

Martina Schäfer

Meine besten Fischrezepte

schnell - lecker – einfach



Vorwort

Fisch ist eines der gesündesten Lebensmittel, die uns zur Verfügung stehen.

Ist die Gruppe der "Fischfreunde" auch noch recht klein, sind die ernährungsphysiologischen Vorteile des Fisches umso größer.

Es sind dies u.a.

- ein hoher Gehalt an hochwertigem Eiweiß und Jod (Seefische)
- ein niedriger Gehalt an Fett
- eine leichte Verdaulichkeit

Meine Tätigkeit als Fachfrau für Kinderernährung, meine Ausbildung als Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin und mein Geburtsort, die Hansestadt Bremen, gaben die richtige Mischung seit drei Jahren an den hiesigen Bildungseinrichtungen Fischkochkurse zu geben.

Dabei konnte ich feststellen, daß es für die Umsetzung in der Küche einfach an den passenden Rezepten fehlte.

Unter "passenden Rezepten" verstehe ich schnelle, einfache und schmackhafte Rezeptideen, die auch ohne größeren Einkaufsaufwand umzusetzen sind.

Die vorliegenden Rezepte habe ich unter genau diesen Gesichtspunkten ausgedacht und sogar Kinder werden hier ihre Lieblingsrezepte finden.

An dieser Stelle möchte ich mich ganz besonders bei meiner Familie für die Umsetzung der Idee, ein Fischkochbuch zusammenzutragen, bedanken. Bei meinen zwei Söhnen, die alle Rezepte getestet haben und jedesmal ihr unumstößliches Urteil darüber abgaben. Bei meinem Mann, ohne dessen versiertem Umgang mit dem Computer und einem hohen Zeitaufwand das Erscheinen dieser Rezeptsammlung nicht möglich gewesen wäre.

Jetzt gilt es nur noch, Ihnen viel Spaß beim "Fischkochen" zu wünschen.

Ihre Martina Schäfer

Informatives zum Buch

Abkürzungen

EL	= Eßlöffel
TL	= Teelöffel
g	= Gramm
kg	= Kilogramm
Bd	= Bund
Ts	= Tasse
Msp	= Messerspitze
Stck	= Stück
l	= Liter

unbeh = unbehandelt

s-s-s-s = säubern » säuern » stehen lassen » salzen.

Einkauf:

Achten Sie beim Einkauf unbedingt auf frischen Fisch! Fangfrischer Fisch hat eine leuchtende, oft lebhaft gefärbte Haut und ist mit einer wasserklaren Schleimschicht überzogen. Die Augen sind prall und die Linsen gewölbt, die Kiemen sind hellrot und leuchtend klar. Das Fleisch ist meist fest und elastisch. Der Fisch riecht frisch und nach Seetang.

Fangfrische Ware riecht nicht nach Fisch !!

Sollten Sie Zweifel an der Frische eines Fisches bekommen, greifen Sie auf Tiefkühlware zurück.

Bedarfmengen:

pro Person:	150g - 200 g	Fischfilet
	250g - 300 g	vom ganzen Fisch
	500g - 700 g	Miesmuscheln

Lagerung:

Frischer Fisch hält sich im Kühlschrank bei +2 bis +6°C 1 Tag

Zubereiteter Fisch ist im Kühlschrank 2 Tage haltbar.

Geräucherter Fisch ebenfalls 2 Tage.

Aufgetauten Fisch möglichst direkt nach dem Auftauen zubereiten.

Vorbereitung:

In vielen Rezepten werden Sie s-s-s-s sehen. Sie stehen als Reihenfolgen für:

- säubern - unter fließendem kaltem Wasser (dazu gehört evtl. auch ausnehmen und schuppen)
- säuern - von allen Seiten mit Zitronensaft, selten mit Essig. Die Säure verbessert den Geschmack und hält den Fisch saftig.
- Stehen lassen - 10 bis 15 Minuten, damit die Säure wirken kann.
- Salzen - erst unmittelbar vor der Zubereitung, damit der Fisch kein Wasser zieht und trocken wird.

Muschelverarbeitung:

Nach dem Einkaufen in Wasser schwimmend im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Kochen werden sie in kaltem Wasser gründlichst gebürstet und die Barthaare entfernt. Dann sind sie kochfertig. Defekte und offene Muscheln, die sich trotz Klopfen nicht öffnen, müssen weggeworfen werden. Muscheln, die sich nach dem Kochen nicht geöffnet haben, müssen ebenfalls weggeworfen werden.

Umrechnung Krabben:

Aus ca. 900 g ungepulten Nordseekrabben, bekommt man, je nach Geschicklichkeit, ca. 300 g Krabbenfleisch.

Verwendung von Alkohol in den Rezepten:

Der Alkoholanteil in den Rezepten kann, sofern es sich um eine Gewürzzutat handelt, natürlich auch weggelassen werden.

Ansonsten kann er evtl. auch durch einen Spritzer Zitronensaft ersetzt werden.

Kapitelregister

1. kalte Vorspeisen und Suppen

Avocado- Räucherfischcreme.....	8
Canapés mit Makrelencreme	Fehler! Textmarke nicht definiert.
geräucherter Lachs mit Dillsauce.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
feine Matjesröllchen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Krabbencocktail.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Matjesfilet nach Hausfrauenart.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
pikanter Lachsaufstrich	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Schwedenschnitten	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Räucherfisch Paste.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Fischsuppe mit Knoblauchmayonnaise	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Curry - Fischsuppe.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Forellencremesuppe.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Hamburger Aalsuppe	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Ostfriesische Krabbensuppe	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Tomaten - Fischsuppe	Fehler! Textmarke nicht definiert.

2. Seefische

Dorsch auf feinem Gurkengemüse.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Dorschröllchen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Fischauflauf.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Fischauflauf " Badenia "	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Fischbratlinge	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Fischgulasch.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Fisch im Ausbackteig.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Fischröllchen in Sahnesauce.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Fisch im Wirsingmantel.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Knusperfisch mit Wasserkastanien	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Fisch-Spinatauflauf.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Knusper Rotbarsch.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Kräuterfisch.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Lachskoteletts auf Zucchini-Möhrenwürfeln.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Lachs mit Krabben in Mascarponesauce....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Rotbarsch- Papillote.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Saßnitzer Fischfrikadellen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Sauerkraut-Fischauflauf	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Schellfisch mit Kapernbutter	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Schellfischfilet in Folie	Fehler! Textmarke nicht definiert.

Scholle Hamburger Art	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Schollenfilets mit Äpfeln und Möhren	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Seelachsfilet mit Apfel-Sellerie-Soße	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Seelachsfilet mit Traubensoße	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Seelachs " Italia "	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Seelachs-Zucchini Spieße.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Überbackene Schollenfilets	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Tartarenspieße	Fehler! Textmarke nicht definiert.

3. Süßwasserfische

Fischgratin mit Tomaten	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Grüner Aal in Dillsauce	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Fischmaultaschen.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Gebackene Forellen mit Spinatfüllung	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Gefüllte Forellen.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Gefüllte Forellen mit Orangen.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Gratiniertes Fischfilet.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Forellenfilets im Parmesanmantel.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Forelle Müllerin.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Forelle " Gärtnerin".....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Forellen in Folie	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Forellen in Mandelblättchen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Gefüllter Hecht	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Hechtschnitten in Kräutersoße.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Karpfen blau.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Karpfen im Gemüsebett	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Karpfen in Apfelwein	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Karpfen in Biersauce.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Karpfenfilet mit Mandelkruste	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Zanderfilet mit Kartoffelkruste.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Zanderfilets mit Zucchini.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Gefüllter Zander	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Würziger Wels.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.

4. Muscheln und Krustentiere

Fischerfrühstück	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Garnelenpfanne mit Lauchzwiebeln	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Hummer in Safransoße.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Krabben - Blätterteigrollen.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Miesmuscheln in Weißwein	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Scampi mit Knoblauch und Rosmarin.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.

5. Internationale Fischgerichte

Bouillabaise.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Bandnudeln mit Lachs	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Empanada "Frutti di Mare"	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Fisch- Curry	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Frittierte Wan-Tan Täschchen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Gebackener Fisch nach Fidschi - Art.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Gebackener Fisch süß-sauer	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Heringe auf griechische Art.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Irische Feinschmecker- Forelle.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Lachslasagne	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Manhattan Clam Chowder.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Paella	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Portugiesischer Fischauflauf	Fehler! Textmarke nicht definiert.
provenzalische Muscheln	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Schollenröllchen in Weinblättern	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Thunfischschnitten à la Portugal.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.

6. Festliches mit Fisch

Broccolitarde mit Krabben	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Fisch in Aspik.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Fischbrot vom Blech.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Fischpastete	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Graved Lachsforelle.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Lachsterrine.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Lachs im Blätterteig.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.

7. Beilagen und Desserts

Backkartoffeln	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Kartoffelgratin Dauphinois.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Kartoffelsalat.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Norddeutscher Kartoffelsalat.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Parmesankartoffeln	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Aprikosenspeise.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Gebratene Honigbanane	Fehler! Textmarke nicht definiert.

Ein alphabetisches Inhaltsverzeichnis befindet sich am Ende des Buches ab Seite 136

Avocado- Räucherfischcreme

Menge: 4 Port.

Zutaten:

150 g Schillerlocke

1/2 rote Paprika

1 Zwiebel

1 Bund Kräuter der Saison

3 Cornichons

1 vollreife Avocado

2 TL Kräuteressig

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Räucherfisch und die geputzte Paprikaschote ganz fein würfeln.

Zwiebeln, Kräuter und Cornichons fein hacken.

Die Avocado schälen, halbieren, grob würfeln, dann das Fruchtfleisch mit dem Kräuteressig und der zerdrückten Knoblauchzehe mit einer Gabel zu einem feinen Püree zerdrücken.

Die anderen Zutaten dazumischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tip:

Diese Creme nicht zu lange stehen lassen, da sich die zerdrückte Avocado schnell verfärbt. Bis zum Verzehr "lichtdicht" im Kühlschrank aufbewahren.

Das Buch können Sie per Direktversand über das Kontaktformular zum Preis von 10,-- Euro bei der Autorin beziehen.