

Fisch

Stand 1. Oktober 2021

Dorade auf dem Kartoffelbett

Für 4 Portionen:

1 kg Kartoffeln
6 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin
6 El Olivenöl
Salz, Pfeffer (a. d. Mühle)
200 ml Gemüsefond (a. d. Glas, bei Umluft 600 ml)
2 Bund Frühlingszwiebeln
3 Lorbeerblätter
2 Zitronen (unbehandelt)
1 Dorade (1,2 kg)
4 kleine Fleischtomaten
1/8 l trockener Weißwein (bei Umluft 150 ml)
150 g schwarze Oliven (mit Stein)
1/2 Bund glatte Petersilie

1. Die Kartoffeln schälen und in 3 mm dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch pellen und längs vierteln, die Rosmarinnadeln vom Zweig streifen. Kartoffeln und Knoblauch in 4 El Öl andünsten, mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Den Fond dazugießen, aufkochen und auf die Saftpfanne oder in einen Bräter geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 175 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 15 Minuten garen.
2. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, die Knollen halbieren oder vierteln und das Grün in breite Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln und den Lorbeer im restlichen Öl andünsten und salzen, 1 Zitrone auspressen, die andere quer halbieren. Die Dorade säubern, mit 3 El Zitronensaft und Salz würzen und mit der Bauchöffnung auf die Zitronenhälften stellen. Die Tomaten waagrecht halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Kartoffeln aus dem Backofen nehmen und etwas an den Rand schieben. Die Dorade in die Mitte setzen. Frühlingszwiebeln, Lorbeer und Tomaten auf der Saftpfanne oder im Bräter verteilen. Weitere 15 Minuten garen. Den Weißwein dazugießen, die Oliven über die Kartoffeln geben, weitere 10 Minuten garen. Inzwischen die Petersilie grob hacken. Die Dorade mit 2–3 El Zitronensaft beträufeln, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 15 Minuten

Quelle: E&T 09/96/29

Dorade in Meersalz

1 Dorade, küchenfertig
2 El gehackte Petersilie
4 Zweige Thymian
1,5 kg Meersalz
4 Eiweiß

*Pfeffer
Backpapier
Zitronenöl*

1. Die küchenfertige Dorade kalt abbrausen, trocken tupfen, Petersilie und Thymian in die Bauchhöhle legen und zuklappen. Mit Pfeffer rundherum würzen.
2. Meersalz in eine Schüssel geben, das Eiweiß leicht schaumig schlagen und unter das Salz mischen, falls nötig etwas Wasser hinzugeben, bis eine formbare Masse entsteht. Das Backofenblech mit Backpapier auslegen und mit Meersalz (ca. 1 cm hoch) in Form der Fischgröße ausstreichen. Die Dorade darauf setzen und mit dem restlichen Meersalz ganzzudecken. Dabei die Salzkruste mit feuchten Händen andrücken.
3. Die Dorade im vorgeheizten Backofen ca. 40 Min bei 200° garen lassen. Aus dem Ofen nehmen, die Salzkruste vorsichtig aufschlagen und abheben.
4. Die Dorade auf vorgewärmten Tellern verteilen und mit Zitronenöl beträufeln.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Dorschfilet auf Spinatgemüse

Rezept für die Mikrowelle

Für 2 Portionen:

*300 g Dorschfilet
schwarzer Pfeffer, Salz
abgeriebene Schale einer Zitrone
500 g Blattspinat
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
20 g Butter
Muskatnuß
20 g Bacon
Fett für die Form
250 g Tomaten*

1. Dorschfilet abspülen, trockentupfen und in feine Scheiben schneiden. Mit Pfeffer, Salz, Zitronenschale und Zitronensaft würzen. kalt stellen.
2. Spinat putzen, waschen und tropfnaß in eine Schüssel geben. Abgedeckt bei 600 Watt 5 Minuten garen. Dabei einmal umrühren. Dann abkühlen lassen und gut ausdrücken. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Mit 10 g Butter in eine Schüssel geben und zugedeckt bei 600 Watt 4 Minuten garen, dabei einmal umrühren.
3. Spinat mit der Zwiebel-Knoblauch-Mischung vermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Bacon in feine Würfel schneiden. Auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen, mit Küchenpapier abdecken und bei 600 Watt 5 Minuten garen. Eine flache Auflaufform ausfetten. Die Stielansätze der Tomaten keilförmig herausschneiden, die Tomaten dann in Scheiben schneiden und die Form ringförmig mit Tomatenscheiben auslegen.
5. Spinat in die Mitte der Form füllen, die Dorschfiletscheiben ringförmig auf dem Spinat verteilen. Restliche Butter in Flöckchen auf Fisch und Spinat verteilen.

6. Die Form in die Mikrowelle stellen und das Gericht bei 600 Watt offen 7 Minuten garen. Dabei die Form einmal drehen. Die Baconwürfel darüberstreuen und weitere 3 Minuten bei 600 Watt erhitzen.

Quelle: E&T 4/91/136

Fish en Papillote

4 servings:

*4 large squares parchment paper or heavy duty foil
softened butter*

4 fish fillets

4 small white onions, cut into very thin slices

1 lemon, peeled, thinly sliced, and seeded

4 green onions, thinly sliced

4 teaspoons chopped fresh dill

1 teaspoon fresh thyme leaves

salt and freshly ground pepper

1/2 stick unsalted butter, cut into 4 oblong slices

8 tablespoons dry white wine

Preheat oven to 190 C. Make sure squares of paper or foil are large enough to accommodate fillets with enough excess to permit a tight seal. Generously grease each square with softened butter. Place one fillet in center of each square. Layer each with onion and lemon slices and sprinkle with green onion, dill, thyme, salt and pepper. Top each with 1 slice butter and 2 tablespoons wine. Bring ends of paper together and fold over several times to ensure that no steam escapes. Transfer packets to baking sheet and bake 25 to 30 Minutes.

Remove unopened packets to heated serving platter or individual dinner plates. Carefully slit paper down center using sharp knife and remove contents.

Forelle mit Mandelhülle

Für 4 Portionen:

8 Forellenfilets

Salz

2 El Zitronensaft

2 El Mehl

1 El Butter

2 Eier

4 El Sahne

70 g geriebene Mandeln

1 El feingehackte Kräuter

Forellenfilets von beiden Seiten salzen, mit 1 El Zitronensaft beträufeln und in Mehl wenden. In eine gefettete feuerfeste Form legen. Eier mit Sahne, Mandeln, restlichem Zitronensaft und Kräutern verrühren. Mischung auf die Filets streichen, im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 10 Minuten garen.

Anmerkung. Die Mandelhülle dürfte etwas lockerer sein. Vielleicht sollte man die Eier trennen und das Eiweiß geschlagen unterheben.

Forelle mit Pilzen und Rucola

Für 2 Portionen:

2 Forellen (je ca. 250 g)
1/4 Tl Salz, wenig Pfeffer
1 kleine rote Zwiebel
1 El Kapern
60 g Rucola
100 g Pleurotus-Pilze
2 Prisen Salz, wenig Pfeffer
1 El Olivenöl
2 El Noilly Prat

1. Forellen innen und aussen kalt abspülen, mit Haushaltspapier trocken tupfen, innen und aussen würzen. Zwiebel in Streifen schneiden, Kapern abtropfen, kalt abspülen, hacken, 1/3 Rucola und 1/3 Pilze grob hacken.
2. Alles mischen, würzen. Füllung in die Forellen verteilen. Restliche Pilze in Stücke schneiden, mit restlichem Rucola in die Mitte eines mit Backpapier belegten Bleches geben, Fische darauflegen.
3. Öl und Vermouth darüberträufeln. Braten im Ofen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Pilze und Rucola mit den Forellen anrichten. Dazu passt: Reis.

Zubereitungszeit: Vorbereitung: 25 Min., Bratzeit: 20 Min.

Quelle: COOP Schweiz

Forellenfilets mit Tomatenkruste

Für 4 Portionen:

2 Tomaten (à ca. 100 g)
3 Scheiben Toastbrot
20 g Pinienkerne
20 g getrocknete Tomaten
3 Tl Estragon-Senf
600 g Kartoffeln
Salz
150 ml Milch
30 g Butter
150 g TK-Erbesen
Muskatnuss
4 Forellenfilets (à 130–140 g, ohne Haut und Gräten)
Pfeffer
6 El Olivenöl
5 Stiele glatte Petersilie
1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

Außerdem:

Küchenpapier

1. Für die Kruste die Tomaten 10–15 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, dann in eiskaltem Wasser abschrecken. Tomaten häuten, vierteln, entkernen und in ca. 0,5 cm große

Stücke schneiden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Toastbrot entrinden und mit den Pinienkernen in einem Blitzhacker krümelig mixen. Getrocknete Tomaten sehr fein würfeln. Alles in einer Schale mischen und den Estragon-Senf unterrühren. Tomatenmischung beiseite stellen.

2. Für das Kartoffel-Erbesen-Püree die Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Milch mit Butter und Erbsen 3–4 Minuten schwach kochen und mit Salz und Muskatnuss würzen. Kartoffeln abgießen, die heiße Milch mit Erbsen zugeben und mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Abgedeckt warm stellen.

3. Forellenfilets leicht salzen und pfeffern. 2 El Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten jeweils 10 Sekunden anbraten. Beiseite stellen und die Tomatenmischung auf den Filets verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von oben 8–10 Minuten garen. Petersilienblätter von den Stielen zupfen, grob schneiden und mit der Zitronenschale mischen.

4. Forellenfilets mit dem Kartoffelpüree auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus Garzeit 20 Minuten

Quelle: E&T 09/12/45

Forellenfrikadellen mit Spargel und brauner Butter

Für 4 Portionen:

125 g Weizentoastbrot

125 g Zwiebeln

125 g Butter

1 Zweig Dill, 1 Zitrone

150 g geräuchertes Forellenfilet

450 g frische Forellenfilets (ohne Haut und Gräten)

3 Eier (Gew.-Kl. 2)

Salz, weißer Pfeffer (a. d. Mühle)

100 g gehobelte Mandeln

1,25 kg weißer Spargel

1 El Zucker, 4 El Öl

1 Handvoll Kerbel

- 1.** Das Toastbrot grob würfeln und in der Moulinette fein zerkrümeln. Die Zwiebeln pellen, fein würfeln und in 20 g Butter andünsten. Den Dill fein schneiden. Eine Hälfte der Zitrone auspressen, die andere in dünne Scheiben schneiden, Scheiben vierteln.
- 2.** Vom geräucherten Forellenfilet die Haut ablösen. Die geräucherten und die frischen Forellenfilets grob würfeln, in der Moulinette fein pürieren. Mit der Hälfte vom Toastbrot, dem Zitronensaft, Zwiebeln, Dill und 2 Eiern glatt verkneten. Salzen, pfeffern und aus der Masse 8 Frikadellen formen.
- 3.** Das restliche Ei verquirlen. Die restlichen Brotkrümel mit den Mandeln mischen. Die Frikadellen zuerst durch das Ei ziehen und dann gleichmäßig in der Brösel-Mandel-Mischung panieren.
- 4.** Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in wenig kochendem Salzwasser mit dem Zucker und 30 g Butter in etwa 15 Minuten bissfest kochen.
- 5.** Die Frikadellen in einer großen Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 6–7 Minuten hellbraun braten. Die restliche Butter goldbraun schmelzen lassen.

6. Den Spargel gut abtropfen lassen, auf Tellern verteilen und mit der braunen Butter beträufeln. Die Frikadellen dazulegen und mit den Zitronen dekorieren. Den Kerbel grob zerzupfen und darüberstreuen. Dazu passen Salzkartoffeln.

Quelle: E&T 5/96

Forellenstrudel mit Paprika-Gurken-Gemüse

Für 4 Portionen:

150 g Mehl

Salz

2 1/2 El Öl

4 rote Paprikaschoten

400 g Spitzkohl

1 Salatgurke

100 g Zwiebeln (fein gewürfelt)

140 g Butter

2 El frisch geriebener Meerrettich (ersatzweise aus dem Glas)

weißer Pfeffer

4 Forellenfilets (ohne Haut)

1 Tl Zitronensaft

1 Tl Rosenpaprika

1 Bund Dill (fein geschnitten)

1. Für den Strudelteig das Mehl, 75 ml lauwarmes Wasser, 1 Tl Salz und 2 El Öl zuerst mit den Knethaken des Handrührers und dann von Hand kneten, bis ein glatter geschmeidiger Teig entsteht. Teig zu einer Kugel formen. Klarsichtfolie mit dem restlichen Öl bepinseln, den Teig hineinwickeln und 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2. Paprikaschoten putzen und vierteln. 1 1/2 Paprikaschoten in sehr kleine Würfel schneiden. Restlichen Paprika in größere Stücke schneiden. Spitzkohl in sehr kleine Stücke schneiden. Die Gurke schälen, längs halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel herauschaben und das Fruchtfleisch der Länge nach schräg in 1 cm dicke Stücke schneiden.

3. Paprikawürfel, Zwiebeln und Spitzkohl in 40 g Butter garen, mit Meerrettich, Salz und Pfeffer würzen.

4. Forellenfilets entgräten, jeweils in 2 Stücke schneiden, salzen und pfeffern. 50 g Butter schmelzen.

5. Den Strudelteig vierteln. Ein Viertel auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem 20×20 cm großen Quadrat ausrollen, dünn mit geschmolzener Butter einpinseln. Ca. 4 El von der Paprika-Kohl-Mischung auf die Teigmitte verteilen. 2 Forellenstücke darauflegen und mit weiteren 4 El vom Gemüse bedecken. Das Ganze zu einem Päckchen zusammenfalten, die Enden gut zudrücken und das Päckchen mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Den Vorgang drei Mal wiederholen.

6. Die Päckchen mit der restlichen geschmolzenen Butter bepinseln. Im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Einschubleiste von unten bei 220 Grad 15 Minuten backen (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert).

7. In der Zwischenzeit die Paprikastücke in der restlichen Butter bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten, dann die Gurkenstücke untermischen, 4 El Wasser dazugeben, mit Salz, Pfeffer und

Zitronensaft würzen und im geschlossenen Topf weitere 5 Minuten dünsten. Zum Schluß das Paprikapulver und den Dill dazugeben.

8. Zum Servieren die Strudelpäckchen mit einem scharfen Messer einmal durchschneiden und mit dem Paprika-Gurken-Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Quelle: E&T 8/94/24

Gratin de cabillaud aux herbes

Für 4 Portionen:

150 g durchwachsener geräucherter Bauchspeck

2 Bund Schnittlauch

2 Bund Petersilie

40 g Butter

1 Lorbeerblatt

4 Kabeljaukoteletts à 200 g

3 EL Zitronensaft

Salz

1 kg Kartoffeln

Pfeffer aus der Mühle

200 ml süße Sahne

Den Speck würfeln und in einer Pfanne groß braten. Die Kräuter waschen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, die Petersilie fein hacken. Eine feuerfeste Form (mindestens 2 l Inhalt und 10 cm hoch) mit etwas Butter auspinseln. Das Lorbeerblatt auf den Boden legen. Die Fischkoteletts mit Zitronensaft ein wenig säuern und leicht salzen. Die Kartoffeln waschen, schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte davon in die Form geben, salzen und pfeffern. Jeweils die Hälfte Schnittlauchröllchen und gehackte Petersilie darübergeben. Die halbe Menge Speckwürfel darauf verteilen. Die vorbereiteten Fischkoteletts nebeneinander auf das Kräuter-Speck-Bett legen und die restlichen Speckwürfel, gehackte Petersilie, Schnittlauchröllchen und Kartoffelscheiben nacheinander daraufschieben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne darübergießen und die restliche Butter als Flöckchen obenauf setzen. Im vorgeheizten Ofen bei 225 Grad ca. 20 Minuten zugedeckt garen, danach weitere 50 Minuten offen garen, damit der Gratin eine goldbraune Kruste bekommt. Falls er zu stark bräunt, noch einmal mit Alufolie abdecken.

Kabeljau in Eihülle auf Kartoffel-Frühlingszwiebel-Ragout

Für 4 Portionen:

650 g neue Kartoffeln

100 g Schalotten

1 große Knoblauchzehe

Salz

weißer Pfeffer (a. d. Mühle)

300 g Frühlingszwiebeln

1 Bund glatte Petersilie

1 Bund Schnittlauch

600 g Kabeljaufilet (in 8 Stücke geschnitten)

2 Eier

etwas Mehl zum Wenden

35 g Butterschmalz

1. Die Kartoffeln waschen und schälen. 150 g in sehr feine Scheiben schneiden, die restlichen würfeln. Schalotten und Knoblauch pellen, in dünne Scheiben schneiden.
2. Für den Kartoffelfond Kartoffelscheiben, Schalotten- und Knoblauchscheiben in 700 ml Wasser mit Salz und Pfeffer zugedeckt ca. 20 Minuten bei milder Hitze kochen. Dann mit dem Schneidstab auf kleinster Stufe fein pürieren. Durch ein feines Sieb streichen, die Rückstände im Sieb gut ausdrücken.
3. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, das Hellgrüne in dünne Scheiben schneiden. Von der Petersilie einige Blättchen beiseite legen, restliche Petersilie fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Kräuter abgedeckt kühl stellen.
4. Die Gräten vom Kabeljau mit einer Pinzette herausziehen. Kabeljau abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier verquirlen.
5. Den Kartoffelfond zum Kochen bringen, die Kartoffelwürfel dazugeben und 6 Minuten kochen lassen, dann die Frühlingszwiebeln dazugeben und 5 Minuten mitkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren die Kräuter untermischen.
6. Die Kabeljaustücke erst dünn in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen. Die Fischstücke im heißen Butterschmalz bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3–4 Minuten goldbraun braten. Den Kabeljau auf dem Kartoffel-Frühlingszwiebel-Ragout anrichten, mit restlicher Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Kabeljau in Gemüsekruste mit Kartoffelsalat

Für 4 Portionen:

Kartoffelsalat:

600 g mittelgroße festkochende Kartoffeln

Salz

1 Ei (Kl. M, zimmerwarm)

1 gehäufter Tl scharfer Senf

Pfeffer

150 ml Öl

75 g Joghurt

2 El Weißweinessig

4 Stiele Dill

2 Schalotten (30 g)

Zucker

3 Gewürzgurken (120 g, 4–6 El Gurkensud)

Fisch in Gemüsekruste:

550 g Suppengrün (Möhren, Knollensellerie, Lauch)

Salz

5 Stiele Liebstöckel

2 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

3 El Mehl

2 Eier (Kl. M)

600 g Kabeljaufilet

2 El Zitronensaft

Pfeffer

Butterschmalz zum Braten

1. Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln waschen und mit der Schale 20 Minuten in Salzwasser kochen. Kartoffeln abgießen, heiß pellen und abkühlen lassen.
2. Ei, Senf, Salz, Pfeffer und Öl in ein schmales, hohes Gefäß geben. Einen Schneidstab auf den Boden des Gefäßes setzen und beim Verquirlen langsam hochziehen, bis eine cremig-feste Mayonnaise entsteht. 100 g Mayonnaise mit Joghurt und Essig verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Dillspitzen von den Stielen zupfen, fein schneiden und unterrühren. Restliche Mayonnaise anderweitig verwenden.
3. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, mit der Sauce mischen. Schalotten in feine Ringe schneiden und mit 1 Prise Zucker kräftig durchkneten, bis die Schalotten weich sind. Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Schalotten und Gurken unter die Kartoffeln heben. Salat zugedeckt beiseitestellen.
4. Für den Fisch das Suppengrün putzen, schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Möhren und Sellerie in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren. Lauch zugeben, aufkochen und 1 weitere Minute kochen. Suppengrün in ein Sieb geben, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Liebstöckelblätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
5. Suppengrün zwischen 2 Küchentüchern sorgfältig trocken tupfen. Mit Liebstöckel und Zitronenschale mischen und auf einen großen Teller geben. Mehl auf einen flachen Teller geben, Eier in einem tiefen Teller verquirlen.
6. Kabeljau, wenn nötig, entgräten, dann in 8 gleich große Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, kurz ziehen lassen und trocken tupfen. Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen. Zuerst im Mehl, dann in den Eiern wenden. Fisch im Gemüse wenden, Gemüse dabei sorgfältig andrücken.
7. Fisch portionsweise 6 Minuten im heißen Butterschmalz braten und nach 3 Minuten vorsichtig wenden. Kartoffelsalat mischen, evtl. mit Gurkensud verdünnen und mit dem Kabeljau anrichten.

Zubereitungszeit: 1:10 Stunden plus Garzeit 30 Minuten

Quelle: E&T 06/11/108

Kabeljau in Polentakruste

Für 4 Portionen:

700 g festkochende Kartoffeln

Salz

1 Ei (Kl. M)

1 El Mehl

Pfeffer

100 g Instant-Polenta (Maisgrieß)

1 Kopfsalat

1 Bund Radieschen

100 ml Schlagsahne

5 El Zitronensaft

Zucker

4 Kabeljaufilets (à 150 g)
2 El neutrales Öl
80 g Butter
50 g Kapern
1/4 Bund Schnittlauch (in Röllchen)

1. Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. Im Topf mit kochendem Salzwasser in 20 Minuten weich garen. Abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen das Ei verquirlen und in einen tiefen Teller geben. Mehl mit Salz und Pfeffer würzen und in einen tiefen Teller geben. Polenta ebenfalls in einen tiefen Teller geben.
3. Kopfsalat putzen, waschen, trocken schleudern und mundgerecht zerpfeifen. Radieschen putzen, waschen, vierteln. Sahne und 2–3 El Zitronensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Beiseitestellen.
4. Kabeljaufilets trocken tupfen, mit restlichem Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen. Fischfilets in Mehl wenden, überschüssiges Mehl leicht abklopfen. Fischfilets anschließend durch das Ei ziehen, zum Schluss in Polenta wenden.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fischfilets darin bei starker Flitze goldbraun anbraten. Wenden und auf der anderen Seite anbraten. Fischfilets vorsichtig auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) 5 Minuten garen.
6. Pfanne mit Küchenpapier säubern, Butter darin zerlassen. Kapern zugeben. Kartoffeln und Radieschen in der Kapernbutter schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Fischfilet anrichten. Salat mit Sahne-Dressing mischen, mit Schnittlauch bestreuen und dazu servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Quelle: E&T 06/19/67

Kabeljau im Reisblatt

Für 4 Portionen:

Für die Reisblätter:

8 Reisblätter
160 g Kabeljaufilet ohne Gräten
150 g Blattspinat
Salz, weißer Pfeffer
150 g Fleischtomaten
2 Scheiben Weizentoastbrot
40 g Butter (ungesalzen)
40 g Butter, gesalzen
1 Bund glatte Petersilie
1 El Zitronensaft
1 Eiweiß
3 El Öl

Für die Sauce:

1/2 l Fischfond
1 El feingewürfelte Schalotten
4 cl Noilly Prat
100 g Butter, gut gekühlt

Cayennepfeffer

1 El Zitronensaft

2 El dünne Schnittlauchröllchen

Die Reisblätter nebeneinander auf feuchte Tücher legen und einschlagen. 1 Stunde ruhen lassen. Das Kabeljaufilet in 2 cm große Würfel schneiden. Spinatblätter putzen, waschen und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen. Den Stielansatz der Tomaten ausschneiden, die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, abschrecken und häuten. Die Tomaten vierteln, die Kerne herausdrücken, das Fleisch würfeln. Die Toastbrot-scheiben ent-rinden und in kleine Würfel schneiden. 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen, die Brotwürfel darin goldbraun rösten, kalt werden lassen. Den Spinat ausdrücken, grob hacken und kurz in der restlichen Butter anschwelen. Die Petersilie hacken. Kabeljau, Tomaten, Brot, Petersilie und Spinat in einer Schüssel vermengen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Zum Schluß die gesalzene Butter in Würfel schneiden und untermischen. Die Füllung auf den Reisblättern verteilen. Die Kanten der Blätter mit Eiweiß bepinseln, die Blätter zu Paketen zusammenfalten und kalt stellen.

Für die Sauce den Fischfond mit Schalotten und Noilly Prat auf die Hälfte einkochen. Die Butter in Würfel schneiden und einschwenken. Mit Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen. Zuletzt den Schnittlauch unterrühren.

Den Backofen auf 220 Grad (Gas Stufe 4) vorheizen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Reisblattpäckchen darin von beiden Seiten kurz anbraten. Die Pfanne auf die mittlere Einschubleiste stellen, die Päckchen 4 bis 5 Minuten im Backofen garen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Sofort mit der Sauce anrichten.

Kabeljaufilet mit Senfsauce

Für 4 Portionen:

150 g Schalotten

1 El Senfkörner

80 g Butter

150 ml trockener Weißwein

200 ml Fischfond

50 g Estragonsenf

250 g Crème double

Salz

Cayennepfeffer

4 dicke Kabeljaufilets (ohne Haut, à 180 g)

2 Zweige Dill

4 El Schlagsahne (steif geschlagen)

1. Die Schalotten in feine Scheiben schneiden. 100 g mit den Senfkörnern in 30 g Butter andünsten. Mit 100 ml Weißwein und dem Fischfond auffüllen und fast vollständig einkochen lassen. Den Senf schnell unterrühren, dann die Crème double dazugeben und 3 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Mit Salz und Cayenne würzen, durch ein feines Sieb passieren.

2. Die Kabeljaufilets entgräten, salzen und in eine Pfanne mit Deckel legen. Die restliche Butter würfeln und mit den Dillzweigen, dem restlichen Wein und den restlichen Schalotten dazugeben.

3. Den Deckel aufsetzen und den Fisch im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 15 Minuten (Gas 3, Umluft 12 Minuten bei 180 Grad) dünsten.

4. Den Kabeljau mit einer Palette vorsichtig aus dem Sud heben und kurz auf einem Tuch abtropfen lassen. Inzwischen Senfsauce wieder erhitzen, die steif geschlagene Sahne dazugeben und in der Sauce schmelzen lassen. Den Fisch auf Tellern anrichten und mit der Sauce überziehen. Dazu passen Blattspinat und Süßkartoffeln.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Quelle: E&T 02/96/72

Kartoffel-Bohnen-Salat mit gebratenem Kabeljaufilet

Für 4 Portionen:

750 g kleine, festkochende Kartoffeln

Salz

60 g grüne Oliven (mit Stein)

2 Knoblauchzehen (gepellt)

7 El Limettensaft

125 ml Olivenöl

200 ml Gemüsefond (a. d. Glas)

schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)

1,8 kg frische dicke Bohnen (oder 400 g TK)

750 g Kabeljaufilet (mit Haut)

5 El Öl

4 Basilikumzweige

1. Die Kartoffeln in der Schale in Salzwasser bissfest kochen. Abkühlen lassen, pellen und in dünne Scheiben schneiden.

2. Inzwischen die Oliven vom Stein schneiden und in der Küchenmaschine mit dem Knoblauch, dem Limettensaft und dem Olivenöl fein pürieren. Die Paste in einer Schüssel mit dem Gemüsefond mischen, salzen und pfeffern. Die Kartoffelscheiben damit bedecken und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.

3. Bohnen aus den Schoten lösen und in Salzwasser 5 Minuten blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen und aus der Schale drücken. Bohnen vorsichtig unter den Kartoffelsalat mischen.

4. Kabeljaufilet entgräten und in 30 g schwere Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und zuerst auf der Hautseite im heißen Öl bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Die Stücke wenden und die Pfanne von der Herdplatte nehmen.

5. Inzwischen die Basilikumblätter grob zerzupfen, locker unter den Kartoffel-Bohnen-Salat mischen und den Salat auf Tellern anrichten. Die Fischstücke mit der Hautseite nach oben darauf verteilen und servieren.

Unser Tipp: Wenn man ganz junge, frische dicke Bohnen bekommt, kann man die Bohnenkerne verwenden, ohne sie aus der Schale zu drücken.

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 30 Minuten

Quelle: E&T 7/95/30

Lachsbuletten

Für 2 Portionen:

4 TK-Garnelen (roh, ohne Kopf mit Schale, à 50 g)
200 g Lachsfilet
1 Schalotte
1/2 Bund Petersilie
30 g altbackenes Weißbrot
1 Tl Butter
3 El Öl
1 Eigelb (Kl. S)
Salz, Pfeffer
Piment d'Espelette
Raz el Hanout

1. Garnelen auftauen lassen. Lachsfilet würfeln. Schalotte fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Brot in warmem Wasser einweichen. Butter und 1 El Öl erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Petersilie untermischen.
2. Garnelen schälen und den Darm entfernen. Garnelenfleisch fein hacken. Brot gut ausdrücken. Garnelen mit Lachs, Brot, Schalottenmischung, Eigelb, Salz, Pfeffer, Piment, Raz el Hanout mischen. Die Masse mit feuchten Händen zu 4 Buletten formen und 20 Minuten kalt stellen.
3. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Buletten darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze insgesamt 8–10 Minuten braten. Zu Spargelragout servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Quelle: E&T 5/11/16

Lachsforellen-Buletten

Für 4–6 Portionen:
400 g Lachsforellenfilet
50 g feine Möhrenwürfel
50 g feine Porreewürfel
50 g feine Staudenselleriewürfel
2 El Schlagsahne
1 El gehacktes Koriandergrün
1/2 Tl Currypulver, Salz, Chili
Korianderkörner
1 Tl frische Ingwerwürfel
2 El Öl

1. Das Fischfilet mit dem Messer in feine Streifen schneiden, dann so fein wie Schabefleisch würfeln. Das Filet darf nicht in der Moulinette oder mit dem Schneidstab zerkleinert werden, es wird dann schleimig und fischig.
2. Das Fischfilet in einer Schüssel mit den Möhren-, Porree- und Staudenselleriewürfeln mischen. Die Schlagsahne unterrühren. Mit Koriandergrün, Curry, Salz, gemahlenem Chili, Korianderkörnern und Ingwer herzhaft würzen. Die Fischfarce gut verrühren.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Einen Eiskugelportionierer in heißes Wasser tauchen, kleine Bällchen aus der Farce ausstechen und ins Öl setzen. Einen Löffel ins heiße Öl in der Pfanne

tauchen, die Bällchen damit plattdrücken und bei milder Hitze ganz langsam von beiden Seiten goldbraun braten. Sauer eingelegtes Gemüse dazu servieren.

Quelle: E&T 9/98/97

Lachs-Lasagne

Mikrowellenrezept

Für 2 Portionen:

Béchamelsauce:

100 g Butter

50 g Mehl

0,5 l Milch

Salz

3–4 EL geriebener Parmesan

Lasagne:

400 g Lachsfilet

2 EL Zitronensaft

Salz

weißer Pfeffer aus der Mühle

4–6 junge Möhren

2 Bund Frühlingszwiebeln

2 Tassen Erbsen

40 g Butter

6–8 Lasagneblätter (je nach Größe der Form)

Béchamelsauce: In einer Pfanne die Butter zerlassen. Das Mehl darin anziehen lassen und die Milch dazugießen. Unterdessen und bis die Sauce aufkocht, mit einem Holzlöffel kräftig rühren. Pfanne vom Herd nehmen und den geriebenen Parmesan unterrühren.

Lasagneblätter: Die Lasagneblätter in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen (eher noch etwas kürzer). Mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem feuchten Geschirrtuch ausbreiten.

Füllung: Das Lachsfilet—falls erforderlich—von der Haut trennen und der Länge nach in 3–4 cm breite Streifen schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Möhren und Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die Möhren längs in dünne Scheiben schneiden, von den Frühlingszwiebeln das dunkle Grün abschneiden und die Zwiebeln längs halbieren. 20 g Butter in einem Topf oder einer tiefen Pfanne schmelzen und die Möhrenstreifen, die Zwiebeln und die Erbsen darin 8–10 Minuten dünsten. Aus dem Topf nehmen und die Lachsstreifen im Topf kurz andünsten.

Lasagne: Eine mikrowellengeeignete flache Form mit der restlichen Butter ausfetten und mit Lasagneblättern auslegen. Die Gemüse und die Lachsstreifen darauf verteilen und die Hälfte der Béchamelsauce darübergießen. Mit einer weiteren Lage Lasagneblätter abdecken und die restliche Béchamelsauce gleichmäßig darüber verteilen. Die Lasagne bei 360 Watt und Flächengrill etwa 10 Minuten in der Mikrowelle garen, evtl. danach noch mit dem Grill die Oberfläche leicht anbräunen.

Panierte Lachsstäbchen

2 Tomaten
600 g Lachsfilet, ohne Haut
2 Eier
Salz
weißer Pfeffer
100 g zarte Haferflocken
2 El Öl
1 Beutel Kartoffelpüree (für 500 ml Wasser)
1/2 Bund Petersilie
25 g Butter
Zitronenscheiben zum Garnieren

1. Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Fisch waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm breite Stücke schneiden.
2. Eier in einem tiefen Teller verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Haferflocken in einen tiefen Teller geben. Fisch erst in Ei, dann in den Haferflocken wenden.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fisch darin von jeder Seite 3–4 Min. braten.
4. 500 ml Wasser aufkochen. Topf vom Herd ziehen und ca. 1 Min. abkühlen lassen. Püreeflocken mit einem Kochlöffel kurz einrühren.
5. Petersilie waschen, trocken tupfen, etwas zum Garnieren beiseite stellen, Rest hacken.
6. Butter in einer Pfanne schmelzen, Tomaten darin 1 Min. schwenken. Die Hälfte der Petersilie untermischen und mit Salz würzen. Restliche Petersilie unter das Püree rühren. Fischstäbchen mit Kartoffelpüree und Tomatenbutter anrichten. Mit beiseite gelegter Petersilie und Zitronenscheiben garnieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Rührei mit Räucherforelle

Für 4 Portionen:
1/2 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Dill
250 g geräuchertes Forellenfilet
6 Eier (Kl. M)
2 El Schlagsahne
Salz, Pfeffer
2 El Öl

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Dill grob hacken. Forellenfilet zerpulfen. Eier, Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln darin kurz andünsten. Eier dazugeben und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Die Eier dabei mit einem Pfannenwender langsam zur Mitte schieben, bis alles gestockt ist. Zuletzt Dill und Forellenfilet darüber verteilen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Quelle: E&T 7/99/10

Saibling in Mandelpanierung

Für 4 Portionen:

Gemüse:

15 g getrocknete Spitzmorcheln

2 Bio-Kohlrabi mit Grün (à 550 g)

4 Schalotten (100 g)

2 El Öl

20 g Butter

Salz

100 ml Noilly Prat

150 g Crème fraîche

4 Stiele Zitronenmelisse

Fisch:

4 El Mehl

Salz

1/2 Tl Piment d'Espelette

200 g Mandelblättchen

2–3 Eier (Kl. M)

6 Saiblingfilets (à 130 g; ohne Haut)

3–4 El Öl

eventuell 1 Tl Speisetärke

1. Für das Gemüse Morcheln in einer kleinen Schale mit 150 ml kochend heißem Wasser übergießen und beiseitestellen.
2. Kohlrabi putzen, zartes Blattgrün beiseitestellen. Kohlrabi schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben in 1 cm dicke Stifte, Stifte schräg in Rauten schneiden. Schalotten in feine Würfel schneiden.
3. Für den Fisch Mehl, etwas Salz und Piment d'Espelette auf einem flachen Teller mischen. Mandelblättchen auf einen flachen Teller geben. Eier mit der Gabel in einem tiefen Teller verquirlen. Saiblingfilets trocken tupfen und halbieren.
4. Für das Gemüse Öl und Butter in einem breiten Topf erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten glasig dünsten. Inzwischen Morcheln in ein Sieb gießen, Einweichwasser dabei auffangen und durch eine Kaffeefiltertüte gießen.
5. Kohlrabi unter die Schalotten mischen und 2 Minuten unter Rühren mitdünsten, dabei mit Salz würzen. Wermut zugeben und bei starker Hitze fast vollständig einkochen lassen. Morchelwasser und Crème fraîche unterrühren. Zugedeckt bei milder Hitze 12–15 Minuten dünsten, dabei nach 5 Minuten die Morcheln und nach Belieben das Kohlrabigrün unterheben.
6. Inzwischen für den Fisch Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Fisch portionsweise nacheinander in Mehl, Ei und Mandeln panieren. Bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten je 2 Minuten braten. Herausnehmen und im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten auf einem mit Küchenpapier belegten Backblech abtropfen lassen und warm halten.
7. Kohlrabi nach Belieben mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Stärke binden und nachwürzen. Zitronenmelisseblättchen von den Stielen zupfen und darüberstreuen. Kohlrabi-Morchel-Gemüse mit dem Saibling anrichten und servieren. Dazu passen Pellkartoffeln.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Quelle: E&T 07/16/70

Saibling mit Weißweinsauce und Fenchel

Für 4 Portionen:

Weißweinsauce:

150 g Butter

2 kleine Schalotten

200 ml trockener Weißwein

100 ml Fischfond

Salz

Pfeffer

Zucker

Fenchelgemüse:

600 g Fenchelknollen (mit Grün)

1 El Olivenöl

1 dünne Scheibe Bio-Zitrone

Salz

Pfeffer

Saibling:

4 Bachsaiblinge (à 300 g, küchenfertig, ohne Kopf)

1 El Olivenöl

Salz

Pfeffer

1 El Fenchelsaat

1 Bio-Zitrone

150 ml Weißwein

1. Für die Sauce die Butter in Würfel schneiden und ins Gefrierfach legen. Die Schalotten fein würfeln, zusammen mit Wein und Fischfond 5 Minuten kochen. Flüssigkeit durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen, auf 50 ml einkochen und beiseite stellen.
2. Für das Gemüse den Fenchel putzen, dabei das Grün für die Sauce abzupfen, fein schneiden und beiseite legen. Die Fenchelknollen der Länge nach so achteln, dass sie nicht auseinanderfallen. Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen, die Fenchelachtel kurz darin andünsten, die Zitronenscheibe dazugeben. Alles mit 250 ml Wasser ablöschen, einmal aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 12–15 Minuten garen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, die Zitronenscheibe entfernen.
3. Für die Saiblinge den Ofen auf 180 Grad vorheizen (Gas 2–3, Umluft 160 Grad). Die Fische sorgfältig säubern, waschen, trockentupfen und in eine mit etwas Olivenöl gefettete Saftpfanne legen. Innen und außen mit Salz, Pfeffer und Fenchelsaat würzen. Die Zitrone in 8 dünne Scheiben schneiden, je 2 Zitronenscheiben in die Bauchhöhlen der Fische geben. Die Fische 15 Minuten marinieren lassen, dann im Backofen auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten backen. Nach 10 Minuten Garzeit die Fische mit Weißwein begießen.
4. Für die Sauce den vorbereiteten Ansatz erhitzen. Die eiskalten Butterwürfel nach und nach einschwenken und die Flüssigkeit damit binden (die Sauce darf nicht mehr kochen!). Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Zuletzt das fein geschnittene Fenchelgrün unterrühren.

5. Zum Servieren die Saiblingsfilets auslösen und mit der Weißweinsauce und den abgetropften Fenchelstücken auf vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln mit gehackter Petersilie.

Zubereitungszeit: 1:30 Stunden (plus Marinierzeit)

Quelle: E&T 10/07/46

Seezungenfilets in Kapern-Senf-Sauce

Für 4 Portionen:

100 g Butter

30 g Mehl

3/8 l Kalbsfond

1/8 l Schlagsahne

1 El Senf

Pfeffer, Salz

150 g Staudensellerie

300 g Zucchini

200 g Porree

1 El Öl

1 Knoblauchzehe

35 g Kapern

12 Seezungenfilets

1/8 l Weißwein

1. 40 g Butter schmelzen lassen, das Mehl darin anschwitzen, mit Fond und Sahne ablöschen, mit Senf, Pfeffer und Salz würzen. 10 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.
2. Gemüse waschen und putzen. Vom Staudensellerie die Fäden abziehen. Stangen in feine Ringe schneiden. Zucchini zuerst in 5 cm lange Stücke, dann in Streifen, den Porree in Ringe schneiden.
3. 30 g Butter und Öl erhitzen. Gemüse und durchgepressten Knoblauch darin andünsten. Dann das Gemüse und die Kapern in die Sauce geben. 5 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.
4. Fischfilets waschen, abtrocknen, pfeffern und salzen. Restliche Butter mit dem Weißwein in einer Pfanne erhitzen. Fisch mit der Hautseite nach innen aufrollen. In dem Sud zugedeckt bei milder Hitze 3–4 Minuten pochieren.
5. Sud zur Sauce geben. Fisch auf dem Gemüse anrichten. Dazu Salzkartoffeln.

Seezungenröllchen

Für 4 Portionen:

4 Seezungen

16 Muscheln

Pfeffer, Salz

2 Zehen Knoblauch

Butter

1/8 l Weißwein

1/4 l Sahne

Die Seezungen filetieren, die Muscheln in etwas Salzwasser mit Weißwein, Lorbeerblatt und Zwiebelringen gar kochen. Dann die Seezungenfilets mit Pfeffer und Salz bestreuen, die Knoblauchzehen pellen, in Scheiben schneiden und mit etwas Salz auf einem Holzbrett verreiben, bis sie schmelzen und sich mit der Butter vermischen. Die Knoblauchbutter auf die Seezungenfilets streichen. Die Muscheln aus der Schale lösen und zwei auf jedes Filet legen. Etwas Butter in einer Kasserole schmelzen lassen, die Seezungenfilets rollen und nebeneinander in die Kasserole stellen. Mit Weißwein begießen und zugedeckt in einer Viertelstunde gar dünsten. Dann die Sahne mit etwas Muschelbrühe verquirlen, die Sauce 8 Minuten kochen lassen, abschmecken. Die Röllchen in eine Schüssel heben und mit der Sauce übergießen.

Skrei-Auflauf mit Kohlrabi-Möhren-Gemüse

Für 4 Portionen:

Skrei-Auflauf:

*500 g Skrei
3 El Salz
1 Tl Zucker
2 Lorbeerblätter
1 Zitrone
2 Zwiebeln
2 Lauchweiß
Butter
3 Knoblauchzehen
1 El Mehl
150 ml Fischfond
100 ml Crème fraîche
100 ml Weißwein
Salz, Pfeffer
Muskat
500 g Kartoffeln
1 El Semmelbrösel*

Kohlrabi-Möhren-Gemüse:

*3 junge Kohlrabi
Salz
100 g Crème double
Muskat
3 Möhren
Zucker
Salz, Pfeffer
2 El Butter*

Petersiliensauce:

*2 Bund glatte Petersilie
2 El geschälte Mandeln
100 ml Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 Tl Zucker
Saft 1/2 Zitrone*

Salz, Pfeffer

100 ml Gemüsefond

2 El Parmesan, frisch gerieben

Außerdem:

glatte Petersilie

Skrei-Auflauf

1. Salz und Zucker mischen und das Fischfilet damit von allen Seiten bestreuen. Zugedeckt im Kühlschrank eine halbe Stunde marinieren. Die Salz-Zuckermischung abspülen. Den Fisch in kaltem Wasser mit Lorbeerblättern und dem Saft der Zitrone aufsetzen.
2. Beim ersten Aufkochen die Hitze reduzieren und knapp unter dem Siedepunkt 12 Minuten unter geschlossenem Deckel gar ziehen lassen. Zwischendurch eventuell entstehenden Schaum abschöpfen. Aus dem Pochiersud heben, Haut und Gräten entfernen. Den Fisch in feine Stückchen zerpfücken und zugedeckt warmhalten.
3. Zwiebeln und Lauch in Ringe schneiden und in 2 El Butter ohne zu bräunen glasig dünsten. Geschälte Knoblauchzehen in feine Scheibchen geschnitten zufügen. Mit Mehl einstäuben und gut mischen. Fischfond, Crème fraîche und Weißwein angießen und 12 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Kartoffeln garkochen, pellen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben, zerpfückten Skrei und Zwiebel-Lauch-Sauce abwechselnd übereinander in eine rechteckige gebutterte Form schichten. Mit der Sauce abschließen. Semmelbrösel darüber streuen und mit Butterflöckchen belegen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad überbacken, bis die Oberfläche schön gebräunt ist.

Kohlrabi-Möhren-Gemüse

1. Von den Kohlrabi die feinen Herzblättchen abschneiden und beiseite stellen. Die Haut abziehen, größere Exemplare mit harter Schale dünn schälen. Kohlrabi in 1 cm große Würfel schneiden. Kohlrabiwürfel in kochendem Salzwasser (10 g/Liter) 5 Minuten garen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Vor dem Anrichten die Kohlrabiwürfel mit der Crème double in eine Kasserolle geben und unter Schwenken bissfest garen. Mit Salz und frisch geriebenem Muskat abschmecken, Herzblättchen zufügen.
2. Die Möhren schälen, längs achteln und in nicht zu dünne, etwa 4 cm lange Stifte schneiden. Im Dünsteinsatz eines Topfes über Wasserdampf oder in leicht gesalzenem Wasser (10 g Salz/Liter) knapp bissfest garen. Eiskalt abschrecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Möhrenstifte mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Zum Anrichten in aufschäumender Butter erhitzen.

Petersiliensauce

Petersilie waschen, gut trocknen und die Blättchen zupfen. Petersilienblättchen, Mandeln, Olivenöl und Knoblauchzehen im Mixer sehr fein pürieren. Mit Zucker, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Gemüsefond einrühren und erwärmen ohne zu kochen. Den Parmesan erst vor dem Anrichten unterheben.

Fertigstellen und Anrichten

Skrei-Auflauf in schöne rechteckige Stücke geteilt auf vorgewärmte heiße Teller setzen. Möhrenstifte und Kohlrabiwürfel getrennt dazu anordnen. Mit Petersiliensauce und Petersilienblättchen garnieren.

Quelle: Hagen Grote

Skrei mit Pankokruste und lila Kartoffelsalat

Für 4 Portionen:

Kartoffelsalat:

600 g Blauer Schwede (vorwiegend festkochende lilafleischige Kartoffeln)

Salz

30 g Rauke

1 kleiner Chicoree (150 g)

60 g Schalotten

200 ml Gemüsefond

3 El Weißweinessig

1–2 El mittelscharfer Senf

Fleur de sel

4 El Pflanzenöl

Pfeffer

Skrei:

1–2 El Weißweinessig

Salz

6 El Olivenöl

Pfeffer

5 Halme Schnittlauch

10 g Pankobrösel

1/2 Tl Matcha-Pulver

700 g Skrei (küchenfertig, ohne Haut und Gräten)

2 Lorbeerblätter

5 Stiele Thymian

100 ml Noilly Prat

Außerdem:

Butter zum Fetten

Auflaufform (ca. 28×24 cm)

1. Für den Salat Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten weich garen. Rauke und Chicoree putzen, verlesen, waschen, trocken schleudern und mundgerecht zerpfeifen. Kartoffeln in ein Sieb gießen, abtropfen und ausdämpfen lassen. Kartoffeln pellen und in dünnen Scheiben in eine Schüssel schneiden. Schalotten fein würfeln. Fond mit Schalotten, Essig, Senf und 1 Tl Fleur de sel in einem Topf einmal aufkochen. Fond und Kartoffeln vorsichtig vermengen und mit einem Tuch zugedeckt ziehen lassen. Kurz vorm Servieren Rauke, Chicoree und Pflanzenöl unter die Kartoffeln heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Für das Fisch-Dressing Essig mit 1/4 Tl Salz in einer Schüssel verrühren. Olivenöl unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und in das Dressing rühren.
3. Für den Fisch Pankobrösel und Matcha-Pulver in einer Schüssel mischen. Eine Auflaufform mit etwas Butter fetten. Fisch mit Salz würzen und mit Lorbeer und Thymian in die Form geben. Wermut über den Fisch gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten garen, ab und zu mit Flüssigkeit beträufeln. Panko-Matcha-Brösel mittig auf dem Fisch verteilen, leicht andrücken und weitere

10–12 Minuten garen. Fisch aus dem Ofen nehmen, mit etwas Dressing beträufeln und mit Kartoffelsalat auf Tellern anrichten. Restliches Dressing separat dazu servieren.

Zubereitungszeit: 1:10 Stunden

Quelle: E&T 01/17/40

Skrei mit Szechuan-Pfeffer-Sauce

Für 4 Portionen:

Sauce

210 g Butter

2 Schalotten

2 Tl Szechuan-Pfeffer

1 Zweig Thymian

50 ml Wermut (z.B. Noilly Prat)

200 ml Fischfond

Skrei

1 El Öl

4 Skreifilets (à 180 g, ohne Haut und Gräten)

Salz

100 ml Fischfond

4 Zweige Thymian

Salz

Zitronensaft

1. 200 g Butter in Würfel schneiden und einfrieren. Schalotten fein schneiden. Szechuan-Pfeffer in einem Mörser fein zerstoßen. 10 g Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten, 2 Tl Pfeffer, 1 Thymianzweig darin ohne Farbe dünsten. Mit Wermut ablöschen und einkochen. Mit Fischfond auffüllen. Offen bei mittlerer Hitze auf 100 ml einkochen. Durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen und beiseite stellen.

2. Öl in einem flachen Bräter oder in einer Pfanne erhitzen. Fischfilets salzen. Im Bräter auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze sanft anbraten. Fischfond zugießen, Thymianzweige zugeben. Im vorgeheizten Ofen bei 140 Grad auf der untersten Schiene 6–8 Minuten garen (Gas 1, Umluft ca. 6 Minuten bei 140 Grad).

3. Die Fischfondreduktion aufkochen und 1 Minute einkochen. Dann die Butterwürfel nacheinander mit einem Schneebesen in die Reduktion einrühren, bis sie sämig gebunden ist. Nun die Sauce nicht mehr kochen lassen, sondern nur noch warm halten. Sauce mit Salz, 1 Tl Szechuan-Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft würzen.

4. Fisch aus dem Ofen nehmen und mit der Sauce auf Tellern anrichten. Dazu passen Petersilienkartoffeln.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Quelle: E&T 02/10/66

Skrei mit Wirsing

Für 4 Portionen:

600 g Skreifilet mit Haut

150 g Wildreis
100 ml trockener Weißwein
2 El Weißweinessig
100 ml Fischfond
50 ml Sahne
450 g Wirsing
3 El Olivenöl
125–150 g kalte Butter
Muskat
Mehl
Salz
Pfeffer

1. Den Skrei waschen, trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden. Die Haut mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden. Den Wildreis nach der Empfehlung auf der Verpackung zubereiten.
2. Den Wein und Essig zusammen mit dem Fischfond und der Sahne aufkochen und ca. 10 Minuten einkochen, bis nur noch der Topfboden bedeckt ist.
3. Beim Wirsing die äußeren Blätter und den Strunk entfernen. Danach vierteln, in schmale Streifen schneiden und kurz in 1 El Olivenöl und 50 g Butter anbraten. Mit Muskat abschmecken und anschließend zugedeckt bei schwacher Hitze 3–4 Minuten dünsten.
4. Etwas Mehl auf einen Teller geben. Das Skreifilet mit Salz würzen und im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen und die Filets mit 2 El heißem Öl in einer Pfanne pro Seite 3–4 Minuten braten.
5. Die restliche kalte Butter würfeln und bei sehr geringer Hitze nach und nach unter die Weißweinsauce rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Den Wirsing mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, die Zitrone in Spalten schneiden. Wildreis, Wirsing, Sauce und Skreifilet auf Tellern anrichten. Skrei nach Belieben mit Zitronenspalten garnieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Tonno con i piselli

Für 4 Portionen:

4 Scheiben Thunfisch (600 g)
1 kg frische, zarte Erbsen (oder 600 g tiefgekühlte)
1 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Basilikum
1 mittelgroße Zwiebel
2 EL Tomatenmark
1/4 l trockener Weißwein
3 EL Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Frische Erbsen auspalen.

1. Zwiebel in feine Würfel schneiden. 1/2 Bund Petersilie fein hacken. In einem breiten Topf 3 EL Butter zerlassen. Zwiebel und gehackte Petersilie andünsten.

2. Erbsen einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. 1/4l Weißwein angießen, den Topf zudecken und die Erbsen etwa 15 Min. bei milder Hitze vorgaren. Danach 2 EL Tomatenmark unterrühren.

3. Thunfischscheiben kurz unter fließendem Wasser abspülen, mit Küchentrepp abtrocknen. Von beiden Seiten mit wenig Salz bestreuen, auf die Erbsen legen. Topfdeckel wieder fest schließen, den Fisch 10 Min. mitgaren. Thunfischscheiben wenden, in etwa 5 Min. fertigbaren. Mit Salz und grobem Pfeffer aus der Mühle abschmecken, mit kleinen Petersilienblättchen und Basilikum garnieren.

Variante: Fisch dünn mit Mehl bestäuben, in Olivenöl ganz kurz anbraten und erst danach auf die Erbsen legen.

Zubereitungszeit: 70 Minuten

Trotelle alla Savoia

4 ausgenommene ganze Forellen

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Mehl

6 El Butter

2 El Olivenöl

250 g frische, blättrig geschnittene Champignons

1 Tl Zitronensaft

3/4 Tasse dünn geschnittene Zwiebschloten

1/4 Tasse frische Weißbrotkrumen

Den Ofen auf 200 Grad vorwärmen. Die Forellen unter fließendem Wasser waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wälzen, das überflüssige Mehl abstreifen oder abschütteln. Die Forellen 4 bis 5 Minuten in 2 El Butter und Öl auf beiden Seiten braten, bis sie goldbraun sind. Dann vorsichtig auf eine Platte legen.

2 El Butter in einer Pfanne zerlassen, die Pilze dazugeben, mit Zitronensaft beträufeln und unter fast ununterbrochenem Schütteln 3 Minuten schmoren, bis sie mit Butter überzogen und etwas weich sind. Mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne heben und auf dem Boden einer feuerfesten gebutterten Form anordnen.

In der Pfanne 1 El Butter zerlassen, die Zwiebschloten dazugeben, 1 Minute schmoren und mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne heben.

In derselben Pfanne die Weißbrotkrumen mit der restlichen Butter leicht rösten.

Die Forellen mit dem Saft, der sich angesammelt hat, auf die Pilze legen, mit den gerösteten Weißbrotkrumen bedecken und die Zwiebschloten darüber verteilen. Auf dem mittleren Einschub backen, bis die Zwiebeln und die Krumen gut gebräunt sind (etwa 10 Minuten).

Wildlachsfilet in schwarzer Pfefferkruste auf Kartoffelsalat und Basilikumöl

Für 4 Portionen:

Wildlachsfilet:

320 g Wildlachsfilet

40 g schwarzer Pfeffer, ganz

Salz

Traubenkernöl

Kartoffelsalat:

4 grosse Kartoffeln (festkochende)

Zitronensaft

1 TL Kümmel

1 Zwiebel

80 g Speck

20 g Schnittlauch

Baumnussöl

Sherryessig

Salz, Pfeffer

Basilikumöl

1. Das Wildlachsfilet einseitig mit dem gestossenen Pfeffer bestreuen, in heissem Traubenkernöl von beiden Seiten anbraten, dann $\frac{1}{2}$ Std. in den 65°C heissen Ofen stellen.

2. Kartoffeln, Kümmel und Salz (und Zitronensaft?) in der Schale weich kochen. Danach schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Speck in Traubenkernöl anbraten (ohne Farbe nehmen zu lassen) und über die Kartoffeln geben. Abschmecken mit Sherryessig, Baumnussöl, Pfeffer und Salz. Zum Schluss den geschnittenen Schnittlauch untermengen.

3. Kartoffelsalat auf Tellermitte geben, Pfefferlachs darauf setzen und mit dem Basilikumöl umgiessen.

Quelle: Hans-Peter Hussong, *Wirtschaft zum Wiesengrund, Uetikon am See*

Zanderfilet auf Grenobler Art

Auf Grenobler Art bedeutet, daß ein Fischfilet in Butter gebraten und mit Zitronenwürfeln und Kapern bestreut wird.

Zanderfilet auf polnische Art

Für 4 Portionen:

1200 g Zander

Saft von 1 Zitrone

Salz

Pfeffer

2 Eier

$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie

Instant-Mehl

2 El Öl

50 g Butter

Semmelbrösel

1. Zanderfleisch von den Gräten lösen, enthäuten, Filets mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Eier hart kochen, abschrecken, grob würfeln, Petersilie fein hacken.

2. Fisch in Instant-Mehl wenden. Öl erhitzen, 25 g Butter und Fischfilets zugeben, goldgelb braten und herausnehmen.

3. Restliche Butter ins Bratfett geben. Semmelbrösel darin bräunen. Fischfilets mit Eiwürfel und Petersilie bestreuen. Heiße Brösel mit Fett daraufgießen. Salzkartoffeln mit Dill und Kopfsalat dazu reichen.

Zanderfilet in Kartoffel-Möhren-Kruste

Für 4 Portionen:

400 g Möhren

200 g Zucchini

1 Bund Frühlingszwiebeln

60 g Butter oder Margarine

550 g Kartoffeln (festkochend)

30 g Mehl, Salz

1 Eiweiß

600 g Zanderfilet

weißer Pfeffer

4 El Zitronensaft

1 Schalotte

1/8 l Weißwein (trocken)

1/8 l Gemüsesfond

2 Becher Crème double

1 Prise Zucker

1 Beet Kresse

1. 200 g Möhren, die Zucchini und die Frühlingszwiebeln in sehr kleine Würfel schneiden. 30 g Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Erst die Möhren ca. 3 Minuten darin andünsten, dann Zucchini und Frühlingszwiebeln zugeben, alles weitere 2 Minuten unter Wenden andünsten. Abkühlen lassen.

2. Für die Kruste die Kartoffeln waschen und schälen, auf der Rohkostreibe (grobe Seite) direkt in kaltes Wasser raspeln und 5 Minuten stehen lassen. Die restlichen Möhren ebenfalls raspeln.

3. Die Kartoffeln aus dem Wasser nehmen, in einem Geschirrtuch gut ausdrücken, mit den Möhren und dem Mehl mischen und gut salzen. Das Eiweiß halb steif schlagen und unter die Kartoffel-Möhren-Masse mischen.

4. Die Zanderfilets kalt abspülen, trockentupfen und in 8 gleich große Stücke schneiden. Die Filets in eine Arbeitsschale legen. Von beiden Seiten salzen und pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln, ca. 5 Minuten darin durchziehen, dann abtropfen lassen.

5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Vier Kartoffelhäufchen flach auf das Blech setzen und jeweils ein Fischfilet darauflegen. Dann je einen Eßlöffel Gemüsewürfel auf den Fischfilets verteilen und mit den restlichen Fischfilets abdecken. Die restliche Kartoffelmasse auf die Fischfilets häufen und so andrücken, daß der Fisch vollständig in die Kartoffelmasse eingepackt ist.

6. Das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Gas 5) auf der 3. Einschubleiste von unten 25 Minuten backen (Umluft 25–30 Minuten bei 220 Grad).

7. Für die Sauce die Schalotte in feine Würfel schneiden. Die restliche Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin andünsten. Nach und nach mit Weißwein

und Fond ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Crème double zugeben und cremig einkochen lassen.

8. Die restlichen Gemüsewürfel in die Sauce geben, darin erwärmen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Hälfte der Kresse vom Beet schneiden und in die Sauce geben.

9. Die Fischfilets auf Portionstellern anrichten, mit der Kresse garnieren und mit der Sauce servieren.

Zander-Kartoffel-Pfanne

Für 4 Portionen:

800 g Kartoffeln (klein, festkochend, am besten am Vortag gekocht)

Salz

8 El Öl

80 g durchwachsener Speck

4 Knoblauchzehen

3 Zweige Rosmarin

750 g Zanderfilet

schwarzer Pfeffer

50 g Mehl

100 g Kapernäpfel

20 g Butter

200 ml Fischfond

100 ml Schlagsahne

1–2 El Zitronensaft

1 Eigelb

3 El Kerbel (grob gehackt)

1. Die Kartoffeln in Salzwasser knapp gar kochen.

2. Die Kartoffeln pellen und vierteln. 4 El Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin braten. Speck in Streifen schneiden, Knoblauchzehen pellen und halbieren, Rosmarinzwige in Stücke schneiden. Alles unter die Kartoffeln mischen und knusprig braten. Auf ein Backblech verteilen und im Backofen bei 80 Grad (Gas 1, Umluft 50 Grad) warm halten.

3. Das Zanderfilet in etwa 3 cm große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in 30 g Mehl wenden. Die Stiele von 80 g Kapernäpfel abschneiden, Früchte halbieren.

4. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen. Die Fischstücke darin mit der Hautseite zuerst 2 Minuten anbraten. Hitze etwas reduzieren, Fischstücke wenden und weitere 3 Minuten braten. Die Kapernäpfel dazugeben, kurz durchschwenken und den Pfanneninhalt zu den Kartoffeln in den Backofen stellen.

5. Für die Sauce die Butter in der gleichen Pfanne zerlassen und das restliche Mehl einrühren. Mit dem Schneebesen gut verrühren und den Fischfond dazugießen. Unter Rühren aufkochen lassen. Die Sahne untermischen und die Sauce 2–3 Minuten durchkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Sauce vom Herd nehmen und erst das Eigelb, dann den gehackten Kerbel einrühren. Zander und Kartoffeln in einer Servierschüssel locker mischen, mit den restlichen Kapernäpfeln dekorieren und mit der Sauce servieren.

Quelle: E&T 1/96/95

Zander-Ragout mit Kirschtomaten

Für 4 Portionen:

12 gelbe Kirschtomaten

12 rote Kirschtomaten

1/2 Tl Koriandersaat

2 El Chardonnay-Essig

1/4 Tl Chiliflocken

Fleur de sel

4 El Olivenöl

60 g Schalotten

150 g Kartoffeln

50 g Butter (weich)

80 ml Noilly Prat

500 ml Gemüsefond

200 ml Schlagsahne

1 großes Bund Kerbel (40 g)

80 g kleine weiße Champignons

600 g Zanderfilet (ohne Haut und Gräten)

Salz

Pfeffer

1 Tl abgeriebene Zitronenschale

1. Für die marinierten Kirschtomaten die Tomaten 10 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren. Sofort mit einer Schaumkelle in eiskaltes Wasser geben und abschrecken. Für die Marinade die Koriandersaat im Mörser fein zerstoßen und mit Essig, Chiliflocken, 1/2 Tl Fleur de sel und 1 El Olivenöl verrühren. Kirschtomaten häuten, in die Marinade geben, vorsichtig mischen und abgedeckt beiseitestellen.

2. Für die Kerbelsauce die Schalotten in feine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. 10 g Butter in einem kleinen Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Mit Wermut ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Gemüsefond und Sahne auffüllen. Kartoffeln zugeben und bei mittlerer Hitze auf 400 ml einkochen lassen.

3. 4 Stiele Kerbel für die Garnierung beiseitelegen. Restlichen Kerbel mit den feinen Stielen grob zerschneiden und im Blitzhacker mit der restlichen, weichen Butter sehr fein mixen, bis eine glatte, intensiv grüne Kerbelbutter entsteht. Champignons putzen. Zanderfilet längs halbieren und quer in 3–4 cm lange Stücke schneiden.

4. Kerbelbutter mit dem Schneidstab unter den eingekochten Gemüsefond mixen, bis eine glatte, sämige Sauce entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Zanderstücke in die Sauce geben. Ragout kurz aufkochen, beiseitestellen und abgedeckt 5 Minuten gar ziehen lassen.

5. Restliches Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und darin die Champignons bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Das Ragout mit marinierten Kirschtomaten und Champignons in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit etwas Pfeffer bestreuen und mit abgezupften Kerbelblättern garnieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

Zubereitungszeit: 1:10 Stunden

Quelle: E&T 07/17/56

Zander auf Zucchiniudeln

Für 6 Portionen als Fischgang:

3 Zucchini (à 200 g)

60 g Schalotten

50 g Butter

200 ml Schlagsahne

100 ml Gemüsefond

Salz, Pfeffer

1 El Zitronensaft

12 Zanderfilets (à 60 g, küchenfertig)

50 g Mehl

4 El Olivenöl

Basilikumblätter zum Garnieren

1. Zucchini waschen, putzen, zuerst längs in 3 mm dünne Scheiben (Aufschnittmaschine), dann längs in 3 mm dünne Streifen schneiden. Schalotten pellen und fein würfeln.

2. Butter in einer großen, beschichteten Pfanne schmelzen. Schalotten darin glasig dünsten. Sahne und Gemüsefond zugießen und in 5 Minuten offen um 1/3 einkochen lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Zucchini 2–3 Minuten darin ziehen lassen und beiseite stellen.

3. Zanderfilets auf der Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zanderfilets zuerst bei starker Hitze auf der Hautseite 2 Minuten anbraten. Die Hitze zurückschalten, die Filets wenden und in 3–4 Minuten offen gar ziehen lassen.

4. Inzwischen die Zucchiniudeln wieder erwärmen, Zucchiniudeln und Zanderfilets auf vorgewärmten Teilen anrichten, mit Basilikumblättern garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Quelle: E&T 12/02/28