

Sammlung von Fischrezepten

entnommen zum Teil aus
Fische der Kanaren
von Otto E. Wieghardt

- Die Grundzubereitungsarten -

Das Kochen

Wenn heute vom Kochen die Rede ist, meint man das Zubereiten oder Garen der Speisen. Man kocht Fische im Sinne des Wortes nicht. Nur bei der Fischsuppe gibt es eine Ausnahme. Fische sollen nicht kochen, sondern im Salzwasser bzw. im Würzsud gar ziehen.

Garziehen im Salzwasser oder im Würzsud

Die heiße Flüssigkeit darf die Fische oder die Fischportionen gerade bedecken; beim gesamten Garvorgang darauf achten, dass die Wassertemperatur knapp unter dem Siedepunkt bleibt. Das Fischfleisch ist gar, wenn sich die Flossen leicht herausziehen lassen oder (bei unzerteilten Fischen) die Augen wie weiße Perlen hervortreten. Die Kiemen vor dem Garprozeß immer sauber entfernen. Garzeit 10 bis 20 Minuten, je nach Größe der Fische.

Würzsud für Süßwasserfische (1 Liter):

knapp 7/8 l Wasser, reichlich 1/8 l 10%igen Essig, 12 g Salz, 80 g Möhren, 50 g Zwiebeln, 1 daumennagelgroßes Stück Lorbeerblatt und einige Petersilienstiele 20 Minuten sieden lassen, nach 15 Minuten noch 4 g gequetschte Pfefferkörner dazugeben. Dann alles passieren.

Würzsud für Seefische (1 Liter):

knapp 7/8 l Wasser, reichlich 1/8 l 10%igen Essig und 12g Salz.

Würzsud mit Weißwein (1 Liter):

1/2 l Wasser, 1/2 l Weißwein, 12 g Salz, 80 g Möhren, 50 g Zwiebeln, 1 daumennagelgroßes Stück Lorbeerblatt, einige Petersilienstiele und 4 g Pfefferkörner. Diesen Sud benötigt man, wenn See- oder Süßwasserfische für kalte Gerichte gar ziehen sollen. Er kann nach dem Garziehen durch ein Sieb gegossen und zur Herstellung von Fischgelee verwendet werden. Garzeit je nach Größe der Fische 10 bis 20 Minuten.

Beilagen für Kochfisch:

Salzkartoffeln, Petersilienkartoffeln, Reis; zerlassene Butter, Buttersoßen, Sahnemeerrettich, Apfelmeerrettich, Buttermischungen, Dill-, Petersilien-, Kerbel-, Schnittlauch-, Kräuter-, Weißwein-, Kapern-, Meerrettich- und Senfsoße, Béchamelsoße; Blattsalat, Tomatensalat oder andere Gemüsefrischkost, Zitronenscheiben.

Garziehen in Soße

Fischstücke oder -würfel kann man in einer Soße gar ziehen lassen. Typische Gerichte dafür sind Fischgulasch, -frikassee und -ragout. In kochendheißer, gebundener und dicklicher Soße - dünner wird sie durch die Flüssigkeitsabgabe des Fischfleisches - lassen Sie die vorbereiteten Fischstücke gar ziehen, aber nicht kochen. Tiefkühlfilet legen Sie immer in gefrostedem oder leicht angetautem Zustand ein. Das Gargut soll von der Soße gerade noch bedeckt sein. Während des Garvorgangs schalten Sie die Energiezufuhr so ein, daß die Temperatur der Soße knapp unter 100°C liegt, aber nicht unter 75°C fällt. Garzeit 12 bis 15 Minuten.

Beilagen zum Frikassee:

Petersilienkartoffeln, Salzkartoffeln, Risotto, Butterreis, Curryreis; Blatt-, Feld-, Tomaten- oder Paprikasalat. Beilagen zum Gulasch: Salzkartoffeln, Reis, Teigwaren, Thüringer Klöße, Kartoffelklöße, Mehlknödel (böhmische Knödel) oder Graubrot.

Blaukochen

Für diese Zubereitungsart sind ausschließlich frisch geschlachtete Fische mit unverletzter Schleimschicht, der natürlichen Schutzschicht gegen äußere Einwirkungen, geeignet. Im Binnenland kommen dafür nur Süßwasserfische in Betracht, z.B. Karpfen, Forellen, Schleien, Zander, Brassen, Plötze, Hechte und Aale. Blau kochen Fische jedoch immer, wenn man sie erst unmittelbar vor der Zubereitung schlachtet. Die Fische nicht schuppen und die Flossen nicht beschneiden. Auf einem feuchten Brett, besser noch in einer großen Schüssel mit Wasser sauber ausnehmen, die Kiemen entfernen. Die Fische nur innen, nie außen salzen. Die so vorbereiteten Fische in gerade aus dem Kochen gekommenes Salzwasser legen und gar ziehen, aber nicht kochen lassen. Das Kochwasser muß die Fische eben noch bedecken. Auf 1 l Wasser nimmt man 15 g Salz. Das vorherige Begießen mit Essig oder die Zugabe von Essig zum Kochwasser ist dabei überflüssig. Der arteigene Geschmack der Süßwasserfische bleibt beim Blaukochen in Salzwasser am reinsten erhalten. Sollen Brassen, Plötze, Hechte, Karpfen und Zander blau kochen, werden dem Kochwasser außer Salz noch ein wenig Lorbeerblatt, einige Pfefferkörner, feingeschnittenes Wurzelwerk und Petersilienstiele beigefügt. Kleineren Fischen wie Forellen und Schleien gibt man oft eine runde Form: Ein Faden wird unterhalb der Augen und an der Wurzel der Schwanzflosse durchgezogen und festgebunden. Blau gekochte Fische sollten sofort nach dem

Garziehen serviert werden, weil sie sonst an Aussehen und Geschmack verlieren.

Beilagen für blau gekochte Fische:

Sehr heiße Salzkartoffeln; zerlassene Butter, Buttersoßen, Sahnemeerrettich, Apfelmeerrettich. Zu blau gekochtem Aal Dillsoße und Zitronenscheiben reichen.

Die Fischsuppen

Fischsuppen sind Leibspeisen der Küstenbewohner aller Kontinente. Im Binnenland gilt die Fischsuppe als festliches Gericht. Immer mehr Feinschmecker laben sich an Fischsuppentpfen. Der chilenische Dichter Pablo Neruda hat der Fischsuppe eine seiner Oden gewidmet. In manchen Kochbüchern sind jedoch recht unsinnige Tips für die Zubereitung der Fischsuppen enthalten. Man benötigt zur Fischsuppe weder kostspielige Fischarten, noch müssen die einen bei Nacht und die anderen bei Tag gefangen sein. Wer einmal eine aus Fischgräten, Haut und Flossen oder verschiedenen kleinen See- oder Süßwasserfischen gekochte Suppe gegessen hat, wird dieses kulinarische Erlebnis immer wieder herbei wünschen. Aus kräftiger Fischbrühe lassen sich durch die Art der Einlage viele Variationen zaubern. In der Schnellkche werden schmackhafte Fischsuppen aus Wrfelbrhe, gedünstetem Gemüse und Fischfiletwrfeln oder Fischkonserven und den verschiedensten frischen Küchenkräutern bereitet.

Fischgrundbrhe (Fischbouillon):

1 bis 1 1/2 kg gut gewaschene Fischabgnge (Gräten, Haut, Flossen, Köpfe) oder 1 kg ausgekommene und gut gereinigte kleine See- oder Süßwasserfische teilen und die Kiemen entfernen. Alles in 1 1/2 l kaltem Wasser ansetzen, 300 g kleingeschnittenes Wurzelgemüse (Sellerie, Möhren, Petersilienwurzel) und 1 Bouquet garn, bestehend aus Petersilie, Thymian, Liebstöckel, Sellerielaub, Lorbeerblatt, und eventuell 1 Knoblauchzehe sowie 2 geviertelte Zwiebeln dazugeben. Alles langsam zum Kochen bringen und vom Siedepunkt an 30 Minuten weiterkochen lassen. Den Schaum abnehmen. Die fertige Brühe durch ein Sieb gießen.

Einlagen:

Fischklbchen, Grieklbchen, Grieß, Graupen, Reis, Teigwaren, feingeschnittenes Wurzelgemüse, Blumenkohlröschen, Kohlrabi, junges Gemüse (gemischt), Wekohl, Wirsingkohl, Tomatenwürfel, feingeschnittener Kopfsalat, Streifen von Paprikafrüchten, Pilze, Kartoffelwürfel, Erbsen, Bohnen oder Linsen (mit Klbchen aus Räucherfisch oder

kleinen gebratenen Rucherfischkrusteln), durchgestrichene gelbe Erbsen und Bauchspeckwrfel, Fischrogen, Fischmilch, Fischfiletwürfel, Backerbsen, ungezuckerter Puffreis, Puffmais oder Cornflakes, geröstete Webrotwrfel oder auch mit Knoblauch eingeriebene geröstete Webrotscheiben.

Das Dämpfen

Für die Zubereitung von Schonkost ist das Dämpfen eine bevorzugte Art des Garens. Das Fischfleisch wird dabei vom Dampf umströmt und wird weniger ausgelaugt als beim Kochen oder Garziehen. Es ergeben sich nur eine unbedeutende Schrumpfung und ein geringerer Substanzverlust. Das Fischeiwei gerinnt bereits bei 65°C. Die Mineralstoffe werden kaum gelöst, und die Vitamine bleiben weitestgehend erhalten. Zum Dämpfen braucht man einen gut schließenden Kochtopf und einen Dämpfeinsatz. In den Kochtopf füllen Sie bis etwa 1 cm unter dem Dämpfeinsatz Wasser. Dmpfgut und Wasser müssen voneinander getrennt sein. Das Wasser wird zum Kochen gebracht; bei 100°C entströmt bekanntlich dem Kochwasser Dampf. Während viele Nahrungsmittel gleich auf den Dämpfeinsatz gelegt werden, sollten Sie unterteilte Fische, Fischportionen oder tiefgefrostete Filetscheiben, die Sie vorbereitet haben, auf einem tiefen Teller oder einer flachen feuerfesten Schale liegend in den Dämpfeinsatz geben. Der durch die Dampfeinwirkung entzogene wertvolle Fischsaft wird dadurch aufgefangen. Beim Anrichten gießen Sie diesen, Fischsaft "natur" oder mit Kräutern abgeschmeckt über den Fisch. Alle Fischarten sowie frische oder tiefgekühlte Fischfiletsorten sind zum Dämpfen geeignet. Garzeit 15 bis 20 Minuten.

Beilagen:

Buttersoßen, Verlassene Butter, Wewein-, Kapern-, Senf-, Meerrettich- oder Kräutersoße, holländische Soße in kleinen Mengen; heiße Salzkartoffeln, Reis, Webrot; Blumenkohl, Blatt-, Feld-, Chinakohl-, Chicorée- oder Tomatensalat, gedünsteter Blattspinat. Bei Schonkost sind Soße, Beilagen und Garnierung auf die vorgeschriebene Diät einzustellen. Als Garnierung dienen Zitronenscheiben, Bltterteighalbmonde, Pilze oder Gemüse. Fisch, auf diese Art zubereitet, ist nicht nur schmackhaft, sondern auf Grund des höheren Gehaltes an Mineralstoffen und Vitaminen sehr nahrhaft.

Das Dünsten

Beim Dünsten wird das Fischfleisch sowohl in wenig Flüssigkeit, der geringfügig Fett zugesetzt wird, als auch im eigenen Saft und Dampf gegart. Für diese

Zubereitung eignen sich unterteilte Fische mit festem Fleisch, Portionen (Tranchen) davon und Fischfilets. Tiefgefrostete Fischfilets werden in tiefgefrostetem Zustand geschnitten und auch so gedünstet. Für diese Zubereitungsweise brauchen Sie Töpfe, Pfannen oder feuerfestes Geschirr mit gut schließendem Deckel. Das Geschirr wird gefettet und mit Zwiebelwürfeln ausgestreut. Legen Sie den Fisch in dieses Geschirr, gießen Sie so viel Flüssigkeit (Wasser, Wein, Brühe oder Milch) auf, dass der Boden des Gefäßes höchstens 1 cm hoch bedeckt ist. Gedünstet wird bei geschlossenem Deckel. Die am Geschirrboden liegende Seite des Fischfleisches kocht, der darüber liegende, weitaus größere Teil dämpft gar. Durch die Hitzeeinwirkung entwickelt sich aus der Flüssigkeit Dampf. Die im Gefäß eingeschlossene Speise gibt ebenfalls Dampf ab. Der aufsteigende Dampf verdichtet sich an der Deckelunterseite und rinnt von dort und an der Innenwand des Geschirrs wieder auf den Geschirrboden. Der überhitzte Dampf schließt das Fischfleisch auf, bringt das Fischeiweiß zum Gerinnen, löst die Duftstoffe, teilweise auch die Mineralsalze und das Fischfett. Durch den bis zum Garsein andauernden Kreislauf Dampf-Flüssigkeit-Dampf wird die Dünstflüssigkeit mit den genannten Stoffen angereichert und bindet sie. Der Dünstsaft wird immer als Soße verwendet und kann vor dem Anrichten leicht gebunden werden.

Dünsten auf Gemüse

Diese Zubereitung ist sehr beliebt. Dünsten Sie kleinwürfelig geschnittenes oder zerteiltes Gemüse, das jahreszeitlich angeboten wird, mit wenig Fett oder Brühe halb gar. Darauf den vorbereiteten Fisch, die Fischportionen bzw. 2 bis 3 cm dicke Tiefkühlfiletscheiben legen. Auf den Fisch Pflanzenfettflöckchen verteilen. Mit aufgelegtem Deckel dünsten. Die Garzeit beträgt 15 bis 20 Minuten. Der Dünstsaft kann vorsichtig abgegossen und zur Soße gebunden werden. Schmecken Sie das Gemüse bitte erst am Ende des Garvorganges mit Speisewürze oder Worcester- soße ab. Vor dem Servieren mit feingehackten Küchenkräutern (Petersilie, Schnittlauch, Dill) und einem Frischkostanteil (Zugabe von 25% rohem, fein zerkleinertem Gemüse zu dem bereits gegarten) aufwerten.

Gemüsemischungen: Möhren, Erbsen, Blumenkohl oder Kohlrabi; Tomaten, Paprikafrüchte und Zwiebeln; Weißkraut u. Zwiebeln; Bohnen, Zwiebeln und Tomaten; Möhren, Sellerie und Porree. Beilagen: Salzkartoffeln, Reis, Graubrot; Blatt-, Feld-, Tomaten-, Gurken-, Weißkraut- oder Sauerkraut- salat; Frischobst.

Das Braten

Für das Braten in der Pfanne eignen sich kleine, unzerteilte Fische und Fischfilets. Größere Fische werden zu Tranchen (Fischkoteletts oder Karbonaden) geschnitten. Bei Fischen oder Fischportionen über 125 g schneiden Sie die Haut auf beiden Seiten in fingerbreiten Abständen leicht ein (ziseln), damit sie nicht reißen und leichter bzw. völlig gar werden. Das vorbereitete Fischfleisch kann noch mariniert (mit feingehackter Petersilie, verschiedenen frischen und getrockneten Küchenkräutern, Zwiebelwürfeln bestreut und mit wenig Speisewürze beträufelt) werden. Erst vor dem Panieren leicht salzen. Varianten für das Panieren: 1. In Mehl wenden. 2. In Milch tauchen und in Mehl wenden. 3. In Mehl und anschließend in geschlagenem Ei wenden. 4. In Eierkuchenteig wenden. 5. In Mehl, Ei und gesiebttem Semmelmehl oder Zwiebackbröseln wenden. 6. Wie 5., aber die Semmelbrösel mit etwas Reibkäse mischen. 7. In zerlassene Butter oder Pflanzenfett tauchen bzw. damit bepinseln und in Semmelbröseln wenden. 8. Mit Schmelzkäse, der mit Milch oder Joghurt flüssig gemacht wurde, bestreichen und in Semmelbröseln wenden. Wird Ei zum Panieren verwendet, so schlägt man 1 Ei mit 2 Tl. Wasser und 1 Tl. Öl. Paniertes Fischfleisch wird leicht abgeklopft und muß sofort in die Pfanne, weil sonst die Panade aufweicht und beim Braten teilweise abfällt. Zweckmäßig ist es, den Fisch oder die Fischportionen kurz auf der einen und dann auf der anderen Seite zu braten, damit die Oberflächen verkrusten. Dann erst auf beiden Seiten fertig braten. Der Vorgang des Bratens in wenig heißem Öl (160°C) nimmt nur einige Minuten in Anspruch. Wenn im Öl keine Blasen mehr aufsteigen und sich ein leichter bläulicher Dampf, aber kein Qualm oder Rauch (!) entwickelt, ist die richtige Temperatur erreicht. Dann bleibt die Panade auch nicht am Pfannenboden hängen. Fische oder Fischportionen sollen nur zu einem Drittel, Fischbuletten, -frikadellen oder Fischpuffer dagegen zur Hälfte im heißen Öl liegen. Mit Hilfe des heißen Öls und stellenweise durch den Kontakt mit dem Pfannenboden wird der Saftaustritt verhindert und die gewünschte schmackhafte Bräune an der Oberfläche (Kruste) erreicht. Der Substanzverlust ist gering.

Beilagen: Salz-, Schwenk- oder Röstkartoffeln, Kartoffel-, Mayonnaisen-, Speck-, Gemüse- Kartoffel-Salat, Kartoffelbrei, Teigwaren, Makkaroni- oder Hörnchensalat, grüner Erbsenbrei, Butterreis, Mignon-Salat (gekochte Selleriescheiben und Kartoffelscheiben im Verhältnis 1:1 leicht mit Mayonnaise gebunden), Bostonsalat (je 1/3 gekoch-

ter Sellerie, Kartoffeln und rohe Äpfel, alles in Würfel geschnitten, leicht mit Mayonnaise gebunden, süßsauer abgeschmeckt); Blattsalat und alle Gemüsefrischkosten, Blumenkohl, Spinat, grüne Bohnen, Sauerkraut, Rotkraut, Bayrischkraut; Buttersoßen, Buttermischungen, aufgeschlagene Buttersoßen, Remouladensoße, Tatarensoße, Tomatenmayonnaise, Vinaigrettesoße, Spreewaldketchup, indische Soße. Nur ganz kleine Mengen Soße verwenden. Mit Zitronenecken, geschälten und entkernten Zitronenscheiben, Petersilie, Salatblättern sowie dem Gemüse der Jahreszeit garnieren. Bratfischgerichte immer auf gut vorgewärmten Tellern anrichten.

Krimpkochen

Diese Zubereitungsart stammt aus Holland und Belgien und wird für lebend-frische Fische angewendet. Die Fische oder die Portionsstücke kochen sich "krimp", d.h., sie ziehen sich zusammen oder krümmen sich. In der Praxis wird oft die Meinung vertreten, daß sich Fische im Wasser oder in der Pfanne nicht werfen oder krümmen sollen. In den genannten Ländern bevorzugt man Fische, die sich bei der Zubereitung "krummfrisch" kochen. Das Werfen oder Krümmen gilt als gutes Zeichen für Frische und Qualität. Frische See- oder Süßwasserfische oder Portionsstücke an beiden Seiten in Abständen von 2 cm fast bis auf die Mittelgräte einschneiden. Den Fisch in gerade aus dem Kochen gekommenem Salzwasser wie beim Blaukochen gar ziehen, aber nicht kochen lassen. Die Garzeit wird durch die Einschnitte um ein gutes Drittel verkürzt. So zubereiteten Fisch mit Beilagen und Soßen reichen, wie sie bei blau gekochten Fischen üblich sind.

Braten auf Müllerin-Art

Fische auf Müllerin-Art in heißem Öl braten und kurz vor dem Servieren die Fische mit zerlassener, aber nicht gebräunter Butter übergießen. Dann hat man den gewünschten butterfeinen Geschmack. Diese Zubereitung wird für kleine und mittlere unzerteilte Fische, Fischfilets oder Tranchen (Scheiben) von großen Fischen, vor allem aber für Plattfische angewendet. Mittelgroße Fische bzw. Fische ab 125 g auf beiden Seiten ziselieren, d. h. die Haut in fingerbreiten Abständen auf beiden Seiten einschneiden. Legen Sie die ausgenommenen, gut gereinigten und mit Zitronensaft oder Weinessig beträufelten Fische, Fischportionen oder -filets für 10 bis 15 Minuten in eine Marinade aus Milch und Zitronensaft (für 1/2 l Milch 2 Tl. Zitronensaft nehmen). Danach die Fische mit Salz und Pfeffer wür-

zen, in Mehl wenden, leicht abklopfen und sofort in heißem Öl auf beiden Seiten goldgelb braten. Nun richten Sie die Fische auf einer gut vorgewärmten Platte an, beträufeln sie mit Zitronensaft, bestreuen sie mit abgetropfter, feingehackter Petersilie und begießen sie mit zerlassener Butter. Auf jede Fischportion eine geschälte dünne Zitronenscheibe legen und das Ganze rasch servieren.

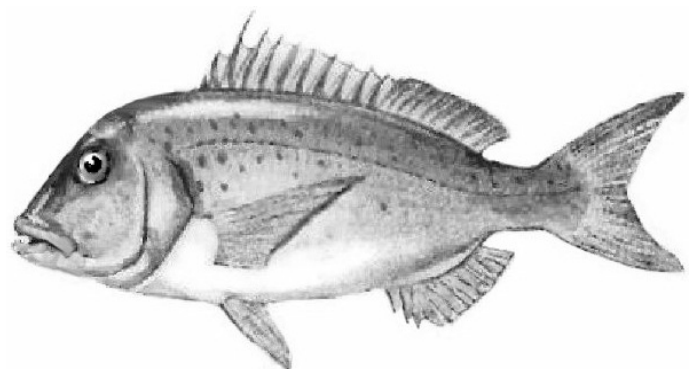
Goldgelb gebratene Fische (Fisch-Doré):

Die vorbereitete Fische oder Fischportionen in Mehl wenden, in heißem Öl braten, mit Butter begießen und mit geschälten und entkernten Zitronenscheiben belegen. Übrigens besagt ein französisches Sprichwort: "Der Fisch wird im Wasser geboren, muß aber im Öl sterben." Die erforderliche Brat- oder Backtemperatur für Fische erreicht man tatsächlich mit Öl am besten.

Beilagen: Salzkartoffeln, Elsässer Kartoffeln (gebratene große Kartoffelwürfel mit gebratenen Speck- und Zwiebelwürfeln vermengt, mit gehacktem Schnittlauch bestreut); Blatt- oder Feldsalat, sonstige Gemüsefrischkost.

Das Backen im Fettbad

In der Fischküche ist es üblich, auf diese Art kleine Filets und kleine Fische in fetter Hitze zu backen: Das Backgut wird in Panade oder Backteig eingehüllt und unmittelbar danach in heißem Öl (in einer Fritüre) schwimmend gebacken. Es ist so gleichsam von einer "flüssigen Kochplatte" umgeben und taucht sofort und vollständig im Ölbad unter. Die Panade oder der Backteig bilden eine Kruste, die den Zutritt des Fettes zum Backgut und den Austritt des Fischsaftes ins Fett verhindert. Diese Zubereitung ist ein "inneres Kochen" ohne Saft-, Substanz-, Nährstoff- und Vitaminverlust. Gebackener Fisch nimmt weniger Fett auf als in der Pfanne gebratener Fisch und ist deshalb bekömmlicher.



10 Tips

1. Die Fritüre muß aus viel heißem Öl bestehen. Wasserhaltige Fette wie Butter oder Margarine sind dazu nicht geeignet. Fett sollte nicht gemischt werden, weil die einzelnen Öl- oder Fettsorten unterschiedliche Rauchpunkte haben. Die zweckmäßige Temperatur liegt zwischen 170 und 190°C.

2. Wer kein Fett-Thermometer oder eingebautes Thermostat hat, lege ein Stückchen Weißbrot ein. Färbt es sich schnell goldbraun, kann mit dem Backvorgang begonnen werden. Von der richtigen Backtemperatur hängen das schnelle Garwerden und das Aussehen ab.

3. Nach dem Backvorgang wird das ausgekühlte Öl durch ein feines Sieb gegossen und somit von den Backrückständen gereinigt. Sie würden sonst beim nächsten Erhitzen verbrennen und das Öl verderben. Auf diese Art gereinigtes Öl ist viele Wochen zum Ausbacken verwendbar. Eine Ölfüllung soll nach 80 Betriebsstunden gewechselt werden.

4. Im Ölbad können ohne weiteres miteinander oder nacheinander Fisch, Backhähnchen, in Backteig gehüllte Obst- oder Gemüsescheiben bzw. -stücke, Pfannkuchen, Schnitzel, Koteletts oder Pommes frites gebacken werden, ohne daß eine Geschmacksbeeinträchtigung entsteht.

5. Das Fettbackgerät - oder ein hoher Topf sollte viermal soviel Öl fassen, wie Nahrungsmittel auf einmal darin gebacken werden. Gibt man größere Mengen in das heiße Öl, so sinkt die Temperatur zu stark ab. Die einzelnen Stücke des Backgutes kleben dann leicht zusammen.

6. Zum Backen bestimmte Fischfilets sollten das Gewicht von 150 bis 200 g nicht übersteigen. Dicke Fischfilets werden auf beiden Seiten einige Male leicht eingeschnitten (ziseliert) oder von der Fleisch- zur Hautseite schräg zu fingerdicken Filetscheiben geschnitten. Bei Plattfischen bzw. Plattfischportionen kann auf der dunkleren Seite von der Mitte her das Fleisch etwas von den Gräten gelöst werden.

7. Das Backgut muß, bevor es in Panade oder Backteig gehüllt wird, auf der Oberfläche trocken sein. Fingerdicke Frostfiletscheiben können auch in gefrostenem Zustand in Backteig gehüllt und gebacken werden. Nur wenig Backgut einlegen, sonst sinkt die Backtemperatur rapide ab, und es gibt keine Kruste.

8. Zum Panieren können Mehl, Ei und Semmelmehl verwendet werden. Am besten bewährt hat sich jedoch die Umhüllung des Fischfleisches mit Backteig (Bierteig). Während abfallende Teile der Panade im Ölbad zu Boden sinken, rasch verbrennen und verhältnismäßig schnell das Öl verunreinigen, steigen die Backteigtropfen an die Oberfläche. Mit einem Schaumlöffel lassen sie sich leicht abnehmen, bevor sie verkohlen.

9. Bewährte Rezepte für Bierteig und Panade: *Bierteig* (ausreichend für 6 Portionen): In eine Schüssel 1 Flasche helles Bier schütten, 1 Ei, einige Tropfen Speisewürze, 1 Tl. Salz, 1 Tl. Zucker dazugeben und nun mit dem Schneebesen gut schlagen, dann 250 g Mehl W 630 dazuschütten und alles zusammen so lange schlagen, bis sich die Klümpchen aufgelöst haben. Mehl bindet unterschiedlich. Den Teig deshalb so anrühren, daß er gerade noch vom Schneebesen abtropft. Zuletzt 2 El. Öl daruntermischen. Das verhindert die Krustenbildung an der Teigoberfläche. Das Ei kann auch getrennt werden. Das Eigelb wird dann zum Bier gegeben, das Eiweiß zu Schnee geschlagen und zuletzt vorsichtig unter den Backteig gezogen. *Panade*: Das nach dem 3-S-System vorbereitete Filet in Mehl wenden, durch geschlagenes Ei ziehen und auf beiden Seiten in gesiebtem Semmelmehl gut andrücken. Auf 1 Ei 2 Tl. Wasser sowie 1 Tl. Öl nehmen und alles gut mit dem Schneebesen verschlagen.

10. Das nach dem 3-S-System vorbereitete Fischfilet im oberen Drittel mit einem spitzen Gegenstand (Schaschlykspieß oder zweizinkige Gabel) anstecken und durch den Bierteig ziehen. Wenn es vollständig eingehüllt ist und der Teig fast nicht mehr abtropft, das Backgut kurz in das heiße Öl halten. Ist der Backteig verkrustet, wird der spitze Gegenstand unter leichter Drehbewegung herausgezogen, möglichst ohne den Teig zu beschädigen. Gebackenen Fisch rasch servieren.

Beilagen: Kartoffeln, Erbsen, Kartoffelsalat, Mayonnaisensalat, Bostonsalat, Gemüse-Kartoffel-Salat, Pommes frites; Frischkostsalat, Chicorée, Blumenkohl, Spinat, Rahmchampignons, gemischtes Kompott, Kürbiskompott; Tomatensoße, Remouladensoße, Tatarensoße, Kräutermayonnaise, Tomatenketchup, indische Soße, Spreewaldketchup oder andere kalte Soßen, Buttermischungen. Garniert wird mit Zitronenspalten und Petersilie.

Das Backen im Ofen

Viele Kochbücher definieren diese Zubereitungsart als "Braten im Ofen". Fischmittelstücke, Schwanzstücke oder ganze Rundfische bis 1 1/2 kg bzw. Plattfische von 200 bis 500 g (geschuppt und nach dem 3-S-System vorbereitet) werden entweder in einer viereckigen Pfanne, auf einem Randblech, in einer feuerfesten Form oder auf einer Platte in der vorgeheizten Backröhre (15 Minuten bei 250°C) gegart. Wenig Fett zusetzen und die Oberhitze einschalten. Der Fischrücken wird meistens mit Speckstreifen gespickt oder mit dünnen Rauchspeckscheiben belegt und durch öfteres Begießen mit wenig Brühe vor dem Austrocknen bewahrt. Der Fischrücken kann gegen das Austrocknen auch durch Auflegen eines Stückes Alufolie geschützt werden. Während ein geringer Teil des Fisches im Fett und im Fleischsaft brät, wird der überwiegende Teil durch erhitzte trockene Luft gegart. Die für den letztgenannten Teil zutreffende Garmachungsart gilt für die Begriffsbestimmung. Es handelt sich also um ein Backen in trockener Hitze. Der beim Garprozeß entstandene Fond wird pikant abgeschmeckt und kann mit in kaltem Wasser angerührten Mais gebunden werden.

Beilagen: Salzkartoffeln, Bratkartoffeln, Kartoffelsalat (verschiedene Variationen), Kartoffelbrei, Reis; Béchamelsonne und deren Abwandlungen, Tomatensonne, Kräutersonne, Buttermischungen; jede Gemüsefrischkost, Salat der Saison, Frischobst.

Das Überbacken (Gratinieren)

Überbacken heißt: gare Speisen mit einer bräunlichen Kruste versehen. Es ist keine selbständige Zubereitungsart und findet entweder nach oder in Verbindung mit dem Backen statt. Gekochtes, gedämpftes oder gebratenes Fischfleisch sowie von Haut und Gräten befreite Fischreste können Sie in gerettete Ragoutförmchen, Auflaufformen oder flache Pfannen füllen und überbacken. Im Haushalt eignen sich dafür auch Reste. Es gibt verschiedene Voraussetzungen für die Krustenbildung beim Überbacken eines Fischgerichtes: Mit Reibkäse bestreuen; Butter- oder Pflanzenfettflöckchen auflegen, oder mit gesiebttem Semmelmehl und Reibkäse bestreuen; Butter- oder Pflanzenfettflöckchen auflegen oder mit einer Decksonne begießen. Für feine Fischgerichte eignet sich besonders die Mornay-Sonne. Zum Überbacken und auch zu anderen Fischgerichten braucht man in der Regel Reibkäse. Schnittkäse selbst ist dafür zu weich.

Tip: So legt man sich einen ständigen Vorrat von knochenharten Reibkäse an: In einen Tontopf 2 Finger hoch trockenes Salz schütten. Darauf Stücke

von Schnittkäse (bis 250 g) legen (Schweizer, Edamer oder Steppenkäse sowie schwedischer, dänischer, russischer oder finnischer Schnittkäse - nicht geeignet ist Weichkäse). Die Rinde vorher abschneiden. Zwischen den Käsestücken soll immer ein fingerbreiter Zwischenraum sein. Dann so viel Salz dazuschütten, daß die Zwischenräume ausgefüllt sind und die Oberfläche mit Salz bedeckt ist. Den Topf mit einem Tuch abdecken und an einem trockenen Ort aufbewahren. Nach 14 Tagen ist der Käse hart und läßt sich pulverfein reiben. Stets vom Salz bedeckt, sind die Käsestücke fast unbegrenzt haltbar. Das Salz kann noch zum Würzen verwendet werden.

Fischauflauf

Der Fischauflauf ist ein Mischgericht. Italien gilt als Heimat dieses Gerichtes. Nudeln oder Makkaroni und Reibkäse gehören dazu. Aber auch mit Gemüse und Kartoffeln schmeckt der Auflauf vorzüglich. In Japan bereitet man diese Delikatesse mit Reis. Ein Auflauf wird immer in einer gut geretteten feuerfesten Form gebacken oder überbacken. Zusätzlich kann die Form mit Semmelbröseln ausgestreut werden. Vielfach ist es Brauch, die Form mit ganz dünnen Rauchspeckscheiben oder mit halbgar gekochten Weißkohl- bzw. Wirsingkohlblättern auszulegen. Damit das Gericht beim Backen im Ofen nicht austrocknet und beim Überbacken eine Kruste erhält, bestreuen Sie die Oberfläche mit Reibkäse oder mit Semmelmehl und Reibkäse und legen auch Pflanzenfettflöckchen auf. Durch die Kruste wird der Auflauf schmackhafter und ansehnlicher. Die Form wird nur bis zu zwei Drittel ihrer Höhe gefüllt und sofort zum Backen in den gut vorgeheizten Ofen geschoben. Als Garzeit reichen 25 bis 35 Minuten. Danach den Auflauf sofort servieren, weil er sonst "gekränkt" in sich zusammensinkt. Beachten Sie, daß in der Regel die untere und obere Schicht in der Auflaufform immer die Kartoffeln, die Nudeln, der Reis oder das Gemüse sind. Die mittlere Schicht ist das Fischfilet. Alle anderen Zutaten (Zwiebeln, Speck u. dgl.) auf das Fischfilet verteilen. Statt Fischfilet kann auch Räucherfischfleisch Verwendung finden. Tiefkühlfilet im leicht angetauten Zustand in fingerdicke Scheiben schneiden. Die Garzeit liegt dafür 10 Minuten höher. Fischauflauf wird auch als "gebackener Eintopf" bezeichnet. Bei etwas Phantasie ist es nicht schwer, gute Zusammenstellungen zu finden. Mögliche Zusammenstellungen unter Verwendung von Fischfilet: Makkaroni, gebratene Zwiebeln, dicke Tomatensonne bzw. -ketchup; Reis, Tomatenscheiben, gebratene Rauchspeck- und Zwiebelwürfel; Scheiben von gekochten Kartoffeln, Speck,

Zwiebeln, Porree, Möhren und Erbsen; gefrostenes Mischgemüse und Zwiebeln; halbgare Nudeln und Blumenkohlröschen; Kartoffelscheiben, Pilze und Speck; Weiß- oder Wirsingkohl, Speck und Zwiebeln; Paprikafrüchte, Tomaten, Erbsen, Speck und Zwiebeln.

Beilagen: Gemüsefrischkost, Blattsalat, frisches oder gefrostenes Obst. Eine Soße wird in der Regel zum Fischauflauf nicht gereicht. Wer jedoch eine wünscht, bereitet Tomaten-, Kräuter-, Speck-, Zwiebelsoße oder Mornay-Soße in kleinen Mengen.

Die Fischhackmasse

Aus Fischhackmasse können Sie Kochklopse, Suppenklößchen, Buletten, Frikadellen und Hackbraten bereiten. Sie wird auch zum Füllen von Krautrouladen, Spinat- und Weinblättern, Weißkohl- und Wirsingköpfen, Kohlrabi, Salatgurken, Tomaten, Zwiebeln, roten Beeten, Sellerieknollen, Paprikafrüchten, Pelmeni, Ravioli und Maultaschen verwendet. Je feiner das Fischfleisch zerkleinert ist, um so besser läßt es sich mit den anderen Zutaten mischen. Fischfleisch verdirbt bekanntlich rasch. Fischhackmasse ist besonders anfällig, weil durch die feine Zerkleinerung die Angriffsfläche für Bakterien erheblich größer ist. Fischhackmasse am Tag der Herstellung auch verbrauchen. Gerichte aus Fischhackmasse haben eine sehr kurze Garzeit, sie liegt je nach der Portionsgröße und der Garmachungsart zwischen 3 und 12 Minuten. Hackbraten benötigen im vorgeheizten Backofen 30 bis 40 Minuten. Grundrezept für Fischhackmasse: 450 g Fischfilet, 60 g Räucherspeck, 60 g Zwiebel, 45 g Semmelmehl, 1 bis 2 Eier, Kräuter, Gewürze (Salz, Pfeffer oder Paprika, Kümmel, Majoran). Das Fischfilet 2- bis 3mal durch den Fleischwolf geben. Die im ausgelassenen Speck angebratenen Zwiebelwürfel, das Semmelmehl, die Eier und die feingehackten Kräuter dazugeben. Alles gut mischen, würzen und pikant abschmecken. Die Masse gut durcharbeiten und die Bindekraft durch Brat- oder Kochprobe prüfen. - Zum Füllen von Gemüse oder Fruchtgemüse unter die Fischhackmasse noch 3 bis 4 El. körnig gekochten Reis mengen.

Beilagen: Salzkartoffeln, Bratkartoffeln, Kartoffelsalat, Kartoffelbrei, Reis; Tomatensalat, Blattsalat, Frischobst, Kompott; Tomaten-, Paprika-, Sahne-, Kräuter-, Kapern-, Speck-, Zwiebel- oder Gurkensoße.

Das Schmoren

Diese Zubereitung ist eine zusammengesetzte Garmachungsart, bei der kurzfristig Braten oder

Rösten sowie Dünsten, Kochen oder Garziehen aufeinander folgen. Das wärmeübertragende Medium (Fett) wird auf 200°C erhitzt. Während des Garprozesses soll die Temperatur auf- und absinken (bis etwa 100°C). Zum Schluß soll sie auch unter 100°C abfallen. In der modernen Fischküche wendet man diese Zubereitungsart lediglich für Gerichte aus Fischhackmasse, die von Gemüse oder Fruchtgemüse umhüllt ist, an (siehe auch unter Fischhackmasse).

Das Rösten

Diese Zubereitung ist bei Fischmischgerichten mit Eiern, Kartoffeln oder Gemüse angebracht. Gares Fischfleisch wird von Haut und Gräten befreit und zerpfückt (Fischflocken). Rohes Fischfleisch wird in kleine Würfel geschnitten. In einer Pfanne erhitzen Sie wenig Öl und schwenken die Fischflocken oder Würfel darin auf intensivem Feuer bzw. bei stärkster Hitze schnell durch. Dabei lassen sich feingehackte Zwiebeln, Rauchspeckwürfel, Würfel von sauren Gurken, Paprikafrüchten oder auch Kapern zufügen. Mit etwas Wein, pikanter Soße oder Brühe wird abgelöscht.

Typische Rezepte: Geröstete Räucherfischflocken oder Bücklingsfleisch mit Rühreiern; geröstete Fischfiletwürfel zum Füllen von Omeletts oder Eierkuchen; geröstete Fischfiletwürfel auf Letscho oder mit Tomatenketchup, Curry- und Paprika-soße; gebratenes Gemüse mit Fischflocken; Hamburger Pfannfisch; Fischerfrühstück. Beilagen: Pommes frites, Weißbrot, Toast; Blattsalat, Gemüsefrischkost aller Art, Frischobst, Kompott.

Das Grillen

Schon der Mensch in der Urzeit kannte die Fischkost. Die Zubereitung der Fische entdeckte der Mensch vermutlich, als er eines Tages den "Fang" in die Höhle brachte, dem Feuer zu nahe legte, so daß die Fische ansengten. Weil er hungrig war, aß er davon und lernte so unterscheiden, was gut und was besser schmeckt. Später legte er seine Fische absichtlich ans Feuer und spießte sie schließlich auf einen Stock, um sie über dem Feuer zu rösten. Das war die älteste Grillmethode. Nach Jahrtausenden wurde auf Röststäben über glühenden Holzkohlen, schließlich im Gas- oder Elektroherd am Spieß in trockener Hitze gegrillt. Mit Hilfe der modernen Technik wurden diese Grillmethoden durch elektrische Grillgeräte abgelöst. Die vollkommenste und edelste Art der Fischzubereitung ist das Grillen mit Infrarotstrahlung. Die Strahlenwärme läßt das Innere schnell gar werden, ohne das Äußere zu verbrennen.

Dadurch bleiben wertvolle Kräfte und Säfte erhalten. Grillen ist das fettarme Garmachen des Grillgutes. Grillen heißt schmackhafter zubereiten und gesünder leben.

Zweckmäßiges Grillen der Fische: Den Grill etwa 5 Minuten vorheizen. Gesäuberte, gesäuerte und gut abgetrocknete Fischfilets mit wenig Öl bestreichen, auf den geretteten Grillrost legen. Diesen auf die Pfanne im vorgeheizten Grill stellen. Gesalzen wird das Fischfleisch erst nach dem Grillvorgang. Sie können auch Fischtranchen oder ganze, ziselierte - d. h. eingekerbte - Fische bzw. Fischschaschlyks grillen. Je nach Dicke der Fischportion beträgt die Garzeit 3 bis 6 Minuten auf jeder Seite.

Beilagen: Pommes frites, Salzkartoffeln, Kartoffelkroketten, Toast, Reis-Pilaw; feines Gemüse, Gemüsesalate; Buttermischungen wie Kräuter-, Meerrettich-, Nuß- oder Senfbutter, pikante Soßen. Fisch-Schaschlikspiesse (Fischliks) können auch mit Tomatenketchup, indischer Soße oder Spreewaldketchup bestrichen sowie mit Curry oder Paprika bestreut werden.

Fisch "en papillote"

Französische Küstenfischer haben diese Zubereitung kreiert. Wenn sie aus vollbeladenen Booten die Früchte des Meeres anlandeten, wählten sie besonders fette Heringe, Makrelen oder Plattfische aus. Die ausgenommenen und gereinigten Fische wurden mit Salz eingerieben und zuerst in Pergamentpapier, dann in einige Lagen angefeuchtetes Zeitungspapier gewickelt. Diese Päckchen legten sie in die heiße Asche einer Feuerstelle. Sobald das Zeitungspapier verbrannt war, nahmen die Fischer die Päckchen schnell heraus. Die so im eigenen Saft zubereiteten Fische wurden gleich aus der Pergamenthülle gegessen. Da sich nicht überall eine Feuerstelle anlegen läßt, entwickelten Feinschmecker im Laufe der Jahre die Zubereitung "en papillote". Alle kleinen Fische, auch Süßwasserfische bzw. kleine Fischfilets eignen sich dazu. Für Forellen gibt es keine bessere Zubereitung. Die ausgenommenen und gesäuberten Fische nach dem 3-S-System vorbereiten. Bei Heringen, Makrelen, kleinen Dorschen oder Seelachs u. dgl. können Sie auch die Gräte entfernen. Plattfische werden tief eingekerbt (ziseliert) oder das Fischfleisch auf der dunklen Seite links und rechts der Mittellinie bis zum Flossenansatz hin von den Gräten gelöst. Die Fische mit Buttermischungen füllen, auf ein mit Öl bestrichenes Pergamentpapier oder auf Alufolie legen. Heute ist Alufolie dafür das zweckmäßigste und sicherste Material. Pergament verbrennt im Grill zu leicht. Fischfilet wird ebenfalls

mit einer Buttermischung belegt und mit einem zweiten Filet abgedeckt. Bei größeren Filets schneidet man in die dickste Stelle eine Tasche und füllt sie mit einer Buttermischung. Durch das Einwickeln in Alufolie können beim Garen im Ofen der Dampf und die Geschmacksstoffe nicht entweichen. Die Nährstoffe bleiben weitestgehend erhalten. Das um den Fisch gelegte Papier soll ihn außerdem auf jeder Seite 5 cm überragen. Die beiden langen Seiten 2- bis 3mal umfalzen. Die seitlichen Enden genauso umfalzen und 2 Ecken nach oben biegen. Der Fisch muß im gut vorgeheizten Gas- oder Elektroherd bzw. im Grill auf dem Rost liegend 12 bis 20 Minuten garen. Die Papierhülle wird erst vor den Augen des Tischgastes oder vom Gast selbst entfernt. Tiefkühlfilet - nicht schwerer als 200 g - mit Zitronensaft oder Essig und Salz einreiben und im gefrosteten Zustand auf die geölte Alufolie legen. Mit feingehackten Küchenkräutern, Zwiebeln, Tomaten, Paprika oder Früchten belegen bzw. mit Senf, Paprikamark, Tomatenmark oder Anchovispaste bestreichen. Die Folie, wie vorher beschrieben, schließen und im gut vorgeheizten Ofen oder Grill 25 bis 30 Minuten garen lassen.

Beilagen: Toast, Weißbrot, Salzkartoffeln; Scheiben von Buttermischungen, wenig zerlassene Butter, Buttersoßen.

Fisch "en matelote"

Das ist ein Fischgericht nach Matrosenart und gehört zu den gastronomischen Schätzen Frankreichs. Es handelt sich um ein dünnflüssiges Ragout, das in der Regel aus Süßwasserfischen, mitunter auch aus Seefischen und aus einer oder aus verschiedenen Fischarten zugleich hergestellt werden kann. Das Bouquet garní ist ständiger Begleiter. Für die Zubereitung des Matrosengerichtes verwendet man Rot- oder Weißwein in Frankreich, Apfelwein in Spanien und Birnenwein (Birnenchampagner) in England und Frankreich. Mitunter wird auch mit einem Weinbrand abgelöscht oder flambiert. Bei einigen Rezepten verfeinert man das Ragout mit Sahne, Kondensmilch oder frischer Butter. Eine leichte Bindung erreicht man mit Mehlbutter (beurre manié). Das Gericht wird in jedem Fall pikant abgeschmeckt.

Beilage: Brotcroutons (herzförmig ausgestochene Stücke Weißbrot, die dann in Fett geröstet werden). Zur Garnierung dienen kleine gedünstete Zwiebeln, auch Pilze.

Bon appetit

Hier kommen die Rezepte...

Abae in Rosmarinsauce

*1 kg Abae in Scheiben,
Mehl zum Bestäuben,
Olivenöl zum Braten,
4 Knoblauchzehen,
200 ml Olivenöl,
2 Esslöffel Mehl,
4 Esslöffel Weinessig,
120 ml Wasser,
Salz,
Rosmarinzweige.*

Für die Soße das Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Knoblauch und Mehl hinzugeben und unter Rühren 2-3 Minuten lang erhitzen. Essig und Wasser zugeben, mit Salz würzen und unter ständigem Rühren auf kleiner Flamme eindicken lassen. Rosmarinzweige hinzugeben. Die Fischstücke abtrocknen, etwas salzen und mit Mehl bestäuben. In Olivenöl braten. Die Rosmarinzweige aus der Soße herausnehmen und diese zusammen mit dem Fisch servieren.

Aal in Rotwein

*Zutaten f. 4 Pers.:
1 kg frischen Aal,
2 Zwiebeln,
1 Möhre,
2 St. Staudensellerie,
3-4 Knoblauchzehen,
4 EL Olivenöl,
3 EL Tomatenmark,*

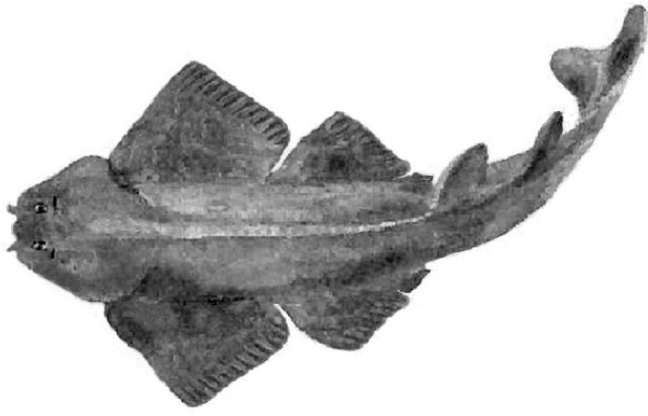
*1/2 l Rotwein,
2-3 Thymianzweige,
Lorbeerblätter,
Petersilie,
1 Zweig Rosmarin.*

Zubereitung: Den ausgenommenen Aal waschen, häuten und in ca. 4-5 cm lange Stücke teilen. Das Gemüse und den Knoblauch würfeln und mit den Kräutern im Olivenöl anbraten. Das Tomatenmark unterrühren und den Rotwein dazugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 20 min. köcheln lassen. Als Beilage gibt es Bandnudeln und frischen Salat, anstatt Nudeln kann man auch knuspriges Baguett nehmen. Dazu trinkt man einen Rotwein.

Meeraal in Milch

*1 Mittelstück vom Meeraal (ca. 1 kg),
Butter zum Einfetten der Form,
500 g Kartoffeln,
1 mittelgroße Zwiebel,
Salz und Pfeffer,
1 L Milch,
Blüten und Blätter der Kapuzinerkresse*

Aal enthäuten und in kleine rechteckige oder runde Scheiben schneiden. Feuerfeste Form mit der Butter einfetten und die Stücke hineinlegen. Die fein geschnittenen Kartoffeln und Zwiebeln hinzugeben. Gut würzen und die Milch zugießen. Die Form in den Ofen stellen und bei 170 Grad 90 Minuten lang garen. Mit der Kapuzinerkresse garnieren.



Besugo mit Äpfeln (für 4 Personen)

1 großer Besugo, ca. 1 1/2 kg,
1 kg Äpfel (Reinetten),
1 Topf Yoghurt,
12 EL trockenen Apfelwein,
3 TL französischer Kräutersenf,
Salz und Pfeffer,
etwas Butter zum Einfetten der Form.

Form gut einfetten und mit den geschälten und in Scheiben geschnittenen Äpfeln bedecken. Den Apfelwein auf kleiner Flamme erhitzen und über die Apfelscheiben gießen. Form mit Aluminiumpapier abdecken und 15 Minuten lang im heißen Ofen kochen. Den Yoghurt mit Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gereinigten und geschuppten Fisch über die gekochten Äpfel legen und mit der Mischung aus Yoghurt und Senf übergießen. Die Form noch einmal für ungefähr eine halbe Stunde in den Ofen schieben, bis die Augen des Besugo eine weiße Färbung erhalten.

Angelote - Meerengel im Römertopf

4 Scheiben Meerengel,
Salz und Pfeffer, Butter,
3 Tomaten, in Scheiben geschnitten,
1 grüne Paprikaschote, entkernt und in Scheiben geschnitten,
2 Esslöffel Zitronensaft,
2 Eier,
2 Esslöffel Mehl.

Fischstücke würzen und in den gebutterten Römertopf legen, mit Butterflocken bestreuen und mit Tomaten- und Paprikascheiben bedecken, mit Zitronensaft übergießen und bei 180 Grad ungefähr 25 Minuten backen. Eier und Mehl gut verrühren, über den Fisch geben und weitere 15 Minuten überbacken.

Gebratener Barrakuda

1 kg Barrakudafleisch, entgrätet und in Stücke gehackt,
180 ml Öl,
3 Knoblauchzehen, kleingeschnitten,
6 kleine Zwiebeln, kleingeschnitten,
Salz und Pfeffer,
Fischfond zum Würzen,
1 Teelöffel Zucker,
50 g Möhren, feingeschnitten,
50 g weißer Rettich, feingeschnitten,
4 kleine Lauchstangen in kleinen Stücken,
2 Eier.

Zuerst Knoblauch und Zwiebeln in heißem Öl anbraten. Fisch, Salz, Fischfond und Zucker hinzugeben. Sobald der Fisch gegart ist, Möhren und Rettichscheiben und unmittelbar darauf dann auch noch die Lauchstücke und verquirlten Eier zufügen. Einige Minuten rühren, nachwürzen und servieren.

Bocinegro mit Fenchelkraut und trockenem Weißwein

1 kg Bocinegro,
frisches Fenchelkraut, 1 Sträußchen frischer Thymian,
30 g Butter, etwas Salz und Pfeffer,
220 ml trockener Weißwein,
1 Esslöffel Olivenöl,
einige Tomatenscheiben,
dünne Scheiben einer halben Zitrone.

Der ausgenommene und gewaschene Fisch wird sorgfältig abgetrocknet und auf der Oberseite mehrfach bis zum Rückgrat eingeschnitten. In die Einschnitte wird frisches Fenchelkraut gesteckt. Die Innenseite des Fisches wird mit Butter ausgestrichen, mit Salz und Pfeffer gewürzt und der Thymian hinzugefügt. Der Fisch wird dann mit der Unterseite auf den Grillrost im Ofen gelegt und mit Weißwein und Olivenöl übergossen. Der austretende Saft soll in einer Fettpfanne, die sich unter dem Rost befindet oder auf der der Grillrost als Aufsatz ruht, aufgefangen werden. Man gebe die Tomatenscheiben in die Fettpfanne und lege die Zitronenscheiben auf den Fisch, der bei 180 Grad je nach Größe 15 bis 25 Minuten garen und von Zeit zu Zeit mit dem Saft übergossen werden soll. Letzteren dann zum Schluß als Sauce zusammen mit dem Fisch servieren.

Bonito á la Asturiana **- Traditionelles Weihnachtsmahl -**

800 g Pelamidenfleisch,
grobes Meersalz,
Mehl,
100 ml Olivenöl,
500 g Zwiebeln in Scheiben,
2 Knoblauchzehen, gehackt,
2 Petersilienstengel, gehackt,
ein Spritzer Essig,
1/2 Teelöffel Cayennepfeffer oder Paprika,
Salz.
100 ml Hühnerbouillon.
mehrere Streifen rote Paprikaschoten.

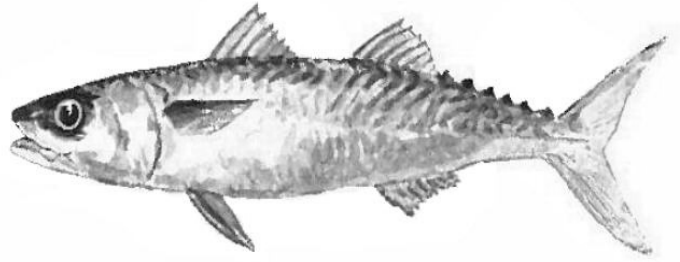
Das Fischfleisch in 2 cm dicke Steaks zerschneiden und mit grobem Salz würzen, in Mehl panieren und in heißem Öl auf beiden Seiten goldbraun braten. In einer niedrigen feuerfesten Form warm stellen. Öl durch ein Sieb geben und darin Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie zart anbräunen. Essig und Paprikapulver hinzugeben, mit Salz würzen und Bouillon zugießen. Sauce über den Fisch gießen und bei 180 Grad ungefähr 20 Minuten lang garen. Mit Paprikastreifen garnieren und servieren.

Gebratene Sardellen

Die Fische ausnehmen und die Köpfe entfernen. Nicht mit Wasser abwaschen, sondern mit einem saugfähigem Küchenpapier säubern. Mit Salz bestreuen und für eine Stunde ruhen lassen. Danach mit Mehl bestäuben, etwas abschütteln. Soviel in eine Pfanne mit reichlichem und sehr heißem Olivenöl geben, bis daß der Boden bedeckt ist. Wenn sie goldbraun sind, werden die Sardellen mit einem Schaumlöffel herausgehoben und in eine Schüssel gelegt, die mit Küchenpapier abgedeckt wird.

Gekochte Caballa

Man legt die vorbereiteten Fische in einen kochend sprudelnden Sud, der 10 Minuten vorgekocht aus 1 L Wasser, etwas Salz, einem halben Glas trockenem Weißwein, Zwiebel, Selleriescheibe, Petersilie, Gewürznelke und Pfefferkörnern besteht. Man läßt den Sud nochmal aufwallen und die Fische dann bei schwacher Hitze garziehen. Als Garnitur serviert man Zitronenscheiben, Salzkartoffeln und zerlassene Butter.



Caballa vom Grill

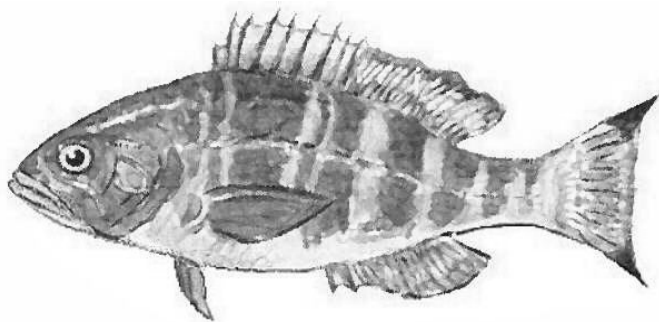
Die vorbereiteten, ausgewaschenen und abgetrockneten Fische auf der ganzen Rückenlänge einschneiden, außen mit Zitronensaft, innen mit etwas Salz und Pfeffer einreiben, dann außen und innen mit Öl bestreichen und in Aluminiumfolie eingewickelt bei mittlerer Glut auf dem Grill garbraten. Man serviert sie mit einer Mischung aus frischer Butter, feingehackter Petersilie, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft.

Caballas con tomate

1200 g Caballas (für 4 Pers.),
1 bis 1 1/2 kg Tomaten,
4 Zwiebeln,
4 Knoblauchzehen,
1 Esslöffel zerhackte Petersilie,
1 Teelöffel Essig,
1 Lorbeerblatt,
etwas Oregano,
10 Esslöffel trockenen Weißwein,
1 Teelöffel Zucker,
Mehl zum Panieren und Öl zum Backen.

Die Flossen und Köpfe abschneiden, ausnehmen und säubern und die Fische in Stücke schneiden. Leicht salzen. 8 Esslöffel Öl in eine Kasserolle geben und in dem Öl die zerstückelten Zwiebeln andünsten. Die Tomaten einige Sekunden in sehr heißes Wasser geben, abziehen und die Kerne entfernen. Die zerstückelten Tomaten mit den gedünsteten Zwiebeln vermischen, zerdrückten Knoblauch, das Lorbeerblatt, den Oregano, den Zucker und etwas Salz und Pfeffer hinzugeben. Bei ständigem Umrühren auf dem Feuer zu Pürree eindicken lassen. Währenddessen die Fischstücke in Mehl panieren und im Öl auf beiden Seiten goldbraun backen. Dem fertigen Tomatenpürree den Wein zufügen, umrühren und die Fischstücke in diese Sauce legen. Mit Salz würzen und noch einmal für 10 Minuten auf das Feuer geben.

Cabrillas almendras



2-4 Cabrillas,
Salz, Pfeffer,
Mehl,
Öl,
1 große Zwiebel,
2-3 Knoblauchzehen,
100 g geschälte Mandeln, grob gehackt,
1/2 Bund Petersilie,
einige Safranfäden,
1 dl Weißwein,
1 dl Wasser.

Cabrillas putzen, salzen, pfeffern und einmehlen. In einer Pfanne reichlich Öl erhitzen und die Fische auf beiden Seiten braten. Nicht zu früh umdrehen, weil sie sonst an der Pfanne kleben bleiben. In eine Bratform legen. In derselben Pfanne nacheinander die kleingeschnittenen Zwiebel und den in einem Mörser zerstoßenen Knoblauch anbraten und weiterdünsten. Zu den Fischen geben. Öl in einem extra Pfännchen erhitzen und die Mandeln darin rösten. Vorsicht, sie werden ganz plötzlich braun. Die kleingehackte Petersilie und den Safran hinzugeben und mit dem Wein und dem Wasser aufgießen. Über den Fisch geben und kurz aufkochen lassen. Danach die Hitze zurückdrehen und noch etwas köcheln lassen. Als Beilage zum Aufnehmen der Soße empfiehlt sich: Salzkartoffeln oder Reis.

Calamares auf Reis

4 Calamares, je 250 g
100 g Räucherschinken
2 abgezogene Tomaten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2-3 Teelöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer und Petersilie.

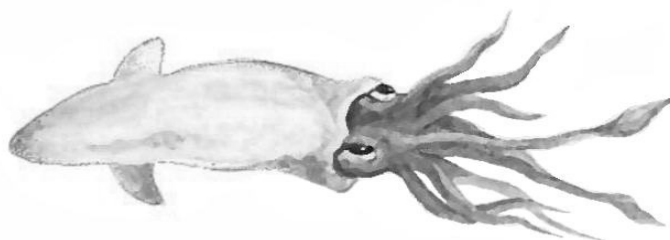
Die Fische säubern. Tentakel, Schinken und Tomaten fein hacken und mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie gut vermischen. Die Fische damit füllen, jedoch nicht zu voll, und mit Zahnstochern verschlie-

ßen. Gehackte Zwiebel und zerdrückte Knoblauchzehen in heißem Öl andünsten. Die gefüllten Fische hinzugeben und bei mittlerer Hitze 20 Minuten lang garen. Wenn nötig etwas Wasser oder trockenen Weißwein zugießen. Auf Reisbett servieren.

Kalamare mit Rotwein - Calamares en su tinta

Zutaten für sechs Personen:
1 kg kleine frische Kalamare
Salz
30 cl trockener Rotwein
3 El. Olivenöl
1 Knoblauchzehe, leicht zerdrückt
3 mittelgrosse Zwiebeln, gehackt
90 g Mandeln, blanchiert
15 cl Fumet (Fischbrühe) oder Wasser
frisch gemahlener Pfeffer

Die Haut am Rücken des Kalamare aufschneiden und das Kalkblatt herausziehen. Die Finger in Salz tauchen, damit sie den Kalmar besser fassen können. Die äussere Haut der Kalamare entfernen und vorsichtig den Tintenbeutel herausholen. Die Tinte in eine Schale giessen, mit 3 EL Wein vermischen und zur späteren Verwendung beiseite stellen. Tintenbeutel und Eingeweide entfernen. Die Kalamare gründlich waschen, das Innere nach aussen kehren, die Augen mit einer scharfen Schere abschneiden und die Kalamare nochmals waschen. Köpfe und Tentakel abschneiden und kleinhacken, die Körper in Ringe schneiden. Den restlichen Wein über das Kalamarefleisch giessen und stehenlassen. Das Öl erhitzen; den Knoblauch darin braunbraten und dann entfernen. Anschliessend die Zwiebel darin weich braten, sie dann herausnehmen und beiseite stellen. Das Kalamarefleisch abtropfen lassen, die Marinade aufbewahren. Die Kalamare unter ständigem Rühren 2 bis 3 Minuten im Öl braten. Dann Zwiebeln, Mischung aus Tinte und Wein, Marinade, Mandeln, Funet sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. Den Deckel auflegen und eine Stunde bei schwacher Hitze simmern lassen. Mit gekochtem Reis servieren.



Gefüllter Tintenfisch, asiatisch

12 kleine Tintenfische, 3 bis 5 cm lang
250 g Mett
4 TL gehackte Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer
2 TL Koreanderwurzel und -blätter
ein halber Ltr. Fischbrühe
2 TL ungekochter Reis
2 EL eingeweichte und geschnittene chinesische Pilze

Tintenfische waschen, Tintenbeutel entfernen. Gehacktes Mett mit 2 TL Knoblauch, Salz, Pfeffer und zerstoßener Koreanderwurzel mischen. Masse in die Tintenfische füllen und diese gar dünsten. Fischbrühe aufkochen, zerstoßenen Reis und Pilze hineingeben und 10 Minuten kochen. Je 3 Tintenfische in eine Suppentasse geben, heiße Suppe darübergießen und mit dem restlichen Knoblauch, den man in heißem Öl zuvor braun geröstet hat, Pfeffer und Koreanderblätter bestreuen.

Tintenfisch frittiert mit Bananenschnitten

450 g frischer Tintenfisch, gesäubert und vorbereitet
2 große Knoblauchzehen; sehr fein gehackt
2 Tl. Nuoc Mam Sauce; nach Wunsch
2 El. frischer Dill; gehackt
Schwarzer Pfeffer
Maismehl
Pflanzenöl; zum Fritieren
Nuoc Cham Sauce
2 kleine Knoblauchzehen; zerdrückt
1 kleine Rote Chilischote; entkernt und fein gehackt
25 g Zucker
2 El. frischer Limonen- oder Zitronensaft
50 ml Apfel- oder Weinessig
50 ml Nuoc Mam Sauce; oder Maggi Flüssigwürze
1 El. Wasser
Bananenschnitten
1 Ei
25 g feiner Zucker
1 Reife Banane; geschält und zerdrückt
50 g Mehl,
1 Tl. Backpulver
Pflanzenöl zum Braten
Teig
100 g Mehl
1 Spur Salz
1 Spur gemahlener Zimt
ein verschlagenes Ei
150 g Milch

Zuerst die Bananenschnitten zubereiten. Für den Teig Mehl und Salz vermischen. Zimt, Ei und Milch miteinander verrühren; Mehl-Salz-Mischung hinzufügen. Mit dem Schneebesen gründlich vermischen. Im Kühlschrank im unteren Fach mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Ei und dann Zucker zur Banane geben; dabei ständig mit dem Schneebesen schlagen. Mehl und Backpulver dazugeben und glattrühren. Die Mischung eßlöffelweise in den Teig tauchen. Öl erhitzen und die Bananenschnitten einzeln braten. Beiseite stellen. Nuoc Cham Sauce zubereiten. Knoblauch, Chilischote, Zucker, Limonen- oder Zitronensaft, Essig, Nuoc Mam Sauce und Wasser in eine Küchenmaschine geben und etwa 30 Sekunden mischen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Beiseite stellen. Tintenfisch vorsichtig auseinanderziehen, so daß sich Kopf und Körper trennen. Die Tentakel abschneiden und in kleine Stücke hacken. Kopf wegwerfen. Tintenfisch unter kaltem Wasser abspülen und den Körper in Ringe schneiden. Tintenfischringe, gehackte Tentakel, Knoblauch, Nuoc Mam Sauce, Dill und schwarzer Pfeffer in eine Schüssel geben und den Fisch 30 Minuten darin marinieren. Ringe und Tentakel in Maismehl wälzen; überschüssiges Mehl abschütteln. Öl erhitzen, bis es raucht. Mehrere Tintenfischstücke gleichzeitig hinein geben und etwa eine Minute fritieren, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf einem Servierteller Bananenschnitten ringförmig anordnen, den frittierten Tintenfisch in der Mitte aufhäufen. Heiß servieren. Die Nuoc Cham Sauce wird separat dazu gereicht.

Cantarero con salsa almendra

800 g Cantarero, gesäubert
Mehl,
4 EL Olivenöl
120 g geröstete Mandeln
4 Tomaten,
2 Hühnerleber
120 ml Sherry.

Den Fisch zerschneiden (je Person zwei Stücke), im zuvor gewürzten Mehl panieren, im Olivenöl dann hellbraun anbraten. Die Mandeln zerreiben. Die abgezogenen halbierten Tomaten und die Hühnerleber kurz grillen, im Mixer klein hacken, Sherry zugeben und nochmals durchmischen. Den Fisch in eine feuerfeste Form legen, die Sauce übergießen und beides zugedeckt 30 Minuten bei schwacher Flamme garen.

Thailändischer Gallo

750 g Fisch, enthäutet,
2 Kokosnüsse,
2 Stück Galgant (chin. Wurzel),
10 Stengel Zitronengras,
12 kleine Zwiebeln,
1 großer Knoblauch,
10 Chilischoten,
5 Kaffir-Zitronenblätter.

Fisch in ziemlich große Stücke schneiden. Kokosfleisch reiben, mit Wasser vermischen und durch ein Leintuch pressen, bis man 1/4 L dicke Kokossahne erhält. Die Kokosraspeln noch einmal mit Wasser vermischen. Alsdann hieraus 1 1/4 L dünne Kokossahne zubereiten. Diese in einem Topf erhitzen, den Fisch hinzugeben und mit Salz würzen. Galgant in kleine Stücke, das Zitronengras in ca. 2 cm lange Stücke schneiden und klopfen, damit sich das Aroma voll entfaltet. Beides in den Topf geben. Zwiebeln und Knoblauch schälen, zerdrücken und zusammen mit den Chilischoten hinzufügen. Die Garzeit dauert je nach Größe des Fisches ca. 15 Minuten. Dicke Kokossahne und die Zitronenblätter hinzugeben, aufwallen lassen und heiß vom Feuer servieren.

Gambas mit Knoblauch

2 Gambaschwänze (roh)(bis 4)
Olivenöl
etwas Butter
3-5 Knoblauchzehen
einige rote und grüne Peperoni
ein Bund Petersilie
Pfeffer
Salz
Zitrone

Öl und Butter zusammen in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch fein hacken, Peperoni in dünne Scheiben schneiden und beides in die Pfanne geben. Auf kleiner Hitze kurz andünsten. Die gewaschenen, abgetrockneten Gambas dazugeben und je 2 min. von beiden Seiten dünsten. Petersilie sehr fein hacken, dazugeben, und weitere ca. 2 Minuten dünsten. Salzen und pfeffern und die Gambas zusammen mit frischen Zitronenscheiben heiß servieren. Wichtig: Die Hitze muss beim Dünsten so niedrig sein, dass der Knoblauch auf keinen Fall schwarz und damit bitter wird.

Gedünsteter Hai in Tomatensauce

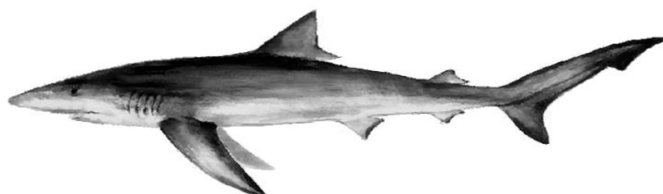
4 Steaks oder Filets vom kleinen Hai,
4 Tomaten,
2 kleine Zwiebeln,
1 Prise Salz,
2 Lorbeerblätter,
1 Zitrone in dünnen Scheiben,
4 EL Olivenöl,
4 EL gehackte Petersilie.

Tomaten und Zwiebeln sehr fein hacken, in einer großen Pfanne mit Wasser bedecken und zu einem recht dicken Brei verkochen. Vom Feuer nehmen und Salz, Lorbeerblätter, den größeren Teil der Zitronenscheiben und Olivenöl hinzugeben. Den Fisch drauf legen und mit den restlichen Zitronen und einer dicken Schicht Petersilie bedecken. Zugedeckt bei nicht zu starker Hitze 20 Minuten lang garen. Mit Worcestersauce oder anderen Zutaten variierbar.

Gegrillte würzige Hai-Steaks (4 Portionen)

1 Pfund Hai Filets (3/4 Zoll dick)
1/4 Tasse gehackte Petersilie
1 Teelöffel getrocknetes Basilikum
2 Esslöffel Meeresfrüchte- oder Chili-Sauce
1/3 Tasse Zitronensaft
1 Esslöffel gehacktes frisches Basilikum oder zerdrückter Knoblauch
1 Esslöffel leichte Soja-Sauce

Die Haifischfilets in einen Plastikbeutel legen. Zitronensaft, Petersilie, Basilikum, Knoblauch, Chili-Sauce und Soja-Sauce hinzufügen. Den Beutel zubinden und für mindestens eine Stunde kühlen, aber nicht länger als 8 Stunden. Den Fisch aus dem Beutel nehmen und die Marinade aufbewahren. Den Fisch auf den vorher bereits erhitzten Bratrost legen, ungefähr 3 Zoll über der Holzkohle, und 3 -5 Minuten anbraten. Die Filets umdrehen und die Oberseite mit der Marinade bepinseln und weitere 5 - 8 Minuten braten bis die Fischfilets durch sind. Den Rest der Marinade aufkochen, bis sie zur Hälfte reduziert ist, und über die Filets gießen die darauf sogleich serviert werden.



Gegrillter Hai auf mexikanische Art

1 1/2 Pfund Hai-Steaks - oder anderer Fisch mit festem Fleisch

1/3 Tasse Limonensaft

3 Zehen zerdrückter Knoblauch

1/4 Tasse Bier

1 Esslöffel gehackte Petersilie

1/2 Teelöffel Kreuzkümmel

2 Teelöffel Dijon Senf

1/4 Teelöffel Salz

Pfeffer nach Geschmack

1 reife Avocado, in Scheiben geschnitten

Sauce:

2 Tomaten; geschält, entkernt und grob gehackt

1/4 Tasse gehackte rote Zwiebeln

3 Esslöffel gewürfelte grüner Chilischoten

2-3 Spritzer flüssige scharfe Chili-Sauce

Salz nach Geschmack

Den Hai mit kaltem Wasser abspülen, mit Papierhandtücher trocken tupfen und beiseite legen. Die übrigen Zutaten außer der Sauce und der Avocado über den Hai gießen. Zudecken und im Kühlschrank für 1 Stunde in der Marinade stehen lassen, dabei einmal umdrehen. Während der Hai mariniert wird, die Sauce zubereiten: alle Zutaten gut vermischen (es ergibt ca. 1-1/4 Tassen Sauce). Bei Zimmertemperatur oder im Kühlschrank für 15-20 Minuten stehen lassen bis sich das Aroma entwickelt hat. Die Marinade vom Hai abschütten und den Fisch auf den gut eingefetteten Rost ca. 4-5 Zoll über die Glut legen. 4-5 Minuten grillen; mit Fett und mit der Marinade begießen und umdrehen. Weitere 4-5 Minuten grillen bis der Hai gar ist, was sich mit der Gabel prüfen lässt. Mit den Avocado-Scheiben und der Sauce anrichten und servieren. Ergibt 4 Portionen.

Variation: auftragen auf getoastete Sandwiches mit Mayonnaise, Salat, Avocado und der Sauce.

Gebackene Herreras

(für 4 Personen)

4 Fische zu je 200 g

1 Knoblauchzehe

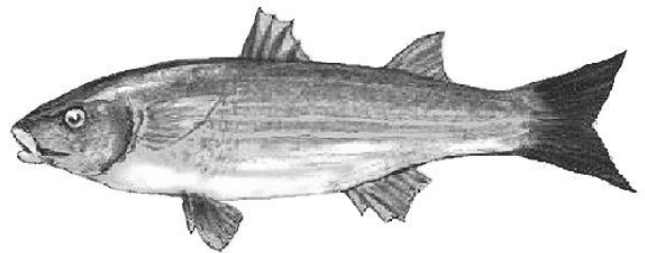
4 Sardellenfilets in Öl

2 Oliven

etwas Zitronensaft

Mehl, Öl, Salz und Pfeffer

Flossen und die Schwanzflosse abschneiden, schuppen, ausnehmen und gut reinigen. Die Knoblauchzehen in einem Mörser mit Salz zerdrücken, die vier zerschnittenen Sardellen zufügen und ebenfalls zerdrücken, desweiteren die entkernten Oliven. Solange alles verreiben, bis eine homogene Paste entsteht, in die man etwas Pfeffer und einige Tropfen Zitronensaft gibt. Alles gut umrühren. Die Fische werden innen und außen mit dieser Paste bestrichen. Eine Stunde ruhen lassen. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Fische einzeln in Mehl wälzen und sie dann jeweils sofort in die Pfanne geben. Die Herreras sollen auf beiden Seiten goldbraun gebacken werden. Nach dem Abtropfen des Öls die Fische in eine Schüssel geben, die mit einem saugfähigen Papier abgedeckt wird, bis alle Fische gebacken sind.



Lisas - Meeräschen à la Charentaise

4 Meeräschen von je 200-250 g

4 Knoblauchzehen

2 EL gehackte Petersilie

120 g Butter

Salz und Pfeffer

140 g Tomatenpüree

2 Thymianzweige

1 Lorbeerblatt

einige Gewürznelken

100 ml trockenen Weißwein

3 EL geriebener Käse

1 Liter Wasser mit den Gewürzen aufkochen lassen; die Fische hineingeben und 10 Minuten zugedeckt pochieren. Herausnehmen und abtropfen lassen. Inzwischen die mit Knoblauch und Petersilie verührte Butter in einer Pfanne zergehen lassen und mit Tomatenpüree mischen. Fische nebeneinander in eine feuerfeste Form legen, mit Sauce und Wein übergießen und mit Käse bestreuen. Die Fische 15 Minuten bei 180 Grad überbacken.

Listado - Gebratene Bonitosteaks, westindisch.

4 Steaks von je 2 cm Dicke
60 g Mehl
1 EL Currypulver
Salz und Pfeffer
120 ml Kokos- oder Pflanzenöl
Für die Marinade:
1/2 TL Salz
1 EL geriebene Ingwerwurzel
1/2 fein gehackte Zwiebel
3 fein gehackte Frühlingszwiebeln
1 gehackte Knoblauchzehe
1/4 TL Tabasco-Sauce

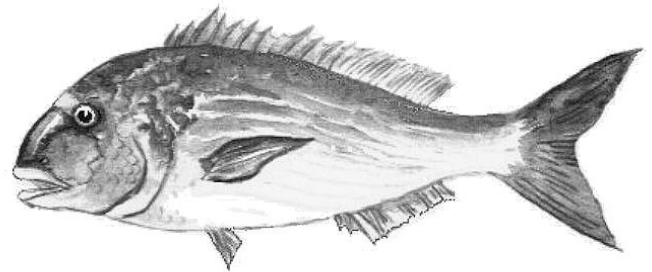
Marinade anrühren, Fischsteaks damit einreiben und über Nacht einziehen lassen. Mehl, Curry, Salz und Pfeffer mischen und die Fischsteaks am nächsten Tag darin panieren. Abschütteln. Den Boden einer schweren Pfanne mit mindestens 0,25 cm Öl bedecken und dieses erhitzen, bis es heiß ist, aber noch nicht raucht. Steaks in die Pfanne legen, die weder verschoben noch geschüttelt werden darf. Dies bindet Mehl und Säfte und läßt die Außenseite des Fisches knusprig werden. Nach 3 bis 4 Minuten prüfen, ob der Fisch nicht in der Pfanne klebt. Steaks dann wenden und ein paar Minuten weiterbraten. Eine gute Beilage sind Krokette, die man aus der übriggebliebenen Marinade mit Mehl vermischt zu Bällchen formt und diese zusammen mit dem Fisch brät.

Dorada in Tomatensauce

1250 g Dorada (ein oder zwei Fische),
60 g Butter,
eine fein gehackte Zwiebel,
4 entkernte und abgezogene Tomaten,
2 EL gehackte Petersilie,
Salz und Pfeffer,
150 ml trockener Weißwein

Den ausgenommenen, geschuppten und gewaschenen Fisch trocken tupfen und in vier Stücke schneiden. Butter, Zwiebel, die grob zerschnittenen Tomaten und Petersilie in eine feuerfeste Form geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischstücke darauf legen, mit dem Wein übergießen und mit Aluminiumfolie locker bedecken. Ungefähr 20 Minuten bei 180 Grad garen und den Fisch nach der Hälfte der Garzeit wenden. Der Bratensatz kann mit

einer Mischung aus Fischfond mit klein gehackten gekochten Gambas und einer guten Hühnerbrühe verfeinert werden (ca. 10 Minuten unter Rühren eindicken lassen und dann durch ein Sieb streichen). Den derweil warmgestellten Fisch zusammen mit der nun korallenroten Sauce servieren.



Merluza en Salsa Verde

4 dicke Steaks vom Seehecht
1 Zitrone
Olivenöl
4 Knoblauchzehen
3 Kartoffeln in feinen Scheiben
1 EL Mehl
1 Lorbeerblatt
4 EL gehackte Petersilie

Die gewaschenen und trockengetupften Steaks mit Zitrone beträufeln. Im Tontopf 2 bis 3 EL Olivenöl erhitzen, Knoblauchzehen darin bräunen, herausnehmen und in einen Mörser geben. Kartoffelscheiben leicht anbraten, Topf vom Feuer nehmen, Mehl, ca. 120 ml Wasseorbeerblatt hinzugeben. Einige Minuten weiterkochen lassen, bis die Kartoffelscheiben weich sind. Fischsteaks salzen, in den Topf legen und die mit einigen Tropfen Wasser im Mörser zerstößenen Knoblauchzehen und Petersilie hinzufügen. Während des Garens den Topf ab und zu schütteln. In 20 bis 30 Minuten ist das Gericht fertig und wird im Tontopf aufgetragen. Die grüne Sauce kann man vor dem Servieren noch mit frischen Petersilienzweigen garnieren.



Lenguado -

Seezungenröllchen in Dillsauce auf finnische Art (Tilliliemessäkeitetytlalakäärleet)

800 g Seezungenfilets,
1 1/4 EL Salz,
9 EL frischer Dill,
2 TL Weinessig,
2-3 EL Mehl

Filets waschen, trockentupfen, mit 1 TL Salz und 3 TL Dill bestreuen, aufrollen und mit Zahnstochern feststecken. Einen großen Topf so mit Wasser füllen, daß die Fischröllchen bedeckt sein werden, restliches Salz, 2 EL Dill und den Essig hinschütten und zum Kochen bringen. Hitze drosseln, die Fischröllchen hineingeben und ca. 10 Minuten simmern, bis sie gar sind. Fischröllchen auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Von der durchgeseihten Kochflüssigkeit 100 ml mit Mehl zu einer geschmeidigen Paste verrühren. Brühe erneut aufkochen lassen und die Paste einrühren. Unter ständigem Rühren die Sauce so lange kochen, bis sie cremig ist und nicht mehr nach Mehl schmeckt. Restlichen Dill hinzugeben und die Sauce über die Fischröllchen gießen.

Mero asado con salsa bearnesa - Gebratener Zackenbarsch mit Sauce Béarnaise

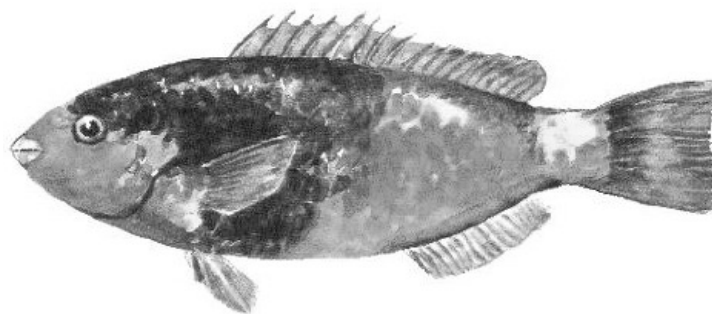
(für 4 Personen)

Zubereitungszeit: etwa 4 Stunden.

Zutaten:

4 gute Scheiben vom Zackenbarsch,
1 Eßlöffel Öl,
1 Teelöffel Senf,
1 geschälte und zerkleinerte Knoblauchzehe,
1 Eßlöffel kleingehackter Petersilie,
Saft einer halben Zitrone und einer halben Apfelsine,
Salz und Pfeffer,
Sauce Béarnaise

Eine Marinade aus den gut gemischten Zutaten bereiten. Die Fische in der Marinade für 2 Stunden ziehen lassen und hin und wieder umdrehen. Den Ofen auf hoher Stufe erhitzen. Die durchtränkten Scheiben mitsamt der Marinade in eine Kasserolle geben und in den Ofen schieben. Während der Garzeit von 2 Stunden die Scheiben von Zeit zu Zeit wenden. Den fertigen Fisch aus dem Ofen nehmen und mit der Sauce Béarnaise servieren.



Vieja sancochadas

Nach dem Säubern des Fisches wird sie in Salzwasser gekocht. Wenn sie gar ist, kann man die Haut mit den Schuppen leicht abheben. Sie wird alsdann mit etwas Öl und Essig oder einem aus grünem Pfeffer zubereiteten mildem Mojo gewürzt und mit "Papas arrugadas" serviert.

Vieja a la espalda

Der Fisch wird gewaschen und den Rücken entlang mitsamt dem Kopf aufgeschnitten. Den Fisch aufklappen und gut abtrocknen. Im Mörser zwei Knoblauchzehen in etwas Meersalz zerstoßen, den Saft einer halben Zitrone zugeben und die Innenseite des Fisches damit einreiben. In heißem Öl zunächst die Innenseite des Fisches knusprig anbraten, dann umdrehen und auch die Rückseite braten. In einer zweiten, kleineren Pfanne vier in Scheiben zerschnittene Knoblauchzehen in Öl bräunen und über die fertige Vieja gießen. Mit Petersilie garnieren und mit "Papas arrugadas" servieren. Als Beilage empfiehlt sich ein Salat aus Tomaten und den wohlschmeckenden milden Lanzarote-Zwiebeln. Der vom Rücken her aufgeklappte Fisch (espalda = Rücken) wird aus seiner Haut heraus verzehrt und braucht deshalb vorher nicht geschuppt zu werden.

Rezept für einen Mojo rojo

1 Tomate
8 bis 10 rote Pfefferschoten mittlerer Größe
6 bis 8 Knoblauchzehen
1 Teelöffel roter Paprika
2 bis 3 Prisen Meersalz
1/2 l Olivenöl
1/8 l Weinessig
einige Weißbrotkrumen zur Verdickung
Die reife Tomate enthäuten und entkernen. Die Pfefferschoten entkernen. In einem Holzmörser das Tomatenfleisch, den Knoblauch, die Pfefferschoten und das Meersalz (ggf. noch die Weißbrotkrumen) zusammen zerstampfen, bis eine feine Masse entsteht. Das Olivenöl langsam mit der Masse vermischen und gut verrühren (ggf. noch den Weinessig dazu geben).

Mojo verde (de cilantro)

1 Bündchen frischer Koriander (cilantro)
1 Bündchen frische Petersilie (perejil)
2 Knollen Knoblauch mittl. Größe (Knollen, nicht Zehen!)
(cabeza de ajo)
1 Teelöffel Meersalz (sal gorda)
1 Tasse gutes, kaltgepresstes Olivenöl
2 Tassen normales Speiseöl oder auch Sojaöl
(Die Ölmischung kann nach eigenem Gutdünken variiert werden.)
1-3 Eßlöffel Wein- oder Kräuternessig
1/3 Tasse Wasser
1 Chilischote, wenn man es scharf haben möchte
1/2 Teelöffel weißer Pfeffer oder besser 2-5 grüne Pfefferschoten, 1/2 - 1 Schote grüne Paprika.

Die Korianderstiel abschneiden und die Blätter waschen und in einem Holzmörser den Koriander, den Knoblauch und das Meersalz zerkleinern bis eine Paste entsteht. Das Olivenöl langsam mit der Masse vermischen und gut verrühren

Lubina - Seewolf "Bohemien"

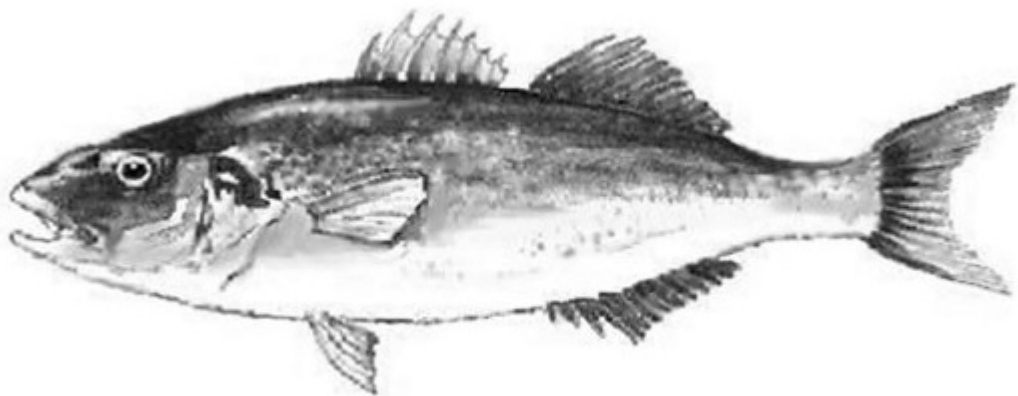
2 Stück Seewolf (a 500 g),
Saft von 2 Zitronen,
4 Schalotten,
1 grüne Paprikaschote,
1 rote Paprikaschote,
3 El. Olivenöl,
1 Tl. Salz,
1/2 Tl. zerstoßener schwarzer Pfeffer,
200 g durchwachsener Speck (dünne Scheiben),
750 ml Riesling,
6 Tomaten.

Den küchenfertigen Fisch innen und außen waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und ca. 1 Minute ruhen lassen. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, putzen und in Streifen schneiden. Den Backofen auf 180 - 190 Grad Celsius vorheizen. Das Öl in einer feuerfesten Form erhitzen, die Zwiebelringe und Paprikaschoten unter Umwenden ca. 5 Minuten anschwitzen. Den Seewolf innen und außen mit dem Salz und Pfeffer einreiben und auf das Gemüse legen. Die Speckscheiben dachziegelartig auf den Fisch legen, die Hälfte des Rieslings zugießen und den Fisch ca. 45 Minuten im Backofen garen. Während der Garzeit nach und nach den restlichen Weißwein hinzugießen. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten, vierteln, Stengelansätze entfernen und 10 Minuten vor dem Ende der Garzeit um den Fisch legen.

Loup de Mer Farci, Grillé et Flambé à la Farigoulette

Gefüllter Seewolf, gegrillt und mit Thymian flambiert

1,5 kg Seewolf, geschuppt und gesäubert
Salz
Schwarzer Pfeffer
4 EL Estragonsenf
4 EL kalte Tomatensauce
2 Tomaten in dünnen Scheiben
1 Zwiebel in dünnen Scheiben
2 Bund Farigoulette (wilder Thymian)
4 EL Olivenöl
2 TL Weinessig
etwas Brandy nach gusto



Den Fisch wie gewöhnlich würzen, Bauchhöhle mit der Hälfte des Senfs und der gesamten Tomatensauce ausstreichen, die Hälfte der Tomaten- und Zwiebelscheiben und einen Bund Thymian hineingeben. Entlang der Fischflanken zwei bis drei Einschnitte vornehmen, die bis zum Rückgrat gehen. Mit dem restlichen Senf ausstreichen und wechselweise die restlichen Tomaten- und Zwiebelscheiben hineinstecken. Fisch mit der Hälfte des Olivenöls und des Essigs bepinseln und auf jeder Seite 4-5 Minuten über Holzkohle grillen. Er ist nun halb durch.

Den Fisch in eine feuerfeste Form legen, mit restlichem Öl und Essig beträufeln und bei 180 Grad 20-25 Minuten lang garen. Wiederholt mit dem austretendem Saft bepinseln.

Den fertigen Fisch auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit einem kurz zuvor im Herd erwärmten und angetrockneten Bund Thymian und Brandy flambieren.

Seeteufel-Ragout mit Gemüse und Pilzen in Weisswein

1 kg Seeteufel; ersatzweise Rotbarschfilet,
100 g durchwachsener Speck, schwach geräuchert,
150 g Champignons,
2 Schalotten,
1 Stange Staudensellerie,
das Weiss einer Lauchstange,
1 Karotte,
1 Bouquet garni; (Petersilie, Thymian, Lorbeerblatt),
500 ml trockener Weisswein,
40 g Butter,
1 Spur Zucker,
1 El. Mehl,
2 El. Speiseöl,
2 1/2 El. Crème fraîche,
Zitrone,
Salz, Pfeffer

Schalotte, Karotte, Sellerie, Lauch fein hacken und in einer Sauteuse 2-3 Minuten mit der Hälfte des Öls dünsten. Mit Mehl bestäuben und Wein angießen. Bouquet garni, grob gemahlener Pfeffer und Zucker hinzufügen. Ca. 20 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Inzwischen kleine Champignons (oder geviertelte grosse) vorbereiten. Klein gewürfelten Speck in etwas Öl auslassen und die Champignons darin anbraten und ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze garen. Pfeffern und salzen. Die Gemüsebrühe durchsieben und eventl. auf Saucen-Konsistenz einkochen. Dabei ist zu berücksichtigen, dass der Fisch noch etwas Wasser abgibt. Fisch in grosse Stücke schneiden und in der Sauce pochieren (ziehen) lassen. Seeteufel ca. 8 Minuten, Rotbarsch ca. 5 Minuten lang. Speckwürfel und Champignons hinzufügen. Zum Schluss mit Crème fraîche, Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

Seezunge a la Nina Ruge

4 frische Seezungenfilets, vom Fischhändler vorbereiten lassen,
750 g Blattspinat,
Saft von einer halben Zitrone,
2 Knoblauchzehen,
2 El. Weisswein, trocken,
2 El. Butter,
100 g geriebener Parmesankäse,
Salz, Pfeffer.
Für die Sosse:
1 Schalotte,
1 Tl. frische Thymianblätter oder 1/2 Tl. getrocknete,

2 El. Butter,
1/4 l Milch,
200 g Sahne,
2 Eigelb,
3 El. Parmesan, gerieben,
1 1/4 El. Mehl,
Salz, Pfeffer, frisch aus der Mühle.

Seezungenfilets leicht salzen und pfeffern, mit dem Zitronensaft beträufeln. Blattspinat verlesen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Mit Weisswein, Salz und Pfeffer in einen Topf geben, erhitzen. Die Knoblauchzehen dazupressen. Topf zudecken und den Spinat zusammenfallen lassen. Für die Soße die Schalotten fein hacken, in einem Eßlöffel Butter glasig dünsten. Thymianblättchen einstreuen, 1/4 l Milch angießen, salzen und pfeffern. Kurz aufkochen, etwa fünf Minuten ziehen lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen. In einem Topf einen Eßlöffel Butter schmelzen. Mehl einstreuen, unter Rühren anschwitzen lassen. Thymianmilch und 200g Sahne angießen, cremig einkochen. Soße vom Herd nehmen, 2 Eigelb und 3 Eßlöffel frisch geriebenen Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen. Mit einer Lage Spinat auslegen, dann die Seezungenfilets hineinlegen, restlichen Spinat darüber verteilen. Mit der Soße begießen, restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen etwa 12 Minuten garen. Auf vorgewärmte Teller verteilen, mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.

Gegrillter Thunfisch

Olivenöl
Salz und Pfeffer
Mehl
Wasser
Essig

Frischer Thunfisch ist eine delikate Bereicherung der Küche. Auf Fischmärkten kann man Thunfisch in Scheiben von gewünschtem Gewicht kaufen. Das Fischstück läßt man eine Stunde in Wasser mit ganz wenig Essig liegen, trocknet es dann ab, entfernt die Haut, pfeffert und salzt. Entweder kann man den Fisch jetzt in einer Pfanne in Olivenöl braten, oder ihn wie die Fischer am Strand auf dem Rost bei mittlerer Glut grillieren, wobei man die Scheibe vorher mit Öl bestreicht. Man kann ihn aber auch in heißem Öl fritieren, dazu bestreicht man den Fisch zuerst mit Öl und wendet ihn dann in Mehl. Zum fertig gegarten Fisch reicht man Ailloli-Sauce.

Pejerrey - Blaubarsch mit Senfsosse und saurer Sahne

750 g Blaubarsch
3 EL Olivenöl
Saft einer halben Zitrone
3 EL gehackte Petersilie

Für die Sauce:

25 g Butter
15 g Mehl
1 EL Weisswein
1 EL Senf
2 kleine Ölsardinen, fein gehackt
2 EL Zitronensaft

Den ausgenommenen und enthäuteten Fisch mit Olivenöl und Zitronensaft einreiben, würzen, mit Petersilie bestreuen und mindestens eine Stunde ziehen lassen. Dabei die Marinade von Zeit zu Zeit erneut einreiben. Den Fisch grillen. Für die Sauce die Butter zerlassen, Mehl, 120 ml Wasser und Wein unterrühren. Senf und Sardinen hinzugeben, 3 bis 4 Minuten kochen, Zitronensaft hinzufügen und weitere 3 Minuten köcheln. Die Sauce wird zusammen mit dem Fisch serviert, saure Sahne wird als separate Beigabe gereicht.

Schwertfisch nach türkischer Art

750 g Schwertfischfleisch in Scheiben oder Steaks,
4 Tomaten,
4 EL Olivenöl,
2 TL Salz,
4 EL Fischbrühe oder Wasser.

Die Tomaten schälen, entkernen und hacken. Olivenöl in tiefer Pfanne erhitzen. Tomaten hinzugeben, salzen und unter häufigem Rühren 5 Minuten kochen. Die Hälfte der entstandenen Tomatensauce in eine feuerfeste Form geben. Fischstücke darauflegen und mit der restlichen Sauce übergießen. 4 EL Fischbrühe oder Wasser hinzufügen und das Gericht bei 180 Grad nicht abgedeckt 30-40 Minuten - je nach Größe des Fisches - garen.

Pulposalat

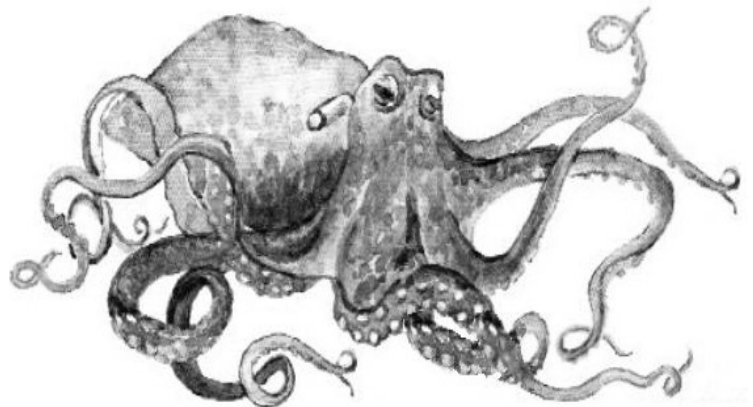
Für 4 Personen:
1 kg Pulpo,
2 Zitronen,
gehackte Petersilie,
125 ml Olivenöl,
Salz und Pfeffer
(ggf. 1 Zwiebel und 1 frische grüne Paprikaschote).

Den Pulpo gut säubern und ihn in eine feuerfeste Tonschüssel legen und mit kochendem Salzwasser übergießen bis er ganz bedeckt ist. Die Schüssel mit einem Deckel verschließen und bei niedriger Hitze kochen lassen. Durch Einstechen mit einer Gabel prüft man, ob der Pulpo gar ist (nach ungefähr 20 bis 30 Minuten je nach Größe). Man läßt ihn abtropfen und schneidet ihn in kleine Stücke, die man für 2 Stunden in eine Marinade aus Öl, Zitronensaft, Pfeffer und feingehackter Petersilie legt. Man kann den Salat auch mit Zwiebel- und Paprikastücken zubereiten.

Pulpo encebollados

Zeit: 1 Stunde.
Ein halbes Kilo Pulpo,
2 grosse Zwiebeln,
1 reife Tomate,
1 Täßchen Öl,
4 Löffel weißer Wein,
2 Knoblauchzehen,
1 Zweig Petersilie,
ein wenig Zimt,
Salz,
weißen Pfeffer.

Säubere den Pulpo und lege ihn in einen Schmortopf ohne Wasser. Würze leicht und gebe den Topf auf die Glut. Lasse den Pulpo in der sich lösenden eigenen Flüssigkeit, die sich nun bildet, kochen bis er weich ist. Gut abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Stelle eine Pfanne aufs Feuer, füge das Öl zu und erhitze es. Die fein gehackten Zwiebeln und dann den zerquetschten Knoblauch, verbunden mit der Petersilie, anschmoren. Den Pulpo hinzufügen, etwas Salz, Pfeffer, den Zimt und die durch ein Sieb passierte Tomate zugeben und gut schmoren. Dann alles in einen Tontopf geben. Den Wein zuschütten und sanft köcheln lassen bis alle Komponenten gut zart sind.

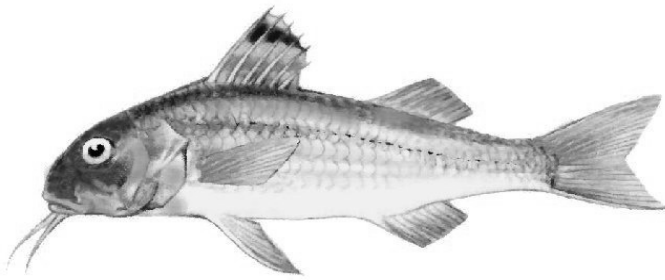


Rougets à la Niçoise

Rougets à la Niçoise

4 große oder 8 kleine Meerbarben,
150 ml Olivenöl,
1 gehackte Zwiebel,
1 fein gehackte Knoblauchzehe,
2 EL gehackte Petersilie,
4 geschälte und entkernte Tomaten,
1/2 EL Tomatenpüree,
1 Bund Kräuter,
Olivenöl zum Braten,
90 ml Weißwein,
8 schwarze Oliven,
einige Zitronenscheiben.

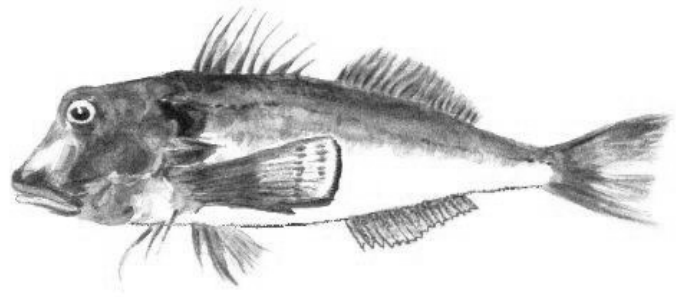
Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie darin hellbraun werden lassen. Nach 15 Minuten Weißwein, Fische und Oliven zur Sauce zufügen, das Gericht weitere 10 Minuten zugedeckt bei niedriger Hitze garen. Mit Zitronenscheiben garniert servieren.



Knurrhahn mit Staudensellerie

Zutaten für 2 Personen:
2 Fische à 250 g
180 g Butter
1 Prise Salz und Pfeffer
10 Kapern
300 g Staudensellerie

Fisch vom Rücken her aufschneiden, in 2 Hälften legen und Gräte entfernen. Salzen und pfeffern. Filets mit Butter bestreichen. Auf ein leicht gebuttertes Backblech legen (Haut nach unten, Sellerie oben). Über die Filets den gehobelten Staudensellerie geben, würzen. Bei starker Oberhitze ca. 5 Minuten in den Ofen schieben, bis der Sellerie anfängt braun zu werden. Als Beilage pochierten Staudensellerie. Als Sauce geklärte Butter mit Kapern. Weinempfehlung: Trockener weißer Bergerac. Der Grondin rouge (Roter Knurrhahn) hat

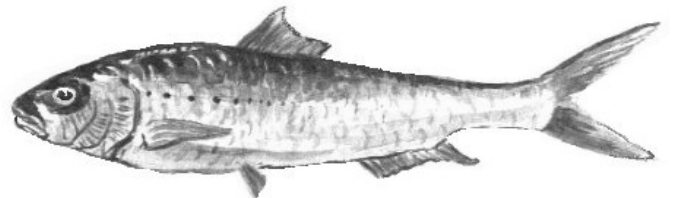


seinen Namen durch die knurrenden Geräusche, die er von sich gibt. Es ist ein feuerroter Fisch, mit markantem Kopf und weißem Bauch. Der Knurrhahn wird 25-40 cm lang. Sein würziges Fleisch hat eine feste Konsistenz. Im Ganzen gehört er in eine feine Fischsuppe, die Filets kann man braten oder pochieren.

Knurrhahn in Mandelsauce

1 ganzer Fisch von 1,5 kg,
Fischfond,
100 g frische Mandeln,
1 Scheibe Weißbrot,
150 ml Olivenöl,
Saft einer halben Zitrone,
Salz und Pfeffer,
Zitronenscheiben,
gehackter Koriander.

Fisch ausnehmen und in dem Fischfond, der ihn ganz bedecken soll, garen. Blanchierte Mandeln und Weißbrot (ohne Kruste) im Mixer mit so viel kaltem Wasser pürieren, daß eine cremige Masse entsteht. Olivenöl und Zitronensaft so einrühren, daß die Sauce eine dicke, sahnige Konsistenz behält. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce mit Koriander bestreuen und zum Fisch servieren, der mit reichlich Zitronenscheiben garniert wird.



Sardinen auf algerische Art

Kleine Sardinen ausnehmen, den Kopf abtrennen, aufschneiden und sie schmetterlingsförmig auseinanderklappen und entgräten. Man fritiert sie, vorher durch Backteig gezogen, paarweise mit der Hautseite nach oben.

Seeteufel mit Auberginen

Für 4 Personen:

800 g Seeteufel,
400 g Auberginen,
2 EL Öl,
2 EL Weißwein,
Salz, Pfeffer,
1 gehackte Zwiebel,
60 g Margarine,
Mehl,
10 Blätter Minze.

Den gesäuberten Fisch in Stücke zerschneiden und nach dem Panieren in Mehl in der Margarine dünsten. Die Auberginen schälen, in Scheiben schneiden und diese für drei Minuten in kochendes Wasser eintauchen. Die Scheiben dann dem langsam schmorenden Fisch hinzufügen, mit Wein ablöschen und diesen verkochen lassen. Währenddessen die gehackte Zwiebel im Öl dünsten und diese dann ebenfalls dem Fisch beifügen, bis dieser bei stetig niedriger Hitze gar ist. Mit den Pfefferminzblättern garnieren.

Seeteufelspiesse auf Safranreis

1 Bd. Estragon,
den Saft von einer Limette
Pfeffer,
500 g Seeteufel,
1 gelbe Paprikaschote,
1 rote Paprikaschote,
8 Scheiben Speck,
Paprika,
Salz,
1 El. Öl,
50 g Butter.

für den Reis:

1 Zwiebel,
2 El. Öl,
200 g Champignons,
1 Fenchelknolle,
1 1/2 Tasse Reis,
3 Tasse Hühnerbrühe,
Salz, 1 Pk. Safran.

Zitronenspalten; zum Garnieren

Estragon hacken, mit Limettensaft und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Seeteufel in Streifen schneiden, ca. 10 Min. marinieren. Paprikaschoten in Streifen schneiden, in heissem Wasser ca. 2 Min. blanchieren. Fisch, Paprika, Speckscheiben portionsweise auf Spiesse verteilen, mit Paprika und

Salz würzen. In Öl und Butter auf jeder Seite ca. 3 Min. braten. Für den Reis Zwiebel fein hacken, in Öl kurz dünsten. Champignons putzen, in Scheiben schneiden, Fenchelknolle zerkleinern, beides zur Zwiebel geben, mitdünsten. Reis, Hühnerbrühe, Salz und Safran zufügen, ca. 18 Min. garen. Spiesse auf dem Risotto anrichten, mit Zitronenspalten garnieren.

Seeteufel

1 kg Seeteufel, (ohne Kopf und Haut),
1/2 Tl. Salz,
Schwarzen Pfeffer,
4 El. Olivenöl,
60 g Butter,
2 Knoblauchzehen,
2 El. gehackte Schalotten,
2 Tomaten,
5 El. gehackte Kräuter (Salbei, Schnittlauch, Thymian, Basilikum und Estragon),
2 El. Zitronensaft.

Den Seeteufel mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Fisch darin anbraten und im Ofen bei 180°C etwa 20 Minuten weiterbraten. Den Fisch herausnehmen und warm stellen. Die Butter in die Pfanne geben und leicht bräunen, den Knoblauch in Scheiben schneiden und zusammen mit den Schalotten darin kurz anschwitzen. Die enthäuteten und entkernten Tomaten achteln und mit den Kräutern zu der Butter geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Sauce über den Seeteufel geben.

Seeteufel mit Tomatenkruste

40 g getrocknete Tomaten,
3 Scheiben Vollkorntoastbrot,
schwarzer Pfeffer,
800 g Seeteufelfilet,
Saft von einer Zitrone,
Salz,
50 g Butter,
1/8 l Weißwein.

Tomaten und Toastbrot sehr fein zerbröseln, mischen und mit Pfeffer würzen. Fisch mit Zitronensaft säuern, salzen und in eine gefettete Auflaufform legen. Tomatenfarce auf dem Fisch verteilen, Butter in Flöckchen daraufsetzen und Wein angießen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen. Bei 200 °C 15 bis 17 Minuten im Backofen garen.

Seebarsch mit Sternanis gefüllt

1 Seebarsch; a 1.5 kg
1 El. Ingwer; frisch, gehackt
2 El. Reiswein; oder Sherry
2 Tl. Fünf-Gewürze-Pulver - chinesische Gewürze
4 Sternanis; zerdrückt
4 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
1/2 El. Sojasauce, je nach Stärke mehr
2 El. Orientalisches Sesamöl
Salz

Zubereitung

Jede Seite des Seebarschs übers Kreuz einschneiden. Ingwer, Reiswein und Fünf-Gewürze-Pulver miteinander vermengen und Fisch mit der Mischung einreiben. Sternanis, Frühlingszwiebeln, Sojasauce und Sesamöl mit etwas Salz vermengen und den Fisch damit füllen. Fisch in ein grosses Stück Ölpapier wickeln. In vorgeheiztem Ofen bei 200 Grad 20 bis 25 Minuten braten.

Wolfsbarsch-Filet gedünstet in Champagner-Senfsauce

600 g Wolfsbarsch-Filets
in 4 Portionen zerteilt
1 El. Butter
1 Schalotte gewürfelt
Weisswein (trocken)
250 ml Fisch-Veloute
100 ml Champagner
2 El. mittelscharfer Tafelsenf
1 Möhre, geschält
1 Sellerieknolle, geschält
1 Lauchstange, gewaschen

Zubereitung

Vorbereiten: Möhren, Sellerie und Lauch in feine Streifen (Julienne) schneiden. Zubereitung: Die Schalotte in Butter andünsten, die Filetstücke daraufsetzen, salzen, etwas trockenen Weisswein angiesesen, mit gebuttertem Pergamentpapier abdecken und im Ofen bei 180 °C 4-5 Minuten garziehen lassen. Für die Sauce die Veloute aufkochen, den Senf einrühren, mit Champagner und geschlagener Sahne vollenden. Die Gemüsestreifen in Butter gar schwitzen lassen; mit Pfeffer und Salz abschmecken. Anrichten: Den Wolfsbarsch auf die Teller legen. Die Gemüsestreifen auf die Fischstücke setzen und mit der Sauce nappieren.

Thymianfisch aus dem Ofen

Zutaten für 4 Portionen:

1 Fisch (etwa 2 kg, z.B. Dorsch, Dorade oder Schellfisch)
6 Knoblauchzehen
4 Zwiebeln (ca. 200 g)
200 g gelbe Paprikaschoten
100 g Toastbrot
2 Bund Thymian
6 El. Olivenöl
Salz
weisser Pfeffer aus der Mühle
600 g Kartoffeln
4 Tomaten
4 dünne Scheiben fetter Speck
50 g Butter oder Margarine
1/8 l Weisswein (trocken)
1/4 l Brühe (Instant)
1 Bund glatte Petersilie

Knoblauch und Zwiebeln pellen und hacken. Die Paprikaschoten putzen und fein würfeln. Das Toastbrot entrinden und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Die Thymianblätter von den Stielen zupfen. 3 El. Öl erhitzen, den Knoblauch und die Zwiebeln darin bei milder Hitze andünsten. Dann die Paprikawürfel, das Toastbrot und die Hälfte des Thymians untermischen und kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen. Den Fisch säubern und trocknen, von innen und aussen mit Salz würzen. Mit einem Teil der vorbereiteten Mischung füllen, zuklappen und in eine grosse feuerfeste Form legen. Die Kartoffeln waschen und schälen. In dünne Scheiben schneiden. 5 bis 8 Minuten in kochendem Salzwasser vorgaren. Abtropfen lassen und um den Fisch herumlegen. Die Tomaten oben über Kreuz einschneiden, den Speck hineinstecken und auf die Kartoffeln geben. Die Butter oder Margarine in Flöckchen auf dem Fisch verteilen. Wein und Brühe zugiessen. Den Ofen auf 200°C vorheizen (Gas Stufe 3, Umluft 175°C) Die Petersilie hacken. Bis auf 1 El. mit dem restlichen Thymian mischen, über den Fisch und etwas über die Kartoffeln streuen. Das restliche Öl über den Kartoffelscheiben verteilen. Den Fisch auf der 2. Einschubleiste von unten 45 Minuten garen (Umluft 55 Minuten: nach 30 Minuten mit Alufolie zudecken). Vorm Servieren mit der restlichen Petersilie bestreuen. Zubereitungszeit ca. 1 3/4 Stunden

Thunfisch mit Reis (Arroz com atum - von den Kapverdischen Inseln)

400 g Thunfischfilet
2 Tomaten
2 Zwiebeln; gehackt
2 Knoblauchzehen; gehackt
2 Pfefferschoten; gehackt
1/2 l ;Wasser
300 g Reis
1 Tasse Kürbiskerne
2 El. Tomatenmark
1/2 Tl. Pfefferpaste
1 Tasse Fischbrühe
3 Gewürznelken
1 Lorbeerblatt
1/2 Tasse Erdnussöl
Zum Garnieren
Schwarze Oliven
Grüne Oliven

Den Fisch und die Tomaten würfeln. Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch sowie Pfefferschoten darin anbraten. Wasser zugießen, den Reis beifügen und 10 Minuten kochen. Kürbiskerne, Tomatenmark, Pfefferpaste, Brühe, Nelken und Lorbeerblatt zugeben, gut durchrühren und salzen. Fisch und Tomaten beifügen. Bei verringerter Hitze garen, bis der Reis eine locker-körnige Konsistenz annimmt. Wenn nötig, Wasser nachgiessen. Vor dem Servieren mit Oliven garnieren.

Thunfisch-Tomatengratin

1 Dose Thunfisch in Öl und 8 Tomaten
1 große Gemüsezwiebel
1/2 Bund Thymian
100 g geriebener Appenzeller
1 El Kapern
Öl, Salz, grüner Pfeffer

Bei den Tomaten den Blütenstiel herausschneiden und die Haut oben kreuzweise einritzen. Zwiebel in dünne Ringe schneiden, Thymian hacken, Kapern abtropfen lassen. Eine feuerfeste Form mit Öl fetten und der Hälfte der Zwiebelringe auslegen. Die Tomaten hineinsetzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thunfisch grob zerteilen und zwischen die Tomaten plazieren. Die Kapern mit den restlichen Zwiebelringen, dem Käse und Thymian mischen und alles zusammen über die Tomaten geben. Im Backofen bei 200°C ca. 15-20~Minuten backen. Frisches Baguette und Rotwein schmecken gut dazu.

Steinbutt, an der Gräte gebraten, mit Pilzen und Perlzwiebeln

60 g Perlzwiebeln
30 g Butter
1 El. Zucker
4 Steinbuttfilets mit Haut und Gräte; je 200g
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
1 kleine Fenchelknolle
3 El. Olivenöl
80 g Butter zum Braten
100 g Kartoffeln
80 g kleine Pilze; Shiitake, Herbsttrompeten, Champignons
8 weiße Kirschtomaten
8 rote Kirschtomaten
1/2 Knoblauchknolle
2 Kräuterbündel; (Rosmarin, Thymian, Basilikum)
Paprikamehl
150 ml weißer Fischsud
1 El. geschlagene Sahne
Für die Garnitur
Einige frische Kräuter
Etwas Pesto

Zubereitung

Die Perlzwiebeln schälen, in der Pfanne mit Butter und Zucker glasieren. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Fenchel putzen und kleinschneiden, Pilze putzen, Knoblauchzehen pellen. Steinbuttfilets salzen, pfeffern und mit Zitronensaft säuern, abtropfen lassen, trockentupfen, in Paprikamehl wenden, in der Pfanne mit Butter von beiden Seiten anbraten. Perlzwiebeln, Fenchel, Knoblauch, Pilze und Kräuter in die Pfanne zum Steinbutt geben. Im Ofen bei 210 °C ungefähr 6 Minuten garen, zwischendurch mit dem Bratensaft begießen. Die Kirschtomaten halbieren und etwa 1 Minute mitgaren. Die Fischgrundsauce erhitzen und die Schlagsahne unterziehen. Fisch und Gemüse nach dem Garen mit Olivenöl beträufeln. Den Steinbutt mit den glasierten Gemüsen in einer schwarzen Pfanne servieren oder portionsweise auf Tellern anrichten, mit frischen Kräutern garnieren. Die Sauce getrennt dazu reichen, mit dem Pesto marmorieren.

Anmerkung zum Paprikamehl: 2 El Mehl und einen gestrichenen Tl mildes Paprikapulver mischen und in eine Tüte geben. Den Fisch hineingeben und gut durchschütteln. Weinempfehlung: eine trockene Riesling-Spätlese oder Auslese vom Rhein.

Seehecht (Merluza) aus dem Ofen

1 kg Seehecht (Merluza)

500 g Paprika, rot

250 g Tomaten

8 El. Olivenöl

150 g Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

5 El. saure Sahne

3 El. Weiswein

1 kg Kartoffeln

0.25 l Fischbrühe

2 Scheibe Weissbrot

1 Bund Petersilie

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 225 C (Gas: 4) heizen. Paprikaschoten 30 Minuten auf den Rost legen. Herausnehmen und noch heiss enthäuten. Von Kernen und Stielansatz befreien. Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, dann enthäuten. 5 El Olivenöl erhitzen, Zwiebeln würfeln, glasig werden lassen, Knoblauchzehe häuten, auspressen und zugeben. Tomaten halbieren, entkernen, zugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Süsser Sahne einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. 20 Minuten zu einer dicklichen Sauce einkochen lassen. Paprika in Streifen schneiden und zugeben. Fisch mit Wein beträufeln. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden, eine feuerfeste Form mit 1 El Olivenöl ausfetten, die Kartoffelscheiben hineingeben, Fischbrühe zugeben. Fischfilet darauflegen, Tomaten-Paprika Sauce auf dem Fisch verteilen. Weissbrot in kleine Würfel teilen, darübergeben. Mit 2 El Olivenöl beträufeln. Petersilie waschen, trockentupfen, kleinhacken. Die Hälfte davon über das Fischgericht streuen. Form abdecken. Auf dem Herd zum Kochen bringen, 10 Minuten kochen lassen, zugedeckt 25 Min. im Backofen bei 225 C weitergaren lassen. Deckel abnehmen und noch ca. 5 Minuten im Backofen überbräunen lassen. Den Rest der Petersilie darüberstreuen. Servieren.

Miesmuscheln in Knoblauchsauce

2 kg Miesmuscheln

3 mittl. Knoblauchzehen, oder mehr

75 ml Olivenöl, nativ

1 Eigelb

2 El. Zitronensaft

1 Spur Zucker, Salz

2 El. Muschelsud, kalt

1 Bd. Petersilie, glatt

Die Muscheln wie in "Miesmuscheln in Wein" zubereiten, aus dem Sud heben und auf einer Platte etwas abkühlen lassen. Für die Sauce den Knoblauch schälen, kleinschneiden und mit einem viertel Salz im Mörser zerdrücken und in ein Schüsselchen geben. Tropfenweise etwas Öl unterrühren, Eigelb mit dem Schneebesen unterrühren dann einen Esslöffel Zitronensaft sowie nach und nach das restliche Öl, bis eine dicke, cremige Sauce entstanden ist. Diese mit dem restlichen Zitronensaft, Zucker und Salz abschmecken. Muschelsud unterrühren. Die sehr fein gehackte Petersilie unter die Sauce rühren. Diese zu den Muscheln servieren.

Gegrillter Klippfisch

Klippfisch mindestens 12 Stunden einweichen, dabei das Wasser zwei bis drei mal wechseln. Alufolie mit Olivenöl einstreichen, den Klippfisch darauf legen und dann mit Tomaten- und Zwiebelscheiben belegen, nach belieben ein oder zwei Knoblauchzehen kleingehackt dazu geben. Wahlweise kann man auch statt Zwiebeln dünne Lauchringe dazu geben. Das ganze dann mit Zitronenpfeffer und Chilipulver würzen und zum Schluß nochmals einen Schuß Olivenöl darüber geben. Alupäckchen schließen und ca. 20 Minuten auf den Grill legen.

Heringe im Salzteig mit Käsesauce

Zutaten f. 4 Pers.:

8 grüne Heringe mit Kopf,

Pfeffer,

2 EL Zitronensaft,

3 Kg Salz,

3 Eiweiß,

200 ccm Wasser.

Für die Sauce:

2 Päckchen Holländische Sauce,

100 g geriebenen Maasdamer,

1 EL süße Sahne,

1 Bund gem. Kräuter.

Heringe waschen, innen pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Salz mit Eiweiß und Wasser mischen. Ein mit Alufolie ausgelegtes, leicht eingeöltes Backblech mit einer 1 1/2 cm dicken Salzschrift bedecken. Die Fische, je vier Stück Schwanz an Schwanz darauflegen. Mit dem restlichen Salz bedecken und im 220°C heißen Backofen ca. 45 min. garen. Die Sauce nach Anweisung auf dem Päckchen bereiten. Mit Käse, Sahne und gehackten Kräutern abschmecken. Mit Pellkartoffeln servieren.

Fischsuppe aus Mallorca

12 Knoblauchzehen

Salz

1 Bouquet garni (Thymian, Lorbeer, Petersilie)

2 Chilischoten

3 Safrantüchchen

1 kg Miesmuscheln (geputzt und gewaschen)

500 g Zwiebeln

8 EL Olivenöl

1 Bund Petersilie

1 kg Tomaten

1 kg Calamares (waschen, putzen und in Stücke schneiden)

1 kg Scampis

500 g Rundkornreis

500 Trockenfisch (Stockfisch gewässert)

4 l Wasser mit 6 Knoblauchzehen, Bouquet garni, Chili, Safran und Salz 20 Minuten kochen lassen und durch ein Sieb gießen. Zwiebeln und Muscheln 10 Minuten im Fond kochen und herausnehmen. Zwiebeln und restlichen Knoblauch fein würfeln und die Petersilie hacken. Die Tomaten häuten und grob würfeln. Olivenöl erhitzen, Scampis 3 Minuten darin braten, herausnehmen und die Calamares 8 Minuten im selben Öl braten. Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie und Reis zugeben, dünsten bis der Reis glasig ist. Tomaten, Stockfisch und Fond zugeben. Bei 200 Grad 20 Minuten im offenen ofenfesten Topf garen. Scampis und Muscheln auf dem Reis verteilen, Topf schließen und weitere 10 Minuten garen.

Muscoli alla Marinara -

Muscheln nach Matrosenart

1500 g Muschel(n) (Miesmuscheln)

2 Zwiebeln

750 g Tomaten, vollreif

2 Zehen Knoblauch

1 Chilischote (Peperoncino)

1 Bund Suppengrün

5 EL Öl (Olivenöl)

2 Lorbeerblätter

1 Zweig Thymian

1/4 Liter Wein, weiß, trocken

Salz,

Pfeffer,

1 Bund Petersilie

1 Bund Basilikum

Die Muscheln unter fließendem Wasser sorgfältig abbürsten, damit alle Sandreste ausgewaschen werden. Gut abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen und häuten. Die Tomaten entkernen und das Frucht-fleisch würfeln. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Peperoncino aufschneiden, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke zerteilen. Das Suppengrün putzen und klein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Gewaschenen Thymian und Lorbeer dazu geben. Mit dem Wein aufgießen und aufkochen lassen. Die Muscheln hinzufügen und im geschlossenen Topf solange kochen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben.

Muschelsuppe der Westküste, Clam Chowder, kanadisch

1.5 Liter Fischbrühe

60 g Butter

120 g Zwiebel(n) gewürfelt

60 g Staudensellerie gewürfelt

60 g Karotte(n) gewürfelt

4 EL Mehl

2 EL Tomatenmark

240 g Tomate(n) gewürfelt, aus der Dose

1 EL Dill frisch, gehackt

1 EL Basilikum frisch, gehackt

1 EL Thymian frisch, gehackt

3 EL Zwiebel(n) grün, gehackt

1 TL Worcestershiresauce

1 TL Sojasauce

je 1 TLPfeffer schwarz, Salz, Zucker

1/2 TL Tabasco

120 g Zucchini gewürfelt, glasiert

120 g Paprikaschote(n) rot, gewürfelt, glasiert

150 g Krabben aus der Dose

350 g Muschel(n) das Fleisch

Boullion zum köcheln bringen. Butter in separatem Topf über mittlerer Hitze schmelzen. Zwiebel, Sellerie & Karotten ca. 10 Min. glasieren. Mehl zugeben, gut mischen und 5 Min. köcheln lassen, dann das Tomatenmark dazu geben, weitere 5 Min. köcheln. Jetzt die Fischboullion zufügen und alles glatt rühren. Alles, außer Krabben und Muschelfleisch, dazu geben und für 30 Min. durchkochen lassen. Jetzt Krabben und Muscheln hinein und weitere 15 Min. köcheln. Nach Bedarf mit Zitronensaft abschmecken. Mit reichlich gehackter Petersilie servieren.