



19

CATCH & COOK

ZUM SELBST
AUSPROBIEREN

Fisch-Rezepte



Lecker:)


GEH ANGELN!



#GEHANGELN
ISS DEINEN EIGENEN FISCH!

Vorwort

Für den Angler kommt vor dem Kochen für gewöhnlich der Fang eines frischen Fisches. Quasi ein Ehrenkodex unter Anglern – nur Schummler kaufen einen Fisch im Laden, um den Schneidertag bei der hungrigen Familie zu verschleiern. Also raus ans Wasser, Angelruten auspacken und einen leckeren Köder servieren. Der Angler weiß, woher sein Lebensmittel kommt. Der Fisch ist frisch und gerade erst gefangen. Dabei konnte der Fisch auf natürliche Weise heranwachsen – weit entfernt von jeglicher Massentierhaltung oder der Zugabe von Antibiotika. Ein gefangener Fisch erfüllt alle Kriterien eines nachhaltigen Lebensmittels – er ist frisch, regional, klimaschonend und wächst artgerecht auf! Darüber hinaus ist Fisch mit all seinen Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren ein sehr gesundes Nahrungsmittel. Kurzum, ein perfektes Lebensmittel. Alles, was jetzt noch fehlt, ist eine schmackhafte Zubereitung! Dazu soll das vorliegende Heft Anregungen bieten.

Wenn es um Fisch geht, wünschen sich viele Verbraucher grätenfreie Filets, festes Fleisch und keinen „Fischgeschmack“. Darunter verstehen viele immer noch den Geruch und Geschmack von altem und überlagertem Fisch. Industriell gefangener Fisch ist meist viele Tage auf See, bevor er in der Theke eines Ladens landet oder tiefgefroren. Insofern die Kühlkette einwandfrei eingehalten wird, ist der Fisch immer noch in einem guten und verzehrfähigen Zustand. Im Gegensatz zu früher, wo die Kühlung des Öfteren zu wünschen ließ. Hier hat auch die in einigen Kochbüchern stehende Weisheit der drei „S“ ihren Ursprung: Säubern, Säuern, Salzen. Die Zitronensäure übertönt den schlechten Geschmack eines zu lang gelagerten Fisches. Ein Problem, welches der Angler nicht kennt – heute gefangen, kann der Fisch noch am gleichen Tag schmackhaft zubereitet werden.



Aber was ist mit den anderen Kriterien, festes Fleisch und grätenfrei? Mit ein wenig Fantasie kann man die Ungewissheit, was am Abend auf den Tisch kommt, als „Koch“ durchaus als sehr spannend empfinden. Vielleicht findet man an der Angelstelle noch ein paar Pilze oder es wachsen leckere Beeren und Kräuter. Mit den richtigen Küchengeräten und den notwendigen Anleitungen kann man in den meisten Fällen auch aus grätenreichen Fischen etwas ausgesprochen Leckerer zaubern. In der Tat, nicht alle Zubereitungsarten eignen sich für alle Fischarten. Beim Dünsten eines Brassens bleiben die Gräten im Essen, der muss also anders zubereitet werden. Was kann man dagegen mit einem Zander oder einer Makrele machen? Oft fragt man sich als Angler, warum eigentlich Rezepte nur für eine Fischart geschrieben sind. Genau aus diesem Grund, weil sich diese eine Fischart für diese Zubereitung sehr gut eignet. Und hat man die Grundprinzipien ver-

standen, kann man gern mit Variationen experimentieren.



Als Angler haben sie einen lebenden Fisch in der Hand. Dieser wird ordnungsgemäß betäubt, getötet und küchenfertig gemacht.

Beim Ausnehmen achten Sie darauf, vor allem die Gallenblase unverletzt zu lassen und alle inneren Organe zu entfernen, sofern Sie diese nicht auch Zubereiten möchten. Sie machen den Fisch also selbst küchenfertig. Wenn Sie bereits wissen, was Sie aus dem Fisch machen möchten, kann man sich oft einige Schritte sparen. Wird ein Fisch gehäutet, braucht man ihn nicht zu schuppen. Ein Filet kann man auch herunterschneiden, ohne den Fisch auszunehmen. Lasse ich den Kopf am Fisch oder können die Eingeweide mit Kopf entfernt werden? Das bedeutet, es bleiben keine Schlundreste am Fisch.

Wenn soweit alles erledigt ist, kann die Freude in der Küche beginnen. Wir wünschen viel Spaß beim Kochen und Genießen. Und denken sie daran, die vorliegenden Rezepte sind erprobt, aber seien oder werden Sie selbst kreativ. Genießen Sie Ihre Ergebnisse mit Freunden, vielleicht wird unter diesen ja auch bald einer zur Angelru- greifen, weil der gefangene Fisch einfach so lecker ist.

In diesem Sinne wünschen wir „Petri Heil“ und „Guten Appetit“.



Inhalt

Vorwort	3
Hechtbouletten	6
Hering – Asiatisch	8
Knuspergrundel	10
Zander im Speckmantel	12
Makrelen-Grillspieße	14
Gebeizter Saibling	16
Eingelegter Hering	18
Karpfen Wiener Art	20
Hering als Petersilienfisch	22
Roter Weißfischsalat	26
Wittling auf Ofengemüse	28
Sushi mit gebeizter Forelle	30
Feurige Forellen-Tacos	32
Karpfen mit Kartoffelsalat	34
Wolfsbarsch auf Spargel & Bärlauch	36
Zanderfilet mit Wirsing	38
Backfisch im Knusperbrot	40
Italienische Schollenröllchen	42
Freudes Fischcurry	44
Nachwort	46

*Schau mal auf unserer
Website vorbei!*



Hechtbouletten

Knusprig gebratene Hechtbouletten mit Rote-Bete-Soße

Jahreszeit: Frühjahr/Sommer · Schwierigkeitsgrad: Normal · Preis: Günstig
Vorbereitungszeit: 20 Minuten · Kochzeit: 30 Minuten



Kartoffeln in Salzwasser kochen. Währenddessen Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Speck in einer Pfanne mit hohem Rand in wenig Öl anbraten, bis diese richtig schön angeröstet sind.

Das Mehl einrühren, mit der Milch auffüllen und unter Rühren erhitzen, bis eine Bindung entsteht. Nun das Hechtfilet in die köchelnde Milchmischung geben und fünf bis sechs Minuten bei geschlossenem Deckel darin ziehen lassen. Währenddessen die Rote Bete in Würfel und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Die Kartoffeln pellen und anschließend zerstampfen. Das Hechtfilet aus der Milchmischung nehmen und in ca. 2 x 3 Zentimeter große Stücke zupfen. Ei, Schnittlauch und die Hechtstückchen unter den Kartoffelstampf mengen.

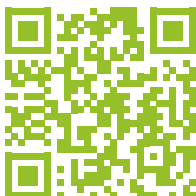
Die Milchmischung durch ein Sieb gießen und die Zwiebel-Speckmischung ebenfalls in die Kartoffelmasse mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der so entstandenen Masse Bouletten formen und diese mit ein wenig Öl knusprig anbraten.

Für die Soße Rote Bete Würfel und Sahnemeerrettich in die restliche Milchmischung geben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Zutaten

Vier Portionen

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 30 g Speck, gewürfelt
- Etwas Olivenöl oder Butter
- 1 EL Mehl
- 600 ml Milch
- 2 EL Sahnemeerrettich
- 500 g Hechtfilet
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Ei
- 1 Zitrone
- 50 g Rote Bete gekocht



Schau dir das Video
auf YouTube an!



Hering – Asiatisch

Fisch aus der Ostsee fernöstlich

Jahreszeit: Winter/Frühjahr · Schwierigkeitsgrad: Einfach · Preis: Günstig
Vorbereitungszeit: 45 Minuten · Kochzeit: 30 Minuten



Ca. zwei Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Glasnudeln für ca. zehn Minuten in heißem Wasser (nicht mehr kochen) ziehen lassen, bis sie durchweg glasig sind und keinen weißen Kern mehr haben.

Durch ein Sieb abgießen, in eine Schüssel geben und einen Esslöffel Sesamöl dazugeben.

Das Gemüse in sehr feine Streifen schneiden, zu den Glasnudeln geben und mit Limettensaft, Chilisoße und Sojasoße marinieren.

Granatapfel halbieren und direkt über dem Nudelsalat entkernen.

Zuletzt Röstzwiebeln dazu geben und mit Salz und Chilisoße abschmecken.

Die Heringe waschen, abtrocknen, mit einem scharfen Messer filetieren, von Bauchgräten befreien und der Länge nach halbieren und mit Sojasoße marinieren.

Währenddessen aus Stärke, Eiern und Wasabi einen Tempurateig anrühren.

Die Heringsstreifen erst in Mehl wenden, dann durch den Tempurateig ziehen, sofort in die Friteuse oder einen Topf mit heißem Öl (ca. 175 °C) geben und knusprig ausbacken.

Zutaten

Vier Portionen

Fisch

- 4 Heringe, küchenfertig
- 2 Eier
- 2 EL Mehl
- 1 TL Wasabi
- 1 EL Sojasoße

Glasnudelsalat

- 100 g Glasnudeln
- 1 halbe Rote Zwiebel
- 1 halber Granatapfel
- 1 Paprika
- 2 Stangen Lauchzwiebeln
- 1 Möhre
- 1 TL Röstzwiebeln
- 1 EL Sweet Chilisoße
- 1 TL Sojasoße
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Limettensaft



Schau dir das Video auf YouTube an!

Knuspergrundel

Invasive Fische bekämpfen durch Aufessen

Jahreszeit: Ganzjährig · Schwierigkeitsgrad: Einfach · Preis: Günstig
Vorbereitungszeit: 30 Minuten · Kochzeit: 15 Minuten



Grundeln kalt abspülen, Köpfe abschneiden und die Innereien entfernen. Einen kleinen Teil des Tempura-Mehles zum Mehlieren der Grundeln beiseite stellen. Das restliche Tempura-Mehl (etwa 120 Gramm) rühren wir mit so viel Eiswasser an, dass der Teig schön glatt aber noch fließend ist. Nun setzen wir eine große Pfanne mit dem Öl auf der Herdplatte auf und erhitzen es auf 170 °C.

Wenn das Öl heiß genug ist, wenden wir unsere trocken getupften Grundeln zuerst im Tempura-Mehl, dann im angerührten Tempura-Teig und zum Schluss in den Panko-Krumen.

Die panierten Grundeln für drei Minuten in heißem Öl ausbacken, kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen und kräftig mit Spicyfish Barbecue oder Spezial würzen!

Zutaten

Vier Portionen

- 600 g ganze Grundeln, frisch oder gefroren
- 500 ml Sonnenblumenöl
- 150 ml Eiswasser
- 120 g Panko-Mehl
- 150 g Tempura-Mehl
- Gewürzmischung „Spicyfish“ Barbecue oder Spezial, nach Geschmack

Tip

Dieses und weitere leckere Rezepte von **Jörg Strehlow** findet ihr in dem Buch „Fischküche für Angler“.

Kosmos Verlag, ISBN: 9783440169353



Zander im Speckmantel

Raffiniert in Speck eingewickeltes Zanderfilet mit Süßkartoffelstampf und asiatisch gewürztem Brokkoli

Jahreszeit: Herbst/Sommer · Schwierigkeitsgrad: Mittel · Preis: Normal
Vorbereitungszeit: 30 Minuten · Kochzeit: 45 Minuten



Die Süßkartoffel schälen und in walnussgroße Stücke schneiden. In einem kleinen Topf mit Deckel ungefähr zur Hälfte mit gesalzenem Wasser bedeckt gar kochen. Den Brokkoli in kleine Röschen und dann in ca. 1,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

Sobald die Süßkartoffel gar ist, wird zunächst die übrig gebliebene Flüssigkeit in ein Gefäß abgegossen. Mit einem Kartoffel-Stampfer bearbeiten und die Kokosmilch oder Sahne einarbeiten. Die restliche Flüssigkeit kann man nun nach gewünschter Konsistenz dazugeben. Mit Salz und etwas Chili abschmecken.

Die Brokkoli-Scheiben in einer kleinen Pfanne in etwas Butter bei schwacher Hitze von beiden Seiten anrösten. Etwas Sojasoße dazugeben, Deckel drauf und für gut 5 bis 6 Minuten köcheln lassen. Anschließend noch einmal bei starker Hitze nachbraten und mit Zitronensaft abschmecken.

Das Zanderfilet von Haut und Gräten befreien und in gleichgroße Stücke schneiden. (Das Schwanzstück kann umgeklappt werden.) Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Mehl bestäuben und Portionsweise mit jeweils 3 bis 4 Scheiben Speck einwickeln. Mit der Seite, an der sich die Speck-Enden befinden, in die „kalte“ Pfanne legen und nun auf mittlerer Stufe von allen Seiten knusprig anbraten.

Zutaten

Vier Portionen

Beilage

- 400 g Süßkartoffel
- 100 ml Kokosmilch oder Sahne
- 5 g Salz
- 1 Prise Chili
- 300 ml Wasser

Fisch

- 1 Seite Zanderfilet
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 10-12 Scheiben Speck/Bacon
- 1 EL Mehl

Gemüse

- 300 g Brokkoli
- 2 EL Sojasoße
- Saft einer halben Zitrone



Schau dir das Video auf YouTube an!



Makrelen-Grillspieße

**Zusammen mit Bohnensalat und Knoblauchbrot
ein super leckeres Sommergericht**

Jahreszeit: Sommer · Schwierigkeitsgrad: Normal · Preis: Günstig
Vorbereitungszeit: 30 Minuten · Kochzeit: 30 Minuten · Wartezeit: 10 Minuten



Als erstes werden die Makrelen filetiert und mit Hilfe einer Grätenzange von den Gräten befreit. Anschließend werden die Filets halbiert, gesalzen und mit Kräutern wie etwa Rosmarin belegt. Die Zitronen werden gewaschen und anschließend in acht Teile geschnitten. Nun abwechselnd eine Zitronen-Ecke und ein umgeklapptes Filetstück aufspießen (jeweils zwei Stücke je Spieß).

Für den Bohnensalat: Bevor man mit dem eigentlichen Rezept beginnt, sollte man die grünen Bohnen putzen und ca. acht Minuten in kräftig gesalzenem Wasser kochen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Das sorgt dafür, dass die Bohnen schön knackig und grün in der Farbe sind.

Die Rote Zwiebel in Streifen schneiden, die Tomaten vierteln, Feta würfeln, Kräuter schneiden. Das Dressing bestehend aus Olivenöl, Essig, Agavendicksaft und Knoblauchöl wird in einer großen Schüssel angerührt. Nun noch alle Zutaten in die Schüssel geben und gründlich vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Grill heizen wir auf ca. 200 °C vor.

Bevor die Spieße auf den Grill kommen, werden diese noch mit Knoblauchöl und etwas Olivenöl bestrichen. Während die Spieße auf dem Grill liegen, wird das Brot in Scheiben geschnitten und mit etwas Knoblauchöl bestrichen und parallel mit den Spießen knusprig gegrillt.

Zutaten

Vier Portionen

Salat

- 400 g grüne Bohnen
- 400 g Tomaten
- 200 g Feta
- 1 halbe Rote Zwiebel
- 1 Bund Gartenkräuter
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Essig (Balsamico oder Weißwein o. ä.)
- 1 EL Agavendicksaft (alternativ Honig)
- 1 EL Knoblauchöl
- Salz und Pfeffer

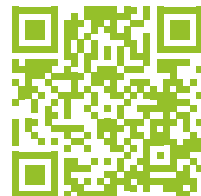
Fisch

- 4 Makrelen
- Kräuter
- Salz
- Öl
- 2 Zitronen
- 8 Holzspieße

Beilage

- 8 Scheiben Baguette/Ciabatta
- 2 EL Knoblauchöl
- Salz

*Schau dir das Video
auf YouTube an!*



Gebeizter Saibling

Saibling auf der Holzplanke gegrillt

Jahreszeit: Sommer · Schwierigkeitsgrad: Einfach · Preis: Normal
Vorbereitungszeit: 2 Stunden · Kochzeit: 30 Minuten · Wartezeit: 1 Stunde



Als erstes wird das Filet auf der Innenseite/ Fleischseite mit Salz und Zucker eingerieben und für gut 2 bis 3 Stunden im Kühlschrank gebeizt. Wer möchte, kann an dieser Stelle auch weitere Gewürze und Kräuter verwenden und dem Filet so seine persönliche Note verleihen.

In der Zwischenzeit stellen wir aus Zwiebelwürfeln, Wildpreiselbeeren, grobem Senf, Zitronensaft und Teriyakisoße unsere Marinade her. Bevor wir nun das Filet auf die Planke legen und mit der Marinade bedecken, muss unbedingt das übrige Salz-Zucker Gemisch von dem Filet entfernt werden.

Außerdem legen wir Zitronenscheiben auf die Holzplanke, damit das Filet nicht kleben bleibt. Der Grill sollte auf 200 bis 250 °C vorgeheizt werden. Die Holzplanke wird nun auf den oberen Grillrost gelegt und indirekt für etwa 20 bis 30 Minuten gegrillt.

Anmerkungen zum Rezept

- Holzplanken aus:**
Zeder, Kirsche, Apfel, Erle, Buche
- Vorbereiten der Holzplanke:**
Mindestens 1 bis 2 Stunden in Wasser legen.



Schau dir das Video auf YouTube an!

Zutaten

Vier Portionen

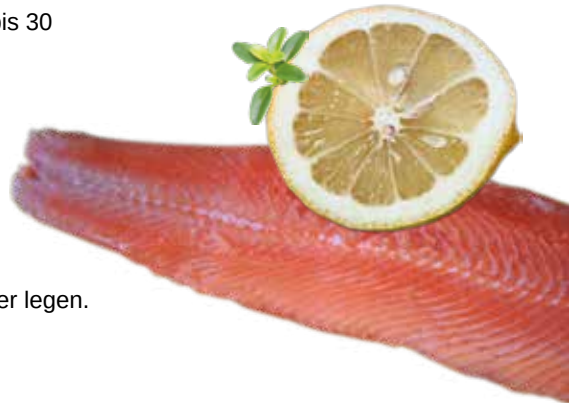
Marinade

- 2 EL grober Senf
- 2 EL Wildpreiselbeeren
- 1 halbe Rote Zwiebel
- 2 EL Teriyakisoße
- 2 EL Zitronensaft

Fisch

- Saiblingsfilet: 1 Filetseite (mit mindestens 500 g)
- 2 EL Salz
- 2 EL Zucker

Soße nach Belieben



Eingelegter Hering

Der „Fisch des Jahres 2021“ klassisch zubereitet

Jahreszeit: Frühling/Herbst · Schwierigkeitsgrad: Einfach · Preis: Günstig

Kochzeit: 20 Minuten · Nachbereitungszeit: 12 Stunden



Heringe waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in Mehl wenden. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze in neutralem Öl, von allen Seiten knusprig anbraten. Parallel die rote Zwiebel schälen, in dünne Streifen schneiden und bereitstellen. Das Wasser mit dem Zucker, dem Rotweinessig und den Gewürzen in einem kleinen Topf aufkochen und abschmecken.

Die gebratenen Heringe in eine passende Auflaufform mit Deckel geben und auskühlen lassen. Nun die roten Zwiebelstreifen die Pfanne geben, in der die Heringe gebraten wurden und zwei bis drei Minuten anschwitzen und anschließend über den Heringen verteilen. Zuletzt noch den Gewürzfond aufgießen, auf Zimmertemperatur auskühlen lassen und für mindestens 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Zutaten

Vier Portionen

- 4 Heringe küchenfertig
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Mehl
- 1 Rote Zwiebel
- 150 g Zucker
- 150 ml Rotweinessig
- 25 g Salz
- 500 ml Wasser
- 1TL Senfkörner
- 1TL Pfefferkörner
- ½ TL Fenchelsamen
- 2 Lorbeerblätter



*Schau dir das Video
auf YouTube an!*

Karpfen Wiener Art

Knusperschnitzel vom Karpfen gepaart mit einem Kartoffel-Gurkensalat

Jahreszeit: Herbst · Schwierigkeitsgrad: Einfach · Preis: Normal
Vorbereitungszeit: 1 Stunde · Kochzeit: 30 Minuten



Die vorgekochten Kartoffeln pellen und in beliebig dicke Scheiben schneiden. Gurke und Zwiebel schälen. Die Gurke in dünne Scheiben und die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Aus grobem Senf, Honig, Öl, Salz und Zitronensaft eine Marinade herstellen. Kräuter schneiden.

Die Gurkenscheiben, Zwiebelwürfel und die geschnittenen Kräuter zur Marinade geben und gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zuletzt die Kartoffelscheiben unterheben und etwas Brühe dazugeben, damit der Salat schön „schlotzig“ wird. Ein paar Radieschen zum Garnieren – Fertig!

Das Karpfenfilet von der Haut befreien. Mit einem scharfen Messer per V-Schnitt die großen Y-Gräten entfernen – das Filet sollte dabei bestenfalls nicht durchtrennt werden. Das restliche mit Gräten versehene Filet kreuzweise einschneiden. Zum Plattieren eignet sich am besten ein Vakuum- oder Gefrierbeutel. Das Filet wird eingelegt und mit Hilfe eines Holzhammers oder eines Plattier-Eisen gleichmäßig dünn plattiert. Das nun doppelt so große Filet vorsichtig aus dem Beutel nehmen, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und klassisch wie ein Schnitzel panieren. Die perfekte Temperatur zum Braten liegt bei ca. 160 bis 180 °C.

Zum Braten sollte man ein neutrales Öl oder aber Butterschmalz verwenden. Sobald das Schnitzel von der Unterseite schön knusprig ist, wird es gewendet und mit der Hilfe einer Kelle oder eines großen Löffels mit Öl überschwemmt. Vor dem Anrichten sollte das Schnitzel eine kurze Weile auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller abtropfen.

Zutaten

Vier Portionen

Dressing

- 1 EL grober Senf
- 1 EL Honig
- 1 halbe Rote Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Zitronensaft

Fisch

- Karpfenfilet: 2 Seiten/Filets
- 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer
- 1 Ei
- 50 g Paniermehl
- 30 g Mehl

Salat

- 500 g Kartoffeln, festkochend
- 1 Gurke
- 30 g Zwiebel
- 50 ml Brühe
- 1-2 Stängel Dill, Petersilie, Schnittlauch
- Radieschen

Anmerkungen zum Rezept

Die Kartoffeln sollte man im besten Falle schon am Vortag aufsetzen und anschließend eine Nacht im Kühlschrank aufbewahren. Das bewirkt, dass sich die Stärke setzt und man schöne, feine Scheiben schneiden kann, ohne dass die Scheiben brechen oder matschig werden.

Hering als Petersilienfisch

Hering als köstlicher Petersilienfisch mit Gurkensalat

Jahreszeit: Frühjahr · Schwierigkeitsgrad: Einfach · Preis: Normal

Vorbereitungszeit: 30 Minuten · Kochzeit: 30 Minuten



Als erstes sollte die Salatgurke geschält und mit der Hilfe eines Hobels in sehr dünne Scheiben geschnitten werden.

Die Zwiebel schälen, in ganz feine Würfel schneiden und zu den Gurkenscheiben geben. Dillspitzen zupfen, grob schneiden und ebenfalls dazugeben.

Essig, Öl, Zucker Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel zu einem Dressing aufschlagen und zu den Gurken geben.

Die Heringe waschen, trockentupfen, mit einem scharfen Messer filetieren und von den Bauchgräten befreien.

Die Filets von der Innenseite mit Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit geschnittener Petersilie bedecken.

Der Länge nach halbieren, zu einer Schnecke aufrollen und auf einen ca. 10 Zentimeter langen Holzspieß stechen.

Die Spieße anschließend in Mehl wenden und in einer Pfanne mit neutralem Öl knusprig braten.

Währenddessen Joghurt, Limettensaft, Salz und Pfeffer zu einer leckeren Soße abschmecken.

Zutaten

Zwei Portionen

Fisch

- 4 Heringe, küchenfertig
- 16 kleine Holzspieße
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Senf
- 2 EL Mehl

Gurkensalat

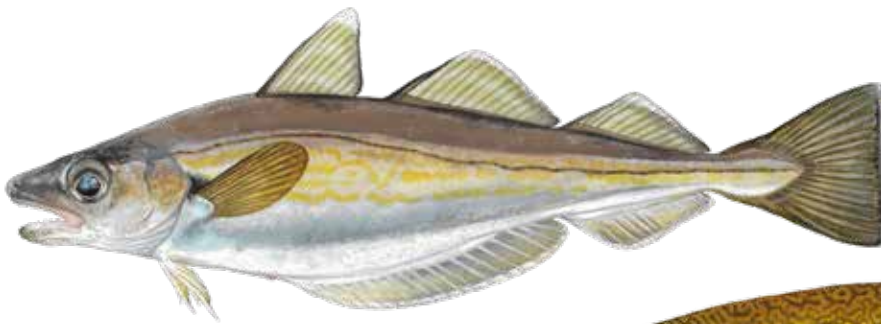
- 1 Gurke
- 1 Zwiebel
- 1 EL Dill
- 1 EL Kräuteressig
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Pfeffer

Joghurt-Dip

- 150 g Joghurt
- 2 EL Limettensaft
- 1 Prise Salz & Pfeffer



Schau dir das Video auf YouTube an!



Witting



Bachsaibling



Schwarzmundgrundel



Regenbogenforelle



Makrele



Wolfsbarsch



Spiegelkarpfen



Atlantischer Hering



DAFV

CATCH & COOK

Iss deinen eigenen Fisch



Zander



Rotaugen



Hecht



Roter Weißfischsalat

Leckerer Salat mit Plätzen und Brasseln

Jahreszeit: Herbst/Winter · Schwierigkeitsgrad: Einfach · Preis: Günstig
Vorbereitungszeit: 40 Minuten · Kochzeit: 20 Minuten · Wartezeit: 5 Tage!



Die Zwiebeln halbieren und in Halbringe schneiden. Anschließend zusammen mit dem Weißweinessig, dem Wasser und den Gewürzen kurz aufkochen und den Sud abkühlen lassen.

Die Weißfischfilets (Brassen, Plötze) in den abgekühlten Sud geben und fünf Tage im Kühlschrank durchziehen lassen.

Rote Beete, Gewürzgurken, Äpfel, Zwiebeln und die eingelegten Filets in Würfel schneiden und vermischen. Anschließend den Senf mit dem Apfelessig, Zucker und der Schlagsahne zu einer Soße vermengen und mit den restlichen Zutaten vermischen. Den Salat kühl 1 bis 1 ½ Stunden ziehen lassen, bevor er serviert wird.



Zutaten

Vier Portionen

- 500 g Weißfischfilet
- 500 ml Weißweinessig (5 %)
- 500 ml Wasser
- 1 Zwiebel
- 1 EL Senfkörner
- 1 EL Wacholderbeeren
- 1 EL schwarze Pfefferkörner,
- 1 EL Salz
- Prise Zucker

! 5 Tage warten !

- 250 g Rote Beete
- 250 g Gewürzgurken
- 250 g Äpfel (leicht sauer)
- 2 Zwiebeln
- 150 ml Schlagsahne
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 4 EL Apfelessig
- 1 TL Zucker



Wittling auf Ofengemüse

Kleiner Bruder des Dorsches lecker zubereitet

Jahreszeit: Ganzjährig · Schwierigkeitsgrad: Einfach · Preis: Günstig
Vorbereitungszeit: 30 Minuten · Kochzeit: 35 Minuten · Wartezeit: 25 Minuten



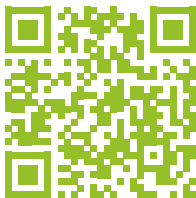
Zuerst stellen wir aus Butter, Curry, Ahornsirup, Zitronensaft und Salz eine Gewürzbutter her. Alle Zutaten in einen kleinen Topf oder Pfanne geben, erwärmen und vermengen.

Für das Ofengemüse werden die entsprechenden Gemüsesorten gewaschen, geputzt und in mundgerechte Stücke geschnitten. Man sollte darauf achten, dass die Kartoffeln und die Zwiebeln als erstes auf das Backblech oder in die Auflaufform gelegt werden.

Der Wittling wird so vorbereitet, dass er optimal auf das Blech oder in die Auflaufform passt. Wenn es geht, sollte man den Fisch ruhig mit Kopf verwenden. Denn auch am und im Kopf findet man leckeres Fleisch. Damit der Fisch gleichmäßig gart und die Gewürzbutter haften bleibt, sollte man drei bis vier Schnitte (ca. ein bis zwei Zentimeter tief) am dicksten Teil des Rückenfilets setzen. Jetzt noch den Fisch auf dem Gemüsebett platzieren, mit der Gewürzbutter bepinseln und bei 175 °C Umluft im Ofen für ca. 25 bis 35 Minuten backen.

Anmerkungen zum Rezept:

Die Garzeit kann je nach Ausgangstemperatur des Fisches stark variieren. Hierbei hilft der Zahnstocher-Test. Sobald der Fisch optisch lecker aussieht, sollte man den Zahnstocher am dicksten Stück einstechen. Wenn das Filet schon gut durch ist, sollte man kaum Widerstand spüren.



Schau dir das Video
auf YouTube an!



Zutaten

Vier Portionen

Fisch

- 2 Stück Merlan bzw. Wittling
- 50 g Butter
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Currypulver
- 1 Zweig Thymian
- 1 TL Salz
- 1 EL Ahornsirup

Gemüse

- 400 g Kartoffeln
- 1 Rote Zwiebel
- 1 Paprika
- 200 g Pimentos de Padron
- 250 g Cherrytomaten
- 4 Stück Knoblauchzehe
- 2 Zweige Thymian
- 1 Zitrone
- 100 g Oliven ohne Stein
- 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl

Sushi mit gebeizter Forelle

Feinstes Inside Out Sushi mit Regenbogenforelle

Jahreszeit: Sommer · Schwierigkeitsgrad: Anspruchsvoll · Preis: Normal

Vorbereitungszeit: 1 Stunde · Kochzeit: 30 Minuten · Wartezeit: Keine



Die Forelle wird am Vortag gebeizt (siehe Rezept gebeizter Saibling). Für die Teriyakisoße schneiden wir Knoblauch, Ingwer und Zwiebel in kleine Würfel und rösten diese in einem kleinen Topf in wenig Öl goldbraun an. Abgelöscht wird mit Honig, Sojasoße, Mirin und Sake. Nun lassen wir die Flüssigkeit auf ca. 1/3 einkochen und gießen die Soße anschließend durch ein feines Sieb ab.

Der Sushi-Reis muss vor dem Kochen sehr gründlich gewaschen werden. Zunächst sollte man den Reis in kaltem Wasser ca. 20 Minuten quellen lassen und anschließend behutsam mit den Fingern durchmengen. Dabei wird immer wieder das trübe

Wasser abgegossen und klares kaltes Wasser dazu gegeben. Sobald das Wasser nur noch sehr leicht eintrübt, ist der Reis bereit zum Kochen. Der Reis kann sowohl in einem Reiskocher als auch in einem Topf bei geschlossenem Deckel gekocht werden. Während der Reis kocht, bereiten wir die Reis-Würze vor. Essig, Zucker und Salz werden in einem kleinen Topf unter ständigem Rühren erwärmt – NICHT GEKOCHT! Sobald der Reis gar ist, geben wir ihn in eine passende Schüssel aus Glas oder Kunststoff. Jetzt wird sehr vorsichtig die Reis-Würze untergehoben. Der Reis sollte nun auskühlen bis er handwarm ist, dann lässt er sich am besten verarbeiten.

Während der Reis mit einem feuchten Tuch bedeckt auskühlt, bereiten wir unsere Füllung vor. Um die perfekte Länge zu ermitteln, nehmen wir uns ein Noriblatt als Vorlage zur Hilfe. Die Forelle wird zunächst von der Haut befreit und anschließend in möglichst lange und maximal zwei bis drei Zentimeter breite Streifen geschnitten. Um eine perfekte Inside Out Sushi Roll zu formen, nehmen wir ein halbes Noriblatt, geben ca. 80 bis 100 Gramm Reis auf die raue Seite und verteilen diese mit angefeuchteten Fingerspitzen gleichmäßig auf dem Blatt. Nun geben wir etwas gerösteten Sesam auf den Reis und wenden das Blatt samt Reis auf der Sushimatte. Nun verteilen wir einen Löffel Frischkäse mittig auf dem Noriblatt und legen unsere Füllung oben drauf. Nun schlagen wir das Noriblatt ein, indem wir mit Ring- und Zeigefinger die Füllung fixieren und mit den Daumen von der Unterseite drücken. Mit etwas Übung wird dies sehr leicht von der Hand gehen. Nun wird die Rolle mit einem scharfen und etwas angefeuchteten Messer in acht gleichmäßige Stücke geschnitten. Anrichten, mit Frühlingslauch und Koriander garnieren und fertig ist unser selbstgemachtes Sushi.

Zutaten

Vier Portionen

Reis

- 500 g Sushi-Reis
- 20 g Salz
- 40 g Zucker
- 80 ml Reissessig (Tafelessig)

Soße

- 100 ml Sojasoße
- 100 ml Sake
- 100 ml Mitin
- 20 g Honig
- 50 g Zwiebel
- 50 g Ingwer
- 50 g Knoblauch

Füllung

- 400 g Forellenfilet
- 1 Gurke
- 1 Avocado
- 100 g Frischkäse
- Halbes Bund Schnittlauch
- 1 Noriblatt

Topping

- 2 EL Sesam, geröstet
- 2 Stangen Frühlingslauch
- 2 Zweige Koriander

Anmerkungen zum Rezept:

Man benötigt unbedingt echten Sushi-Reis und eine Sushi-Holzmatte für dieses Rezept. Bei der Füllung ist weniger häufig mehr.

Feurige Forellen-Tacos

**Aus wenigen Zutaten ein Feuerwerk der Aromen:
Gegrillte Forelle auf Gemüse**

Jahreszeit: Sommer · Schwierigkeitsgrad: Einfach · Preis: Günstig
Vorbereitungszeit: 15 Minuten · Kochzeit: 10 Minuten · Wartezeit: Keine



Zuerst bereiten wir die flotte Füllung vor. Während Zwiebeln, Frühlingslauch und Paprika in feine Streifen geschnitten werden, sollten die Tomaten eher grobstückig gewürfelt sein. Das Forellenfilet wird in ca. 3 x 3 Zentimeter dicke Würfel geschnitten und zusammen mit dem vorbereiteten Gemüse in einer kleinen Schüssel mariniert. Olivenöl, Gewürzmischung (gern etwas Scharfes) und Meersalz – schon kann es losgehen. Bevor die Tacos aber auf den Grill kommen, bereiten wir noch schnell das Topping vor. Die Avocado wird in kleine Würfel geschnitten und die Chilischote in sehr feine Ringe.

Die Tacos sollten von beiden Seiten knusprig gebacken und anschließend – noch heiß – in die typische Form gebracht werden. Jetzt kommt die vorbereitete Forellen-Füllung wirklich nur ganz kurz auf die heiße Grillplatte – alternativ geht natürlich auch die Bratpfanne. Der Fisch soll möglichst kurz gegart werden. Anschließend kommen jeweils gut 2 bis 3 EL Füllung in einen Taco. Avocado und Chili oben drauf und zuletzt noch ein paar Spritzer Limettensaft. Wem es gefällt, gibt noch frisch gezupften Koriander dazu und fertig sind unsere feurigen Forellen-Tacos

Anmerkungen zum Rezept:

Die Tacos kann man alternativ auch ganz entspannt im Backofen vorbereiten. Wichtig ist, dass man die noch heißen Tacos direkt in die V- Form bringt. Abgekühlt brechen sie sehr leicht durch.

Zutaten

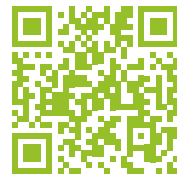
Vier Portionen

Füllung

- 400 g Fischfilet (Forelle, Barsch, Zander oder ...)
- 4 Tacos
- 4 Tomaten
- 2 Stangen Lauchzwiebel
- ½ Zwiebel
- 1 Spitzpaprika
- 1 EL Gewürzmischung (scharf)
- 1 TL Meersalz (nach Belieben)

Topping

- 1 Avocado
- 1 Rote Chili bzw. Peperoni
- ½ Limette



*Sieht lecker aus?
Dann schau dir das Video
auf YouTube an!*



Karpfen mit Kartoffelsalat

Gegrillter Karpfen mit Salat aus Pellkartoffeln: Augenweide zum Fingerlecken gut!

Jahreszeit: Sommer/Herbst · Schwierigkeitsgrad: Normal · Preis: Günstig
Vorbereitungszeit: 30 Minuten · Kochzeit: 30 Minuten · Wartezeit: Keine



Der Karpfen sollte zunächst sehr gründlich von Schleim und Schuppen befreit und mit einem Küchentuch gut abgetrocknet werden. Mithilfe eines scharfen Messers den Kopf entfernen und dann ca. 3 bis 4 Zentimeter dicke Koteletts runterschneiden. Diese werden anschließend mit einem BBQ-Gewürz einmassiert („gerubbt“). Nun wird aus 1 EL BBQ-Gewürz, 1 TL Siracha (alternativ Ketchup), etwas Zitronensaft und 2 EL Olivenöl eine Marinade hergestellt. Die vorgekochten Drillinge, je nach Größe, dritteln oder halbieren, Cherrytomaten und Radieschen waschen und ebenfalls halbieren. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Rucola waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mit Olivenöl, Balsamico, Salz und Ahornsirup zu einem schmackhaften Salat vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Der Grill sollte auf gut 200 bis 250 °C vorgeheizt sein. Die Karpfen-Koteletts werden zunächst „trocken“ auf den Grillrost gelegt. Damit sie nicht festkleben, hilft es, den Grillrost mit etwas neutralem Öl einzupinseln. Der Fisch verfügt über ausreichend Fett, welches dann austritt und dafür sorgt, dass er nicht festklebt. Nun heißt es: Abwarten! Die Koteletts darf man auf keinen Fall ständig umdrehen. Dann passiert es nämlich, dass er doch am Grill festklebt. Die Koteletts lassen sich ganz einfach wenden, sobald sich eine schöne Kruste gebildet hat und richtig kräftige Grillstreifen entstanden sind. Nach dem ersten Wenden bepinseln wir die bereits gegrillte Seite mit unserer BBQ-Marinade. Den Vorgang kann man nun zwei- bis dreimal wiederholen, bis sich eine leckere BBQ-Glasur gebildet hat. Um die Koteletts perfekt zu vollenden, geben wir neben Meersalz und etwas Zitronensaft noch die übrig gebliebene Marinade über die Koteletts.

Zutaten

Vier Portionen

Fisch

- 1 Karpfen (ca. 2 kg)
- 2 EL BBQ-Fischgewürz

Salat

- 400 g kleine Kartoffeln (Drillinge)
- 250 g Cherrytomaten
- 1 Bund Radieschen
- 1 Bund Rucola
- ½ Rote Zwiebel
- 1 EL Balsamicoessig

Marinade

- 1 TL BBQ-Gewürz
- 2 EL Olivenöl oder Rapsöl
- 1 TL Chilisoße oder Ketchup
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 TL Meersalz

Anmerkungen zum Rezept:

Wer sich nicht an den Karpfen traut, kann diesen natürlich auch gegen so ziemlich jeden anderen Fisch austauschen. Der Vorteil beim Karpfen liegt aber ganz eindeutig in seinem Fettgehalt. Das innen liegende Fett sorgt dafür, dass der Fisch zum einen super-saftig bleibt und zum anderen nicht so schnell anbrennt oder festklebt.

Wolfsbarsch auf Spargel & Bärlauch

Gegrillter Wolfsbarsch mit Spargel und aromatischem Chimichurri aus Bärlauch

Jahreszeit: Sommer · Schwierigkeitsgrad: Normal · Preis: Gehoben
Vorbereitungszeit: 20 Minuten · Kochzeit: 25 Minuten · Wartezeit: Keine



Bevor es den Fischen an die Schuppen geht, bereiten wir das Chimichurri (eine Art von Pesto) vor. In einem Mörser werden Zwiebelwürfel, Knoblauch, Peperoni, Petersilie, Zitronensaft, Meersalz, Olivenöl und natürlich Bärlauch zu einer groben Kräuterpaste verarbeitet. Dazu empfehle ich, das Gemüse vorher in kleinere Stücke zu schneiden. Wer keinen Mörser hat, nimmt einen Mixer und ein hohes Gefäß zur Hilfe.

Der Spargel wird klassisch geschält und kommt anschließend direkt zusammen mit etwas Öl auf die Grillplatte. Man sollte den Spargel ruhig etwas häufiger wenden und so platzieren, dass er wirklich ganz langsam und geschmeidig brutzelt. Zwischendurch gern schon salzen.

Der Wolfsbarsch wird geschuppt und gründlich gewaschen. Natürlich kann man den Fisch auch im Ganzen auf die Platte legen, aber in dem Fall habe ich mich für feine Filets entschieden. Die Filets werden mit der Hautseite zuerst auf die geölte Platte gelegt und mithilfe einer Palette bzw. eines Pfannenwenders angedrückt, sodass sich das Filet nicht aufrollen kann. Gewürzt wird nun die oben liegende Seite mit Salz und Pfeffer. Das Filet wird ausschließlich auf der Hautseite gegrillt und erst ganz zum Schluss für fünf Sekunden gewendet. Der Spargel bekommt zum Abschluss noch ein Flöckchen Butter und einen guten Spritzer Zitronensaft.

Anmerkungen zum Rezept:

Wichtig ist, dass das Chimichurri nicht zu fein püriert bzw. gemörsert wird, denn besonders die kleinen Stücke machen die Soße nachher so spannend auf der Zunge.

Zutaten

Vier Portionen

Gemüse

- 500 g Spargel (grün)
- 500 g Spargel (weiß)
- ½ Zitrone
- 20 g Butter

Fisch

- Stück Wolfsbarsch (Stück zu 500 bis 600 g)
- 1 Prise Meersalz
- 1 Prise Pfeffer aus der Mühle

Soße (Chimichurri)

- 1 Bund Bärlauch
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zwiebel
- 2 Stängel Petersilie
- 2 TL Grüner Pfeffer in Lake
- 2 Grüne Peperoni
- ½ Zitrone
- 2 EL Olivenöl (mehr nach Bedarf)
- 1 Prise Meersalz



Zanderfilet mit Wirsing

Knusprig gebratener Zander trifft auf cremige Senfsoße und knackigen Wirsing

Jahreszeit: Herbst/Winter · Schwierigkeitsgrad: Mittel · Preis: Normal
Vorbereitungszeit: 30 Minuten · Kochzeit: 45 bis 60 Minuten · Wartezeit: Keine



Kartoffeln schälen, in reichlich gesalzenem Wasser weichkochen, abgießen und mit Milch, Butter, Muskat und gehackten Kräutern zu einem fluffigen Kartoffelstampf verarbeiten.

Für die Soße die Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und in ca. 1 EL Butter glasig anschwitzen. 1 EL Mehl dazugeben, kurz einarbeiten und mit kalter Milch und Sahne aufgießen. Nun mit Senf, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Wirsing in mundgerechte Stücke schneiden, 3 bis 4 Minuten in Salzwasser blanchieren und anschließend abschrecken. Speck in dünne Streifen schneiden und in einer großen Pfanne mit etwas Butter auslassen. Sobald der Speck schön knusprig ist, kann man den Wirsing dazugeben. Abgeschmeckt wird mit Salz, Pfeffer, Muskat und wer möchte, auch mit etwas Zitrone.

Zander filetieren, portionieren, auf der Hautseite einritzen und ganz leicht mehlieren. Etwa 2 EL Öl in eine KALTE Pfanne geben und das Zanderfilet mit der Hautseite zuerst einlegen und jetzt mit Salz und Pfeffer würzen. Zunächst wird das Zanderfilet nun auf höchster Stufe angebraten. Sobald das Filet an den Rändern etwas Farbe bekommt, kann man die Hitze auf die Hälfte reduzieren.

Das Filet wird solange auf der Hautseite gebraten, bis es fast vollständig durchgegart ist. Dabei sollte man immer mal wieder mithilfe einer Palette bzw. eines Pfannenwenders schauen, ob die Haut nicht anbrennt oder die Hitze zu gering ist. Sobald die Haut schön knusprig und das Filet fast durchgegart ist, sollte man das Filet noch für ca. 30 Sekunden auf der Filetseite braten.

Zutaten

Zwei Portionen

Beilage

- 400 g Kartoffeln (mehligkochend)
- 80 ml Milch
- 50 ml Sahne
- 1 EL Butter
- 5 g Salz
- 1 Prise Muskat

Fisch

- 1 Seite bzw. 1 Filet Zander
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 EL Mehl

Gemüse

- 300 g Wirsing
- 1 EL Butter
- 30 g Bacon
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Soße

- 1 kleine Schalotte
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 200 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 1 bis 2 EL grober Senf
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Zucker



Schau dir das Video auf YouTube an!

Backfisch im Knusperbrot

Wittling bzw. Merlan ist ein toller Speisefisch und lässt sich fantastisch als Backfisch verarbeiten!

Jahreszeit: Sommer/Herbst · Schwierigkeitsgrad: Normal · Preis: Günstig
Vorbereitungszeit: 30 Minuten · Kochzeit: 30 Minuten · Wartezeit: Keine



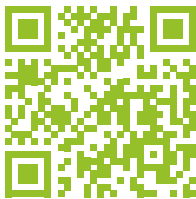
Für den Backteig stellen wir aus Mehl, Stärke, Backpulver, Essig und Bier einen dickflüssigen Teig her, indem wir zunächst die trockenen Zutaten in einer kleinen Schüssel vermengen und dann Bier und Essig dazugeben.

Für die Remoulade werden Zwiebeln, Gurken sowie das Ei in feine Würfel geschnitten und mit den restlichen Zutaten vermengt. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Das Fischfilet wird mit Salz und Pfeffer gewürzt und bevor es in den Backteig geht, mit etwas Mehl bestäubt.

Die Filets sollten nun einzeln durch den Teig gezogen werden und direkt in das ca. 180 °C heiße Fett (Fritteuse oder Topf mit 2 Litern Öl) gegeben werden. Sobald man erkennen kann, dass der Teig am Rand schön knusprig wird, sollte man die Stücke einmal wenden, um von allen Seiten eine perfekte Kruste zu bekommen.

Mein Tipp:

Beim Frittieren der Filetstücke nur so viele Stücke gleichzeitig in das heiße Fett geben, wie Stücke nebeneinander in den Topf oder in die Fritteuse reinpassen.



Schau dir das Video auf YouTube an!

Zutaten

Vier Portionen

Zutaten Backteig:

- 100 g Mehl
- 100 g Stärke
- 1 TL Backpulver
- 2 cl Essig (Malzessig)
- 100 ml Bier oder Mineralwasser

Zutaten Remoulade:

- 200 g Mayonnaise
- 50 g Gewürzgurke
- ½ Zwiebel
- 1 gekochtes Ei
- 1 TL Dill, gehackt
- 1 TL Petersilie, gehackt
- 4 cl Gurkenwasser
- 1 TL Senf
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz und Pfeffer, Zucker

Sonstige Zutaten:

- 400 g Wittling Filet ohne Haut
- Salz und Pfeffer
- Frittierfett
- 4 Ciabatta-Brötchen



Italienische Schollenröllchen

Wie wird ein Schollenfilet richtig filetiert und wie zaubert man ein Feuerwerk der Aromen? Lest es hier!

Jahreszeit: Sommer/Herbst · Schwierigkeitsgrad: Anspruchsvoll · Preis: Normal
Vorbereitungszeit: 20 Minuten · Kochzeit: 40 Minuten · Wartezeit: Keine



Wir beginnen mit dem Filetieren unserer küchenfertigen Schollen. Dazu schneiden wir mittig entlang der Mittelgräte und führen das Messer mit vorsichtigen Zügen in Richtung Flossensaum. Die daraus entstehenden vier Schollenfilets befreien wir nun noch von der Haut, indem wir das Messer am Schwanzende der Filets ansetzen, die Haut mit Zeigefinger und Daumen der anderen Hand gut festhalten und das Messer auf der Haut

entlangführen. Die fertigen Filets platzieren wir nun nebeneinander auf einem Brett oder direkt auf der Arbeitsplatte. Gewürzt wird mit einer mediterranen Gewürzmischung und reichlich Meersalz. Alternativ kann man auch klassisch Salz und Pfeffer verwenden. Für die Füllung der Schollenröllchen verwenden wir einen in fingerdicke Balken geschnittenen Mozzarella, den wir von der dünnen Seite des Filets zum dicken Teil hin einrollen. Zur Sicherheit fixieren wir die Röllchen nun noch mit einem kleinen Holzspieß.

In einer Auflaufform verteilen wir die gehackten Tomaten aus der Dose, würzen diese mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und legen ein paar Zweige Thymian und Rosmarin dazu. Neben unseren Schollenröllchen, die wir mittig platzieren, geben wir nach Belieben ein paar eingelegte Oliven dazu. Die Schollenröllchen gehen nun bei ca. 160 °C für ca. 30 Minuten in den Ofen. Währenddessen schälen und schneiden wir die Schalotte in feine Würfel. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne mit hohem Rand (oder einem Topf) auf mittlerer Stufe erhitzen, die Schalotten Würfel ein bis zwei Minuten glasig dünsten, den Risottoreis dazugeben und ebenfalls unter ständigem Rühren glasig andünsten. Mit 50 Milliliter Weißwein ablöschen, kurz einkochen lassen und nun Kelle für Kelle den vorbereiteten Fischfond dazugeben.

Der Fond oder die Brühe sollte vorher in einem Topf erwärmt werden, um den Garvorgang nicht jedes Mal beim Aufgießen zu unterbrechen. Dies sollte ebenfalls unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze passieren. Sobald der Reis die gewünschte Konsistenz erreicht hat, schalten wir den Herd ab und geben keine Flüssigkeit mehr dazu. Veredelt wird der Risotto nun mit gehackten Kapern und eingelegten Tomaten.

Zutaten

Zwei Portionen

Fisch

- 2 Stück Scholle (küchenfertig)
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 Prise Gewürzmischung

Beilage

- 400 g Risotto-Reis
- 1,2 l Brühe oder Fischfond
- 50 g Parmesan
- 50 g Butter
- 1 TL gehackte Kapern
- 1 EL getrocknete Tomaten

Soße

- 400 g gehackte Tomaten
- 2 Zweige Rosmarin & Thymian
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 Prise Zucker



Mein Tipp:

Um etwas knackige Frische in das Schollengericht zu bringen, marinieren wir etwas gewaschene Rucola mit Olivenöl und Meersalz und geben ihn direkt als Garnitur auf unsere Schollenfilets. Natürlich dürfen auch hier etwas geriebener Parmesan und ein paar Tröpfchen Balsamico nicht fehlen.

Guten Appetit!

Freudes Fischcurry

Aromatisches Fischcurry aus verschiedenen Fischfilets mit allerlei frischem, buntem Gemüse

Jahreszeit: Herbst/Winter · Schwierigkeitsgrad: Mittel · Preis: Mittel
Vorbereitungszeit: 10 Minuten · Kochzeit: 30 Minuten · Wartezeit: 10 Minuten



Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Zwei Esslöffel Öl in einem Topf oder in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Würfel darin glasig anschwitzen. Derweil Kürbis, Möhren und Sellerie in mundgerechte Stücke schneiden.

Rote Currypaste und Tomatenmark zu den Zwiebelwürfeln in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren ca. 30 Sekunden anschwitzen. Nun Kürbis, Möhren und Sellerie dazugeben, mit Brühe sowie Kokosmilch auffüllen und mit Salz würzen. Bei geschlossenem Deckel und schwacher Hitze für ca. zehn Minuten köcheln lassen. Die Fischfilets werden in 3 x 4 Zentimeter große Stücke geschnitten, mit Salz und Curry gewürzt und vorerst beiseite gestellt. Die weiteren Gemüsesorten waschen, gegebenenfalls schälen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.

Sobald Kürbis und Möhre weichgekocht sind, geben wir die weiteren Gemüsesorten dazu und lassen das Curry noch einmal für weitere drei bis vier Minuten köcheln. Zuletzt geben wir die Fischwürfel oben auf das Curry – NICHT MEHR UMRÜHREN! Deckel drauf und etwa zehn Minuten ziehen lassen. Ein paar Spritzer Limetten Saft und frisch geschnittene Kräuter vollenden das Gericht.

Anmerkungen zum Rezept:

Das Rezept eignet sich für jede Fischart und fast jede Gemüsesorte.



Zutaten

Vier Portionen

Fisch

- 600 g Fischfilet ohne Haut

Eintopf

- 1 Rote Zwiebel
- 30 g Ingwer
- 10 g Knoblauch
- 300 g Kürbis (Hokaido)
- 100 g Möhren
- 100 g Staudensellerie
- 1 EL Rote Currypaste
- 2 EL Tomatenmark
- 200 g Erbsen TK
- 100 g Zuckerschoten
- 1 Spitzpaprika
- 1 Dose Kokosmilch
- 500 ml Brühe (Gemüse oder Geflügel)

Das Rezept möchtest du auch mal ausprobieren? Dann schau dir das Video auf YouTube an – Wir wünschen dir gutes Gelingen!



Nachwort

Wir hoffen, die vorgestellten Rezepte in dieser Broschüre haben Ihr Interesse zum Nachkochen geweckt. Vielleicht haben Sie ja schon das eine oder andere nachgekocht oder als Anregung für eigene Rezepte verwendet.

Als Angler sollten die meisten in diesem Heft aufgeführten Fischarten mit etwas Glück zu fangen sein. Rund 8 % der deutschen Bevölkerung gehen mindestens einmal im Jahr angeln. Da das Angeln gerade einen ordentlichen Boom verzeichnet, steigt die Zahl zwar, aber es gibt immer noch über 90 % Nichtangler. Daher wollen wir an dieser Stelle auch nochmal kurz darauf eingehen, wie man als Nichtangler an frischen Fisch kommt und wie man erkennt, dass er frisch ist.



Erst einmal kann man in der Verwandtschaft, Freundschaft und Nachbarschaft fragen, ob es einen Angler gibt. Meist geben diese gerne mal einen gefangenen Fisch weiter. Wenn kein Angler aufzutreiben ist, dann ist die nächste Anlaufstelle der Fischer vor Ort. Hier bekommt man heimischen Fisch aus dem regionalen Gewässer oder im Urlaub aus dem dortigen Gewässer. Findet man auch einen solchen nicht, dann gibt es auch guten Fisch im Laden zu kaufen, in einer Fischhandlung und auch in einem Supermarkt.

Achten Sie hier darauf, was Sie kaufen. Oftmals benennen Handelsnamen nicht die Fischart. So hat ein Seelachs nichts mit Lachs zu tun und ein Seehase hat keine langen Ohren. Bei einem Einkauf können Sie nun wählen, ob sie einen bestimmten Fisch für ein Rezept, das Sie kochen wollen, kaufen oder sich von der Auslage und dem Aussehen der Fische inspirieren lassen und den Fisch auswählen, zu dem Sie dann ein passendes Rezept – zum Beispiel auf www.catch-and-cook.de – suchen.

Woran erkennt man frischen Fisch? Nun, er sollte noch rote Kiemen haben, klare Augen und bei Druck sollte die Haut elastisch zurückfedern und keine eingedrückte Stelle bleiben. Leider können Sie das aus hygienischen Gründen kaum selbst

durchführen, aber Sie können es sich vom Händler zeigen lassen. Ein guter Fischhändler bereitet einen gekauften Fisch auch küchenfertig vor, sodass Sie nur noch das Zubereiten übernehmen müssen.



Die Kampagne „**Catch & Cook**“ ist ein fortlaufendes Projekt des Deutschen Angelfischerverbands und wird regelmäßig um weitere Fischrezepte erweitert. Interessierten Anglern, Fischessern und -köchen empfehlen wir daher in regelmäßigen Abständen die unten genannten Quellen zu besuchen und sich über Neuigkeiten aus der DAFV-Fischküche zu informieren. Außerdem freuen wir uns, wenn Ihr uns Feedback oder Rezeptwünsche zukommen lasst. Ebenfalls wird es immer wieder Tipps und Tricks geben, die die Zubereitung der Fische einfacher von der Hand gehen lässt.

**Wir wünschen auch weiterhin
„Petri Heil“ und „Guten Appetit“!**

Weitere Informationen:

Website: www.catch-and-cook.de · www.dafv.de · www.gewaesser-verbesserer.de
Instagram: @angelfischerverband_dafv
YouTube: @CatchCookDAFV



Impressum

Herausgeber: Deutscher Angelfischerverband e. V.
Reinhardtstraße 14 · 10117 Berlin
Autoren: M. Freudenthal, M. Frerichs, J. Strehlow, T. Struppe
Bildnachweis: DAFV e. V.

Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit entsprechender Genehmigung nach Urheberrecht.
© Deutscher Angelfischerverband e. V. · Oktober 2023



Websites unter:
www.catch-and-cook.de
www.dafv.de

