, wie Thailand, Malaysia oder Indien, wachsen fast doppelt so schnell im Vergleich zu Tieren aus Kaltwassergebieten. Ihr Fleisch schmeckt deshalb weniger intensiv.
Salzwassergarnelen haben besseres Aroma Die groesseren Garnelen unterscheidet man wie bei den Fischen in Suesswasser- (Freshwater) und Salzwassergarnelen (Seawater). Die preiswerteren Suesswassergarnelen sind gedrungen, blassrosa und haben ein weniger schmackhaftes Fleisch als die langestreckten Salzwassergarnelen.
Fortsetzung: Shrimps & Co: Meeresfruechte mit Geheimnissen 2/2

541.2 SHRIMPS & CO: MEERESFRUECHTE MIT GEHEIMNISSEN 2/2

ERFASST ⋆RK⋆ AM 13.01.00 VON Von Ulrike Brueck
Ilka Spiess Service Zeit Kostprobe

Vom kostbaren Meerestier zur Massenware Garnelen koennen gefischt oder gefarmt werden. Alle Kaltwassergarnelen werden mit Netzen vom Meeresgrund gefischt. Dabei gehen leider auch viele kleine Fische mit ins Netz. Der wertvolle "Beifang" bleibt haeufig ungenutzt. Ohne Ruecksicht auf oekologische Konsequenzen werden Garnelen weltweit gefarmt. In vielen Laendern der Dritten Welt, z.B. Equador oder Thailand, werden die

verschiedensten Garnelensorten in riesigen Bassins im Schnellverfahren mit Fischmehl dick und fett gefuettert. Die Garnelenzucht ist mittlerweile ein lukrativer Industriezweig. Besonders die Tiger Prawns eignen sich gut fuer die Zucht und werden in grossem Stil produziert - meist nur fuer den Export und oft mit negativen Auswirkungen fuer heimische Landwirtschaft und Natur.

Frischware selten im Angebot 95 Prozent der Meerestiere kommen tiefgekuehlt in den Handel. Nur ganz hochwertige Ware (wie Hummer, Langusten, Jakobsmuscheln oder Flusskrebse) werden frisch und zum Teil lebend eingefuehrt. Die meisten Garnelen - nicht die Nordseekrabben - werden nach der Anlandung oder nach der Ernte in der Farm gefrostet. Im Laden werden die Tiere dann hinter der Theke aufgetaut und auf Eis angerichtet. Vielfach werden sie dennoch als "frisch" verkauft. Serioese Haendler kennzeichnen diese Ware mit dem Hinweis "aufgetaut - nicht wieder einfrieren".

Mit Schutzglasur: Damit die Garnelen keinen Frostbrand bekommen, werden sie mit einer so genannten Glasur versehen. Dieser Schutzmantel aus Wasser betraegt in der Regel etwa zehn Prozent des Warengewichts. Fuer einen Preisvergleich zwischen verschiedenen Produkten sollte man deshalb jeweils auf das genaue Abtropfgewicht achten. Ausserdem sollten die Packungen kein sichtbares Eis enthalten. Wurden die Meeresfruechte zu langsam gefrostet oder zwischendurch noch einmal angetaut und neu verpackt, dann sind die Zellwaende oft zerrissen und die Garnelen bleiben gummiartig zaeh, auch nach laengerem Garen.

Unappetitlich: der Darm. Garnelen ernaehren sich von Plankton. Daher ist der dunkle Darm fuer den Menschen voellig ungefaehrlich, wird aber aus optischen Gruenden oft entfernt. Dazu schneidet man die Garnele mit der Schere der Laenge nach auf, der Darm ist dann ganz leicht herauszuziehen.

Mit oder ohne Panzer Garnelen werden mit und ohne Panzer angeboten. Als Cocktail-Garnele bezeichnet man eine Verarbeitungsform, bei der die Garnele zwar geschaelt, aber das letzte Panzersegment und der Schwanzfaecher zum Festhalten beim "Dippen" erhalten bleiben. Es werden dafuer meist groessere Garnelen verwendet. Ob roh oder gekocht, die Tiere werden in den verschiedensten Verarbeitungsstufen angeboten: das ganze Tier, nur den Schwanz, halbiert und ganz ohne Schale. Man kann die Garnelen in all diesen Varianten braten, nach Moeglichkeit jedoch nur ganz kurz. Braet man die Tiere mit Schale, bleiben sie zarter und saftiger und bekommen mehr Aroma.

Aufs richtige Auftauen kommt es an Kauft man grosse, tiefgekuehlte Garnelen, sollte man diese auf jeden Fall ueber Nacht im Kuehlschrank auftauen und gut abtropfen lassen. Die Tiere duerfen dabei nicht im Wasser liegen. Wenn man fuer den ‚Krabbencocktail" kleine, tiefgefrorene Garnelen kauft, gibt man sie kurz in eine Schuessel mit kochendem Wasser. Nach einer halben Minute sollte man das Wasser abgiessen, die Garnelen in einem Sieb kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Anschliessend stellt man sie zugedeckt in einer Schuessel etwa eine Stunde in den Kuehlschrank. Danach sind die Tiere aufgetaut, schmecken wie frisch und sind eine gute Basis fuer jeden "Krabbencocktail".

542 Info, Grundrezept, Fisch, Sauce

542.1 LIQUAMEN

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.06.99 VON
Ilka Spiess de.rec. mampf Marco Heinrichs

Liquamen war das Salz der Roemer. Es handelt sich um eine besondere Fischlake.Es gab eigens Fabriken rund um das Mittelmeer, die Liquamen herstellten und, in Amphoren abgefuellt, in grossen Mengen in alle Provinzen des roemischen Reiches verschickten.
Mit Liquamen wuerzten die Roemer alles, was auf den Tisch kam, ob Suessspeisen, Salate, Gemuese oder auch Fleisch. Wenn man die alten Rezepte liest, gewinnt man den Eindruck, dass ueber ganz Rom und seinen Provinzen staendig eine zarten Dunstwolke von Fisch lag. Natuerlich war die Herstellung auch mit einem fuer unsere Nasen fuerchterlichen Gestank verbunden. Fischinnereien, Sardinen und andere kleine Fische und Fischabfall wurden in einer dicken Salzlake unter der Sonne des Mittelmeeres in offenen Gefaessen chemisch und biochemisch zersetzt.
Hinzu kamen noch je nach Region aromatisierende Kraeuter. Bei den hohen Salzkonzentrationen duerfte es sich wohl nicht um eine klassische Gaerung gehandelt haben. Anschliessend wurde die Bruehe mit eingedicktem Most abgeschmeckt und auf die gewuenschte Konsistenz eingestellt.
Viele moderne "roemische Koeche" haben uns empfohlen, Liquamen durch asiatische Fischsaucen wie "Nuoc mam" zu ersetzen. Man kann sie in allen Feinkostlaeden und natuerlich in Geschaeften kaufen, die sich auf asiatische Lebensmittel spezialisiert haben. Bestimmt wird auch das Chinarestaurant in Ihrem Ort mit einem Flaeschchen aushelfen koennen.
Eine andere Alternative sind natuerlich Anchovis bzw Sardellenpaste oder auch kleine Stuecke eingelegter Sardellen, die man einfach mitkocht.
Wir haben natuerlich probiert, Liquamen, oder Garum, wie es damals auch genannt wurde, nachzumachen. Nach anfaenglichen Misserfolgen das Haus stank wie eine Fischverwertungsanstalt - haben wir ein Rezept entwickelt, das eine wunderbar aromatische Fischlake liefert, die leicht muffig wie einige der asiatischen Saucen schmeckt und dabei doch ein zartes Fischaroma besitzt. Zudem laesst sie sich sehr gut dosieren. Sie basiert auf einer Rezeptur aus dem Buch von E. Alfoedi - Rosenbaum (s.Anhang).
In : 500ml heisses Wasser ruehrt man etwa - 100g Kochsalz ein.
Es ist nicht schlimm wenn sich das Salz nicht ganz loest. Mit der "Eiprobe" laesst sich leicht testen ob die Konzentration stimmt. Schwimmt ein sehr frisches rohes Ei auf der Salzloesung, ist genug Salz im Wasser geloest.
Nun fuegt man : eine halbe Sardine - Kopf oder Schwanz - und - 7 Gramm Oregano hinzu und kocht auf ein Drittel des Ausgangsvolumens ein. Nachdem die Lake abgekuehlt ist, wird sie unter starkem Ruehren mit eingedicktem roten Traubensaft (oder etwas Frusip "Rote Traube mit Wasser) verduennt und anschliessend durch ein Kuechensieb passiert.
Die sicherlich ein wenig abenteuerlich anmutende Herstellung der Sauce lohnt sich, denn das Produkt schmeckt einfach hervorragend und laesst sich wie gesagt ausgezeichnet

dosieren.
Wer den zarten Fischgeschmack nicht mag, der kann Liquamen natuerlich einfach durch Salz ersetzen.

543 Kartoffel, Gratin, Fisch

543.1 SCHWEDEN: KARTOFFEL-AUFLAUF MIT MATJES

250 g Zwiebeln
70 g Butter oder Margarine
3 Zwiebaecke
1 kg Kartoffeln; vorw. festkoch.
frisch gemahlener Pfeffer
Fett; fuer die Form
8 Einzelne Matjesfilets
125 ml Milch
200 g Schlagsahne

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.05.99 VON
Ulli Fetzer BRIGITTE-Rezept

Zwiebeln schaelen, in Ringe schneiden und in 20 Gramm Fett bei kleiner Hitze zehn Minuten duensten. Zwieback in einen Gefrierbeutel geben und mit der Kuchenrolle fein zerkruemeln. Kartoffeln waschen, schaelen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben pfeffern und in drei Portionen teilen.
Eine rechteckige Auflaufform (2 l Inhalt) ausfetten. Auflaufform mit einer Portion Kartoffeln auslegen. Darauf die Haelfte der Zwiebeln und vier Matjesfilets verteilen. Kartoffeln daruebergeben. Diesen Vorgang wiederholen und mit einer Schicht Kartoffeln aufhoeren. Milch und Sahne zusammen aufkochen und in die Form giessen. Zwiebackbroesel auf die Kartoffeln streuen. Restliche Butter floeckchenweise daraufsetzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3 etwa 40 bis 50 Minuten backen, bis die Kartoffeln die Fluessigkeit aufgenommen haben.
Variante: Statt Matjes Anchovis-Filets nehmen. Dann heisst dieser Kartoffel-Auflauf "Janssons Versuchung"!
Naehrwerte: pro Portion ca. 760 Kalorien, 55 g Fett

Mengenangabe: 4 Portionen

544 Krustentier, Languste, Fisch, Ei

544.1 LANGUSTEN LIVORNESE

4 Wachteleier
150 g Schalotten
2 Knoblauchzehen
4 Salbeiblaetter
2 EL Olivenoel
50 g Hummerpaste Fertigprodukt
300 ml Trockener Weisswein
100 ml Tomatensaft

800 ml Gemuesebruehe Fertigprodukt
4 Frische Lorbeerblaetter
200 g Moehren
Salz, Pfeffer
Harissa scharfe Chilipaste
400 g Kabeljaufilet
200 g Langustenfleisch
4 Scampi in der Schale, ca. 120 g
1/2 Bd. Petersilie
1/2 Bd. Basilikum
2 EL Zitronensaft

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.07.00 VON
Ilka Spiess Magazin Freundin

Wachteleier in ca. 4 Minuten hart kochen, kalt abschrecken, pellen und halbieren.
Schalotten und Knoblauch schaelen, Salbei waschen, alles fein hacken. Oel in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Salbei darin kurz anbraten. Hummerpaste und Weisswein zugeben, aufkochen, dann Tomatensaft, Gemuesebruehe und Lorbeerblaetter zufuegen.
Moehren schaelen, in feine Scheiben hobeln und ca. 7 Minuten in der Suppe koecheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Harissa abschmecken.
Kabeljaufilet, Langustenfleisch und Scampi abspuelen, trockentupfen. Kabeljau und Langustenfleisch in Stuecke schneiden, mit den Scampi in die Suppe geben und in ca. 4 Minuten gar ziehen lassen.
Petersilie und Basilikum waschen, fein hacken und mit Zitronensaft in die Suppe geben. Mit den Wachteleiern garnieren.
Zeit: 25 Minuten Pro Person: 330 kcal, 10 g Fett

Mengenangabe: 4 Personen

545 Nudel, Pasta, Fisch

545.1 NUDELN MIT SEEZUNGE, GRATINIERT

4 Riesengarnelen
1/2 Grobgehackte Zwiebel
2 Pfefferkoerner
1/2 Lorbeerblatt
300 g Verschiedene Fischgraeten und -Koepfe
200 g Schmale Nudeln
125 g Sahne
Butter fuer die Formen
4 Seezungenfilets
1 Schalotte; fein gehackt
Salz, Pfeffer
125 ml Weisswein
1/2 TL Speisestaerke

SAUCE
6 EL Weisswein
150 g Butter
3 Eigelb
Salz, Pfeffer
2 TL Zitronensaft
1 Geschaelte Tomate
1 TL Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.04.00 VON
Ilka Spiess Pasta fuer Anspruchsvolle

Die Garnelen schaelen und den Darm brauner Faden entfernen.
Zwiebel, Pfefferkoerner, Lorbeerblatt, Fischkoepfe und -graeten sowie die Garnelenschalen in 1/2 Liter Wasser 3Minuten kochen. Den Sud durch ein Sieb giessen und auf die Haelfte einkochen.
Nudeln al dente kochen, abgiessen und mit 4 Essloeffeln Sahne mischen.
Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Die Filets und Garnelen hineinlegen. Mit der Schalotte, etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Den Wein und 1/8 Liter Fischsud daruebergiessen. Die Form bedecken und 10 Minuten im Ofen bei 200 Grad ziehen lassen.
Fuer die Sauce 6 Essloeffel Wein auf 2 Essloeffel einkochen. Die Butter in kleine Stuecke schneiden. Im Wasserbad die Eigelbe mit Salz,
Pfeffer und einem kleinen Stueckchen Butter verquirlen. 1/2 Teeloeffel Zitronensaft und 2 Essloeffel stark eingekochten Wein hinzufuegen. So lange mit dem Schneebesen schlagen, bis eine dicke Creme entsteht. Die Wassertemperatur des Wasserbades muss handwarm sein.
Sobald die Creme saemig ist und am Schneebesen haengen bleibt, den Topf aus dem Wasserbad nehmen und die in kleine Stueckchen geschnittene Butter unter Ruehren hinzufuegen. Von Zeit zu Zeit den Topf kurz wieder Ins heisse Wasser stellen, damit die Sauce nicht kalt wird und die Butter schmilzt. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
Die Tomate in kleine Wuerfel schneiden, in 1 Teeloeffel Butter 5 Minuten duensten, bis die Fluessigkeit verdampft ist, unter die Sauce ziehen.
Den Fisch aus dem Ofen nehmen. Eine andere Form fetten, Nudeln hineinfuellen und die Filets und Garnelen darauf anordnen.
Den entstandenen Sud der Seezungenfilets und Garnelen in ein Toepfchen giessen und auf die Haelfte einkochen. Die Speisestaerke mit der restlichen Sahne gut verruehren, zum Sud geben und unter Ruehren 5 Minuten zu einer saemigen Sauce kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmekken und ueber den Fisch verteilen. 10 Minuten im Backofen bei 200 Grad erwaermen.
Das Gericht mit der Sauce Hollandaise ueberziehen und nochmals fuer 3-5 Minuten im Backofen ueberbacken, bis die Oberflaeche hellbraune Flecken bekommt. Wenn moeglich, Oberhitze einstellen. Darauf achten, dass die Sauce nicht austrocknet.

Mengenangabe: 4 Personen

546 Nudel, Pasta, Gefuellt, Fisch

546.1 HECHTMAULTASCHEN

TEIG
200 g Weizenmehl
1 TL Salz
7 Eigelb
Mehl zum Ausrollen
1 Eigelb zum Bestreichen

FUELLUNG
200 g Blattspinat
400 g Frisches Hechtfleisch
200 g Sahne

200 g Creme fraiche
4 Eiweiss
10 g Sardellenpaste
Salz, Pfeffer

GEMUESESUD
1 Moehre
1 Stange Porree
1 Stueck Sellerie
100 g Creme fraiche
50 ml Weisswein
1/4 l Fischfond aus dem Glas
Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt
1/2 Zitrone; den Saft
100 g Butter
100 g Gehackte Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.04.00 VON
Ilka Spiess Pasta fuer Anspruchsvolle

Fuer den Teig das Mehl in eine Schuessel geben und mit dem Salz vermischen. Die Eigelbe nacheinander zu dem Mehl geben und die Zutaten zu einem festen Teig verkneten. Zugedeckt 3Minuten ruhen lassen.
Fuer die Fuellung den Spinat waschen und tropfnass fuer Sekunden in kochendem Wasser blanchieren. Die Haelfte des Spinats, das Hechtfleisch und die uebrigen Zutaten fuer die Fuellung in einem Mixer zu einer glatten Farce verarbeiten und 3Minuten in den Kuehlschrank stellen.
Den Teig fuer die Maultaschen auf einem bemehlten Brett zu einem 16 cm breiten Streifen ausrollen. Mit dem verquirlten Eigelb bestreichen und die restlichen, glattgestrichenen Spinatblaetter darauf verteilen.
Die Hechtfarce in einen Spritzbeutel fuellen und einen breiten Streifen auf die obere Haelfte der Teigplatte spritzen. Die untere Haelfte darueberschlagen, so dass eine grosse Teigtasche entsteht. Die grosse Teigtasche mit einem Teigraedchen in Vierecke teilen und die Raender noch einmal fest andruecken. Mit einem Tuch bedeckt 3 Minuten ruhen lassen.
Fuer den Sud die Gemuese waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Creme fraiche, Wein und Fischfond mit den Gemuesestreifen in einem Topf zum Kochen bringen. Mit Salz, Pfeffer und den Gewuerzen abschmecken. 10 Minuten kochen lassen.
Die Maultaschen in den Gemuesesud geben und 10 Minuten koecheln lassen. Dann die Maultaschen mit einem Schaumloeffel herausnehmen und auf 4 vorgewaermte Suppenteller legen.
Den Gemuesesud zur Haelfte einkochen lassen. Unter Ruehren mit einem Schneebesen die Butter in kleinen Floeckchen hinzufuegen. Dann die Sauce ueber die Maultaschen giessen und mit der Petersilie bestreuen. Die Maultaschen sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

547 Nudel, Pasta, Pilz, Fisch

547.1 BUCATINI MIT PILZEN UND THUNFISCH

100 g Thunfisch in Oel
5 g Durchwachsener Speck; geraeuchert
4 EL Olivenoel
1 Knoblauchzehe
6 Sardellenfilets
250 g Frische Steinpilze
6 EL Fleischbruehe
Salz, Pfeffer
40 g Salz fuer 4 Liter Wasser
400 g Bucatini

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.04.00 VON
Ilka Spiess Pasta fuer Anspruchsvolle

Den Thunfisch aus der Dose nehmen und auf einem Sieb gut abtropfen lassen. In kleine Stueckchen zerpfluekken, Den Speck in Streifen schneiden.
Das Olivenoel in einer Pfanne erhitzen, die Knoblauchzehe darin goldgelb braten und wieder aus der Pfanne nehmen.
Die Sardellenfilets unter fliessendem Wasser gruendlich waschen, abtrocknen und fein hacken, In das heisse Oel giessen und anbraten. Die Pilze gruendlich waschen und in Streifen schneiden, Mit dem Thunfisch und im Speck in die Pfanne geben und kurz anbraten. Das Ganze mit der Fleischbruehe aufgiessen und mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmekken. 15 Minuten bei leichter Hitze koecheln lassen.
In einem grossen Topf 4 Ltr. Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen, die Bucatini darin nach Vorschrift auf der Packung in 9-11 Minuten al dente kochen. Auf einen Durchschlag schuetteln und abtropfen lassen. In die Pfanne geben und alles gruendlich miteinander vermischen.

Mengenangabe: 4 Personen

548 Nudel, Pasta, Thunfisch

548.1 FUSILLI MIT THUNFISCH

200 g Fusilli Spiralennudeln
Salz, Pfeffer
1 EL Oel
1 Schalotte, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
2 Sardellen, gewaessert
1 Dos. Thunfisch naturell 180 g Fischeinwaage
50 g Kapern
2 EL Kochwasser der Nudeln
1 EL Gehackte Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.04.00 VON
Ilka Spiess Pasta fuer Anspruchsvolle

Die Fusilli in 2 Liter kochendem Salzwasser in ca. 15 Minuten al dente kochen. Das Oel in einer beschichteten, hochwandigen Pfanne erhitzen und die Schalottenund Knoblauchwuerfel darin glasig braten.
Die Sardellen und zwei Drittel des Thunfisches mit dem Stabmixer fein puerieren und in die Pfanne geben. Unter Ruehren kurz erhitzen, dann die Kapern und den restlichen, zerpflueckten Thunfisch dazugeben.

Die Nudeln abtropfen lassen, dabei etwas Kochwasser aufbewahren, dann die Nudeln unter die Thunfischsauce mischen. Eventuell etwas Kochwasser hinzufuegen. Mit Petersilie bestreut servieren.
Die Guete der Kapern haengt von der Groesse ab - je kleiner, um so besser.

Mengenangabe: 2 Personen

549 Pasta, Fisch, Gemuese

549.1 NUDELN MIT MEERESFRUECHTEN UND GEMUESE

250 g Zuckerschoten; Erbsen oder sehr feine gruene Bohnen
250 g Hausgemachte Nudeln
2 EL Schalotten; fein gehackt
2 EL Porree; fein gehackt
100 ml Weisswein
250 g Meeresfruechte; z.B. Jakobsmuscheln, Langustinos, Scampi, Garnelen oder Vongole
50 ml Weissweinessig
80 g Butter
3 EL Sahne
Salz
2 TL Grobgemahlener Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.04.00 VON
Ilka Spiess Pasta fuer Anspruchsvolle

Die Zuckerschoten, Erbsen oder Bohnen putzen und in 1 Liter kochendem Salzwasser in 5-10 Minuten garen. Das Gemuese abgiessen und kalt abspuelen. Die Nudeln in kochendem Wasser al dente kochen.
Die Schalotten mit Porree und Weisswein 10 Minuten kochen. Meeresfruechte von Schalen oder Krusten befreien und, je nach Groesse, 3-5 Minuten im Weinsud ziehen lassen und darin warm halten.
Die Nudeln mit den kleingeschnittenen Meeresfruechten (einige davon ganz als Garnitur zurueckbehalten) mischen.
Den Sud durch ein Sieb in eine weite Pfanne giessen. Den Essig zufuegen und auf die Haelfte einkochen lassen. Die Butter in kleine Stuecke schneiden und mit dem Schneebesen unter die schwachkochende Sauce ruehren. Die Sahne zufuegen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln abgiessen und mit den Meeresfruechten und dem Gemuese mischen. Die Sauce darueber verteilen.
Pro Portion: 560 kcal

Mengenangabe: 4 Personen

550 Pasta, Gefuellt, Lasagne, Fisch

550.1 LASAGNE MIT MEERESFRUECHTEN

40 g Butter oder Margarine
30 g Mehl
125 ml Fischfond; aus dem Glas
125 ml Sahne
Salz, Pfeffer
1 TL Sardellenpaste
1 EL Tomatenmark
300 g Gemischte Meeresfruechte; Tintenfische,
verschiedene Muscheln, Garnelen
150 g Fischfilet
1 EL Dill; gehackt
1 TL Zitronensaft
9 Gruene Lasagneblaetter; fertig gekauft
400 g Tomatenstuecke aus der Packung, oder selbstgemachte Tomatensauce
100 g Ausgeloeste Krabben
1 EL Gehackte Petersilie
4 EL Olivenoel fuer die Form und zum Betraeufeln

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.04.00 VON
Ilka Spiess Pasta fuer Anspruchsvolle

Das Fett in einer Kasserolle schmelzen lassen und unter Ruehren das Mehl dazugeben. Einmal aufschaeumen lassen und mit Fischfond und Sahne aufgiessen. Die Bechamelsauce unter Ruehren gut durchkochen lassen, dann von der Kochstelle nehmen und mit Salz, Pfeffer, Sardellenpaste sowie Tomatenmark abschmecken. Die Meeresfruechte und das in kleine Wuerfel geschnittene Fischfilet dazugeben und mit Dill und Zitronensaft wuerzen.
Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
Eine laengliche Auflaufform mit Oel ausstreichen und mit 3 Lasagneplatten auslegen, darauf die Haelfte der Fischmischung geben und mit 3 Teigplatten bedecken. Die restliche Fischsauce darauf verteilen und die uebrigen Teigblaetter darauflegen.
Die Tomatenstuecke mit Salz und Pfeffer wuerzen. Die Krabben fein hacken, mit der Petersilie unter die Tomaten mischen und gleichmaessig auf den Teigplatten verteilen. Mit Olivenoel betraeufeln und zugedeckt auf der mittleren Schiene in 50 Minuten garen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Abdeckung abnehmen. Vor dem Servieren noch einige Minuten ruhen lassen.
Pro Portion: 770 kcal
: Tipp
Wenn Sie die Nudelplatten In Salzwasser 4-5 Minuten vorkochen, verkuerzt sich die Garzeit um etwa 20 Minuten. Bis zur Zubereitung die gegarten Nudelplatten in kaltem Wasser abkuehlen lassen.

551 Reis, Fisch

551.1 REIS MIT THUNFISCH

300 g Italienischen Langkornreis
1 Grobgehackte Zwiebel
2 Gepresste Knoblauchzehen
1 kg Pelati; = geschaelte Tomaten in Dose
2 EL Tomatenmark
1 l Huehnerbouillon
Salz und Pfeffer
2 EL Curry
1 groß. Dose Thunfisch; im eigenen Saft; oder

500 g Huehnerfleisch; geschnetzelt oder
500 g Gekochten Schinken

Ulli Fetzer Was die Grossmutter noch wusste

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.08.99 VON

Reis in etwas Oel zusammen mit der Zwiebel und Knoblauch glasig daempfen. Pelati und Tomatenmark zugeben, mit Huehnerbouillon abloeschen. Mit Curry, Pfeffer und Salz wuerzen.
Thunfisch oder Huehnerfleisch oder gekochten Schinken unterruehren und das Ganze in eine feuerfeste flache Form geben. Im auf 200oC vorgeheizten Backofen 25 Minuten koecheln lassen.

552 Reis, Gemuese, Tintenfisch, Shrimp

552.1 REISTOPF

500 g Shrimps
250 g Tintenfischringe
300 g Vollkornreis
200 g Lauch
200 g Zucchini
350 g Mais aus der Dose
3/4 l Bruehe
1 TL Curry
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 19.01.98 VON
Ulli Fetzer SUEDWEST-Text

Lauch waschen, in Ringe schneiden. Zucchini waschen und wuerfeln. Mais abtropfen lassen. In einer Auflaufform Reis, Zucchini, Shrimps, Tintenfischringe, Lauch und Mais mischen, wuerzen und mit der Bruehe uebergiessen.
Die abgedeckte Form in den Ofen stellen und bei 160GradC ca. 1 1/2 Stunden garen lassen.

553 Reis, Haehnchen, Schwein, Fisch, Gemuese

553.1 PAELLA

1 Huhn
200 g Schweinelende
200 g Garnelen
400 g Tintenfisch; den schlauchaehnl. Koerper
2 Zwiebeln
1 Tomate
4 Knoblauchzehen
1 Bd. Petersilie
100 g Gruene Bohnen
100 g Erbsenschoten
150 g Gepahlte Erbsen
400 g Rundkornreis
2 l Fleischbruehe
Salz und Pfeffer
Safran

Oel
100 g Rote Paprika (aus der Dose)

ALS BEILAGE
2 Bd. Radieschen
3 Gruene Paprika
2 Zitronen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 22.12.97 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Das Huehnerfleisch und die Schweinelende in kleine Stuecke schneiden. Die Zwiebeln zerkleinern, die Tomaten schaelen und in kleine Stuecke schneiden. Auch der Tintenfisch wird in mundgerechte Stuecke geschnitten sowie die roten Paprika.
Die Bohnen und Ebsenschoten von den Faeden entfernen und in kleine Stuecke schneiden. Den Knoblauch putzen und mit der zerkleinerten Petersilie in einem Moerser zerstampfen.
Das Oel in einer Paellapfanne erhitzen, darin das Fleisch anbraten und die Bohnen dazugeben. Gut salzen, den zerkleinerten Tintenfisch, die Zwiebeln, die Tomaten, die Erbsenschoten und die Garnelen hinzufuegen. Gut verruehren. Zu guter Letzt kommen noch die zerkleinerten roten Paprika und die gepahlten Erbsen dazu. Safran dazugeben.
Damit die Paella richtig gelb wird, nimmt man Lebensmittelfarbe - Safran allein schafft es nicht.
Dann kommt der Reis zur Paella. Gut umruehren und mit der Fleischbruehe auffuellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun wird die Paella in einen auf 200GradC vorgeheizten Backofen geschoben. Nach acht Minuten ist die Paella fertig.
Serviert wird die Paella mit Radieschen, gruenen Paprikaschoten und Zitronen. Darueber wird kleingehackte Petersilie gestreut.

Mengenangabe: 5 Portionen

554 Reis, Thunfisch, Banane, Orange

554.1 EXOTISCHER THUNFISCHREIS

200 g Reis
2 Bananen
1/2 Orange
200 g Thunfisch; aus der Dose
1 Ei
Salz und Pfeffer
Curry
1 TL Sojasauce
1 TL Majoran; feingehackt

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.11.94 VON
Ulli Fetzer SUEDWEST-TEXT

Reis nach Vorschrift in Salzwasser garen. Thunfischoel in einer Pfanne erhitzen, darin Bananenscheiben und Orangenstuecke anduensten. Thunfisch zufuegen und bei milder Hitze erwaermen. Das Ei mit den Gewuerzen, Sojasauce und Majoran verruehren und unter die Thunfischmischung ruehren.
Reis zugeben, alles miteinander vermischen und in eine vorgewaermte Schuessel geben.

Dazu: Gruenen Salat

555 Salat, Gemuese, Fisch

555.1 GEMUESESALAT MIT ROTBARBE

SALAT
2 Paprikaschote; gelb und rot
1 Zucchini
1 Aubergine
1 klein. Rote Zwiebel
1 Artischocke
Olivenoel; zum Duensten und Braten
Pflanzenfett zum Fritieren

SALATSAUCE
1 Schalotte, gewuerfelt
1 TL Weisswein
100 ml Gefluegelbruehe
1 TL Honig
1/2 Knoblauchzehe
1 TL Balsamessig
150 ml Suess-saure Thaisauce
1 TL Mushroom-Soy-Sauce
1 Gute Prise Currypulver
1 TL Kalbsfond; oder Gefluegelbruehe
Salz, Pfeffer aus der Muehle

FISCH
4 Rotbarbenfilets mit Haut geschuppt
Thymianblaettchen
Fenchelkraut
1 Knoblauchzehe
Rauke

ERFASST ⋆RK⋆ AM 03.11.99 VON
Ilka Spiess

Paprika, Zucchini, Aubergine und Zwiebel in kleine Rauten schneiden.
Artischocke von Blaettern und Heu befreien, den Boden erst in duenne Scheiben, dann in Rauten schneiden.
Gemuese in Olivenoel knapp gar duensten. Artischockenrauten in 180 Grad heissem Fett fritieren und auf Kuechenkrepp abtropfen lassen.
Schalottenwuerfel in einem Teeloeffel Olivenoel anduensten, mit Weisswein und Gefluegelbruehe abloeschen, restliche Saucenzutaten zufuegen und etwas einkochen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Angeduenstete Gemueserauten in die Sauce geben und durchziehen lassen.
Fischfilets auf der Hautseite einritzen, mit gehackten Kraeutern und gepresstem Knoblauch einreiben und in Olivenoel auf jeder Seite eine Minute braten, mit Salz und Pfeffer wuerzen und mit dem lauwarmen Gemuesesalat auf einem Teller anrichten.
Mit knusprigen Artischockenrauten bestreuen.
TIP Mit Raukeblaettchen dekorieren.

Mengenangabe: 4 Personen

556 Salat, Kalt, Fenchel, Thunfisch

556.1 FENCHELSALAT MIT THUNFISCH

2 Fenchelknollen
1 EL Senf
1 Zitrone; den Saft
3 EL Olivenoel
2 EL Weissweinessig
2 Knoblauchzehen; gepresst
Thunfischfilet in Dosen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.01.98 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Vom Fenchel den mittleren harten Strunk entfernen - in feine Streifen hobeln.
Aus Olivenoel, Essig, Zitrone, Knoblauch und Senf eine Marinade ruehren - mit dem Fenchel verruehren - alles 30 Minuten durchziehen lassen.
Diesen Salat auf einen Teller geben - mit etwas abgetropftem Thunfisch belegen.

557 Salat, Kalt, Fisch

557.1 ESCABECHE

1 Schwanzstueck vom Seeteufel gehaeutet; etwa 600 g
2 EL Mehl
Salz, Pfeffer
4 EL Olivenoel

FUER DIE MARINADE
5 Safranfaeden
200 ml Heisses Wasser
100 g Weisse Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
200 g Rote Spitzpaprika
1 Gruene Peperoni
1 TL Kreuzkuemmel
3 EL Olivenoel
2 EL Weissweinessig
1/2 Orange; die Schale
150 ml Frischgepresster Orangensaft
Pfeffer; grob gemahlen
Meersalz; grob gemahlen

AUSSERDEM
1 EL Korianderblaettchen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 13.07.98 VON
Ilka Spiess Teubner, Die besten 100 Salate

Den Seeteufelschwanz filetieren, sauber parieren und trockentupfen. Das Mehl mit etwas Salz und Pfeffer vermischen, die Filets darin wenden und das ueberschuessige Mehl abklopfen.
Das Olivenoel in einer Pfanne erhitzen, die Filets einlegen und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 1/2 Minuten braten. Herausnehmen und den Fisch abkuehlen lassen.
Die Safranfaeden in dem heissen Wasser einweichen. Die Zwiebeln schaelen und in duenne Ringe schneiden.
Den Knoblauch schaelen und fein hacken. Die Paprikaschoten halbieren, Samen und Scheidewaende entfernen und das Fruchtfleisch quer in feine Streifen schneiden. Die Peperoni

vom Stielansatz befreien und quer in Ringe schneiden, dabei die Samen entfernen. Den Kreuzkuemmel in einem Moerser fein zerreiben.
In einer Pfanne das Olivenoel erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin hell anschwitzen. Die Paprikastreifen und Peperoniringe kurz mitschwitzen. Kreuzkuemmel, Safran mitsamt dem Wasser, Essig und Orangenschale untermischen.
Den Orangensaft zugiessen, alles noch 1 bis 2 Min. koecheln lassen. Mit Pfeffer und Salz wuerzen und die Marinade etwas abkuehlen lassen.
Die gebratenen Seeteufelfilets quer in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In eine entsprechend grosse Form etwa ein Drittel der Marinade giessen, die Seeteufelscheiben einlegen und mit der restlichen Marinade uebergiessen.
Salzen und pfeffern nach Belieben. Mit Koriander bestreuen. Zugedeckt im Kuehlschrank ueber Nacht durchziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

557.2 FISCHSALAT

2 Zwiebeln
1/2 l Salzwasser
1 Lorbeerblatt
3 Nelken
2 EL Zitronensaft
700 g Rotbarschfilet
1 Bd. Radieschen
1/2 Eisbergsalat
4 EL Fischsud
4 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer und Zucker
3 EL Meerrettich
8 EL Oel
1 Bd. Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 02.07.94 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF

Zwiebeln in halbe Ringe schneiden, in Salzwasser 3 Minuten vorgaren, abtropfen lassen. Lorbeerblatt, Nelken und Zitronensaft ins Zwiebelwasser geben, aufkochen. Rotbarschfilet darin bei milder Hitze 10 Minuten garen. Radieschen putzen, in Scheiben schneiden. Eisbergsalat putzen, in fingerbreite Streifen schneiden.
Fisch aus dem Sud nehmen, abkuehlen lassen. Etwas Sud abnehmen, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker, und Meerrettich verruehren und das Oel unterruehren. Petersilie hacken, unter die Sauce geben. Fisch zerteilen, mit Radieschen, Zwiebeln und Salat in der Sauce mischen.
Den Salat ca. 20 Minuten durchziehen lassen.
⋆ pro Portion 277 kcal/1160 kJ ⋆

Mengenangabe: 5 Portionen

557.3 FRISCHER THUNFISCHSALAT

350 g Frischen Thunfisch
250 g Kirschtomaten; entkernt, halbiert
1 Schalotte; klitzeklein geschnitten
1/2 Bd. Petersilie
2 EL Olivenoel
2 EL Balsamicoessig
Salz, Pfeffer
Olivenoel

BEILAGE
Basmati- oder Langkornreis

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.01.00 VON
Ilka Spiess NDR

Thunfischfilet salzen und pfeffern und in einer schweren Pfanne in fast rauchendem Olivenoel je Seite 45 Sekunden braten - aus der Pfanne nehmen und wuerfeln.
Kirschtomaten halbieren oder vierteln, entkernen und mit Knobi und Schalotte zum Thunfisch geben. Alles gut verruehren und mit Oel/ Essig abschmecken - je nach Geschmack - mindestens je 2 Essloeffel.
Petersilie dazu und mit Reis servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

557.4 MAKRELENSALAT

500 g Makrelenfilet; geraeuchert
400 g Gruene Bohnen
2 Staengel Bohnenkraut
2 Rote Paprika
2 Zwiebeln
2 Sardellenfilets; oder mehr
5 EL Weinessig
Pfeffer
4 Hartgekochte Eier
1/2 Bd. Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.06.94 VON
Ulli Fetzer SUEDWEST-TEXT

Bohnen waschen, entfaedeln, grosse Bohnen brechen und in kochendem Salzwasser mit dem Bohnenkraut 10 bis 20 Min. kochen. Die Bohnen sollen noch Biss haben. Herausnehmen und abtropfen lassen.
Paprika waschen, halbieren, Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schaelen und in feine Ringe schneiden.
Makrelenfilet enthaeuten und wuerfeln. Sardellenfilets gruendlich waschen und sehr klein schneiden.
Alle Zutaten in einer Schuessel anrichten, etwas pfeffern und mit Essig betraeufeln. Eier pellen, vierteln und auf dem Salat verteilen. Gehackte Petersilie darueberstreuen.
Dazu: Dunkles Brot, neue Kartoffeln

557.5 SALAT MIT FISCHFILETS UND SCAMPIS

2 kg Fischfilets; von Lotte, Loup de Mer, Saibling
2 Scampi, halbiert; PRO PERSON
Herbstliche Salatsorten Rucola, Feldsalat, Endivie, Radicchio

MARINADE

3 EL Olivenoel
2 EL Weinessig
1 TL Senf, mittelscharf

ERFASST ⋆RK⋆ AM 29.10.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Fischfilets vom Fischhaendler zurecht schneiden lassen, Schuppen abkratzen und nach Graeten absuchen. Haut rautenfoermig einschneiden, salzen und pfeffern. Salat saeubern und trocknen. Marinade verruehren.
Fischfilets in Olivenoel braten, zuerst auf der Hautseite, dann weitere zwei Minuten auf der anderen Seite. Scampis schaelen, vom Darm befreien und quer halbieren. In Olivenoel 3 bis 4 Minuten braten, etwas salzen. Salat und Marinade vermengen, auf einen Teller geben und die frisch gebratenen Fischstuecke dazugeben. Angenehmer isst sich der Salat, wenn mehrere Sorten mundgerecht geschnitten werden - also keine grossen Salathappen auf den Teller.
Die Menge des Salates ist Gefuehlssache, ebenso die Marinademenge, also nach Bedarf handeln!

558 Salat, Kalt, Fisch, Gemuese

558.1 SCHILLERLOCKENSALAT

500 g Zucchini
2 EL Oel; (1)
280 g Dose Mais
215 g Glas Senfgurken
6 EL Gurkensud vom Gurkenglas
1 klein. Eisbergsalat
500 g Schillerlocken
8 EL Oel; (2)
Sambal Oelek
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.06.95 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF-TEXT

Zucchini putzen, laengs halbieren und quer in Scheiben schneiden. Zucchini im heissem Oel (1) fuenf Minuten duensten, mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Mais abspuelen und abtropfen lassen. Senfgurken abtropfen lassen, den Sud auffangen und die Gurken in Streifen schneiden. Den Eisbergsalat achteln und in Streifen schneiden. Schillerlocken schraeg in Streifen schneiden, alle Zutaten mischen.
Gurkensud mit Sambal Oelek, Salz und Pfeffer verruehren, dann das Oel (2) unterruehren. Die Sauce unter den Salat mischen und mindestens eine Stunde durchziehen lassen.
Pro Portion ca. 177 kcal/741 kJ.

Mengenangabe: 12 Portionen

559 Salat, Kalt, Fisch, Hering

559.1 GOMOLOW-SALAT

1 Gourmet Remoulade
1/2 Bioghurt
1 Becher Heringsfilets nach Matjesart
3 mittl. Paprika; rot,gruen und gelb
1 groß. Apfel; gruen
4 mittl. Delikatessgurken
125 g Durchw. Speck
1/2 Grillhaehnchen
1 Roehrchen Kapern
100 g Gerieb. Haselnuesse oder Mandeln
1 1/2 groß. Zwiebeln
1 TL Dose junger Mais; gehackt
Petersilie
1 groß. Bund Schnittlauch

OPTIONAL
1/2 Blumenkohl

ZUR VERZIERUNG
Tomaten und
Hartgekochte Eier

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.07.99 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Den durchwachsenen Speck wuerfeln und in der Pfanne ausbraten. Alle anderen Zutaten kleinschneiden, in eine Schuessel geben und vermischen.
Pellkartoffeln schaelen und untermischen. Je nach Geschmack kann ein geriebener 1/2 Blumenkohl untergehoben werden (schmeckt nussig).
Evtl. mit Salz, Zucker oder Zitronensaft abschmecken.

559.2 HERINGSALAT

200 g Matjesfilet
3 EL Oel
2 EL Essig
1 Zwiebel
5 Wacholderbeeren
2 Pimentkoerner
Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 07.03.98 VON
Ulli Fetzer SUEDWEST-TEXT

Fischfilet unter fliessendem Wasser gut abspuelen und in mundgerechte Stuecke schneiden. Aus Essig, Oel und Gewuerzen eine Marinade herstellen, ueber den Hering giessen, mischen und kaltgestellt einige Stunden ziehen lassen.
Dazu passt: kraeftiges Bauernbrot.

560 Salat, Kalt, Fisch, Kartoffel, Sellerie

560.1 FISCHSALAT MIT KARTOFFELN UND STAUDENSELLERIE

750 g Kartoffeln
500 g Staudensellerie
300 g Schillerlocken
125 ml Gemuesebruehe
2 Aepfel
3 EL Weissweinessig
Salz und Pfeffer
Zucker
1 Eigelb
125 ml Oel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 06.01.95 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF-TEXT

Kartoffeln in der Schale garen, heiss pellen, abkuehlen lassen. Staudensellerie putzen und waschen. Das Gruen aufbewahren, die Stangen in feine Scheiben schneiden. Schillerlocken schraeg in feine duenne Scheiben schneiden, die laufwarmen Kartoffeln, halbieren, in Scheiben schneiden.
Sellerie in der Bruehe aufkochen, ueber die Kartoffeln giessen. Aepfel waschen, vierteln, entkernen, wuerfeln und mit dem Fisch zu den Kartoffeln geben.
Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker kraeftig wuerzen, erst das Eigelb, dann das Oel darunterschlagen. Sellerieblaettchen hacken, die Haelfte unter die Sauce mischen. Unter den Salat heben.
Salat mindestens 1 Stunde zugedeckt durchziehen lassen. Nachwuerzen, mit den restlichen Sellerieblaettchen bestreut servieren.
Pro Portion ca. 662 kcal/2769 kJ

Mengenangabe: 4 Portionen

561 Salat, Kalt, Fisch, Matjes

561.1 MATJES-SALAT

750 g Salatkartoffeln
1/2 Bd. Radieschen
1 Roter, saurer Apfel
1/2 Zitrone
1 Zwiebel
2 EL Obstessig
3 EL Oel
100 ml Bruehe; bis zur doppelten Menge
3 EL Oel
Salz, Pfeffer
1 Schuss Zucker
150 ml Natur-Joghurt
1 TL Meerrettich a.d. Glas
400 g Frische Matjes
1 Bd. Schnittlauch

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.06.97 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF-TEXT

Kartoffeln in wenig Wasser garen, abgiessen, pellen und abkuehlen. Radieschen waschen und in streichholzdicke Stifte schneiden. Apfel waschen, Kerngehaeuse mit einem Apfelausstecher entfernen. Apfel samt Schale in duenne Scheiben schneiden.
In kochendem Zitronenwasser blanchieren, abschrecken, gut abtropfen lassen. Kartoffeln in duenne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken, ueber die Kartoffeln

geben. Mit heisser Bruehe, Essig, Oel begiessen und mit Salz, Pfeffer und Zucker wuerzen, ziehen lassen.
Joghurt mit Meerrettich verruehren, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken. Matjesfilets schraeg in 2-3 cm dicke Stuecke teilen. Schnittlauch in feine Roellchen schneiden. Kartoffelsalat mit Radieschen, Schnittlauch und Matjes mischen, auf Teller verteilen. Apfelringe und einen Klecks Joghurt daraufgeben.
pro Port. ca. 500 kcal/2100 kJ.

Mengenangabe: 4 Portionen

562 Salat, Kalt, Fisch, Matjes, Olive

562.1 MATJESSALAT MIT OLIVEN

200 g Gewuerzgurken
200 ml Grosse Oliven
1 Salatgurke
3 Zwiebeln
250 g Tomaten
8 Matjesfilets
4 EL Weissweinessig
2 EL Wasser
Salz, Pfeffer, Zucker
Oel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 31.12.94 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF-TEXT

Gewuerzgurken und Oliven abtropfen lassen, kleinschneiden. Salatgurke entkernen, wuerfeln. Zwiebeln fein wuerfeln. Tomaten entkernen, wuerfeln. Matjesfilets laengs halbieren, schraeg in Stuecke schneiden, alles mischen. Weissweinessig, Wasser, Salz, Pfeffer, Zucker, Oel verruehren, ueber den Salat geben, 1 Std. ziehen lassen.
Pro Portion 370 kcal/1550 kJ.

Mengenangabe: 8 Portionen

563 Salat, Kalt, Fisch, Radies

563.1 FISCHSALAT MIT RADIESCHEN

500 g Gekochten Rotbarsch
1 Bd. Radieschen
1 Apfel
1 Zwiebel
2 Gewuerzgurken
150 g Joghurt
1 EL Mayonnaise
2 EL Essig
1 EL Schnittlauch
Salz, Pfeffer, Paprika
Zucker

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.11.99 VON
Ilka Spiess SUEDWEST-TEXT

Fisch in kleine Stuecke zerteilen, Radieschen in Scheiben schneiden, Apfel schaelen und in Spalten zerteilen. Zwiebel und Gurken wuerfeln und alles in eine Schuessel geben.
Joghurt mit Mayonnaise und Essig glattruehren, abschmecken und unter den Salat ruehren. Gut durchziehen lassen, abschmecken und mit Schnittlauch bestreuen.
Dazu: Roggenschrotbroetchen

Mengenangabe: 4 Portionen

564 Salat, Kalt, Fisch, Weisskohl, Apfel

564.1 HERINGSSALAT MIT WEISSKOHL, AEPFEL UND SPECK

4 Matjesheringe
400 g Weisskohl
2 groß. Aepfel
150 g Durchwachsener Speck
Essig
Salz, Zucker, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 02.02.95 VON
Ulli Fetzer Nach hessentext

Kohlkopf vierteln und den Strunk entfernen. Kurz in kochendes Salzwasser geben und auf einem Sieb abtropfen lassen. Speckwuerfel anbraten, Aepfel schaelen und in Wuerfel schneiden. Die gehaeuteten Heringe und den Kohl in duenne Streifen schneiden und mit den anderen Zutaten mischen. Wuerzen und zwei bis drei Stunden ziehen lassen.

565 Salat, Kalt, Kartoffel, Fisch, Aal

565.1 KARTOFFELSALAT MIT AAL

1 kg Festkochende Kartoffeln
1/2 l Bruehe
2 Schalotten; klein geschnitten
1 Bd. Fruehlingszwiebeln
1 Bd. Glatte Petersilie
2 Eier hartgekocht
2 EL Olivenoel
1 EL Essig
1 mittl. Geraeucherter Aal ohne Haut filitiert

ERFASST ⋆RK⋆ AM 23.02.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Kartoffeln in der Schale mit Salz und etwas Kuemmel kochen abgiessen, abdampfen lassen und dann von der Schale befreien. In feine Scheiben schneiden.
Bruehe mit kleingeschnittener Schalotte und Essig in einen Topf geben und um 1/3 reduzieren (Schalotten werden dadurch gar). Diese Bruehe in eine Schuessel geben - Kartoffeln, Aal stueckeln, kleingehackte Eier und klein geschnittene Fruehlingszwiebeln dazu.
Mit Olivenoel, Salz und etwas Pfeffer wuerzen - mind. 30 Minuten durchziehen lassen.

Bitte nicht zu sehr vermatschen.

566 Salat, Kalt, Lauch, Tomate, Thunfisch

566.1 LAUCHSALAT

300 g Lauch
250 g Tomaten
150 g Thunfisch (Dose)
150 g Joghurt
4 EL Zitronensaft
1/2 TL Senf
1/2 Bd. Petersilie
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 05.01.98 VON
Ulli Fetzer SUEDWEST-Text

Lauch gut waschen, in duenne Ringe schneiden. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und wuerfeln. Petersilie fein hacken, Thunfisch zerdruecken. Joghurt, Senf und Zitronensaft miteinander verruehren. Petersilie zugeben und wuerzen.
Lauchringe, Thunfisch und Tomaten zugeben, gut durchmischen und 30 Minuten zugedeckt im Kuehlschrank ziehen lassen.
Dazu: Salzkartoffeln

566.2 LAUCHSALAT MIT THUNFISCH

300 g Lauch
250 g Tomaten
150 g Thunfisch; aus der Dose
150 g Joghurt
4 EL Zitronensaft
1/2 TL Senf
1/2 Bd. Petersilie
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 24.10.95 VON
Ulli Fetzer SUEDWEST-TEXT

Lauch gut waschen und in duenne Ringe schneiden. Tomaten wuerfeln, Petersilie fein hacken. Thunfisch mit einer Gabel zerdruecken. Joghurt, Senf und Zitronensaft in einer Schuessel verruehren. Petersilie zugeben, wuerzen.
Lauch, Thunfisch und Tomaten zugeben. Durchmischen und 30 Min. zugedeckt im Kuehlschrank ziehen lassen.
Dazu: Salzkartoffeln

567 Salat, Kalt, Linse, Fisch

567.1 DALMATINISCHER LINSENSALAT

250 g Linsen
1 Saurer Apfel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe; nach Belieben
2 Sardellen
4 EL Oel
Essig
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.07.94 VON
Ulli Fetzer Roland Goeoeck, Die buergerliche rustikale Kueche der Laender Europas. Heyne, 1984

Linsen einweichen und in leicht gesalzenem Wasser garen, aber nicht zu weich kochen, abseihen. Aepfel schaelen und wuerfeln, Zwiebel, Knoblauch und Sardellen fein hacken, die Zutaten mit den Linsen vermengen, mit Oel und Essig anmachen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat gut durchziehen lassen.
Zu Ruehreiern oder duftigen Omeletts reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

568 Salat, Kalt, Nudel, Fisch

568.1 NUDELSALAT MIT MAKRELENFILET

400 g Nudeln; (z.B. Penne oder Farfalle)
Salz
200 ml Eingelegte Senfgurken Abtropfgewicht 215 g
2 Zwiebeln
200 g Salatmayonnaise; oder Miracel Whip
2 Bd. Dill
Frisch gemahlener Pfeffer
1 Salatgurke
400 g Geraeuchertes Makrelenfilet gepfeffert

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.04.99 VON
Ulli Fetzer BRIGITTE-Rezept

Nudeln in kraeftig gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung bissfest kochen, abgiessen, kalt abspuelen und abtropfen lassen. Senfgurken in Scheiben schneiden (Gurkenwasser aufheben!). Zwiebeln abziehen und fein wuerfeln. Mayonnaise, Gurkenwasser, Zwiebelwuerfel und gehackten Dill verruehren. Mit Salz und Pfeffer kraeftig abschmecken. Mit den Nudeln und Senfgurken vermengen und eine Stunde durchziehen lassen.
Salatgurke abspuelen oder duenn schaelen und grob wuerfeln. Salatgurke zum Salat geben und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geraeuchertes Makrelenfilet in Stuecke teilen. Zum Servieren Makrelenfilet auf dem Salat verteilen.
Nudeln saugen viel Fluessigkeit auf. Wenn der Salat laenger steht, eventuell noch etwas Milch oder Bruehe zugeben.
Naehrwerte: pro Portion ca. 350 Kalorien, 20 g Fett

Mengenangabe: 10 Portionen

568.2 NUDELSALAT MIT THUNFISCH I

250 g Spiralnudeln
2 Dos. Thunfisch in Oel
1 Dos. Erbsen & Moehren; 500 gr
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 Eier
100 ml Olivenoel
50 ml Balsamico
Zitronensaft
Salz Pfeffer
Kraeuter nach Geschmack

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.07.99 VON
Ilka Spiess Kueche und Genuss

Kochen Sie die Nudeln al dente und die Eier etwa 10 Minuten hart. Schrecken Sie beides ab und lassen Sie es auskuehlen.
Mischen Sie das Oel vom Thunfisch, das Olivenoel, den Essig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und gehackte Kraeuter zu einer Vinaigrette. Die gepellte Zwiebel und Knoblauchzehen schneiden Sie in kleine Wuerfelchen und geben sie zur Vinaigrette. Zerdruecken Sie den Thunfisch mit einer Gabel in der Sauce.
Schneiden Sie die Moehren in Stuecke. Nun geben Sie die Erbsen, Moehren und Nudeln in die Sauce und vermischen sie gruendlich. Zum Schluss mischen Sie die gepellten und in Wuerfel geschnittenen Eier unter den Salat.
Servieren Sie ihn gekuehlt.

Mengenangabe: 4 Personen

569 Salat, Kalt, Nudel, Thunfisch, Tomate

569.1 NUDELSALAT MIT THUNFISCH II

250 g Nudeln; schneckenfoermig oder Hoernchen
1 Eigelb; roh
2 Eigelb; gekocht
2 EL Zitronensaft
400 g Thunfisch in Oel
35 g Kapern
125 ml Sahne
2 Zwiebeln; rot ersatzweise auch weiss
500 g Tomaten
Salz
Pfeffer aus der Muehle

ERFASST ⋆RK⋆ AM 29.11.95 VON
Ilka Spiess nach: Essen + Trinken kalte Kueche

Nudeln in reichlich Salzwasser al dente garen und sofort in kaltem Wasser abschrecken.
Das rohe Eigelb mit den durch ein Sieb gestrichenen gekochten Eidottern verruehren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft wuerzen, dann das Oel unter stetigem Ruehren tropfenweise dazugeben. Wenn die Mayonnaise fest ist, den gut abgetropften Thunfisch dazugeben und mit dem Schneidstab des Handruehrgeraetes puerieren. Dann die Kapern unterheben (einige zum Garnieren zurueckbehalten) und alles mit der Sahne verruehren.

Die Zwiebeln in Spalten schneiden. Tomaten achteln, einige zum Garnieren beiseite legen, Nudeln mit der Sauce mischen, dann vorsichtig die Tomaten und Zwiebelspalten unterheben. Mit den restlichen Tomaten und Kapern dekorieren.

Mengenangabe: 12 Portionen

570 Salat, Kalt, Nudeln, Erbse, Thunfisch

570.1 NUDELSALAT MIT THUNFISCH-MAYONNAISE

250 g Hoernchennudeln
300 g TK-Erbsen
250 g Zwiebeln
500 g Tomaten
2 Eigelb
Salz, Pfeffer
3 EL Senf
3 EL Zitronensaft
1/4 l Oel
1 Dos. Thunfisch
125 ml Schlagsahne
125 ml Milch
200 ml Kapern

ERFASST ⋆RK⋆ AM 17.02.99 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Nudeln in Salzwasser 10-12 Minuten garen, in den letzten 2 Minuten Erbsen zufuegen, abgiessen und abtropfen lassen. Zwiebeln pellen und wuerfeln, einige Zwiebelwuerfel und Erbsen beiseite legen.
Tomaten wuerfeln. Nudeln mit Erbsen, Tomaten und Zwiebeln in einer Schuessel vermischen.
Fuer die Mayonnaise Eigelb mit Pfeffer, Senf, Salz und Zitronensaft verrruehren. Oel zunaechst troepfchenweise, dann in duennem Strahl unterschlagen. Thunfisch abtropfen lassen und zur Mayonnaise geben. Alles mit dem Schneidstab des Handruehrers puerieren. Sahne und Milch unter die Sauce ruehren, ebenso die Kapern. Sauce unter den Salat mischen, mit Zwiebelwuerfeln und Erbsen garnieren

Mengenangabe: 4 Portionen

571 Salat, Kalt, Spargel, Fisch

571.1 SALAT VON WEISSEM SPARGEL MIT GEBRATENEM HEILBUTT UND ...

16 Stangen Weissen Spargel
120 g Butter
Salz
2 Zitronenscheiben ohne Schale
6 EL Walnussoel
3 EL Alter Balsamico
1 EL Estragon; gehackt
1 EL Kerbel; gehackt

1 EL Baerlauch; fein geschnitten
Salz, Pfeffer und Zucker
2 EL Tomatenwuerfel
500 g Heilbuttfilet ohne Haut
Salz und Pfeffer
100 g Weissbrotbroesel ohne Rinde
2 EL Zitronenthymian; gehackt
40 g Butterschmalz
20 g Butter

ZUM GARNIEREN
Frische Kerbelzweige

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.05.98 VON
Ulli Fetzer FROEHLICHER WEINBERG
Rezept von Johann Lafer

Spargel schaelen. Stangen in drei gleich grosse Stuecke schneiden und waschen. Die Haelfte der Butter in einen Topf geben. Gewaschenen Spargel darauflegen (Spargel muss tropfnass sein). Obenauf restliche Butter geben, mit Salz wuerzen und Zitronenscheiben ohne Schale darauflegen. Mit entsprechend grossem Deckel Topf verschliessen, so dass beim Garen kein Dampf aus dem Topf heraustreten kann. Spargel bei schwacher Hitze ca. 5-8 Minuten langsam garen.
Anschliessend Spargel mit einer Schaumkelle vorsichtig herausnehmen und warmstellen. Den entstandenen Sud leicht abkuehlen lassen. Walnussoel, alten Balsamico, Estragon, gehackten und Baerlauch dazugeben, alles gut verruehren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zum Schluss Tomatenwuerfel unterheben. Heilbuttfilet ohne Haut in 4 gleich grosse Stuecke schneiden und mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Weissbrotbroesel ohne Rinde mit Zitronenthymian vermischen und darin den Heilbutt waelzen. In heissem Butterschmalz auf jeder Seite etwa 2 Minuten goldbraun braten. Zum Schluss Butter beigeben und damit Fischstuecke mehrmals uebergiessen. Herausnehmen und auf Kuechenpapier abtropfen lassen. Den Heilbutt mit dem lauwarmen Spargelsalat auf einem Teller anrichten und mit frischen Kerbelzweigen garnieren.
O-Titel: Salat von weissem Spargel mit gebratenem Heilbutt und Fruehlingskraeutervinaigrette

572 Salat, Kalt, Thunfisch

572.1 BUNTER SALAT MIT GEGRILLTEM THUNFISCH

2 Verschiedene Salatkoepfe
2 Tomaten
1 klein. Salatgurke
1 Gelbe Paprika
1 Rote Zwiebel
1 Schalotte
300 g Thunfischfilet
Kerbel
Schnittlauch
2 EL Balsamico-Essig
2 EL Walnussoel
4 EL Olivenoel
1 Limone
1 Zitrone
Salz, Pfeffer
Knoblauch
Zucker

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.07.98 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Die Salate waschen und gut abtropfen lassen, Gurke schaelen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten ebenfalls. Schalotte und Zwiebel fein wuerfeln, den Schnittlauch in Roellchen schneiden.
Aus 2 EL Walnussoel und 2 EL Olivenoel, Essig, Schalotte, der roten Zwiebel, dem Schnittlauch und den Gewuerzen eine Sauce Vinaigrette herstellen. Die Salare anrichten, Gurken- und Tomatenscheiben, Paprikastreifen in den Salat stekken und die Kerbelzweige obenauf legen.
Thunfisch mit Salz, Pfeffer und Knoblauch wuerzen.Mit 2 EL Olivenoel bestreichen und bei 250GradC rd. 5 Min. im Backfen grillen. Fisch auf dem Salat anrichten. Die Limone auspressen, Saft, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer vermischen, Thunfisch damit begiessen.

Mengenangabe: 2 Portionen

572.2 NIZZA-SALAT

1 TL Kopf Raddichio
1/2 Kopf Gruener Blattsalat
50 g Feldsalat
1/2 Salatgurke
1 Fleischtomate
2 Schalotten
4 Hartgekochte Eier
200 g Dose Thunfisch; naturell
8 Anchovisfilets
50 g Schwarze Oliven ohne Stein
6 EL Olivenoel
2 EL Champagneressig
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.07.99 VON
Ilka Spiess Kueche und Genuss

Blattsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen, grob zerpfluecken. Gurke waschen und mit Schale in Scheiben schneiden. Tomaten achteln, Schalotten in Ringe schneiden.
Eier vierteln, Thunfisch abtropfen lassen, grob zerpfluecken, die Anchovisfilets waessern und trockentupfen. In einer grossen, breiten Schuessel die Blattsalate und das Gemuese dekorativ anrichten. Thunfisch, Oliven und Eier darueber verteilen. Fuer die Marinade Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen. Das Oel kraeftig darunterschlagen. Ueber den Salat traeufeln, aber erst bei Tisch mischen.
Dazu Roggenbroetchen reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

572.3 THUNFISCH-SALAT

2 Dos. Thunfisch
1 klein. Zwiebel
2 EL Sauerrahm
1 EL Gemischte Kraeuter; Dill, Petersilie, Estragon
1 EL Zitronensaft

Salz

Ulli Fetzer SUEDWEST-Text

ERFASST ⋆RK⋆ AM 04.12.97 VON

Thunfisch abtropfen lassen, mit einer Gabel zerdruecken. Zwiebel fein hacken.
Zitronensaft mit Sauerrahm, Kraeutern und Salz mischen. Fisch und Marinade mischen, 1 Stunde im Kuehlschrank ziehenlassen.
Dazu: Bauernbrot, Butter und gruenen Salat.

572.4 THUNFISCHSALAT "TITANIC"

1 Dos. Thunfisch
1 Zwiebeln
1/2 Apfel
4 EL Mayonaise
3 EL Sahne
1 Gewuerzgurke
1/4 Eisbergsalat
Worcestersauce
Pfeffer
Zitronensaft

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.07.98 VON
Ilka Spiess M. Becker FH-Ostfriesland Naturwissenschaftliche Technik

Mayonaise mit der Sahne verruehren. Zwiebel, Apfel und Gurke in kleine Stuecke schneiden und unterruehren. Nun den Thunfisch dazugeben, mit Pfeffer, Zitronensaft und Worcestersauce abschmecken und im Kuehlschrank einige Zeit durchziehen lassen. Auf einigen Salatblaetter anrichten, Mut beweisen und servieren.
.. und mit ’ner Scheibe Weissbrot und ’nem kalten Chardonnay sind die Ueberlebenschancen relativ hoch... (manchem schmecks sogar)

Mengenangabe: 4 Portionen

572.5 THUNFISCHSALAT ALS BROTAUFSTRICH

1 Dos. Thunfisch
1 (-2) Hartgekochte Eier
1 Zwiebel
1 (-2) Essiggurken
4 (-5) Rote Paprikaschoten aus dem Glas
Salz und Pfeffer
3 EL Mayonnaise
1 TL Mittelscharfer Senf
Petersilie; fein gehackt

ERFASST ⋆RK⋆ AM 22.11.99 VON
Ilka Spiess Bayerischer Rundfunk Musikjournal

Den abgetropften Thunfisch mit einer Gabel zerdruecken. Eier, Zwiebel, Essiggurken und Paprikaschoten klein wuerfeln und untermengen. Mit etwas Salz und Pfeffer wuerzen. Zum Schluss die Mayonnaise auf den Salat geben, den Senf hinzufuegen, mit der Mayonnaise vermischen und dann unterruehren, so dass eine streichfaehige Masse entsteht. Je nach

Geschmack noch Petersilie unterruehren. Auf ein kraeftiges Bauernbrot streichen!

573 Salat, Kalt, Thunfisch, Mais

573.1 THUNFISCH-MAIS-SALAT

3 Dos. Thunfisch in Oel (a 220 g)
200 ml Eingelegte Tomatenpaprika
1 EL Kapern
1 Dos. Mais
2 (-3) Zwiebeln
3 EL Essig
Salz, Pfeffer
1 Schuss Estragon
1 Schuss Zucker
2 Eier; Hart gekocht
Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.10.99 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Den Thunfisch abtropfen lassen, das Oel auffangen. Tomatenpaprikastreifen, Gurkenwuerfel, Kapern, abgetropften Mais und Zwiebelscheiben mischen.
Eine Sosse aus drei Essloeffeln Thunfischoel, Essig, Salz, Pfeffer, Estragon und Zucker ruehren und darueber giessen. Thunfisch etwas zerpfluecken und vorsichtig untermischen. 30 Minuten ziehen lassen.
Zum Servieren mit Eischeiben in eine Schuessel fuellen und mit gehackter Petersilie bestreuen.
Pro Portion ca.450 kcal

Mengenangabe: 4 Personen

574 Salat, Kalt, Tintenfisch, Apulien

574.1 TINTENFISCHSALAT APULISCH

300 g Tintenfisch (geputzt)
1 Stange Staudensellerie
125 ml Weisswein
2 Schalotten; gewuerfelt
1 Knoblauchzhe; feingequetscht
2 EL Olivenoel
1 Zitrone
Blattpetersilie; grob gehackt
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.06.99 VON
Ilka Spiess ARD-FRUEHSTUECKSBUFFET

Den Tintenfisch in Salzwasser mindestens 1 Stunde weichkochen. Nach dem Garkochen absieben und mit Kuechenkrepp trocknen. Tintenfisch mit etwas Olivenoel in einer heissen Pfanne 2-3 Minuten rundum leicht braun anbraten, aus der Pfanne nehmen, warm stellen.
Den Sellerie in daumenlange Stuecke schneiden und in Salzwasser pochieren. Schalotten

und Knoblauch in einer Pfanne anschwitzen, bis sich die Knoblauchstueckchen braun zu faerben beginnen. Mit Weisswein abloeschen und soweit reduzieren, bis sich in der Pfanne nur noch die Menge eines Essloeffels befindet. Zitronensaft dazugiessen.
In dieser Marinade den Tintenfisch, die Petersilie und den Staudensellerie schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt Weissbrot.

575 Salat, Kartoffel, Fisch

575.1 KARTOFFELSALAT MIT SCHILLERLOCKEN

500 g Bamberger Hoernchen (festkochende Kartoffeln)
100 g Salatgurke
100 g Champignons
2 groß. Tomaten
50 g Staudensellerie
50 g Speck
100 ml Fleischbruehe
2 Schillerlocken; Streifen von geraeuchertem Heringshai
Petersilie
Olivenoel
Kraeuteressig
Salz, Pfeffer
Evtl. Pesto

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.06.98 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Champignons, Sellerie, Gurke und Tomaten in duenne Scheiben schneiden. Den Speck in Streifen schneiden und diese in Olivenoelkross anbraten. Anschliessend das Fett abschuetten.
Die Fleischbruehe erhitzen. Die Kartoffeln kochen, pellen, in Scheiben schneiden und mit der Bruehe uebergiessen.
Nun das Gemuese zugeben. Den Kartoffelsalat mit Essig, Oel, Salz und Pfeffer oder zusaetzlich mit Pesto abschmecken. Den Kartoffelsalat mit den beiden Schillerlocken und der gehackten Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

575.2 KARTOFFELSALAT MIT SENFSAUCE UND SEEZUNGENFILETS

400 g Kleine Kartoffeln (festkochend)
Salz, Pfeffer
100 g Schalotten
1/2 Bd. Glatte Petersilie
150 ml Gemuesefond
2 EL Weissweinessig
7 EL Oel
250 g Kleine Bundmohren
1 TL Zucker
1 klein. Endiviensalat
1/2 Bd. Kerbel
4 Stiele Estragon
150 g Creme fraiche
60 ml Milch

1 TL Suesser grober Senf
2 TL Scharfer grober Senf; (z. B. Moutard de Meaux)
8 Seezungenfilets (a 60 g)
20 g Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 30.05.00 VON
Ilka Spiess essen & trinken Mai 2000

1. Die Kartoffeln mit Schale waschen und in kochendem Salzwasser ca. 25min. garen.
2. Inzwischen die Schalotten pellen und fein wuerfeln. Die Petersilienblaetter abzupfen und fein hacken.
3. Den Gemuesefond erhitzen, mit den Schalotten, Salz, Pfeffer, Essig, 5 El Oel und der Petersilie verruehren.
4. Die Kartoffeln abgiessen, ausdaempfen lassen, noch warm pellen und in duenne Scheiben schneiden, mit der Schalottenvinaigrette begiessen und 40 Minuten durchziehen lassen.
5. Die Mohren schaelen, schraeg halbieren, in wenig kochendem Salzwasser mit dem Zucker 6 Minuten garen, abgiessen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Moehrenstuecke vorsichtig unter den Kartoffelsalat mischen.
6. Den Endiviensalat putzen, waschen, gut abtropfen lassen. Die Blaetter grob zerschneiden.
7. Fuer die Senfsauce Kerbel- und Estragonblaetter grob zerschneiden, mit Creme fraiche, Milch, Salz, Pfeffer. suessem und scharfem Senf verruehren.
8. Den Endiviensalat vorsichtig' mit dem Kartoffelsalat und 4 El Senfsauce mischen. Den Salat salzen und pfeffern und auf 4 Teller verteilen.
9. Eine beschichtete Pfanne stark erhitzen. Die Seezungenfilets mit Salz und Pfeffer wuerzen. Restliches Oel in die Pfanne geben. Die Seezungenfilets zuerst auf der Hautseite (dunkle Seite) 2 Minuten bei starker Hitze braten. Die Butter zugeben. Die Filets eine weitere Minute auf der Hautseite braten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Filets vorsichtig wenden und noch 1 Minute ziehen lassen.
Die gebratenen Seezungenfilets neben dem Salat anrichten. Die restliche Senfsauce dazu servieren.
Zubereitungszeit: 1 Stunde, 10 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

576 Salat, Spinat, Fisch

576.1 SPINATSALAT MIT MARINIERTEN MEERESFRUECHTEN

300 g Spinatblaetter
250 g Fischfilet; (z.B. Lachsfilet, Zander, Lachsforelle)
100 g Gekochte Shrimps
3 Zitronen; den Saft
2 Knoblauchzehen; gehackt
150 g Tomaten; (geschaelt und gewuerfelt)
50 g Fein geschnittene Zwiebeln
1 EL Fein geschnittenes Basilikum
1 EL Petersilie; gehackt

1 EL Koriander; gehackt
20 Weissbrotstifte; (5 cm lang und 1 cm dick)
Salz, Pfeffer
Butter
Olivenoel
Kraeuteressig

ERFASST ⋆RK⋆ AM 06.08.99 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Die Spinatblaetter waschen und die Stiele abzupfen. Die Shrimps und die rohen Fische in ca. 1 cm grosse Wuerfel schneiden und mit dem Zitronensaft marinieren. Im Kuehlschrank 15-20 Minuten ziehen lassen.
Danach die Meeresfruechte mit den Kraeutern und Zwiebeln, einer gehackten Knoblauchzehe, den Tomatenwuerfeln und dem Koriander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Olivenoel dazugeben.
Die Weissbrotstifte in einer Pfanne mit Butter und einer gehackten Knoblauchzehe goldbraun roesten. Die Spinatblaetter mit etwas Olivenoel, Kraeuteressig, Salz und Pfeffer anmachen und abschmecken. Auf Tellern anrichten und mit den marinierten Meeresfruechten garnieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

577 Salat, Warm, Fisch

577.1 LAUWARMER ROCHEN-SALAT

500 g Rochen
1 l Fischbruehe
1/2 Zwiebel
100 g Duenne Mandelscheiben
100 g Butter
20 ml Essig
10 g Gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer
400 g Gemischter Salat

ZUM GARNIEREN
Kirschtomaten
Petersilie

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.07.99 VON
Ilka Spiess World Wide Web Mallorca

Rochen 20 Minuten lang in der Fischbruehe koecheln lassen. Salat mit Vinaigrette anmachen und auf 4 Tellern anrichten. Gekochten Rochen auseinanderpfluecken und ueber dem Salat verteilen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die halbe gehackte Zwiebel zugeben. Anbraeunen und Mandeln, Petersilie, Salz und Pfeffer zugeben. Wenn es fertig geschmort ist, Essig zugiessen.
Diese Sauce mit einem Loeffel ueber dem Fisch auf jedem Teller verteilen und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

578 Sauce, Fisch, Butter, Rotwein

578.1 ROTE BUTTERSOSSE

150 ml Fischfond
50 ml Gefluegelfond
150 ml Kraeftigen, guten Rotwein
50 ml Roten Portwein
350 g Butter, kalt gewuerfelt
1 TL Essig
Salz, Pfeffer; weiss

ERFASST ⋆RK⋆ AM 07.04.00 VON
Ilka Spiess Einfach koestlich! mit Frank Seimetz

Fischfond auf ein Drittel einkochen. Gefluegelfond, Rotwein und Portwein dazugeben. Erneut um ein Drittel einkochen. Die Butter mit dem Schneebesen unterschlagen. Mit dem Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

579 Sauce, Fisch, Italien

579.1 SALSA DI PESCE - FISCHSAUCE

120 ml Natives Olivenoel extra
1 klein. Zwiebel; gehackt
900 g Kabeljau oder anderer Fisch enthaeutet und in
groessere Stuecke geschnitten
2 Lorbeerblaetter
1 EL Glatte Petersilie; gehackt
Salz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 29.02.00 VON
Ilka Spiess Lorenzas Pasta

Diese Sauce serviere ich gern zu langen Nudeln, wie etwa Spaghetti, Bucatini oder Linguine. Sie gelingt mit den meisten Fischarten, sofern sie nicht zu fett sind. Vor allem Kabeljau passt geschmacklich und von der Konsistenz vorzueglich. Ebenso koennen Sie Rotbrassen oder Pompano verwenden.
Das Oel in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel unter haeufigem Ruehren etwa 3 Minuten glasig anschwitzen. Den Fisch mit den Lorbeerblaettern dazugeben und etwa 10 Minuten braten, bis er zart gebraeunt ist, dabei mehrmals durchmischen. Die Lorbeerblaetter entfernen. Die Petersilie, Salz und knapp 1/2 l Wasser hinzufuegen. Den Fisch zugedeckt bei niedriger Temperatur etwa 30 Minuten schmoren, dabei nach Bedarf weiteres Wasser angiessen, damit er nicht austrocknet.
Die Pfanne vom Herd nehmen, den Fisch etwas abkuehlen lassen und sorgfaeltig entgraeten. Fisch und Zwiebel ueber einem Topf durch ein Passiergeraet streichen. So viel von dem Schmorfond hinzufuegen, dass man eine nicht zu dicke Sauce erhaelt.
Die Sauce nochmals erhitzen und mit der frisch gekochten, gut abgetropften Pasta gruendlich vermischen.

Mengenangabe: 500 Ml

580 Sauce, Pasta, Thunfisch, Pilz

580.1 THUNFISCH-PILZ-SAUCE

100 g Thunfisch in Oel
50 g Durchwachsener Speck
4 EL 0livenoei
1 Knoblauchzehe
6 Sardellenfilets
250 g Frische Steinpilze
6 EL Fleischbruehe
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 18.04.00 VON
Ilka Spiess Pasta fuer Anspruchsvolle

Den Thunfisch aus der Dose nehmen und auf einem Sieb gut abtropfen lassen. In kleine Stueckchen zerpfluecken. Den durchwachsenen Speck in Streifen schneiden. Das Olivenoel in einer Pfanne erhitzen und die geschaelte Knoblauchzehe darin goldgelb braten. Aus der Pfanne nehmen. Die Sardellenfilets unter fliessendem Wasser gruendlich waschen, abtrocknen und fein hacken. In das Oel geben und anbraten.
Die Pilze gruendlich waschen und in Streifen schneiden. Mit dem Thunfisch und dem Speck in die Pfanne geben und kurz anbraten. Mit der Fleischbruehe aufgiessen und mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken. 15 Minuten bei leichter Hitze koecheln lassen. Pro Portion: 295kcal
Anstelle der frischen Steinpilze kann man 40 g getrocknete Pilze verwenden. Sie muessen jedoch ca. 2 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht werden.

Mengenangabe: 4 Personen

581 Sauce, Safran

581.1 SAFRANSAUCE FUER FISCHGERICHTE

2 Schalotten
30 g Butter
3 (-4) Safran-Faeden
4 EL Cognac
400 ml Fisch- oder Kalbsfond
125 ml Schlagsahne
1 EL Schmand
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 13.01.00 VON
Ilka Spiess Aus meiner Kladde

Schalotten abziehen, fein wuerfeln und im heissen Fett glasig duensten Safran dazugeben, kurz mitduensten mit Cognac abloeschen Kalbs- oder Fischfond zugiessen und etwas einkochen lassen Sahne und Schmand dazugeben, etwas einkochen lassen und mit Gewuerzen

abschmecken.

582 Snack, Brot, Fisch

582.1 MATJESTARTAR AUF PUMERNICKEL MIT EI (FINGERFOOD)

2 Matjesfilets; geputzt
1 Bd. Dill
1/2 Salatgurke
2 Schalotten, gewuerfelt
50 g Saure Sahne
1 Becher Pumpernickelbrot
2 Eier
1 TL Senf
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.02.99 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Matjes in feine Wuerfel schneiden. Dill, bis auf 2 Zweige, fein hacken. Die Gurke halbieren, die Kerne entfernen und auch wuerfeln. Alles zusammenmischen, Senf und saure Sahne untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pro Person zwei Scheiben Pumpernickelbrot mit einem Ausstecher rund ausstechen und auf jede Scheibe etwas Tatar geben, auf das Tatar wieder eine Scheibe Pumpernickel geben, dann wieder etwas Tatar. Die Eier braten, ebenfalls rund ausstechen, auf die letzte Tatarschicht geben und mit dem Dill garnieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

583 Suppe, Eintopf, Fisch

583.1 FISCHSUPPE MIT ROUILLE

400 g Gemischte Fischfilets; z.B. Rotbarbe, Dorade,
Knurrhahn oder Meeraesche
1 Knoblauchzehe
2 Thymianzweige
3 EL Olivenoel
300 g Muscheln; z.B. Mies- oder Venusmuscheln
Salz
1 klein. Petersilienwurzel
1/2 klein. Lauchstange
1 Selleriestange
1/2 klein. Fenchelknolle
80 g Champignons
1 TL Pernod
3 EL Weisswein
3/4 l Fischfond; ersatzweise Gemuesebruehe
1 Doeschen Safranfaeden
Einige Weissbrotscheiben geroestet

FUER DIE ROUILLE
1 Rote Paprikaschote
Salz
2 Knoblauchzehen
1 Kleine, gekochte Kartoffel
4 Safranfaeden

1 TL Dijon-Senf
1 Eigelb
1/2 TL Grobes Meersalz
Pfeffer aus der Muehle
150 ml Olivenoel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.11.99 VON
Ulli Fetzer Schubecks

1. Die Fischfilets in mundgerechte Wuerfel schneiden. Die Knoblauchzehe schaelen und fein hacken. Mit den Thymianzweigen und 1 EL Olivenoel zum Fisch geben, abgedeckt 30 Minuten marinieren.
2. Muscheln gruendlich waschen und buersten, geoeffnete Exemplare aussortieren. In kochendes Salzwasser geben und nur so lange garen, bis sie sich oeffnen. In einem Sieb abtropfen lassen, das Fleisch aus den Schalen loesen.
3. Die Petersilienwurzel schaelen, den Lauch, die Selleriestange und den Fenchel gruendlich waschen und putzen. Die Champignons mit Kuechenpapier trocken abreiben. Das vorbereitete Gemuese klein schneiden.
4. In einem Topf uebriges Olivenoel erhitzen und Fenchel, Sellerie und Petersilienwurzel darin glasig anduensten, etwas spaeter Champignons und Lauch hinzufuegen. Mit Pernod und Weisswein abloeschen, mit dem Fischfond aufgiessen und das Gemuese darin bissfest garen.
5. Die Safranfaeden hinzufuegen, die marinierten Fischstuecke dazugeben und etwa 3 Minuten durchziehen lassen. Die Muscheln hinzufuegen und kurz erhitzen.
6. Fuer die Rouille die Paprikaschote halbieren, von Stielansatz und Kernen befreien und waschen. In Salzwasser blanchieren, abschrecken und die Haut abziehen. Knoblauch und Kartoffel schaelen und grob zerkleinern.
7. Paprika, Kartoffel und Knoblauch mit Safran, Senf, Eigelb, Meersalz und Pfeffer im Mixer puerieren. Dabei nach und nach Olivenoel und so viel Fischfond einlaufen lassen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Die Brotscheiben damit bestreichen und zur Suppe servieren.

583.2 PROVENCALISCHER FISCHTOPF

1 klein. Lorbeerblatt
8 Weisse Pfefferkoerner
8 Korianderkoerner
2 Pimentkoerner
2 Wacholderbeeren
1 EL Pernod
125 ml Weisswein
700 ml Gemuesebouillon
1 Karotte
1 Selleriestange
1/2 Fenchelknolle
1 TL Puderzucker
1 TL Oel
200 g Gemischte Seefischfilets frisch oder tiefgekuehlt
und aufgetaut
2 Tomaten
1 klein. Knoblauchzehe
2 Petersilienzweige
1 Thymianzweig
Salz
1 EL Petersilie; gehackt

ERFASST ⋆RK⋆ AM 22.08.97 VON

Ulli Fetzer GENIESSEN ERLAUBT

Lorbeerblatt in kleine Stuecke brechen und mit den anderen Gewuerzen ohne Fettzugabe anroesten. Mit Pernod und Weisswein abloeschen und mit der Gemuesebruehe auffuellen. Einige Minuten koecheln lassen, dann durch ein Spitzsieb giessen und den Sud beiseite stellen.
Karotte, Selleriestange, Fenchel und Paprikaschote putzen und alles in kleine Wuerfel oder Streifen schneiden.
Puderzucker in Oel goldgelb werden lassen, dann das Gemuese dazugeben, die Paprikaschote etwas spaeter hinzufuegen. Mit dem Gewuerzsud aufgiessen und wenige Minuten koecheln lassen.
Fischfilet in Wuerfel schneiden. Tomatenstuecke mit Knoblauch, einem Petersilienstengel und Thymian in die Bruehe geben. Salzen und drei bis fuenf Minuten ziehen lassen.
Kraeuterzweige entfernen und mit Petersilie bestreut servieren.
Pro Person 270 kcal.

Mengenangabe: 2 Portionen

583.3 SCHARFE FISCHSUPPE

2 Zwiebeln
3 EL Oel
2 Knoblauchzehen
2 Lorbeerblaetter
4 Paprikaschoten; gruen und rot
2 Rote Chilischoten
1 TL Thymian
1/2 TL Salz
frisch gem. Pfeffer
125 ml Weisswein
3/4 l Gemuesebruehe
1 EL Zitronensaft
1 EL Zucker
400 g Fischfilet

ERFASST ⋆RK⋆ AM 27.12.99 VON
Ulli Fetzer hessentext

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, in Oel schmoren und Lorbeerblaetter zufuegen.
Paprikaschoten in duenne Streifen schneiden, Kerne und Stege entfernen. Zu den Zwiebeln geben und mitschmoren. Chilischoten fein hacken, dazugeben.
Thymian, Salz, Pfeffer, Wein, Bruehe zugiessen, 15 Minuten koecheln lassen. Zitronensaft und Zucker zugeben.
Fisch waschen, in Stuecke schneiden, 10 Min. in der Suppe ziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

583.4 SOUPE DE POISSON - FISCHSUPPE

1 1/4 kg Gemischte kl. Meeresfische
Barbe, Hering, Rotbarsch in Stuecke geschnitten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
500 g Kartoffeln
1 kg Fleischtomaten
3 EL Olivenoel
1 Lorbeerblatt
1/2 Bd. Thymian
1/2 l Gefluegelfond oder -bruehe
Salz und Pfeffer
3 EL Tomatenmark
3 EL Pernod (Anisschnaps)

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.02.99 VON
Ulli Fetzer BRIGITTE-Rezept

Fische kalt abspuelen und gut abtropfen lassen. Zwiebeln abziehen und vierteln. Knoblauch abziehen und halbieren. Kartoffeln abspuelen, schaelen und grob wuerfeln. Tomaten abspuelen, Stielansatz herausschneiden und die Tomaten vierteln. Olivenoel in einem grossen Suppentopf erhitzen. Fisch, Knoblauch und Zwiebeln darin anduensten, bis der Fisch anfaengt zu zerfallen und seine Farbe veraendert. Kartoffeln, Lorbeerblatt und abgespuelten Thymian zugeben und unter staendigem Ruehren fuenf Minuten weiterduensten. Tomaten unterruehren. Fond zugeben und mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Im geschlossenen Topf aufkochen und bei kleiner Hitze etwa 30 Minuten gerade eben kochen lassen. Anschliessend die Suppe durch ein Sieb oder die flotte Lotte streichen und ein zweites Mal durch ein feines Sieb giessen. Suppe noch mal erwaermen. Tomatenmark unterruehren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und eventuell Pernod abschmecken.
Naehrwerte: pro Portion ca. 455 Kalorien, 33 g Fett

Mengenangabe: 6 Portionen

583.5 WATERZOOI EINTOPF AUS NORDSEEFISCHEN

600 g Filets von Nordseefischen Kabeljau, Rotbarsch,
Wittling, Merlan, Lachs
200 g Muscheln
2 Schalotten
1/4 l Fischfond
1/4 l Weisswein
1 Stange Lauch
200 g Sellerie
2 Moehren
20 g Butter
50 ml Sahne
1 EL Gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer

ERASST ⋆RK⋆ AM 10.05.99 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Die Muscheln gruendlich waschen und putzen. Die Schalotten fein hacken und in einem grossen Topf in Butter anduensten. Die Fischfilets salzen, pfeffern, in Stuecke schneiden und zu den Schalotten geben. Fischfond und Wein aufgiessen.
Das Ganze 10 Minuten pochieren. Fisch aus dem Fond nehmen und warmstellen.
Das Gemuese in Streifen schneiden und in einem separaten Topf mit etwas Butter anduensten. Die Gemuesebruehe in den Fischfond giessen und einkochen. Sahne hinzufuegen und

alles auf ein Drittel einkochen, dann die restliche Butter unterziehen. Das Gemuese, die Muscheln und den Fisch in Suppentellern anrichten, mit dem Fond uebergiessen und mit der Petersilie bestreuen.

Mengenangabe: 2 Portionen

584 Suppe, Eintopf, Fisch, Aal

584.1 HAMBURGER AALSUPPE

200 g Aal pro Person
1 Schinkenknochen; in vier Teile zersaegt
1 Zwiebel; fein geschnitten
2 Bd. Suppengruen; fein geschnitten
250 g Backobst
250 g Backpflaumen ohne Steine
250 g Backaprikosen
125 g Rosinen
1/2 Tasse Weinessig
4 EL Zucker
1 Handvoll Kuechenkraeuter fein gehackt
Salz nach Geschmack

ERFASST ⋆RK⋆ AM 22.03.00 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Beim Aal das Blut von der Graete abkratzen, waschen und in 4 cm lange Stuecke schneiden.
Den Schinkenknochen in drei Liter Wasser erhitzen und mit den Kraeutern zum Kochen bringen.
3 Stunden koecheln lassen.
Den Knochen und die ausgekochten Kuechenkraeuter herausnehmen, das Suppengruen dazutun und 20 Minuten kochen lassen.
Das ueber Nacht eingeweichte Backobst samt Einweichwasser hinzufuegen.
Nach 10 Minuten den Aal hineingeben. Kurz aufkochen und auf kleiner Flamme 15 Minuten ziehen lassen.
Den garen Speck wuerfeln und zur Suppe geben.
Dazu gehoeren Schwemmkloesse.
Das Gericht kann statt mit Aal auch mit geraeuchertem Schweinebauch gekocht werden!

585 Suppe, Eintopf, Fisch, Exotisch

585.1 FISCHSUPPE MIT MINZE UND LIMETTE

500 g Steinbeisserfilet oder Seeteufelfilet
Salz
3 EL (-4) Limettensaft
6 EL Oel
750 g Moehren
150 g Porree
1 Rote Chilischote
1 Gruene Chilischote
1/2 EL Paprikapulver (edelsuess)
1200 ml Fischfond

1 EL Minzeblaetter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 06.04.00 VON

Ulli Fetzer Die besten Suppen und Eintoepfe aus e&t

1. Das Steinbeisserfilet in nicht zu kleine Wuerfel schneiden. Salzen und mit 2 EL Limettensaft betraeufeln. Zudecken und 30 Minuten kuehl stellen. Die Fischwuerfel abtropfen lassen und in 4 El Oel von allen Seiten kurz braun anbraten. Herausnehmen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Mohren putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Den Porree putzen, waschen und die weissen und hellgruenen Teile in Streifen schneiden. Die rote und gruene Chilischote laengs aufschlitzen und putzen, dann quer in feine Streifen schneiden.
3. Die vorbereiteten Zutaten in einem Topf mit 2 El heissem Oel anbraten. Mit Paprika bestaeuben, unterruehren und leicht anschwitzen. Mit dem Fischfond auffuellen und aufkochen.
4. Die Fischwuerfel dazugeben, 2 Minuten ziehen, aber nicht kochen lassen. Die Minze dazugeben und weitere 3 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und dem restlichen Limettensaft wuerzen. Sehr heiss servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

586 Suppe, Eintopf, Fisch, Garnele, Muschel

586.1 FISCHEINTOPF AUF FISCHERART

4 kg Gemischte Fische gesaeubert, Koepfe + Haut
aufbewahrt
1 kg Saegegarnelen; geschaelt Schalen aufbewahrt
1 kg Muscheln; gemischt Miesmuscheln;Herzmuscheln
Klaffmuscheln
2 groß. Zwiebeln; gehackt (1)
5 Petersilienstengel
1 Lorbeerblatt
2 EL Zitronensaft
200 ml Weisswein
10 Pfefferkoerner
2 l Wasser
200 ml Olivenoel
4 groß. Zwiebeln; in Scheiben (2)
4 Knoblauchzehen
500 g Tomaten; entkernt + gehackt
3 Korianderstengel
300 g Brot; in Scheiben + im Ofen getrocknet

ERFASST ⋆RK⋆ AM 00.00.00 VON
Ilka Spiess Nach: Time-Life-Buecher
Fisch + Schalentiere erfasst

Mies- Klaff- und Herzmuscheln in einen Topf geben, den Deckel auflegen und bei hoher Temperatur so lange erhitzen, bis sich die Muscheln geoeffnet haben. Anschliessend die Fluessigkeit, die sich im Topf gesammelt hat, entfernen. Die Muscheln aus den Schalen loesen und beiseite stellen.

Bei einer Zubereitung fuer 10 servings einen 5 bis 6 Liter fassenden Topf bereitstellen.
Fischkoepfe und -haut, Saegegarnelen, gehackte Zwiebeln (1), 2/5 der Petersilienstengel und das Lorbeerblatt auf den Boden legen, dann Zitronensaft, Wein, Salz und Pfefferkoerner hinzufuegen. Wasser zugiessen, zum Kochen bringen und bei starker Hitze 30 Minuten weiterkochen; haeufig umruehren. Dann durch ein Sieb giessen und die Bruehe beiseite stellen.
Das Olivenoel in einem grossen feuerfesten Topf - moeglichst aus Ton - erhitzen und die Zwiebeln (2) und Knoblauch hineingeben. Die Zwiebeln bei starker Hitze goldbraun braten, dann die Tomaten hinzufuegen. Die Mischung eine Weile einkochen lassen, dann 1/5 der Petersilienstengel und 1/3 der Korianderstengel hinzufuegen und die durchgesiebte Bruehe angiessen. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und 10 Minuten bei niedriger Temperatur simmern lassen. Fisch, Saegegarnelen und Muscheln in den Topf geben. Wieder zum Kochen bringen und weitere 10 Minuten simmern lassen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen, die restliche Petersilie hinzufuegen und mit dem Brot servieren.
Die Fischsorten kann man nach Belieben zusammenstellen. Ein Vorschlag waere Seehecht, Wittling, Meeraal und Sackbrassen. Es koennten auch zwei kleine Hummer hinzugefuegt werden. In jedem Fall muss beachtet werden, dass die Verwendung von moeglichst vielen verschiedenen Fischen und Schaltieren fuer das Gelingen der Speise entscheident ist.

Mengenangabe: 10 Portionen

587 Suppe, Eintopf, Fisch, Gemuese

587.1 KABELJAUTOPF MIT GEMUESE UND STERNANIS

100 g Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 Rote Chilischoten
2 Fruehlingszwiebeln
1 Rote Paprikaschote
200 g Mangold
200 g Chinakohl
100 g Breite Glasnudeln (in Asienlaeden)
6 EL Oel
4 Stueck Sternanis
600 ml Gefluegelfond (a. d. Glas)
8 EL Sojasauce
Zucker, Salz und Pfeffer
3 Limettenscheiben
400 g Kabeljaufilet
Dillspitzen; zum Garnieren

ERFASST ⋆RK⋆ AM 23.03.00 VON
Ulli Fetzer Die besten Suppen und Eintoepfe aus e&t

1. Die Schalotten pellen und fein wuerfeln. Den Knoblauch pellen, die Chilischoten entkernen und beides fein hacken. Die Fruehlingszwiebeln putzen, die hellen Teile schraeg in Ringe schneiden. Die Paprikaschote putzen, entkernen, in feine Streifen schneiden. Mangold und Chinakohl putzen, in fingerbreite Streifen schneiden. Glasnudeln 30 Sekunden in heisses Wasser geben, im Sieb mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
2. Das Oel in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Chili, Sternanis und das vorbe-

reitete Gemuese darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten, pfeffern. Mit Gefluegelfond und Sojasauce abloeschen, mit 1 Prise Zucker wuerzen und bei milder Hitze 3 Minuten leise kochen.
3. 1/2 Ltr. Salzwasser mit den Limettenscheiben aufkochen, den Fisch in fingerbreite Streifen schneiden und 3 Minuten im Salzwasser ziehen lassen. Den Fisch herausnehmen und abtropfen lassen.
4. Die Glasnudeln und den Kabeljau vorsichtig unter das Gemuese heben und erwaermen. Beim Anrichten mit Dillspitzen garnieren. Baguette oder Reis dazu reichen.
Zubereitungszeit 45 Minuten : Pro Portion 23 g E, 17 g F, 28 g KH = 364 kcal (1522 kJ)

Mengenangabe: 4 Portionen

587.2 SCHNELLE FISCHSUPPE

2 Karotten
1 Stange Lauch
2 mittl. Zwiebeln
5 1/2 EL Olivenoel
1200 ml Fischfonds
125 ml Weisswein, trocken
1/2 TL Fenchelsamen; oder
1 TL Pastis
1 Lorbeerblatt
5 Faeden Safran; oder die doppelte Menge
1 Orange
1 Baguette
2 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer
800 g Fischfilet; z.B. Rotbarsch, Kabeljau oder andere
festkochende Fischsorten

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.06.95 VON
Ulli Fetzer ALFREDISSIMO! Mit Marlene Charell

Die Moehren, den Lauch sowie Zwiebeln und Knoblauch putzen, schaelen und in kleine Wuerfel schneiden.
Die Gemuesewuerfel in einem Topf mit heissem Olivenoel unter Ruehren etwa 10 Minuten duensten. Fischfonds und Weisswein dazugiessen, Fenchelsamen, das Lorbeerblatt und den Safran dazugeben. Von der Orange ein Stueck Schale, etwa 2x4 cm gross, duenn abschaelen und zur Suppe geben. Alles ohne Deckel etwa eine halbe Stunde koecheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Inzwischen den Backofen auf 100 oC vorheizen und darin in Scheiben geschnittenes Baguette leicht anroesten, eher trocknen. Die Brotscheiben mit halbierten Knoblauchzehen einreiben.
Das Fischfilet in etwa 3x3 cm grosse Wuerfel schneiden und in die Suppe einruehren, nur 3-4 Minuten lassen.
In Suppenteller Knoblauchbrot legen und mit Fischsuppe auffuellen. Heiss mit Rouille oder Aioli oder beidem servieren.

587.3 WUERZIGE FISCHSUPPE

100 g Zucchini
1 klein. Zwiebel
1 TL Oel
1 TL Tomatenmark
1 TL Gemuesebruehe; Instant
100 g TK-Suppengemuese
125 g Kabeljaufilet
Etwas Zitronensaft
Salz
Cayennepfeffer
2 Scheib. Vollkorntoast

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.04.99 VON
Ilka Spiess kochen und geniessen

1. Zucchini waschen und in dicke Scheiben schneiden. Zwiebel vierteln und in Spalten schneiden.
2. Oel in einem Topf erhitzen und Zucchini darin kurz anbraten. Tomatenmark einruehren und mit 1/4 l Wasser abloeschen. Aufkochen und Bruehe darin aufloesen. Tiefgefrorenes Suppengemuese in die Bruehe geben und alles 15 Minuten koecheln lassen.
3. Fischfilet waschen, trockentupfen und in grosse Wuerfel schneiden. Mit Zitronensaft betraeufeln und mit Salz und Cayennepfeffer wuerzen. Nach 8 Minuten zur Suppe geben und gar ziehen lassen.
4. Die Suppe mit Salz und Cayennepfeffer pikant abschmecken. Toast roesten und dazureichen.
: Zubereitungszeit ca. 30 Minuten. : Pro Portion 340 kcal : 34 g Eiweiss, 8 g Fett, 30 g Kohlenhydrate

588 Suppe, Eintopf, Fisch, Gemuese, Oesterreich

588.1 FISCHSUPPE VON DREIERLEI FAAKERSEE-FISCHEN

125 ml Sonnenblumenoel
150 g Schalotten; gehackt
6 Knoblauchzehen; gehackt
1 EL Petersilie; gehackt
200 ml Trockener Weisswein
3 EL Trockener Met; mit Wermutkraut angesetzt
1 1/4 l Fischfond; oder Wasser
50 g Karotten; in Wuerfeln
50 g Sellerie; in Wuerfeln
50 g Karotten; in Wuerfeln
30 g Lauch; geschnitten
200 g Karpfenfilet
200 g Wallerfilet
200 g Saiblingfilet
Salz und Pfeffer
1 Lorbeerblatt
Safran
Thymian
1 Prise Apfelessig

ERFASST ⋆RK⋆ AM 29.01.95 VON
Ulli Fetzer BAYERNTEXT AUFGEGABELT IN
OESTERREICH

Die gehackten Schalotten, Knoblauchzehen und die Petersilie im heissen Sonnenblumenoel kurz anroesten. Mit Weisswein und Met abloeschen und mit Fischfond (Wasser) aufgiessen und kochen lassen. Die Karotten-, Sellerie-, Karottenwuerfel dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer, Safran, Thymian, Apfelessig und Lorbeerblaetter wuerzen. Das Gemuese weichkochen, den geschnittenen Lauch und Fischfilets (in Stuecke geschnitten) in die Suppe geben und durchziehen lassen.

Mengenangabe: 5 Portionen

589 Suppe, Eintopf, Fisch, Gemuese, Schweiz

589.1 SCHWEIZER FISCHSUPPE

500 g Bodenseefische; z.B. Hechte, Schleie, Schwalen (⋆)

FUER DEN FISCHSSUD
1 Zwiebel
2 Nelken
1 Lorbeeerblatt
Salz
Pfefferkoerner
Essig

SUPPE
2 Karotten; nach Belieben etwas mehr
1 Lauch
1/2 Sellerieknolle
Petersilie
Schnitlauch
Kerbel
Liebstoeckel
1 Lorbeerblatt
1 1/2 l Fischsud
1 Zwiebel; gehackt
4 Knoblauchzehen; gehackt
Salz und Pfeffer
Safran
200 ml Weisswein
2 EL Butter
2 Karotten
1 Kartoffel, roh; gerieben
3 EL Sauerrahm

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.05.95 VON
Ulli Fetzer Suedwest-Text Was die Grossmutter
noch wusste(⋆)

(⋆) Kochen wie in Meersburg (Teil 2)
(⋆) Schwal = Rotauge, Ploetze
Aus Fischkoepfen und -graeten mit Zwiebel, gespickt mit Nelken, Lorbeerblatt, Salz, Pfefferkoernern und einem Schuss Essig einen Fischsud kochen. Karotten, Lauch und Sellerie fein schneiden und in der Haelte der Butter andaempfen.
Die gehackten Kraeuter und Lorbeerblatt beigeben, die angegebene Menge Fischsud dazugiessen und aufkochen. Die Fischfilets in Streifen schneiden, zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch in der restlichen Butter braten und mit dem Weisswein abloeschen. In den Sud geben, zum Binden rohe Kartoffel dazureiben und noch 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Mit Sauerrahm abschmecken.

590 Suppe, Eintopf, Fisch, Krebs, Safran

590.1 PROVENZALISCHE FISCHSUPPE

2 kg Gemischte Fische; (1) Schnapper, Rotzunge,
Meerbarbe, Wittling 2 kg Fische entsprechen
knapp 800 g gesaeubert
500 g Gemischte Fische; (2)
500 g Meeraal; in 4cm Scheiben
500 g Taschenkrebse; lebend
1/4 l Olivenoel
1 TL Kraeuter; gemischt Thymian, Bohnenkraut,
Oregano, Majoran
1/2 TL Safranpulver
100 ml Pastis
500 g Porree; nur die weissen Teile gehackt
2 mittl. Zwiebeln; feingehackt
750 g Tomaten
1 TL Safranfaeden
1 Orangenschale; Streifen
20 Scheib. Baguettescheiben an d. Sonne oder im
Backofen getrocknet nicht geroestet
6 Knoblauchzehen; evtl. mehr
Salz und Pfeffer

FUMET
2 3/4 l Wasser
500 g Fischreste; Koepfe, Graeten, Haut
1 Porree; (Lauch) gehackt
1 Zwiebel; grobgehackt
5 Knoblauchzehen; zerdrueckt
1 Fenchelstange oder
1 TL Fenchelsamen
1 Orangenschale; Streifen
1 Staengel Thymian
1 Lorbeerblatt
Meersalz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 00.00.00 VON
Ilka Spiess Nach: TIME-LIFE-BUECHER
Fisch und Schalentiere

Alle Fische und Krebse abspuelen und mit Kuechenkrepp abtrocken, auf einer grossen Platte ausbreiten und gleichmaessig mit etwas Olivenoel betraeufeln, mit den Kraeutern und etwas Safranpulver bestreuen und schliesslich mit der Haelfte des Pastis betraeufeln. Diese Mischung behutsam auf und in den Fischen verreiben, bis diese vom Safran gleichmaessig gelb gefaerbt sind. Unter gelegentlichem Wenden marinieren lassen.
Inzwischen den Fumet zubereiten.
Das Wasser in einem grossen Topf erhitzen und Fischkoepfe, -graeten, 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 hoelzeren Loeffel oder Stoessel zerdruecken. Den Inhalt des Topfes durch ein feines Sieb in eine Schuessel giessen. Was im Sieb zurueckbleibt, mit einem Loeffel gruendlich auspressen. Das restliche Oel in einen sehr grossen Topf giessen. Porree und Zwiebeln bei schwacher Hitze in dem Oel anduensten und in regelmaessigen Abstaenden mit einem Holzloeffel umruehren. Nach 10 Minuten die Tomaten, das restliche Safranpulver, die Safranfaeden und die Orangenschale hinzufuegen. Weitere 5 Minuten garen, etwas Salz (vorsicht, der Fumet ist bereits gesalzen) und reichlich frisch gemahlenen Pfeffer hinzufuegen. Den Topf auf staerkste Hitze stellen und Fisch-Fumet und restlichen Pastis hineingiessen. Von diesem

Augenblick an mit etwa 15 Minuten Garzeit rechnen.
Die Fluessigkeit soll im offenen Topf brodelnd kochen. Der Fisch wird in drei Portionen hinzugefuegt; zuerst die festen, gelatinehaltigen Fische zusammen mit den Krebsen; 5 oder 6 Minuten spaeter die groesseren 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 Groesse der Fische abhaengt. 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 vorgewaermte Platte legen. Mit 2 oder 3 Schoepfloeffeln Bruehe ueberziehen und den Rest der Bruehe in eine Suppenterrine giessen.
Fisch und Bruehe gleichzeitig servieren und dazu das Knoblauchbrot reichen. Jedem Gast zuerst einen Schoepfloeffel Bruehe, ueber ein Stueck Knoblauchbrot gegossen servieren und darauf den Fisch, ebenfalls mit einem Loeffel Bruehe beschoepft.

Mengenangabe: 8 Portionen

591 Suppe, Eintopf, Fisch, Reis

591.1 STRALSUNDER FISCHSUPPE

2 Knoblauchzehen
4 Tomaten
500 g Fischfilet
1 Zwiebel
50 g Butter oder Margarine
1 Schuss Nelkenpulver
Salz und Pfeffer
Paprikapulver
750 ml Instant-Gemuesebruehe
250 ml Fischfond aus dem Glas
125 g Reis
1 Bd. Petersilie
1 Unbehandelte Zitrone

ERFASST ⋆RK⋆ AM 13.11.99 VON
Ulli Fetzer

Knoblauchzehen schaelen und feinhacken. Tomaten enthaeuten, vierteln und Kerne entfernen. Fischfilet in 3 cm grosse Wuerfel schneiden. Butter erhitzen und Knoblauch, Tomaten und Fischstuecke darin kurz anbraten. Mit Nelkenpulver, Salz, Pfeffer und Paprika wuerzen.
Die Zwiebel in Scheiben schneiden, glasieren und in die Suppe geben. Heisse Gemuesebruehe und Fischfond dazugiessen und den Reis einrieseln lassen. Die Suppe ca. 10 Minuten bei geringer Hitze koecheln lassen. Suppe mit feingehackter Petersilie servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

592 Suppe, Eintopf, Fisch, Russland

592.1 UKRA - RUSSISCHER FISCHEINTOPF

3 l Fischbruehe
50 g Butter
125 ml Weisswein (Riesling)
150 g Forellenfilet
150 g Hechtfilet
150 g Zanderfilet
100 g Zwiebeln
100 g Moehren
100 g Porree
100 g Sellerie
100 g Geschnetzelten Weisskohl blanchiert
100 g Rote Bete (Glas); in feine Streifchen geschnitten
Salz und Pfeffer
Zitronensaft

FISCHBRUEHE
Fischabschnitte
Graeten
1 Bd. Wurzelgemuese; geputzt, in Stuecke geschnitten
3 Pimentkoerner
2 Lorbeerblaetter
Salz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 23.06.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Graeten und Abschnitte in einem grossen Topf mit 3 l Wasser zum Kochen bringen und mehrfach abschaeumen, bis die Bruehe klar bleibt. Eine Stunde koecheln lassen. Das geputzte und in Stuecke geschnittene Wurzelgemuese, Pimentkoerner, Lorbeerblaetter und Salz dazugeben weiter koecheln lassen.
Moehren, Porree, Sellerie und Zwiebeln in feine Streifchen schneiden, beiseite stellen. Weisskohl in feine Streifchen schneiden, in kochendem Wasser blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken. Rote Bete in Scheiben und dann in feine Streifen schneiden.
Die Fisch-Gemuese-Bruehe durch ein Sieb, das mit einem feinen Baumwolltuch ausgelegt ist, giessen.
Die Fischfilets werden nur gesaeubert und in mundgerechte Stuecke geschnitten.
Butter in einer kleinen Kasserolle erhitzen, die Gemuesestreifchen (Moehren, Porree, Sellerie) darin anduensten, so lange, bis sie eine leuchtende Farbe bekommen. Die zarten Gemuese vorsichtig umruehren, den blanchierten Weisskohl beifuegen, mit Weisswein abloeschen, mit heisser Fischbruehe auffuellen.
Die Fisch-Gemuese-Bruehe einen Augenblick vorsichtig koecheln lassen, die Rote-Bete-Streifchen hinzufuegen, ein wenig salzen, etwas weissen Pfeffer aus der Muehle und ein wenig Zitronensaft dazugeben.
Zum Schluss die Fischfilets in der Suppe garziehen lassen, nicht kochen.
Dazu schmeckt ein kraeftiger Weisswein.

Mengenangabe: 4 Personen

593 Suppe, Eintopf, Fisch, Zitrone, Schnell

593.1 ZITRONEN-FISCH-SUPPE

300 g Gruene Bohnen
300 g Erbsen; frisch oder TK
1 l Gemuesebruehe
200 ml Weisswein; trocken
6 EL Zitronensaft
300 g Seeteufelfilet
4 Eigelb; M
Salz, Pfeffer, Zucker
2 EL Minzeblaettchen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.07.99 VON
Ilka Spiess Freundin-Rezept

1. Bohnen putzen, waschen und schraeg in Stuecke schneiden. In kochendem Wasser in ca. 10 Minuten bissfest garen. Nach 6 Minuten Erbsen mitkochen. Gemuese in ein Sieb abgiessen, kurz kalt abspuelen und abtropfen lassen.
2. Gemuesebruehe, Weisswein und Zitronensaft in einem Topf aufkochen. Seeteufel in mundgerechte Stuecke schneiden, in die Suppe geben und in ca. 5 Minuten gar ziehen lassen.
3. Eigelb mit 4 bis 6 EL der heissen Suppe verquirlen. Den Topf mit der Fischsuppe vom Herd ziehen und die Eigelbmasse vorsichtig nach und nach hineinruehren. Bohnen und Erbsen zufuegen. Zitronen-Fisch- Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit Minze garnieren.
Pro Person: 265 kcal; 7 g Fett; Zubereitung: 25 Minuten
TIP: Bei frischen Erbsenschoten gut die doppelte Menge nehmen, aufbrechen und die runden Erbsen herausschaelen.

Mengenangabe: 4 Personen

594 Suppe, Eintopf, Fisch, Zucchini, Tomate

594.1 FISCHSUPPE MIT SEELACHSFILET, ZUCCHINI UND TOMATEN

3 Zwiebeln
300 g Zucchini
2 EL Oel
2 Knoblauchzehen
1/2 l Bruehe
800 g Dose Tomaten
Salz
Cayennepfeffer
600 g Seelachsfilet
Dill
Zucker

ERFASST ⋆RK⋆ AM 30.09.94 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF

Zwiebeln in Ringe schneiden, Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden, beides in Oel anduensten. Knoblauchzehen durchpressen und zugeben. Bruehe, Dosentomaten

dazugeben, mit Salz und Cayennepfeffer wuerzen, 5 Min. kochen lassen.
Seelachsfilet in Stuecke schneiden, in die Suppe geben, 5 Min. ziehen lassen, gehackten Dill zugeben und mit etwas Zucker abschmecken.
Pro Portion 163 kcal/681 kJ.

Mengenangabe: 4 Portionen

595 Suppe, Eintopf, Kabeljau, Tomate, Italien

595.1 FISCHSUPPE ANCONA

500 g Tomaten; gut ausgereift
150 g Zwiebeln
4 Knoblauchzehen; oder mehr
125 ml Olivenoel
3/4 l Huehnerbruehe
1 TL Paprikapulver; edelsuess
Cayennepfeffer
Salz
1 Schuss Zucker
6 Kabeljaukoteletts

ERFASST ⋆RK⋆ AM 31.07.95 VON
Ilka Spiess Nach : Essen + Trinken Das grosse
Italienkochbuch

Die Tomaten auf der runden Seite ueber Kreuz einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, anschliessend kalt abschrecken ud haeuten. Die Stielansaetze keilfoermig herausschneiden. Die Tomaten laengs halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Die Zwiebel pellen und dann ebenfalls laengs in schmale Spalten schneiden. Den Knoblauch pellen und in duenne Scheiben schneiden.
Die Haelfte des Oels in einer Pfanne erwaermen. Zwiebeln und Knoblauch dann bei ganz milder Hitze anduensten. Einen Schuss Bruehe zugeben, Deckel auf die Pfanne legen. Zwiebeln und Knoblauch 12 Min. anduensten, ab und zu umruehren. Die Zwiebeln duerfen keine Farbe annehmen.
Das Paprikapulver darueberstreuen, verruehren und kurz anschwitzen. (Vorsicht nicht zu lange sonst schmeckt das Pulver bitter!). Alles in einen ofenfesten Topf umfuellen.
Die Tomaten zugeben und mit Cayennepfeffer, Salz und Zucker herzhaft wuerzen. Basilikumblaetter abzupfen, auf die Tomaten geben. Fischkoteletts waschen salzen und auf die Basilikumblaetter legen. Die restliche Bruehe daruebergiessen.
Fischsuppe im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20-25 MInuten garen. Im Topf servieren. Vorher mit dem restlichen Olivenoel wuerzen.
Pro Person 565 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

596 Suppe, Eintopf, Spanien

596.1 FISCHEREINTOPF (MARMITAKO)

2 Weisse Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 Gruene Paprikaschoten
3 groß. Tomaten
1 kg Festkochende Kartoffeln
600 g Frisches Thunfischfilet
5 EL Olivenoel
1 l Gute Fischbruehe; evtl. Fertigprodukt
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 03.02.00 VON
Ilka Spiess Magazin Stern

Benannt ist das beruehmte Gericht nach der Marmita, dem grossen Eisentopf.
Zwiebeln und Knoblauch abziehen, klein wuerfeln. Paprikaschoten putzen, in Streifen schneiden. Tomaten haeuten, wuerfeln. Kartoffeln schaelen und in 2 cm grosse Wuerfel schneiden. Thunfisch in 2 cm grosse Wuerfel schneiden.
Oel in einem grossen Gusseisentopf erhitzen, Zwiebeln und Paprika unter Ruehren glasig duensten. Tomatenwuerfel unterruehren und alles 2 Minuten weiterkochen.
Kartoffeln und Knoblauch zufuegen und anduensten, dabei gelegentlich ruehren. Bruehe zugiessen, bis das Gemuese bedeckt ist. 20 Minuten geschlossen kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Fischwuerfel bei schwacher Hitze 10 Minuten darin gar ziehen lassen.

Mengenangabe: 6 Personen

597 Suppe, Fisch

597.1 FISCHSUPPE

500 g Seelachsfilet
Salz und Pfeffer
2 EL Zitronensaft
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Stangen Sellerie
1 Stange Lauch
200 g Karotten
2 EL Oel
2 EL Tomatenmark
400 ml Fischfond aus dem Glas
400 ml Gemuesebruehe (Instant)
100 ml Weisswein
150 g Tiefkuehlshrimps
1/2 Bd. Dill
1 Baguette

ERFASST ⋆RK⋆ AM 24.10.97 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-TEXT

Fisch waschen, trockentupfen, in 1 1/2 cm grosse Wuerfel schneiden, salzen und pfeffern. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken. Sellerie und Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden.

Karotten schaelen, in 1/2 cm grosse Wuerfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Oel anschwitzen, Tomatenmark und Karotten dazugeben, 5 Min. duensten. Restliches Gemuese zugeben, Fischfond und Bruehe angiessen, Zehn Min. leise koecheln lassen. Suppe mit Wein, Salz und Pfeffer abschmecken.
Fischstuecke und Shrimps in die Suppe geben und 3-5 Min. ziehen lassen, gehackten Dill darueberstreuen. Mit dem Baguette servieren.
Pro Portion ca. 290 kcal/1219 kJ

Mengenangabe: 4 Portionen

598 Suppe, Fisch, Austern

598.1 CURRY-SUPPE MIT AUSTERN

6 Austern
4 Schalotten; in Streifen geschnitten
1 Knoblauchzehe; fein geschnitten
1/4 l Weisswein
1/4 l Fleischbruehe
1 Bd. Suppengemuese
20 g Curry
2 Stangen Zitronengras
1 Limette
Butter
Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.09.99 VON
Ilka Spiess Koch - Kunst mit Vincent Klink

Schalotten und Knoblauch in Butter braun duensten und mit Fleischbruehe und Wein auffuellen und gut durchkochen. Das Suppengemuese in grobe Stuecke schneiden, zur Bruehe geben und ca. 20 Minuten kochen lassen. Zitronengras klein schneiden, zwei ca. 10 Pfennig grosse Stuecke Limettenschale abschneiden.
Die Austern oeffnen und das Wasser auffangen. Die Austern mit einem Messer aus der Schale loesen. Zitronengras, Limettenschale, Curry, etwas Pfeffer und Austernwasser in die Bruehe geben und ca. 5 Minuten gut durchkochen. Anschliessend die Bruehe durch ein Sieb passieren. Die ausgeloesten Austern in die passierte Suppe geben und noch einmal aufkochen.
Das Austernfleisch mit einem Schaumloeffel herausnehmen und klein schneiden. Einen Essloeffel Butter unter die Suppe mixen. Die Suppe anrichten und die Austern einlegen.

599 Suppe, Fisch, Austria

599.1 KLARE SUPPE VON DRAUFISCHEN

1/2 kg Fische (Karpfen, Zander, Weissfisch)
1 l Wasser
125 ml Weisswein
1 Suppengruen
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 Paradeiser
1 Thymianzweig
2 Lorbeerblaetter
Pfefferkoerner
250 g Wurzelgemuese (Karotten, gelbe Rueben, Sellerie,
Fenchel, Lauch)
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.08.00 VON
Ilka Spiess Johanna Ogris

1. Die Fische filetieren und die Filets in mundgerechte Stuecke schneiden.
2. Die Karkassen (Kopf, Graeten, Flossen) zusammen mit dem Suppengruen, Zwiebel, Knoblauch, Paradeiser und den Gewuerzen in kaltem Wasser und Weisswein aufsetzen und ca. 1/2 Stunde koecheln lassen.
3. In der Zwischenzeit das Wurzelgemuese putzen und feinnudelig schneiden.
4. Den Fischfond abseihen und das Wurzelgemuese zusammen mit den Fischstuecken etwa 10 Minuten darin ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

600 Suppe, Fisch, Eintopf, Kambodscha

600.1 FEUERTOPF-SUPPE

8 EL Pflanzenoel
10 Knoblauchzehen; in Scheiben geschnitten
1 EL Tamarindenfruchtfleisch
150 ml Kochendes Wasser
1/2 l Wasser
2 EL Fischsauce
1 TL Feiner Zucker
1 klein. Ananas; geschaelt und in Stuecke geschnitten
175 g Tomaten; geviertelt
8 Fruehlingszwiebeln; in feine Scheiben geschnitten
250 g Rohe Tiger-Garnelen; geschaelt
3 Tintenfische; gesaeubert und in dicke Ringe
geschnitten
250 g Regenbogenforellen-Filets in Stuecke geschnitten

ZUM SERVIEREN
1 Handvoll Korianderblaetter
1 Handvoll Suesses Basilikum
2 groß. Chillies; diagonal in Scheiben geschnitten

ERFASST ⋆RK⋆ AM 06.12.99 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Das Planzenoel in einem kleinen Topf erhitzen und dann nach und nach jeweils einige Scheiben Knoblauch goldbraun duensten. Den Knoblauch herausnehmen und auf Kuechenkrepp abtropfen lassen.
Das Tamarindenfruchtfleisch mit dem kochenden Wasser in eine Schuessel geben und 20

Minuten beiseite stellen, damit es weich wird und sich aufloest. Die
Die Fluessigkeit durch ein Sieb geben (Tamarindenkerne und -schalen entfernen) und mit dem Wasser, der Fischsauce, dem feinen Zucker, den Ananasstuecken, Tomaten und Fruehlingszwiebeln in einen Topf geben. Langsam zum Kochen bringen. Wenn Sie einen Feuertopf verwenden, die aromatisierte Bruehe in den heissen Topf mit rauchenden Kohlen geben und die Garnelen, Tintenfischringe und Fischstueckchen zugeben. 6-8 Minuten sanft koecheln lassen. Den Feuertopf servieren, waehrend der Fisch noch kocht. Mit Koriander, Basilikum, Chilli und dem fritierten Knoblauch belegen.

Mengenangabe: 6 Personen

601 Suppe, Fisch, Gemuese, Garnele

601.1 GEMUESE-FISCHSUPPE MIT GARNELEN

600 g Fischfilet (⋆)
125 g Kuechenfertige, geschaelte Garnelen
1 Bd. Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 Stangen Staudensellerie
1 Bd. Glatte Petersilie
800 g Dose geschaelte Tomaten
1/2 TL Grob gemahlener Pfeffer
1/2 TL Fenchelsamen
Salz
5 EL Olivenoel
1/4 l Trockener Weisswein

ERFASST ⋆RK⋆ AM 24.08.00 VON
Ilka Spiess Magazin Stern

(⋆) Moeglichst verschiedene Filets fest garender Fische, z. B. Rotbarsch, Seehecht oder Seelachs;
Fischfilets in grosse Stuecke schneiden, Garnelen in einem Sieb kalt abspuelen.
Lauchzwiebeln putzen, mit dem hellgruenen Zwiebellauch klein schneiden. Knoblauch grob wuerfeln. Sellerie waschen - einige zarte Blaetter beiseite legen - und in duenne Scheiben schneiden. Petersilie fein schneiden. Tomaten abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen, und hacken.
Knoblauch, Pfeffer, Fenchelsamen und 1 TL Salz mit 2 EL Oel in einem Moerser zerstossen. In einem Topf 3 EL Oel erhitzen. Lauchzwiebeln, Sellerie und Petersilie 2 Minuten unter Ruehren anduensten. Tomatenstuecke und die Gewuerzmischung dazuruehren und aufkochen. Wein, 1/4 l Wasser und Tomatensaft zugiessen und alles 5 Minuten zugedeckt kochen.
Erst die Fischstuecke fuer 3 Minuten, dann die Garnelen fuer 3 weitere Minuten in die Suppe geben und bei schwacher Hitze zugedeckt gar ziehen. Nochmals abschmecken, Selleriegruen grob hacken und zuletzt auf die Suppe streuen.

Mengenangabe: 4 Personen

602 Suppe, Fisch, Korea

602.1 TOM-YUM-SUPPE

1 Becher Tom-Yum-Paste
2 Staengel Zitronengras
3 (-4) Limonenblaetter
1 Stueck Galgantwurzel
1 Dos. Chin. Strohpilze; Zutaten gibt es in Asienlaeden
200 g Schalentiere Scampi.... oder festkochender Fisch
1/2 l Wasser

ERFASST ⋆RK⋆ AM 29.06.99 VON
Ilka Spiess & Ulli Fetzer www.kueche-genuss.de

Das Wasser zum Kochen bringen und 1 Tuete Tom-Yum-Paste darin aufloesen. Zitronronengras, Galgantwurzel und Limonenblaetter hinzugeben, und alles 15 Min. koecheln lassen. Mit einer Schaumkelle die Wurzeln, die Blaetter und das Zitronengras entfernen. Jetzt werden die Strohpilze in der Bruehe erhitzt ca.5 Min..
Die Hitze reduzieren, das Wasser darf nicht mehr kochen, die Scampi oder den Fisch hineingeben und garen geht schnell.
In chinesische Suppentassen fuellen und servieren.
Sollte die Suppe zu scharf sein, etwas mit Wasser verlaengern.

603 Suppe, Fisch, Muschel, Italien

603.1 MINESTRA DI CAPELLI D'ANGELO E FRUTTI DI MARE - MUSCH ..

1800 g Frische Miesmuscheln; und Venusmuscheln zu
gleichen Teilen
4 EL Olivenoel extra
2 Knoblauchzchcn
4 Reife Eiertomaten enthaeutet und pueriert
120 ml Trockener Weisswein
Salz, Pfeffer
200 g Capelli d'angelo
1/2 Tasse Glatte Petersilie fein gehackt

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.03.00 VON
Ilka Spiess Aus meiner Kladde

Dem betoerenden Meeresduft dieser Spezialitaet aus Neapel kann man nicht widerstehen. Aber diese Suppe schmeckt auch mit getrockneter Pasta ganz vorzueglich.
Die Muscheln waschen und sorgfaeltig abbuersten. Offene beziehungsweise Exemplare, die bei Beruehrung geoeffnet bleiben, aussortieren, sie koennten verdorben sein. Die Muscheln ablaufen lassen und in einem grossen Topf bei hoher Temperatur zugedeckt erhitzen. Wenn sich nach etwa 5 Minuten die Schalen geoeffnet haben, die Muscheln abtropfen lassen (den Sud auffangen) und ausloesen; beiseite stellen. Ungeoeffnete Muscheln nicht verwenden.
Den Muschelsud durch ein feines Sieb giessen und beiseite stellen. Das Oel in einem

grossen Topf bei niedriger Temperatur erhitzen. Den Knoblauch darin unter gelegentlichem Ruehren etwa 5 Minuten braten, herausnehmen. Die puerierten Tomaten, den Muschelsud, den Wein und 1 1/4 Liter warmes Wasser hinzufuegen, salzen, pfeffern und aufkochen lassen.
Die Pasta und die Muscheln zugeben und die Suppe noch etwa 3 Minuten kochen, bis die Nudeln al dente sind. Die Petersilie einstreuen und mit Pfeffer uebermahlen. Die Suppe in einer vorgewaermten Terrine anrichten und sofort servieren.
O-Titel: Minestra di capelli d'angelo e frutti di mare -Muschelsuppe mit Capelli d'angelo

Mengenangabe: 4 Personen

604 Suppe, Fisch, Portugal

604.1 PORTUGIESISCHE FISCHSUPPE

1 Zwiebel
1 Stange Lauch
3 EL Olivenoel
40 ml Weinbrand
3 Knoblauchzehen
1 Dos. Tomaten
200 ml Weisswein
700 ml Gemuesebruehe
1 Doeschen Safran
Cayennepfeffer
200 g TK-Erbsen
1 Becher Tiefkuehl-Meeresfruechte
250 g Fischfilet
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 23.08.00 VON
Ilka Spiess ZDF Volle Kanne Susanne

Zwiebeln und Lauch putzen, in duenne Scheiben schneiden und im Oel anbraten, zum Schluss den Knoblauch kurz mit anbraten. Das Ganze mit Weinbrand und Weisswein abloeschen, Bruehe, Erbsen, Safran, Pfeffer, Cayenne und Salz zugeben und ca. 15 min. koecheln lassen.
Die Hitze reduzieren, nun das grob gewuerfelte Fischfilet und die Meeresfruechte zugeben. Nicht mehr kochen lassen, nur noch im geschlossenen Topf mit der vorhandenen Restwaerme gar ziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

605 Suppe, Fisch, Rotkraut

605.1 ROTKOHLSUPPE MIT SCHILLERLOCKEN

150 g Schillerlocken
80 g Rotkraut; duenn geschnitten
50 g Speck; in duennen Scheiben
1 Zwiebel; fein geschnitten
1 Knoblauchzehe; fein geschnitten
1/2 l Fleischbruehe
1/4 l Trockener Rotwein
1 TL Frisch gestossener Koriander
1 Schuss Piment
1 Schuss Zimt
1 Schuss Nelke
1 Lorbeerblatt
1 TL Mehl
Etwas Butter
Grober schwarzer Pfeffer
Salz

ERFASST ⋆RK⋆ AM 06.01.00 VON Ilka Spiess Vincent Klink im ARD-BUFFET

Die Schillerlocken in 3 cm lange Stuecke schneiden und mit Speckscheiben umwickeln. Mit einem Zahnstocher fixieren. Die Roellchen in einer Pfanne mit etwas Butter rundum ca. 3-4 Minuten anbraten und warmstellen.
Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf mit Butter goldbraun roesten. Mit Mehl bestaeuben und untermischen. Das Rotkraut zugeben und mit Bruehe und Rotwein aufgiessen. 1/2 TL Koriander, Piment, Zimt, Nelke, Lorbeerblatt und etwas Pfeffer zugeben und alles 15 Minuten durchkochen.
Die Speck-Schillerlocken einlegen, kurz erwaermen und mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken. Mit dem restlichen Koriander bestreuen.

Mengenangabe: 2 Portionen

606 Suppe, Fisch, Vietnam

606.1 REISNUDELSUPPE MIT KREBSKLOESSCHEN

500 g Duenne Reisnudeln oder –
4 Bd. Japanische Weizennudeln
50 g Getrocknete Garnelen
1/2 l lauwarmes Wasser
225 g Krebsfleisch frisch oder aus der Dose
1 TL Garnelensauce
schwarzer Pfeffer
5 Eier; verquirlt
4 EL Speiseoel
4 Schalotten; in duenne Ringe geschnitten
4 Knoblauchzehen; fein gehackt
2 Fruehlingszwiebeln fein zerschnitten
2 EL Tomatenmark
1 TL Chilipaste
4 Flaschentomaten; geviertelt
1 l Huehnerbruehe; oder Wasser
4 EL Nuoc Mam; (vietnamesische Fischsauce)
1 TL Zucker
4 groß. Salatblaetter; in duenne Streifen geschnitten
100 g Bohnensprossen
2 Fruehlingszwiebeln; in 5 cm lange Streifen geschn.
2 EL Minzblaetter; feingeschn. als Garnitur
Koriander; als Garnitur
1 Zitrone; geviertelt
4 Chilischoten; in feine Streifen geschnitten
Garnelensauce

ERFASST ⋆RK⋆ AM 31.08.96 VON

Ulli Fetzer aus: Routhier, Vietnam

Die Nudeln zubereiten. Die getrockneten Garnelen 30 Min. in warmem Wasser einweichen. Abtropfen lassen und das Einweichwasser zurueckbehalten.
Die Garnelen im Moerser oder in der Kuechenmaschine zu einer Paste verarbeiten. Die Garnelenpaste, das Krebsfleisch, Garnelensauce und frisch gemahlenen Pfeffer mit den Eiern verquirlen. Im Kuehlschrank bereithalten.
In einem grossen Suppentopf das Oel erhitzen und darin die Schalotten, den Knoblauch und die Fruehlingszwiebeln anduensten. Das Tomatenmark und die Chilipaste einruehren und 1 Min. duensten. Die Tomaten beigeben und eine weitere Min. duensten.
Mit dem Einweichwasser der Garnelen und der Bruehe aufgiessen, die Fischsauce und den Zucker einruehren.
Die Suppe zum Kochen bringen, dann ueber reduzierte Hitze nur noch leise koecheln lassen.
Die Krebsfleischmischung vorsichtig in die siedende Suppe gleiten lassen. Zugedeckt auf kleinster Flamme 5 Min. pochieren, bis die Masse an die Oberflaeche steigt und fest aussieht.

Mengenangabe: 4 Personen

607 Suppe, Fisch, Zitrone

607.1 EXOTISCHE FISCHSUPPE MIT ZITRONE UND KARDAMOM

400 g Ausgeloeste Scampi
1 Unbehandelte Zitrone
2 Schalotten
3 EL Krebsbutter
600 ml Fischfond
125 ml Trockener Weisswein
125 ml Tomatensaft
6 Kardamom-Kapseln
2 Sternanis
1/2 TL Rohrzucker
1/2 TL Korianderpulver
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 13.01.00 VON
Ilka Spiess Aus meiner Kladde

Zitrone schaelen, Schale in feine Streifen schneiden eine Haelfte der Zitrone pressen, die Scampi mit dem Saft betraeufeln Schalotten klein hacken und in einem Topf mit der Krebsbutter glasig duensten mit Fischfond, Wein und Tomatensaft abloeschen Gewuerze und Zitronenschale hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken die Scampis etwa drei Minuten in der heissen Suppe garen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

608 Suppe, Gebunden, Baerlauch, Fisch, Austria

608.1 BAERLAUCHSUPPE MIT RAEUCHERFISCHPOFESEN

1 Bd. Jungzwiebeln
1 Stueck Lauch
2 EL Butter
1 l Gemuese- oder Huehnerfond
200 ml Sahne
100 g Butter
1 Bd. Baerlauch
Muskatnuss
Salz

POFESEN
1 Geraeuchertes Saiblingsfilet
Forellen- oder anderes Filet
5 Baerlauchblaetter
30 g Ungekuehlte Butter
1/2 Zitrone; den Saft
Salz, Pfeffer
4 Scheib. Toastbrot
Milch
1 Ei
Backfett

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.08.00 VON
Ilka Spiess Helmut Gahleitner

1. Jungzwiebeln und Lauch grob schneiden, in Butter anschwitzen, ohne Farbe nehmen zu lassen. Mit Gemuese- oder Huehnerfond und Sahne aufgiessen. Die Suppe dann auf 2/3 der Menge einkochen lassen.
2. 50 g Butter nussbraun klaeren und zur Suppe geben.
3. Die Baerlauchblaetter waschen und entstielen, in die Suppe geben und mit dem Stabmixer puerieren.
4. Zuletzt die Suppe mit 50 g kalter Butter montieren, ev. einen Essloeffel geschlagene Sahne unterziehen.
5. Fischfilet und Baerlauchblaetter fein hacken. Mit weicher Butter, Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut durchmischen.
6. Die Toastscheiben entrinden und halbieren, mit der Fischfarce bestreichen und je zwei Haelften zusammenklappen.
7. Die Pofesen durch Milch und versprudeltes Ei ziehen und in heissem Fett goldgelb backen.

Mengenangabe: 4 Personen

609 Suppe, Gebunden, Fisch, Ananas

609.1 FISCHSUPPE MIT ANANAS

1/2 Frische Ananas
450 g Bambussprossen aus der Dose
350 g Fischfilets; Zackenbarsch oder Goldbrasse
1/2 EL Tamarindenmark
2 EL Oel
1 TL Zucker
1/2 TL Salz

1 Schuss Ingwerpulver
1 Schuss Weisser Pfeffer
1/2 EL NUOC-MAM-Sauce
1/2 Limette; den Saft
1/2 EL Pfefferminzblaetter; frisch gehackt

FUER DIE NUOC-MAM-SAUC
4 Getrocknete Chilischoten
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
1 TL Zucker
1 EL Weinessig
1 EL Shrimp-Paste
1 EL Austernsauce

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.08.98 VON
Ilka Spiess SUEDWEST-TEXT Was die Grossmutter
noch wusste

Die Ananas schaelen, vom holzigen Strunk in der Mitte befreien und in Stuecke schneiden. Die Bambussprossen abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Das Fischfilet waschen, trockentupfen und wuerfeln. Das Tamarindenmark mit 1/2 Tasse Wasser bis auf die Haelfte der Fluessigkeit einkochen lassen und durch ein Sieb streichen.
Das Oel in einem Wok oder in einer grossen Pfanne erhitzen und die Bambussprossen mit den Ananasstuecken kurz darin anbraten. Den Zucker darueberstreuen, die Tamarindenbruehe aufgiessen und umruehren. 3/4 l Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen, die Fischfiletwuerfel einlegen und mit dem Ingwerpulver, dem Pfeffer, der NUOC-MAM-Sauce und dem Limettensaft wuerzen. Die Bambussprossen- Ananas-Mischung zufuegen und die Suppe bei milder Hitze noch 2 bis 3 Minuten kochen lassen. Mit der Minze bestreuen. Alles miteinander vermengen.

Mengenangabe: 4 Portionen

610 Suppe, Gebunden, Fisch, Garnele, Ananas

610.1 GARNELENSUPPE I

8 Rohe Riesengarnelen ohne Kopf a ca. 20 g
1/2 Frische gruene Chilischote
150 g Sojabohnensprossen
1 Tomate
80 g Ananas; Dose
5 EL Fischsosse
1 EL Oel
1 Zitrone

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte Rezept

Die Garnelen aus der Schale loesen. Garnelenruecken leicht einschneiden und den Darmfaden entfernen. Garnelen abspuelen.
Chilischote mit den Kernen in feine Ringe schneiden.
Sojabohnensprossen auf einem Sieb heiss abspuelen. Tomate mit kochendem Wasser ueberbruehen haeuten und in Stuecke schneiden. Ananas wuerfeln. Einen halben Liter Wasser Fischsosse und Oel aufkochen. Garnelen, Chilischote, Sojasprossen und Tomate zugeben und etwa fuenf Minuten garen.

Ananas zugeben und erwaermen. Die Suppe mit Zitronensaft abschmecken.
Naehrwerte pro Portion ca. 105 Kalorien 4 g Fett

Mengenangabe: 3 Portionen

611 Suppe, Gebunden, Fisch, Thailand

611.1 FISCHSUPPE MIT KOKOSMILCH

3 EL Zitronensaft
4 EL Austernsosse, (salzige Sojasosse mit Austernextrakt oder Dunkle Sojasosse
Salz und Pfeffer
600 g Fischfilet z.B. Heilbutt
2 (-3) cm-Stueck Ingwerwurzel
2 Rote Chilischoten
2 Staengel Zitronengras oder Zitronengraspulver
2 Becher Kokosnuss-Creme a 200g
1 l Kraeftige Huehnerbruehe
3 Koriandersamen; oder etwas Koriander-pulver
150 g Tiefsee-Garnelen
1/2 Bd. Koriander

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte Rezept

Je zwei Essloeffel Zitronensaft und Austernsosse verruehren. Mit Pfeffer wuerzen. Fischfilet unter fliessend kaltem Wasser abspuelen und in mundgerechte Stuecke schneiden. Fisch mit der angeruehrten Marinade vermengen und zehn Minuten durchziehen lassen.
Inzwischen Ingwerwurzel schaelen und fein wuerfeln. Chilischoten laengs aufschneiden unter fliessendem Wasser entkernen und in feine Ringe schneiden. Vom Zitronengras die aeusseren Blaetter abziehen. Das holzige Ende abschneiden.
Zitronengras in duenne Streifen schneiden. Kokoscreme in 500 ccm heissem Wasser aufloesen. Huehnerbruehe, Kokosmilch, restliche Austernsosse, Ingwer, Zitronengras, Chili und Koriander aufkochen. Fischstuecke und Garnelen zugeben und fuenf Minuten bei kleinster Hitze garen.
Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Korianderblaettchen bestreuen.
Zum Garnieren eine laengs geschnittene Moehrenscheibe mit einem asiatischen Ausstecher (gibt's im Asien-Geschaeft) zu einem Ornament ausstechen.
Naehrwerte pro Portion ca. 330 Kalorien

Mengenangabe: 6 Portionen

612 Suppe, Gebunden, Seelachs, Curry

612.1 CURRY-FISCHSUPPE (SEELACHS)

500 g Seelachsfilet
1 EL Zitronensaft
1 Zwiebel
2 EL Butter
1 EL Mehl
2 TL Currypulver
3/4 l Huehnerbruehe; heiss
1 Schuss Salz
1 Apfel
1 Banane
1 EL Schnittlauchroellchen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 18.07.95 VON
Ilka Spiess GU Kochen koestlich wie noch nie; FISCH

Den Fisch wuerfeln, mit dem Zitronensaft betraeufeln.
Die Zwiebel fein wuerfeln und in der Butter glasig braten. Das Mehl und den Curry einruehren, mit der Bruehe abloeschen; 10 Minuten koecheln lassen. Den Fisch salzen und in der Suppe 10 Minuten garen. Apfelraspel und Bananenscheiben in der Suppe erhitzen. Den Schnittlauch darueberstreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

613 Suppe, Klar, Fisch, Zitrone

613.1 FISCH-ZITRONEN-SUPPE

3 Unbehandelte Zitronen
400 g Beliebiges Fischfilet
100 g Knollensellerie
1 Moehre
1/2 l Fischfond (Fertigprodukt)
1/4 l Trockener Weisswein
1 TL Gekoernte Bruehe
2 TL Kraeutersalz
1 Schuss Knoblauchpulver
150 g Tiefgekuehlte Erbsen
Schwarzer Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.11.99 VON
Ulli Fetzer Zeitschrift Freundin

1 Zitrone auspressen, die anderen heiss waschen und (ohne ihre Endstuecke) in duenne Scheibchen schneiden. Fischfilet kalt abbrausen, gut trockentupfen und mit etwas Zitronensaft bestreichen. Sellerie und Moehre schaelen bzw. schaben und in ganz feine Streifen schneiden.
Den Fischfond mit Wein, uebrigem Zitronensaft, 1/8 l Wasser, gekoernter Bruehe, Kraeutersalz und Knoblauchpulver aufkochen. Das Fischfilet bei sanfter Hitze darin 10 Minuten ziehen lassen und nach etwa 5 Minuten die Gemuesestreifen hinzufuegen. Zum Schluss die Erbsen und die Zitronenscheiben in der Suppe erhitzen. Das Fischfilet in Stuecke teilen, die Suppe mit Pfeffer aus der Muehle abschmecken und mit fein zerpfluecktem Dill bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

614 Teigware, Gefuellt, Canneloni, Thunfisch

614.1 CANNELLONI MIT THUNFISCHFUELLUNG (SIZILIEN)

FUER DEN TEIG
150 g Mehl
150 g Hartweizengriess
2 Eier
Salz
1 EL Weissweinessig
Mehl zum Arbeiten

FUER DIE FUELLUNG
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 Sardellenfilets
2 EL Kapern
10 Schwarze Oliven ohne Stein
1 Bd. Petersilie
3 EL Olivenoel
300 g Thunfisch im eigenen Saft (Dose)
Salz und Pfeffer
150 g Geriebener Pecorino
2 EL Semmelbroesel
Oel fuer die Form

FUER DIE SAUCE
1 kg Geschaelte Tomaten; abgetropft
4 EL Olivenoel
Salz und Pfeffer, Zucker
1 EL Rotweinessig

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.04.00 VON
Ulli Fetzer Meine Familie & ich Italien 04/2000

1. Alle Zutaten fuer den Teig in eine Schuessel geben und mit den Knethaken des elektrischen Ruehrgeraetes vermischen. Dann mit den Haenden einen geschmeidigen Teig kneten, evtl. etwas Wasser dazugeben. Zur Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und etwa l Stunde in den Kuehlschrank legen.
2. Inzwischen fuer die Fuellung Zwiebeln und Knoblauch schaelen und fein wuerfeln. Sardellenfilets kurz waessern, dann trockentupfen. Kapern abtropfen lassen. Sardellen, Kapern und die Oliven fein hacken. Petersilie waschen, trockenschuetteln, Blaettchen abzupfen und fein hacken.
3. 3 EL Oel in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig duensten. Abgetropften Thunfisch zerpfluecken und mit der Sardellen-Kapern-Oliven-Mischung dazugeben. Alles verruehren, mit Salz und Pfeffer wuerzen.
4. Die Masse in eine Schuessel umfuellen. Die Haelfte der gehackten Petersilie, 2 EL Pecorino und die Semmelbroesel einstreuen und alles zu einer dicklichen Masse verarbeiten. Sollte diese zu trocken werden, noch einige Tropfen Oel unterruehren.
5. In einem grossen Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Den Teig auswickeln und auf einer bemehlten Arbeitsflaeche 2 mm duenn ausrollen. In Quadrate mit 10 cm Kantenlaenge schneiden. Teigquadrate portionsweise in sprudelnd kochendem Wasser 2 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle herausheben, in ein Sieb geben und kalt abschrecken. Abtropfen lassen, dann nebeneinander auf ein grosses Kuechentuch legen.
6. Auf den unteren Rand jedes Teigquadrates 2 EL Thunfischmasse geben. Mit etwas Pecorino bestreuen und das Quadrat ueber der Fuellung zusammenrollen. Eine ofenfeste Form mit Oel einpinseln und die Cannelloni nebeneinander hineinlegen. Backofen auf 200 Grad (Gas: Stufe 3) vorheizen.

7. Fuer die Sauce die Tomaten hacken. 2 EL Oel in der zuvor benutzten Pfanne erhitzen und die Tomaten darin unter Ruehren 10 Minuten duensten. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und dem Essig abschmecken. Sauce ueber die Cannelloni giessen, alles mit restlichem Pecorino bestreuen und mit uebrigem Oel (2 EL) betraeufeln.
8. Die Form auf die mittlere Schiene des 200 Grad heissen Backofens schieben und die Cannelloni etwa 30-35 Minuten ueberbacken, bis die Oberflaeche schoen gebraeunt ist. Noch mit der zweiten Haelfte der Petersilie bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

615 Teigware, Gefuellt, Lasagne, Fisch, Kabeljau

615.1 LASAGNETASCHEN MIT KABELJAU

8 Gruene Lasagneblaetter = 125 g
Salz und Pfeffer
2 EL Oel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
20 g Butter/Margarine
225 g Creme fraiche
1 Bd. Glatte Petersilie
600 g Kabeljaufilet
4 EL Bruehe
2 EL Gouda; gerieben

ERFASST ⋆RK⋆ AM 23.01.98 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF-Text

Lasagneblaetter kochen, kalt abspuelen, einzeln zwischen Klarsichtfolie legen. Zwiebel- und Knoblauchwuerfel in heissem Fett anduensten, Creme fraiche und gehackte Petersilie dazugeben, salzen, pfeffern.
Kabeljaufilet abspuelen, trockentupfen, in vier Stuecke teilen und salzen und pfeffern. Jeweils 2 Lasagneblaetter kreuzweise uebereinanderlegen. Je 1 EL Creme fraiche und ein Stueck Fisch draufsetzen. Kabeljaustuecke mit etwas Creme fraiche bestreichen. Lasagneblaetter ueber die Fischstuecke klappen.
Restliche Creme fraiche und Bruehe in eine ofenfeste Form geben. Fischtaschen draufsetzen und mit geriebenem Kaese bestreuen. Im 175GradC (Umluft 160GradC/Gas Stufe 2) heissen Ofen 20 Minuten ueberbacken.
Pro Portion ca. 540 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

616 Teigware, Lasagne, Fisch

616.1 FISCHLASAGNE MIT BAERLAUCHPESTO

500 g Fischfilet nach Wahl; Zander, Dorsch
9 Lasagne-Platten
500 g Tomaten
100 g Baerlauch
4 Schalotten
2 Knoblauchzehen
200 ml Weisswein
80 ml Trockener Wermuth
100 g Parmesan
40 g Pinienkerne
150 ml Olivenoel
100 ml Sahne
2 EL Tomatenmark
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.04.99 VON
Ulli Fetzer WDR-Krisenkochtip

Pesto: Den Baerlauch (o. Basilikum) mit Salz und Olivenoel in einem Mixer ganz fein puerieren, dann erst die Pinienkerne zugeben. Noch einmal kurz mixen.
Die Masse in eine Schuessel geben und den geriebenen Parmesan (3 EL uebrig behalten) einruehren.
Tomatensauce: Gewuerfelte Schalotten und Knoblauch in Olivenoel anschwitzen. Die geviertelten Tomaten hinzugeben, mit Wermuth abloeschen. Salzen, pfeffern, evtl. ein Lorbeerblatt hinzufuegen. Mit Weisswein auffuellen. Eine Viertelstunde koecheln lassen, dann durch ein feines Sieb passieren. Jetzt die Fluessigkeit auf die Haelfte einkochen. Nach Bedarf abschmecken.
Kaesesauce: Sahne aufkochen, mit Salz, Pfeffer wuerzen. 2 EL Parmesan einrieseln lassen, kurz mixen. Fischfilets entgraeten, von der Dicke her halbieren (so dass aus einem 1 cm dicken Filet zwei Scheiben von je 0,5 cm entstehen). Mit Salz und Pfeffer wuerzen.
In eine feuerfeste Form wie folgt aufschichten: Tomatensauce, 3 Lasagneblaetter, Fischfilet, Pesto, Kaesesauce. Und wieder von vorn beginnen. Zuletzt Lasagneblaetter mit der restlichen Tomatensauce begiessen. Mit geriebenem Parmesan bestreuen. Fuer 25 Minuten in den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen geben (Umluft 20 Minuten).

Mengenangabe: 4 Personen

616.2 LASAGNE MIT PETERSFISCH UND FLUSSKREBSEN

12 Lasagneblaetter
Salz
4 Petersfischfilets a 120 g
Guter Fischfond zum Pochieren
1/2 l Weisse Buttersauce
24 Flusskrebse; frisch gekocht und aus der Schale
gebrochen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 30.01.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Lasagneblaetter in kochendes Salzwasser geben, die Hitze abschalten, al dente garen.
Die Fischstuecke im Fischfond pochieren. Warm halten.
Auf vorgewaermten Tellern von der Buttersauce einen Spiegel giessen und ein Lasagneblatt darauf legen. Den pochierten Fisch, ein Lasagneblatt, dann die Krebse und wieder ein Lasagneblatt darauf legen.

Mengenangabe: 4 Portionen

617 Teigware, Nudel, Fisch

617.1 CANNELLONI VOM LACHS

100 g Hecht- oder Zanderfilet
1 Ei
100 ml Sahne
Salz
2 EL Gemuesewuerfel; blanchiert z.B. Moehren, Sellerie,
Porree
Zitronensaft
200 g Lachsfilet
30 Blanchierte Spinatblaetter
20 g Butter

FUER DEN NUDELTEIG

250 g Mehl
2 Eier
1 Eigelb
1 EL Wasser
1 EL Olivenoel
5 g Salz
40 g Hartweizengriess
1 Becher Tintenfischtinte

ERFASST ⋆RK⋆ AM 06.06.98 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF

Hecht- oder Zanderfilet, Ei, Sahne und Salz puerieren, durch ein Sieb streichen. Gemuesewuerfel untermengen, mit Zitronensaft abschmecken.
Fuer den Nudelteig die Zutaten zu einem Teig verarbeiten.
Lachsfilet in Spinatblaetter einschlagen. Den restlichen Spinat zu einem Rechteck auslegen, mit der Farce bestreichen (1 EL der Farce zurueckbehalten), das Filet darauflegen und mit dem Spinat umhuellen.
Den Nudelteig zu einem Rechteck ausrollen und blanchieren. Mit 1 EL Farce bestreichen, den Lachs damit umwickeln.
Ein ausreichend grosses Stueck Alufolie mit Butter bestreichen. Die Lachsrolle damit umwickeln, die Enden mit Kuechengarn abbinden und in 80 GradC heissem Wasser etwa 15 Min. garen.
Die Lachsrolle aus der Folie nehmen, zu Cannelloni aufschneiden.

Mengenangabe: 4 Portionen

618 Teigware, Nudel, Fisch, Sardinien

618.1 SARDISCHE TORTIGLIONI

200 g Tortiglioni
1 EL Oel
300 g Fischfilet
Zitronensaft
Salz, Pfeffer100 ml Instant-Bruehe
100 ml Trockener Weisswein
200 g Geriebener Gouda
2 Stangen Lauch
5 Enthaeutete Tomaten
1 EL Butter
200 ml Schlagsahne

ERFASST ⋆RK⋆ AM 17.04.99 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Nudeln nach Anweisung al dente kochen. Fischfilet abspuelen, abtrocknen und mit Zitronensaft betraeufeln. Ziehen lassen und anschliessend salzen.
Bruehe und Wein zum Kochen bringen, die Kochplatte ausschalten und den Fisch in der Fluessigkeit ca. 5 Minuten ziehen lassen. Die Nudeln in eine Form fuellen. Fisch darauf verteilen und ein Drittel des Kaeses darueber verteilen.
Lauch putzen, waschen, in Ringe schneiden. Tomaten vierteln. Die Butter zerlassen. Lauch und Tomaten darin 10 Minuten duensten. Sahne unterruehren, kraeftig salzen und pfeffern. Ueber den Fisch geben. Restlichen Kaese ueberstreuen, bei 200GradC 30 Minuten im Ofen ueberbacken.

Mengenangabe: 2 Personen

619 Teigware, Nudel, Thunfisch

619.1 SPAGHETTI MIT THUNFISCHSOSSE

2 Dos. Tunfisch; im eigenen Saft a 300 g
2 Hartgekochte Eigelbe
1/2 Bd. Basilikum
1/2 Bd. Glatte Petersilie
1 Abgezogene Knoblauchzehe
75 ml Olivenoel
Salz, Pfeffer
30 g Gefuellte gruene Oliven
20 g Kapern

ERFASST ⋆RK⋆ AM 21.06.99 VON
Ilka Spiess de.rec.mampf alexander.kralj@stud.tu-muenchen.de

Tunfisch abtropfen lassen. Mit Eigelben, Basilikum, Petersilie und Knoblauchzehe puerieren. Olivenoel langsam unterruehren. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Gefuellte Oliven und Kapern fein hacken und unterheben. Passt zu Bandnudeln und Spaghetti.

Mengenangabe: 4 Portionen

620 Teigware, Nudel, Tintenfisch, Tomate

620.1 NUDELN MIT TINTENFISCH UND TOMATEN

500 g Frischer Tintenfisch kuechenfertig
1/2 Zitrone; den Saft
800 g Fleischtomaten
6 Schwarze Oliven
3 Getrocknete Tomaten in Oel
3 Staengel Glatte Petersilie
6 EL Olivenoel
1/2 TL Getrocknete Chilischoten gemahlen
1 EL Kapern
2 EL Weisser Wermut halbtrocken
1 1/2 EL Himbeeressig
Salz
300 g Spaghetti, schwarz od. weiss

ERFASST ⋆RK⋆ AM 15.08.99 VON
Ulli Fetzer Magazin STERN

Am besten eignet sich duenne schwarze Pasta mit der Tinte vom Tintenfisch.
1. Tintenfisch kalt abspuelen und trocknen. In etwa fingerbreite Stuecke schneiden, mit Zitronensaft mischen und etwa 2 Stunden im Kuehlschrank ziehen lassen.
2. Tomaten abziehen und wuerfeln, die Oliven halbieren und entsteinen, eingelegte Tomaten in kleine Stuecke schneiden, Petersilie fein hacken.
3. In einem Topf 3 EL Oel erhitzen. Frische und getrocknete Tomaten darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten schmoren. Oliven, Chili, Kapern, Wermut und 1 EL Essig zugeben, aufkochen, eventuell mit Essig nachwuerzen.
4. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Spaghetti darin nach Packungsangaben bissfest kochen. Parallel dazu in einer grossen Pfanne das restliche Oel erhitzen. Die Tintenfischstuecke darin bei mittlerer Hitze unter staendigem Wenden in 1 bis 2 Minuten goldgelb braten.
5. Die Nudeln abgiessen, abgetropft mit dem Tintenfisch, den Tomaten und der Petersilie mischen. Sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

621 Teigware, Nudel, Tomate, Fisch

621.1 RIGATONI MIT FISCHSAUCE

400 g Tomaten
1 Zwiebel
2 EL Olivenoel
100 g Dosen-Thunfisch
4 Sardellenfilets
2 Eier; hartgekocht
1 Zitrome; den Saft
2 EL Kapern
Salz und Pfeffer
1 Bd. Petersilie
400 g Rigatoni

ERFASST ⋆RK⋆ AM 25.03.95 VON
Ulli Fetzer SUEDWEST-TEXT

Zwiebel schaelen, feinwuerfeln und im Olivenoel duensten. Tomaten enthaeuten, kleinschneiden und zu den Zwiebeln geben. Sardellenfilets waschen und kleinschneiden, Eier pellen und wuerfeln, Thunfisch aus dem Fond nehmen und kleinschneiden. Alles zu den Tomaten geben.

Zitronensaft und Kapern zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, hacken und in die Fischsauce einruehren. Nudeln nach Vorschrift 8-12 Minuten kochen.

622 Teigware, Nudel, Zucchini, Thunfisch

622.1 THUNFISCH-ZUCCHINI-NUDELN

250 g Farfalle-Nudeln
2 mittl. Zucchini
1 Stange Porree
1 Bd. Fruehlingszwiebeln
1 mittl. Moehre
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenoel
1 Dos. Thunfisch
1 1/2 TL Kraeuter der Provence
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.06.99 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Inzwischen die Zucchini in Stifte, Porree und Fruehlingszwiebeln in Ringe schneiden.
Die Moehre grob raspeln, Knoblauchzehe zerdruecken. Das gesamte Gemuese in Olivenoel bissfest duensten, mit den Kraeutern der Provence, Salz und Pfeffer abschmecken.
Den Thunfisch und die Nudeln abtropfen lassen und unter das Gemuese heben.
Das Gericht kurz ziehen lassen.

Mengenangabe: 2 Portionen

623 Teigware, Pfannkuchen, Dinkel, Fisch

623.1 DINKELFISCHBURGER

150 g Dinkelmehl
50 g Weizenmehl
250 ml Sahne
5 Eier
2 Altbackene Broetchen
Etwas Milch
400 g Zanderfilet
1 Zwiebel
2 Bd. Dill
200 g Creme fraiche
20 ml Sherryessig
20 ml Traubenkernoel
1 TL Senf
Einige Salatblaetter
3 Tomaten
1 Gurke
1 Fenchelknolle
100 g Kapern
Salz, Pfeffer
Pflanzenfett zum Anbraten

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.02.00 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Dinkelmehl, Weizenmehl, Sahne und 3 Eier zu einem glatten Teig verruehren und mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Fuer die Frikadellen die Broetchen in etwas Milch einweichen, zusammen mit dem Zanderfilet und der geschaelten Zwiebel durch die mittelfeine Scheibe des Fleischwolfs drehen. 1 Bund Dill fein hacken und bis auf 2 EL zur Masse geben.
2 Eier zur Masse geben und alles zu einer Farce verarbeiten. Mit nassen Haenden 8 Frikadellen formen.
Fuer die Sauce Creme fraiche mit Essig, Oel 2 El gehacktem Dill, Senf Pfeffer und Salz verruehren und abschmecken. Tomaten, Gurke und Fenchel putzen, waschen und fuer die Garnitur in Scheiben schneiden. Pflanzenfett erhitzen.
Im dem Fett 12 kleine Pfannkuchen backen. Die Fischfrikadellen ebenfalls von jeder Seite 2-3 Minuten braten.
Zum Anrichten Pfannkuchen mit Salatblaettern bedecken und mit Sauce ueberziehen. Darauf kommt eine Frikadelle, dann Sauce, Tomate, Gurke Fenchel, Kapern und wieder Sauce. Mit einem Pfannkuchen bedecken und die Reihenfolge wiederholen bis zum dritten Pfannkuchen.
Die letzte Lage mit Salatblaettern, Tomate, Gurke, Fenchel und Sauce abschliessen. Zum Schluss ein kleines Dillstraeusschen draufsetzen.

624 Teigware, Pfannkuchen, Kaese, Fisch

624.1 GEROLLTE EIERKUCHEN MIT KAESE-, FISCH-UND FRUCHT-FUELLUNG

TEIG
150 g Mehl
1/4 l Milch
2 Eier
2 Eigelb
20 g Oel
Salz

KAESEFUELLUNG
50 g Frischkaese
Petersilie
Schnittlauch
2 EL Meerrettich; gerieben
2 Scheib. Kochschinken

FISCHFUELLUNG
50 g Creme fraiche
2 EL Kapern
1 Zitrone
1 Dos. Thunfisch
2 Zweige Petersilie
Salz, Pfeffer

FRUCHTFUELLUNG
50 g Speisequark
1 Orange
5 Erdbeeren
1 TL Zucker

ERFASST ⋆RK⋆ AM 21.06.99 VON
Ilka Spiess ARD-BUFFET

Mehl, Milch, Eier und eine Prise Salz verruehren. Ca. 20 cm grosse Eierkuchen backen und abkuehlen lassen.

Fuer die Kaesefuellung den Frischkaese mit Meerrettich, Schnittlauch und Petersilie mischen, auf einen Eierkuchen 3-4 mm dick aufstreichen, mit Schinken belegen. Alles zusammenrollen, in Frischhaltefolie einrollen und kaltstellen.
Fuer die Fischfuellung Creme fraiche mit gehackten Kapern, Zitronensaft, gehack tem Thunfisch, Petersilie, Salz und
Alles gleichmaessig auf den Eierkuchen verteilen und zusammenrollen. In Frischhaltefolie einrollen und kaltstellen.
Fuer die Fruchtfuellung den Speisequark mit Zucker, Orangenfilets, Orangensaft und fein gewuerfelten Erdbeeren vermischen. Auf den Eierkuchen streichen und zusammenrollen. In Folie einschlagen und kaltstellen.
Die gerollten Kuchen beim Servieren in 3 bis 4 cm grosse Stuecke schneiden.

Mengenangabe: 2 Portionen

625 Teigware, Spaghetti, Muschel

625.1 SPAGHETTI "FISCHERART"

2 EL Olivenoel
500 g Venusmuscheln; (Dose od. TK)
200 g Crevetten; (Dose od. TK)
100 ml Weisswein
1 Dos. Geschaelte Tomaten
2 EL Tomatenpueree
1 Knoblauchzehe
1 Schuss Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer
400 g Spaghetti

ERFASST ⋆RK⋆ AM 25.05.96 VON
Ulli Fetzer Was die Grossmutter noch wusste

Oel erhitzen. Muscheln mit Saft und Crevetten beigeben, alles andaempfen, Wein beifuegen, 10 Min. koecheln lassen, restliche Zutaten dazugeben, 10 Min. eindicken lassen. Ueber gekochte Spaghetti geben und mit zwei Gabeln mischen.

Mengenangabe: 4 Portionen

626 Teigware, Spaghetti, Thunfisch

626.1 OLIVEN-KRAEUTER-SPAGHETTI MIT THUNFISCH

1 groß. Dose geschaelte Tomaten (800 g EW)
150 g Schwarze Oliven; mit Stein
200 g Zwiebeln
1 groß. Knoblauchzehe
100 g Kleine Kapern; ersatzweise kleingehackte grosse
1 Rote Pfefferschote
2 Dos. Thunfisch; natur, a 200 g EW
Salz

2 Bd. Glatte Petersilie
4 Oreganostiele; ersatzweise 1 1/2 Tl getrockneter
Oregano
5 EL Olivenoel
2 TL Abgeriebene Zitronenschale
500 g Spaghetti

ERFASST ⋆RK⋆ AM 14.01.00 VON
Ilka Spiess essen & trinken

1. Die Tomaten in einem Durchschlag abtropfen lassen. Das Olivenfleisch in Scheiben vom Stein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch pellen. Die Kapern in einem Sieb unter fliessendem Wasser abspuelen. Die Pfefferschote laengs aufschneiden, entkernen und sehr fein wuerfeln. Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen und grob zerpfluecken. Zwiebeln mittelfein wuerfeln und die Knoblauchzehe mit wenig Salz im Moerser zerdruecken. Petersilien- und Oreganoblaetter abzupfen und grob hacken.
2. Das Olivenoel in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwuerfel, Knoblauch und Pfefferschotenwuerfel 8-10 Minuten unter gelegentlichem Umruehren darin anduensten, Kraeuter, Zitronenschale,
Kapern und Oliven dazugeben. Tomaten grob hacken und unterheben. Die Mischung gut durchruehren und bei geringer Hitze warm halten.
3. Die Spaghetti in kraeftig gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung garen. Eine grosse Schuessel im Backofen vorwaermen. Die Spaghetti abgiessen (dabei ca. Y 1 Nudelkochwasser aufheben). Die Spaghetti in 3 Lagen mit Thunfisch und Kraeuter-Kapern-Mischung in die vorgewaermte Schuessel einschichten. Mit zwei grossen Loeffeln unter Zugabe des aufbewahrten Nudelwassers vorsichtig durchmischen und sofort servieren.
Zubereitungszeit: 40 Minuten : Pro Portion 24 g E, 31 g F, 71 g KH = 660 kcal (2767 kj)
In derJahreszeit, in der die Tomaten aromatisch sind, koennen Sie natuerlich frische Tomaten verwenden, z. B. halbierte Mini-Tomaten. Auch frischer, leicht angebratener Thunfisch gibt dem Gericht eine zusaetzliche Raffinesse.
MENUEVORSCHLAG MONAT JANUAR II

Mengenangabe: 6 Portionen

626.2 SPAGHETTI-PIZZA

200 g Spaghetti
Salz
1/2 Bd. Thymian
2 Eier
Schwarzer Pfeffer
Pfeffer
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
150 g Dose Thunfisch, naturell
125 g Mozzarella
4 EL Oel
100 ml Tomaten-Ketchup
50 g Salami; in duennen Scheiben

ERFASST ⋆RK⋆ AM 02.09.97 VON
Ulli Fetzer MDR-TEXT

Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest garen, abgiessen, gut abschrecken und gut abtropfen lassen.
Thymianblaettchen abzupfen und hacken. Spaghetti mit der Haelfte des Thymians, Eier, Salz und Pfeffer vermengen. Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen und Zwiebeln in Ringe schneiden. Thunfisch abtropfen lassen und Mozzarella in Scheiben schneiden. Einen Essloeffel Oel erhitzen und Zwiebelringe darin goldbraun braten. Knoblauchzehe zerdruecken und zugeben. Herausnehmen und beiseite stellen.
2 Essloeffel Oel in der Pfanne erhitzen, Spaghetti-Mischung hineingeben, zu einem grossen Fladen formen und bei mittlerer Hitze auf der Unterseite goldbraun braten. Fladen vorsichtig wenden. Restliches Oel zugeben. Mit Tomaten-Ketchup bestreichen, mit Salamischeiben, Zwiebelringen, Thunfisch, restlichem Thymian und Mozzarellascheiben belegen und zugedeckt noch 5-10 Minuten bei milder Hitze braten. Nach Belieben mit Tomatenketchup servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

626.3 THUNFISCH-SPAGHETTI

1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
4 Sardellenfilets in Lake
200 g Thunfisch; naturell eingelegt
2 groß. Fleischtomaten; vollreif
1/2 Bd. Glatte Petersilie
400 g Spaghetti
Salz, Pfeffer
8 EL Olivenoel
2 Peperoni
50 ml Trockener Weisswein
12 Schwarze Oliven

ERFASST ⋆RK⋆ AM 15.05.98 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Schalotte und Knoblauch wuerfeln, Sardellenfilets abspuelen, abtrocknen, hacken.Abgetropften Thunfisch zerpfluecken. Tomaten ueberbruehen, haeuten, entkernen, grob zerschneiden.
Die Haelfte der Petersilie fein hacken. Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen. Schalotte und Knoblauch im Oel glasig braten. Sardellen und Thunfisch und die zerkleinerten Peperoni darin kurz anschwitzen. Tomaten und gehackte Petersilie hinzufuegen, kraeftig pfeffern, leicht salzen. Den Wein angiessen und alles leise koecheln lassen.
Das Olivenfruchtfleisch in Spalten vom Stein loesen und in der Sauce erwaermen. Sauce abschmecken und mit den abgetropften Spaghetti anrichten. Die uebrige Petersilie zerpfluecken, ueberstreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

627 Vorspeise, Dip, Fisch

627.1 MAKRELENDIP

250 g Geraeucherte Makrelenfilets
2 EL Creme fraiche
3 EL Meerrettichwurzel; frisch gerieben
Abgeriebene Zitronenschale
Salz, Pfeffer; weiss
1 Bd. Dill
1 Baguette oder Flute

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.08.00 VON
Ilka Spiess Alfred Biolek Meine neuen Rezepte

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Makrelenfilets in Stuecke schneiden. Mit der Creme fraiche, dem Meerrettich und geriebener Zitronenschale in einen Mixer oder den Blitzhacker geben und zu einer glatten Masse puerieren. Vorsichtig mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Den Dill waschen und trocknen, in kleine Zweige zerpfluecken und beiseite legen.
Das Baguette in duenne Scheiben schneiden, auf einen Backrost legen und im Ofen goldbraun roesten.
Die Brotscheiben mit dem Makrelendip bestreichen und mit kleinen Dillzweigen garnieren. Gleich servieren.
Statt im Backofen kann man die Brotscheiben auch im Toaster roesten.

628 Vorspeise, Fisch

628.1 BERGISCHER HERINGSSTIPP

150 g Rote Zwiebeln,120 g Gewuerzgurken
250 g Bismarckheringsfilets
1 Apfel; (etwa 150 g)
1/2 Bd. Dill
150 g Creme fraiche
150 g Saure Sahne
1 TL Meerrettich (Glas)
1 TL Senf
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.05.98 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-Text

Die Zwiebel pellen, in feine Ringe schneiden. Die Gurken in feine Scheiben und die Heringsfilets in 2 cm breite Stuecke schneiden.
Den Apfel vierteln, entkernen und in 1/2 cm breite Scheiben schneiden. Den Dill grob hacken.
Creme fraiche, saure Sahne, Meerrettich und Senf verruehren, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Die Sauce mit allen anderen Zutaten mischen. Den Heringsstipp vor dem Servieren 1-2 Stunden durchziehen lassen. Dazu passen Pellkartoffeln oder Brot.
pro Port. 315 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

628.2 BISMARCKHERINGE IN WEISSWEINGELEE

12 Blatt Weisse Gelatine
2 Rote Pfefferschoten
100 ml Weissweinessig
75 g Zucker
1 EL Senfkoerner
700 ml Trockener Weisswein
150 g Moehren
6 Bismarckheringe
5 Zweige Dill

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.04.00 VON
Ilka Spiess Essen & Trinken April 2000

1. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Pfefferschoten laengs aufschneiden, entkernen und fein wuerfeln. Den Weissweinessig mit Zucker, Senfkoernern und Pfefferschotenwuerfem in einen Topf geben und ungefaehr 10 Minuten leise kochen lassen, bis sich der Zucker geloest hat. Die Gelatine tropfnass im Essigsud aufloesen, dann den Wein unterruehren und 30-45 Minuten kalt stellen.
2. Die Moehren putzen, fein wuerfeln und 3-4 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Die Moehren abschrecken, in einem Sieb abtropfen lassen und ebenfalls in den Essigsud ruehren. Die Bismarckheringe kalt abspuelen, trockentupfen und laengs halbieren. Den Dill von den Stielen zupfen.
3. Den Essigsud 1/2 cm hoch in eine ovale Auflaufform (1 1/2 Ltr. Inhalt) giessen und ungefaehr 15 Minuten kalt stellen. Dann einige Heringsfilets darauflegen, mit Sud und etwas Dill bedecken und weitere 15 Minuten kalt stellen. So lange weiterschichten, bis alle Zutaten verbraucht sind. Die Form mit Klarsichtfolie zudecken und die Heringe im Sud mindestens 6 Stunden, besser ueber Nacht, kalt stellen.
Dazu passen Kraeutersauce (siehe Extra-Rezept) und Baguette.

Mengenangabe: 10 Portionen

628.3 SCHWEDISCHE GABELBISSEN

3 Salzheringe
200 ml Estragonessig
2 Lorbeerblaetter
3 Zwiebeln
1 Handvoll Wacholderbeeren
10 Pfefferkoerner
10 Pimentkoerner
1 EL Zucker
Dill
Petersilie
Essigguerkchen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.04.98 VON
Ilka Spiess Was die Grossmutter noch wusste

Die Salzheringe werden 2 Tage bei mehrmaligem Wasserwechsel gewaessert, dann gehaeutet, entgraetet, filetiert, in daumenbreite Streifen geschnitten und in eine flache

Glasschale geschichtet. Essig mit Zucker, Lorbeerblaettern und Zwiebelringen, sowie den zerquetschten Wacholderbeeren und den Pfeffer- und Pimentkoernern einmal aufkochen lassen. Wenn dieser Sud abgekuehlt ist, ueber die Fische giessen. Die Gabelbissen muessen damit bedeckt sein und kuehl mindestens ueber Nacht ziehen. Dann werden sie aus der Marinade genommen und mit Sauerrahm uebergossen. Feingehackter Dill, Petersilie und Essigguerkchen untermischen. Servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

628.4 SEEZUNGEN-LACHS-ROULADE

160 g Lachsfilet
1 Eiklar
160 g Kalte Sahne
Meersalz

JE 30 G
Moehren
Sellerie
Lauch
Schalotten; alles kurz in Olivenoel geduenstet
4 Blanchierte Mangoldblaetter
8 Seezungenfilets

CURRYVINAIGRETTE
120 ml Fischfond
50 ml Sahne
Curry
Weinessig
Rest der Gemuesewuerfel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.12.99 VON
Ilka Spiess

Das gut gekuehlte Lachsfilet mit dem Eiklar und Salz im Mixer puerieren. Die gekuehlte Sahne hinzufuegen und weiterpuerieren. Die Haelfte der Gemuesewuerfel unterheben.
Die Seezungenfilets zwischen zwei Gefrierbeuteln vorsichtig plattieren. Auf geoelte Alufolie legen, mit Salz wuerzen und mit Mangoldblaettern belegen. Mit der Lachsfarce bestreichen und zu einer festen Roulade rollen. In einen Braeter Salzwasser zum Kochen bringen, die Rouladen einlegen und ca. 20 Minuten garziehen lassen.
Den Fischfond auf die Haelfte reduzieren lassen, Sahne hinzugeben und weiterreduzieren lassen, bis die Sauce leicht saemig wird.

628.5 TATAR VON FISCHEN

6 Folienkartoffeln
150 g Lachsfilet
100 g Heilbuttfilet
100 g Steinbuttfilet
30 g Zwiebeln, gewuerfelt
3 EL Gehackte Petersilie
3 EL Schnittlauchroellchen
1 Zerdrueckte Knoblauchzehe
4 EL Schlagsahne
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer und Muskat
Gewuerfeltes Weissbrot geroestet
Knoblauchoel zum Braten

KRAEUTERSAUCE

125 g Schmand
2 EL Gehackter Dill
2 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe, zerdrueckt
Salz, Pfeffer

SENFSAUCE
3 EL Milder Senf
4 EL Schlagsahne
Zucker, Salz
Salatherzen zum Garnieren

ERFASST ⋆RK⋆ AM 01.02.99 VON
Ilka Spiess Magazin STERN

Kartoffeln in Alufolie im Backofen bei 200 Grad 40 Minuten backen.
Fischfilets durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen. Alle Zutaten bis auf die Brotwuerfel zufuegen und vermengen. Brotwuerfel kurz vor dem Braten dazukneten, abschmecken.
Kleine Kugeln formen. In heissem Knoblauchoel rundherum kurz anbraten. Das Tatar sollte innen nur lauwarm sein.
Schmand, Dill, Zitronensaft, Knoblauch zu einer Sauce verruehren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Senf mit Schlagsahne zu einer Sauce verruehren, mit Zucker und Salz wuerzen.
Kartoffeln halbieren, auf Teller legen, mit Kraeutersauce bestreichen. Mit Tatar belegen. Salatherzen dazu dekorieren, mit Senfsauce betraeufeln.

Mengenangabe: 6 Portionen

629 Vorspeise, Fisch, Aal

629.1 FRITIERTER AAL MIT KRAEUTERBUTTER

2 Aale; je 600 g
1/2 l Milch
250 g Hartweizengriess
Etwas Erdnussoel
125 g Kalte Butter
1 Frischer Thymianzweig
10 Kerbelzweige
10 Petersilienzweige
1 Schnittlauchhalm
1 Schalotte
Salz, Pfeffer
Kuechenpapier

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.05.99 VON
Ilka Spiess Koch - Kunst mit Vincent Klink

Fuer die Kraeuterbutter die Schalotte schaelen und mit den von den Stielen gezupften Kraeuterblaettern in einen Topf geben. Salzen und pfeffern, 50 ml Wasser zugeben und 5 Minuten kochen lassen.
Kraeutermischung in eine Ruehrschuessel geben und mit dem Puerierstab mixen. Nach und nach die in Floeckchen geschnittene Butter untermixen. Den in Roellchen geschnittenen Schnittlauch untermischen und die Butter in eine Sauciere fuellen.
Die Flossen der Aale abschneiden. Aale haeuten, ausnehmen und in etwa 3 cm dicke Stuecke schneiden. Salzen und in die Milch tunken, anschliessend im Griess wenden.

Das Oel in einer Friteuse auf 180 Grad erhitzen und die Aalstuecke hineingeben. 5-6 Minuten fritieren, bis sie schoen goldbraun sind. Herausnehmen und einige Sekunden auf Kuechenpapier abtropfen lassen.
Nochmals etwas salzen und den fritierten Aal mit der Kraeuterbutter servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

630 Vorspeise, Fisch, Aal, Salbei, Elsass

630.1 AALSPIESS MIT SALBEI

1 Aal (ca. 500 g)
3 EL Butter
3 Schalotten; feingeschnitten
1 Bd. Salbei
1 Bd. Blattpetersilie; feingeschnitten
1/4 l Weisswein
1 Zitrone; die Schale
Salz, Pfeffer, Muskat
Schaschlikspiesse

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.05.99 VON
Ilka Spiess Koch - Kunst mit Vincent Klink

Vom Fischhaendler die Haut des Aals abziehen lassen. Den Aal waschen, ausnehmen und in daumenlange Stuecke schneiden. Auf einen Schaschlikspiess jeweils ein Aalstueck und ein Salbeiblatt abwechselnd aufstecken. Pfeffern und salzen.
In einer grossen Pfanne mit etwas Butter die Spiesse von beiden Seiten, bei kleinem Feuer jeweils 5 Minuten anbraten. Die Aalstuecke herausnehmen und warm stellen.
In derselben Pfanne die Schalotten in etwas Butter anduensten, mit Weisswein abloeschen. Die Aalspiesse nochmals 10 Minuten in die Pfanne geben. Zum Schluss etwas Zitronenschale und Petersilie untermischen und den Fond mit Butterflocken abbinden, mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken.

Mengenangabe: 2 Portionen

631 Vorspeise, Fisch, Forelle, Kartoffel, Weisskraut

631.1 KARTOFFEL-MILLE-FEUILLE MIT DHRONBACHFORELLE UND SPIT ...

1 Forelle a 350 g
2 Dicke Kartoffeln; (Tip: die Kartoffelblaetter bereits am Vortag vorbereiten)
2 EL Olivenoel
Kartoffelpuerree im Spritzbeutel

FISCHFOND
150 g Fischkarcassen
1 EL Olivenoel
100 g Schalotten
50 g Champignons
50 g Sellerie

50 g Fenchel
50 ml Weissburgunder
Salz, Pfeffer
Lorbeerblatt
Knoblauch
Piment

WEISSBURGUNDERESSIG-SAUCE
100 g Schalotten
50 g Champignons
350 ml Fischfond
150 ml Weissburgunder
10 ml Riesling-Essig
100 ml Sahne
50 g Butter
Salz, Pfeffer
Knoblauch
Thymianzweig
15 g Weizenpuderstaerke

SPITZKOHL + LA CREME
150 g Spitzkohl
1 Schalotte
50 ml Bruehe
50 ml Sahne
20 g Butter
10 g Weizenpuderstaerke
20 ml Riesling
Salz, Pfeffer, Muskat

ERFASST ⋆RK⋆ AM 07.03.99 VON
Ulli Fetzer "Einfach Koestlich"
mit Harald Ruessel

Die Kartoffeln schaelen und (mit einer Aufschnittmaschine) in hauchduenne Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben leicht uebereinanderlappend auf ein Kuechentuch legen, mit einem weiteren Tuch bedecken und mit einer Backrolle platt walzen (beim Walzen tritt die natuerliche Kartoffelstaerke aus und klebt die Blaetter aneinander).
Mit einem scharfen Messer die gewuenschte Form schneiden. Die Kartoffelblaetter auf ein geoeltes Backpapier legen, mit Backpapier bedecken und mit einem Blech beschwert bei 180Cent ca. 15 Minuten backen. Die Forelle saeubern, ausnehmen, filieren. Die Graeten fuer den Saucenfond kleinschneiden.
Die Fischkarcassen in Olivenoel anschwitzen, die mittelgross geschnittenen Gemuesewuerfel hinzugeben, mit Weisswein abloeschen und mit Wasser auffuellen. Kraeuter und Gewuerze dazu. Dieses 12 Minuten koecheln und ziehen lassen. Durch ein feines Tuch passieren.
Die Schalotten und Champignons in Scheiben schneiden, anschwitzen in Olivenoel und mit Weisswein (trockenem Riesling) und Riesling-Essig abloeschen. Mit Fischfond auffuellen. Gewuerze hinzugeben und die Fluessigkeit um die Haelfte reduzieren lassen. Den Fond mit der Sahne auffuellen und mit Weizenpuderstaerke leicht binden.
Mit der eiskalten Butter, in Wuerfel geschnitten, aufmontieren. Mit Salz, Pfeffer und Piment leicht wuerzen.
Den Spitzkohl vom Strunk befreien, die Blaetter waschen und in kochendem Wasser blanchieren. Im Eiswasser abschrecken (um die gruene Farbe, Vitamin B und Ballaststoffe zu erhalten), Spitzkohl in feine Streifen schneiden. Die Schalotten in kleine Wuerfel schneiden, in Butter anschwitzen und mit Bruehe abloeschen, mit Sahne auffuellen. Leicht reduzieren, wenn noetig mit Staerke leicht binden und mit den Gewuerzen pikant abschmecken (lieber ein wenig mehr wuerzen, da die Sahne und der Kohl die Gewuerze aufnehmen). Zum Schluss den Riesling dazu.
Kurz vor dem Anrichten die Spitzkohlstreifen in die Sosse geben und erwaermen. Nun sind

alle vorbereitenden Arbeiten erledigt, wir beginnen mit dem Finish.
Die Forellenfilets in je drei Stuecke teilen und kurz von beiden Seiten anbraten (nicht zu lange und scharf anbraten, da der Fisch gerne zu schnell gar wird).
Das Schichten des Mille feuilles: Zuerst richten wir den Spitzkohl in der Mitte des Tellers an und folgen mit einem Kartoffelblatt. Mit einem Spritzbeutel einen Tupfer Kartoffelpueree darauf. Dann ein Forellenfilet, anschliessend wieder Kohl, Kartoffelblatt, Pueree, Kohl, Forellenfilet und zum Schluss wieder Kartoffelblatt. Um das Mille feuille herum dressieren wir die Rieslingsosse.
O-Titel: Kartoffel-Mille-Feuille mit Dhronbachforelle und Spitzkohl an Weissburgunder-Essig-Sauce

Mengenangabe: 4 Portionen

632 Vorspeise, Fisch, Kraut

632.1 RENKE MIT GERAEUCHERTEM KRAUT UND WILDKRAEUTERN

GERAEUCHERTES KRAUT
1 Kopf Spitzkohl o. zartes Weisskraut; 400-500 g
6 Stueck Wuerfelzucker
60 g Enten- oder Gaenseschmalz
2 Schalotten; gewuerfelt
60 g Gekochter Schinken; gewuerfelt
3 EL Champagneressig
Salz, Pfeffer
100 ml Kalbsfond
30 g Butter

RENKEN
4 Renken; a 220 g
Salz, Pfeffer
2 EL Petersilie
2 EL Brennesseln
2 EL Koriander
2 EL Kerbel
2 EL Estragon
Mehl zum Wenden
6 EL Kaltgepresstes Olivenoel
8 klein. Kartoffeln; geschaelt und halbiert, 4 Minuten
blanchiert
8 Strauchtomaten; geschaelt u. geviertelt
2 TL Zitronensaft
1 TL Balsamessig

NACH BELIEBEN
Einige Brennnesselblaetter
Fett zum Frittieren

ERFASST ⋆RK⋆ AM 17.02.98 VON
Ilka Spiess BAYRISCHER RUNDFUNK

Den Krautkopf vierteln, Strunk entfernen, Kraut in duenne Streifen schneiden. 3 EL Wasser in einem flachen Topf zum Kochen bringen, Wuerfelzucker hineingeben und so ange einkochen, bis der Zucker karamelisiert. Schmalz, Schalotten und Schinkenwuerfelchen zugeben und anbraten.
Dann das Kraut unterruehren, mit Essig abloeschen. mit Salz und Pfeffer abschmecken, Kalbsfond zugeben und zugedeckt im 180 GradC heissen Ofen 15-20 Minuten schmoren.

Kurz vor dem Servieren die Butter zufuegen.
Koepfe und Mittelgraeten der Renken entfernen, feine Graeten mit der Pinzette herausziehen. Die Renken mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Die Haelfte der Kraeuter in die Renken fuellen. Renken zusammenklappen und im Mehl wenden. 4 Essloeffel Olivenoel in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Renken mit den Kartoffeln von jeder Seite 3 -4 Minuten knusprig braten. Tomaten nach der Haelfte der Garzeit zugeben und ebenfalls mitbraten. Fische herausnehmen und auf Teller legen. Kartoffeln, Tomaten und Kraut rundherum anrichten.
Die restlichen Kraeuter in die Pfanne geben, restliches Olivenoel, Zitronensaft, Essig, Salz und Pfeffer hinzufuegen. Kurz durchschwenken und ueber die Fische geben. Nach Belieben mit Brennnesselblaettern, die kurz vorher in 180 GradC heissem Fett knusprig frittiert wurden, garnieren.
Zubereitungszeit: etwa 1 1/2 Stunden

Mengenangabe: 4 Portionen

633 Vorspeise, Fisch, Lachs

633.1 LACHSTATAR

400 g Rohes Lachsfilet
100 g Salatgurke
1 Schalotte
1/2 Bd. Dill
Salz und Pfeffer
1 Zitrone

ERFASST ⋆RK⋆ AM 02.08.97 VON
Ilka Spiess ARD/ZDF-TEXT

Lachsfilet kalt abspuelen, trockentupfen und von eventuellen Graeten befreien. Gurke schaelen, laengs halbieren und die Kerne mit einem Teeloeffel ausloesen. Fisch und Gurke in Wuerfel schneiden. Dill von den Stielen zupfen. Alles zusammen mit einem grossen Messer fein hacken und gut miteinander mischen.
Lachstatar mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und in kleine Foermchen fuellen. Zum Servieren auf Portionsteller stuerzen.
Dazu: Salat der Saison mit einer milden Vinaigrette.
Pro Port. ca. 320 kcal

Mengenangabe: 4 Portionen

634 Vorspeise, Fisch, Lachs, Gurke, Spanien

634.1 LACHS-GURKEN-HAEPPCHEN SALMON CON PEPINOS

300 g Lachsfilet
4 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
50 g Weiche Butter
2 EL Dill; gehackt
2 TL Dijon-Senf
300 g Salatgurke
Dillspitzen fuer die Deko

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.07.00 VON
Ilka Spiess Magazin Freundin

Lachsfilet mit einem scharfen Messer schraeg in feine, ca. 2 mm duenne Streifen schneiden. Auf einem flachen Teller verteilen, mit 3 EL Zitronensaft betraeufeln und leicht salzen. Lachsstreifen 30 Minuten im Kuehlschrank ziehen lassen.
Inzwischen Butter, Dill, Dijon-Senf und restlichen Zitronensaft 1 EL gut verruehren. Dillbutter mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Gurke schaelen, laengs halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
Lachs mit Kuechenpapier trockentupfen. Dillbutter vorsichtig auf die Fischstreifen streichen und jeweils 1 Gurkenscheibe damit umwickeln. Lachs-Haeppchen mit Holzspiesschen feststecken, mit Dillspitzen garnieren.
Zubereitung: 20 Minuten
Pro Person: 270 kcal, 21 g Fett; Kuehlzeit: 30 Minuten

Mengenangabe: 4 Personen

635 Vorspeise, Fisch, Matjes

635.1 MATJES-TATAR

4 Matjesfilets
2 Schalotten
2 Gewuerzgurken
1 Saeuerlicher Apfel Boskop, Jonagold
2 EL Traubenkernoel
1 Becher Pumpernickeltaler
Gesalzene Butter
1 Bd. Dill; zum Garnieren
Weisser Pfeffer aus der Muehle

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.08.00 VON
Ilka Spiess Alfred Biolek Meine neuen Rezepte

Die Matjesfilets mit Kuechenkrepp trocknen und mit einem scharfen Messer in ganz kleine Wuerfel schneiden. Die Schalotten pellen, eine Schalotte in winzig kleine Wuerfel, die zweite Schalotte in sehr duenne Scheiben schneiden.
Die Gewuerzgurken recht grob schaelen, so dass die Schalen gut 2 mm dick sind. Nur die Schalen nehmen und fein wuerfeln (Gurkeninneres anderweitig verwenden).
Den Apfel waschen, schaelen und das Kerngehaeuse entfernen. Den Apfel in feine Wuerfel schneiden.
Die Apfelwuerfel mit den Schalottenwuerfeln, den Gewuerzgurkenschalenwuerfeln und den gehackten Matjesfilets vermischen, das Traubenkernoel unterziehen.

Die Pumpernickeltaler mit Butter bestreichen und jeweils einen Teeloeffel Matjes-Tatar darauf setzen.
Die Schalottenscheiben zu Ringen aufblaettern und das Matjes-Tatar damit garnieren, jeweils noch ein Dillaestchen darauf legen. Mit weissem Pfeffer wuerzen und leicht gekuehlt servieren.
Statt auf Pumpernickel schmeckt das Matjes-Tatar auch auf frischen dicken Gurkenscheiben.

636 Vorspeise, Fisch, Maxonaise

636.1 THUNFISCHMAYONNAISE

1 Dos. Thunfisch
3 EL Mayonnaise
Kresse

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.06.00 VON
Ilka Spiess Aus dem Web

Alle Zutaten werden miteinander verruehrt und auf Baguette als Apettitanreger serviert.
Ein Rezept von Mona Lisa aus New Mexico.
Mein Tip: Wer mag kann auch statt Kresse kleingewuerfelten Staudensellerie und Fruehlingszwiebel hinzufuegen.

637 Vorspeise, Fisch, Salzwasser, Sardine

637.1 SARDINEN, KNUSPRIG FRITIERT

600 g Sardinen
100 g Sesam-Grissinisstangen
1 Ei
1 EL Balsamico
Zitronensaft
Salz
Oel zum Fritieren

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.07.99 VON
Ilka Spiess Kueche und Genuss

Die Sardinen saeubern Sie von innen und aussen mit Kuechenkrepp, den Kopf entfernen Sie. Die Sesam-Crissinistangen zerstossen Sie im Moerser oder Mixer zu groben Broeseln und das Ei verquirlen Sie mit dem Balsamico und etwas Salz.
Waelzen Sie die gesaeuberten Sardinen zuerst in dem verquirlen Ei, dann in den Grissinibroeseln und fritieren Sie sie danach etwa 1 Minute in heissem Oel goldbraun.
Zum Servieren betraeufeln Sie sie mit einigen Spritzern Zitronensaft.
Die fritierten Sardinen schmecken kalt sehr gut mit Reissalat.

Mengenangabe: 4 Portionen

638 Vorspeise, Fisch, Salzwasser, Traube

638.1 ROTBARBENFILETS IN WEISSBURGUNDER MIT POCHIERTEN TRAUBEN

4 Rotbarben a 120 g
150 g Kernlose weisse Trauben
1 TL Zucker
1 EL Butter
1/4 l Weissburgunder
Etwas Zitronensaft
Olivenoel zum Anbraten
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 07.04.99 VON
Ilka Spiess Koch - Kunst mit Vincent Klink

In einem kleinem Topf Zucker karamelisieren lassen. Die Trauben zugeben und mit 2/3 des Weissburgunders und Zitronensaft abloeschen. Solange kochen lassen, bis die Fluessigkeit reduziert ist.
Die Fische entschuppen, anschliessend filetieren. Mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Die Fischfilets in einer Pfanne mit Olivenoel von beiden Seiten mit der Hautseite zuerst nach oben jeweils 1-2 Minuten anbraten. Sofort aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Das Traubenconfit in die Pfanne geben, mit dem restlichen Wein verfluessigen und mit Butter binden.
Die Fischfilets mit den Trauben anrichten. Nach Belieben mit grobem Pfeffer bestreuen. Dazu passt Baguettebrot.

Mengenangabe: 4 Portionen

639 Vorspeise, Fisch, Spanien

639.1 TAPAS: FISCHKROKETTEN

300 g Kabeljaufilet
3 EL Schlagsahne; oder trockener Sherry
1 EL Petersilie
4 Zweige Majoran
2 Knoblauchzehen
2 Eier
8 Scheib. Toastbrot ohne Rinde
2 EL Kapern
Salz und Pfeffer
1 Schuss Gemahlener Safran
Semmelbroesel zum Wenden
Olivenoel zum Ausbacken
2 Zitronen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte Rezept

Fischfilet in kleine Stuecke schneiden und im Blitzhacker oder Mixer portionsweise zusammen mit Sahne oder Sherry puerieren. Fischmus in eine Schuessel geben. Gehackte Kraeuter, zerdrueckten Knoblauch, verquirlte Eier, zerkruemeltes Toastbrot und gehackte Kapern dazugeben und vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Safran abschmecken.

Mit zwei Teeloeffeln etwa 50 kleine Kloesschen abstechen. Teeloeffel zwischendurch immer wieder in kaltes Wasser tauchen. Kloesschen in Semmelbroeseln wenden. Im heissen Oel bei mittlerer Hitze ausbacken und auf Kuechenkrepp abtropfen lassen. Etwas Zitronensaft daruebertraeufeln und mit Zitronenachteln servieren.
Naehrwerte pro Portion ca. 200 Kalorien 8 g Fett

640 Vorspeise, Fisch, Terrine

640.1 SCHARFE LACHS-GARNELEN-TERRINE

850 g Lachsfilet ohne Haut und Graeten
4 EL Zitronensaft
3 EL Aquavit
1 TL Gemahlener Koriander
1 EL Mildes Currypulver
Salz, Cayennepfeffer
250 ml Schlagsahne
400 g Riesengamelen ohne Kopf und Schale
4 Rote Chilischoten
15 g Eingelegter gruener Pfeffer
2 EL Oel
Zitronenblaetter

AUSSERDEM
Eiswuerfel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 18.11.99 VON
Ulli Fetzer aus e&t: Einmachen

1. Das Lachsfilet durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Mit Zitronensaft, Aquavit, Koriander, Curry, Salz und Cayenne mischen, auf einem kleinen Backblech glatt ausbreiten und mindestens 6 Stunden kalt stellen.
2. Lachs, Sahne, Schneidmesser und Aufsatz der Kuechenmaschine 20-30 Minuten ins Gefrierfach stellen. Dann den Lachs in der Kuechenmaschine sehr fein puerieren. Sahne nach und nach dazugiessen, bis eine feine, glatte Farce entsteht, In eine kleinere Schuessel fuellen, in eine groessere, mit Eiswuerfeln gefuellte Schuessel setzen und 30 Minuten kalt stellen.
7. Den Backofen auf 150 Grad vorheizen (Gas 1, Umluft 110-120 Grad). Einen Braeter etwa 4 cm hoch mit heissem Wasser fuellen und auf die
2. Einschubleiste von unten stellen. Sobald die Wassertemperatur 80 Grad erreicht hat (mit einem Kuechenthermometer kontrollieren), die Terrine hineinstellen und 50 Minuten pochieren.
8. In der Form kalt werden lassen, stuerzen und das Papier abziehen. In die gesaeuberte Form zuruecksetzen, mit Zitronenblaettern dekorieren.
Die Terrine haelt sich im Stueck im Kuehlschrank 2-3 Tage.
Zubereitungszeit: 1 Stunde, 50 Minuten (plus Kuehlzeiten) : Pro Scheibe 21 g E, 18 g F, 1 g KH, 275 kcal (1149 kJ)

Mengenangabe: 12 Scheiben

641 Vorspeise, Gefuellt, Fisch, Portugal

641.1 RISSOIS

FUER DEN TEIG
1 Tasse Mehl; etwas mehr
1/2 Tasse Milch
1/2 Tasse Wasser
1 EL Butter o. Margarine
Zitronenschale
Salz
2 Eier
Semmelbroesel
Oel

FUER DIE FUELLUNG
1 Scheib. Gekochter Fisch oder
250 g Gekochte Krabben
1 EL Butter o. Margarine
1 EL Mehl
250 ml Milch
1 EL Gewuerfelte Zwiebel
2 Eigelb
1/2 EL Geh. Petersilie
Zitrone
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

ERFASST ⋆RK⋆ AM 26.06.00 VON
Ilka Spiess Aus dem Web

Rissois sind kleine, fritierte Teig-Taschen mit einer Fisch- oder Krabbenfuellung, die in vielen Restaurants als Vorspeisen serviert werden.
Aus den Zutaten fuer den Teig wird ein Brandteig hergestellt, zum Abkuehlen den Teig auf der Arbeitsplatte durchkneten und ruhen lassen.
Fuer die Fuellung den Fisch von den Graeten befreien und mit einer Gabel zerkleinern. Die Zwiebeln in Butter oder Margarine anschwitzen, das Mehl darueber staeuben und die Milch angiessen. Die Sosse andicken lassen, den Fisch oder die Krabben, die Petersilie und die Eigelb hinzufuegen und mit Zitrone, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Fuellung abkuehlen lassen.
Den Teig ausrollen, darauf kleine Haeufchen der Fuellung verteilen und kleine halbmond-foermige Taschen formen. Die Teig-Taschen in verschlagenem Ei wenden und mit Semmelbroeseln panieren. Anschliessend in heissem Fett fritieren.

642 Vorspeise, Gemuese, Frisch, Spanien

642.1 TAPAS: KARTOFFELSALAT MIT GEMUESE UND THUNFISCH

6 Lammstielkoteletts a 60 g
1 Bd. Frischer Oregano
2 TL Grob geschroteter Pfeffer
1 EL Oel zum Braten

PETERSILIEN-DIP
1 Bd. Petersilie
1 TL Senf
1 EL Zitronensaft
6 EL Olivenoel
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.02.99 VON
Ilka Spiess Brigitte Rezept

Pellkartoffeln und Moehren schaelen und in kleine Wuerfel schneiden. Bohnen putzen und in Stuecke brechen. Bohnen zehn Minuten, Moehren und Erbsen sieben Minuten in siedendem Salzwasser kochen. Gemuese kalt abspuelen und abtropfen lassen.
Eier schaelen und grob hacken. Thunfisch abtropfen lassen und zerpfluecken. Alle Zutaten vermischen. Essig, zerdrueckten Knoblauch, Salz und Pfeffer verruehren. Olivenoel mit einer Gabel unterruehren und die Salatsosse ueber den Salat geben. Abdecken und mindestens eine Stunde durchziehen lassen. Nochmals mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
Naehrwerte pro Portion ca. 325 Kalorien 17 g Fett

Mengenangabe: 6 Portionen

643 Vorspeise, Haehnchen, Thunfisch

643.1 POLLO TONNATO

2 Doppelte Haehnchenbrustfilets
1 Zwiebel
125 g Sellerieknolle
2 Moehren
1 Lorbeerblatt
Salz
2 Eigelbe
2 EL Zitronensaft
125 ml Olivenoel
150 g Thunfisch (aus der Dose)
3 EL Kapern
Pfeffer aus der Muehle
1/2 Bd. Basilikum

ERFASST ⋆RK⋆ AM 12.08.00 VON
Ilka Spiess Alfred Biolek Meine neuen Rezepte

Die Haehnchenbrustfilets kalt abspuelen, mit Kuechenkrepp trocknen und beiseite stellen.
Die Zwiebel pellen und vierteln. Den Sellerie und die Moehren waschen, putzen und grob zerteilen. Zwiebelviertel, Sellerie- und Moehrenstuecke mit dem Lorbeerblatt in einen Topf geben, etwa 1/2 l Wasser aufgiessen und zum Kochen bringen. Den Deckel auflegen und 15 Minuten koecheln lassen.
Den Sud mit 1/2 TL Salz wuerzen und die Haehnchenbrustfilets darin 15-20 Minuten bei schwacher Hitze gar ziehen lassen.
Fuer die Sauce die Eigelbe mit dem Zitronensaft in einen Mixer geben. Den Mixer einschalten und das Olivenoel in duennem Strahl gleichmaessig zufliessen lassen, bis eine dicke Majonnaise entstanden ist. Den Thunfisch grob zerkleinern und zusammen mit den Kapern zu der Majonnaise mixen. Wenn die Sauce zu dick ist, noch einige Loeffel vom Kochsud zugeben. Die Thunfischsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Das Haehnchenfleisch in duenne Scheiben schneiden und mit der Thunfisch-Majonnaise ueberziehen. In den Kuehlschrank stellen.
Zum Servieren das Basilikum waschen und trocknen, die Blaettchen fein hacken und ueber das "Pollo Tonnato" streuen.
Das Pollo schmeckt nicht nur kalt, sondern auch warm wunderbar!

644 Vorspeise, Kalt, Fisch

644.1 FISCH-RILLETTES

300 g Frisches Lachsforellenfilet ohne Haut und Graeten
1 Zitrone
200 g Raeucheraal ohne Haut und Graeten
2 Bd. Schnittlauch
1 Bd. Dill
2 EL Weinbrand
2 EL Rote Pfefferbeeren; gestossen
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 05.03.99 VON
Ulli Fetzer BRIGITTE-Rezept

Das Lachsforellenfilet abspuelen und in wenig Salzwasser mit einem Teeloeffel Zitronensaft etwa sieben Minuten zugedeckt garen. Raeucheraal mit einer Gabel zerdruecken. Die Kraeuter abspuelen, trockentupfen und hacken. Abgetropfte zerdrueckte Lachsforelle, Aal und Kraeuter vermengen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und eventuell Weinbrand abschmecken. In Schaelchen fuellen und mit gestossenen roten Beeren bestreuen. Mindestens eine Stunde durchziehen lassen.
Tips: Dazu: geroestetes Bauernbrot
Naehrwerte: pro Portion ca. 145 Kalorien, 9 g Fett

Mengenangabe: 6 Vorspeisen

644.2 FORELLENFILET MIT PREISELBEERSAHNE

4 Geraeucherte Forellenfilets
1 Zitrone
1 Becher Kresse
125 g Creme fraiche
1 EL Preiselbeeren aus dem Glas
Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 05.03.99 VON
Ulli Fetzer BRIGITTE-Rezept

Forellenfilets eventuell in Alufolie verpacken, drei Minuten in den heissen Backofen legen, damit sie lauwarm sind. Zitrone der Laenge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Kresse mit einer Kuechenschere abschneiden. Forellenfilets, Kresse und Zitronenscheiben auf Portionsteller legen. Creme fraiche und Preiselbeeren verruehren. Je einen Essloeffel davon auf die Teller geben und alles mit Pfeffer bestreuen.
Naehrwerte: pro Portion ca. 220 Kalorien

Mengenangabe: 4 Vorspeisen

644.3 PARTYSNACKS MIT FISCH FUER DIE NAERRISCHEN TAGE

HERINGSSALAT
300 g Hering in Kraeutercreme eingelegt, in Stuecke
geschnitten
1 Apfel
2 Kartoffeln; gekocht

SCHWEDENHAPPEN
Stangenbrot
Schwedischer Brotaufstrich Thunfisch-, Krabben-,
Lachs, Kaviarcreme
Eingelegte Fischfilets Matjes, Hering
Sauerrahm
Oliven
Dill; frisch gehackt

GEFUELLTE EIER
4 Eier; hartgekocht
Lachscreme
Oliven
Kaviar
Frischer Kerbel

ERFASST ⋆RK⋆ AM 16.02.96 VON
Ulli Fetzer Nach: SAT.1-TEXT

HERINGSSALAT: Den eingelegten Hering mit den in Scheiben geschnittenen Kartoffeln gut vermischen. Apfel schaelen, in kl. Stuecke schneiden und unter den Salat mengen. Ca. 1 Stunde ziehen lassen, dann servieren.
SCHWEDENHAPPEN: Stangenbrot in Scheiben aufschneiden, jede Scheibe mit schwedischem Brotaufstrich bestreichen, darauf Matjesfilets. Kaviarcreme mit dem Sauerrahm zu einer cremigen Sauce verruehren und ueber die Fischbroetchen geben. Noch mit Oliven ausgarnieren und mit frisch gehacktem Dill bestreuen.
GEFUELLTE EIER: Eier schaelen, halbieren, Eigelb herausnehmen. Eigelb puerieren, mit der Lachscreme gut verruehren. Diese Masse in einen Spritzbeutel geben und in die Eierhaelften spritzen. Mit Oliven oder Kaviar ausgarnieren, mit Kerbel bestreuen.

Mengenangabe: 2 Portionen

644.4 TERRINE VON GERAEUCHERTEM AAL MIT CASSIS-ZWIEBEL-SOSS ...

TERRINE
250 g Geraeucherter Aal ohne Haut und Graeten)
250 g Kabeljaufilet
1 Schalotte
1 TL Mittelscharfer Senf
175 g Creme fraiche
6 Backpflaumen ohne Stein
4 Eiweiss; von ganz frischen Eiern
Salz und Pfeffer
Fett; fuer die Foermchen

SOSSE
200 g Schalotten
1 EL Oel
20 g Butter oder Margarine
1 TL Mehl
1/4 l Rotwein
1 Lorbeerblatt
2 Zweige Thymian
Zucker
125 ml Schwarzer Johannisbeersirup
(oder Johannisbeergelee)
Salz und Pfeffer
1 Chicoree
1/2 Bd. Basilikum; zum Garnieren

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.02.99 VON

Ulli Fetzer BRIGITTE-Rezept

Fuer die Terrine: Den Aal in Stuecke schneiden. Kabeljaufilet kalt abspuelen, trockentupfen und in Stuecke schneiden. Fisch portionsweise im Blitzhacker puerieren. Schalotte abziehen, fein wuerfeln und dazugeben. Alles mit Senf und Creme fraiche verruehren. Pflaumen fein wuerfeln und unterruehren. Eiweiss zusammen mit einer Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Fischmasse heben. Kraeftig mit Salz und Pfeffer wuerzen und in sechs gefettete ofenfeste Foermchen oder Tassen geben. Foermchen mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad, Umluft 200 Grad, Gas Stufe 4 etwa sechs Minuten garen.
Fuer die Sosse:
Schalotten abziehen. Eine Schalotte fein wuerfeln, den Rest in feine Ringe schneiden. Schalottenringe im heissen Oel glasig duensten und beiseite stellen. Die feingehackten Schalotten im heissen Fett glasig duensten. Mehl zugeben und unter Ruehren kurz duensten. Wein unter Ruehren dazugiessen. Lorbeer, Thymian und eine Prise Zucker zugeben und alles bei starker Hitze zehn Minuten kochen lassen. Schalottenringe und Johannisbeersirup oder -gelee zugeben. Sosse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Terrinenfoermchen auf Tellern mit aufgeblaettertem Chicoree, Sosse und abgespuelten Basilikumblaettern anrichten.
Dazu: Baguette
Naehrwerte: pro Portion ca. 450 Kalorien, 29 g Fett
O-Titel: Terrine von geraeuchertem Aal mit Cassis-Zwiebel-Sosse (Provence)

Mengenangabe: 6 Portionen

644.5 ZWEIERLEI FISCHTATAR

2 Matiesfilets a etwa 60 g
1 klein. Rote Zwiebel
1/2 klein. Apfel (50 g)
2 EL Schmand oder Creme fraiche
1 EL Schlagsahne
150 g Graved Lachs
1/2 Bd. Dill
1 Baguette-Broetchen
6 Scheib. Eingelegte rote Bete aus dem Glas
Zitrone

ZUM GARNIEREN
Apfel
Kraeuter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 05.03.99 VON
Ulli Fetzer BRIGITTE-Rezept

Matjes abspuelen und wuerfeln. Zwiebel abziehen. Apfel schaelen und entkernen. Zwiebel und Apfel fein wuerfeln und mit Matjes, einem Essloeffel Schmand und Schlagsahne verruehren.
Lachs wuerfeln. Dill abspuelen, von den Stielen zupfen und fein schneiden. Lachs und Dill mischen.
Broetchen in sechs Scheiben schneiden, mit restlichem Schmand bestreichen. Lachstatar

daraufgeben. Matjestatar auf Rote-Bete- Scheiben geben. Auf Tellern anrichten. Mit Zitronenecken, Apfelspalten und Kraeutern garnieren.
Naehrwerte: pro Portion ca. 170 Kalorien

Mengenangabe: 6 Vorspeisen

645 Vorspeise, Kalt, Fisch, Gemuese

645.1 MATJESROELLCHEN AUF GEBACKENEN SELLERIESCHEIBEN

1 Sellerieknolle a ca. 500 g
1/2 l Gemuesebruehe
2 EL Zitronensaft
1 klein. Rote Zwiebel
1 klein. Rotbackiger Apfel
2 EL Pistazien
Salz und weisser Pfeffer
2 EL Mayonnaise
1 EL Creme fraiche
80 g Mittelalter Gouda
3 EL Weissbrotbroesel; moeglichst frisch gerieben
1 Schuss Koriander; gemahlen
1 Ei
2 EL Mehl
50 g Butter
2 Matjesfilets, je etwa 80 g
4 TL Keta- oder Forellenkaviar
1/2 Bd. Schnittlauch

ERFASST ⋆RK⋆ AM 20.02.98 VON
Ulli Fetzer Geniessen erlaubt

Sellerie in 4 gut halbzentimeterdicke Scheiben schneiden und mit einem Ausstecher von 7 cm Durchmesser Kreise ausstechen und in Bruehe mit in etwa 15-20 Minuten bissfest kochen. Sellerieabschnitte fein zerhacken. Pistazien zerhacken.
Zwiebel und Apfel in kleine Wuerfel schneiden. Mayonnaise und Creme fraiche verruehren, Sellerie, Pistazien und Zwiebel- und Apfelwuerfel untermischen und wuerzen.
Die etwas abgekuehlten, gut abgetropften Selleriescheiben zuerst in Mehl, dann in der Eiermischung und zum Schluss in der Broesel- Kaesemischung wenden. Die Panade gut festdruecken.
Butter und Oel aufschaeumen lassen und die Selleriescheiben auf jeder Seite in wenigen Minuten goldbraun braten. Auf Kuechenpapier abtropfen lassen.
Die Matjesfilets laengs halbieren und von der Schmalseite her aufrollen.
Jede Selleriescheibe mit Salat und Kaviar belegen und mit Schnittlauch bestreuen.

Mengenangabe: 4 Vorspeisen

646 Vorspeise, Kalt, Fisch, Krabbe, Suelze

646.1 FEINE FISCHSUELZE

400 g Kabeljaufilet
Salz und Pfeffer
Zitronensaft
400 ml Fischfond
3 Tomaten
6 Blatt Gelatine
100 g Tiefsee-Krabbenfleisch
8 Stuecke davon fuer spaeter zurueckbehalten
1 Bd. Schnittlauch
150 g Vollmilchjoghurt
Krabben
Joghurt
Salatblaetter
Dill
Tomatenroeschen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.11.94 VON
Ulli Fetzer ARD/ZDF

Kabeljaufilet in Stuecke schneiden, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft wuerzen. In Fischfond 8 Minuten garen. Tomaten haeuten, in Spalten schneiden. Gelatine einweichen, ausdruecken, im Fond aufloesen. Tiefsee-Krabbenfleisch (bis auf den zurueckbehaltenen Teil), Fisch, Tomaten portionsweise in kalt ausgespuelte Foermchen fuellen.
Fond mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und daruebergiessen. Etwa 3 Std. kalt stellen. Schnittlauch klein schneiden, in Vollmilchjoghurt ruehren, mit Pfeffer, Zitronensaft wuerzen. Suelze stuerzen. Mit dem restlichen Krabbenfleisch, Joghurt, Salatblaettern, Dill und Tomatenroeschen anrichten.
Pro Portion 280 kcal/1170 kJ

Mengenangabe: 4 Portionen

647 Vorspeise, Kalt, Kalb, Thunfisch, Italien

647.1 KALBFLEISCH MIT THUNFISCHSAUCE - VITELLO TONNATO (MAI ..

1 kg Kalbfleisch, Nuss oder Filet
Salz
1 Bd. Suppengruen
2 Lorbeerblaetter
1 Zwiebel
1 Chilischote

THUNFISCHSAUCE
200 g Thunfisch aus der Dose naturell
4 Sardellenfilets (abgespuelt)
2 EL Kapern
8 Cornichons (gehackt)
2 Eigelb; von hartgekochten Eiern
Pfeffer a. d. Muehle
200 ml Olivenoel
1 EL Essig
4 EL Zitronensaft

ERFASST ⋆RK⋆ AM 19.04.00 VON
Ulli Fetzer e&t Italien-Kochbuch

Kalbfleisch in leicht kochendes Salzwasser geben. Geputztes, grob zerteiltes Suppengruen, Lorbeer, Zwiebel und Chilischote auch. Fleisch auf kleinster Hitze 1,5-2 Std. garen, im Sud abkuehlen.

Fuer die Sauce Thunfisch abgetropft zerpfluecken. In einer Schuessel 50 ccm Kalbsbruehe, Sardellenfilets, 1 EL kleingehackte Kapern und 4 EL kleingeschnittene Comichons mit dem Schneidstab puerieren. Eigelb durch ein Sieb druecken und untermischen, salzen und pfeffern. Oel in duennem Strahl unterruehren, mit Essig und Zitronensaft wuerzen. Kaltes Fleisch in feine Scheiben schneiden, anrichten und dabei dick mit der pastigen Sauce bestreichen. Mit Kapern und Cornichonstreifen garnieren.
Zubereiten: 2 1/2 Stunden
Die passende Variation:
Statt mit Essig und Zitronensaft kann auch mit einem trockenen Weisswein gewuerzt werden.
O-Titel: Kalbfleisch mit Thunfischsauce - Vitello tonnato (Mailand, Lombardei)

Mengenangabe: 6 Portionen

648 Vorspeise, Kalt, Kartoffel, Fisch, Gemuese

648.1 MATJESKARTOFFELN

20 klein. Festkochende Kartoffeln

DAZU
1/2 Gruene Gurke, entkernt
1 Paprikaschote, geschaelt
1/2 Bd. Fruehlingszwiebeln
1/2 Bd. Radieschen
5 Matjes
Schwarzer Pfeffer
Creme fraiche

ERFASST ⋆RK⋆ AM 13.06.98 VON
Ulli Fetzer / NORDTEXT

Die Kartoeffelchen schaelen und vorsichtig mit einem Kugelausstecher oder Messer aushoehlen. In Salzwasser ca. 5-6 Minuten - ebenfalls vorsichtig - garkochen.
Fuer das Matjestatar alle Zutaten klitzeklein schneiden - vorher die Gurke schaelen und das Mittelteil entfernen. Die Paprika ist magenfreundlicher, wenn die Haut entfernt ist - also mit einem Sparschaeler schaelen - geht prima!
Das Tatar gut mischen, etwas pfeffern und damit die lauwarmen, trockengetupften Kartoffeln fuellen. Alles auf einem Klecks Creme fraiche servieren und mit einem Bier verputzen. Diese koestlichen Kartoffeln sind auch ein idealer Empfangshappen fuer eine Party.

649 Vorspeise, Kalt, Pastete, Fleisch, Fisch

649.1 ALT-BERLINER HERINGSPASTETE

250 g Magerer Kalbsbraten; oder Schweinebraten
in Scheiben
4 Zarte Matjesfilets oder
2 Ganze Matjesheringe
6 Eigelb
4 EL Semmelbroesel
4 EL Semmelbroesel (zum Bestreuen)
2 mittl. Zwiebeln
3 EL Suesse Sahne
Butter; zum Ausstreichen
1 EL Butter; zum Duensten der Zwiebel
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 28.08.99 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Den Braten in kleine Wuerfel schneiden. Matjesfilets ca. 30 Minuten waessern, dann die Filets in Wuerfel schneiden, anschl. mit dem Messer fein hacken.
Den Matjes und das Bratenfleisch in eine Schuessel geben, Eigelb, Semmelbroesel und suesse Sahne hinzufuegen.
Erhitzen Sie nun in einer mittelgrossen Pfanne Butter, sie soll nur zerlaufen, nicht braun werden. Zwiebelwuerfel anduensten, bis sie glasig werden, abkuehlen lassen und zu den anderen Zutaten in die Schuessel geben.

650 Vorspeise, Kalt, Sandwich, Thunfisch

650.1 BROETCHEN MIT THUNFISCH-MOUSSE

300 g Dosen-Thunfisch (naturell)
100 g Gewuerzgurken (a.d.Glas)
2 Zwiebeln
250 g Salatmayonnaise
Salz und Pfeffer
1/2 Eisbergsalat
6 Baguettebroetchen
6 klein. Tomaten
Basilikum

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.11.95 VON
Ulli Fetzer Nach ARD/ZDF

Thunfisch und Gewuerzgurken abtropfen lassen. Zwiebeln pellen und grob wuerfeln. Thunfisch, Zwiebeln und Mayonnaise puerieren. Die Gurken fein wuerfeln, unter das Pueree ziehen und mit Salz und Pfeffer wuerzen.
Den Eisbergsalat putzen und die Blaetter vom Strunk loesen. Die Broetchen aufschneiden, jede Haelfte mit je 1 EL Thunfischmasse bestreichen und mit Salat belegen. Die restliche Thunfischmasse darauf verteilen.
Die Tomaten waschen, Stielansaetze entfernen, die Tomaten in halbe Scheiben schneiden, auf den Broetchen verteilen.
Die Broetchen mit Basilikumblaettern garnieren und mit grobem schwarzen Pfeffer bestreuen.
Pro Portion ca. 406 kcal (1703 kJ).

Mengenangabe: 6 Portionen

651 Vorspeise, Kalt, Suelze, Fisch

651.1 RAEUCHERFISCHSUELZE

1 klein. Geraeuchertes Forellenfilet
1 klein. Geraeuchertes Karpfenfilet
80 g Bunte Paprikaschoten gewuerfelt
50 g Champignons; vorblanchiert
Gruener Pfeffer; zerstossen
Rosa Beeren
Schnittlauch
Dill
1 Becher Suelzepulver
1 EL Koernersenf
1 EL Disteloel
2 EL Kraeuteressig
2 EL Rotwein
Kraeuter; frisch gehackt

ERFASST ⋆RK⋆ AM 29.12.95 VON
Ulli Fetzer SAT.1 TEXT

Die Haut der geraeucherten Fischfilets abziehen und das Fischfleisch in kleine Wuerfel schneiden. Mit den Paprikaschotenwuerfeln, den kleingeschnittenen Champignons und den Gewuerzen vermischen und in eine Stuerzform fuellen. Das Suelzepulver wie auf der Packung angegeben anruehren, aufkochen und heiss in die Form ueber die Fischmischung giessen. Die Fischsuelze am besten ueber Nacht in den Kuehlschrank stellen.
Fuer die Sauce Koernersenf, Oel, Essig, Rotwein und die frisch gehackten Kraeuter vermischen. Die Raeucherfischsuelze auf einen Teller stuerzen und mit der Sauce servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

652 Vorspeise, Kalt, Thunfisch

652.1 THUNFISCHTATAR MIT PESTO

300 g Thunfischfilet, roh
1 Rote Paprika
1 Gelbe Paprika
1 Salatgurke
1 Limone
200 ml Consomme

ZUR GARNITUR
Etwas Salat der Saison

2 Bd. Basilikum
10 g Geroestete Pinienkerne
10 g Parmesankaese; gerieben
100 ml Consomme

ERFASST ⋆RK⋆ AM 09.12.97 VON
Ulli Fetzer NDR

Paprika und Gurke schaelen und das Kerngehaeuse entfernen. Den Thunfisch und das Gemuese wuerfeln, salzen und pfeffern. Aus der Consomme, Limone, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen. Mit cirka einem Drittel der Marinade den rohen Thunfisch marinieren, abdecken und cirka 2 Stunden durchziehen lassen. Den anderen Teil der Marinade fuer den Salat aufheben.

Basilikumblaetter, Pinienkerne und die Consomme in einen Mixer geben und solange mixen, bis ein glattes Pesto entsteht. Zum Schluss den Parmesan zugeben und nochmals kurz mixen. Das Pesto kaltstellen.
Den Salat zum Anrichten marinieren und eine Garnitur auf den Teller legen. Das Tatar grosszuegig in der Mitte anrichten und Pesto daneben geben.

653 Vorspeise, Kalt, Tomate, Fisch, Ei

653.1 PROVENCALISCHE TOMATEN (MIT FISCH-EI-KAPER-FUELLUNG)

10 Stueck Tomaten
200 ml Kapern
200 ml Anchovis-Filets (Sardellen)
2 Dos. Thunfisch
6 Eier
Salz und Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.06.95 VON
Ulli Fetzer ALFREDISSIMO! Mit Marlene Charell

Die Eier anstechen und ca. 8 Minuten hart kochen, dann abschrecken und pellen. Von den Tomaten (vom Stielansatz) das obere Viertel abschneiden und die Tomaten aushoehlen.
Thunfisch, Anchovis, Kapern und die Eier kleinhacken und zu einem Pueree mischen, mit Pfeffer und Salz abschnecken (Vorsicht: Thunfisch und Anchovis koennen schon recht salzig sein!)
Die Mischung in die ausgehoehlten Tomaten fuellen und kuehl servieren.

654 Vorspeise, Kuerbis, Salat

654.1 KUERBISSALAT MIT RAUCHFISCHTATAR IM DINKELFLAEDLE

KUERBISSALAT
700 g Kuerbis
1 klein. Lauchstange
1 klein. Rote Paprikaschote
1 TL Gekoernte Gemuesebruehe
Kraeutersalz
3 EL Himbeeressig
1 EL Zitronensaft
1 Schuss Koriander; gemahlen
schwarzer Pfeffer
4 EL Olivenoel

ZUM GARNIEREN
Salatblaetter
2 EL Kuerbiskerne
2 EL Grob gehackter Kerbel
2 EL Petersilie
2 EL Dill

RAUCHFISCHTATAR
150 g Geraeucherte Lachsforellen- oder Saiblingsfilets

100 g Creme fraiche
Kraeutersalz
schwarzer Pfeffer
1 EL Zitronensaft
1 EL Himbeeressig
1/4 Bd. Petersilie; fein gehackt
1/4 Bd. Schnittlauch; fein gehackt

DINKELFLAEDLE
60 g Dinkelmehl
100 ml Milch
1 Ei, Gewichtsklasse M
Kraeutersalz
schwarzer Pfeffer
1 Schuss Muskatnuss; gerieben
20 g Butter

ERFASST ⋆RK⋆ AM 15.02.98 VON
Ilka Spiess BAYRISCHER RUNDFUNK

Kuerbis schaelen, das Fruchtfleisch in knapp 1 cm grosse Wuerfel schneiden. Lauch und Paprika waschen und putzen, Paprika in 1 cm grosse Stuecke, Lauch in 1/2 cm breite Streifen schneiden. 1/2 l Wasser mit Gemuesebruehe, Kraeutersalz und Himbeeressig zum Kochen bringen, Kuerbis bei guter Mittelhitze zugedeckt in 4-5 Minuten fast bissfest garen. Dann Lauch und Paprika zugeben und weitere 2 Minuten garen.
Das Gemuese abgiessen, den Sud auffangen. Gemuese kalt abschrecken, abtropfen lassen. Die Haelfte des Suds mit Zitronensaft, Koriander, Kraeutersalz und Pfeffer abschmecken, Olivenoel unterschlagen. Dieses Dressing unter das Gemuese heben und 30 Minuten durchziehen lassen.
Fuer das Rauchfischtatar die Fischfilets in 1/2 cm kleine Wuerfel schneiden. Creme fraiche mit Kraeutersalz, Pfeffer, Zitronensaft und Himbeeressig abschmecken, die Kraeuter unterruehren. Das Dressing vorsichtig unter den Fisch ziehen, kalt stellen.
Fuer die Dinkelflaedle Dinkelmehl, Milch und Ei verquirlen, mit Kraeutersalz, Pfeffer und Muskat wuerzen. Den Teig 15 Minuten quellen lassen. Dann in 4 Portionen in der geschmolzenen Butter zu Flaedle backen, abkuehlen lassen.
Die Flaedle mit dem Fischtatar bestreichen, zusammenrollen und 30 Minuten kalt stellen. Den Kuerbissalat auf einigen Salatblaettern in den Mitten der Portionsteller anrichten. Die gefuellten Flaedle in 1 cm duenne Scheiben schneiden und um den Salat verteilen. Mit Kuerbiskernen und gehackten Kraeutern bestreut servieren.
Zubereitungszeit: 1 1/2 Stunden, Kuehlzeit: etwa 1 Stunde

Mengenangabe: 6 Portionen

655 Vorspeise, Pastet, Fisch

655.1 PASTETLI MIT FRISCHEN FISCHEN VOM MEGGENHORN

300 g Seeforelle
300 g Eglifilet
1/2 Zitrone; Saft
4 Pastetli in Fischform
Butter
1 Zwiebel, fein gehackt
150 g Champignon
50 ml Weisswein
250 ml Rahm
1 1/2 EL Mehl

1/4 TL Salz
Weisser Pfeffer
1 EL Dill; gehackt

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.12.99 VON
Ilka Spiess Gwoerztueuefel

Zubereitung Sauce:
1. Butter (1 Essloeffel) in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln zugeben und andaempfen. In feine Scheiben geschnittene Champignon zugeben, mitdaempfen. Weisswein (1/2 dl) dazugiessen, etwas einkochen, Rahm zugeben und aufkochen.
2. Butter (1 1/2 Essloeffel) und Mehl mit einer Gabel gut vermischen, unter Ruehren mit dem Schwingbesen zur Sauce geben, 3-4 Minuten koecheln,bis die Sauce dicklich ist.
3. Mit einigen Tropfen Zitronensaft, Salz und weissem Pfeffer wuerzen.
Zubereitung Fisch:
1. Fisch in kleine Streifen schneiden. Mit Zitrone betraeufeln.
2. Fisch mit Salz (1/2 Teeloeffel), weisser Pfeffer wuerzen. Butter (1 Essloeffel) ineiner Pfanne warm werden lassen, Fisch darin bei mittlerer Hitze cirka 3 Minuten daempfen.
3. Frisch gehackter Dill mit dem Fisch zur Sauce geben, alles nur noch heiss werden lassen.
4. Pastetli damit fuellen, restliche Sauce separat dazu servieren.
5. Mit frischem Dill und einem Zitronenschnitz garnieren.

656 Vorspeise, Salat, Fisch, Bohne

656.1 SEETEUFEL-SALAT

600 g Dicke Bohnen (TK)
Salz, Pfeffer
600 g Moehren
2 Zwiebeln
2 EL Olivenoel
100 ml Gemuesebruehe
30 g Mandelblaettchen
2 Knoblauchzehen
2 Toepfe Basilikum
3 EL Zitronensaft
800 g Seeteufelfilet; (kuechenfertig)
2 EL Mehl
1 Kopfsalat

ERFASST ⋆RK⋆ AM 10.04.00 VON
Ilka Spiess Schoener Essen im April

1. Bohnen in kochendem Salzwasser 5 Min. blanchieren, abschrecken und die Kerne aus der Pelle druecken. Moehren schaelen und in duenne, ca. 6 cm lange Stifte schneiden. Zwiebeln pellen, fein wuerfeln, in 2 El heissem Olivenoel kurz anduensten. Bruehe zugeben und aulkochen. Moehrenstifte zugeben und 2 Min. garen, die Bohnenkerne nach 1 Minute zugeben. Gemuese abgiessen und die Bruehe dabei auffangen.
2. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anroesten, Knoblauch pellen, grob hacken. Basilikum abzupfen und, bis auf einige Blaetter, grob hacken, mit Knoblauch, 1 El Zitronensaft, Gemuesesud und 4 El Olivenoel im Mixer fein puerieren, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Gemuese mit der Sauce mischen und 20 Minuten durchziehen lassen.
3. Inzwischen Seeteufel waschen, trockentupfen und in 12 gleichgrosse Stuecke teilen. Mit

2 El Zitronensaft betraeufeln, im Mehl wenden, das ueberschuessige Mehl gut abklopfen. 6 El Olivenoel erhitzen, Fisch in 2 Portionen von jeder Seite darin 2-3 Min. goldbraun anbraten, salzen und pfeffern und auf Kuechenpapier abtropfen lassen. Kopfsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Gemuese und Fisch auf dem Kopfsalat anrichten. Mit restlichem Basilikum und den Mandelblaettchen bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

657 Vorspeise, Salat, Fisch, Chinakohl

657.1 EDELFISCHSALAT MIT CHINAKOHLSALAT

POCHIERFOND
3 Stangen Zitronengras
2 Rote Chilischoten
2 Gruene Chilischoten
1 Knolle junger Knoblauch
800 ml Fischfond
1/2 Bd. Koriandergruen
5 Kardamomkapseln
Gemahlener Koriander
Salz
2 EL Helle Sojasauce

FISCH
400 g Zanderfilet; mit Haut, ohne Graeten
400 g Saiblingsfilet; mit Haut, ohne Graeten
Salz, Pfeffer

SALAT
4 Tomaten; a 120 g
Salz, Pfeffer
1 Kopf Chinakohl; 400g
3 EL Oel
2 EL Sesamoel
4 EL Weisser Balsamessig; ersatzweise Weissweinessig
1/2 Bd. Zitronenthymian
1/2 Bd. Koriandergruen

SABAYON
4 Eier Kl. L
3 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 15.08.00 VON
Ilka Spiess essen & trinken August 2000

1. Fuer den Pochierfond Zitronengras mit einem schweren Messerruecken leicht zerdruecken und in 1 cm lange Stuecke schneiden. Chilischoten und Knoblauch grob zerteilen. Fischfond in einem Topf mit Daempfeinsatz aufkochen, Kraeuter und Gewuerze hineingeben, Fond auf 250 ml einkochen lassen.
2. Zander- und Saiblingsfilets in jeweils 100 g schwere Stuecke schneiden, jedes in der Mitte zusammenklappen.
3. Fuer den Chinakohlsalat die Tomaten ueber Kreuz einritzen und in Salzwasser kurz blanchieren. In Eiswasser abschrecken, pellen, vierteln, entkernen und in 2 cm breite Spalten schneiden. Chinakohl putzen, 8 grosse Blaetter abloesen und zur Seite legen. Den restlichen Chinakohl halbieren, den Strunk keilfoermig herausschneiden, Kohl in 3 cm breite Streiten schneiden und in einer grossen Schale mit Oel, Sesamoel, Salz, Pfeffer und Essig gut verruehren, die Tomatenspalten dazugeben. Zitronenthymianblaetter abzupfen

und unter den Salat mischen. Korianderblaettchen ebenfalls abzupfen, beiseite stellen.
4. Die Fischfilets salzen, pfeffern und in den Daempfeinsatz geben. Die grossen Kohlblaetter in den Daempfsud geben. Daempfeinsatz auf den Sud setzen und die Fischfilets 6 Minuten daempfen.
5. Nach Ende der Garzeit Daempfeinsatz mit Fischfilets herausnehmen, Kohlblaetter aus dem Sud heben, Sud durch ein feines Sieb geben. Fisch und Kohl warm halten.
6. Die Eier mit 200 ml Sud und Zitronensaft zuegig ueber einem heissen Wasserbad aufschlagen auf keinen Fall kochen lassen!, evtl. salzen und pfeffern.
7. Fischfilets auf dem Salat anrichten, die Kohlblaetter auf die Zanderfilets geben. Mit Korianderblaettchen garnieren und mit Zitronensabayon servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

658 Vorspeise, Salat, Fisch, Kalmar

658.1 TINTENFISCHSALAT

3 Tomaten
2 Rote Zwiebeln
1 Mittelscharfe rote Chilischote
400 g Kleine kuechenfertige Tintenfische (Kalmare)
4 Zweige Frische Zitronenmelisse
Salz, Pfeffer; weiss
6 EL Olivenoel
100 ml Trockener Weisswein
1/2 Limette; den Saft

ERFASST ⋆RK⋆ AM 15.06.00 VON
Ilka Spiess Magazin Stern

Tomaten waschen und wuerfeln. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Beides in eine Schuessel geben.
Die Chilischote putzen, entkernen, waschen und quer in feine Streifen schneiden. Tintenfisch kalt abspuelen. Blaettchen von der Zitronenmelisse abzupfen und in Streifen schneiden.
Tintenfische in reichlich kochendem Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren, abtropfen lassen und gut trockentupfen. Die Koerper in etwa 1/2 cm breite Ringe und die Tentakel in etwa daumenlange Stuecke schneiden.
Das Oel in einer Pfanne erhitzen. Die Chilistreifen und Tintenfischstuecke darin bei mittlerer Hitze unter staendigem Ruehren etwa 1 Minute braten. Sofort herausnehmen und in eine zweite Schuessel geben.
Weisswein und Limettensaft in die Pfanne geben. Den Bratfond damit loskochen und ueber den Tintenfisch giessen. Alles lauwarm abkuehlen lassen. Tomatenwuerfel mit Zitronenmelisse mischen, mit Salz und Pfeffer wuerzen und auf Portionstellern verteilen. Tintenfisch darauf anrichten. Etwas salzen und mit grobem Pfeffer bestreuen. Sofort servieren.
Tipp: Durch das Blanchieren bleiben die Tintenfische zart.

Mengenangabe: 4 Personen

659 Vorspeise, Salat, Thunfisch, Kapern

659.1 THUNFISCHSALAT MIT KAPERN

2 EL Fettarme Salatmayonnaise
3 EL Weinessig
Salz, Pfeffer
1 Bd. Schnittlauch
60 g Kapern
1 Bd. Radieschen
2 Zwiebeln
300 g Thunfisch in Oel
4 Eier; hartgekocht

ERFASST ⋆RK⋆ AM 08.05.00 VON
Ilka Spiess

Aus Mayonnaise, Essig, Salz, Pfeffer, Schnittlauch und Kapern mitsamt der Fluessigkeit eine Sauce ruehren. Radieschen in Scheiben schneiden, Zwiebeln fein wuerfeln, Thunfisch mit der Gabel zerpfluecken, Eier achteln. Alles locker unter die Sauce heben und im Kuehlschrank durchziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

660 Vorspeise, Salat, Tintenfisch, Italien

660.1 LIGURISCHER TINTENFISCHSALAT - INSALATA DI POLIPI E P ..

750 g Kleine, festkoch. Kartoffeln
Salz
400 g Frische Tintenfische geputzt (Fischhaendler)
4 EL Olivenoel
Weisser Pfeffer (Muehle)
1 Bd. Basilikum
25 g Kleine Kapern
1 EL Pesto
2 EL Zitronensaft

ERFASST ⋆RK⋆ AM 19.04.00 VON
Ulli Fetzer e&t Italien-Kochbuch

Kartoffeln schaelen, waschen und mit Salz kochen. Inzwischen Tintenfische abspuelen und in 1/2 cm dicke Ringe schneiden. 2 EL Oel in der Pfanne erhitzen. Tintenfische darin 2-3 Min. anduensten, hinterher salzen und pfeffern und zugedeckt beiseite stellen.
Basilikumblaetter von den Stielen zupfen. Kapern im Teesieb abspuelen, in eine vorgewaermte Schuessel geben und mit der Gabel grob zerdruecken. Basilikumpaste mit Zitronensaft, restlichem Oel und Kapern mischen, mit den Tintenfischen (ohne Fluessigkeit) vorsichtig unter die gut abgedaempften Kartoffeln heben. Salat salzen, pfeffern, die Haelfte Basilikumblaetter unterheben. Salat etwas durchziehen lassen, mit den restlichen

Basilikumblaettern bestreuen.
Zubereiten: 1 Stunde
O-Titel: Ligurischer Tintenfischsalat - Insalata di polipi e patate

Mengenangabe: 4 Portionen

661 Vorspeise, Terrine, Fisch

661.1 TERRINE VON RAEUCHERLACHS MIT KRABBEN ODER SHRIMPS

400 g Raeucherlachs
200 g Sahne
4 Eiweisse
150 g Creme fraiche
Salz, Pfeffer, Muskat
250 g Krabben oder Shrimps
Fett fuer die Terrine

FUER DIE SAUCE
100 ml Scharfer Meerrettich
75 ml Joghurt
2 EL Creme fraiche
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 15.08.00 VON
Ulli Fetzer Nach Alfred Biolek
Die Rezepte meiner Gaeste Bjoern Engholm

Den Raeucherlachs in Stuecke schneiden und mit Sahne und Eiweiss puerieren. Die Creme fraiche sanft unterziehen und die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat kraeftig wuerzen. Vorsicht beim Salzen: Raeucherfisch ist oft schon recht salzig!
Die Krabben oder Shrimps kurz abspuelen und trockentupfen. Shrimps laengs halbieren, eventuell den dunkleren Darm auf der Rueckenseite entfernen.
Eine Terrine gut einfetten und die Haelfte der Lachsmasse einfuellen. Mit den Krabben oder halbierten Shrimps belegen. Den Rest der Lachsmasse auffuellen und die Oberflaeche mit einem Loeffel glattstreichen.
Den Backofen auf 190 Grad (Umluft auf 170 Grad) vorheizen. Die Terrine mit dem Deckel (oder einem Stueck Alufolie) verschliessen.
Einen Braeter oder ein tiefes Backblech mit heissem Wasser fuellen, die Terrine hineinstellen und im heissen Ofen ca. 50 Minuten garen. Dann die Form aus dem Wasserbad nehmen und abkuehlen lassen. Einige Stunden - am besten sogar ueber Nacht - in den Kuehlschrank stellen.
Zum Servieren den Meerrettich mit Joghurt und Creme fraiche mit dem Schneebesen verruehren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Terrine unten leicht anwaermen (kurz in heisses Wasser stellen) und stuerzen. Mit einem scharfen, immer wieder in kaltes Wasser getauchten Messer in Scheiben schneiden und mit der Sauce anrichten. Schoen sieht dazu Feldsalat oder Lollo ROSSO aus, mit etwas Aceto Balsamico und Olivenoel angemacht.
Weintip: trockener Grauburgunder aus Baden oder ein Weissburgunder.
Tipps:

Geht auch mit anderem frischen Fischfilet. In die Masse Streifen von leicht geraeuchertem Aal (Haut abziehen, Fleischstraenge von den Graeten abloesen), Krabben darum herum verteilen.

Mengenangabe: 8 Personen

662 Vorspeise, Thunfisch, Fenchel

662.1 THUNFISCH AUF FENCHELSALAT

250 g Thunfisch (Dose)
400 g Fenchelknollen
1 TL Scharfer Senf
2 EL Weissweinessig
3 EL Olivenoel
2 Knoblauchzehen

ERFASST ⋆RK⋆ AM 17.02.99 VON
Ilka Spiess MARTINA MEUTH/BERND NEUNER-DUTTENHOFER

Besonders schoene Thunfischstuecke sollte man im Ganzen servieren, nicht zur Sauce zerkleinern. Auf einem wuerzigen Salat sehen sie schoen aus und schmecken gut.
Den Thunfisch abtropfen lassen.
Die Fenchelknollen putzen, laengs halbieren, beschaedigte, unschoene und dicke Blaetter entfernen. Das zarte Gruen aufheben. Die Fenchelhaelften quer in duenne Scheiben (Ringe) hobeln.
Senf, Essig, Oel, Salz und Pfeffer mit den Knoblauchzehen im Moerser oder Mixer zerkleinern, nach Belieben mit einem Schuss Weisswein verduennen. Die Fenchelstreifen damit anmachen.
Den Salat auf einer Platte verteilen, die Thunfischstuecke darauf dekorativ anrichten und mit feingehacktem Fenchelgruen bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

663 Vorspeise, Tomate, Thunfisch

663.1 PROVENZALISCHE TOMATEN

3 Eier
8 mittl. Reife Strauchtomaten
125 g Thunfisch; naturell eingelegt
4 Anchovis-Filets; Sardellen
1 klein. Glas Kapern
Salz, Pfeffer

ERFASST ⋆RK⋆ AM 11.08.00 VON
Ulli Fetzer Alfred Biolek
Die Rezepte meiner Gaeste Marlene Charell

Die Eier hartkochen und pellen. Von den Tomaten am Stielansatz das obere Viertel abschneiden und die Tomaten mit einem kleinen Loeffel aushoehlen. Mit der Hoehlung nach unten abtropfen lassen.
Den Thunfisch, die Anchovis und die Kapern abtropfen lassen. Einige Kapern zum Garnieren zur Seite legen, die restlichen Kapern, Thunfisch, Anchovis und die Eier kleinhacken (oder im Mixer kurz puerieren) und zu einer Creme vermischen.
Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Aber Vorsicht: Thunfisch und Anchovis koennen schon recht salzig sein!
Diese Mischung in die ausgehoehlten Tomaten fuellen. Mit den zur Seite gelegten Kapern dekorieren. Kuehl als kleine Vorspeise servieren.

664 Vorspeise, Warm, Fisch, Linse

664.1 WARM GERAEUCHERTE SAIBLINGSFILETS AUF ZWERGLINSEN

ZWERGLINSEN
80 g Zwerglinsen
125 ml Fleischbruehe
1 Zwiebel
3 Nelken
1/2 Lorbeerblatt
Salz
80 g Wurzelgemuese; fein gewuerfelt
125 ml Trockener Rotwein
1 EL Balsamico-Essig
2 EL Rotweinessig
2 EL Olivenoel
1 Schuss Piment; gemahlen
1 EL Kapern; gehackt
1/2 EL Scharfer Senf
schwarzer Pfeffer

MEERRETTICHSAUCE
80 g Butter; eiskalt
1/2 Zwiebel; feingehackt
1 TL Essig
100 ml Fleischbruehe
100 g Schlagsahne
1 Semmel, das Weisse; in
125 ml Milch; eingeweicht
1/4 Meerrettichwurzel; frisch gerieben
1 Schuss Zucker
1 TL Dijon-Senf
1 cm Ingwer; gerieben
Salz, weisser Pfeffer

PASTINAKENSTROH
2 mittl. Pastinakenwurzeln ersatzweise –
4 Petersilienwurzeln
1/4 Lauchstange
Fett; zum Frittieren

SAIBLINGSFILETS
4 Saiblingsfilets a 400-500 g
Salz
3 TL Kraeftiges Raeuchermehl; aus dem Anglergeschaeft
1 Zweig Rosmarin
5 Wacholderbeeren
Butter; fuer den Grill

ERFASST ⋆RK⋆ AM 15.02.98 VON
Ilka Spiess + Ulli Fetzer BAYRISCHER RUNDFUNK

Die Linsen mit reichlich Wasser bedeckt 2 Stunden einweichen. Die Zwiebel mit Nelken

und Lorbeerblatt spicken. Die Fleischbruehe zum Kochen bringen, Linsen mit der gespickten Zwiebel und wenig Salz darin fast weich kochen, abkuehlen lassen.
Das Wurzelgemuese nach Sorten getrennt in Salzwasser bissfest garen, abtropfen lassen. Gemuesewuerfelchen zu den Linsen geben, erwaermen. Rotwein und Essig zugeben und alles so lange kochen, bis die Sauce saemig ist. Olivenoel zugeben, mit Piment, Kapern, Senf, Salz und Pfeffer abschmecken, warm stellen.
Fuer die Sauce 40 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Mit Essig und Fleischbruehe abloeschen. Sahne und die ausgedrueckte Semmel zugeben, kurz aufkochen und mit dem Stabmixer fein puerieren. Zum Schluss Meerrettich zugeben, mit Zucker, Senf, Ingwer, Salz und Pfeffer abschmecken. Die restliche eiskalte Butter portionsweise mit dem Stabmixer in die Sauce arbeiten, bis sie schoen saemig ist, warm stellen.
Die Pastinaken schaelen und auf der Patentreibe zu feinem Stroh reiben. Lauch waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Das Gemuese portionsweise in heissem Fett goldgelb frittieren, auf Kuechenpapier entfetten. Vorsicht, die Pastinaken werden bitter, falls sie zu dunkel frittieren!
Die Saiblingsfilets salzen. Raeuchermehl, Rosmarin und Wacholder in einen hohen, gut schliessenden schweren Topf geben. Vorsicht, emaillierte Toepfe sind nicht geeignet, da die Glasur bei der starken Hitze abplatzen kann! Ein zurechtgeschnittenes Gitter (zum Beispiel aus Kaninchendraht) mit 10 cm Abstand vom Boden in den Topf setzen, das Gitter mit Butter bestreichen. Die Filets darauf legen und bei starker Hitze 5 - 7 Minuten zugedeckt raeuchern, bis sie leicht braeunen und gar sind.
Die warmen Linsen in der Mitte der Portionsteller anrichten und die lauwarmen Saiblingsfilets darauf legen. Die heisse Sauce um die Linsen geben und das heisse Pastinakenstroh in je 3 Portionen darum verteilen. Frittiertes Lauch darueberstreuen und sofort servieren.
Zubereitungszeit: 1 1/2 Stunden, Einweichzeit: 2 Stunden.

Mengenangabe: 4 Portionen

665 Vorspeise, Warm, Gefluegel, Fisch, Gemuese

665.1 SARDINENKUECHLEIN MIT GEFLUEGELMOUSSE

12 Sardinenfilets, frisch von kleinen Sardinen
2 Poulardenbrueste; ohne Haut
2 Eier
1/4 l Fluessige Sahne
1/2 Spitzkohl oder Wirsing
Kuemmel; gehackt
Olivenoel
Pfeffer, Salz
1 Staudensellerie
Balsamessig
Traubenkernoel
4 Formen ohne Boden Durchmesser 6 cm
Randhoehe 2-3 cm

ERFASST ⋆RK⋆ AM 31.12.95 VON
Ulli Fetzer Aus: Le Moissonnier Rezepte gegen die
Langeweile / DuMont

Die kalten Poulardenbrueste im Mixer mit dem Schneidewerk hacken. Sahne und Eier zufuegen und zu einer glatten Farce verarbeiten.
Anschliessend salzen, pfeffern und kaltstellen. Den gewuerfelten Spitzkohl in etwas Olivenoel duensten, ohne dass er Farbe annimmt, unter die Gefluegelfarce mengen, mit etwas Kuemmel abschmecken.
Die Formen auf ein Backblech stellen und die Farce in die Formen streichen. Die Farce muss bis an den Rand reichen.
Auf die Farce die Sardinenfilets legen, mit Olivenoel betraeufeln, salzen, pfeffern und im Backofen bei 220 Grad 10 Min. garen lassen.
Inzwischen eine Vinaigrette aus etwas Balsamessig, Traubenkernoel, Salz und Pfeffer zubereiten.
Die Kuechlein auf Tellern anrichten, die Form abnehmen oder vorher stuerzen, die Vinaigrette drumherumgiessen und mit der gewuerfelten Staudensellerie garnieren.
Weinempfehlung dazu: ein frischer, junger roter Irouleguy aus dem Baskenland

Mengenangabe: 4 Portionen

666 Vorspeise, Warm, Toast, Thunfisch

666.1 THUNFISCHTOAST

8 Toastscheiben
2 Dos. Thunfisch, in Olivenoel
Eingelegt
1 Fenchelknolle
1 Rote Paprikaschote
1 klein. Aubergine
1 Tomate; das Fleisch
2 Knoblauchzehen
Olivenoel
2 Kugeln Mozarella

ERFASST ⋆RK⋆ AM 13.02.98 VON
Ulli Fetzer NORDTEXT

Fenchel, Paprika und Aubergine in feine Streifen schneiden. Paprika unbedingt vorher mit einem Sparschaeler schaelen, die Aubergine dagegen nur waschen.
Alles in Olivenoel anduensten, mit Salz, Pfeffer und durchgedrueckten Knoblauch wuerzen - leicht auskuehlen lassen.
Gemuese auf die getoasteten Scheiben legen, abgetropften Thunfisch darauf und mit gewuerfeltem Mozarella ueberstreuen.
Am besten alle Toastscheiben auf ein Backblech legen und mit dem Grill 4-5 Minuten ueberbacken, bis der Kaese zerlaeuft.
Fenchel, Paprikaschote und Aubergine muessen unbedingt fein geschnitten werden und nur kurz - knackig angeduenstet sein.
Also die Masse staendig bewegen und keine Matsche kochen.
Ideal zum Brunch, Fruehstueck oder als Abendsnack.

Mengenangabe: 8 Stueck

Index

AAL
- AAL IN SALBEI, 421
- AAL IN WEISSBURGUNDER, 421
- AALSPIESS MIT SALBEI, 626
- FRITIERTER AAL MIT KRAEUTERBUTTER, 625
- GEBRATENER AAL IN WEISSWEINMARINADE (FRIAUL), 26
- HAMBURGER AALSUPPE, 588
- KARTOFFELSALAT MIT AAL, 570
- KRAEUTER-AAL, 422
- MECKLENBURGER SAUERAAL, 422
- RAEUCHERFISCH-MOUSSE, 443
- SCHMORAAL, 27
- STEINHUDER AAL MIT PETERSILIENSAUCE, 28

AESCHE
- MEERAESCHE MIT KARTOFFEL-OLIVEN-PUEREE UND FENCHEL, 169

ALDI
- ALDI LACHS, 259

ALGEN
- SEETEUFELFILET MIT ALGEN UND SESAM, 170

ANANAS
- ANANAS-FISCHPFANNE, 170
- ANANAS-SOJA-FISCH, 171
- FISCHSUPPE MIT ANANAS, 607
- GARNELENSUPPE I, 608

APFEL
- HERINGSSALAT MIT WEISSKOHL, AEPFEL UND SPECK, 570
- MATJES MIT APFELKOMPOTT UND HONIG-VINAIGRETTE, 124
- TATAR VOM MATJESFILET, 171

APRIKOSE
- STEINBEISSER MIT GETROCKNETEN APRIKOSEN, 172

APULIEN
- TINTENFISCHSALAT APULISCH, 578

ARABIEN
- FISCH IN AROMATISCHEM REIS, 300

ARTISCHOCKE
- CROQUES A LA PROVENCALE, 545
- SEEBARBENFILETS MIT ARTISCHOCKENHERZEN UND TOMATEN, 283

ASIEN
- ASIENWUERZIG MARINIERTE KABELJAUWUERFEL IM KRAEUTERDAMPF, 85
- LACHS - ASIATISCH - SUESS-SAUER, 481

ASPIK
- TOMATENGELEE MIT BACHSAIBLING UND KRAEUTERSCHMAND AN ..., 423

AUBERGINE
- BONITO AUF ROTWEINRISOTTO UND AUBERGINEN, 173

AUFBAU
- FISCHFOND (NDR), 1
- SCHALOTTEN-WEISSWEIN-SAUCE (AUS FISCHFOND), 2
- SCHARFE MANDELSAUCE (ZU FISCH), 1
- SCHNITTLAUCHSAUCE (AUS FISCHFOND), 2

AUFLAUF
- FISCHAUFLAUF MIT KARTOFFELN, TOMATEN UND MOZ-

ZARELLA, 28
FISCHFILET MIT CHAMPIGNONS UND TOMATEN, 9
FISCHGRATIN, 3
GRIECHISCHER FISCHAUFLAUF, 10
KABELJAU-AUFLAUF, 11
LACHS-NUDEL-AUFLAUF, 3
NUDELAUFLAUF MIT RAEUCHERFISCH, 13
PAPRIKA-FISCH-AUFLAUF, 173
RAEUCHERFISCH-AUFLAUF, 10
SENF-FISCHAUFLAUF, 12
SPANISCHER FISCHAUFLAUF, 12
THUNFISCHAUFLAUF, 14
TOMATEN-FISCH-AUFLAUF, 174

Aufstrich
RAEUCHERFISCHCREME, 541
THUNFISCH AUFSTRICH, 546

Austern
CURRY-SUPPE MIT AUSTERN, 600

Austria
BAERLAUCHSUPPE MIT RAEUCHERFISCHPOFESEN, 607
KLARE SUPPE VON DRAUFISCHEN, 600
SAIBLINGS-ZOPFERL MIT RIESLINGSAUCE, 501

Avocado
FRISCH GERAEUCHERTES LACHSFORELLENFILET AUF FELDSALAT, 106
MARINIERTES GEMUESE MIT STREMELLACHS, 110

Backen
BLITZMENUE,THUNFISCH-PIZZA MIT RUCOLA, 7
FISCHAUFLAUF, 6
FORELLENSTRUDEL VON JOHANNA MAIER, 4
GEBRATENER LACHS-ZANDERSTRUDEL MIT SENF-DILL-HONIGSAUCE, 4
KULEBJAK, 6
PIZZA MIT THUNFISCH UND BLATTSPINAT, 8
SEEZUNGENPASTETE, 5
THUNFISCHTARTELETTE MIT SARDELLEN-MAYONNAISE, 8

Backofen
FISCHFILET MIT CHAMPIGNONS UND TOMATEN, 9
GRATIN VON EDELFISCHEN MIT JUNGEM SPINAT, 15
GRIECHISCHER FISCHAUFLAUF, 10
KABELJAU-AUFLAUF, 11
NUDELAUFLAUF MIT RAEUCHERFISCH, 13
RAEUCHERFISCH-AUFLAUF, 10
RIGATONI-THUNFISCH-GRATIN, 16
SENF-FISCHAUFLAUF, 12
SPANISCHER FISCHAUFLAUF, 12
STEINBUTT AUS DEM OFEN, 29
THUNFISCHAUFLAUF, 14
WOLFSBARSCHFILET AUS DEM BACKOFEN, 14

Baerlauch
BAERLAUCHSUPPE MIT RAEUCHERFISCHPOFESEN, 607
KARTAEUSERKLOESSCHEN VOM WALLER MIT SEKTSCHAUM UND BA ..., 496
MAISCHOLLE AUF KARTOFFEL-BAERLAUCH-SALAT, 326
ZANDER IN BAERLAUCHKRUSTE MIT FRUEHLINGSZWIEBELN, 424

Bambus

BAMBUSSCHOESSLINGE IN GARNELENHUELLE, 92
HEILBUTT MIT BAMBUSSPROSSEN UND INGWER, 174
BANANE
EXOTISCHER THUNFISCHREIS, 561
BARSCH
BARSCH MIT KNOBLAUCH UND THYMIAN, 424
BARSCHFILET IN WEISSBURGUNDERSAUCE, 426
EGLIFILET SCHAFFHAUSER ART, 426
FISCH IN GEMUESESAUCE (MUTAFFAYA), 175
BASILIKUM
FORELLE MIT BASILIKUM UND SOJA-SAHNECREME, 427
SEETEUFEL IN WEISSWEIN MIT KLEINEN TOMATEN UND BASILIKUM, 389
BEILAGE
BOLINHOS DE BACALHAU, 17
KABELJAU-KARTOFFEL-PUEREE MIT KARAMELISIERTEM KNOBLAUCH, 16
BIBEL
GEGRILLTER PETRUSFISCH UND GEBACKENE ZWIEBELN, 29
BIER
GEBRATENER KARPFEN MIT BIER-SENF-SAUCE, 465
BIERTEIG
KABELJAU IM BIERTEIG, 86
ROTBARSCH IN BIERTEIG, 176
BIRNE
GOLDBRASSE GEBRATEN MIT GESCHMORTEN FENCHELSPALTEN, 431
BLAETTERTEI
KABELJAU IN BLAETTERTEIG, 224
LACHS IM BLAETTERTEIG, 107
BLUMENKOHL
FISCH MIT SPAGHETTI UND BLUMENKOHL (KAMPANIEN), 408
LACHSFILET MIT BUNTEM GEMUESE, 206
BOHNE
DORADE AUF BOHNEN UND TOMATEN, 177
DRACHENKOPF MIT RADICCHIO UND BOHNEN, 298
FISCHPFANNE MIT GRUENEN BOHNEN, 177
GEBACKENE DORADEN MIT DICKEN BOHNEN, TOMATEN UND KAPE .., 178
KABELJAU AUF DER HAUT GEBRATEN MIT BOHNENKERNEN, 225
LACHSFILET MIT ORANGENSOSSE, 289
MAATJES MET GROENEN BONEN, 281
SEETEUFEL-SALAT, 646
ZANDER AUF BOHNENKERNEN, 427
BONITO
BONITO-FILET IN PFEFFER-KORIANDERSAUCE, 179
BRASSE
ORATA ALLA GRIGLIA (GEGRILLTE GOLDBRASSE) - VENETIEN, 180
BRATLING
FISCHFRIKADELLEN (ARD/ZDF), 305
BRENNESSEL
ZANDER MIT BRENNESSEL-GEMUESE UND KARTOFFEL-PAECKCHEN, 516
BRETAGNE

GLATTBUTT AUF JUNGEM SPINAT MIT SAFRANSAUCE, 360
KABELJAU MIT SCHWEINEFUSS IN CIDRE-ESSIG, 333
Brigitte
FISCHFILET MIT GEMUESEREIS, 18
Broccoli
BROCCOLITOPF MIT LACHS, 180
FISCHRAGOUT MIT BROCCOLI, 30
Broetchen
CROQUES A LA PROVENCALE, 545
Brokkoli
LACHSFILET MIT BUNTEM GEMUESE, 206
Brot
MATJESTARTAR AUF PUMERNICKEL MIT EI (FINGERFOOD), 584
THUNFISCH-SANDWICH, 18
Brunch
CARPACCIO VON LACHS, 260
TATAR VON MATJESFILET MIT BLUTORANGE, 220
Butter
ROTE BUTTERSOSSE, 582

Calamares
CURRY-TINTENFISCHRINGE MIT REIS, 182
TINTENFISCHRINGE IN TOMATEN, 181
TINTENFISCHRINGE MIT BUNTEM SALAT, 181
Calamre
GEFUELLTE CALAMARES, 31
Canneloni
CANNELLONI MIT THUNFISCHFUELLUNG (SIZILIEN), 611
Champagner
CHAMPAGNER-RISOTTO MIT GARNELEN, 182
Champignon
ROTBARSCHFILET, 183
STEINBUTT AUF CHAMPIGNONGEMUESE, 363
SUEDLICHER FISCHAUFLAUF, 183
Chicoree
FILET VOM ANGELSCHELLFISCH AUF CHICOREE, 184
ZANDERFILET AUF CHICOREE, 428
Chili
SCHARFE MANDELSAUCE (ZU FISCH), 1
TINTENFISCH IN CHILITOMATENSOSSE, 185
Chinakohl
EDELFISCHSALAT MIT CHINAKOHLSALAT, 647
KABELJAU MIT CHINAKOHL, 186
ROTBARSCHFILET AUF CHINAKOHL, 309
Couscous
COUSCOUS MIT FISCH (SIZILIEN), 32
MAISCHOLLE MIT GEBRATENEM CHICOREE UND KORIANDER-COUS .., 326
Curry
CURRY-FISCH, 226
CURRY-FISCHSUPPE (SEELACHS), 609
HEILBUTT IN CURRYSAUCE, 214
ROTBARBE IN HONIG-CURRYMARINADE, 186

Daenemark
DAENISCHE FISCHKLOES-

SCHEN MIT SAHNESAUCE UND SPARGELS .., 409
DIAET
FISCHFILET MIT GEMUESE-REIS, 18
DILL
GEBEIZTE FORELLE MIT DILL-SOSSE, 429
GEBEIZTE LACHSFORELLE, 187
GEFUELLTER ZANDER AUF DILLGURKEN, 518
LACHSTATAR MIT DILLSCH-MAND, 260
ROTBARSCH IN BUTTER-DILL-SOSSE, 271
DINKEL
DINKELFISCHBURGER, 617
DIP
MAKRELENDIP, 622
DORADE
DORADE (GOLDBRASSE), 33
DORADE AUS DEM OFEN (LATI-UM), 33
DORSCH
DORSCH - GEKOCHT MIT DIJ-ONSENFSAUCE, 35
DORSCH MIT KERBEL, 36
DORSCH-FORELLE, 52
DORSCHFILET AUF RIESLING-KRAUT, 188
DORSCHFILET MIT SENFSAU-CE, 188
DORSCHROULADE IN WIRSING MIT ROTE-BETE-SCHAUM UND KAR .., 36

EGLI
EGLIFILETS AN WEISSWEIN, 429
EI
LANGUSTEN LIVORNESE, 553
PROVENCALISCHE TOMATEN (MIT FISCH-EI-KAPER-FUELLUNG), 644
STOCKFISCH A BRAZ, 369
THUNFISCHTATAR MIT SPIEGE-LEI, 528
EINFACH
GEGRILLTER THUNFISCH, 374
EINGELEGT
EINGELEGTE HERINGSROELL-CHEN, 546
EINGELEGTE SALZHERINGE, 37
GLASERMEISTER-HERINGE, 38
HERINGSTOPF HAUSFRAUEN-ART, 39
MATJES IN ROTWEIN, 40
MATJES MIT PREISELBEER-SCHMAND, 40
PIKANTER-HERINGSTOPF, 39
SAURE HERINGE MIT GEBRA-TENEN DILLGURKEN, 38
EINTOPF
DILL-BECHAMELKARTOFFELN UND SCHILLERLOCKEN, 22
FEINE LINSEN MIT SCHILLER-LOCKEN, 21
FENCHELEINTOPF, 19
FEUERTOPF-SUPPE, 601
FISCHEINTOPF, 206
FISCHEINTOPF AUF FISCHER-ART, 589
FISCHEREINTOPF (MARMITA-KO), 599
FISCHSUPPE ANCONA, 598
FISCHSUPPE MIT MINZE UND LIMETTE, 588
FISCHSUPPE MIT ROUILLE, 584
FISCHSUPPE MIT SEELACHSFI-LET, ZUCCHINI UND TOMA-TEN, 597
FISCHSUPPE VON DREIERLEI FAAKERSEE-FISCHEN, 592
HAMBURGER AALSUPPE, 588
KABELJAUTOPF MIT GEMUESE UND STERNANIS, 590
MOEHREN-FISCHRAGOUT, 19
POT AU FEU VON STOCKFISCH

UND FLUSSKREBSEN, 20
PROVENCALISCHER FISCH-TOPF, 585
PROVENZALISCHE FISCHSUP-PE, 594
SCHARFE FISCHSUPPE, 586
SCHNELLE FISCHSUPPE, 591
SCHWEIZER FISCHSUPPE, 593
SOUPE DE POISSON - FISCHSUP-PE, 586
STRALSUNDER FISCHSUPPE, 595
UKRA - RUSSISCHER FISCHEIN-TOPF, 596
WATERZOOI EINTOPF AUS NORDSEEFISCHEN, 587
WUERZIGE FISCHSUPPE, 591
ZITRONEN-FISCH-SUPPE, 597
Elsass
AALSPIESS MIT SALBEI, 626
Erbse
LACHSWUERFEL UND ERBSEN IN ZITRONENBUTTER, 189
MARINIERTES FISCHFILET KROSS GEBRATEN MIT ZUCKERSCHOTEN, 227
NUDELSALAT MIT THUNFISCH-MAYONNAISE, 574
SCHELLFISCH MIT ERBSEN, 399
SCHOLLENROELLCHEN MIT ZUCKERSCHOTEN (KEFEN), 401
Erdnuss
GEBEIZTER TUNFISCH MIT ERDNUSSPESTO, 189
Essig
GEBRATENES KABELJAUFILET AUF ESSIGLINSEN UND WEISSEM ..., 274
Estragon

BRANDADE DE MORUE (PUERIERTER STOCKFISCH), 368
BRASSEN MIT OLIVEN UND ZITRONE, 289
BRETONISCHER KABELJAUTOPF MIT SAFRAN, 194
BROCCOLITOPF MIT LACHS, 180
BUCATINI MIT PILZEN UND THUNFISCH, 556
BUCHWEIZENBLINIS MIT GEBEIZTEM LACHS, 97
BUNTE SEELACHSPFANNE, 335
BUNTER SALAT MIT GEBRATENEM SAIBLINGSFILET, 490
BUNTES KABELJAUFRIKASSEE, 134
CALAMARI FRITTI CON CREMA DI POMODORO, 381
CALAMARI IN TOMATENSAUCE, 234
CANNELLONI VOM LACHS, 614
CARPACCIO VON LACHS, 260
CARPACCIO VON ROTER BETE UND KARTOFFELN MIT GEBRATEN .., 488
CHAMPAGNER-RISOTTO MIT GARNELEN, 182
CHARLOTTE AUS LACHS UND ZANDER, 482
COUSCOUS MIT FISCH (SIZILIEN), 32
CROQUES A LA PROVENCALE, 545
CURRY-FISCH, 226
CURRY-SUPPE MIT AUSTERN, 600
CURRY-TINTENFISCHRINGE MIT REIS, 182
DAENISCHE FISCHKLOESSCHEN MIT SAHNESAUCE UND SPARGELS .., 409
DALMATINISCHER LINSENSALAT, 571
DIALOG VON LACHS UND ZANDER, 415
DIE MATJES-LACHS-SUELZE, 79
DILL-BECHAMELKARTOFFELN UND SCHILLERLOCKEN, 22
DINKELFISCHBURGER, 617
DONAUWALLER-KRUSTELN IN VELTLINER-SCHAUMSOSSE MIT GLA .., 502
DORADE (GOLDBRASSE), 33
DORADE AUF BOHNEN UND TOMATEN, 177
DORADE AUF RUKOLA-KARTOFFELN, 309
DORADE AUS DEM OFEN (LATIUM), 33
DORADE, AUF RATATOUILLE GEDUENSTET, 197
DORSCH - GEKOCHT MIT DIJONSENFSAUCE, 35
DORSCH MIT KERBEL, 36
DORSCH SUESS-SAUER, 135
DORSCH-FORELLE, 52
DORSCHFILET AUF RIESLING-KRAUT, 188
DORSCHFILET MIT SENFSAUCE, 188
DORSCHROELLCHEN MIT PILZFUELLUNG, 131
DORSCHROULADE IN WIRSING MIT ROTE-BETE-SCHAUM UND KAR .., 36
DRACHENKOPF MIT RADICCHIO UND BOHNEN, 298
DRACHENKOPF MIT TOMATEN UND CROSTINI, 381
EDELFISCHSALAT MIT CHINAKOHLSALAT, 647
EDELMARAENE MIT DILLSOSSE, 281
EGLIFILET AUF DEM KRAEUTERBETT, 477
EGLIFILET SCHAFFHAUSER

ART, 426
EGLIFILETS AN WEISSWEIN, 429
EINGELEGTE HERINGSROELLCHEN, 546
EINGELEGTE SALZHERINGE, 37
EINGEMACHTE SHERRYHERINGE, 135
ESCABECHE, 563
ESTRAGON-FORELLEN, 53
EXOTISCHE FISCHSUPPE MIT ZITRONE UND KARDAMOM, 606
FARFALLE MIT OLIVEN UND MEERAESCHE FARFALLE CON OLIVE .., 127
FEINE FISCHSUELZE, 639
FEINE LINSEN MIT SCHILLERLOCKEN, 21
FEINER KRAUTWICKEL VOM ZANDER MIT RIESLINGKRAUT IN WE ..., 524
FEINES FISCHRAGOUT, 198
FELCHEN IN BEURRE BLANC MIT SPINATOMELETTE, 497
FELCHEN MUELLERIN ART, 431
FELCHENFILET IN MUELLERTHURGAU, 433
FENCHELEINTOPF, 19
FEUERTOPF-SUPPE, 601
FILET VOM ANGELSCHELLFISCH AUF CHICOREE, 184
FILET VON BACHFORELLE MIT SALBEI, 450
FILETS DE SOLES CARDINAL - SEEZUNGENFILET MIT KREBSEN, 346
FILETS VOM STEINBUTT MIT LIMONEN-INGWERBUTTER UND ZU ..., 136
FINKENWERDER SCHOLLE, 321
FISCH AUF FENCHELBETT UND LIMONENREIS, 403
FISCH AUF GEMUESE, 199
FISCH AUS DEM OFEN, 361
FISCH IM KOHLBLATT, 246
FISCH IN AROMATISCHEM REIS, 300
FISCH IN DER SALZKRUSTE, 312
FISCH IN GEMUESESAUCE (MUTAFFAYA), 175
FISCH IN LIMETTENSAFT, 270
FISCH IN MANDELSOSSE, 278
FISCH IN SAHNESAUCE, 310
FISCH IN SCHARF-SAURER SOSSE - SPIRALI, 410
FISCH MIT KNOBLAUCH-PETERSILIEN-BUTTER UND TOMATENSAUCE, 509
FISCH MIT SPAGHETTI UND BLUMENKOHL (KAMPANIEN), 408
FISCH MIT SPECK AUS DEM OFEN, 137
FISCH-RILLETTES, 636
FISCH-SPINAT-TOPF, 360
FISCH-ZITRONEN-SUPPE, 610
FISCHAUFLAUF, 6
FISCHAUFLAUF MIT KARTOFFELN, TOMATEN UND MOZZARELLA, 28
FISCHBULETTEN AUF RATATOUILLE, 364
FISCHBULETTEN MIT GESCHMORTEM PAPRIKA, 453
FISCHCURRY, 301
FISCHDREIERLEI AUF PAPRIKAGEMUESE, 291
FISCHEINTOPF, 206
FISCHEINTOPF AUF FISCHERART, 589
FISCHFILET ASIATISCH, 138
FISCHFILET AUF TOMATENLAUCH, 123
FISCHFILET BAECKERIN, 84
FISCHFILET HELGOLAENDER

ART, 320
FISCHFILET IM SCHINKEN-MANTEL, 400
FISCHFILET IN CURRY-KERBEL-SAHNE, 242
FISCHFILET IN FEINER SENF-SOSSE, 138
FISCHFILET IN PERGA-MENTHUELLE, 139
FISCHFILET IN SENFSAHNE, 352
FISCHFILET IN SUESS-SAURER SOSSE, 382
FISCHFILET IN WEIN- ODER MANGOLDBLAETTERN, 139
FISCHFILET MIT APFEL-CHUTNEY, 140
FISCHFILET MIT CHAMPI-GNONS UND TOMATEN, 9
FISCHFILET MIT FRUEHLINGS-ROLLENTEIG, 362
FISCHFILET MIT KORIANDER-PESTO, 247
FISCHFILET MIT PORREE IN ZI-TRONENSOSSE, 67
FISCHFILET-MIT-KRAEUTER-HOLLANDAISE, 248
FISCHFILETS AUF SOMMERGE-MUESE, 450
FISCHFILETS MIT KAROTTEN-PUEREE, 235
FISCHFOND (NDR), 1
FISCHFOND (VINCENT KLINK), 542
FISCHFRIKADELLEN (ARD/ ZDF), 305
FISCHFRIKADELLEN (BRIGIT-TE), 141
FISCHFRIKADELLEN (NORD-TEXT), 141
FISCHGRATIN, 3
FISCHGULASCH I, 142
FISCHGULASCH II, 22
FISCHHAPPEN MIT BUNTEM REIS, 142
FISCHKARTOFFELN VOM BLECH, 336
FISCHKLOESSCHEN, 243
FISCHLASAGNE MIT BAER-LAUCHPESTO, 612
FISCHNUGGETS MIT KARTOF-FELSALAT, 239
FISCHPFANNE, 108
FISCHPFANNE MIT GRUENEN BOHNEN, 177
FISCHPFANNE MIT PILZEN UND BROCCOLI, 199
FISCHPICHELSTEINER, 143
FISCHRAGOUT, 144
FISCHRAGOUT MIT BROCCOLI, 30
FISCHSALAT, 564
FISCHSALAT MIT KARTOFFELN UND STAUDENSELLERIE, 567
FISCHSALAT MIT RADIESCHEN, 569
FISCHSCHNITTEN IM GEMUES-EBETT, 200
FISCHSPEISE (FISCHAUFLAUF), 68
FISCHSPIESSE AUF ROHEM ZUCCHINISALAT, 396
FISCHSPIESSE IN RIESLING, 392
FISCHSTAEBCHEN - KABELJAU IM KARTOFFELMANTEL, 229
FISCHSUPPE, 599
FISCHSUPPE MIT ANANAS, 607
FISCHSUPPE MIT KOKOS-MILCH, 609
FISCHSUPPE MIT MINZE UND LIMETTE, 588
FISCHSUPPE MIT ROUILLE, 584
FISCHSUPPE MIT SEELACHSFI-LET, ZUCCHINI UND TOMA-TEN, 597
FISCHSUPPE VON DREIERLEI

FAAKERSEE-FISCHEN, 592
FISCHTELLER, 233
FISCHTELLER WITTENBECK, 200
FISCHTOPF, 65
FISCHTOPF MEXIKANISCH, 284
FISH & CHIPS, 546
FLAEDLE MIT EGLI GEFUELLT, 486
FORELLE (INFO), 433
FORELLE A LA CAMELINE, 43
FORELLE AUF LAUCHGEMUESE, 56
FORELLE AUS DEM BAMBUSKOERBCHEN MIT TOMATENTRAGOUT, 44
FORELLE BLAU (GROSSMUTTER), 44
FORELLE BLAU AUF GEMUESESTREIFEN, 453
FORELLE IM SALATMANTEL, 58
FORELLE IM SALATMANTEL (GROSSMUTTER), 45
FORELLE IM TEIGMANTEL, 62
FORELLE IN DER FOLIE, 444
FORELLE IN DER SALZKRUSTE, 45
FORELLE IN FOLIE, 434
FORELLE IN KRAEUTERSAUCE, 477
FORELLE IN ORANGENSAUCE (GROSSMUTTER), 45
FORELLE IN ROTWEINSAUCE, 435
FORELLE MIT BASILIKUM UND SOJA-SAHNECREME, 427
FORELLEN AUF DEM ROST, 445
FORELLEN IN WEISSWEINSAUCE, 435
FORELLEN MIT CHAMPIGNONS (PIEMONT), 46
FORELLEN MIT MANDELN, 447
FORELLEN SUESS-SAUER EINGELEGT, 61
FORELLENBURGER MIT ERROETENDER SAUCE, 436
FORELLENFILET, 47
FORELLENFILET IN KRAEUTEREIMANTEL, 47
FORELLENFILET IN MANGOLDHUELLE, 447
FORELLENFILET IN SAFRANSAUCE, 489
FORELLENFILET MIT PREISELBEERSAHNE, 636
FORELLENFILETS IM SPARGELMORCHEL-SUD, 448
FORELLENFILETS IN VERMOUTHSAUCE, 63
FORELLENFILETS IN WERMUT (GROSSMUTTER), 48
FORELLENFILETS MIT RINDERMARK IN SAUCE PINOT-DU-TOULOIS, 63
FORELLENFILETS MIT SPARGEL, 451
FORELLENFILETS MIT ZITRONENSOSSE UND BLATTSPINAT, 60
FORELLENKLOESSCHEN, 436
FORELLENKOEPFCHEN (GROSSMUTTER), 49
FORELLENSTRUDEL VON JOHANNA MAIER, 4
FORELLENTERRINE (ALS BEILAGE ZU SPARGEL), 49
FORELLENZOEPFCHEN IN DILLSCHAUM AUF WINTERGEMUESE, 54
FRISCH GERAEUCHERTES LACHSFORELLENFILET AUF FELDSALAT, 106
FRISCHER THUNFISCHSALAT, 564
FRITIERTE HERINGSFILETS, 74
FRITIERTER AAL MIT KRAEUTERBUTTER, 625
FRUEHLINGSROLLE VON ZWI-

SCHENAHNER ZANDER UND RAEUCHERAAL, 510
GAMBAKRAPFEN MIT SELLERIESALAT, 93
GARNELENSUPPE I, 608
GEBACKENE DORADEN MIT DICKEN BOHNEN, TOMATEN UND KAPE .., 178
GEBACKENE FORELLEN, 437
GEBACKENE GARNELEN-FISCH-BAELLCHEN MIT SUESS-SAUREM G .., 534
GEBACKENE SARDINEN, 144
GEBACKENE SARDINEN; SARDINAS AL HORNO, 397
GEBACKENER ROTBARSCH MEXIKANISCH, 306
GEBACKENER SUESSWASSERFISCH, 470
GEBACKENER WOLFSBARSCH, 192
GEBACKENES FISCHFILET MIT MANGO-SALSA, 280
GEBEIZTE FORELLE MIT DILLSOSSE, 429
GEBEIZTE LACHSFORELLE, 187
GEBEIZTE LACHSFORELLE MIT HONIG-SENF-SAUCE UND KARTOF ..., 98
GEBEIZTER BACHSAIBLING, 490
GEBEIZTER LACHS AUF FELDSALAT MIT SENFSOSSE, 252
GEBEIZTER LACHS I, 253
GEBEIZTER LACHS II, 478
GEBEIZTER LACHS MIT REIBEKUCHEN, 479
GEBEIZTER PFEFFERLACHS, 267
GEBEIZTER TUNFISCH MIT ERDNUSSPESTO, 189
GEBRATENE KUTTERSCHOLLE MIT SCHNITTLAUCHKARTOFFELN, P ..., 330
GEBRATENE ROTBARBE AUF PINIENSPINAT, 499
GEBRATENE SARDINEN, 314
GEBRATENE SARDINEN AUF TOMATENGEMUESE, 315
GEBRATENE SARDINEN MIT KARTOFFEL-OLIVEN-SALAT, 315
GEBRATENE SCHOLLE AUF GURKEN-KARTOFFELGEMUESE, 322
GEBRATENE SCHOLLENFILETS MIT KALTER SAUCE, 323
GEBRATENE STINTE, 367
GEBRATENEN SPARGEL MIT KABELJAU, 87
GEBRATENER AAL IN WEISSWEINMARINADE (FRIAUL), 26
GEBRATENER FISCH AUF SAUERKRAUT, 316
GEBRATENER KARPFEN MIT BIER-SENF-SAUCE, 465
GEBRATENER LACHS MIT ROTWEINSAUCE, 99
GEBRATENER LACHS-ZANDERSTRUDEL MIT SENF-DILL-HONIGSAUCE, 4
GEBRATENER SCHELLFISCH AUF LAUWARMEN KARTOFFELSALAT, ..., 317
GEBRATENER SEESAIBLING AUF WARMEM KARTOFFEL-OLIVEN-SALA, 311
GEBRATENER SEETEUFEL AUF BLATTSALATEN MIT BIER-VINAIGRETTE, 342
GEBRATENER SPARGEL IN ORANGENBUTTER (VORSPEISE), 539
GEBRATENES FORELLENFILET MIT SERRANOSCHINKEN,

KNOBLAU ..., 59
GEBRATENES FRISCHLACHS-MEDAILLON UNTER DER KARTOFFEL-R ..., 99
GEBRATENES KABELJAUFILET AUF ESSIGLINSEN UND WEISSEM ..., 274
GEBRATENES LACHSCARPAC-CIO, 100
GEBRATENES STEINBUTTFILET AUF FENCHELGEMUESE, 41
GEDAEMPFTE LACHSSCHNIT-TE AUF GEMUESESTREIFEN MIT LIME .., 109
GEDAEMPFTER FISCH MIT FEN-CHEL, 214
GEDAEMPFTER HEILBUTT MIT BRUNNENKRESSE, 250
GEDAEMPFTER LACHS, 253
GEDAEMPFTES FISCHFILET IM GEMUESEMANTEL, 67
GEDAEMPFTES SEELACHS-FILET MIT TOMATEN-CONCASSE UND FE .., 383
GEDUENSTETES FISCHFILET, 145
GEDUENSTETES KABELJAUFI-LET IN KRAEUTERRAHM, 248
GEDUENSTETES LACHSFILET IN KREBSRAHM-SOSSE AUF BANDNUDEL, 108
GEDUENSTETES ZANDERFILET AN FENCHELGEMUESE, 486
GEFILTE FISCH MIT KREN, 484
GEFUELLTE CALAMARES, 31
GEFUELLTE CALAMARI, 376
GEFUELLTE FISCHFILETS, 145
GEFUELLTE FORELLE AUF SEKTSCHAUMSAUCE, 438
GEFUELLTE HERINGE, 145
GEFUELLTE LACHSFORELLE, 439
GEFUELLTE MAISCHOLLE, 323
GEFUELLTE SEEZUNGE, 407
GEFUELLTE TINTENFISCHE AUF DREIERLEI ART, 196
GEFUELLTER KNURRHAHN MIT FENCHEL-TARTE, 64
GEFUELLTER SCHELLFISCH MIT TOMATEN, 383
GEFUELLTER SEEWOLF, 344
GEFUELLTER TINTENFISCH, 146
GEFUELLTER ZANDER A LA KNECHTHAUSEN, 510
GEFUELLTER ZANDER AUF DILLGURKEN, 518
GEFUELLTES FISCHFILET MIT OLIVEN, 288
GEFUELLTES MERLANFILET MIT FENCHEL, 192
GEFUELLTES WELSFILET, 503
GEGRILLTE FORELLEN MIT KRESSESOSSE, 50
GEGRILLTE KABELJAU-KOTELETTS, 210
GEGRILLTE SHRIMPS, 96
GEGRILLTER HEILBUTT MIT SCAMPISPIESS, 216
GEGRILLTER PETRUSFISCH UND GEBACKENE ZWIE-BELN, 29
GEGRILLTER SEELACHS MIT QUARKSOSSE, 403
GEGRILLTER THUNFISCH, 374
GEMUESE-FISCHSUPPE MIT GARNELEN, 602
GEMUESESALAT MIT ROTBAR-BE, 562
GEPOEKELTER KABELJAU MIT ROSE-SEKT, 368
GERAEUCHERTE FORELLE MIT DILL, 439
GERAEUCHERTE FORELLEN-FILETS AUF EICHBLATT-FRISEESALAT ..., 58

GERAEUCHERTER HEILBUTT MIT RETTICH, 301
GERAEUCHERTER KARPFEN AUF LAUWARMEM SCHWAMMERLSALAT, 457
GEROESTETE SEPPIOLINE MIT TOMATEN UND KAPERN, 376
GEROLLTE EIERKUCHEN MIT KAESE-, FISCH-UND FRUCHTFUELLUNG, 618
GESCHMORTER TINTENFISCH, 377
GLASERMEISTER-HERINGE, 38
GLATTBUTT AUF JUNGEM SPINAT MIT SAFRANSAUCE, 360
GOLDBRASSE GEBRATEN MIT GESCHMORTEN FENCHELSPALTEN, 431
GOLDBRASSEN-TEEREISGERICHT, 372
GOMOLOW-SALAT, 567
GRATIN VON EDELFISCHEN MIT JUNGEM SPINAT, 15
GRATINIERTER TINTENFISCH, 528
GRIECHISCHER FISCHAUFLAUF, 10
GRILLFISCH AUS DEM OFEN, 69
GRUENKOHL MIT ROTBARSCH, 540
GRUNDSAUCE FUER FISCHGERICHTE, 543
HAMBURGER AALSUPPE, 588
HAMBURGER KRAEUTERFISCH IN CURRY, 302
HAPPY SNAPPER - FISCH IM GEMUESEBETT, 287
HAUSGEBEIZTER LACHS AUF REIBEKUCHEN MIT LIMONEN-CREME ..., 111
HECHT IM HECHT, 459
HECHT IN KAPERNSAUCE, 461
HECHT IN SAHNESAUCE, 460
HECHTFILETS MIT BRATKARTOFFELN, 460
HECHTKLOESSCHEN MIT KARTOFFELWUERFELCHEN, 474
HECHTMAULTASCHEN, 555
HECHTNOCKERL IN DILLSAUCE, 462
HECHTROLLE MIT PESTO AUF KARTOFFELPUEREE MIT WILDEN K .., 71
HECHTWUERSTL MIT RIESLING-SAUERKRAUT UND SENFSAUCE, 73
HEIKE’S HEISSE HUMMERKRABBEN, 97
HEILBUTT IM STRUDELTEIG, 213
HEILBUTT IM SUD, 239
HEILBUTT IN CURRYSAUCE, 214
HEILBUTT IN PERNOD, 147
HEILBUTT IN RAHM, 147
HEILBUTT IN SENFRAHMSOSSE, 147
HEILBUTT IN TOMATENPAPRIKA RATATOUILLE GEGART, 390
HEILBUTT MIT BAMBUSSPROSSEN UND INGWER, 174
HEILBUTT MIT GEBRATENEN TOMATEN, 384
HEILBUTTFILET MIT KARTOFFELKRUSTE, 213
HEILBUTTFILET MIT MOEHRENPUEREE UND BROKKOLI, 65
HEILBUTTKOTELETT (AMERIKANISCHE ART), 292
HEILBUTTSCHNITTE IM KARTOFFEL-GURKEN-SUD, 295
HEILBUTTSCHNITTE MIT

RAEUCHERLACHS AUF PETERSILIENWUR .., 215
HEILBUTTSCHNITTEN, 148
HEISS GERAEUCHERTER WALLER IN VIEZ-SOSSE AUF SCHNIPPE .., 504
HELGOLAENDER ROTBARSCHSCHNITTEN, 303
HELLE THUNFISCHSAUCE, 372
HERINGE AUF ZWIEBELTOMATEN-RAGOUT, 216
HERINGE MIT ZWIEBELSAUCE, 83
HERINGSALAT, 567
HERINGSSALAT MIT WEISSKOHL, AEPFEL UND SPECK, 570
HERINGSTOPF HAUSFRAUENART, 39
HERZHAFTES SEEFISCHGRILLEN, 69
HOLLAENDISCHE FISCHROULADEN, 88
HUMMERTERRINE IN TOMATENESSENZ, 96
INGELEEDE HAERINGE (EINGELEGTE HERINGE), 220
JAKOBSMUSCHELN IN KERBELRAHM, 286
JAN WILMINK'S KABELJAUTOPF, 149
KABELJAU AUF DER HAUT GEBRATEN MIT BOHNENKERNEN, 225
KABELJAU AUF FENCHELCHAMPIGNON-GEMUESE, 231
KABELJAU AUF LAUCHBETT, 230
KABELJAU AUF PAPRIKAKRAUT, 232
KABELJAU IM BIERTEIG, 86
KABELJAU IM BLAETTERTEIG, 222
KABELJAU IM BUNTEN GEMUESEBETT, 201
KABELJAU IM FENCHELBETT, 296
KABELJAU IN BLAETTERTEIG, 224
KABELJAU IN KARTOFFELHUELLE MIT SCHNITTLAUCHSALAT, 236
KABELJAU IN SENFSAUCE, 149
KABELJAU IN SPECKBUTTER MIT SAHNEWIRSING, 394
KABELJAU MEDITERRANE IN ROTWEINSAUCE, 308
KABELJAU MIT CHINAKOHL, 186
KABELJAU MIT ESTRAGON, 227
KABELJAU MIT GEMUESE, 228
KABELJAU MIT MEDITERRANEM GEMUESE MIT PESTO UND GETRO ..., 201
KABELJAU MIT REISKRUSTE, 223
KABELJAU MIT SCHWEINEFUSS IN CIDRE-ESSIG, 333
KABELJAU MIT ZITRONENKRUSTE, 149
KABELJAU UEBERBACKEN MIT KNOBLAUCH, 244
KABELJAU-AUFLAUF, 11
KABELJAU-KARTOFFELPUEREE MIT KARAMELISIERTEM KNOBLAUCH, 16
KABELJAU-KOTELETTS, 150
KABELJAUBRATEN MIT GEMUESE, 86
KABELJAUFILET AUF BLATTSPINAT MIT BEAUJOLAISSAUCE, 356
KABELJAUFILET AUF PAPRIKASELLERIE-GEMUESE, 87
KABELJAUFILET IM SENF-EI-

MANTEL, 353
KABELJAUFILET IM WIRSING-MANTEL MIT SENFSAUCE UND GEMUESE, 229
KABELJAUFILET IN FOLIE, 23
KABELJAUFILET MIT FRUEHLINGSZWIEBELN, 150
KABELJAUFILET MIT MEERRETTICHSAUCE, 231
KABELJAUFILET MIT ORANGENSAUCE, 128
KABELJAUFILETS MEERJUNGFRAU, 151
KABELJAUKOTELETT MIT SALBEI IN WEISSWEIN-SAUCE, 223
KABELJAUKOTELETTS IN ESTRAGONSAUCE, 190
KABELJAUSALAT MIT MANGO, 230
KABELJAUSCHNITTEN AUF TOMATEN, 384
KABELJAUTOPF, 224
KABELJAUTOPF MIT GEMUESE UND STERNANIS, 590
KAISERBARSCH (TIEFSEEFISCH), 151
KALAMARES IN TOMATENSAUCE (TINTENFISCHE), 385
KARPFEN AUF POMMERSCHE ART, 416
KARPFEN AUS DEM BACKOFEN, 463
KARPFEN BLAU MIT BUTTER UND ROTKRAUT, 472
KARPFEN BLAU MIT WURZELGEMUESE, 466
KARPFEN GEBRATEN, 89
KARPFEN IN ALTBIERSAUCE, 416
KARPFEN, IN ZWEI GAENGEN SERVIERT, 467
KARPFENFILET IM ROEMERTOPF, 468
KARPFENFILET MIT ROTEN LINSEN, 471
KARPFENFILETS MIT KARDAMOM UND PIMENT, 464
KARPFENPICCATA AUF ROTE BETE-GEMUESE, 469
KARPFENPRALINE MIT ERBSEN-SAUERKRAUT, 473
KARPFENRAGOUT MIT PAPRIKACREME, 485
KARPFENSTRUDEL AUF GEWUERZKUERBIS, 470
KARTAEUSERKLOESSCHEN VOM WALLER MIT SEKTSCHAUM UND BA ..., 496
KARTOFFEL-FISCH-PFANNE, 236
KARTOFFEL-GURKEN-SALAT MIT GEBACKENEM SEELACHS IN SPE ..., 237
KARTOFFEL-MILLE FEUILLE MIT DHRONBACHFORELLE UND SPIT ..., 440
KARTOFFEL-MILLE-FEUILLE MIT DHRONBACHFORELLE UND SPIT ..., 626
KARTOFFELN MIT HERING, 75
KARTOFFELN MIT LACHS UND JOGHURTCREME, 112
KARTOFFELSALAT MIT AAL, 570
KARTOFFELSALAT MIT SCHILLERLOCKEN, 579
KARTOFFELSALAT MIT SENFSAUCE UND SEEZUNGENFILETS, 579
KATERS TOMATENFISCHE MIT KNABBERMAIS, 328
KERBEL-LIMETTEN-LACHS AUF BRUNNENKRESSE, 273
KLARE SUPPE VON DRAUFISCHEN, 600
KLEINE LACHSGRATINS, 254

KNURRHAHN AUF FENCHEL-GEMUESE, 193
KNURRHAHN UND SEEHECHT AUF MEDITERANEM GEMUESE, 202
KNURRHAHNFILET MIT FENCHELGEMUESE, 194
KRABBENRAGOUT, 247
KRAEMERS FISCHERTOPF, 454
KRAEUTER-AAL, 422
KRAEUTERFORELLE IN FOLIE, 478
KRAEUTERFORELLEN, 417
KRAEUTERMAKRELE MIT TOMATE, 444
KRESSEFORELLEN, 56
KULEBJAK, 6
LACHS - ASIATISCH - SUESS-SAUER, 481
LACHS AUF FENCHELGEMUESE, 261
LACHS AUF GRATIN, 479
LACHS AUS DEM OFEN, 254
LACHS AUS DEM OFEN (NACH RAINER SASS), 101
LACHS AUS DER SPUELMASCHINE, 255
LACHS GEBEIZT, 101
LACHS IM BLAETTERTEIG, 107
LACHS IM SALZTEIG MIT SAUCE BEARNAISE, 102
LACHS IM STRUDELBLATT MIT PFIFFERLINGEN, 483
LACHS IN BLAETTERTEIG MIT SAHNE-MEERRETTICH-SABAYON, 102
LACHS IN KORIANDERBROESEL MIT ASIATISCHEM NUDELSALAT, 115
LACHS IN RIESLING-SOSSE, 392
LACHS IN SCHNITTLAUCHSOSSE, 261
LACHS MIT GURKEN, KARTOFFELN UND DILL, 212
LACHS MIT SEEZUNGE IM MANGOLDBLATT, 118
LACHS NACH BASLER ART, 255
LACHS-FRUECHTE-SPIESS (KALT), 115
LACHS-GEMUESE-GRATIN, 203
LACHS-GURKEN-HAEPPCHEN SALMON CON PEPINOS, 629
LACHS-NUDEL-AUFLAUF, 3
LACHS-SAUERKRAUTRAGOUT IM KARTOFFELRAND, 264
LACHS-SAUERKRAUTROULADE AUF RAHMSAUERKRAUT, 268
LACHSAUFLAUF MIT KARTOFFELROESCHEN, 103
LACHSFILET IM REISBLATT GEBACKEN, 104
LACHSFILET IN PERGAMENT, 104
LACHSFILET IN ZITRONENRAHM, 121
LACHSFILET MIT BUNTEM GEMUESE, 206
LACHSFILET MIT ORANGENSOSSE, 289
LACHSFILET MIT PAPRIKA, 256
LACHSFILETS MIT KUERBISKRUSTE, 114
LACHSFORELLE, 445
LACHSFORELLE AUS DEM OFEN, 51
LACHSFORELLE IN DER VOLLKORNKRUSTE AUF SAUERAMPFERSAUCE, 117
LACHSFORELLE IN PERGAMENT, 441
LACHSFORELLE MIT KOHLRABIGEMUESE, 475
LACHSFORELLE MIT PORREE, 57
LACHSFORELLENFILET MIT PINIENKERNEN AUF PASSEPI-

ERRE O ..., 57
LACHSKNUSPER MIT KERBEL-BUTTER, 269
LACHSKOTELETT MIT CHAMPIGNONS VOM GRILL, 116
LACHSKOTELETTS AUF PORREE, 256
LACHSKOTELETTS MIT KRAEUTERBUTTER, 480
LACHSKOTLETT UEBERBACKEN, 105
LACHSLASAGNE MIT SPINAT, 356
LACHSMEDAILLONS IN KARTOFFEL-KAESE-KRUSTE, 113
LACHSROULADE - RUSSISCHE ART, 257
LACHSSPIESSE, 117
LACHSSTEAK IN SAFRANSAUCE, 481
LACHSSTEAKS MIT SENFSAUCE, 263
LACHSSUELZE IM FENCHELBLATT, 413
LACHSTATAR, 629
LACHSTATAR AUF KARTOFFELROESTI AN BUNTEM SPARGELSALAT, 119
LACHSTATAR MIT DILLSCHMAND, 260
LACHSWUERFEL UND ERBSEN IN ZITRONENBUTTER, 189
LACHSWUERFELFORELLEN IN KRESSESAUCE, 446
LACKIERTER THUNFISCH MIT ROHEM FENCHELSALAT - SPIRALI, 42
LANGUSTEN LIVORNESE, 553
LASAGNE MIT MEERESFRUECHTEN, 558
LASAGNE MIT PETERSFISCH UND FLUSSKREBSEN, 613
LASAGNETASCHEN MIT KABELJAU, 612
LAUTERACHFORELLEN AUS DEM OFEN, 446
LAUWARMER ROCHEN-SALAT, 581
LAUWARMER TINTENFISCH MIT ROTE BETE UND BRUNNENKRESSE, 380
LETSCHO MIT ZANDER, 455
LIQUAMEN, 552
LOTTE AUX CONCOMBRES - SEETEUFEL MIT GURKE, 211
LOTTE MEDAILLONS IM SPINATMANTEL MIT KAVIARSAUCE, 343
LOTTE UND LAMM IM EINKLANG, 414
LOUP DE MER IN SALZKRUSTE MIT OLIVENOELCOULIS, 23
LOUP DE MER MIT KAPERN-ZITRONEN-BUTTER, 152
MAATJES MET GROENEN BONEN, 281
MAGRET IN PORTWEIN, 153
MAISCHOLLE AUF KARTOFFEL-BAERLAUCH-SALAT, 326
MAISCHOLLE MIT ESTRAGONSAUCE, 24
MAISCHOLLE MIT GEBRATENEM CHICOREE UND KORIANDER-COUS .., 326
MAISCHOLLE MIT KARAMELISIERTEN KARTOFFELN, 401
MAISCHOLLE MIT KRABBEN, 327
MAISCHOLLE MIT KRAUTERN, 328
MAKRELEN AUF PAPRIKA, 275
MAKRELENDIP, 622
MAKRELENSALAT, 565
MAKRELENSOUFFLE AUF TOMATENBUTTER MIT KUER-

BISCHUTNEY ..., 276
MANDEL-FORELLE, 51
MANDELFORELLE (GROSSMUTTER), 52
MANGOLD-ROTBARSCH-ROELLCHEN, 305
MARINIERTE BRATHERINGE, 217
MARINIERTE SARDELLENFILETS, 313
MARINIERTE SEEZUNGENFILETS, 347
MARINIERTER AAL MIT SALBEI, 495
MARINIERTER HERING, 541
MARINIERTER LACHS MIT MEERRETTICH GRATINIERT, 267
MARINIERTER SAIBLING, 491
MARINIERTER SAIBLING MIT HERBSTTROMPETEN, 493
MARINIERTER SEETEUFEL, 340
MARINIERTES FISCHFILET KROSS GEBRATEN MIT ZUCKERSCHOTEN, 227
MARINIERTES GEMUESE MIT STREMELLACHS, 110
MATELOTE VON SEETEUFEL UND GARNELEN, 339
MATJES DEN HELDER, 77
MATJES IN CURRYCREME, 217
MATJES IN ROTWEIN, 40
MATJES MIT APFELKOMPOTT UND HONIG-VINAIGRETTE, 124
MATJES MIT CALVADOS-CREME, 78
MATJES MIT PFEFFER-SAHNE, 80
MATJES MIT PREISELBEER-SCHMAND, 40
MATJES MIT RADIESCHEN-SOSSE, 548
MATJES MIT SPECKSTIPPE, PELLKARTOFFELN UND BOHNEN, 91
MATJES SUESS-SAUER SKANDINAVISCH, 81
MATJES-FILETS MIT JUNGEM GEMUESE IN SAHNESAUCE, 282
MATJES-GRATIN, 124
MATJES-SALAT, 568
MATJES-TARTAR IM KARTOFFELMANTEL MIT SALAT VON KAISER ..., 218
MATJES-TATAR, 630
MATJESHERINGE MIT WEISSKAESE, 297
MATJESKARTOFFELN, 641
MATJESROELLCHEN AUF GEBACKENEN SELLERIESCHEIBEN, 639
MATJESSALAT MIT OLIVEN, 569
MATJESTARTAR AUF PUMERNICKEL MIT EI (FINGERFOOD), 584
MATJESTATAR AUF MARINIERTEN ROTE-BETE-SCHEIBEN, MIT B ..., 219
MATJESTERRINE MIT KARTOFFELN, 125
MATJESVARIATION, 78
MATTELOTT (FISCHRAGOUT AUF ELSAESSISCHE ART), 452
MECKLENBURGER FISCHE IM BLAETTERTEIG, 418
MECKLENBURGER SAUERAAL, 422
MEERAESCHE MIT KARTOFFEL-OLIVEN-PUEREE UND FENCHEL, 169
MEERBARBENROELLCHEN MIT KRAEUTERFUELLUNG (TOSCANA), 126
MEERESFRUECHTE IN VINAI-

GRETTE MIT KARTOFFEL-GNOCCHI, 238
MEERFISCH IN ROSE, 393
MEXIKANISCHE FISCHROELLCHEN, 89
MEXIKANISCHER FISCHTOPF, 130
MIESMUSCHELN IM FILLOTEIG AUF APFEL-SPITZKOHL MIT CUR ..., 287
MINESTRA DI CAPELLI D'ANGELO E FRUTTI DI MARE - MUSCH .., 603
MINI-FISCHPFLANZERL, 153
MINZBARBE MIT LIMONEN-VINAIGRETTE AN KLEINEM SALAT, 132
MIT BLATTSPINAT GEFUELLTES FORELLENFILET, 61
MIT KRAEUTERN GESPICKTES LACHSFILET AUF TOSKANISCHEM ..., 262
MOEHREN-FISCHRAGOUT, 19
NOCKERL VON DER LACHSFORELLE AUF RAHMSPARGEL, 120
NORDSEEHAPPEN, 547
NUDELAUFLAUF MIT RAEUCHERFISCH, 13
NUDELN MIT MEERESFRUECHTEN UND GEMUESE, 558
NUDELN MIT SEEZUNGE, GRATINIERT, 554
NUDELSALAT MIT MAKRELENFILET, 572
NUDELSALAT MIT THUNFISCH I, 573
OBERPFAELZER KARPFENFILET MIT SCHWARZBROTBROESELN, 464
OFENKARTOFFELN MIT HERINGSSALAT GEFUELLT, 76
OKTOPODI (OKTOPUS MIT ZWIEBELN), 377
OKTOPUS IN WEIN GESCHMORT, 154
OKTOPUS IN WEINSAUCE (OKTAPODI KRASSATO), 127
ORANGEN-BRUNNENKRESSE-SALAT MIT GEBRATENEM ROTBARBENF .., 419
ORATA ALLA GRIGLIA (GEGRILLTE GOLDBRASSE) - VENETIEN, 180
OREGANO-FORELLE, 442
OSTSEELACHS IM SPECKMANTEL, 258
OSTSEESCHNAEPEL, 154
PAELLA, 560
PANIERTE ROTZUNGE MIT SPINAT, 308
PANIERTES FISCHFILET BALATON, 530
PAPILLOTE VON JUNGEM LAUCH MIT LACHSROSE, 266
PAPRIKA-FISCH-AUFLAUF, 173
PAPRIKAFISCH, 336
PAPRIKAGULASCH VOM WALLER, 505
PAPRIKAKRAUT MIT BRATFISCH, 398
PARTYSNACKS MIT FISCH FUER DIE NAERRISCHEN TAGE, 636
PASTETLI MIT FRISCHEN FISCHEN VOM MEGGENHORN, 645
PETERSILIENFISCH, 293
PIKANTER-HERINGSTOPF, 39
POCHIERTER LACHS AUF GURKEN, 264
POCHIERTES ROTBARSCHFILET MIT GRUENKOHL, 458
PORTUGIESISCHE FISCHSUPPE, 604

POT AU FEU VON STOCKFISCH UND FLUSSKREBSEN, 20
PROVENCALISCHE TOMATEN (MIT FISCH-EI-KAPER-FUELLUNG), 644
PROVENCALISCHER FISCH-TOPF, 585
PROVENZALISCHE FISCHSUP-PE, 594
RADIESCHENSALAT MIT MATJES-TATAR, 282
RAEUCHERFISCH IN CHAMPA-GNERGELEE, 155
RAEUCHERFISCH MIT REIS, 298
RAEUCHERFISCH-AUFLAUF, 10
RAEUCHERFISCH-MOUSSE, 443
RAEUCHERFISCHCREME, 541
RAEUCHERFISCHSUELZE, 643
RAEUCHERLACHSPARFAIT MIT FELDSALAT UND KRAEU-TERSCHMAND, 265
RAUCHFORELLENTFILET AUF BLATTSPINAT, 487
REIS MIT SCHWARZER SEPIA, 354
REIS MIT THUNFISCH, 559
REIS-LACHS-GRATIN, 209
REISNUDELSUPPE MIT KREBS-KLOESSCHEN, 605
REISPFANNE MIT FISCH, 303
REISTOPF MIT SHRIMPS, TIN-TENFISCH UND GEMUESE, 354
RENKE MIT GERAEUCHERTEM KRAUT UND WILDKRAEU-TERN, 628
RIGATONI MIT FISCHSAUCE, 616
RISSOIS, 634
ROCHENFLUEGEL MIT VA-NILLE UND GEBRATENEN SCHWARZWURZELN, 530
ROHKOSTMUS AN TOMATEN MIT SEELACHS, 203
ROSTOCKER TOMATENFISCH, 337
ROTBARBE IN HONIG-CURRY-MARINADE, 186
ROTBARBEN AUF GEMUESEN, 204
ROTBARBEN AUS DEM BACK-OFEN, 156
ROTBARBENFILET AUF SALAT, 312
ROTBARBENFILETS IN WEISSBURGUNDER MIT POCHIERTEN TRAUBEN, 632
ROTBARSCH IN BIERTEIG, 176
ROTBARSCH IN BUTTER-DILL-SOSSE, 271
ROTBARSCH IN DER SCHNECKENPFANNE, 156
ROTBARSCH IN ESTRAGON-SENF-SAUCE, 304
ROTBARSCH IN MEERRET-TICHSAUCE, 157
ROTBARSCH MIT KRAEUTER-KRUSTE UND TOMATEN, 249
ROTBARSCH MIT KREBSSOSSE, 24
ROTBARSCH MIT KUEMMEL-KRUSTE UND HERZOGIN-KARTOFFELN, 240
ROTBARSCH MIT SPECK, TO-MATEN UND SCHALOTTEN, 307
ROTBARSCH-CURRY MIT KO-KOSREIS, 131
ROTBARSCH-FILET IN ORANGEN-SAFRAN-SOSSE, 290
ROTBARSCH-GRATIN, 157
ROTBARSCHFILET, 183
ROTBARSCHFILET AUF CHINA-KOHL, 309

ROTBARSCHFILET AUF SPINATBETT, 357
ROTBARSCHFILET IN BIERTEIG, 158
ROTBARSCHFILET IN STECKRUEBENKRUSTE MIT HERBSTTROMPETEN, 133
ROTBARSCHFILET MIT ENGLISCHEM SENF, 353
ROTBARSCHFILET MIT GEMUESE, 205
ROTBARSCHFILET MIT KAESEHAUBE, 233
ROTBARSCHFILET MIT KRAEUTERKRUSTE UND TOMATEN, 385
ROTBARSCHFILET MIT SPECK VOM GRILL, 133
ROTBARSCHROELLCHEN MIT KRAEUTERBUTTER, 304
ROTE BUTTERSOSSE, 582
ROTKOHLSUPPE MIT SCHILLERLOCKEN, 604
ROTZUNGE AUF SPINAT, 358
ROULADE VON LACHS UND ZANDER AUF SPINATSALAT, 498
RUEGENER SPECKFISCH, 158
RUEHREI MIT RAEUCHERFISCH, 159
RUEHSTAEDTER BIERKARPFEN, 90
RUSSISCHER LACHSTATAR, 113
SAIBLING IM BLAETTERTEIG, 493
SAIBLINGS-ZOPFERL MIT RIESLINGSAUCE, 501
SAIBLINGSFILET AUS DEM GEMUESESUD, 488
SAIBLINGSSUELZE MIT WINTERLICHEM GEMUESE, 456
SALAT MIT FISCHFILETS UND SCAMPIS, 565
SALAT MIT STEINPILZEN UND GEBRATENER SEEZUNGE, 351
SALAT VON WEISSEM SPARGEL MIT GEBRATENEM HEILBUTT UND ..., 574
SALSA DI PESCE - FISCHSAUCE, 582
SALTIMBOCCA VOM SEETEUFEL MIT KRAEUTERSAUCE, 320
SALZHERINGE IN WEIZENSCHROT, 82
SARDELLEN IN KRAEUTERSAUCE, 314
SARDINEN MIT ORANGEN (VENETIEN), 398
SARDINEN, KNUSPRIG FRITIERT, 631
SARDINENKUECHLEIN MIT GEFLUEGELMOUSSE, 653
SARDISCHE TORTIGLIONI, 614
SASHIMI, 105
SAUCE FUER GEBRATENEN FISCH, 544
SAUERKRAUT-AUFLAUF MIT LACHSFORELLE, 317
SAURE FORELLE, 442
SAURE HERINGE MIT GEBRATENEN DILLGURKEN, 38
SCHALOTTEN-WEISSWEINSAUCE (AUS FISCHFOND), 2
SCHARFE FISCHSUPPE, 586
SCHARFE LACHS-GARNELENTERRINE, 633
SCHELLFISCH IM PORREEMANTEL, 241
SCHELLFISCH IN SENFSAUCE, 319
SCHELLFISCH IN WEISSWEINSOSSE, 319
SCHELLFISCH MIT ERBSEN, 399
SCHELLFISCH MIT ESTRAGONSAUCE, 191

SCHELLFISCH MIT GURKENSAUCE, 211
SCHELLFISCH MIT KRABBENSAUCE, 159
SCHELLFISCH MIT SPINAT UND SENFSAUCE, 160
SCHELLFISCH MIT ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE, 318
SCHELLFISCH-KOTELETTS MIT SCHNITTLAUCHSAUCE, 399
SCHELLFISCHKOTELETT AUF GEMUESE, 205
SCHILLERLOCKENSALAT, 566
SCHLEIE AUF GREIZER ART, 495
SCHMANDHERING, 76
SCHMOR-ZANDER, 420
SCHMORAAL, 27
SCHNELLE FISCHSUPPE, 591
SCHNITTLAUCHSAUCE (AUS FISCHFOND), 2
SCHOLLEN-ZUCCHINI-ROELLCHEN, 331
SCHOLLENFILET AUF GEDUENSTETEM SPITZKOHL, 246
SCHOLLENFILET IM ZWIEBELBETT, 332
SCHOLLENFILET MIT TOMATENSAUCE UND SPINAT, 25
SCHOLLENFILETROELLCHEN IN WERMUTSAHNE, 324
SCHOLLENFILETROELLCHEN MIT SPINAT, 358
SCHOLLENFILETS IN ESTRAGON-SAHNE, 190
SCHOLLENFILETS IN TOMATENSAUCE, 386
SCHOLLENFILETS MIT NUSSMANTEL, 329
SCHOLLENFILETS MIT ZWEI SAUCEN, 325
SCHOLLENROELLCHEN A L’ORANGE, 332
SCHOLLENROELLCHEN MIT LACHS (RAINER SASS), 402
SCHOLLENROELLCHEN MIT PHYSALIS KOMPOTT, 296
SCHOLLENROELLCHEN MIT ZUCKERSCHOTEN (KEFEN), 401
SCHUSTERPASTETE, 538
SCHWEDEN: KARTOFFEL-AUFLAUF MIT MATJES, 553
SCHWEDISCHE GABELBISSEN, 623
SCHWEIZER FISCHSUPPE, 593
SCHWERTFISCH AM SPIESS, 392
SCHWERTFISCHSTEAKS MIT ZITRONENTHYMIAN, 375
SEE-SAIBLING AUF WARMEM KARTOFFEL-OLIVEN-SALAT, 491
SEEAAL-RAGOUT, 160
SEEBARBENFILETS MIT ARTISCHOCKENHERZEN UND TOMATEN, 283
SEEHECHT IN GRUENER SAUCE, 294
SEELACHS IN BASILIKUMSAUCE, 161
SEELACHS MIT PETERSILIENSAUCE, 161
SEELACHS MIT PIKANTEM KAESE, 404
SEELACHSFILET AUF BLATTSPINAT, 359
SEELACHSFILET IM KRAEUTERMANTEL MIT MONSCHAUER SENFSAUCE, 334
SEELACHSFILET IN TOMATEN-PAPRIKA-PUEREE - KOCH-SALZRED .., 391
SEELACHSFILET SUEDLAENDISCH, 92
SEELACHSFILET UNTER DER KARTOFFELKRUSTE AUF STIELMUS, 337

SEELACHSGANZANDERS, 162
SEESAIBLING MIT TOMATENRISOTTO UND ESTRAGONPESTO, 162
SEETEUFEL, 404
SEETEUFEL AUF HIRSEPILAW MIT GEMUESEN, 221
SEETEUFEL GEBRATEN, 163
SEETEUFEL IN MEERESFRUECHTE-SAUCE, 277
SEETEUFEL IN SAFRAN MIT RADIESCHENGEMUESE, 341
SEETEUFEL IN WEISSWEIN MIT KLEINEN TOMATEN UND BASILIKUM, 389
SEETEUFEL IN WIRSING, 344
SEETEUFEL MIT BRIOCHEKRUSTE UND ROTWEINBUTTERSOSSE, 338
SEETEUFEL MIT FRUEHLINGSZWIEBELN, 397
SEETEUFEL MIT LAUWARMEM KNOBLAUCH-SCHALOTTEN-CONFIT, 244
SEETEUFEL NACH MEDITERRANEM GESCHMACK, 278
SEETEUFEL-RAGOUT MIT GEMUESEN UND PILZEN IN WEISSWEIN, 340
SEETEUFEL-SALAT, 646
SEETEUFEL-SCHNITZELCHEN, 25
SEETEUFELFILET MIT ALGEN UND SESAM, 170
SEETEUFELSPIESSE AUF PEPERONATA, 129
SEETEUFELSPIESSE AUF SAFRANREIS, 405
SEEWOLF IM SPECKMANTEL, 345
SEEWOLF IN SENFSAUCE, 353
SEEWOLF UND MUSCHELN AUF LAUCH UND TOMATEN, 270
SEEZUNGE AUF LAUCHGEMUESE, 122
SEEZUNGE IN KRAEUTERSAUCE, 351
SEEZUNGE IN WEISSWEIN, 394
SEEZUNGE MIT GEMUESEFUELLUNG IN DER COCOTTE, 347
SEEZUNGE MIT GESCHMORTEM FENCHEL UND TOMATEN, 406
SEEZUNGE MIT LIMETTENBUTTER, 350
SEEZUNGE MIT TOMATENMUS, 387
SEEZUNGE TAKUME, 163
SEEZUNGEN-LACHS-ROULADE, 624
SEEZUNGEN-ROELLCHEN IN WEISSWEIN-SAUCE, 531
SEEZUNGEN-ROULADEN MIT WEISSWEINSAUCE, 195
SEEZUNGENFILETS IN MANDELSAUCE, 279
SEEZUNGENPASTETE, 5
SEEZUNGENROELLCHEN AUF LAUCH MIT KURKUMASAUCE, 348
SEEZUNGENROELLCHEN MIT FEINER GEMUESESAUCE, 349
SENF-FISCHAUFLAUF, 12
SENFMOEPSE, 548
SEVICHE, 285
SHRIMPS & CO: MEERESFRUECHTE MIT GEHEIMNISSEN 1/2, 549
SHRIMPS & CO: MEERESFRUECHTE MIT GEHEIMNISSEN 2/2, 550
SOUFFLE VOM HECHT IN

ESTRAGONSAUCE, 430
SOUFFLIERTER LACHS IM BLAETTERTEIGSCHIFF MIT RAHMSPIN .., 121
SOUFFLIERTER SAIBLING MIT GRAUPENVINAIGRETTE, 106
SOUPE DE POISSON - FISCHSUPPE, 586
SPAGHETTI MIT SURIMI, 371
SPANISCHE FISCHPFANNE, 208
SPANISCHER FISCHAUFLAUF, 12
SPECKHECHT, 463
SPECKHECHT (HASSFELD), 461
SPINATSALAT MIT MARINIERTEN MEERESFRUECHTEN, 580
STECKERLFISCH MIT SALAT, 70
STECKERLFISCHE MIT KRAEUTERDIP, 164
STEINBEISSER AUF STEINPILZEN, 411
STEINBEISSER IM BRICKTEIG, 164
STEINBEISSER IN FOLIE, 165
STEINBEISSER MIT GETROCKNETEN APRIKOSEN, 172
STEINBEISSER MIT PIPERADE, 387
STEINBEISSER-FILET MIT KUMQUATPFEFFERSOSSE, 299
STEINBEISSERFILET AUF TOMATENKOMPOTT, 388
STEINBUTT AUF CHAMPIGNONGEMUESE, 363
STEINBUTT AUS DEM OFEN, 29
STEINBUTT IM REIBEKUCHEN AUF SPARGELSALAT, 355
STEINBUTT IN CHAMPAGNER MIT HASELNUSS-PILAW, 166
STEINBUTT MIT PAPRIKASAUCE UND NUDELN, 292
STEINBUTT MIT RAEUCHERAALSAUCE UND LAUCHSCHEIBEN, 411
STEINBUTTFILET MIT STAUDENSELLERIESCHUPPEN AUF SAFRAN ..., 365
STEINBUTTFILETS MIT LIMONENZUCKERSCHOTENRAVIOLI, 366
STEINBUTTLASAGNE MIT GRUENEN LINSEN, 273
STEINHUDER AAL MIT PETERSILIENSAUCE, 28
STOCKFISCH A BRAZ, 369
STOCKFISCH MIT GETROCKNETEN TOMATEN, 388
STOCKFISCHPFANNE, 412
STOERFILET UND SCHMORGURKEN, 370
STRALSUNDER FISCHSUPPE, 595
SUEDLICHER FISCHAUFLAUF, 183
SUESS-SAURER FISCH, 26
TAGLIATELLE MIT SCHOLLENFILETS, 330
TAPAS: FISCHKROKETTEN, 632
TARTAR VON DER RAEUCHERFORELLE MIT NUESSLISALAT AN KA .., 494
TATAR VOM MATJESFILET, 171
TATAR VON FISCHEN, 624
TATAR VON MATJESFILET MIT BLUTORANGE, 220
TELLERSUELZE VOM MATJES MIT SPARGEL, TOMATEN UND SCHMAND, 81
TELLERSUELZE VON ALLERHAND FISCHEN, 66
TEMPURA (VARIANTE), 250
TERRINE VON GERAEUCHERTEM AAL MIT CASSIS-

ZWIEBEL-SOSS ..., 637
TERRINE VON RAEUCHER-LACHS MIT KRABBEN ODER SHRIMPS, 650
TESSINER FISCHSCHNITZEL, 166
THUNFISCH AUF KNOBLAUCH-KRESSE-NUDELN, 245
THUNFISCH AUFSTRICH, 546
THUNFISCH MIT TOMA-TENSAUCE, 373
THUNFISCH, IN ROTWEIN MA-RINIERT, 374
THUNFISCH-TEMPURA, 359
THUNFISCHCARPACCIO MIT CAPONATA, 527
THUNFISCHMAYONNAISE, 631
THUNFISCHTATAR MIT SPIEGE-LEI, 528
TINTENFISCH IN CHILI-TOMATENSOSSE, 185
TINTENFISCH IN SAHNESOSSE, 378
TINTENFISCH NACH GROSSMUTTERS ART, 167
TINTENFISCH-RISOTTO, 379
TINTENFISCHE MIT GETROCK-NETEN TOMATEN, 379
TINTENFISCHRINGE IN TOMA-TEN, 181
TINTENFISCHRINGE MIT BUN-TEM SALAT, 181
TINTENFISCHSALAT, 648
TOM-YUM-SUPPE, 603
TOMATEN-FISCH-AUFLAUF, 174
TOMATEN-FISCH-TOPF, 390
TOMATEN-MOUSSE AUF IN-DISCH GEWUERZTEM TOMATEN-CARPACC .., 83
TOMATENGELEE MIT BACH-SAIBLING UND KRAEUTER-SCHMAND AN ..., 423
TOSKANISCHE KUECHE - SEE-TEUFEL IN OLIVENSAUCE, 406
UEBERBACKENE GARNELEN, 94
UEBERBACKENE SCHOLLENFI-LETS, 167
UEBERBACKENE SEEZUNGEN-FILETS AUF MORCHEL-RAHMSAUCE, 350
UEBERBACKENES HECH-TRAGOUT MIT PILZEN (GOETHE), 72
UKRA - RUSSISCHER FISCHEIN-TOPF, 596
VINCENT KLINK: SEETEUFEL IN OLIVENOEL GEBRATEN, 168
WACHOLDERMAKRELEN, 277
WALLER MIT SPINAT UND WAL-NUSSBUTTER, 507
WARM GERAEUCHERTE SAIB-LINGSFILETS AUF ZWERG-LINSEN, 652
WARM GERAEUCHERTER KARPFEN AUF SAUER-KRAUT, 473
WARMGERAEUCHERTER LACHS MIT SALAT UND KAVIARCREME, 258
WARMGERAEUCHERTES STO-ERFILET AUF KARTOFFEL-BERGLINSEN ..., 499
WATERZOOI EINTOPF AUS NORDSEEFISCHEN, 587
WEISSFISCH AUF LAUCHBETT, 271
WELS IN DER KARTOFFELKRU-STE AUF SENFSAHNE, 505
WELS MIT KARTOFFELKRUSTE, 475
WELSFILET IM GEMUESEMAN-TEL, 506
WELSFILET IN DER KARTOF-FELKRUSTE AUF SENFSAH-

NE, 507
WELSFILET MIT PAPRIKAKRUSTE, 420
WETTERAUER FORELLE, 443
WILDREIS MIT GEBRATENEM WILDLACHS, 299
WISSENSWERTES UEBER FORELLENZUCHT, 543
WOLFSBARSCH AUF MANGOLD, 395
WOLFSBARSCH GEGRILLT MIT KONFITIERTEM TOMATENOEL, 210
WOLFSBARSCH IN CHAMPAGNER, 278
WOLFSBARSCH IN SAFRAN, 310
WOLFSBARSCHFILET AUS DEM BACKOFEN, 14
WUERZIGE FISCHSUPPE, 591
ZANDER AUF BOHNENKERNEN, 427
ZANDER AUF FELDSALAT, 511
ZANDER AUF FENCHELGEMUESE, 517
ZANDER IN BAERLAUCHKRUSTE MIT FRUEHLINGSZWIEBELN, 424
ZANDER IN DER SALZKRUSTE MIT WARMER TOMATENBASILIKUM .., 512
ZANDER IN SPITZKOHLHUELLE, 501
ZANDER MIT BASILIKUMBUTTER AUF GEMUESE, 457
ZANDER MIT BRENNESSELGEMUESE UND KARTOFFEL-PAECKCHEN, 516
ZANDER MIT ESTRAGONHAUBE, 518
ZANDER MIT KAPERN UND TOMATEN, 500
ZANDER MIT KROSSER HAUT AUF PAPRIZIERTEM KUERBISGEMUESE, 521
ZANDER MIT PARMESANKRUSTE, 485
ZANDER MIT ZWEIERLEI PAPRIKAOELEN AUF FELDSALAT, 523
ZANDERFILET AUF CHICOREE, 428
ZANDERFILET AUF LAUWARMEN LINSENSALAT, 415
ZANDERFILET AUF SAHNEKRAUT, 526
ZANDERFILET AUF SPREEWALD-SOSSE, 532
ZANDERFILET IM KARTOFFELMANTEL MIT MOEHRENGEMUESE, 519
ZANDERFILET IM RIESLINGSUD, 524
ZANDERFILET IM WIRSINGMANTEL MIT KARTOFFELCREME, 526
ZANDERFILET IN MOSELRIESLING, 536
ZANDERFILET IN WALNUSSKRUSTE MIT STERNANISSAUCE, 513
ZANDERFILET MIT BUNTEN LINSEN, 522
ZANDERFILET MIT KRAEUTERKRUSTE, 513
ZANDERFILET MIT KRAEUTERKRUSTE AUF KOHLRABIGEMUESE, 521
ZANDERFILET MIT RAUCHLACHS-MEERRETTICH-KRUSTE IN RIES ..., 514
ZANDERFILETS MIT KARTOFFELSCHEIBEN, 535
ZANDERTERRINE, 533
ZANDERTERRINE AUF SPINATSALAT, 536

ZANDERWICKEL MIT STOCKFISCHSAUCE, 515
ZEELANDER FISCHAUFLAUF, 208
ZITRONEN-FISCH-SUPPE, 597
ZITRONENKARTOFFELN MIT ZANDER, 520
ZWEIERLEI FISCHTATAR, 638
ZWIEBELFISCH MIT DILLSOSSE, 168
ZWIEBELKARPFEN, 465
ZWIEBELKARPFEN AUF CHINAKOHL, 91

FLEISCH
ALT-BERLINER HERINGSPASTETE, 641
SCHUSTERPASTETE, 538
SCHWEINESCHNITZEL MIT THUNFISCHSAUCE, 539
VITELLO TONNATO, KALBFLEISCH MIT THUNFISCHSAUCE, 537
VITELLO TONNATO; A LA ARDBUFFET - KALBFLEISCH MIT T .., 538

FOLIE
ANGELDORSCH IN FOLIE, 207

FOND
FISCHFOND (NDR), 1
FISCHFOND (VINCENT KLINK), 542

FORELLE
BACHFORELLE MIT REIS, 449
BACHFORELLENFILET MIT SALBEI, 432
BLAUFORELLE IM WEINESSIGSUD, 42
BODENSEEFELCHEN MUELLERINART MIT MANDELN, 432
DORSCH-FORELLE, 52
ESTRAGON-FORELLEN, 53
FELCHENFILET IN MUELLERTHURGAU, 433
FILET VON BACHFORELLE MIT SALBEI, 450
FISCHFILETS AUF SOMMERGEMUESE, 450
FORELLE (INFO), 433
FORELLE A LA CAMELINE, 43
FORELLE AUF LAUCHGEMUESE, 56
FORELLE AUS DEM BAMBUSKOERBCHEN MIT TOMATENTRAGOUT, 44
FORELLE BLAU (GROSSMUTTER), 44
FORELLE IM SALATMANTEL, 58
FORELLE IM SALATMANTEL (GROSSMUTTER), 45
FORELLE IM TEIGMANTEL, 62
FORELLE IN DER FOLIE, 444
FORELLE IN DER SALZKRUSTE, 45
FORELLE IN FOLIE, 434
FORELLE IN ORANGENSAUCE (GROSSMUTTER), 45
FORELLE IN ROTWEINSAUCE, 435
FORELLEN AUF DEM ROST, 445
FORELLEN IN WEISSWEINSAUCE, 435
FORELLEN MIT CHAMPIGNONS (PIEMONT), 46
FORELLEN MIT MANDELN, 447
FORELLEN SUESS-SAUER EINGELEGT, 61
FORELLENBURGER MIT ERROETENDER SAUCE, 436
FORELLENFILET, 47
FORELLENFILET IN KRAEUTEREIMANTEL, 47
FORELLENFILET IN MANGOLDHUELLE, 447
FORELLENFILETS IM SPARGELMORCHEL-SUD, 448
FORELLENFILETS IN VERMOUTHSAUCE, 63
FORELLENFILETS IN WERMUT

(GROSSMUTTER), 48
FORELLENFILETS MIT RINDERMARK IN SAUCE PINOT-DUTOULOIS, 63
FORELLENFILETS MIT SPARGEL, 451
FORELLENFILETS MIT ZITRONENSOSSE UND BLATTSPINAT, 60
FORELLENKLOESSCHEN, 436
FORELLENKOEPFCHEN (GROSSMUTTER), 49
FORELLENTERRINE (ALS BEILAGE ZU SPARGEL), 49
FORELLENZOEPFCHEN IN DILLSCHAUM AUF WINTERGEMUESE, 54
GEBACKENE FORELLEN, 437
GEBRATENES FORELLENFILET MIT SERRANOSCHINKEN, KNOBLAU ..., 59
GEFUELLTE FORELLE AUF SEKTSCHAUMSAUCE, 438
GEFUELLTE LACHSFORELLE, 439
GEGRILLTE FORELLEN MIT KRESSESOSSE, 50
GERAEUCHERTE FORELLE MIT DILL, 439
GERAEUCHERTE FORELLENFILETS AUF EICHBLATTFRISEESALAT ..., 58
KARTOFFEL-MILLE FEUILLE MIT DHRONBACHFORELLE UND SPIT ..., 440
KARTOFFEL-MILLE-FEUILLE MIT DHRONBACHFORELLE UND SPIT ..., 626
KRAEUTERMAKRELE MIT TOMATE, 444
KRESSEFORELLEN, 56
LACHSFORELLE, 445
LACHSFORELLE AUS DEM OFEN, 51
LACHSFORELLE IN PERGAMENT, 441
LACHSFORELLE MIT PORREE, 57
LACHSFORELLENFILET MIT PINIENKERNEN AUF PASSEPIERRE O ..., 57
LACHSWUERFELFORELLEN IN KRESSESAUCE, 446
LAUTERACHFORELLEN AUS DEM OFEN, 446
MANDEL-FORELLE, 51
MANDELFORELLE (GROSSMUTTER), 52
MIT BLATTSPINAT GEFUELLTES FORELLENFILET, 61
OREGANO-FORELLE, 442
RAEUCHERFISCH-MOUSSE, 443
SAURE FORELLE, 442
WETTERAUER FORELLE, 443
WISSENSWERTES UEBER FORELLENZUCHT, 543

Frankreich
BRASSEN MIT OLIVEN UND ZITRONE, 289
BRETONISCHER KABELJAUTOPF MIT SAFRAN, 194
MATTELOTT (FISCHRAGOUT AUF ELSAESSISCHE ART), 452

Frisch
GRUENKOHL MIT ROTBARSCH, 540
SALADE NICOISE (THUNFISCHSALAT AUS NIZZA), 540
TAPAS: KARTOFFELSALAT MIT GEMUESE UND THUNFISCH, 634

Friteuse
THUNFISCH-TEMPURA, 359

Fritieren
TEMPURA (VARIANTE), 250

Gaeste

LACHS IN SCHNITTLAUCHSOSSE, 261
RAEUCHERFISCH-AUFLAUF, 10
GARNELE
BAMBUSSCHOESSLINGE IN GARNELENHUELLE, 92
CHAMPAGNER-RISOTTO MIT GARNELEN, 182
FISCHEINTOPF AUF FISCHERART, 589
FISCHPFANNE, 108
GAMBAKRAPFEN MIT SELLERIESALAT, 93
GARNELENSUPPE I, 608
GEBACKENE GARNELEN-FISCH-BAELLCHEN MIT SUESS-SAUREM G .., 534
GEMUESE-FISCHSUPPE MIT GARNELEN, 602
MATELOTE VON SEETEUFEL UND GARNELEN, 339
UEBERBACKENE GARNELEN, 94
GEBEIZT
WACHOLDERMAKRELEN, 277
GEBUNDEN
BAERLAUCHSUPPE MIT RAEUCHERFISCHPOFESEN, 607
CURRY-FISCHSUPPE (SEELACHS), 609
FISCHSUPPE MIT ANANAS, 607
FISCHSUPPE MIT KOKOSMILCH, 609
GARNELENSUPPE I, 608
GEFLUEGEL
SARDINENKUECHLEIN MIT GEFLUEGELMOUSSE, 653
GEFUELLT
CANNELLONI MIT THUNFISCHFUELLUNG (SIZILIEN), 611
GEFUELLTE CALAMARES, 31
GEFUELLTE SEEZUNGE, 407
GEFUELLTE TINTENFISCHE AUF DREIERLEI ART, 196
GEFUELLTER KNURRHAHN MIT FENCHEL-TARTE, 64
HECHTMAULTASCHEN, 555
LASAGNE MIT MEERESFRUECHTEN, 558
LASAGNETASCHEN MIT KABELJAU, 612
RISSOIS, 634
SEEZUNGEN-ROULADEN MIT WEISSWEINSAUCE, 195
GEMUESE
ANGELDORSCH IN FOLIE, 207
BACHSAIBLING IN GEMUESEBUTTERSUD, 492
BARSCHFILET IN WEISSBURGUNDERSAUCE, 426
BUNTE SEELACHSPFANNE, 335
DORADE, AUF RATATOUILLE GEDUENSTET, 197
DORSCH MIT KERBEL, 36
FEINES FISCHRAGOUT, 198
FISCH AUF GEMUESE, 199
FISCHBULETTEN AUF RATATOUILLE, 364
FISCHBULETTEN MIT GESCHMORTEM PAPRIKA, 453
FISCHEINTOPF, 206
FISCHFILET MIT PORREE IN ZITRONENSOSSE, 67
FISCHPFANNE MIT PILZEN UND BROCCOLI, 199
FISCHSCHNITTEN IM GEMUESEBETT, 200
FISCHSUPPE VON DREIERLEI FAAKERSEE-FISCHEN, 592
FISCHTELLER WITTENBECK, 200
FISCHTOPF, 65
FORELLE BLAU AUF GEMUESESTREIFEN, 453
FORELLENZOEPFCHEN IN DILLSCHAUM AUF WINTERGEMUESE, 54

GEBRATENER SPARGEL IN ORANGENBUTTER (VORSPEISE), 539
GEDAEMPFTE LACHSSCHNITTE AUF GEMUESESTREIFEN MIT LIME .., 109
GEDAEMPFTES FISCHFILET IM GEMUESEMANTEL, 67
GEMUESE-FISCHSUPPE MIT GARNELEN, 602
GEMUESESALAT MIT ROTBARBE, 562
GRUENKOHL MIT ROTBARSCH, 540
HEILBUTT IM SUD, 239
HEILBUTTFILET MIT MOEHRENPUEREE UND BROKKOLI, 65
KABELJAU IM BUNTEN GEMUESEBETT, 201
KABELJAU MIT GEMUESE, 228
KABELJAU MIT MEDITERRANEM GEMUESE MIT PESTO UND GETRO ..., 201
KABELJAUBRATEN MIT GEMUESE, 86
KABELJAUFILET IM WIRSINGMANTEL MIT SENFSAUCE UND GEMUESE, 229
KABELJAUTOPF MIT GEMUESE UND STERNANIS, 590
KARPFEN BLAU MIT WURZELGEMUESE, 466
KARPFEN, IN ZWEI GAENGEN SERVIERT, 467
KARPFENFILET IM ROEMERTOPF, 468
KARPFENPICCATA AUF ROTE BETE-GEMUESE, 469
KNURRHAHN UND SEEHECHT AUF MEDITERANEM GEMUESE, 202
KRAEMERS FISCHERTOPF, 454
LACHS-GEMUESE-GRATIN, 203
LACHSFILET MIT BUNTEM GEMUESE, 206
LETSCHO MIT ZANDER, 455
MARINIERTES GEMUESE MIT STREMELLACHS, 110
MATJES-FILETS MIT JUNGEM GEMUESE IN SAHNESAUCE, 282
MATJESKARTOFFELN, 641
MATJESROELLCHEN AUF GEBACKENEN SELLERIESCHEIBEN, 639
MINZBARBE MIT LIMONENVINAIGRETTE AN KLEINEM SALAT, 132
MIT KRAEUTERN GESPICKTES LACHSFILET AUF TOSKANISCHEM ..., 262
NUDELN MIT MEERESFRUECHTEN UND GEMUESE, 558
PAELLA, 560
REISTOPF, 560
REISTOPF MIT SHRIMPS, TINTENFISCH UND GEMUESE, 354
ROHKOSTMUS AN TOMATEN MIT SEELACHS, 203
ROTBARBEN AUF GEMUESEN, 204
ROTBARSCHFILET MIT GEMUESE, 205
SAIBLINGSSUELZE MIT WINTERLICHEM GEMUESE, 456
SALADE NICOISE (THUNFISCHSALAT AUS NIZZA), 540
SARDINENKUECHLEIN MIT GEFLUEGELMOUSSE, 653
SCHELLFISCH IN SENFSAUCE, 319
SCHELLFISCHKOTELETT AUF GEMUESE, 205
SCHILLERLOCKENSALAT, 566
SCHNELLE FISCHSUPPE, 591
SCHWEIZER FISCHSUPPE, 593

SEETEUFEL AUF HIRSEPILAW MIT GEMUESEN, 221
SEETEUFEL-RAGOUT MIT GEMUESEN UND PILZEN IN WEISSWEIN, 340
SPANISCHE FISCHPFANNE, 208
SPECKHECHT (HASSFELD), 461
STEINBUTT MIT RAEUCHERAALSAUCE UND LAUCHSCHEIBEN, 411
TAPAS: KARTOFFELSALAT MIT GEMUESE UND THUNFISCH, 634
TELLERSUELZE VON ALLERHAND FISCHEN, 66
TEMPURA (VARIANTE), 250
THUNFISCH, IN ROTWEIN MARINIERT, 374
THUNFISCHCARPACCIO MIT CAPONATA, 527
THUNFISCHTARTELETTE MIT SARDELLENMAYONNAISE, 8
WUERZIGE FISCHSUPPE, 591
ZANDER MIT BASILIKUMBUTTER AUF GEMUESE, 457
ZANDER MIT ESTRAGONHAUBE, 518
ZEELANDER FISCHAUFLAUF, 208
ZWIEBELKARPFEN AUF CHINAKOHL, 91

GERAEUCHERT
GERAEUCHERTER KARPFEN AUF LAUWARMEM SCHWAMMERLSALAT, 457

GRATIN
FISCHSPEISE (FISCHAUFLAUF), 68
GRATIN VON EDELFISCHEN MIT JUNGEM SPINAT, 15
MATJES-GRATIN, 124
REIS-LACHS-GRATIN, 209
RIGATONI-THUNFISCH-GRATIN, 16
SCHWEDEN: KARTOFFELAUFLAUF MIT MATJES, 553

GRIECHENLAN
UEBERBACKENE GARNELEN, 94

GRILL
GEGRILLTE KABELJAUKOTELETTS, 210
GEGRILLTE SHRIMPS, 96
KRAEUTERMAKRELE MIT TOMATE, 444
LACHSSTEAKS MIT SENFSAUCE, 263
WOLFSBARSCH GEGRILLT MIT KONFITIERTEM TOMATENOEL, 210

GRILLEN
FORELLE IN DER FOLIE, 444
FORELLEN AUF DEM ROST, 445
GEGRILLTER THUNFISCH, 374
GRILLFISCH AUS DEM OFEN, 69
HERZHAFTES SEEFISCHGRILLEN, 69
LACHSKOTELETT MIT CHAMPIGNONS VOM GRILL, 116
ROTBARSCHFILET MIT SPECK VOM GRILL, 133
STECKERLFISCH MIT SALAT, 70

GRUENKOHL
GRUENKOHL MIT ROTBARSCH, 540
POCHIERTES ROTBARSCHFILET MIT GRUENKOHL, 458

GRUNDREZEPT
FISCHFOND (VINCENT KLINK), 542
GRUNDSAUCE FUER FISCHGERICHTE, 543
LIQUAMEN, 552
MARINIERTER HERING, 541

RAEUCHERFISCHCREME, 541
SAUCE BOLOGNESE MIT THUNFISCH, 544
SAUCE FUER GEBRATENEN FISCH, 544
WISSENSWERTES UEBER FORELLENZUCHT, 543
GURKE
FISCHNUGGETS MIT KARTOFFELSALAT, 239
GEFUELLTER ZANDER AUF DILLGURKEN, 518
LACHS MIT GURKEN, KARTOFFELN UND DILL, 212
LACHS-GURKEN-HAEPPCHEN SALMON CON PEPINOS, 629
LOTTE AUX CONCOMBRES - SEETEUFEL MIT GURKE, 211
POCHIERTER LACHS AUF GURKEN, 264
SAURE HERINGE MIT GEBRATENEN DILLGURKEN, 38
SCHELLFISCH MIT GURKENSAUCE, 211
STOERFILET UND SCHMORGURKEN, 370

HAEHNCHEN
PAELLA, 560
POLLO TONNATO, 635
HECHT
GEBACKENER SUESSWASSERFISCH, 470
HECHT IM HECHT, 459
HECHT IN KAPERNSAUCE, 461
HECHT IN SAHNESAUCE, 460
HECHTFILETS MIT BRATKARTOFFELN, 460
HECHTNOCKERL IN DILLSAUCE, 462
HECHTROLLE MIT PESTO AUF KARTOFFELPUEREE MIT WILDEN K .., 71
HECHTWUERSTL MIT RIESLING-SAUERKRAUT UND SENFSAUCE, 73
SPECKHECHT, 463
SPECKHECHT (HASSFELD), 461
UEBERBACKENES HECHTRAGOUT MIT PILZEN (GOETHE), 72
HEILBUTT
GEDAEMPFTER FISCH MIT FENCHEL, 214
GEGRILLTER HEILBUTT MIT SCAMPISPIESS, 216
HEILBUTT IM STRUDELTEIG, 213
HEILBUTT IN CURRYSAUCE, 214
HEILBUTTFILET MIT KARTOFFELKRUSTE, 213
HEILBUTTSCHNITTE MIT RAEUCHERLACHS AUF PETERSILIENWUR .., 215
HERING
DIE MATJES-LACHS-SUELZE, 79
FISCHKARTOFFELN VOM BLECH, 336
FRITIERTE HERINGSFILETS, 74
GOMOLOW-SALAT, 567
HERINGE AUF ZWIEBEL-TOMATEN-RAGOUT, 216
HERINGE MIT ZWIEBELSAUCE, 83
HERINGSALAT, 567
HERINGSTOPF HAUSFRAUENART, 39
INGELEEDE HAERINGE (EINGELEGTE HERINGE), 220
KARTOFFELN MIT HERING, 75
MARINIERTE BRATHERINGE, 217
MARINIERTER HERING, 541
MATJES DEN HELDER, 77
MATJES IN CURRYCREME, 217
MATJES MIT CALVADOS-

CREME, 78
MATJES MIT PFEFFER-SAHNE, 80
MATJES SUESS-SAUER SKANDINAVISCH, 81
MATJES-TARTAR IM KARTOFFELMANTEL MIT SALAT VON KAISER ..., 218
MATJESTATAR AUF MARINIERTEN ROTE-BETE-SCHEIBEN, MIT B ..., 219
MATJESVARIATION, 78
OFENKARTOFFELN MIT HERINGSSALAT GEFUELLT, 76
PIKANTER-HERINGSTOPF, 39
SALZHERINGE IN WEIZEN-SCHROT, 82
SCHMANDHERING, 76
TATAR VON MATJESFILET MIT BLUTORANGE, 220
TELLERSUELZE VOM MATJES MIT SPARGEL, TOMATEN UND SCHMAND, 81

HIRSE
SEETEUFEL AUF HIRSEPILAW MIT GEMUESEN, 221

HOLLAND
HOLLAENDISCHE FISCHROULADEN, 88
MATJES MIT APFELKOMPOTT UND HONIG-VINAIGRETTE, 124

HUMMER
TOMATEN-MOUSSE AUF INDISCH GEWUERZTEM TOMATEN-CARPACC .., 83

IMBISS
CROQUES A LA PROVENCALE, 545
EINGELEGTE HERINGSROELLCHEN, 546
FISH & CHIPS, 546
MATJES MIT RADIESCHEN-SOSSE, 548
NORDSEEHAPPEN, 547
SENFMOEPSE, 548
THUNFISCH AUFSTRICH, 546
THUNFISCH-SANDWICH, 18
THUNFISCH-SANDWICHES, 549

INFO
LIQUAMEN, 552
SHRIMPS & CO: MEERESFRUECHTE MIT GEHEIMNISSEN 1/2, 549
SHRIMPS & CO: MEERESFRUECHTE MIT GEHEIMNISSEN 2/2, 550
WISSENSWERTES UEBER FORELLENZUCHT, 543

INGWER
HEILBUTT MIT BAMBUSSPROSSEN UND INGWER, 174

ITALIEN
BLITZMENUE,THUNFISCH-PIZZA MIT RUCOLA, 7
BONITO AUF ROTWEINRISOTTO UND AUBERGINEN, 173
DRACHENKOPF MIT RADICCHIO UND BOHNEN, 298
FARFALLE MIT OLIVEN UND MEERAESCHE FARFALLE CON OLIVE .., 127
FISCHSUPPE ANCONA, 598
KALBFLEISCH MIT THUNFISCHSAUCE - VITELLO TONNATO (MAI .., 640
LIGURISCHER TINTENFISCHSALAT - INSALATA DI POLIPI E P .., 649
MINESTRA DI CAPELLI D'ANGELO E FRUTTI DI MARE - MUSCH .., 603
ORATA ALLA GRIGLIA (GEGRILLTE GOLDBRASSE) - VENETIEN, 180
SALSA DI PESCE - FISCHSAUCE,

582
SEEBARBENFILETS MIT ARTISCHOCKENHERZEN UND TOMATEN, 283

JAMAICA
ACKEE UND SALZFISCH (JAMAIKA-FRUEHSTUECK), 222

KABELJAU
ASIENWUERZIG MARINIERTE KABELJAUWUERFEL IM KRAEUTERDAMPF, 85
CURRY-FISCH, 226
FISCHFILET BAECKERIN, 84
FISCHSTAEBCHEN - KABELJAU IM KARTOFFELMANTEL, 229
FISCHSUPPE ANCONA, 598
GEBRATENEN SPARGEL MIT KABELJAU, 87
KABELJAU AUF DER HAUT GEBRATEN MIT BOHNENKERNEN, 225
KABELJAU AUF FENCHEL-CHAMPIGNON-GEMUESE, 231
KABELJAU AUF LAUCHBETT, 230
KABELJAU AUF PAPRIKA-KRAUT, 232
KABELJAU IM BIERTEIG, 86
KABELJAU IM BLAETTERTEIG, 222
KABELJAU IN BLAETTERTEIG, 224
KABELJAU MIT ESTRAGON, 227
KABELJAU MIT GEMUESE, 228
KABELJAU MIT REISKRUSTE, 223
KABELJAUBRATEN MIT GEMUESE, 86
KABELJAUFILET AUF PAPRIKA-SELLERIE-GEMUESE, 87
KABELJAUFILET IM WIRSING-MANTEL MIT SENFSAUCE UND GEMUESE, 229
KABELJAUFILET MIT MEERRETTICHSAUCE, 231
KABELJAUKOTELETT MIT SALBEI IN WEISSWEIN-SAUCE, 223
KABELJAUSALAT MIT MANGO, 230
KABELJAUTOPF, 224
LASAGNETASCHEN MIT KABELJAU, 612
MARINIERTES FISCHFILET KROSS GEBRATEN MIT ZUCKERSCHOTEN, 227

KAESE
FISCHFILET HELGOLAENDER ART, 320
FISCHTELLER, 233
GEROLLTE EIERKUCHEN MIT KAESE-, FISCH-UND FRUCHTFUELLUNG, 618
HOLLAENDISCHE FISCHROULADEN, 88
LACHS-FRUECHTE-SPIESS (KALT), 115
LACHSMEDAILLONS IN KARTOFFEL-KAESE-KRUSTE, 113
MEXIKANISCHE FISCHROELLCHEN, 89
ROTBARSCHFILET MIT KAESEHAUBE, 233
SEELACHS MIT PIKANTEM KAESE, 404
ZEELANDER FISCHAUFLAUF, 208

KALAMARES
CALAMARI IN TOMATENSAUCE, 234

KALB

KALBFLEISCH MIT THUNFISCHSAUCE - VITELLO TONNATO (MAI .., 640
VITELLO TONNATO, KALBFLEISCH MIT THUNFISCHSAUCE, 537
VITELLO TONNATO; A LA ARDBUFFET - KALBFLEISCH MIT T .., 538
KALMAR
TINTENFISCHSALAT, 648
KALT
ALT-BERLINER HERINGSPASTETE, 641
BROETCHEN MIT THUNFISCHMOUSSE, 642
BUNTER SALAT MIT GEGRILLTEM THUNFISCH, 575
DALMATINISCHER LINSENSALAT, 571
ESCABECHE, 563
FEINE FISCHSUELZE, 639
FENCHELSALAT MIT THUNFISCH, 563
FISCH-RILLETTES, 636
FISCHSALAT, 564
FISCHSALAT MIT KARTOFFELN UND STAUDENSELLERIE, 567
FISCHSALAT MIT RADIESCHEN, 569
FORELLENFILET MIT PREISELBEERSAHNE, 636
FRISCHER THUNFISCHSALAT, 564
GOMOLOW-SALAT, 567
HERINGSALAT, 567
HERINGSSALAT MIT WEISSKOHL, AEPFEL UND SPECK, 570
KALBFLEISCH MIT THUNFISCHSAUCE - VITELLO TONNATO (MAI .., 640
KARTOFFELSALAT MIT AAL, 570
LAUCHSALAT, 571
LAUCHSALAT MIT THUNFISCH, 571
MAKRELENSALAT, 565
MATJES-SALAT, 568
MATJESKARTOFFELN, 641
MATJESROELLCHEN AUF GEBACKENEN SELLERIESCHEIBEN, 639
MATJESSALAT MIT OLIVEN, 569
NIZZA-SALAT, 576
NUDELSALAT MIT MAKRELENFILET, 572
NUDELSALAT MIT THUNFISCH I, 573
NUDELSALAT MIT THUNFISCH II, 573
NUDELSALAT MIT THUNFISCHMAYONNAISE, 574
PARTYSNACKS MIT FISCH FUER DIE NAERRISCHEN TAGE, 636
PROVENCALISCHE TOMATEN (MIT FISCH-EI-KAPERFUELLUNG), 644
RAEUCHERFISCHSUELZE, 643
SALAT MIT FISCHFILETS UND SCAMPIS, 565
SALAT VON WEISSEM SPARGEL MIT GEBRATENEM HEILBUTT UND ..., 574
SCHILLERLOCKENSALAT, 566
TERRINE VON GERAEUCHERTEM AAL MIT CASSIS-ZWIEBEL-SOSS ..., 637
THUNFISCH-MAIS-SALAT, 578
THUNFISCH-SALAT, 576
THUNFISCHSALAT ALS BROTAUFSTRICH, 577
THUNFISCHTATAR MIT PESTO, 643
TINTENFISCHSALAT APULISCH, 578

ZWEIERLEI FISCHTATAR, 638
KAMBODSCHA
FEUERTOPF-SUPPE, 601
KAPER
HECHT IN KAPERNSAUCE, 461
KAPERN
THUNFISCHSALAT MIT KAPERN, 649
KAROTTE
FISCHFILETS MIT KAROTTEN-PUEREE, 235
MOEHREN-FISCHRAGOUT, 19
ZANDERFILET IM KARTOFFEL-MANTEL MIT MOEHREN-GEMUESE, 519
KARPFEN
GEBACKENER SUESSWASSER-FISCH, 470
GEBRATENER KARPFEN MIT BIER-SENF-SAUCE, 465
GERAEUCHERTER KARPFEN AUF LAUWARMEM SCHWAMMERLSALAT, 457
KARPFEN AUS DEM BACK-OFEN, 463
KARPFEN BLAU MIT BUTTER UND ROTKRAUT, 472
KARPFEN BLAU MIT WURZEL-GEMUESE, 466
KARPFEN GEBRATEN, 89
KARPFEN, IN ZWEI GAENGEN SERVIERT, 467
KARPFENFILET IM ROEMER-TOPF, 468
KARPFENFILET MIT ROTEN LINSEN, 471
KARPFENFILETS MIT KARDA-MOM UND PIMENT, 464
KARPFENPICCATA AUF ROTE BETE-GEMUESE, 469
KARPFENPRALINE MIT ERBSEN-SAUERKRAUT, 473
KARPFENSTRUDEL AUF GEWU-ERZKUERBIS, 470
OBERPFAELZER KARPFENFI-LET MIT SCHWARZBROT-BROESELN, 464
RUEHSTAEDTER BIERKARP-FEN, 90
WARM GERAEUCHERTER KARPFEN AUF SAUER-KRAUT, 473
ZWIEBELKARPFEN, 465
ZWIEBELKARPFEN AUF CHINA-KOHL, 91
KARTOFFE
MAISCHOLLE MIT KARAMELI-SIERTEN KARTOFFELN, 401
KARTOFFEL
ALIGOT MIT GEBRATENEM KABELJAUFILET UND GESCHMOLZENEN ..., 241
BACALHAU A GOMES DE SA, 370
DILL-BECHAMELKARTOFFELN UND SCHILLERLOCKEN, 22
DORADE AUF RUKOLA-KARTOFFELN, 309
FISCH-SPINAT-TOPF, 360
FISCHAUFLAUF, 6
FISCHKARTOFFELN VOM BLECH, 336
FISCHNUGGETS MIT KARTOF-FELSALAT, 239
FISCHSALAT MIT KARTOFFELN UND STAUDENSELLERIE, 567
FISCHSPEISE (FISCHAUFLAUF), 68
FISCHSTAEBCHEN - KABELJAU IM KARTOFFELMANTEL, 229
FISH & CHIPS, 546
GEBRATENE SARDINEN MIT KARTOFFEL-OLIVEN-SALAT, 315
HAUSGEBEIZTER LACHS

AUF REIBEKUCHEN MIT LIMONEN-CREME ..., 111
HECHTKLOESSCHEN MIT KARTOFFELWUERFELCHEN, 474
HEILBUTT IM SUD, 239
KABELJAU IN KARTOFFELHUELLE MIT SCHNITTLAUCHSALAT, 236
KABELJAU-AUFLAUF, 11
KABELJAU-KARTOFFELPUEREE MIT KARAMELISIERTEM KNOBLAUCH, 16
KARTOFFEL-FISCH-PFANNE, 236
KARTOFFEL-GURKEN-SALAT MIT GEBACKENEM SEELACHS IN SPE ..., 237
KARTOFFEL-MILLE-FEUILLE MIT DHRONBACHFORELLE UND SPIT ..., 626
KARTOFFELN MIT HERING, 75
KARTOFFELN MIT LACHS UND JOGHURTCREME, 112
KARTOFFELSALAT MIT AAL, 570
KARTOFFELSALAT MIT SCHILLERLOCKEN, 579
KARTOFFELSALAT MIT SENFSAUCE UND SEEZUNGENFILETS, 579
KERBEL-LIMETTEN-LACHS AUF BRUNNENKRESSE, 273
LACHS MIT GURKEN, KARTOFFELN UND DILL, 212
LACHS-SAUERKRAUTRAGOUT IM KARTOFFELRAND, 264
LACHSFORELLE, 445
LACHSMEDAILLONS IN KARTOFFEL-KAESE-KRUSTE, 113
LAUTERACHFORELLEN AUS DEM OFEN, 446
MATJES MIT PREISELBEERSCHMAND, 40
MATJES MIT SPECKSTIPPE, PELLKARTOFFELN UND BOHNEN, 91
MATJESKARTOFFELN, 641
MATJESTERRINE MIT KARTOFFELN, 125
MEERESFRUECHTE IN VINAIGRETTE MIT KARTOFFELGNOCCHI, 238
MINZBARBE MIT LIMONENVINAIGRETTE AN KLEINEM SALAT, 132
MOEHREN-FISCHRAGOUT, 19
OFENKARTOFFELN MIT HERINGSSALAT GEFUELLT, 76
ROTBARSCH MIT KUEMMELKRUSTE UND HERZOGINKARTOFFELN, 240
SCHELLFISCH IM PORREEMANTEL, 241
SCHUSTERPASTETE, 538
SCHWEDEN: KARTOFFELAUFLAUF MIT MATJES, 553
SEELACHSFILET SUEDLAENDISCH, 92
STOCKFISCH A BRAZ, 369
WELS MIT KARTOFFELKRUSTE, 475
ZANDERFILETS MIT KARTOFFELSCHEIBEN, 535
ZITRONENKARTOFFELN MIT ZANDER, 520

KARTOFFELN
CARPACCIO VON ROTER BETE UND KARTOFFELN MIT GEBRATEN .., 488

KATALONIEN
WOLFSBARSCHFILET AUS DEM BACKOFEN, 14

KATER

SAURE HERINGE MIT GEBRATENEN DILLGURKEN, 38
KAVIAR
RUSSISCHER LACHSTATAR, 113
KERBEL
FISCHFILET IN CURRY-KERBEL-SAHNE, 242
KLAR
FISCH-ZITRONEN-SUPPE, 610
KLOESSE
BOLINHOS DE BACALHAU, 17
KLOSS
FISCHKLOESSCHEN, 243
HECHTNOCKERL IN DILLSAUCE, 462
KNOBLAUCH
KABELJAU UEBERBACKEN MIT KNOBLAUCH, 244
KABELJAU-KARTOFFEL-PUEREE MIT KARAMELISIERTEM KNOBLAUCH, 16
SEETEUFEL MIT LAUWARMEM KNOBLAUCH-SCHALOTTEN-CONFIT, 244
THUNFISCH AUF KNOBLAUCH-KRESSE-NUDELN, 245
KOHL
FISCH IM KOHLBLATT, 246
SCHOLLENFILET AUF GEDUENSTETEM SPITZKOHL, 246
KOHLRABI
LACHSFORELLE MIT KOHLRABIGEMUESE, 475
ZANDERFILET MIT KRAEUTERKRUSTE AUF KOHLRABIGEMUESE, 521
KOKOS
ROTBARSCH-CURRY MIT KOKOSREIS, 131
KOREA
HEILBUTT MIT BAMBUSSPROSSEN UND INGWER, 174
TOM-YUM-SUPPE, 603
KORIANDER
FISCHFILET MIT KORIANDER-PESTO, 247
KRABBE
FEINE FISCHSUELZE, 639
KRABBENRAGOUT, 247
MAISCHOLLE MIT KRABBEN, 327
KRABBEN
NORDSEEHAPPEN, 547
KRAEUTER
AESCHENFILETS MIT FEINEN KRAEUTERN AUS DER FOLIE, 476
EGLIFILET AUF DEM KRAEUTERBETT, 477
FISCHFILET-MIT-KRAEUTER-HOLLANDAISE, 248
FORELLE IN KRAEUTERSAUCE, 477
GEDUENSTETES KABELJAUFILET IN KRAEUTERRAHM, 248
KRAEUTERFORELLE IN FOLIE, 478
MAISCHOLLE MIT KRAUTERN, 328
MEERBARBENROELLCHEN MIT KRAEUTERFUELLUNG (TOSCANA), 126
RAEUCHERLACHSPARFAIT MIT FELDSALAT UND KRAEUTERSCHMAND, 265
ROTBARSCH MIT KRAEUTERKRUSTE UND TOMATEN, 249
SALTIMBOCCA VOM SEETEUFEL MIT KRAEUTERSAUCE, 320
KRAUT
RENKE MIT GERAEUCHERTEM KRAUT UND WILDKRAEUTERN, 628

KREBS
POT AU FEU VON STOCKFISCH UND FLUSSKREBSEN, 20
PROVENZALISCHE FISCHSUPPE, 594
KRESSE
GEDAEMPFTER HEILBUTT MIT BRUNNENKRESSE, 250
KERBEL-LIMETTEN-LACHS AUF BRUNNENKRESSE, 273
KRESSEFORELLEN, 56
LACHSWUERFELFORELLEN IN KRESSESAUCE, 446
THUNFISCH AUF KNOBLAUCH-KRESSE-NUDELN, 245
KRETA
OKTOPUS IN WEINSAUCE (OKTAPODI KRASSATO), 127
KRUSTENTIER
AMEIJOAS, 95
BAMBUSSCHOESSLINGE IN GARNELENHUELLE, 92
GAMBAKRAPFEN MIT SELLERIESALAT, 93
GEGRILLTE SHRIMPS, 96
HUMMERTERRINE IN TOMATENESSENZ, 96
LANGUSTEN LIVORNESE, 553
TEMPURA (VARIANTE), 250
UEBERBACKENE GARNELEN, 94
KUEMMEL
ROTBARSCH MIT KUEMMELKRUSTE UND HERZOGINKARTOFFELN, 240
KUERBIS
KARPFENSTRUDEL AUF GEWUERZKUERBIS, 470
KUERBISSALAT MIT RAUCHFISCHTATAR IM DINKELFLAEDLE, 644
LACHSFILETS MIT KUERBISKRUSTE, 114
ZANDER MIT KROSSER HAUT AUF PAPRIZIERTEM KUERBISGEMUESE, 521
KURSTENTIER
HEIKE'S HEISSE HUMMERKRABBEN, 97

LACHS
ALDI LACHS, 259
ASIENDUFTENDER GEBEIZTER LACHS, 251
BROCCOLITOPF MIT LACHS, 180
BUCHWEIZENBLINIS MIT GEBEIZTEM LACHS, 97
CARPACCIO VON LACHS, 260
CHARLOTTE AUS LACHS UND ZANDER, 482
DIE MATJES-LACHS-SUELZE, 79
FISCH IN LIMETTENSAFT, 270
FISCHPFANNE, 108
FRISCH GERAEUCHERTES LACHSFORELLENFILET AUF FELDSALAT, 106
GEBEIZTE LACHSFORELLE MIT HONIG-SENF-SAUCE UND KARTOF ..., 98
GEBEIZTER LACHS AUF FELDSALAT MIT SENFSOSSE, 252
GEBEIZTER LACHS I, 253
GEBEIZTER LACHS II, 478
GEBEIZTER LACHS MIT REIBEKUCHEN, 479
GEBEIZTER PFEFFERLACHS, 267
GEBRATENER LACHS MIT ROTWEINSAUCE, 99
GEBRATENER LACHS-ZANDERSTRUDEL MIT SENF-DILL-HONIGSAUCE, 4
GEBRATENES FRISCHLACHS-MEDAILLON UNTER DER KARTOFFEL-R ..., 99
GEBRATENES LACHSCARPACCIO, 100

GEDAEMPFTE LACHSSCHNITTE AUF GEMUESESTREIFEN MIT LIME .., 109
GEDAEMPFTER LACHS, 253
GEDUENSTETES LACHSFILET IN KREBSRAHM-SOSSE AUF BANDNUDEL, 108
HAUSGEBEIZTER LACHS AUF REIBEKUCHEN MIT LIMONEN-CREME ..., 111
HEILBUTTSCHNITTE MIT RAEUCHERLACHS AUF PETERSILIENWUR .., 215
KABELJAUFILET IM WIRSINGMANTEL MIT SENFSAUCE UND GEMUESE, 229
KARTOFFELN MIT LACHS UND JOGHURTCREME, 112
KLEINE LACHSGRATINS, 254
LACHS - ASIATISCH - SUESSSAUER, 481
LACHS AUF FENCHELGEMUESE, 261
LACHS AUF GRATIN, 479
LACHS AUS DEM OFEN, 254
LACHS AUS DEM OFEN (NACH RAINER SASS), 101
LACHS AUS DER SPUELMASCHINE, 255
LACHS GEBEIZT, 101
LACHS IM BLAETTERTEIG, 107
LACHS IM SALZTEIG MIT SAUCE BEARNAISE, 102
LACHS IM STRUDELBLATT MIT PFIFFERLINGEN, 483
LACHS IN BLAETTERTEIG MIT SAHNE-MEERRETTICH-SABAYON, 102
LACHS IN KORIANDERBROESEL MIT ASIATISCHEM NUDELSALAT, 115
LACHS IN SCHNITTLAUCHSOSSE, 261
LACHS MIT SEEZUNGE IM MANGOLDBLATT, 118
LACHS NACH BASLER ART, 255
LACHS-FRUECHTE-SPIESS (KALT), 115
LACHS-GURKEN-HAEPPCHEN SALMON CON PEPINOS, 629
LACHS-NUDEL-AUFLAUF, 3
LACHS-SAUERKRAUTRAGOUT IM KARTOFFELRAND, 264
LACHS-SAUERKRAUTROULADE AUF RAHMSAUERKRAUT, 268
LACHSAUFLAUF MIT KARTOFFELROESCHEN, 103
LACHSFILET IM REISBLATT GEBACKEN, 104
LACHSFILET IN PERGAMENT, 104
LACHSFILET IN ZITRONENRAHM, 121
LACHSFILET MIT PAPRIKA, 256
LACHSFILETS MIT KUERBISKRUSTE, 114
LACHSFORELLE IN DER VOLLKORNKRUSTE AUF SAUERAMPFERSAUCE, 117
LACHSKNUSPER MIT KERBELBUTTER, 269
LACHSKOTELETT MIT CHAMPIGNONS VOM GRILL, 116
LACHSKOTELETTS AUF PORREE, 256
LACHSKOTELETTS MIT KRAEUTERBUTTER, 480
LACHSKOTLETT UEBERBACKEN, 105
LACHSMEDAILLONS IN KARTOFFEL-KAESE-KRUSTE, 113
LACHSROULADE - RUSSISCHE ART, 257
LACHSSPIESSE, 117
LACHSSTEAK IN SAFRANSAU-

CE, 481
LACHSSTEAKS MIT SENFSAUCE, 263
LACHSSUELZE IM FENCHELBLATT, 413
LACHSTATAR, 629
LACHSTATAR AUF KARTOFFELROESTI AN BUNTEM SPARGELSALAT, 119
LACHSTATAR MIT DILLSCHMAND, 260
MARINIERTER LACHS MIT MEERRETTICH GRATINIERT, 267
MARINIERTER SEETEUFEL, 340
MARINIERTES GEMUESE MIT STREMELLACHS, 110
MIT KRAEUTERN GESPICKTES LACHSFILET AUF TOSKANISCHEM ..., 262
NOCKERL VON DER LACHSFORELLE AUF RAHMSPARGEL, 120
OSTSEELACHS IM SPECKMANTEL, 258
PAPILLOTE VON JUNGEM LAUCH MIT LACHSROSE, 266
POCHIERTER LACHS AUF GURKEN, 264
RAEUCHERLACHSPARFAIT MIT FELDSALAT UND KRAEUTERSCHMAND, 265
REIS-LACHS-GRATIN, 209
RUSSISCHER LACHSTATAR, 113
SASHIMI, 105
SCHOLLENROELLCHEN MIT LACHS (RAINER SASS), 402
SOUFFLIERTER LACHS IM BLAETTERTEIGSCHIFF MIT RAHMSPIN .., 121
SOUFFLIERTER SAIBLING MIT GRAUPENVINAIGRETTE, 106
WARMGERAEUCHERTER LACHS MIT SALAT UND KAVIARCREME, 258
ZANDERTERRINE AUF SPINATSALAT, 536
LAMM
LOTTE UND LAMM IM EINKLANG, 414
LANGUSTE
LANGUSTEN LIVORNESE, 553
LASAGNE
FISCHLASAGNE MIT BAERLAUCHPESTO, 612
LASAGNE MIT MEERESFRUECHTEN, 558
LASAGNE MIT PETERSFISCH UND FLUSSKREBSEN, 613
LASAGNETASCHEN MIT KABELJAU, 612
LAUCH
FISCHFILET AUF TOMATENLAUCH, 123
FISCHFILET MIT PORREE IN ZITRONENSOSSE, 67
FORELLE AUF LAUCHGEMUESE, 56
KABELJAU AUF LAUCHBETT, 230
LACHSFORELLE MIT PORREE, 57
LAUCHSALAT, 571
LAUCHSALAT MIT THUNFISCH, 571
PAPILLOTE VON JUNGEM LAUCH MIT LACHSROSE, 266
ROTBARSCH IN BUTTER-DILLSOSSE, 271
SEEWOLF UND MUSCHELN AUF LAUCH UND TOMATEN, 270
SEEZUNGE AUF LAUCHGEMUESE, 122
TOMATEN-FISCH-TOPF, 390

WEISSFISCH AUF LAUCHBETT, 271
LIMETTE
KERBEL-LIMETTEN-LACHS AUF BRUNNENKRESSE, 273
SEEZUNGE MIT LIMETTENBUTTER, 350
LINSE
DALMATINISCHER LINSENSALAT, 571
FEINE LINSEN MIT SCHILLERLOCKEN, 21
GEBRATENES KABELJAUFILET AUF ESSIGLINSEN UND WEISSEM ..., 274
KARPFENFILET MIT ROTEN LINSEN, 471
STEINBUTTLASAGNE MIT GRUENEN LINSEN, 273
WARM GERAEUCHERTE SAIBLINGSFILETS AUF ZWERGLINSEN, 652
ZANDERFILET MIT BUNTEN LINSEN, 522
LOWFAT
FISCHFILET AUF TOMATENLAUCH, 123
PAPRIKAKRAUT MIT BRATFISCH, 398
LUNCH
THUNFISCH-SANDWICH, 18

MAIS
KATERS TOMATENFISCHE MIT KNABBERMAIS, 328
THUNFISCH-MAIS-SALAT, 578
MAKRELE
MAKRELEN AUF PAPRIKA, 275
MAKRELENSOUFFLE AUF TOMATENBUTTER MIT KUERBISCHUTNEY ..., 276
WACHOLDERMAKRELEN, 277
MALLORCA
SEETEUFEL IN MEERESFRUECHTE-SAUCE, 277
SEETEUFEL NACH MEDITERRANEM GESCHMACK, 278
SEEZUNGENFILETS IN MANDELSAUCE, 279
WOLFSBARSCH IN CHAMPAGNER, 278
MANDEL
FISCH IN MANDELSOSSE, 278
PANIERTE ROTZUNGE MIT SPINAT, 308
SCHARFE MANDELSAUCE (ZU FISCH), 1
SEEZUNGENFILETS IN MANDELSAUCE, 279
MANDELN
FORELLEN MIT MANDELN, 447
MANGO
FRISCH GERAEUCHERTES LACHSFORELLENFILET AUF FELDSALAT, 106
GEBACKENES FISCHFILET MIT MANGO-SALSA, 280
KABELJAUSALAT MIT MANGO, 230
MANGOLD
FORELLENFILET IN MANGOLDHUELLE, 447
LACHS MIT SEEZUNGE IM MANGOLDBLATT, 118
LACHSFORELLENFILET MIT PINIENKERNEN AUF PASSEPIERRE O ..., 57
MANGOLD-ROTBARSCH-ROELLCHEN, 305
WOLFSBARSCH AUF MANGOLD, 395
MARAENE
EDELMARAENE MIT DILLSOSSE, 281
MARINIERT
MARINIERTER SAIBLING MIT HERBSTTROMPETEN, 493

SCHMANDHERING, 76
Matjes
DIE MATJES-LACHS-SUELZE, 79
MAATJES MET GROENEN BONEN, 281
MATJES DEN HELDER, 77
MATJES IN ROTWEIN, 40
MATJES MIT APFELKOMPOTT UND HONIG-VINAIGRETTE, 124
MATJES MIT CALVADOS-CREME, 78
MATJES MIT PFEFFER-SAHNE, 80
MATJES SUESS-SAUER SKANDINAVISCH, 81
MATJES-FILETS MIT JUNGEM GEMUESE IN SAHNESAUCE, 282
MATJES-GRATIN, 124
MATJES-SALAT, 568
MATJES-TATAR, 630
MATJESSALAT MIT OLIVEN, 569
MATJESTERRINE MIT KARTOFFELN, 125
MATJESVARIATION, 78
RADIESCHENSALAT MIT MATJES-TATAR, 282
Maxonaise
THUNFISCHMAYONNAISE, 631
Meerbarbe
MEERBARBENROELLCHEN MIT KRAEUTERFUELLUNG (TOSCANA), 126
SEEBARBENFILETS MIT ARTISCHOCKENHERZEN UND TOMATEN, 283
Meerrettich
GEFILTE FISCH MIT KREN, 484
KABELJAUFILET MIT MEERRETTICHSAUCE, 231
MARINIERTER LACHS MIT MEERRETTICH GRATINIERT, 267
Mexico
FISCHTOPF MEXIKANISCH, 284
GEBACKENER ROTBARSCH MEXIKANISCH, 306
MEXIKANISCHE FISCHROELLCHEN, 89
SEVICHE, 285
Mexiko
MEXIKANISCHER FISCHTOPF, 130
Morchel
FORELLENFILETS IM SPARGEL-MORCHEL-SUD, 448
UEBERBACKENE SEEZUNGENFILETS AUF MORCHELRAHMSAUCE, 350
Muschel
AMEIJOAS, 95
FISCHEINTOPF AUF FISCHERART, 589
JAKOBSMUSCHELN IN KERBELRAHM, 286
MINESTRA DI CAPELLI D'ANGELO E FRUTTI DI MARE - MUSCH .., 603
Muscheln
MIESMUSCHELN IM FILLOTEIG AUF APFEL-SPITZKOHL MIT CUR ..., 287
NORDSEEHAPPEN, 547

Nudel
BUCATINI MIT PILZEN UND THUNFISCH, 556
CANNELLONI VOM LACHS, 614
FARFALLE MIT OLIVEN UND MEERAESCHE FARFALLE CON OLIVE .., 127
FUSILLI MIT THUNFISCH, 557
HECHTMAULTASCHEN, 555
LACHS IN KORIANDERBROESEL MIT ASIATISCHEM NUDELSALAT, 115

NUDELN MIT SEEZUNGE, GRATINIERT, 554
NUDELN MIT TINTENFISCH UND TOMATEN, 615
NUDELSALAT MIT MAKRELENFILET, 572
NUDELSALAT MIT THUNFISCH I, 573
NUDELSALAT MIT THUNFISCH II, 573
RIGATONI MIT FISCHSAUCE, 616
SARDISCHE TORTIGLIONI, 614
SPAGHETTI MIT THUNFISCHSOSSE, 615
THUNFISCH AUF KNOBLAUCHKRESSE-NUDELN, 245
THUNFISCH-ZUCCHINI-NUDELN, 617

NUDELN
LACHS-NUDEL-AUFLAUF, 3
NUDELSALAT MIT THUNFISCHMAYONNAISE, 574
STEINBUTT MIT PAPRIKASAUCE UND NUDELN, 292

NUSS
GEBRATENE ROTBARBE AUF PINIENSPINAT, 499
SCHOLLENFILETS MIT NUSSMANTEL, 329

OBST
LACHS-FRUECHTE-SPIESS (KALT), 115

OESTERREICH
FISCHSUPPE VON DREIERLEI FAAKERSEE-FISCHEN, 592

OKRA
HAPPY SNAPPER - FISCH IM GEMUESEBETT, 287

OKTOPUS
OKTOPUS IN WEINSAUCE (OKTAPODI KRASSATO), 127

OLIVE
BRASSEN MIT OLIVEN UND ZITRONE, 289
FARFALLE MIT OLIVEN UND MEERAESCHE FARFALLE CON OLIVE .., 127
GEBRATENE SARDINEN MIT KARTOFFEL-OLIVEN-SALAT, 315
GEFUELLTER KNURRHAHN MIT FENCHEL-TARTE, 64
GEFUELLTES FISCHFILET MIT OLIVEN, 288
MATJESSALAT MIT OLIVEN, 569
SEELACHSFILET SUEDLAENDISCH, 92

ORANGE
EXOTISCHER THUNFISCHREIS, 561
KABELJAUFILET MIT ORANGENSAUCE, 128
LACHSFILET MIT ORANGENSOSSE, 289
ROTBARSCH-FILET IN ORANGEN-SAFRAN-SOSSE, 290
SARDINEN MIT ORANGEN (VENETIEN), 398

PAPRIKA
FISCHDREIERLEI AUF PAPRIKAGEMUESE, 291
HEILBUTT IN TOMATEN-PAPRIKA RATATOUILLE GEGART, 390
HEILBUTTKOTELETT (AMERIKANISCHE ART), 292
KABELJAUFILET AUF PAPRIKA-SELLERIE-GEMUESE, 87
KARPFENRAGOUT MIT PAPRIKACREME, 485
MEXIKANISCHER FISCHTOPF, 130
PAPRIKAFISCH, 336

PAPRIKAKRAUT MIT BRATFISCH, 398
SEELACHSFILET IN TOMATEN-PAPRIKA-PUEREE - KOCHSALZRED .., 391
SEETEUFELSPIESSE AUF PEPERONATA, 129
STEINBUTT AUF CHAMPIGNONGEMUESE, 363
STEINBUTT MIT PAPRIKASAUCE UND NUDELN, 292
ZANDER MIT KROSSER HAUT AUF PAPRIZIERTEM KUERBISGEMUESE, 521

PAPRIKAOEL
ZANDER MIT ZWEIERLEI PAPRIKAOELEN AUF FELDSALAT, 523

PARMESAN
ZANDER MIT PARMESANKRUSTE, 485

PASTA
BUCATINI MIT PILZEN UND THUNFISCH, 556
FUSILLI MIT THUNFISCH, 557
HECHTMAULTASCHEN, 555
LASAGNE MIT MEERESFRUECHTEN, 558
NUDELAUFLAUF MIT RAEUCHERFISCH, 13
NUDELN MIT MEERESFRUECHTEN UND GEMUESE, 558
NUDELN MIT SEEZUNGE, GRATINIERT, 554
RIGATONI-THUNFISCH-GRATIN, 16
THUNFISCH-PILZ-SAUCE, 583

PASTET
PASTETLI MIT FRISCHEN FISCHEN VOM MEGGENHORN, 645

PASTETE
ALT-BERLINER HERINGSPASTETE, 641
KULEBJAK, 6
SEEZUNGENPASTETE, 5

PETERSILIE
HEILBUTTSCHNITTE MIT RAEUCHERLACHS AUF PETERSILIENWUR .., 215
PETERSILIENFISCH, 293
SEEHECHT IN GRUENER SAUCE, 294
SEEZUNGE IN KRAEUTERSAUCE, 351
STEINHUDER AAL MIT PETERSILIENSAUCE, 28

PFANNKUCHEN
DINKELFISCHBURGER, 617
FLAEDLE MIT EGLI GEFUELLT, 486
GEROLLTE EIERKUCHEN MIT KAESE-, FISCH-UND FRUCHTFUELLUNG, 618

PFEFFER
GEBEIZTER PFEFFERLACHS, 267

PFIFFERLING
GEBRATENE KUTTERSCHOLLE MIT SCHNITTLAUCHKARTOFFELN, P ..., 330

PFUNDSKUR
AICHTALER WIRSING HECHTROULADE AUF KARTOFFELSAUCE, 531
GEDUENSTETES ZANDERFILET AN FENCHELGEMUESE, 486
HEILBUTTSCHNITTE IM KARTOFFEL-GURKEN-SUD, 295
KABELJAU IM FENCHELBETT, 296
KRAEUTERFORELLE IN FOLIE, 478
RAUCHFORELLENTFILET AUF BLATTSPINAT, 487
SAIBLINGSFILET AUS DEM GEMUESESUD, 488

PHSIALIS
SCHOLLENROELLCHEN MIT PHYSALIS KOMPOTT, 296
PIKANT
BLITZMENUE,THUNFISCH-PIZZA MIT RUCOLA, 7
FISCHAUFLAUF, 6
FORELLENSTRUDEL VON JOHANNA MAIER, 4
GEBRATENER LACHS-ZANDERSTRUDEL MIT SENF-DILL-HONIGSAUCE, 4
KULEBJAK, 6
SEEZUNGENPASTETE, 5
THUNFISCHTARTELETTE MIT SARDELLEN-MAYONNAISE, 8
PILZ
AN DER GRAETE GEBRATENER STEINBUTT MIT PILZEN UND PER ..., 365
BUCATINI MIT PILZEN UND THUNFISCH, 556
DORSCHROELLCHEN MIT PILZ-FUELLUNG, 131
GERAEUCHERTER KARPFEN AUF LAUWARMEM SCHWAMMERLSALAT, 457
KABELJAU AUF FENCHEL-CHAMPIGNON-GEMUESE, 231
LACHS IM STRUDELBLATT MIT PFIFFERLINGEN, 483
LACHSKOTELETT MIT CHAMPIGNONS VOM GRILL, 116
MARINIERTER SAIBLING MIT HERBSTTROMPETEN, 493
ROTBARSCHFILET IN STECK-RUEBENKRUSTE MIT HERBSTTROMPETEN, 133
SEETEUFEL-RAGOUT MIT GEMUESEN UND PILZEN IN WEISSWEIN, 340
THUNFISCH-PILZ-SAUCE, 583
UEBERBACKENES HECH-TRAGOUT MIT PILZEN (GOETHE), 72
PILZE
FENCHELEINTOPF, 19
KABELJAU MIT SCHWEINE-FUSS IN CIDRE-ESSIG, 333
PIZZA
BLITZMENUE,THUNFISCH-PIZZA MIT RUCOLA, 7
PIZZA MIT THUNFISCH UND BLATTSPINAT, 8
PORREE
SCHELLFISCH IM PORREEMANTEL, 241
PORTUGAL
AMEIJOAS, 95
BACALHAU A GOMES DE SA, 370
BACALHAU A LA PINA, 412
BOLINHOS DE BACALHAU, 17
PORTUGIESISCHE FISCHSUPPE, 604
RISSOIS, 634
PREISELBEER
MATJES MIT PREISELBEER-SCHMAND, 40

QUARK
MATJESHERINGE MIT WEISSKAESE, 297

RADICCHIO
DRACHENKOPF MIT RADICCHIO UND BOHNEN, 298
RADIES
FISCHSALAT MIT RADIESCHEN, 569
RADIESCHEN
MATJES MIT RADIESCHEN-SOSSE, 548
RADIESCHENSALAT MIT MATJES-TATAR, 282

SEETEUFEL IN SAFRAN MIT RADIESCHENGEMUESE, 341
Reis
BACHFORELLE MIT REIS, 449
CURRY-TINTENFISCHRINGE MIT REIS, 182
EXOTISCHER THUNFISCHREIS, 561
FISCH IN AROMATISCHEM REIS, 300
FISCHGRATIN, 3
GEFUELLTE CALAMARES, 31
GOLDBRASSEN-TEE-REISGERICHT, 372
LACHSSTEAK IN SAFRANSAUCE, 481
PAELLA, 560
RAEUCHERFISCH MIT REIS, 298
REIS MIT THUNFISCH, 559
REISTOPF, 560
REISTOPF MIT SHRIMPS, TINTENFISCH UND GEMUESE, 354
ROTBARSCH-CURRY MIT KOKOSREIS, 131
SEETEUFELSPIESSE AUF SAFRANREIS, 405
STEINBEISSER-FILET MIT KUMQUATPFEFFERSOSSE, 299
STRALSUNDER FISCHSUPPE, 595
TOMATEN-FISCH-AUFLAUF, 174
WILDREIS MIT GEBRATENEM WILDLACHS, 299
Reistafel
FISCHCURRY, 301
Rettich
GERAEUCHERTER HEILBUTT MIT RETTICH, 301
Riesling
ZANDERFILET IM RIESLINGSUD, 524
Risotto
TINTENFISCH-RISOTTO, 379
Roemertopf
FISCHFILETS AUF SOMMERGEMUESE, 450
ZWIEBELKARPFEN AUF CHINAKOHL, 91
Rollmops
SENFMOEPSE, 548
Rotbarbe
MINZBARBE MIT LIMONENVINAIGRETTE AN KLEINEM SALAT, 132
Rotbarsch
FISCHFRIKADELLEN (ARD/ZDF), 305
GEBACKENER ROTBARSCH MEXIKANISCH, 306
GRUENKOHL MIT ROTBARSCH, 540
HAMBURGER KRAEUTERFISCH IN CURRY, 302
HELGOLAENDER ROTBARSCHSCHNITTEN, 303
MANGOLD-ROTBARSCHROELLCHEN, 305
REISPFANNE MIT FISCH, 303
ROTBARSCH IN ESTRAGONSENF-SAUCE, 304
ROTBARSCH MIT SPECK, TOMATEN UND SCHALOTTEN, 307
ROTBARSCHFILET IN STECKRUEBENKRUSTE MIT HERBSTTROMPETEN, 133
ROTBARSCHFILET MIT SPECK VOM GRILL, 133
ROTBARSCHROELLCHEN MIT KRAEUTERBUTTER, 304
Rote
KARPFENPICCATA AUF ROTE BETE-GEMUESE, 469
LACHSFORELLE IN DER VOLLKORNKRUSTE AUF SAUER-

AMPFERSAUCE, 117
LAUWARMER TINTENFISCH MIT ROTE BETE UND BRUNNENKRESSE, 380
ROTE$_b$*ete*
CARPACCIO VON ROTER BETE UND KARTOFFELN MIT GEBRATEN .., 488
ROTKRAUT
KARPFEN BLAU MIT BUTTER UND ROTKRAUT, 472
ROTKOHLSUPPE MIT SCHILLERLOCKEN, 604
ROTWEIN
KABELJAU MEDITERRANE IN ROTWEINSAUCE, 308
ROTE BUTTERSOSSE, 582
ROTZUNGE
PANIERTE ROTZUNGE MIT SPINAT, 308
ROZBARSCH
ROTBARSCHFILET AUF CHINAKOHL, 309
RUCOLA
MATJES MIT PFEFFERSAHNE, 80
RUKOLA
DORADE AUF RUKOLA-KARTOFFELN, 309
RUSSLAND
UKRA - RUSSISCHER FISCHEINTOPF, 596

SAARLAND
INGELEEDE HAERINGE (EINGELEGTE HERINGE), 220
WEISSFISCH AUF LAUCHBETT, 271
SAFRAN
FORELLENFILET IN SAFRANSAUCE, 489
GLATTBUTT AUF JUNGEM SPINAT MIT SAFRANSAUCE, 360
PROVENZALISCHE FISCHSUPPE, 594
ROTBARSCH-FILET IN ORANGEN-SAFRAN-SOSSE, 290
SAFRANSAUCE FUER FISCHGERICHTE, 583
SEETEUFEL IN SAFRAN MIT RADIESCHENGEMUESE, 341
WOLFSBARSCH IN SAFRAN, 310
SAHNE
FISCH IN SAHNESAUCE, 310
MATJES-FILETS MIT JUNGEM GEMUESE IN SAHNESAUCE, 282
SAIBLING
BACHSAIBLING IN GEMUESE-BUTTERSUD, 492
BUNTER SALAT MIT GEBRATENEM SAIBLINGSFILET, 490
GEBEIZTER BACHSAIBLING, 490
GEBRATENER SEE-SAIBLING AUF WARMEM KARTOFFEL-OLIVEN-SALA, 311
MARINIERTER SAIBLING, 491
MARINIERTER SAIBLING MIT HERBSTTROMPETEN, 493
SAIBLING IM BLAETTERTEIG, 493
SEE-SAIBLING AUF WARMEM KARTOFFEL-OLIVEN-SALAT, 491
SALAT
BUNTER SALAT MIT GEGRILLTEM THUNFISCH, 575
DALMATINISCHER LINSENSALAT, 571
EDELFISCHSALAT MIT CHI-

NAKOHLSALAT, 647
ESCABECHE, 563
FENCHELSALAT MIT THUNFISCH, 563
FISCHSALAT, 564
FISCHSALAT MIT KARTOFFELN UND STAUDENSELLERIE, 567
FISCHSALAT MIT RADIESCHEN, 569
FORELLE IM SALATMANTEL, 58
FRISCHER THUNFISCHSALAT, 564
GEBRATENER SEETEUFEL AUF BLATTSALATEN MIT BIERVINAIGRETTE, 342
GEMUESESALAT MIT ROTBARBE, 562
GERAEUCHERTE FORELLENFILETS AUF EICHBLATTFRISEESALAT ..., 58
GOMOLOW-SALAT, 567
HERINGSALAT, 567
HERINGSSALAT MIT WEISSKOHL, AEPFEL UND SPECK, 570
KABELJAUSALAT MIT MANGO, 230
KARTOFFELSALAT MIT AAL, 570
KARTOFFELSALAT MIT SCHILLERLOCKEN, 579
KARTOFFELSALAT MIT SENFSAUCE UND SEEZUNGENFILETS, 579
KUERBISSALAT MIT RAUCHFISCHTATAR IM DINKELFLAEDLE, 644
LAUCHSALAT, 571
LAUCHSALAT MIT THUNFISCH, 571
LAUWARMER ROCHENSALAT, 581
LIGURISCHER TINTENFISCHSALAT - INSALATA DI POLIPI E P .., 649
MAKRELENSALAT, 565
MATJES-SALAT, 568
MATJESSALAT MIT OLIVEN, 569
NIZZA-SALAT, 576
NUDELSALAT MIT MAKRELENFILET, 572
NUDELSALAT MIT THUNFISCH I, 573
NUDELSALAT MIT THUNFISCH II, 573
NUDELSALAT MIT THUNFISCH-MAYONNAISE, 574
PANIERTES FISCHFILET BALATON, 530
ROTBARBENFILET AUF SALAT, 312
SALAT MIT FISCHFILETS UND SCAMPIS, 565
SALAT VON WEISSEM SPARGEL MIT GEBRATENEM HEILBUTT UND ..., 574
SCHILLERLOCKENSALAT, 566
SEETEUFEL-SALAT, 646
SPINATSALAT MIT MARINIERTEN MEERESFRUECHTEN, 580
TARTAR VON DER RAEUCHERFORELLE MIT NUESSLISALAT AN KA .., 494
THUNFISCH-MAIS-SALAT, 578
THUNFISCH-SALAT, 576
THUNFISCHSALAT ALS BROTAUFSTRICH, 577
THUNFISCHSALAT MIT KAPERN, 649
TINTENFISCHSALAT, 648
TINTENFISCHSALAT APULISCH, 578

Salat.
SALADE NICOISE (THUNFISCHSALAT AUS NIZZA), 540
Salbei
AALSPIESS MIT SALBEI, 626
FILET VON BACHFORELLE MIT SALBEI, 450
MARINIERTER AAL MIT SALBEI, 495
Salz
FISCH IN DER SALZKRUSTE, 312
Salzwasser
ACKEE UND SALZFISCH (JAMAIKA-FRUEHSTUECK), 222
ALDI LACHS, 259
ALIGOT MIT GEBRATENEM KABELJAUFILET UND GESCHMOLZENEN ..., 241
AN DER GRAETE GEBRATENER STEINBUTT MIT PILZEN UND PER ..., 365
ANANAS-FISCHPFANNE, 170
ANANAS-SOJA-FISCH, 171
ANGELDORSCH IN FOLIE, 207
ASIENDUFTENDER GEBEIZTER LACHS, 251
BACALHAU A GOMES DE SA, 370
BISMARCKHERINGE IN SENF, 134
BONITO AUF ROTWEINRISOTTO UND AUBERGINEN, 173
BONITO-FILET IN PFEFFER-KORIANDERSAUCE, 179
BRANDADE DE MORUE (PUERIERTER STOCKFISCH), 368
BRASSEN MIT OLIVEN UND ZITRONE, 289
BRETONISCHER KABELJAUTOPF MIT SAFRAN, 194
BROCCOLITOPF MIT LACHS, 180
BUNTE SEELACHSPFANNE, 335
BUNTES KABELJAUFRIKASSEE, 134
CALAMARI FRITTI CON CREMA DI POMODORO, 381
CALAMARI IN TOMATENSAUCE, 234
CARPACCIO VON LACHS, 260
CHAMPAGNER-RISOTTO MIT GARNELEN, 182
CURRY-FISCH, 226
CURRY-TINTENFISCHRINGE MIT REIS, 182
DORADE AUF BOHNEN UND TOMATEN, 177
DORADE AUF RUKOLA-KARTOFFELN, 309
DORADE, AUF RATATOUILLE GEDUENSTET, 197
DORSCH SUESS-SAUER, 135
DORSCHFILET AUF RIESLINGKRAUT, 188
DORSCHFILET MIT SENFSAUCE, 188
DRACHENKOPF MIT RADICCHIO UND BOHNEN, 298
DRACHENKOPF MIT TOMATEN UND CROSTINI, 381
EDELMARAENE MIT DILLSOSSE, 281
EINGEMACHTE SHERRY-HERINGE, 135
FEINES FISCHRAGOUT, 198
FILET VOM ANGELSCHELLFISCH AUF CHICOREE, 184
FILETS DE SOLES CARDINAL - SEEZUNGENFILET MIT KREBSEN, 346
FILETS VOM STEINBUTT

MIT LIMONEN-INGWER-BUTTER UND ZU ..., 136
FINKENWERDER SCHOLLE, 321
FISCH AUF GEMUESE, 199
FISCH AUS DEM OFEN, 361
FISCH IM KOHLBLATT, 246
FISCH IN AROMATISCHEM REIS, 300
FISCH IN DER SALZKRUSTE, 312
FISCH IN GEMUESESAUCE (MUTAFFAYA), 175
FISCH IN LIMETTENSAFT, 270
FISCH IN MANDELSOSSE, 278
FISCH IN SAHNESAUCE, 310
FISCH MIT SPECK AUS DEM OFEN, 137
FISCH-SPINAT-TOPF, 360
FISCHBULETTEN AUF RATATOUILLE, 364
FISCHCURRY, 301
FISCHDREIERLEI AUF PAPRIKAGEMUESE, 291
FISCHEINTOPF, 206
FISCHFILET ASIATISCH, 138
FISCHFILET HELGOLAENDER ART, 320
FISCHFILET IN CURRY-KERBEL-SAHNE, 242
FISCHFILET IN FEINER SENFSOSSE, 138
FISCHFILET IN PERGAMENTHUELLE, 139
FISCHFILET IN SENFSAHNE, 352
FISCHFILET IN SUESSSAURER SOSSE, 382
FISCHFILET IN WEIN- ODER MANGOLDBLAETTERN, 139
FISCHFILET MIT APFELCHUTNEY, 140
FISCHFILET MIT FRUEHLINGSROLLENTEIG, 362
FISCHFILET MIT KORIANDER-PESTO, 247
FISCHFILET-MIT-KRAEUTER-HOLLANDAISE, 248
FISCHFILETS MIT KAROTTENPUEREE, 235
FISCHFRIKADELLEN (ARD/ZDF), 305
FISCHFRIKADELLEN (BRIGITTE), 141
FISCHFRIKADELLEN (NORDTEXT), 141
FISCHGULASCH I, 142
FISCHHAPPEN MIT BUNTEM REIS, 142
FISCHKARTOFFELN VOM BLECH, 336
FISCHKLOESSCHEN, 243
FISCHNUGGETS MIT KARTOFFELSALAT, 239
FISCHPFANNE MIT GRUENEN BOHNEN, 177
FISCHPFANNE MIT PILZEN UND BROCCOLI, 199
FISCHPICHELSTEINER, 143
FISCHRAGOUT, 144
FISCHSCHNITTEN IM GEMUESEBETT, 200
FISCHSPIESSE AUF ROHEM ZUCCHINISALAT, 396
FISCHSPIESSE IN RIESLING, 392
FISCHSTAEBCHEN - KABELJAU IM KARTOFFELMANTEL, 229
FISCHTELLER, 233
FISCHTELLER WITTENBECK, 200
FISCHTOPF MEXIKANISCH,

284
GEBACKENE DORADEN MIT DICKEN BOHNEN, TOMATEN UND KAPE .., 178
GEBACKENE SARDINEN, 144
GEBACKENER ROTBARSCH MEXIKANISCH, 306
GEBACKENER WOLFSBARSCH, 192
GEBACKENES FISCHFILET MIT MANGO-SALSA, 280
GEBEIZTE LACHSFORELLE, 187
GEBEIZTER LACHS AUF FELDSALAT MIT SENFSOSSE, 252
GEBEIZTER LACHS I, 253
GEBEIZTER PFEFFERLACHS, 267
GEBEIZTER TUNFISCH MIT ERDNUSSPESTO, 189
GEBRATENE KUTTERSCHOLLE MIT SCHNITTLAUCHKARTOFFELN, P ..., 330
GEBRATENE SARDINEN, 314
GEBRATENE SARDINEN AUF TOMATENGEMUESE, 315
GEBRATENE SARDINEN MIT KARTOFFEL-OLIVENSALAT, 315
GEBRATENE SCHOLLE AUF GURKENKARTOFFELGEMUESE, 322
GEBRATENE SCHOLLENFILETS MIT KALTER SAUCE, 323
GEBRATENE STINTE, 367
GEBRATENER FISCH AUF SAUERKRAUT, 316
GEBRATENER SCHELLFISCH AUF LAUWARMEN KARTOFFELSALAT, ..., 317
GEBRATENER SEESAIBLING AUF WARMEM KARTOFFEL-OLIVENSALA, 311
GEBRATENER SEETEUFEL AUF BLATTSALATEN MIT BIERVINAIGRETTE, 342
GEBRATENES KABELJAUFILET AUF ESSIGLINSEN UND WEISSEM ..., 274
GEDAEMPFTER FISCH MIT FENCHEL, 214
GEDAEMPFTER HEILBUTT MIT BRUNNENKRESSE, 250
GEDAEMPFTER LACHS, 253
GEDAEMPFTES SEELACHSFILET MIT TOMATENCONCASSE UND FE .., 383
GEDUENSTETES FISCHFILET, 145
GEDUENSTETES KABELJAUFILET IN KRAEUTERRAHM, 248
GEFUELLTE CALAMARI, 376
GEFUELLTE FISCHFILETS, 145
GEFUELLTE HERINGE, 145
GEFUELLTE MAISCHOLLE, 323
GEFUELLTE TINTENFISCHE AUF DREIERLEI ART, 196
GEFUELLTER SCHELLFISCH MIT TOMATEN, 383
GEFUELLTER SEEWOLF, 344
GEFUELLTER TINTENFISCH, 146
GEFUELLTES FISCHFILET MIT OLIVEN, 288
GEFUELLTES MERLANFILET MIT FENCHEL, 192
GEGRILLTE KABELJAUKOTELETTS, 210
GEGRILLTER HEILBUTT MIT

SCAMPISPIESS, 216
GEGRILLTER THUNFISCH, 374
GEPOEKELTER KABELJAU MIT ROSE-SEKT, 368
GERAEUCHERTER HEILBUTT MIT RETTICH, 301
GEROESTETE SEPPIOLINE MIT TOMATEN UND KAPERN, 376
GESCHMORTER TINTENFISCH, 377
GLATTBUTT AUF JUNGEM SPINAT MIT SAFRANSAUCE, 360
GOLDBRASSEN-TEEREISGERICHT, 372
HAMBURGER KRAEUTERFISCH IN CURRY, 302
HAPPY SNAPPER - FISCH IM GEMUESEBETT, 287
HEILBUTT IM STRUDELTEIG, 213
HEILBUTT IM SUD, 239
HEILBUTT IN CURRYSAUCE, 214
HEILBUTT IN PERNOD, 147
HEILBUTT IN RAHM, 147
HEILBUTT IN SENFRAHMSOSSE, 147
HEILBUTT IN TOMATENPAPRIKA RATATOUILLE GEGART, 390
HEILBUTT MIT BAMBUSSPROSSEN UND INGWER, 174
HEILBUTT MIT GEBRATENEN TOMATEN, 384
HEILBUTTFILET MIT KARTOFFELKRUSTE, 213
HEILBUTTKOTELETT (AMERIKANISCHE ART), 292
HEILBUTTSCHNITTE IM KARTOFFEL-GURKENSUD, 295
HEILBUTTSCHNITTE MIT RAEUCHERLACHS AUF PETERSILIENWUR .., 215
HEILBUTTSCHNITTEN, 148
HELGOLAENDER ROTBARSCHSCHNITTEN, 303
HELLE THUNFISCHSAUCE, 372
HERINGE AUF ZWIEBELTOMATEN-RAGOUT, 216
INGELEEDE HAERINGE (EINGELEGTE HERINGE), 220
JAKOBSMUSCHELN IN KERBELRAHM, 286
JAN WILMINK'S KABELJAUTOPF, 149
KABELJAU AUF DER HAUT GEBRATEN MIT BOHNENKERNEN, 225
KABELJAU AUF FENCHELCHAMPIGNON-GEMUESE, 231
KABELJAU AUF LAUCHBETT, 230
KABELJAU AUF PAPRIKAKRAUT, 232
KABELJAU IM BLAETTERTEIG, 222
KABELJAU IM BUNTEN GEMUESEBETT, 201
KABELJAU IM FENCHELBETT, 296
KABELJAU IN BLAETTERTEIG, 224
KABELJAU IN KARTOFFELHUELLE MIT SCHNITTLAUCHSALAT, 236
KABELJAU IN SENFSAUCE, 149
KABELJAU IN SPECKBUTTER MIT SAHNEWIRSING,

394
KABELJAU MEDITERRANE IN ROTWEINSAUCE, 308
KABELJAU MIT CHINAKOHL, 186
KABELJAU MIT ESTRAGON, 227
KABELJAU MIT GEMUESE, 228
KABELJAU MIT MEDITERRANEM GEMUESE MIT PESTO UND GETRO ..., 201
KABELJAU MIT REISKRUSTE, 223
KABELJAU MIT SCHWEINEFUSS IN CIDRE-ESSIG, 333
KABELJAU MIT ZITRONENKRUSTE, 149
KABELJAU UEBERBACKEN MIT KNOBLAUCH, 244
KABELJAU-KOTELETTS, 150
KABELJAUFILET AUF BLATTSPINAT MIT BEAUJOLAIS-SAUCE, 356
KABELJAUFILET IM SENF-EIMANTEL, 353
KABELJAUFILET IM WIRSINGMANTEL MIT SENFSAUCE UND GEMUESE, 229
KABELJAUFILET MIT FRUEHLINGSZWIEBELN, 150
KABELJAUFILET MIT MEERRETTICHSAUCE, 231
KABELJAUFILETS MEERJUNGFRAU, 151
KABELJAUKOTELETT MIT SALBEI IN WEISSWEINSAUCE, 223
KABELJAUKOTELETTS IN ESTRAGONSAUCE, 190
KABELJAUSALAT MIT MANGO, 230
KABELJAUSCHNITTEN AUF TOMATEN, 384
KABELJAUTOPF, 224
KAISERBARSCH (TIEFSEEFISCH), 151
KALAMARES IN TOMATENSAUCE (TINTENFISCHE), 385
KARTOFFEL-FISCH-PFANNE, 236
KARTOFFEL-GURKEN-SALAT MIT GEBACKENEM SEELACHS IN SPE ..., 237
KATERS TOMATENFISCHE MIT KNABBERMAIS, 328
KERBEL-LIMETTEN-LACHS AUF BRUNNENKRESSE, 273
KLEINE LACHSGRATINS, 254
KNURRHAHN AUF FENCHELGEMUESE, 193
KNURRHAHN UND SEEHECHT AUF MEDITERANEM GEMUESE, 202
KNURRHAHNFILET MIT FENCHELGEMUESE, 194
KRABBENRAGOUT, 247
LACHS AUF FENCHELGEMUESE, 261
LACHS AUS DEM OFEN, 254
LACHS AUS DER SPUELMASCHINE, 255
LACHS IN RIESLING-SOSSE, 392
LACHS IN SCHNITTLAUCHSOSSE, 261
LACHS MIT GURKEN, KARTOFFELN UND DILL, 212
LACHS NACH BASLER ART, 255
LACHS-GEMUESE-GRATIN, 203
LACHS-

SAUERKRAUTRAGOUT IM KARTOFFELRAND, 264
LACHS-SAUERKRAUTROULADE AUF RAHMSAUERKRAUT, 268
LACHSFILET MIT BUNTEM GEMUESE, 206
LACHSFILET MIT ORANGEN-SOSSE, 289
LACHSFILET MIT PAPRIKA, 256
LACHSKNUSPER MIT KERBELBUTTER, 269
LACHSKOTELETTS AUF PORREE, 256
LACHSLASAGNE MIT SPINAT, 356
LACHSROULADE - RUSSISCHE ART, 257
LACHSSTEAKS MIT SENFSAUCE, 263
LACHSTATAR MIT DILLSCHMAND, 260
LACHSWUERFEL UND ERBSEN IN ZITRONENBUTTER, 189
LAUWARMER TINTENFISCH MIT ROTE BETE UND BRUNNENKRESSE, 380
LOTTE AUX CONCOMBRES - SEETEUFEL MIT GURKE, 211
LOTTE MEDAILLONS IM SPINATMANTEL MIT KAVIARSAUCE, 343
LOUP DE MER MIT KAPERN-ZITRONEN-BUTTER, 152
MAATJES MET GROENEN BONEN, 281
MAGRET IN PORTWEIN, 153
MAISCHOLLE AUF KARTOFFEL-BAERLAUCH-SALAT, 326
MAISCHOLLE MIT GEBRATENEM CHICOREE UND KORIANDER-COUS .., 326
MAISCHOLLE MIT KRABBEN, 327
MAISCHOLLE MIT KRAUTERN, 328
MAKRELEN AUF PAPRIKA, 275
MAKRELENSOUFFLE AUF TOMATENBUTTER MIT KUERBISCHUTNEY ..., 276
MANGOLD-ROTBARSCH-ROELLCHEN, 305
MARINIERTE BRATHERINGE, 217
MARINIERTE SARDELLENFILETS, 313
MARINIERTE SEEZUNGENFILETS, 347
MARINIERTER LACHS MIT MEERRETTICH GRATINIERT, 267
MARINIERTER SEETEUFEL, 340
MARINIERTES FISCHFILET KROSS GEBRATEN MIT ZUCKERSCHOTEN, 227
MATELOTE VON SEETEUFEL UND GARNELEN, 339
MATJES IN CURRYCREME, 217
MATJES-FILETS MIT JUNGEM GEMUESE IN SAHNESAUCE, 282
MATJES-TARTAR IM KARTOFFELMANTEL MIT SALAT VON KAISER ..., 218
MATJESHERINGE MIT WEISSKAESE, 297
MATJESTATAR AUF MARINIERTEN ROTE-BETE-

SCHEIBEN, MIT B ..., 219
MEERAESCHE MIT KARTOFFEL-OLIVEN-PUEREE UND FENCHEL, 169
MEERESFRUECHTE IN VINAIGRETTE MIT KARTOFFELGNOCCHI, 238
MEERFISCH IN ROSE, 393
MIESMUSCHELN IM FILLOTEIG AUF APFELSPITZKOHL MIT CUR ..., 287
MINI-FISCHPFLANZERL, 153
MIT KRAEUTERN GESPICKTES LACHSFILET AUF TOSKANISCHEM ..., 262
OKTOPODI (OKTOPUS MIT ZWIEBELN), 377
OKTOPUS IN WEIN GESCHMORT, 154
ORATA ALLA GRIGLIA (GEGRILLTE GOLDBRASSE) - VENETIEN, 180
OSTSEELACHS IM SPECKMANTEL, 258
OSTSEESCHNAEPEL, 154
PANIERTE ROTZUNGE MIT SPINAT, 308
PAPILLOTE VON JUNGEM LAUCH MIT LACHSROSE, 266
PAPRIKA-FISCH-AUFLAUF, 173
PAPRIKAFISCH, 336
PETERSILIENFISCH, 293
POCHIERTER LACHS AUF GURKEN, 264
RADIESCHENSALAT MIT MATJES-TATAR, 282
RAEUCHERFISCH IN CHAMPAGNERGELEE, 155
RAEUCHERFISCH MIT REIS, 298
RAEUCHERLACHSPARFAIT MIT FELDSALAT UND KRAEUTERSCHMAND, 265
REIS MIT SCHWARZER SEPIA, 354
REIS-LACHS-GRATIN, 209
REISPFANNE MIT FISCH, 303
REISTOPF MIT SHRIMPS, TINTENFISCH UND GEMUESE, 354
ROHKOSTMUS AN TOMATEN MIT SEELACHS, 203
ROSTOCKER TOMATENFISCH, 337
ROTBARBE IN HONIG-CURRY-MARINADE, 186
ROTBARBEN AUF GEMUESEN, 204
ROTBARBEN AUS DEM BACKOFEN, 156
ROTBARBENFILET AUF SALAT, 312
ROTBARBENFILETS IN WEISSBURGUNDER MIT POCHIERTEN TRAUBEN, 632
ROTBARSCH IN BIERTEIG, 176
ROTBARSCH IN BUTTER-DILL-SOSSE, 271
ROTBARSCH IN DER SCHNECKENPFANNE, 156
ROTBARSCH IN ESTRAGON-SENF-SAUCE, 304
ROTBARSCH IN MEERRETTICHSAUCE, 157
ROTBARSCH MIT KRAEUTERKRUSTE UND TOMATEN, 249
ROTBARSCH MIT KUEMMELKRUSTE UND HERZOGIN-

KARTOFFELN, 240
ROTBARSCH MIT SPECK, TOMATEN UND SCHALOTTEN, 307
ROTBARSCH-FILET IN ORANGEN-SAFRAN-SOSSE, 290
ROTBARSCH-GRATIN, 157
ROTBARSCHFILET, 183
ROTBARSCHFILET AUF CHINAKOHL, 309
ROTBARSCHFILET AUF SPINATBETT, 357
ROTBARSCHFILET IN BIERTEIG, 158
ROTBARSCHFILET MIT ENGLISCHEM SENF, 353
ROTBARSCHFILET MIT GEMUESE, 205
ROTBARSCHFILET MIT KAESEHAUBE, 233
ROTBARSCHFILET MIT KRAEUTERKRUSTE UND TOMATEN, 385
ROTBARSCHROELLCHEN MIT KRAEUTERBUTTER, 304
ROTZUNGE AUF SPINAT, 358
RUEGENER SPECKFISCH, 158
RUEHREI MIT RAEUCHERFISCH, 159
SALAT MIT STEINPILZEN UND GEBRATENER SEEZUNGE, 351
SALTIMBOCCA VOM SEETEUFEL MIT KRAEUTERSAUCE, 320
SARDELLEN IN KRAEUTERSAUCE, 314
SARDINEN, KNUSPRIG FRITIERT, 631
SAUERKRAUT-AUFLAUF MIT LACHSFORELLE, 317
SCHELLFISCH IM PORREEMANTEL, 241
SCHELLFISCH IN SENFSAUCE, 319
SCHELLFISCH IN WEISSWEINSOSSE, 319
SCHELLFISCH MIT ESTRAGONSAUCE, 191
SCHELLFISCH MIT GURKENSAUCE, 211
SCHELLFISCH MIT KRABBENSAUCE, 159
SCHELLFISCH MIT SPINAT UND SENFSAUCE, 160
SCHELLFISCH MIT ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE, 318
SCHELLFISCHKOTELETT AUF GEMUESE, 205
SCHOLLEN-ZUCCHINI-ROELLCHEN, 331
SCHOLLENFILET AUF GEDUENSTETEM SPITZKOHL, 246
SCHOLLENFILET IM ZWIEBELBETT, 332
SCHOLLENFILETROELLCHEN IN WERMUTSAHNE, 324
SCHOLLENFILETROELLCHEN MIT SPINAT, 358
SCHOLLENFILETS IN ESTRAGON-SAHNE, 190
SCHOLLENFILETS IN TOMATENSAUCE, 386
SCHOLLENFILETS MIT NUSSMANTEL, 329
SCHOLLENFILETS MIT ZWEI SAUCEN, 325
SCHOLLENROELLCHEN A L'ORANGE, 332
SCHOLLENROELLCHEN MIT PHYSALIS KOMPOTT, 296
SCHWERTFISCH AM SPIESS, 392

SCHWERTFISCHSTEAKS MIT ZITRONENTHYMIAN, 375
SEEAAL-RAGOUT, 160
SEEBARBENFILETS MIT ARTISCHOCKENHERZEN UND TOMATEN, 283
SEEHECHT IN GRUENER SAUCE, 294
SEELACHS IN BASILIKUMSAUCE, 161
SEELACHS MIT PETERSILIENSAUCE, 161
SEELACHSFILET AUF BLATTSPINAT, 359
SEELACHSFILET IM KRAEUTERMANTEL MIT MONSCHAUER SENFSAUCE, 334
SEELACHSFILET IN TOMATEN-PAPRIKA-PUEREE - KOCHSALZRED .., 391
SEELACHSFILET UNTER DER KARTOFFELKRUSTE AUF STIELMUS, 337
SEELACHSGANZANDERS, 162
SEESAIBLING MIT TOMATENRISOTTO UND ESTRAGONPESTO, 162
SEETEUFEL AUF HIRSEPILAW MIT GEMUESEN, 221
SEETEUFEL GEBRATEN, 163
SEETEUFEL IN MEERESFRUECHTESAUCE, 277
SEETEUFEL IN SAFRAN MIT RADIESCHENGEMUESE, 341
SEETEUFEL IN WEISSWEIN MIT KLEINEN TOMATEN UND BASILIKUM, 389
SEETEUFEL IN WIRSING, 344
SEETEUFEL MIT BRIOCHEKRUSTE UND ROTWEINBUTTERSOSSE, 338
SEETEUFEL MIT FRUEHLINGSZWIEBELN, 397
SEETEUFEL MIT LAUWARMEM KNOBLAUCH-SCHALOTTEN-CONFIT, 244
SEETEUFEL NACH MEDITERRANEM GESCHMACK, 278
SEETEUFEL-RAGOUT MIT GEMUESEN UND PILZEN IN WEISSWEIN, 340
SEETEUFELFILET MIT ALGEN UND SESAM, 170
SEEWOLF IM SPECKMANTEL, 345
SEEWOLF IN SENFSAUCE, 353
SEEWOLF UND MUSCHELN AUF LAUCH UND TOMATEN, 270
SEEZUNGE IN KRAEUTERSAUCE, 351
SEEZUNGE IN WEISSWEIN, 394
SEEZUNGE MIT GEMUESEFUELLUNG IN DER COCOTTE, 347
SEEZUNGE MIT LIMETTENBUTTER, 350
SEEZUNGE MIT TOMATENMUS, 387
SEEZUNGE TAKUME, 163
SEEZUNGEN-ROULADEN MIT WEISSWEINSAUCE, 195
SEEZUNGENFILETS IN MANDELSAUCE, 279
SEEZUNGENROELLCHEN AUF LAUCH MIT KURKUMASAUCE, 348
SEEZUNGENROELLCHEN MIT FEINER GEMUESESAUCE, 349
SEVICHE, 285

SPAGHETTI MIT SURIMI, 371
SPANISCHE FISCHPFANNE, 208
STECKERLFISCHE MIT KRAEUTERDIP, 164
STEINBEISSER IM BRICKTEIG, 164
STEINBEISSER IN FOLIE, 165
STEINBEISSER MIT GETROCKNETEN APRIKOSEN, 172
STEINBEISSER MIT PIPERADE, 387
STEINBEISSER-FILET MIT KUMQUATPFEFFERSOSSE, 299
STEINBEISSERFILET AUF TOMATENKOMPOTT, 388
STEINBUTT AUF CHAMPIGNONGEMUESE, 363
STEINBUTT AUS DEM OFEN, 29
STEINBUTT IM REIBEKUCHEN AUF SPARGELSALAT, 355
STEINBUTT IN CHAMPAGNER MIT HASELNUSSPILAW, 166
STEINBUTT MIT PAPRIKASAUCE UND NUDELN, 292
STEINBUTTFILET MIT STAUDENSELLERIESCHUPPEN AUF SAFRAN ..., 365
STEINBUTTFILETS MIT LIMONENZUCKERSCHOTENRAVIOLI, 366
STEINBUTTLASAGNE MIT GRUENEN LINSEN, 273
STOCKFISCH A BRAZ, 369
STOCKFISCH MIT GETROCKNETEN TOMATEN, 388
STOERFILET UND SCHMORGURKEN, 370
SUEDLICHER FISCHAUFLAUF, 183
TAGLIATELLE MIT SCHOLLENFILETS, 330
TATAR VOM MATJESFILET, 171
TATAR VON MATJESFILET MIT BLUTORANGE, 220
TEMPURA (VARIANTE), 250
TESSINER FISCHSCHNITZEL, 166
THUNFISCH AUF KNOBLAUCH-KRESSENUDELN, 245
THUNFISCH MIT TOMATENSAUCE, 373
THUNFISCH, IN ROTWEIN MARINIERT, 374
THUNFISCH-TEMPURA, 359
TINTENFISCH IN CHILITOMATENSOSSE, 185
TINTENFISCH IN SAHNESOSSE, 378
TINTENFISCH NACH GROSSMUTTERS ART, 167
TINTENFISCH-RISOTTO, 379
TINTENFISCHE MIT GETROCKNETEN TOMATEN, 379
TINTENFISCHRINGE IN TOMATEN, 181
TINTENFISCHRINGE MIT BUNTEM SALAT, 181
TOMATEN-FISCH-AUFLAUF, 174
TOMATEN-FISCH-TOPF, 390
UEBERBACKENE SCHOLLENFILETS, 167
UEBERBACKENE SEEZUNGENFILETS AUF MORCHELRAHMSAUCE, 350
VINCENT KLINK: SEETEUFEL IN OLIVENOEL GEBRA-

TEN, 168
WACHOLDERMAKRELEN, 277
WARMGERAEUCHERTER LACHS MIT SALAT UND KAVIARCREME, 258
WEISSFISCH AUF LAUCHBETT, 271
WILDREIS MIT GEBRATENEM WILDLACHS, 299
WOLFSBARSCH AUF MANGOLD, 395
WOLFSBARSCH GEGRILLT MIT KONFITIERTEM TOMATENOEL, 210
WOLFSBARSCH IN CHAMPAGNER, 278
WOLFSBARSCH IN SAFRAN, 310
ZEELANDER FISCHAUFLAUF, 208
ZWIEBELFISCH MIT DILLSOSSE, 168

Sandwich
BROETCHEN MIT THUNFISCH-MOUSSE, 642
THUNFISCH-SANDWICH, 18
THUNFISCH-SANDWICHES, 549

Sardelle
MARINIERTE SARDELLENFILETS, 313
SARDELLEN IN KRAEUTERSAUCE, 314
SCHLEIE AUF GREIZER ART, 495
THUNFISCHTATAR MIT SPIEGELEI, 528

Sardine
GEBACKENE SARDINEN; SARDINAS AL HORNO, 397
GEBRATENE SARDINEN, 314
GEBRATENE SARDINEN AUF TOMATENGEMUESE, 315
GEBRATENE SARDINEN MIT KARTOFFEL-OLIVEN-SALAT, 315
SARDINEN MIT ORANGEN (VENETIEN), 398
SARDINEN, KNUSPRIG FRITIERT, 631

Sardinien
SARDISCHE TORTIGLIONI, 614

Sauce
GRUNDSAUCE FUER FISCHGERICHTE, 543
LIQUAMEN, 552
ROTE BUTTERSOSSE, 582
SAFRANSAUCE FUER FISCHGERICHTE, 583
SALSA DI PESCE - FISCHSAUCE, 582
SAUCE BOLOGNESE MIT THUNFISCH, 544
SAUCE FUER GEBRATENEN FISCH, 544
SCHALOTTEN-WEISSWEIN-SAUCE (AUS FISCHFOND), 2
SCHARFE MANDELSAUCE (ZU FISCH), 1
SCHNITTLAUCHSAUCE (AUS FISCHFOND), 2
THUNFISCH-PILZ-SAUCE, 583

Sauerampfer
LACHSFORELLE IN DER VOLLKORNKRUSTE AUF SAUERAMPFERSAUCE, 117

Sauerkraut
DORSCHFILET AUF RIESLINGKRAUT, 188
FEINER KRAUTWICKEL VOM ZANDER MIT RIESLINGKRAUT IN WE ..., 524
GEBRATENER FISCH AUF

SAUERKRAUT, 316
HECHTWUERSTL MIT RIESLING-SAUERKRAUT UND SENFSAUCE, 73
KABELJAU AUF PAPRIKA-KRAUT, 232
KARPFENPRALINE MIT ERBSEN-SAUERKRAUT, 473
LACHS-SAUERKRAUTROULADE AUF RAHMSAUERKRAUT, 268
LACHSKNUSPER MIT KERBELBUTTER, 269
PAPRIKAKRAUT MIT BRATFISCH, 398
SAUERKRAUT-AUFLAUF MIT LACHSFORELLE, 317
WARM GERAEUCHERTER KARPFEN AUF SAUERKRAUT, 473
ZANDERFILET AUF SAHNE-KRAUT, 526
Scampi
GEGRILLTER HEILBUTT MIT SCAMPISPIESS, 216
HEIKE'S HEISSE HUMMER-KRABBEN, 97
LACHSSPIESSE, 117
Schalotte
FISCH IN SAHNESAUCE, 310
SCHALOTTEN-WEISSWEIN-SAUCE (AUS FISCHFOND), 2
Schellfisch
GEBRATENER SCHELLFISCH AUF LAUWARMEN KARTOFFELSALAT, ..., 317
SCHELLFISCH IN SENFSAUCE, 319
SCHELLFISCH IN WEISSWEINSOSSE, 319
SCHELLFISCH MIT ERBSEN, 399
SCHELLFISCH MIT ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE, 318
SCHELLFISCH-KOTELETTS MIT SCHNITTLAUCHSAUCE, 399
Schinken
FISCHFILET HELGOLAENDER ART, 320
FISCHFILET IM SCHINKEN-MANTEL, 400
GEBRATENES FORELLENFILET MIT SERRANOSCHINKEN, KNOBLAU ..., 59
SALTIMBOCCA VOM SEETEUFEL MIT KRAEUTERSAUCE, 320
Schleie
SCHLEIE AUF GREIZER ART, 495
Schnell
FISCHPFANNE MIT GRUENEN BOHNEN, 177
SCHOLLENFILET AUF GEDUENSTETEM SPITZKOHL, 246
ZITRONEN-FISCH-SUPPE, 597
Schnittlau.
SCHNITTLAUCHSAUCE (AUS FISCHFOND), 2
Scholle
FINKENWERDER SCHOLLE, 321
GEBRATENE KUTTERSCHOLLE MIT SCHNITTLAUCH-KARTOFFELN, P ..., 330
GEBRATENE SCHOLLE AUF GURKEN-KARTOFFELGEMUESE, 322
GEBRATENE SCHOLLEN-FILETS MIT KALTER SAUCE, 323

GEFUELLTE MAISCHOLLE, 323
KATERS TOMATENFISCHE MIT KNABBERMAIS, 328
MAISCHOLLE AUF KARTOFFEL-BAERLAUCH-SALAT, 326
MAISCHOLLE MIT GEBRATENEM CHICOREE UND KORIANDER-COUS .., 326
MAISCHOLLE MIT KARAMELISIERTEN KARTOFFELN, 401
MAISCHOLLE MIT KRABBEN, 327
MAISCHOLLE MIT KRAUTERN, 328
SCHOLLEN-ZUCCHINI-ROELLCHEN, 331
SCHOLLENFILET IM ZWIEBELBETT, 332
SCHOLLENFILETROELLCHEN IN WERMUTSAHNE, 324
SCHOLLENFILETS MIT NUSSMANTEL, 329
SCHOLLENFILETS MIT ZWEI SAUCEN, 325
SCHOLLENROELLCHEN MIT LACHS (RAINER SASS), 402
SCHOLLENROELLCHEN MIT ZUCKERSCHOTEN (KEFEN), 401
TAGLIATELLE MIT SCHOLLENFILETS, 330

Scholle.
SCHOLLENROELLCHEN A L'ORANGE, 332

Schwarzwurz
ROCHENFLUEGEL MIT VANILLE UND GEBRATENEN SCHWARZWURZELN, 530

Schwein
KABELJAU MIT SCHWEINEFUSS IN CIDRE-ESSIG, 333
PAELLA, 560
SCHWEINESCHNITZEL MIT THUNFISCHSAUCE, 539

Schweiz
EGLIFILET SCHAFFHAUSER ART, 426
SCHWEIZER FISCHSUPPE, 593

Seelachs
BUNTE SEELACHSPFANNE, 335
CURRY-FISCHSUPPE (SEELACHS), 609
FISCH AUF FENCHELBETT UND LIMONENREIS, 403
FISCHKARTOFFELN VOM BLECH, 336
GEGRILLTER SEELACHS MIT QUARKSOSSE, 403
PAPRIKAFISCH, 336
ROSTOCKER TOMATENFISCH, 337
SEELACHS MIT PIKANTEM KAESE, 404
SEELACHSFILET IM KRAEUTERMANTEL MIT MONSCHAUER SENFSAUCE, 334
SEELACHSFILET UNTER DER KARTOFFELKRUSTE AUF STIELMUS, 337

Seeteufel
GEBRATENER SEETEUFEL AUF BLATTSALATEN MIT BIERVINAIGRETTE, 342
LOTTE MEDAILLONS IM SPINATMANTEL MIT KAVIARSAUCE, 343
MARINIERTER SEETEUFEL, 340
MATELOTE VON SEETEUFEL UND GARNELEN, 339

SEETEUFEL, 404
SEETEUFEL IN SAFRAN MIT RADIESCHENGEMUESE, 341
SEETEUFEL IN WIRSING, 344
SEETEUFEL MIT BRIOCHE-KRUSTE UND ROTWEIN-BUTTERSOSSE, 338
SEETEUFEL-RAGOUT MIT GEMUESEN UND PILZEN IN WEISSWEIN, 340
SEETEUFELSPIESSE AUF SAFRANREIS, 405
TOSKANISCHE KUECHE - SEETEUFEL IN OLIVENSAUCE, 406
Seewolf
GEFUELLTER SEEWOLF, 344
SEEWOLF IM SPECKMANTEL, 345
Seezunge
FILETS DE SOLES CARDINAL - SEEZUNGENFILET MIT KREBSEN, 346
GEFUELLTE SEEZUNGE, 407
LACHS MIT SEEZUNGE IM MANGOLDBLATT, 118
MARINIERTE SEEZUNGENFILETS, 347
SALAT MIT STEINPILZEN UND GEBRATENER SEEZUNGE, 351
SEEZUNGE IN KRAEUTERSAUCE, 351
SEEZUNGE MIT GEMUESEFUELLUNG IN DER COCOTTE, 347
SEEZUNGE MIT GESCHMORTEM FENCHEL UND TOMATEN, 406
SEEZUNGE MIT LIMETTENBUTTER, 350
SEEZUNGENROELLCHEN AUF LAUCH MIT KURKUMASAUCE, 348
SEEZUNGENROELLCHEN MIT FEINER GEMUESESAUCE, 349
UEBERBACKENE SEEZUNGENFILETS AUF MORCHELRAHMSAUCE, 350
Sellerie
FISCHSALAT MIT KARTOFFELN UND STAUDENSELLERIE, 567
KABELJAUFILET AUF PAPRIKA-SELLERIE-GEMUESE, 87
STEINBUTTFILET MIT STAUDENSELLERIESCHUPPEN AUF SAFRAN ..., 365
Senf
FISCHFILET IN SENFSAHNE, 352
KABELJAUFILET IM SENF-EIMANTEL, 353
ROTBARSCHFILET MIT ENGLISCHEM SENF, 353
SEEWOLF IN SENFSAUCE, 353
SENF-FISCHAUFLAUF, 12
Sepia
REIS MIT SCHWARZER SEPIA, 354
Sesam
SEETEUFELFILET MIT ALGEN UND SESAM, 170
Shrimp
GEGRILLTE SHRIMPS, 96
REISTOPF, 560
REISTOPF MIT SHRIMPS, TINTENFISCH UND GEMUESE, 354
Shrimps
SHRIMPS & CO: MEERESFRUECHTE MIT GEHEIMNISSEN 1/2, 549
SHRIMPS & CO: MEERESFRUECHTE MIT GEHEIM-

NISSEN 2/2, 550
Snack
MATJESTARTAR AUF PUMERNICKEL MIT EI (FINGERFOOD), 584
Soja
ANANAS-SOJA-FISCH, 171
Spaghetti
FISCH MIT SPAGHETTI UND BLUMENKOHL (KAMPANIEN), 408
OLIVEN-KRAEUTER-SPAGHETTI MIT THUNFISCH, 619
SPAGHETTI-PIZZA, 620
THUNFISCH-SPAGHETTI, 621
Spanien
FISCH AUS DEM OFEN, 361
FISCHEREINTOPF (MARMITAKO), 599
LACHS-GURKEN-HAEPPCHEN SALMON CON PEPINOS, 629
SPANISCHER FISCHAUFLAUF, 12
TAPAS: FISCHKROKETTEN, 632
TAPAS: KARTOFFELSALAT MIT GEMUESE UND THUNFISCH, 634
WOLFSBARSCHFILET AUS DEM BACKOFEN, 14
Spargel
DAENISCHE FISCHKLOESSCHEN MIT SAHNESAUCE UND SPARGELS .., 409
FORELLENFILETS MIT SPARGEL, 451
GEBRATENEN SPARGEL MIT KABELJAU, 87
GEBRATENER SPARGEL IN ORANGENBUTTER (VORSPEISE), 539
KARTAEUSERKLOESSCHEN VOM WALLER MIT SEKTSCHAUM UND BA ..., 496
LACHSTATAR AUF KARTOFFELROESTI AN BUNTEM SPARGELSALAT, 119
NOCKERL VON DER LACHSFORELLE AUF RAHMSPARGEL, 120
SALAT VON WEISSEM SPARGEL MIT GEBRATENEM HEILBUTT UND ..., 574
STEINBUTT IM REIBEKUCHEN AUF SPARGELSALAT, 355
TELLERSUELZE VOM MATJES MIT SPARGEL, TOMATEN UND SCHMAND, 81
Speck
ROTBARSCH MIT SPECK, TOMATEN UND SCHALOTTEN, 307
SEEWOLF IM SPECKMANTEL, 345
SPECKHECHT, 463
SPECKHECHT (HASSFELD), 461
Spinat
FELCHEN IN BEURRE BLANC MIT SPINATOMELETTE, 497
FISCH AUS DEM OFEN, 361
FISCH-SPINAT-TOPF, 360
FISCHFILET MIT FRUEHLINGSROLLENTEIG, 362
FISCHPFANNE, 108
FORELLENFILETS MIT ZITRONENSOSSE UND BLATTSPINAT, 60
GEBRATENE ROTBARBE AUF PINIENSPINAT, 499
GLATTBUTT AUF JUNGEM SPINAT MIT SAFRANSAUCE, 360

GRATIN VON EDELFISCHEN MIT JUNGEM SPINAT, 15
KABELJAUFILET AUF BLATTSPINAT MIT BEAUJOLAIS-SAUCE, 356
LACHSFILET IN ZITRONEN-RAHM, 121
LACHSLASAGNE MIT SPINAT, 356
LACHSSTEAK IN SAFRAN-SAUCE, 481
LOTTE MEDAILLONS IM SPINATMANTEL MIT KAVIARSAUCE, 343
MIT BLATTSPINAT GEFUELLTES FORELLENFILET, 61
PANIERTE ROTZUNGE MIT SPINAT, 308
PIZZA MIT THUNFISCH UND BLATTSPINAT, 8
ROTBARSCHFILET AUF SPINATBETT, 357
ROTZUNGE AUF SPINAT, 358
ROULADE VON LACHS UND ZANDER AUF SPINATSALAT, 498
SCHOLLENFILETROELLCHEN MIT SPINAT, 358
SEELACHSFILET AUF BLATTSPINAT, 359
SOUFFLIERTER LACHS IM BLAETTERTEIGSCHIFF MIT RAHMSPIN .., 121
SPINATSALAT MIT MARINIERTEN MEERESFRUECHTEN, 580
THUNFISCH-TEMPURA, 359
WALLER MIT SPINAT UND WALNUSSBUTTER, 507
ZANDERTERRINE AUF SPINATSALAT, 536

Spirali
FISCH IN SCHARF-SAURER SOSSE - SPIRALI, 410
LACKIERTER THUNFISCH MIT ROHEM FENCHELSALAT - SPIRALI, 42

Steckruebe
ROTBARSCHFILET IN STECKRUEBENKRUSTE MIT HERBSTTROMPETEN, 133

Steinbeiss.
STEINBEISSER AUF STEINPILZEN, 411

Steinbutt
AN DER GRAETE GEBRATENER STEINBUTT MIT PILZEN UND PER ..., 365
FISCH IN LIMETTENSAFT, 270
FISCHBULETTEN AUF RATATOUILLE, 364
STEINBUTT AUF CHAMPIGNONGEMUESE, 363
STEINBUTT MIT RAEUCHERAALSAUCE UND LAUCHSCHEIBEN, 411
STEINBUTTFILET MIT STAUDENSELLERIESCHUPPEN AUF SAFRAN ..., 365
STEINBUTTFILETS MIT LIMONENZUCKERSCHOTENRAVIOLI, 366

Steinpilz
SALAT MIT STEINPILZEN UND GEBRATENER SEEZUNGE, 351
STEINBEISSER AUF STEINPILZEN, 411

Stielmus
SEELACHSFILET UNTER DER KARTOFFELKRUSTE AUF STIELMUS, 337

Stint
GEBRATENE STINTE, 367

Stockfisch
BACALHAU A GOMES DE SA, 370
BACALHAU A LA PINA, 412
BRANDADE DE MORUE (PUERIERTER STOCKFISCH), 368
GEPOEKELTER KABELJAU MIT ROSE-SEKT, 368
STOCKFISCH A BRAZ, 369
STOCKFISCHPFANNE, 412
Stoer
STOERFILET UND SCHMORGURKEN, 370
WARMGERAEUCHERTES STOERFILET AUF KARTOFFELBERGLINSEN ..., 499
Suelze
FEINE FISCHSUELZE, 639
LACHSSUELZE IM FENCHELBLATT, 413
RAEUCHERFISCHSUELZE, 643
TELLERSUELZE VOM MATJES MIT SPARGEL, TOMATEN UND SCHMAND, 81
Suess-sauer
FORELLEN SUESS-SAUER EINGELEGT, 61
LACHS - ASIATISCH - SUESS-SAUER, 481
MATJES SUESS-SAUER SKANDINAVISCH, 81
Suessspeise
LOTTE UND LAMM IM EINKLANG, 414
Suessuasser
ZANDERFILET AUF LAUWARMEN LINSENSALAT, 415
Suesswasser
AAL IN SALBEI, 421
AAL IN WEISSBURGUNDER, 421
AESCHENFILETS MIT FEINEN KRAEUTERN AUS DER FOLIE, 476
ANGERAEUCHERTER WALLER MIT WACHOLDERKRUSTE AUF WIRSIN ..., 508
BACHFORELLE MIT REIS, 449
BACHFORELLENFILET MIT SALBEI, 432
BACHSAIBLING IN GEMUESEBUTTERSUD, 492
BARSCH MIT KNOBLAUCH UND THYMIAN, 424
BARSCHFILET IN WEISSBURGUNDERSAUCE, 426
BODENSEEFELCHEN MUELLERINART MIT MANDELN, 432
BUNTER SALAT MIT GEBRATENEM SAIBLINGSFILET, 490
CARPACCIO VON ROTER BETE UND KARTOFFELN MIT GEBRATEN .., 488
CHARLOTTE AUS LACHS UND ZANDER, 482
DIALOG VON LACHS UND ZANDER, 415
DONAUWALLER-KRUSTELN IN VELTLINERSCHAUMSOSSE MIT GLA .., 502
EGLIFILET AUF DEM KRAEUTERBETT, 477
EGLIFILET SCHAFFHAUSER ART, 426
EGLIFILETS AN WEISSWEIN, 429
FEINER KRAUTWICKEL VOM ZANDER MIT RIESLINGKRAUT IN WE ..., 524
FELCHEN IN BEURRE BLANC MIT SPINATOMELETTE, 497

FELCHEN MUELLERIN ART, 431
FELCHENFILET IN MUELLER-THURGAU, 433
FILET VON BACHFORELLE MIT SALBEI, 450
FISCH MIT KNOBLAUCH-PETERSILIEN-BUTTER UND TOMATENSAUCE, 509
FISCHBULETTEN MIT GESCHMORTEM PAPRIKA, 453
FISCHFILETS AUF SOMMERGEMUESE, 450
FLAEDLE MIT EGLI GEFUELLT, 486
FORELLE (INFO), 433
FORELLE BLAU AUF GEMUESESTREIFEN, 453
FORELLE IN DER FOLIE, 444
FORELLE IN FOLIE, 434
FORELLE IN KRAEUTERSAUCE, 477
FORELLE IN ROTWEINSAUCE, 435
FORELLE MIT BASILIKUM UND SOJA-SAHNECREME, 427
FORELLEN AUF DEM ROST, 445
FORELLEN IN WEISSWEINSAUCE, 435
FORELLEN MIT MANDELN, 447
FORELLENBURGER MIT ERROETENDER SAUCE, 436
FORELLENFILET IN MANGOLDHUELLE, 447
FORELLENFILET IN SAFRANSAUCE, 489
FORELLENFILETS IM SPARGEL-MORCHEL-SUD, 448
FORELLENFILETS MIT SPARGEL, 451
FORELLENKLOESSCHEN, 436
FRUEHLINGSROLLE VON ZWISCHENAHNER ZANDER UND RAEUCHERAAL, 510
GEBACKENE FORELLEN, 437
GEBACKENER SUESSWASSERFISCH, 470
GEBEIZTE FORELLE MIT DILLSOSSE, 429
GEBEIZTER BACHSAIBLING, 490
GEBEIZTER LACHS II, 478
GEBEIZTER LACHS MIT REIBEKUCHEN, 479
GEBRATENE ROTBARBE AUF PINIENSPINAT, 499
GEBRATENER KARPFEN MIT BIER-SENF-SAUCE, 465
GEDUENSTETES ZANDERFILET AN FENCHELGEMUESE, 486
GEFILTE FISCH MIT KREN, 484
GEFUELLTE FORELLE AUF SEKTSCHAUMSAUCE, 438
GEFUELLTE LACHSFORELLE, 439
GEFUELLTER ZANDER A LA KNECHTHAUSEN, 510
GEFUELLTER ZANDER AUF DILLGURKEN, 518
GEFUELLTES WELSFILET, 503
GERAEUCHERTE FORELLE MIT DILL, 439
GERAEUCHERTER KARPFEN AUF LAUWARMEM SCHWAMMERLSALAT, 457
GOLDBRASSE GEBRATEN MIT GESCHMORTEN

FENCHELSPALTEN, 431
HECHT IM HECHT, 459
HECHT IN KAPERNSAUCE, 461
HECHT IN SAHNESAUCE, 460
HECHTFILETS MIT BRATKARTOFFELN, 460
HECHTKLOESSCHEN MIT KARTOFFELWUERFELCHEN, 474
HECHTNOCKERL IN DILLSAUCE, 462
HEISS GERAEUCHERTER WALLER IN VIEZ-SOSSE AUF SCHNIPPE .., 504
KARPFEN AUF POMMERSCHE ART, 416
KARPFEN AUS DEM BACKOFEN, 463
KARPFEN BLAU MIT BUTTER UND ROTKRAUT, 472
KARPFEN BLAU MIT WURZELGEMUESE, 466
KARPFEN IN ALTBIERSAUCE, 416
KARPFEN, IN ZWEI GAENGEN SERVIERT, 467
KARPFENFILET IM ROEMERTOPF, 468
KARPFENFILET MIT ROTEN LINSEN, 471
KARPFENFILETS MIT KARDAMOM UND PIMENT, 464
KARPFENPICCATA AUF ROTE BETE-GEMUESE, 469
KARPFENPRALINE MIT ERBSEN-SAUERKRAUT, 473
KARPFENRAGOUT MIT PAPRIKACREME, 485
KARPFENSTRUDEL AUF GEWUERZKUERBIS, 470
KARTAEUSERKLOESSCHEN VOM WALLER MIT SEKTSCHAUM UND BA ..., 496
KARTOFFEL-MILLE FEUILLE MIT DHRONBACHFORELLE UND SPIT ..., 440
KRAEMERS FISCHERTOPF, 454
KRAEUTER-AAL, 422
KRAEUTERFORELLE IN FOLIE, 478
KRAEUTERFORELLEN, 417
KRAEUTERMAKRELE MIT TOMATE, 444
LACHS - ASIATISCH - SUESSSAUER, 481
LACHS AUF GRATIN, 479
LACHS IM STRUDELBLATT MIT PFIFFERLINGEN, 483
LACHSFORELLE, 445
LACHSFORELLE IN PERGAMENT, 441
LACHSFORELLE MIT KOHLRABIGEMUESE, 475
LACHSKOTELETTS MIT KRAEUTERBUTTER, 480
LACHSSTEAK IN SAFRANSAUCE, 481
LACHSWUERFELFORELLEN IN KRESSESAUCE, 446
LAUTERACHFORELLEN AUS DEM OFEN, 446
LETSCHO MIT ZANDER, 455
MARINIERTER AAL MIT SALBEI, 495
MARINIERTER SAIBLING, 491
MARINIERTER SAIBLING MIT HERBSTTROMPETEN, 493
MATTELOTT (FISCHRAGOUT AUF ELSAESSISCHE ART), 452
MECKLENBURGER FISCHE IM BLAETTERTEIG, 418
MECKLENBURGER SAUERAAL, 422

OBERPFAELZER KARPFEN-FILET MIT SCHWARZ-BROTBROESELN, 464
ORANGEN-BRUNNENKRESSE-SALAT MIT GEBRATENEM ROT-BARBENF .., 419
OREGANO-FORELLE, 442
PAPRIKAGULASCH VOM WALLER, 505
POCHIERTES ROTBARSCH-FILET MIT GRUENKOHL, 458
RAEUCHERFISCH-MOUSSE, 443
RAUCHFORELLENTFILET AUF BLATTSPINAT, 487
ROULADE VON LACHS UND ZANDER AUF SPINATSA-LAT, 498
SAIBLING IM BLAETTER-TEIG, 493
SAIBLINGS-ZOPFERL MIT RIESLINGSAUCE, 501
SAIBLINGSFILET AUS DEM GEMUESESUD, 488
SAIBLINGSSUELZE MIT WIN-TERLICHEM GEMUESE, 456
SAURE FORELLE, 442
SCHLEIE AUF GREIZER ART, 495
SCHMOR-ZANDER, 420
SEE-SAIBLING AUF WARMEM KARTOFFEL-OLIVEN-SALAT, 491
SOUFFLE VOM HECHT IN ESTRAGONSAUCE, 430
SPECKHECHT, 463
SPECKHECHT (HASSFELD), 461
TARTAR VON DER RAEU-CHERFORELLE MIT NUESSLISALAT AN KA .., 494
TOMATENGELEE MIT BACH-SAIBLING UND KRAEU-TERSCHMAND AN ..., 423
WALLER MIT SPINAT UND WALNUSSBUTTER, 507
WARM GERAEUCHERTER KARPFEN AUF SAUER-KRAUT, 473
WARMGERAEUCHER-TES STOERFILET AUF KARTOFFEL-BERGLINSEN ..., 499
WELS IN DER KARTOFFEL-KRUSTE AUF SENFSAH-NE, 505
WELS MIT KARTOFFELKRU-STE, 475
WELSFILET IM GEMUESE-MANTEL, 506
WELSFILET IN DER KAR-TOFFELKRUSTE AUF SENFSAHNE, 507
WELSFILET MIT PAPRIKA-KRUSTE, 420
WETTERAUER FORELLE, 443
ZANDER AUF BOHNENKER-NEN, 427
ZANDER AUF FELDSALAT, 511
ZANDER AUF FENCHELGE-MUESE, 517
ZANDER IN BAERLAUCH-KRUSTE MIT FRUEH-LINGSZWIEBELN, 424
ZANDER IN DER SALZ-KRUSTE MIT WARMER TOMATEN-BASILIKUM .., 512
ZANDER IN SPITZKOHL-HUELLE, 501
ZANDER MIT BASILIKUM-BUTTER AUF GEMUESE, 457

ZANDER MIT BRENNESSEL-GEMUESE UND KARTOFFEL-PAECKCHEN, 516
ZANDER MIT ESTRAGON-HAUBE, 518
ZANDER MIT KAPERN UND TOMATEN, 500
ZANDER MIT KROSSER HAUT AUF PAPRIZIERTEM KUERBISGEMUESE, 521
ZANDER MIT PARMESAN-KRUSTE, 485
ZANDER MIT ZWEIERLEI PAPRIKAOELEN AUF FELDSALAT, 523
ZANDERFILET AUF CHICOREE, 428
ZANDERFILET AUF SAHNEKRAUT, 526
ZANDERFILET IM KARTOFFELMANTEL MIT MOEHRENGEMUESE, 519
ZANDERFILET IM RIESLINGSUD, 524
ZANDERFILET IM WIRSINGMANTEL MIT KARTOFFELCREME, 526
ZANDERFILET IN WALNUSSKRUSTE MIT STERNANISSAUCE, 513
ZANDERFILET MIT BUNTEN LINSEN, 522
ZANDERFILET MIT KRAEUTERKRUSTE, 513
ZANDERFILET MIT KRAEUTERKRUSTE AUF KOHLRABIGEMUESE, 521
ZANDERFILET MIT RAUCHLACHS-MEERRETTICH-KRUSTE IN RIES ..., 514
ZANDERWICKEL MIT STOCKFISCHSAUCE, 515
ZITRONENKARTOFFELN MIT ZANDER, 520
ZWIEBELKARPFEN, 465
Suppe
BAERLAUCHSUPPE MIT RAEUCHERFISCHPOFESEN, 607
CURRY-FISCHSUPPE (SEELACHS), 609
CURRY-SUPPE MIT AUSTERN, 600
EXOTISCHE FISCHSUPPE MIT ZITRONE UND KARDAMOM, 606
FEUERTOPF-SUPPE, 601
FISCH-ZITRONEN-SUPPE, 610
FISCHEINTOPF AUF FISCHERART, 589
FISCHEREINTOPF (MARMITAKO), 599
FISCHSUPPE, 599
FISCHSUPPE ANCONA, 598
FISCHSUPPE MIT ANANAS, 607
FISCHSUPPE MIT KOKOSMILCH, 609
FISCHSUPPE MIT MINZE UND LIMETTE, 588
FISCHSUPPE MIT ROUILLE, 584
FISCHSUPPE MIT SEELACHSFILET, ZUCCHINI UND TOMATEN, 597
FISCHSUPPE VON DREIERLEI FAAKERSEE-FISCHEN, 592
GARNELENSUPPE I, 608
GEMUESE-FISCHSUPPE MIT GARNELEN, 602
HAMBURGER AALSUPPE, 588
KABELJAUTOPF MIT GEMUESE UND STERNANIS, 590
KLARE SUPPE VON DRAUFISCHEN, 600

MINESTRA DI CAPELLI D'ANGELO E FRUTTI DI MARE - MUSCH .., 603
PORTUGIESISCHE FISCHSUPPE, 604
PROVENCALISCHER FISCHTOPF, 585
PROVENZALISCHE FISCHSUPPE, 594
REISNUDELSUPPE MIT KREBSKLOESSCHEN, 605
ROTKOHLSUPPE MIT SCHILLERLOCKEN, 604
SCHARFE FISCHSUPPE, 586
SCHNELLE FISCHSUPPE, 591
SCHWEIZER FISCHSUPPE, 593
SOUPE DE POISSON - FISCHSUPPE, 586
STRALSUNDER FISCHSUPPE, 595
TOM-YUM-SUPPE, 603
UKRA - RUSSISCHER FISCHEINTOPF, 596
WATERZOOI EINTOPF AUS NORDSEEFISCHEN, 587
WUERZIGE FISCHSUPPE, 591
ZITRONEN-FISCH-SUPPE, 597

Surimi
SPAGHETTI MIT SURIMI, 371

Tee
GOLDBRASSEN-TEE-REISGERICHT, 372

Teig
FISCHFILET MIT FRUEHLINGSROLLENTEIG, 362
FORELLE IM TEIGMANTEL, 62
SAIBLING IM BLAETTERTEIG, 493

Teigware
CANNELLONI MIT THUNFISCHFUELLUNG (SIZILIEN), 611
CANNELLONI VOM LACHS, 614
DINKELFISCHBURGER, 617
FISCHLASAGNE MIT BAERLAUCHPESTO, 612
GEDUENSTETES LACHSFILET IN KREBSRAHMSOSSE AUF BANDNUDEL, 108
GEROLLTE EIERKUCHEN MIT KAESE-, FISCH-UND FRUCHTFUELLUNG, 618
LACHSFORELLE IN DER VOLLKORNKRUSTE AUF SAUERAMPFERSAUCE, 117
LASAGNE MIT PETERSFISCH UND FLUSSKREBSEN, 613
LASAGNETASCHEN MIT KABELJAU, 612
NUDELN MIT TINTENFISCH UND TOMATEN, 615
OLIVEN-KRAEUTER-SPAGHETTI MIT THUNFISCH, 619
RIGATONI MIT FISCHSAUCE, 616
SARDISCHE TORTIGLIONI, 614
SPAGHETTI MIT THUNFISCHSOSSE, 615
SPAGHETTI-PIZZA, 620
TAGLIATELLE MIT SCHOLLENFILETS, 330
THUNFISCH-SPAGHETTI, 621
THUNFISCH-ZUCCHINI-NUDELN, 617

Terrine
SCHARFE LACHS-GARNELEN-TERRINE, 633
TERRINE VON RAEUCHERLACHS MIT KRABBEN

ODER SHRIMPS, 650
THAILAND
FISCHSUPPE MIT KOKOSMILCH, 609
THUN
HELLE THUNFISCHSAUCE, 372
THUNFISCH MIT TOMATENSAUCE, 373
THUNFISCH
BLITZMENUE,THUNFISCH-PIZZA MIT RUCOLA, 7
BROETCHEN MIT THUNFISCH-MOUSSE, 642
BUNTER SALAT MIT GEGRILLTEM THUNFISCH, 575
CANNELLONI MIT THUNFISCHFUELLUNG (SIZILIEN), 611
EXOTISCHER THUNFISCHREIS, 561
FENCHELSALAT MIT THUNFISCH, 563
FUSILLI MIT THUNFISCH, 557
GEGRILLTER THUNFISCH, 374
KALBFLEISCH MIT THUNFISCHSAUCE - VITELLO TONNATO (MAI .., 640
LAUCHSALAT, 571
LAUCHSALAT MIT THUNFISCH, 571
NIZZA-SALAT, 576
NUDELSALAT MIT THUNFISCH II, 573
NUDELSALAT MIT THUNFISCH-MAYONNAISE, 574
OLIVEN-KRAEUTER-SPAGHETTI MIT THUNFISCH, 619
POLLO TONNATO, 635
PROVENZALISCHE TOMATEN, 651
RIGATONI-THUNFISCH-GRATIN, 16
SAUCE BOLOGNESE MIT THUNFISCH, 544
SCHWEINESCHNITZEL MIT THUNFISCHSAUCE, 539
SPAGHETTI MIT THUNFISCH-SOSSE, 615
SPAGHETTI-PIZZA, 620
THUNFISCH AUF FENCHELSALAT, 651
THUNFISCH, IN ROTWEIN MARINIERT, 374
THUNFISCH-MAIS-SALAT, 578
THUNFISCH-PILZ-SAUCE, 583
THUNFISCH-SALAT, 576
THUNFISCH-SANDWICH, 18
THUNFISCH-SANDWICHES, 549
THUNFISCH-SPAGHETTI, 621
THUNFISCH-ZUCCHINI-NUDELN, 617
THUNFISCHAUFLAUF, 14
THUNFISCHCARPACCIO MIT CAPONATA, 527
THUNFISCHSALAT ALS BROTAUFSTRICH, 577
THUNFISCHSALAT MIT KAPERN, 649
THUNFISCHTARTELETTE MIT SARDELLEN-MAYONNAISE, 8
THUNFISCHTATAR MIT PESTO, 643
THUNFISCHTATAR MIT SPIEGELEI, 528
THUNFISCHTOAST, 654
VITELLO TONNATO, KALBFLEISCH MIT THUNFISCHSAUCE, 537
VITELLO TONNATO; A LA

ARD-BUFFET - KALBFLEISCH MIT T .., 538
Thymian
SCHWERTFISCHSTEAKS MIT ZITRONENTHYMIAN, 375
Tintenfisch
GEFUELLTE CALAMARI, 376
GEFUELLTE TINTENFISCHE AUF DREIERLEI ART, 196
GEROESTETE SEPPIOLINE MIT TOMATEN UND KAPERN, 376
GESCHMORTER TINTENFISCH, 377
GRATINIERTER TINTENFISCH, 528
LAUWARMER TINTENFISCH MIT ROTE BETE UND BRUNNENKRESSE, 380
LIGURISCHER TINTENFISCHSALAT - INSALATA DI POLIPI E P .., 649
NUDELN MIT TINTENFISCH UND TOMATEN, 615
OKTOPODI (OKTOPUS MIT ZWIEBELN), 377
REISTOPF, 560
TINTENFISCH IN SAHNESOSSE, 378
TINTENFISCH-RISOTTO, 379
TINTENFISCHE MIT GETROCKNETEN TOMATEN, 379
TINTENFISCHSALAT APULISCH, 578
Toast
THUNFISCHTOAST, 654
Tomate
ALIGOT MIT GEBRATENEM KABELJAUFILET UND GESCHMOLZENEN ..., 241
CALAMARI FRITTI CON CREMA DI POMODORO, 381
CALAMARI IN TOMATENSAUCE, 234
DORADE AUF BOHNEN UND TOMATEN, 177
DRACHENKOPF MIT TOMATEN UND CROSTINI, 381
FENCHELEINTOPF, 19
FISCHFILET IN SUESSSAURER SOSSE, 382
FISCHSUPPE ANCONA, 598
FISCHSUPPE MIT SEELACHSFILET, ZUCCHINI UND TOMATEN, 597
GEBACKENE DORADEN MIT DICKEN BOHNEN, TOMATEN UND KAPE .., 178
GEBRATENE SARDINEN AUF TOMATENGEMUESE, 315
GEDAEMPFTES SEELACHSFILET MIT TOMATENCONCASSE UND FE .., 383
GEFUELLTER SCHELLFISCH MIT TOMATEN, 383
HEILBUTT IN TOMATENPAPRIKA RATATOUILLE GEGART, 390
HEILBUTT MIT GEBRATENEN TOMATEN, 384
HUMMERTERRINE IN TOMATENESSENZ, 96
KABELJAUSCHNITTEN AUF TOMATEN, 384
KALAMARES IN TOMATENSAUCE (TINTENFISCHE), 385
KRAEUTERMAKRELE MIT TOMATE, 444
LAUCHSALAT, 571
LAUCHSALAT MIT THUNFISCH, 571
MEXIKANISCHER FISCHTOPF, 130
NUDELN MIT TINTENFISCH UND TOMATEN, 615

NUDELSALAT MIT THUNFISCH II, 573
PANIERTES FISCHFILET BALATON, 530
PROVENCALISCHE TOMATEN (MIT FISCH-EI-KAPER-FUELLUNG), 644
PROVENZALISCHE TOMATEN, 651
RIGATONI MIT FISCHSAUCE, 616
ROSTOCKER TOMATENFISCH, 337
ROTBARSCH MIT KRAEUTERKRUSTE UND TOMATEN, 249
ROTBARSCHFILET MIT KRAEUTERKRUSTE UND TOMATEN, 385
SAUCE BOLOGNESE MIT THUNFISCH, 544
SCHOLLENFILETS IN TOMATENSAUCE, 386
SEELACHSFILET IN TOMATEN-PAPRIKA-PUEREE - KOCHSALZRED .., 391
SEETEUFEL IN WEISSWEIN MIT KLEINEN TOMATEN UND BASILIKUM, 389
SEEZUNGE MIT GESCHMORTEM FENCHEL UND TOMATEN, 406
SEEZUNGE MIT TOMATENMUS, 387
SPANISCHE FISCHPFANNE, 208
STEINBEISSER MIT PIPERADE, 387
STEINBEISSERFILET AUF TOMATENKOMPOTT, 388
STOCKFISCH MIT GETROCKNETEN TOMATEN, 388
THUNFISCH MIT TOMATENSAUCE, 373
TINTENFISCH IN CHILI-TOMATENSOSSE, 185
TOMATEN-FISCH-AUFLAUF, 174
TOMATEN-FISCH-TOPF, 390
ZANDER MIT KAPERN UND TOMATEN, 500

Toskana
TOSKANISCHE KUECHE - SEETEUFEL IN OLIVENSAUCE, 406

Traube
ROTBARBENFILETS IN WEISSBURGUNDER MIT POCHIERTEN TRAUBEN, 632

Tuerkei
SCHWERTFISCH AM SPIESS, 392

Vanille
ROCHENFLUEGEL MIT VANILLE UND GEBRATENEN SCHWARZWURZELN, 530

Vietnam
REISNUDELSUPPE MIT KREBSKLOESSCHEN, 605

Vorspeise
AALSPIESS MIT SALBEI, 626
ALT-BERLINER HERINGSPASTETE, 641
BERGISCHER HERINGSSTIPP, 622
BISMARCKHERINGE IN WEISSWEINGELEE, 623
BROETCHEN MIT THUNFISCH-MOUSSE, 642
EDELFISCHSALAT MIT CHINAKOHLSALAT, 647
FEINE FISCHSUELZE, 639
FISCH-RILLETTES, 636

FORELLENFILET MIT PREISELBEERSAHNE, 636
FRITIERTER AAL MIT KRAEUTERBUTTER, 625
KALBFLEISCH MIT THUNFISCHSAUCE - VITELLO TONNATO (MAI .., 640
KARTOFFEL-MILLE-FEUILLE MIT DHRONBACHFORELLE UND SPIT ..., 626
KUERBISSALAT MIT RAUCHFISCHTATAR IM DINKELFLAEDLE, 644
LACHS-GURKENHAEPPCHEN SALMON CON PEPINOS, 629
LACHSTATAR, 629
LIGURISCHER TINTENFISCHSALAT - INSALATA DI POLIPI E P .., 649
MAKRELENDIP, 622
MATJES-TATAR, 630
MATJESKARTOFFELN, 641
MATJESROELLCHEN AUF GEBACKENEN SELLERIESCHEIBEN, 639
PARTYSNACKS MIT FISCH FUER DIE NAERRISCHEN TAGE, 636
PASTETLI MIT FRISCHEN FISCHEN VOM MEGGENHORN, 645
POLLO TONNATO, 635
PROVENCALISCHE TOMATEN (MIT FISCH-EI-KAPER-FUELLUNG), 644
PROVENZALISCHE TOMATEN, 651
RAEUCHERFISCHSUELZE, 643
RENKE MIT GERAEUCHERTEM KRAUT UND WILDKRAEUTERN, 628
RISSOIS, 634
ROTBARBENFILETS IN WEISSBURGUNDER MIT POCHIERTEN TRAUBEN, 632
SARDINEN, KNUSPRIG FRITIERT, 631
SARDINENKUECHLEIN MIT GEFLUEGELMOUSSE, 653
SCHARFE LACHS-GARNELEN-TERRINE, 633
SCHWEDISCHE GABELBISSEN, 623
SEETEUFEL-SALAT, 646
SEEZUNGEN-LACHSROULADE, 624
TAPAS: FISCHKROKETTEN, 632
TAPAS: KARTOFFELSALAT MIT GEMUESE UND THUNFISCH, 634
TATAR VON FISCHEN, 624
TERRINE VON GERAEUCHERTEM AAL MIT CASSIS-ZWIEBEL-SOSS ..., 637
TERRINE VON RAEUCHERLACHS MIT KRABBEN ODER SHRIMPS, 650
THUNFISCH AUF FENCHELSALAT, 651
THUNFISCHMAYONNAISE, 631
THUNFISCHSALAT MIT KAPERN, 649
THUNFISCHTATAR MIT PESTO, 643
THUNFISCHTOAST, 654
TINTENFISCHSALAT, 648
WARM GERAEUCHERTE SAIBLINGSFILETS AUF ZWERGLINSEN, 652
ZWEIERLEI FISCHTATAR, 638

Wacholder
WACHOLDERMAKRELEN, 277
Warm
LAUWARMER ROCHEN-SALAT, 581
SARDINENKUECHLEIN MIT GEFLUEGELMOUSSE, 653
THUNFISCHTOAST, 654
WARM GERAEUCHERTE SAIBLINGSFILETS AUF ZWERGLINSEN, 652
Wein
BARSCHFILET IN WEISSBURGUNDERSAUCE, 426
FISCHSPIESSE IN RIESLING, 392
FORELLENFILETS IN VERMOUTHSAUCE, 63
FORELLENFILETS MIT RINDERMARK IN SAUCE PINOT-DU-TOULOIS, 63
LACHS IN RIESLING-SOSSE, 392
MEERFISCH IN ROSE, 393
SAIBLINGS-ZOPFERL MIT RIESLINGSAUCE, 501
SCHELLFISCH IN WEISSWEINSOSSE, 319
SEEZUNGE IN WEISSWEIN, 394
SEEZUNGEN-ROELLCHEN IN WEISSWEIN-SAUCE, 531
ZANDERFILET IN MOSEL-RIESLING, 536
Weisskohl
HERINGSSALAT MIT WEISSKOHL, AEPFEL UND SPECK, 570
Weisskraut
KARTOFFEL-MILLE-FEUILLE MIT DHRONBACHFORELLE UND SPIT ..., 626
ZANDER IN SPITZKOHL-HUELLE, 501
Weizen
SALZHERINGE IN WEIZEN-SCHROT, 82
Wels
DONAUWALLER-KRUSTELN IN VELTLINER-SCHAUMSOSSE MIT GLA .., 502
GEFUELLTES WELSFILET, 503
HEISS GERAEUCHERTER WALLER IN VIEZ-SOSSE AUF SCHNIPPE .., 504
PAPRIKAGULASCH VOM WALLER, 505
WALLER MIT SPINAT UND WALNUSSBUTTER, 507
WELS IN DER KARTOFFEL-KRUSTE AUF SENFSAHNE, 505
WELSFILET IM GEMUESE-MANTEL, 506
WELSFILET IN DER KARTOFFELKRUSTE AUF SENFSAHNE, 507
Wirsing
AICHTALER WIRSING HECHT-ROULADE AUF KARTOFFELSAUCE, 531
ANGERAEUCHERTER WALLER MIT WACHOLDER-KRUSTE AUF WIRSIN ..., 508
DORSCHROULADE IN WIRSING MIT ROTE-BETE-SCHAUM UND KAR .., 36
KABELJAU IN SPECKBUTTER MIT SAHNEWIRSING, 394
SEETEUFEL IN WIRSING, 344
ZANDERFILET IM WIRSING-MANTEL MIT KARTOFFELCREME, 526

Wok
GEDAEMPFTES FISCHFILET IM GEMUESEMANTEL, 67
KABELJAUFILET MIT ORANGENSAUCE, 128
Wolfsbarsch
WOLFSBARSCH AUF MANGOLD, 395

Zander
CHARLOTTE AUS LACHS UND ZANDER, 482
FEINER KRAUTWICKEL VOM ZANDER MIT RIESLINGKRAUT IN WE ..., 524
FISCH MIT KNOBLAUCH-PETERSILIEN-BUTTER UND TOMATENSAUCE, 509
FRUEHLINGSROLLE VON ZWISCHENAHNER ZANDER UND RAEUCHERAAL, 510
GEBACKENE GARNELEN-FISCH-BAELLCHEN MIT SUESS-SAUREM G .., 534
GEBRATENER LACHS-ZANDERSTRUDEL MIT SENF-DILL-HONIGSAUCE, 4
GEFUELLTER ZANDER A LA KNECHTHAUSEN, 510
GEFUELLTER ZANDER AUF DILLGURKEN, 518
LACHS IM STRUDELBLATT MIT PFIFFERLINGEN, 483
ZANDER AUF FELDSALAT, 511
ZANDER AUF FENCHELGEMUESE, 517
ZANDER IN DER SALZKRUSTE MIT WARMER TOMATEN-BASILIKUM .., 512
ZANDER MIT BRENNESSELGEMUESE UND KARTOFFELPAECKCHEN, 516
ZANDER MIT ESTRAGONHAUBE, 518
ZANDER MIT KROSSER HAUT AUF PAPRIZIERTEM KUERBISGEMUESE, 521
ZANDER MIT ZWEIERLEI PAPRIKAOELEN AUF FELDSALAT, 523
ZANDERFILET AUF LAUWARMEN LINSENSALAT, 415
ZANDERFILET AUF SAHNEKRAUT, 526
ZANDERFILET AUF SPREEWALD-SOSSE, 532
ZANDERFILET IM KARTOFFELMANTEL MIT MOEHRENGEMUESE, 519
ZANDERFILET IM RIESLINGSUD, 524
ZANDERFILET IM WIRSINGMANTEL MIT KARTOFFELCREME, 526
ZANDERFILET IN MOSELRIESLING, 536
ZANDERFILET IN WALNUSSKRUSTE MIT STERNANISSAUCE, 513
ZANDERFILET MIT BUNTEN LINSEN, 522
ZANDERFILET MIT KRAEUTERKRUSTE, 513
ZANDERFILET MIT KRAEUTERKRUSTE AUF KOHLRABIGEMUESE, 521
ZANDERFILET MIT RAUCHLACHS-MEERRETTICH-KRUSTE IN RIES ..., 514
ZANDERFILETS MIT KAR-

TOFFELSCHEIBEN, 535
ZANDERTERRINE, 533
ZANDERTERRINE AUF SPINATSALAT, 536
ZANDERWICKEL MIT STOCKFISCHSAUCE, 515
ZITRONENKARTOFFELN MIT ZANDER, 520
Zitrone
BRASSEN MIT OLIVEN UND ZITRONE, 289
EXOTISCHE FISCHSUPPE MIT ZITRONE UND KARDAMOM, 606
FISCH-ZITRONEN-SUPPE, 610
ZITRONEN-FISCH-SUPPE, 597
ZITRONENKARTOFFELN MIT ZANDER, 520
Zucchini
FISCHSPIESSE AUF ROHEM ZUCCHINISALAT, 396
FISCHSUPPE MIT SEELACHSFILET, ZUCCHINI UND TOMATEN, 597
SCHOLLEN-ZUCCHINI-ROELLCHEN, 331
THUNFISCH-ZUCCHINI-NUDELN, 617
Zuckerschot
STEINBUTTFILETS MIT LIMONEN-ZUCKERSCHOTEN-RAVIOLI, 366
Zwiebel
HERINGE MIT ZWIEBELSAUCE, 83
SCHOLLENFILET IM ZWIEBELBETT, 332
SEETEUFEL MIT FRUEHLINGSZWIEBELN, 397