FISCH

Inhalt

4 Fisch und Meeresfrüchte
4 Fisch kaufen und aufbewahren
5 Fisch vorbereiten
8 Fisch garen
9 Grundrezept Fischfond

10 Vorspeisen und Salate
10 Thunfischtatar mit gebratenen Zucchini
11 Fischcarpaccio mit Fenchel
12 Graved Forellen
14 Räucherfischmousse mit Gurkencarpaccio
15 Garnelencocktail leichte Art
16 Lachstramezzini mit Avocado
18 Erdbeer-Rucola-Salat mit Seeteufel

20 Suppen und Eintöpfe
20 Gazpacho mit marinierten Garnelen
21 Scharfe Tomaten-Petersilien-Suppe mit Garnelen
22 Südfranzösische Fischsuppe mit Rouille
24 Rucolasuppe mit Schollenstreifen
25 Rote-Bete-Suppe mit Lachs
26 Kartoffelsuppe mit Lachs und Basilikum
28 Muschelsuppe mit Chicorée
29 Misosuppe mit Gemüse und Lachs

30 Fisch aus Pfanne und Topf
30 Kabeljau im Wurzelsud
31 Fisch auf Gurken-Tomaten-Ragout
32 Gedämpfte Fischfilets mit Gemüsevinaigrette
34 Fischmedaillons mit Schalottenlinsen
35 Pochierter Lachs auf Rieslingkraut
36 Gebratene Kräuterheringe
37 Rotbarben in Zitronenöl
38 Fischfrikadellen mit Bohnensalat
40 Paniertes Fischfilet mit Gemüse
41 Fisch mit Nuss-Pfeffer-Kruste

42 Fisch aus dem Ofen und vom Grill
42 Gratinierte Sardinen
43 Gratinierte Jakobsmuscheln
44 Fisch in Kräuter-Salz-Kruste
46 Porree-Fisch-Gratin
47 Makrelen auf Tomaten
48 Rotbarsch auf Pilzen
49 Aalspieße vom Grill mit grüner Sauce
50 Gegrillte Makrelen mit Minze
51 Gegrillte Sardinen im Mangoldblatt

52 Fisch mit Pasta, Reis & Co.
52 Spaghetti vongole
53 Penne mit Marsalafisch
54 Fisch-Maultaschen
56 Nudelauflauf mit Schillerlocken
58 Fischrisotto
59 Zitronen-Garnelen-Reis
60 Gebratener Reis mit Fisch
61 Meeresfrüchtereis asiatisch
62 Fischpaella

63 Alphabetisches Rezeptregister
64 Impressum

Essen Sie mindestens einmal in der Woche Seefisch. Fische aus dem Meer sind nicht nur reich an Jod, sondern liefern auch Vitamin D für kräftige Knochen, Vitamin A für gute Sicht sowie wertvolle Fettsäuren für ein gesundes Herz-Kreislauf-System.

Fisch und Meeresfrüchte

Wer gelegentlich Fisch und Meeresfrüchte isst, ernährt sich sehr gesund. Denn Fisch liefert bis zu 20 Prozent Eiweiß, und zwar in einer sehr hochwertigen Zusammensetzung. Fische sind überwiegend fettarm, und die so genannten Fettfische – etwa Lachs, Makrele und Hering – enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Sie senken den Blutfettspiegel und versorgen den menschlichen Körper außerdem mit den Vitaminen A und D. Insbesondere Salzwasserfische sind bekannt für ihren äußerst hohen Jodgehalt: Wer nur einmal pro Woche Meeresfisch isst, hat seinen wöchentlichen Jodbedarf schon gedeckt.

Fisch kaufen und aufbewahren

Ganz frisch schmeckt Fisch am besten. Sie bekommen ihn im Fischgeschäft und inzwischen auch, an bestimmten Tagen, in vielen Supermärkten. Verlassen Sie sich beim Fischkauf ganz auf Ihre Nase: Er sollte frisch nach Meer riechen und keineswegs penetrant. Achten Sie bei ganzen Fischen auch darauf, dass sie eine pralle und glänzende Haut haben, die Augen klar sind und leicht hervorstehen. Fischfilets sollten keine dunkleren Ränder aufweisen oder gar ausgetrocknet wirken. Wenn Sie ganz sicher gehen wollen, fragen Sie nach Fisch, den Sie roh

essen können. Dann bekommen Sie ganz sicher den frischesten Fisch des Tages.
Bei Garnelen verrät Ihnen die Bauchseite, wie frisch diese Krustentiere sind: Sieht sie gräulich bis schwarz verfärbt aus, lagern sie schon länger.

Aufbewahren

Wollen Sie den gekauften Fisch nicht am selben Tag zubereiten, nehmen Sie ihn zu Hause aus der Verpackung und legen ihn auf einen tiefen Porzellanteller oder in eine Schüssel. Mit einem Teller abdecken und dann in den Kühlschrank stellen. Wer mag, kann auch Fisch auf Vorrat kaufen und zu Hause selbst einfrieren. Der Fisch darf dann vorher allerdings nicht schon einmal eingefroren gewesen sein. Erkundigen Sie sich im Fischgeschäft danach.

Fisch vorbereiten

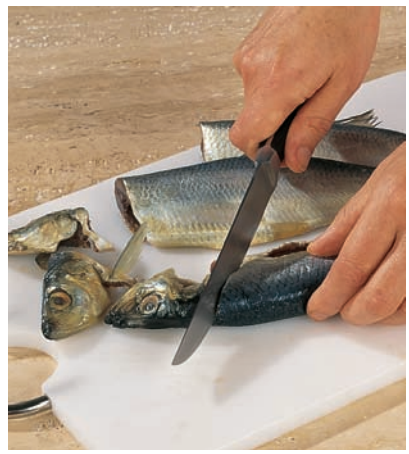
Die Zubereitung eines ganzen Fischs können Sie sich erheblich erleichtern, wenn Sie ihn von Ihrem Fischhändler entsprechend vorbereiten lassen. Jeder gute Fischhändler wird Ihnen den Fisch schuppen, ausnehmen, zerlegen und den Fischabfall mit einpacken. Wer den Fisch selbst vorbereiten möchte, geht wie folgt vor:

Waschen

Zuerst wird ein Fisch, am besten unter fließendem kaltem Wasser, geschuppt. So vermeiden Sie, dass sich die Schuppen überall in der Küche verteilen. Sie können spezielle Schupper verwenden oder mit der stumpfen Seite eines Messers arbeiten. Halten Sie den Fisch am Schwanz fest und schaben Sie die Schuppen in Richtung Kopf ab.

Ausnehmen

Falls der Fisch noch nicht ausgenommen ist, schneiden Sie den Bauch mit einer Küchenschere auf und lösen die Eingeweide, die nahe am Kopf sitzen, mit den Fingern heraus. Dann den Fisch innen gut kalt ausspülen.



Hier wird am Beispiel von Heringen das Schuppen (Bild 1), das Abtrennen der Köpfe (Bild 2), das Teilen in Filets (Bild 3) und das Abheben der Gräte (Bild 4) gezeigt.

Zarte Schollenfilets können gefüllt und mit Küchengarn zu Röllchen gebunden werden.

Filetieren

Soll der Fisch im Ganzen gegart werden, ist er jetzt fertig. Wollen Sie nur Fischfilets zubereiten, müssen diese noch ausgelöst werden. Dazu erst einmal den Kopf des Fischs abschneiden. Den Fisch dann auf die Seite legen und am Rücken vom Kopf bis zum Schwanzende oberhalb des Rückgrates einschneiden. Das Filet mit einem scharfen Messer von den Gräten abtrennen. Den Fisch umdrehen und dann das zweite Filet ebenso ablösen.

Filets häuten

Wollen Sie jetzt noch die Haut entfernen, legen Sie den Fisch mit der Haut nach unten aufs Brett und setzen am Schwanzende einen kleinen Schnitt zwischen Haut und Fleisch. Haut so weit anheben, bis man sie gut mit den Fingern halten kann. Nun langsam mit dem scharfen Messer direkt an der Haut das Fischfleisch abschneiden. Die Haut, den Kopf und die Gräten nicht wegwerfen! Daraus lässt sich ein feiner Fischfond kochen (Rezept Seite 9).

Gegarte Fische filetieren

Das Filetieren bereits gegarter Fische funktioniert ganz ähnlich, allerdings kann man die Haut schon vor dem Filetieren abnehmen, weil sie nicht mehr so fest mit dem Fleisch verbunden ist. Und liegt erst einmal ein Filet auf dem Teller, hebt man die Gräte von dem zweiten einfach ab. Wer beim Filetieren größere Gräten im Fleisch aufspürt, kann sie einfach mit einer Pinzette langsam aus dem Fleisch ziehen, sonst reißen sie ab.

Garnelen und Scampi vorbereiten

Zuerst den Kopf abziehen, das geht ganz leicht. Dann die Schale Segment für Segment an der Bauchseite ablösen und ganz abziehen. Am Rücken ist jetzt ein feiner dunkler Strich sichtbar, das ist der Darm des Tieres. Das Fleisch an dieser Stelle leicht einschneiden und den Darm herausziehen. Garnelen und Scampi waschen und trockentupfen.

Garnelen werden geschält und ungeschält im Handel angeboten.

Muscheln vorbereiten

Meistens werden Muscheln schon geputzt verkauft. Sollten Sie dennoch einmal Muscheln

Nicht nur ein Augenschmaus: Frische Rotbarben und Venusmuscheln kommen am Mittelmeer fangfrisch auf den Tisch.

mit Bartfäden bekommen, reißen Sie diese einfach mit einem Ruck ab. Dann die Muscheln mit einer Bürste unter fließendem kaltem Wasser gründlich putzen. Wirklich frische Muscheln schließen sich spätestens beim Waschen. Tun sie es nicht, sind sie nicht mehr einwandfrei. Solche beschädigten Muscheln aussortieren und wegwerfen. Beim Garen müssen sich die Muscheln allerdings öffnen. Sind zum Schluss noch geschlossene dabei, versuchen Sie nicht, sie gewaltsam zu öffnen, sondern werfen Sie sie ebenfalls weg.

Jakobsmuscheln öffnen

Jakobsmuscheln zunächst waschen. Dann mit der flachen Seite nach oben in die Hand nehmen, am besten mit einem Küchentuch, damit Sie sich an der Schale nicht die Haut aufreiben, oder einen Arbeitshandschuh tragen. Mit einem Austernmesser oder mit einem stabilen Messer mit kurzer Klinge zwischen die beiden Schalenhälften fahren und diese mit einem kräftigen Ruck voneinander lösen. Den Muskel, der an einer Stelle der Schale sitzt, durchtrennen. Dann die obere Muschelhälfte abheben und das Fleisch herauslösen. Alles Graue und Dunkle abtrennen und zum Kochen eines Fischfonds aufbewahren.

Austern knacken

Austern werden auf die gleiche Art geöffnet wie die Jakobsmuscheln (siehe oben). Für die beliebten Edelmuscheln finden Sie in diesem Buch übrigens kein Rezept, denn sie schmecken am besten roh, nur mit etwas Zitronensaft beträufelt aus den Schalen geschlürft.

Gesundheitstipp

Muscheln schmecken in den Monaten mit »r«, also zwischen September und April, am besten. Sie enthalten viel Eiweiß, wenig Fett und wichtige Mineralstoffe.

Fisch garen

Das Fleisch von Fischen und Meeresfrüchten enthält kaum Bindegewebe, ist also zart und will auch so behandelt werden. Wird Fisch bei zu starker Hitze oder zu lange gegart, kann er rasch trocken werden und zerfällt. Bereiten Sie also immer alle Zutaten vor, bevor Sie mit dem Kochen anfangen.

Fischfilets

Sie sind fertig, sobald sie nicht mehr glasig aussehen, pro Seite brauchen sie je nach Dicke 2 bis 4 Minuten. Bei ganzen Fischen kann man pro Kilogramm Gewicht etwa von 1/2 Stunde Garzeit ausgehen. Im Zweifelsfall einfach an einer dicken Stelle etwas vom Fischfleisch ablösen und nachsehen.

Tintenfisch

Er braucht beim Frittieren nur 1 bis 2 Minuten, beim Schmoren aber etwa 45 Minuten bis höchstens 1 Stunde, um gar zu werden. Sie finden heraus, ob die Tintenfischstücke schon weich und zart sind, indem Sie einfach mit einer Messerspitze hineinstechen.

Muscheln

Sie werden gekocht, bis sie sich öffnen. Wichtig: Solche Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, nicht mit Gewalt öffnen, sondern wegwerfen – sie sind ungenießbar!

Garnelen

Sie sind gar, wenn sich ihr Fleisch rosarot verfärbt und, falls ungeschält, die Schalen leicht braun werden.

Gegrillter Fisch ist besonders lecker: Er kann in Alufolie gepackt oder direkt auf den Rost über das Feuer gelegt werden. Wer mag, füllt den Fisch vorher noch.

Grundrezept

Fischfond

Ein feiner Fond macht so manche Sauce erst richtig gut und ist Grundlage für viele Suppen. Wenn Sie sich also im Geschäft einen Edelfisch (jedoch keinen Lachs, der ist zu fett) filetieren lassen, nehmen Sie die Abfälle (Kopf, Haut und Gräten) mit und kochen einen Fond daraus. Wenn Sie ihn nicht gleich brauchen, können Sie ihn problemlos portionsweise einfrieren.

Für ca. 1 Liter:

1 großes Bund Suppengrün
1 Zwiebel
1/2 l trockener Weißwein
2 Lorbeerblätter
1 TL Pfefferkörner
500 g Fischabfälle
Salz

1 Stunde

1 Das Suppengrün waschen oder schälen, putzen und grob zerschneiden. Die Zwiebel abziehen und achteln.

2 Das Gemüse und die Zwiebel mit Wein, Lorbeer und Pfeffer in einem Topf zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten offen kochen lassen.

3 Inzwischen die Fischabfälle waschen, aus den Fischköpfen die Kiemen herauslösen. Die Fischabfälle und -köpfe ohne Kiemen mit 2 Liter Wasser in den Topf zum Sud geben und alles langsam erhitzen. Dann noch etwa 20 Minuten ziehen lassen, nicht kochen!

4 Den Fond durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen und bei starker Hitze etwa um die Hälfte einkochen lassen. Dann erst salzen. Den Fond abkühlen lassen und portionsweise, beispielsweise in Joghurtbechern, einfrieren.

Lorbeerblätter tragen zum guten Aroma des Fischfonds bei. Reißen Sie die Blätter etwas ein – so werden die ätherischen Öle aus dem Lorbeer besser freigesetzt.

Raffinierte Kombination

Thunfischtatar mit gebratenen Zucchini

Inhaltsstoffe
Mit einer Portion des Tatars decken Sie knapp ein Drittel Ihres Tagesbedarfs an Vitamin A, das wichtig für das Zellwachstum und die Augen ist. Vitamin A kann vom Körper nur in Verbindung mit Fett aufgenommen werden, das der Fisch direkt mitliefert.

Für 4 Portionen:

250 g ganz frischer Thunfisch
1/2 Bund Petersilie
2 Frühlingszwiebeln
1/2 unbehandelte Zitrone
2 TL trockener Sherry
Salz, weißer Pfeffer
3 EL Olivenöl
1 mittelgroßer Zucchino

30 Minuten

Pro Portion: 210 kcal/890 kJ

1 Thunfisch erst in Scheiben schneiden, dann in winzig kleine Würfel. Petersilie waschen, trockenschwenken, Blättchen abzupfen. Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Die Zitronenhälfte heiß waschen und trockentupfen. Ein Stück Schale dünn abschälen, zusammen mit der Petersilie und den Frühlingszwiebeln fein hacken.

2 Die Zitrone auspressen. Den Saft mit Sherry, Salz, Pfeffer und 1 Esslöffel Öl gut verrühren und mit der Petersilienmischung unter den Thunfisch mischen.

3 Zucchino waschen und putzen, in knapp 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und im übrigen Öl in einer Pfanne auf beiden Seiten schön braun braten. Auf Teller verteilen und das Thunfischtatar daneben setzen.

Zucchini sind kleine Kürbisfrüchte, die vorwiegend in Italien und Frankreich angebaut werden. Inzwischen sind sie das ganze Jahr über erhältlich.

Für Gäste

Fischcarpaccio mit Fenchel

Für 4 Portionen:

400 g ganz frischer Lachs oder Schwertfisch am Stück
1–2 zarte Fenchelknollen (je nach Größe)
1/2 unbehandelte Zitrone
1/2 Bund Basilikum
1/2 TL Fenchelsamen
Salz, weißer Pfeffer
4 EL Olivenöl

20 Minuten
1 Stunde Kühlzeit

Pro Portion: 250 kcal/1030 kJ

1 Den Lachs oder Schwertfisch in Klarsichtfolie packen und etwa 1 Stunde im Gefrierfach anfrieren lassen.

2 Kurz vor Ablauf der Stunde Fenchel putzen, waschen und längs vierteln. Fenchelviertel quer in hauchdünne Scheiben schneiden. Den Fenchel auf vier Teller verteilen.

3 Die Zitronenhälfte heiß waschen und trockenreiben. Die Schale dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Die Zitrone auspressen. Basilikumblättchen abzupfen, mit Küchenpapier abreiben und in feine Streifen schneiden. Die Fenchelsamen mit der Klinge eines schweren Messers zerdrücken.

4 Den Zitronensaft mit den Fenchelsamen, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl kräftig unterschlagen.

5 Den Fisch mit einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Scheiben auf den Fenchelscheiben verteilen und mit der Sauce beträufeln. Das Basilikum darauf streuen. Dazu schmeckt Ciabattabrot.

Der feine Anisgeschmack des Fenchels rundet das zarte Fischcarpaccio besonders gut ab.

Gesundheitstipp

Fenchel wirkt durch seinen hohen Gehalt an ätherischen Ölen wohltuend auf den Magen. Sowohl die Knollen als auch die Samen sind deshalb gut für Menschen mit einem empfindlichen Verdauungssystem oder akuten Verdauungsproblemen geeignet.

Gut vorzubereiten

Graved Forellen

Gesundheitstipp

Die ätherischen Öle des Dills beruhigen den Magen und lindern Leber-, Gallen- und Darmleiden. Verwenden Sie möglichst immer frisches oder tiefgekühltes Kraut, da sich die ätherischen Öle leicht verflüchtigen. Getrockneter Dill schmeckt deshalb nicht mehr so aromatisch und ist weniger wirksam.

Fisch mit Salz, Zucker, Pfeffer und Dill zu beizen ist eine Spezialität der Skandinavier. Schmeckt nicht nur mit Lachs, sondern auch mit Forelle.

Für 4 Portionen:

4 frische Forellenfilets mit Haut
1 großes Bund Dill
1/2 EL weiße Pfefferkörner
2 EL Salz
1 EL Zucker

Für die Senfsauce

1 TL Senf
1/2 TL Zucker
Salz, weißer Pfeffer
1 EL Weißweinessig
4 EL Öl
1/2 Bund Dill

20 Minuten
1 Tag Marinierzeit

Pro Portion: 230 kcal/950 kJ

1 Zwei Forellenfilets mit der Hautseite nach unten in eine Porzellanschüssel legen. Den Dill waschen und trockenschwenken, die Spitzen abzupfen und zusammen mit den Pfefferkörnern grob hacken. Mit Salz und Zucker mischen und auf die beiden Forellenfilets verteilen. Die beiden übrigen Fischfilets mit der Hautseite nach unten darauf legen.

2 Die Fischfilets mit Klarsichtfolie abdecken und beschweren. Die Forellen in den Kühlschrank stellen und mindestens 1 Tag marinieren.

3 Die Forellen ab und zu aus dem Kühlschrank nehmen und in der Form wenden. Wenn sich Flüssigkeit in der Form gesammelt hat, die Fische auch damit beträufeln.

4 Für die Senfsauce vor dem Servieren den Senf mit dem Zucker, Salz und Pfeffer sowie Essig und 1 Esslöffel Marinade aus der Form verrühren. Das Öl unterschlagen. Den Dill waschen und trockenschwenken, die Spitzen abzupfen und unter die Sauce mischen.

5 Die Forellenfilets aus der Form nehmen und die Dillmischung abstreifen. Jeder bekommt ein Filet und schneidet das Fleisch leicht schräg von der Haut ab. Zu den Filets die Senfsauce und nach Belieben Toastbrot reichen.

Blitzschnell fertig

Räucherfischmousse mit Gurkencarpaccio

Ein leichtes und schnell gemachtes Sommeressen: luftige Fischklößchen mit Gurken.

Für 4 Portionen:

150 g geräucherter Heilbutt
1/2 EL Zitronensaft
3 EL saure Sahne
weißer Pfeffer
1 Salatgurke
1/2 Bund Borretsch oder
1 Bund Dill
1 TL eingelegte grüne Pfefferkörner
1 kleine rote Zwiebel
2 EL Apfelessig
Salz, 1 Messerspitze Honig
4 EL Raps- oder Distelöl

20 Minuten

Pro Portion: 180 kcal/760 kJ

1 Heilbutt häuten und die Gräten mit einer Pinzette herauszupfen. Fisch mit dem Zitronensaft und der sauren Sahne pürieren, mit Pfeffer würzen.

2 Die Gurke schälen, mit dem Hobel in feine Scheiben teilen. Vier große Teller damit auslegen. Borretsch waschen, trockenschwenken, Blättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und auf die Gurken streuen.

3 Die Pfefferkörner fein hacken. Die Zwiebel abziehen, ebenfalls fein hacken. Den Essig mit Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Öl nach und nach unterschlagen. Gehackte Pfefferkörner und Zwiebel unterrühren, über die Gurken verteilen. Aus der Fischcreme mit einem kalt abgespülten Teelöffel Nocken formen. Diese auf oder neben den Gurken anrichten. Dazu schmeckt ein kräftiges dunkles Brot.

Inhaltsstoffe
Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich maximal 30 Prozent der aufgenommenen Energie in Form von Fett zu essen. Zwei Drittel davon sollten aus ungesättigten Fettsäuren bestehen, die sowohl in Heilbutt als auch in Raps- und Distelöl reichlich enthalten sind.

Gelingt leicht

Garnelencocktail leichte Art

Für 4 Portionen:

1 kleine Salatgurke
1 Bund Basilikum
1 Tomate
4 schöne Salatblätter
300 g gegarte, geschälte Garnelen
1 EL Salatmayonnaise
150 g Vollmilchjoghurt
1 EL Zitronensaft
Salz
weißer Pfeffer

20 Minuten

Pro Portion: 170 kcal/710 kJ

1 Die Gurke waschen oder schälen, putzen und der Länge nach halbieren. Die Gurkenkerne mit einem Löffel aus der Mitte herauskratzen, Gurkenhälften in dünne Scheiben schneiden.

2 Die Basilikumblätter abzupfen, mit Küchenpapier abreiben und fein hacken. Die Tomate waschen und ohne Stielansatz so fein wie möglich würfeln.

3 Die Salatblätter waschen und gründlich trockenschwenken. Eventuell die Rippen flach schneiden. Dann vier Gläser oder Schalen mit den Salatblättern auslegen. Die Garnelen mit der Gurke, dem Basilikum und der Tomate mischen.

4 Die Mayonnaise mit dem Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und unter die Garnelenmischung heben. Den Garnelencocktail auf die Salatblätter verteilen. Dazu passt kräftiges Brot oder knuspriges Weißbrot.

Gesundheitstipp

Mit Joghurt können Sie Salatsaucen, die ansonsten auf Mayonnaise basieren, leicht und bekömmlich gestalten. Das Dressing wird so kalorienärmer, und die Milchsäurebakterien im Joghurt sorgen für eine gesunde Darmflora.

Garnelen bekommen Sie gegart und geschält bei Ihrem Fischhändler oder tiefgekühlt im Supermarkt.

Blitzschnell fertig

Lachstramezzini mit Avocado

Inhaltsstoffe
Durch ihren hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt, vor allem an B-Vitaminen, sind Avocados sehr gesund, mit bis zu 30 Prozent Fett allerdings keine Schlankmacher. Doch die Avocadofette bestehen zum größten Teil aus ungesättigten Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel senken. Ideal also auch für alle Menschen, die unter Herz-Kreislauf-Problemen leiden.

Für 4 Portionen:
1 Tomate
1/2 Bund Basilikum
50 g saure Sahne
1 Messerspitze Senf
Salz
weißer Pfeffer
1 reife Avocado
1 EL Zitronensaft
4 schöne Salatblätter
8 Scheiben Sandwichbrot oder Vollkorntoast
150 g Räucherlachs in dünnen Scheiben

15 Minuten

Pro Portion: 330 kcal/1370 kJ

1 Die Tomate waschen und ohne Stielansatz klein würfeln. Die Basilikumblättchen abzupfen, mit Küchenpapier abreiben und in dünne Streifen schneiden. Tomatenwürfel und Basilikumstreifen mit saurer Sahne und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Die Avocado längs bis zum Kern einschneiden. Die Avocadohälften gegeneinander drehen und voneinander lösen, den Kern herausheben. Die Avocadohälften schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht dunkel werden.

3 Die Salatblätter waschen und trockenschwenken, dicke Rippen flacher schneiden. 4 Brotscheiben mit den Salatblättern und dem Räucherlachs belegen. Die Avocadoscheiben und die Tomatencreme darauf verteilen.

4 Die restlichen Brothälften darauf setzen und die Brote diagonal durchschneiden. Die Tramezzini möglichst gleich essen oder in Folie packen und ein paar Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Frisch schmecken sie allerdings am besten.

Variante
Für Garnelentramezzini mit Tomaten 200 Gramm fein gehacktes Garnelenfleisch mit je 50 Gramm Salatmayonnaise und Crème fraîche, 1 Esslöffel gehacktem Basilikum und 1 Messerspitze abgeriebener Zitronenschale verrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und 2 bis 3 Teelöffeln Zitronensaft abschmecken. 4 Scheiben Sandwichbrot mit Rucola und Tomatenscheiben belegen und mit der Garnelenmasse bestreichen. Weitere 4 Scheiben Sandwichbrot darauf legen und die Brote diagonal durchschneiden.

Tramezzini – so nennen die Italiener ihre fantasievoll und üppig belegten Sandwiches, die in Dreiecke geschnitten werden.

Raffinierte Kombination

Erdbeer-Rucola-Salat mit Seeteufel

Inhaltsstoffe
Erdbeeren enthalten mehr Vitamin C als Zitronen! Mit nur 100 Gramm der Früchte deckt ein Erwachsener rund 60 Prozent seines Tagesbedarfs an dem Vitamin. Es schützt die Körperzellen wirkungsvoll im Kampf gegen aggressive Sauerstoffmoleküle, die so genannten freien Radikale, und stärkt die Abwehrkräfte.

Für 4 Portionen:
2 Bund Rucola
250 g Erdbeeren
1 milde rote Zwiebel
3 EL Aceto balsamico
Salz, weißer Pfeffer
2 TL Honig oder Ahornsirup
6 EL Olivenöl
4 Seeteufelmedaillons
2 TL Zitronensaft

20 Minuten

Pro Portion: 260 kcal/1100 kJ

1 Den Rucola verlesen und die harten Stielchen dabei entfernen. Dann die Rucolablätter waschen, trockenschwenken und in Stücke zupfen.

2 Die Erdbeeren waschen und ohne Kelchblätter in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und vierteln. Anschließend in dünne Streifen schneiden.

3 Den Balsamico mit Salz, Pfeffer und Honig verrühren. 5 Esslöffel Olivenöl unterschlagen. Den Fisch mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

4 Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischmedaillons hineingeben und bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten pro Seite braten.

5 Den Rucola auf vier Teller verteilen. Die Erdbeerscheiben und Zwiebelstreifen darauf streuen und alles mit dem Essig-Honig-Dressing beträufeln.

6 Den gebratenen Fisch daneben oder darauf anordnen und sofort servieren. Dazu schmeckt Vollkorntoast.

Variante
Für Spinatsalat mit Seeteufel und Apfelscheiben 100 Gramm zarte Spinatblätter waschen und trockenschwenken. 1 bis 2 säuerliche Äpfel in Scheiben schneiden. Dressing wie im Rezept beschrieben zubreiten, jedoch den Aceto balsamico durch Apfelessig ersetzen. Die Apfelscheiben in 1 Esslöffel Butterschmalz bei schwacher Hitze vorsichtig braten. Die Seeteufelmedaillons wie beschrieben in 1 Esslöffel Olivenöl braten. Spinat auf Tellern auslegen, Apfelschnitze und Seeteufel darauf verteilen und mit dem Dressing beträufeln.

Da werden Ihre Gäste staunen und genießen: Erdbeeren und Seeteufel mit süß-saurem Balsamico-Dressing auf Rucola.

Gut vorzubereiten

Gazpacho mit marinierten Garnelen

Gesundheitstipp

Lagern Sie Olivenöl kühl, dunkel und luftdicht verschlossen, damit die wertvollen Fettsäuren und das lichtempfindliche Vitamin E keinen Schaden nehmen. Wer keinen geeigneten Vorratsraum hat, stellt das Öl in den Kühlschrank – dort flockt es zwar oft aus, doch die Qualität leidet nicht.

Die Schärfe von Chilis regt den Appetit an. Sie können Gerichten frisch oder getrocknet zugegeben werden.

Für 4 Portionen:

250 g gegarte, geschälte Garnelen
4 Knoblauchzehen
1/2 Bund Petersilie
1 getrocknete rote Chilischote
1 EL Zitronensaft
5 EL Olivenöl
Salz
2 Scheiben Toastbrot
1 weiße oder rote Zwiebel
500 g Tomaten
1 Salatgurke
1 rote oder gelbe Paprikaschote
2 EL Rotweinessig
weißer Pfeffer

25 Minuten
1 Stunde Marinierzeit
1 Stunde Kühlzeit

Pro Portion: 310 kcal/1290 kJ

1 Die Garnelen kalt abspülen und trockentupfen. Große Garnelen halbieren. 2 Knoblauchzehen abziehen, die Petersilie waschen, trockenschwenken, die Blätter abzupfen. Knoblauch, Petersilie und Chilischote sehr fein hacken und mit Zitronensaft, 1 Esslöffel Öl und Salz mischen. Mit den Garnelen verrühren und mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

2 Toast mit Wasser übergießen und weich werden lassen. Übrigen Knoblauch und Zwiebel abziehen und grob zerschneiden. Tomaten waschen und ohne Stielansätze würfeln. Gurke schälen oder waschen, Paprika waschen. Von beiden Gemüsen etwa ein Viertel beiseite legen, den Rest grob schneiden.

3 Brot ausdrücken und mit dem Gemüse, dem übrigen Öl und dem Essig fein pürieren. Püree salzen und pfeffern, mindestens 1 Stunde kühl stellen.

4 Dann die beiseite gelegten Gemüsestücke sehr fein würfeln. Die Gazpacho noch einmal durchrühren. Gemüse und Garnelen jeweils in Schälchen füllen und mit der Gazpacho auf den Tisch stellen.

Gelingt leicht

Scharfe Tomaten-Petersilien-Suppe mit Garnelen

Eine aromatische Sommersuppe: Tomatensuppe mit Garnelen.

Für 4 Portionen:

800 g Tomaten
2–3 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1–2 frische rote Chilischoten
1 großes Bund Petersilie
2 EL Olivenöl
Salz, weißer Pfeffer
1 Messerspitze Honig
200 g rohe, ungeschälte Garnelen

30 Minuten

Pro Portion: 150 kcal/620 kJ

1 Die Tomaten waschen und ohne Stielansätze fein würfeln. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Chilischoten waschen, den Stiel abschneiden, die Chili entkernen und fein hacken. Petersilie waschen und gut trockenschwenken, die dicken Stiele abknipsen und wegwerfen. Einen Teil der Petersilie beiseite legen und den Rest fein hacken.

2 Das Öl in einem Suppentopf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Chiliwürfel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren andünsten. Die Tomaten und die Petersilie dazurühren, kurz dünsten. 1/2 Liter Wasser dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer sowie dem Honig abschmecken. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten kochen lassen.

3 Inzwischen die rohen Garnelen schälen, am Rücken leicht einritzen und den dunklen, fadenförmigen Darm entfernen. Die Garnelen kalt abspülen, trockentupfen und halbieren.

4 Die übrige Petersilie fein hacken. Die Garnelen unter die Suppe mischen und etwa 2 Minuten darin ziehen lassen. Die Suppe auf vier vorgewärmte Suppenteller verteilen und mit der Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt Knoblauchbaguette.

Inhaltsstoffe
Petersilie wirkt entwässernd, blutreinigend und fördert die Harnsäureausscheidung. Wer unter Rheuma, Gicht oder Ödemen leidet, kann die Therapie mit dem würzigen Kraut gut unterstützen.

Für Gäste

Südfranzösische Fischsuppe mit Rouille

Inhaltsstoffe
Der Gehalt an Fett, Vitaminen und Mineralstoffen in dieser Suppe variiert mit den Fischsorten. Fettfische wie Lachs, Forelle, Thunfisch oder Hering liefern reichlich Vitamin A, D, E und Omega-3-Fettsäuren. Magerfische wie Scholle, Kabeljau oder Heilbutt enthalten zwar keine fettlöslichen Vitamine, sind dafür jedoch auch kalorienärmer.

Ein Klassiker aus Südfrankreich. Ganz stilecht: Rouille auf Baguettescheibchen geben und in die Suppe setzen.

Für 4 Portionen:

Für die Rouille
100 g altbackenes Baguette
1 Knoblauchknolle
1–2 getrocknete rote Chilischoten
1/4 l trockener Weißwein
1 Döschen gemahlener Safran
Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl

Für die Suppe
500 g Tomaten
2 Stangen Staudensellerie
1 Stange Porree
700 g gemischte Fischfilets
1 EL Zitronensaft
400 ml Fischfond (Glas)
2 Lorbeerblätter
Salz, weißer Pfeffer

1 Stunde

Pro Portion: 440 kcal/1850 kJ

1 Für die Rouille das Brot würfeln. Die Knoblauchzehen von der Knolle ablösen und abziehen. Knoblauch mit Chili, Wein und 150 Milliliter Wasser etwa 5 Minuten kochen.

2 Brotwürfel zum Einweichen in den Weinsud geben. Safran, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles mit dem Mixstab pürieren, dabei das Öl in dünnem Strahl dazugeben. Abkühlen lassen und in eine Schüssel füllen.

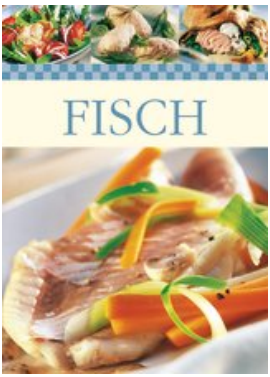
3 Für die Suppe die Tomaten waschen und ohne Stielansätze sehr fein würfeln. Den Sellerie waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Porreestange putzen, längs aufschlitzen, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden.

4 Die Fischfilets kalt abspülen und trockentupfen. In mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Zitronensaft mischen.

5 Den Fischfond mit den Tomaten, den Lorbeerblättern und 1/4 Liter Wasser zum Kochen bringen. Porree und Sellerie darin in etwa 4 Minuten bissfest garen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Die Fischstücke ebenfalls salzen und pfeffern. Dann in die Suppe geben und bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 5 Minuten darin ziehen lassen. Mit der Rouille servieren.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Hanna Jakob

Fisch

Gebundenes Buch, Pappband, 64 Seiten, 20,0x28,0
ISBN: 978-3-8094-2637-0

Bassermann

Erscheinungstermin: Juni 2010

Verlockende Rezepte für köstliche Fischgerichte

Fisch schmeckt köstlich, ist einfach und schnell zubereitet und tut der Gesundheit gut, denn er enthält auch viele lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe. Also: Ran an den Fisch! Er lässt sich in unzähligen Variationen zubereiten: als Vorspeise, in der Suppe, vom Grill, aus der Pfanne, mit Nudeln oder Reis. Über 40 verlockende Rezepte - von einfach bis raffiniert, vom leichten Entrée bis zum deftigen Hauptgericht - verheißen uneingeschränkten Fischgenuss.