



**Fischkochbuch für die katholische Kirchengemeinde St. Antonius Hamburg**  
20 beliebtesten Speisefische  
von [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de)

Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist Lizensiert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

**Vorwort:**Rezepte für die kath. Kirchengemeinde St. Antonius Hamburg (rund um die beliebtesten Speisefische - von A wie Aal bis Z wie Zander!

Fisch ist sehr gesund, doch leider mag ihn nicht jeder – und das liegt natürlich nicht unbedingt am Geschmack. Einige schreckt der Geruch ab, andere fürchten Gräten und dann gibt es leider auch die komplett Unerfahrenen. Sie geben dem Fisch erst gar nicht erst die Chance, sich als leckere Speise zu behaupten. Er sei zu glitschig, eklig und voller Chemikalien.

Als echter Norddeutscher aus Flensburg und gelernter Koch hat der Webmaster von Köche-Nord.de (Marcus Petersen-Clausen) jetzt erneut ein Fischkochbuch mit den 20 beliebtesten Fischen zusammengestellt. In diesem Kochbuch finden Sie zu den Speisefischen von A-Z ein Rezept und dazu einen Link wo Sie noch mehr kostenlose Rezepte bekommen. Mit diesem Kochbuch kostenlos unterstützen möchte der Autor die Gemeinde des heiligen Antonius (in Hamburg). Welcher Christ außerhalb von Hamburg kennt die Kirche und den heiligen Antonius den schon? Wir möchten den heiligen einfach etwas mehr bekannt machen!

Guten Appetit und freundliche Grüße  
Marcus Petersen - Clausen  
von [www.koeche-nord.de](http://www.koeche-nord.de)

**Inhalt:**

Aal Seite 3

Alaska-Seelachs / Seelachs Seite a-5

Dorade Seite 6

Forelle Seite 7

Hecht Seite 8

Heilbutt Seite 9-10

Hering Seite 11

Kabeljau / Dorsch Seite 12

Karpfen Seite 13-14

Lachs Seite 15

Makrele Seite 16

Maräne Seite 17

Petrusfisch Seite 18-19

Anrufung um den  
Schutz des hl. Antonius Seite 19

Pangasius Seite 20

Rotbarsch Seite 21

Scholle Seite 22

Seezunge Seite 23

Stint Seite 24

Thunfisch Seite 25

Zander Seite 26

Außerdem:

Garnelen / Gambas Seite 27

Schlemmerfilet Seite 28

Index Seite 29



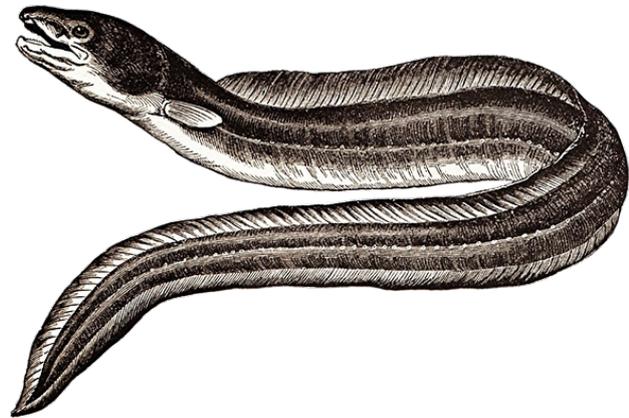
## Aal

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/search.php?keywords=Aal>

Aal grün in Dill-Sauce

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm frischer Aal  
1 Gemüsezwiebel  
1 kleine Zitrone (unbehandelt)  
4 Lorbeerblätter  
1 Esslöffel Pfefferkörner  
1 Esslöffel Senfkörner  
etwas Zucker  
etwas Meersalz  
500 Milliliter Wasser  
etwas Weißwein  
100 Gramm Butter  
60 Gramm Weißmehl  
150 Milliliter Schlagsahne  
1 Bund Dill



Lassen Sie die Haut des Aals im Geschäft abziehen. Dann säubern Sie den Fisch und schneiden ihn in etwa 10 Zentimeter große Stücke. Die abgezogene Zwiebel und die heiß abgewaschene Zitrone schneiden Sie bitte in Stücke und lassen beides zusammen mit dem Lorbeer, den Senfkörnern, den Pfefferkörnern, etwas Zucker und Meersalz in 500 Milliliter Wasser mit einem kräftigen Schuss Weißwein etwa 10-11 Minuten köcheln. Anschließend geben Sie die Aal-Stücke hinein und garen sie etwa 20-22 Minuten. Danach nehmen Sie die Stücke mit einer Schaumkelle heraus und stellen sie warm.

Nun zerlassen Sie 50 Gramm der Butter in einem zweiten Topf und verrühren sie mit einem Schneebesen mit 60 Gramm Weißmehl. Dann gießen Sie die Mehlschwitze mit 500 Milliliter Aal-Sud auf und verrühren die Sauce kräftig (bitte passen Sie auf das sich keine Klumpen bilden). Die restliche Butter geben Sie mit der Schlagsahne in die Sauce (das gibt der Sauce den richtigen Geschmack). Zum Schluss spülen Sie den Dill ab, schütteln ihn kurz trocken, schneiden ihn fein und rühren ihn unter die Sauce.

### Unser Tipp:

Als Beilage geben wir immer Salzkartoffeln und einen Gurkensalat.

## Alaska-Seelachs / Seelachs

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/search.php?keywords=Seelachs>

### Pikant-scharfer Kokos-Seelachs

Menge: 4 Portionen

- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 mittelgroße grüne Paprikaschoten
- 1 große Möhre
- 4 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 50 Gramm Kokosraspel
- 2 Esslöffel Currypaste (oder Currypulver)
- 1 gute Messerspitze Cayennepfeffer
- 100 Milliliter Fischfond (Fertigprodukt)
- etwas Meersalz
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Bund frischer Koriander (ersatzweise 1 Bund krause Petersilie)
- 500 Gramm Seelachsfilet



#### **Außerdem:**

etwas Küchenkrepp

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und hacken ihn mit dem Messer sehr fein. Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Stiele, die Kerne und die weißen Scheidenwände und spülen die die Schoten unter fließendem kaltem Wasser aus. Nun schneiden Sie die Paprika in kleine Würfel, schälen die Möhre, spülen sie kurz kalt ab und schneiden sie ebenfalls in feine Würfel.

Danach erhitzen Sie das Öl in einem hohen Topf und braten erst die Zwiebeln, dann den Knoblauch und das Gemüse an. Die Kokosraspel, die Currypaste und den Cayennepfeffer rühren Sie jetzt ein und rösten die Zutaten kurz mit an. Wenn die Zutaten Farbe angenommen haben, löschen Sie sie mit 900 Milliliter Wasser ab, geben den Fischfond dazu und schmecken das Ganze mit Meersalz und Honig ab. Anschließend lassen Sie die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitzezufuhr etwa 15 Minuten kochen.

Währenddessen spülen Sie den Koriander kalt ab, schütteln ihn kurz trocken und hacken die Blättchen fein. Dann spülen Sie die Seelachsfilets auch kalt ab, tupfen sie mit Küchenkrepp trocken und schneiden den Fisch in mundgerechte Stücke. Die Suppe nehmen Sie jetzt von der Kochstelle und pürieren das Gemüse mit dem Stabmixer sehr fein.

## Alaska-Seelachs / Seelachs

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/search.php?keywords=Seelachs>

Fortsetzung: Pikant-scharfer Kokos-Seelachs

Danach stellen Sie die Suppe wieder auf die Kochstelle, geben die Fischstücke hinein und lassen sie bei schwacher Hitzezufuhr etwa 7 Minuten gar ziehen. Nun schmecken Sie die Suppe nochmals mit den Kräutern ab. Falls sie zu dick sein sollte, können Sie sie mit etwas Wasser strecken. Den zum Schluss mengen Sie bitte den Koriander unter und servieren die Kokos-Seelachs-Suppe auf vorgewärmten Tellern.

### Unser Tipp:

Als Beilage empfehlen wir Weißbrot und ein frisches Bier.

## Dorade

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/search.php?keywords=Dorade>

Dorada a la Sal

Menge: 2 Portionen

1 Meerbrasse (Dorade),  
etwa 800 Gramm, sehr frisch (!)  
2 Kilogramm grobes Meersalz



### Außerdem:

etwas Küchentrepp

Lassen Sie den Fisch beim Kauf ausnehmen. Sie sollten den Fisch nicht schuppen und auch die Flossen nicht entfernen lassen! Zu Hause spülen Sie den Fisch kalt ab und tupfen ihn mit Küchentrepp gut trocken.

Dann bedecken Sie eine ofenfeste Form etwa 1 1/2 Zentimeter hoch mit dem Salz, legen den Fisch darauf, bedecken ihn gut mit dem restlichen Salz und drücken es mit den Händen an. Danach geben Sie die Form in den auf 300 Grad (oder so heiß wie möglich) vorgeheizten Backofen und garen den Fisch etwa 35 Minuten in der Mitte des Ofens. Nach dem Herausnehmen sollten Sie nochmal den Fisch 10 Minuten ruhen lassen, dann die Salzkruste vorsichtig aufbrechen (die Fischhaut geht zusammen mit der Kruste weg).

Zum Schluss servieren Sie das Gericht zusammen mit Knoblauchmayonaise auf vorgewärmten Tellern.

### Unser Tipp:

Wichtig ist, dass der Fisch sehr frisch ist, da durch die Garmethode der Eigengeschmack intensiviert wird.

## Forelle

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/search.php?keywords=Forelle>

Drambuie-Forelle

Portionen: 4 Portionen

4 Regenbogenforellen  
60 Gramm Butter, erweicht  
1 Teelöffel Oregano, getrocknet  
1 1/2 Deziliter Joghurt (Natur)  
1 1/2 Deziliter Doppelrahm  
2 Esslöffel Drambuie  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

### Außerdem:

etwas Küchentrepp

Spülen Sie die Forellen kalt ab und trocknen Sie sie sorgfältig mit dem Küchentrepp ab. Dann buttern Sie eine ofenfeste Form mit der Hälfte der Butter aus, legen die Forellen hinein, bestreichen sie mit dem Rest der Butter und bestreuen den Fisch mit Oregano.

Danach vermischen Sie den Joghurt, die Sahne (Doppelrahm) und den Drambuie gut, schmecken die Mischung mit Tafelsalz und Pfeffer ab und gießen sie über die Forellen.

Dann backen Sie das Gericht unabgedeckt im auf 180 Grad Celsius vorgewärmten Backofen etwa 20 bis 30 Minuten.

### Unser Tipp:

Drambuie ist ein schottischer Likör auf Whisky-Basis, mit - unter anderem - Kräutern und Honig.



Unbezahlte Werbung:

Hamburger Fischrestaurants: <https://cutt.ly/hamburger-fischrestaurant>

## Hecht

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/search.php?keywords=Hecht>

Hechtfilet in Holundersauce

Menge: 4 Portionen

800 Gramm Hechtfilet  
etwas Zitronensaft  
etwas Tafelsalz  
500 Milliliter Wasser  
ein paar Piment-Körner  
1 Lorbeerblatt  
½ Zwiebel  
100 Gramm Butter  
50 Gramm Weißmehl (Typ 405)  
125 Milliliter Holunderbeersaft  
250 Milliliter Sahne (süß)

Spülen Sie den Hecht kalt ab, tupfen Sie ihn kurz trocken und portionieren Sie die Filets. Dann würzen Sie die mit dem Zitronensaft sowie dem Tafelsalz und dünsten den Fisch etwa 10 Minuten in dem Wasser mit dem Piment und dem Lorbeer. Die abgezogene halbe Zwiebel schneiden Sie nebenbei bitte in Würfel und geben sie mit in den Topf.

Nach der Kochzeit zerlassen Sie in einem weiteren Topf die Butter und stellen aus dem Weißmehl eine helle Mehlschwitze her. Diese füllen Sie unter Rühren (damit sich keine Klumpen bilden) mit der Fischbrühe auf. Anschließend geben Sie den Holunderbeersaft in die Sauce und verfeinern sie mit der Sahne.

Zum Schluss richten Sie das Gericht auf vorgewärmten Tellern an, nappieren (übergießen) es mit der Sauce und servieren es Ihren Gästen.



## Heilbutt

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/search.php?keywords=Heilbutt>

Heilbuttsalat mit Pilzen

Menge: 4 Portionen

600 Gramm Filet vom Schwarzen Heilbutt

etwas etwas Meersalz

1/4 Liter Fischfond (Fertigprodukt)

2 Esslöffel Weinessig

1 Bund Dill

1/2 Lorbeerblatt

1 Esslöffel Suppengrün (tiefgefroren)

1 große Möhre

2 Stangen Lauch/Porree, dünn

150 Gramm Champignons

2 Esslöffel Weißmehl

150 Gramm Shiitakepilze (in Asienläden oder der Gemüseabteilung im Supermarkt)

1 Zitrone (unbehandelt)

20 Gramm Butter

etwas schwarzer Pfeffer frisch aus der Mühle

2 Esslöffel Sojasauce (eventuell mehr)

4 Esslöffel kaltgepresstes Speiseöl (eventuell mehr) (beispielsweise Traubenkernöl)

1 Bund glatte Petersilie

einige Salatblätter (zum Beispiel Löwenzahn, Frisée, Brunnenkresse)

Salzen Sie das Fischfilet leicht mit dem Meersalz und legen Sie es in einen Drahtsiebeinsatz. Den Fischfond geben Sie dann mit dem Essig, 2 Stängeln kalt abgespülten und trocken geschütteltem Dill sowie dem Lorbeer in einen entsprechend großen Topf. Danach fügen Sie bitte das Suppengrün hinzu. Nun lassen Sie alles einmal aufkochen. Dann hängen Sie das Sieb mit dem Fisch ein und lassen den Fisch im geschlossenen Topf bei milder Hitze etwa 7-8 Minuten gar ziehen. Danach nehmen Sie den Heilbutt heraus, lassen ihn auskühlen und zerteilen ihn in mundgerechte Stücke. Die Fischbrühe gießen Sie anschließend durch ein Sieb und stellen sie beiseite.

Jetzt schälen Sie die Möhre und spülen sie kurz kalt ab. Danach halbieren Sie den Lauch, spülen ihn gründlich aus (in den Zwischenräumen ist meistens etwas Erde). Dann schneiden Sie beide Zutaten in gleich feine Streifen und blanchieren sie jeweils 1 Minute in kochendem Wasser. Nach dem blanchieren schrecken Sie das Gemüse in Eiswasser ab (damit es nicht weiter gart) und lassen gut in einem Sieb abtropfen. Währenddessen können Sie die Pilze putzen (siehe Tipp). Die Champignons schneiden Sie nun in Scheiben. Danach spülen Sie die Zitrone unter heißem Wasser ab, reiben sie mit einem Handtuch trocken, reiben die Schale ab und stellen sie beiseite. Dann pressen Sie die Zitrone aus und beträufeln die Champignons damit. Dann zerlassen Sie die Butter in einer Pfanne. Die Shiitakepilze braten Sie darin bitte etwa 3 Minuten, salzen sie etwas und nehmen sie von der Kochstelle.

Unbezahlte Werbung:

**Greenpeace Fisch beu Youtube:** <https://cutt.ly/Greenpeace-Fisch>

## Heilbutt

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/search.php?keywords=Heilbutt>

Fortsetzung: Heilbuttsalat mit Pilzen

Dann spülen Sie die glatte Petersilie kalt ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln. Danach spülen Sie die Salatblätter ebenfalls kalt ab, schütteln sie kurz trocken und richten die Zutaten dann auf vorgewärmten Tellern an.

### Unser Tipp:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie in das Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze etwa 1-2 Minuten darin. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Achtung!

Der Heilbutt gilt als stark gefährdet, deshalb raten wir davon ab den Fisch zuzubereiten!

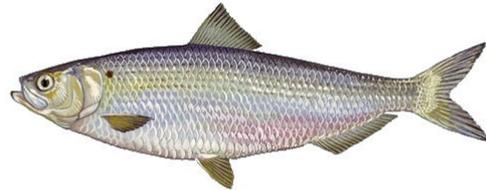
## Hering

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/search.php?keywords=Hering>

Frische Heringe, gefüllt und gebacken

Menge: 2 Portionen

etwa 400 Gramm Heringfilets  
70 Gramm frisches Weißbrot ohne Rinde  
1 Prise Meersalz  
1 Prise Pfeffer  
2 kleine Zwiebeln  
1/2 Knoblauchzehe  
2 Esslöffel Speiseöl  
100 Gramm Bacon (Frühstücksspeck)  
20 Gramm Butter



Heizen Sie den Backofen auf 225 Grad Celsius vor (Umluft).

Die Heringe lassen Sie bitte vorher auftauen, spülen sie kalt ab, tupfen sie trocken und pfeffern und salzen sie anschließend. Danach zerkrümeln Sie das Weißbrot fein.

Nun ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden die beiden Zutaten in Würfel beziehungsweise klein. Dann schneiden Sie den Bacon in Streifen. Den Bacon lassen Sie jetzt in einer Pfanne aus, geben etwas Speiseöl dazu und dünsten die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin glasig.

Die aufgeklappten Heringe füllen Sie jetzt mit der heißen Zwiebel-Speck-Mischung und klappen sie zusammen. Dann zerlassen Sie die Butter in einem kleinem Topf, fetten eine ofenfeste Form ein, legen die Heringe dort hinein, streuen die Weißbrotkrumen darüber und beträufeln sie mit der Butter.

Zum Schluss überbacken Sie die Heringe im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten.

### Unser Tipp:

Wir geben immer Petersilienkartoffeln oder Salzkartoffeln zu diesem Gericht.

## Kabeljau / Dorsch

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/search.php?keywords=Kabeljau>

Kabeljau in Senfsauce

als Fisch kann auch Dorsch oder Pangasius verwendet werden

Menge: 4 Portionen

800 Gramm Kabeljaufilets

1 mittel-große Zitrone, ausgepresst

1 Esslöffel Weißmehl

2 Esslöffel Butter

1/8 Liter Milch

1/8 Liter Sahne

2 Esslöffel Senf, milder

1/2 Teelöffel Meersalz

1 Prise Pfeffer, schwarzer

1 Prise Muskat

1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüßes

1 Esslöffel Dill, gehackter oder Petersilie

1 Esslöffel Worcestersauce

### **Achtung:**

Der Kabeljau gilt nach Roter Liste der IUCN als gefährdet weshalb wir davon abraten diesen Fisch zu kaufen und zu essen. Helcom führt den Ostseedorsch aufgrund seiner ökologischen Funktion und Bedeutung als „hochprioritäre Art“ und stuft beide Bestände der Ostsee als stark gefährdet ein. Auch in der Nordsee gilt der Kabeljau als übernutzt.

Heizen Sie den Backofen auf 220 Grad vor.

Dann spülen Sie die Fischfilets kalt ab, tupfen sie trocken und beträufeln sie mit Zitronensaft und Worcestersauce. Nun eine feuerfeste Form mit etwas Butter ausfetten.

Die Hälfte der restlichen Butter zerlassen Sie in einer kleinen heißen Pfanne, geben Mehl bei und lassen es hellgelb anbraten. Dann unter Rühren nach und nach erst die Milch begeben, dann Sahne und einige Minuten unter umrühren leicht köcheln lassen (so dass der Mehlgeschmack etwas vergeht).

Die Sauce schmecken Sie danach mit dem Senf, dem Meersalz, dem Pfeffer und dem Muskat ab. Anschließend geben Sie den Dill oder die Petersilie bei und verrühren alles gut.

Die Fischfilets salzen Sie jetzt von beiden Seiten, legen sie in die feuerfeste Form und streuen das Paprikapulver darüber. Die Sauce gießen Sie danach über die Fischfilets und legen einige Butterflocken auf die Fische. Das Ganze dann für etwa 15 Minuten bei 220 Grad in die Mitte des Ofens geben.

Es eignet sich auch Dorsch oder ein Pangasius für dieses Rezept. Anstatt Sahne können Sie auch etwas Weißwein verwenden, dann aber das Weißmehl erst mit dem Wein ablöschen und dann die Milch begeben.

### **Unser Tipp:**

Dazu schmeckt und sehr gut ein Kartoffelpüree oder Reis.

Unbezahlte Werbung:

**Greenpeace Fisch beu Youtube:** <https://cutt.ly/Greenpeace-Fisch>

## Karpfen

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/search.php?keywords=Karpfen>

### Gedämpfter Flusskarpfen

Menge: 4 Portionen

1 kleiner Karpfen (etwa 900 Gramm - ersatzweise Graskarpfen)  
etwas Meersalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
2 Teelöffel Reiswein  
40 Gramm Möhren  
40 Gramm Gurke  
1 rote Paprikaschote  
40 Gramm Lauch/Porree (nur weiße Teile)  
30 Gramm Ingwerwurzel; 20 - 30 Gramm  
150 Milliliter Fischbrühe  
ein paar Salatblätter; zum Anrichten



Nehmen Sie den Karpfen gegebenenfalls aus. Dazu schneiden Sie den Fisch am Bauch vorsichtig auf und lösen die Eingeweide. Dann spülen Sie den Fisch außen und innen gründlich und kalt aus. Danach schuppen Sie den Karpfen unter fließendem kaltem Wasser ab und tauchen ihn kurz in kochendes Wasser. Den Karpfen nehmen Sie danach sofort wieder heraus. Die Haut lösen Sie nun ab und würzen den Karpfen mit Meersalz und Pfeffer sowie dem Reiswein. Dann legen Sie den Karpfen auf einen feuerfesten Teller, auf dem er auch gedämpft werden kann.

Anschließend schälen sie die Möhren, spülen sie kalt ab, spülen die Gurken ebenfalls kalt ab und reiben beide Zutaten kurz trocken. Dann halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerne, den Strunk und die weißen Scheidenwände und spülen die Schoten gründlich aus. Außerdem halbieren Sie den Lauch, entfernen den Wurzelansatz, spülen den Lauch kalt aus (in den Zwischenräumen ist sehr oft etwas Erde) und putzen den Ingwer. Danach schneiden Sie die Zutaten in vier Zentimeter lange feine Streifen. Die Gemüsezutaten ordnen Sie jetzt nach Farben getrennt in einem schönen Muster ordentlich auf dem Fisch an.

Jetzt stellen Sie In einem Topf, der einen größeren Umfang als der Teller hat, eine umgedrehte Tasse und gießen etwa drei Zentimeter hoch Wasser an. Dann stellen Sie den Teller auf die Tasse, bringen das Wasser zum Kochen und dämpfen den Fisch zugedeckt bei mittlerer Hitzezufuhr etwa 20 Minuten. Die Fischbrühe bringen Sie nebenbei in einem weiterem Topf zum Kochen und servieren sie zum Fisch. Außerdem garnieren Sie den Fisch bitte mit kalt gewaschenen und trocken geschüttelten Salatblättern.

## Karpfen

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/search.php?keywords=Karpfen>

Fortsetzung: Gedämpfter Flusskarpfen

Übrigens:

Karpfen ist ursprünglich ein asiatischer Fisch. In der chinesischen Küche gibt es deshalb zahlreiche Rezepte für diesen - bei uns eher als Weihnachtskarpfen bekannten - Fisch. Er bevorzugt warme, am besten stehende Gewässer und kann deshalb leicht gezüchtet werden. In China werden Karpfen kleiner gegessen als bei uns. Ein Karpfen von 600 Gramm - wie im ursprünglichen Rezept vorgesehen - ist bei uns nicht zu bekommen. Wenn Sie Karpfen nicht so gerne mögen, können Sie statt dessen Makrele, verschiedene Barsche oder Brassen nehmen.

Das Fischfilet schmeckt fein und zart und strömt einen wohlriechenden Duft aus. Der Karpfen schmeckt im Sommer besonders gut. Da der berühmte Dichter der Tang-Dynastie, Du Fu (712-770) dieses Gericht zubereitet hat, ist es bekannt geworden und bis heute geschätzt.

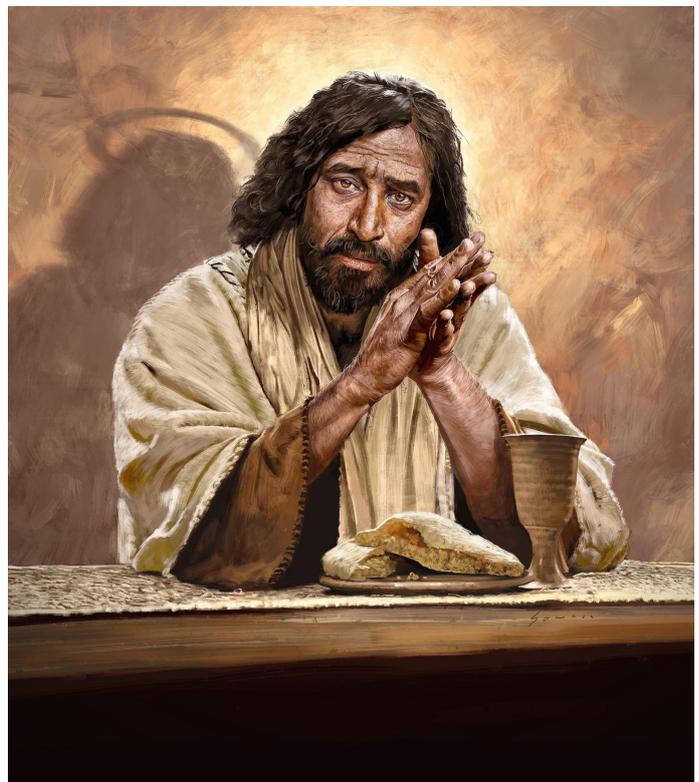


Bild: Jesus Christus von Nazareth

## Lachs

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/search.php?keywords=Lachs>

Lachs mit Zander in Eihülle auf Zitronen-Nudeln

Menge: 4 Portionen

4 Lachs-Scheiben ohne Haut (a 100 Gramm)

4 Zanderfilets mit Haut (a 100 Gramm)

etwas Zitronensaft

etwas Tafelsalz

10 Esslöffel Weißmehl

4 Eier (Größe M)

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

400 Gramm Nudeln (Fusili)

1 unbehandelte Zitrone

3 Esslöffel Butterschmalz

Säubern Sie die Lachs-Scheiben und die Zanderfilets und tupfen Sie sie trocken. Dann säubern Sie die Fische, würzen sie mit dem Zitronensaft und dem Tafelsalz. Danach wenden Sie alle Fische im Weißmehl, verschlagen die Eier in einer Schüssel und würzen die Eier mit Tafelsalz und Pfeffer bevor Sie die Fische hindurch ziehen.

Nebenbei garen Sie bitte die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente. Dann waschen Sie die unbehandelte Zitrone heiß ab und reiben die Schale ab. Den Saft der Zitrone pressen Sie bitte aus. Danach erhitzen Sie das Butterschmalz in einer Pfanne und braten die Filets goldgelb. Anschließend träufeln Sie den Zitronensaft in das Butterschmalz und nehmen die Fische aus der Pfanne. Die Zitronenbutter geben Sie nun durch ein Haarsieb auf die abgegossenen und abgetropften Nudeln und vermengen diese mit der abgeriebenen Zitronen-Schale.

### Unser Tipp:

Sie können auch mit einer Limette arbeiten und die Zitronen-Butter zur Limetten-Butter machen und die Nudeln mit der abgeriebenen Schale der Limette vermengen.



## Makrele

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/search.php?keywords=Makrele>

### Makrele in Knoblauch-Zwiebel-Peperoni-Sauce

Menge: 1 Portion

1 mittlere Makrele  
etwas Meersalz  
2 Esslöffel Pflanzenöl  
1 große rote Peperoni; entkernt  
1 kleine Zwiebel  
2 kleine Knoblauchzehen  
1 Esslöffel Pflanzenöl  
1 Scheibe Ingwer; 1 Zentimeter dick  
2 Esslöffel Tomatenmark  
1 Teelöffel Zitronensaft  
1 Tasse Wasser

Spülen Sie die Makrele kalt ab, schneiden Sie die Haut ein und reiben Sie den Fisch mit Meersalz (nach Geschmack) ein. Danach braten Sie den Fisch in einer Pfanne mit heißem Speiseöl knusprig und legen ihn auf einem Teller beiseite.

Dann pürieren Sie die Peperoni, die abgezogene Zwiebel und den abgezogenen Knoblauch im Mixer fein.

Das ganze dünsten Sie jetzt in Pflanzenöl. Dazu kommt Ingwer, Tomatenmark, Zitronensaft und Wasser; wenn es kocht, legen Sie die Makrele rein und lassen sie ziehen, bis die Sauce dicklich wird.

Als Beilage zu diesem Gericht servieren wir immer Reis und einen rohen Salat, Gurken in Scheibe, oder auch rohe Salatblätter als Gemüse.

Zum Trinken servieren wir gerne schwarzen Tee oder kaltes klares Wasser.



Unbezahlte Werbung:

**Hamburger Fischrestaurants:** <https://cutt.ly/hamburger-fischrestaurant>

## Maräne

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/search.php?keywords=Mar%C3%A4ne>

Maräne

Maräne auf Luzerner Art

Menge: 4 Portionen

4 Maräne, küchenfertig

etwas Meersalz

1 Tasse Vollmilch

1/4 Liter Weißmehl

4 Esslöffel Butter

4 Esslöffel Weißwein (oder, wenn Kinder mitessen hellen Traubensaft)

1 Tomaten gehäutet, entkernt, in Würfel geschnitten

1 Bund Petersilie, glatt, gehackt

5 mittel-große Champignons, in feine Scheiben geschnitten

etwas Zitronensaft

2 Esslöffel Weißmehl

1 Teelöffel Sojasauce

1 mittel-große Zwiebel, in Ringe geschnitten

10 Gramm Butter



Spülen Sie die Maräne kalt ab und salzen Sie sie von innen und außen. Dann tauchen Sie die Fische in Milch und wälzen sie in Weißmehl.

Danach zerlassen Sie die Butter in einer Pfanne und braten die Fische goldgelb. Anschließend gießen Sie den Wein an (wen Kinder mitessen, hellen Traubensaft), geben die in Ecken geschnittene Tomate, die kalt abgespülte und trocken geschüttelte Petersilie und die geputzten Champignons (siehe Tipp) dazu. Nach eigenem Belieben können Sie noch Zitronensaft und Sojasauce dazu geben und alles etwa 12-15 Minuten köcheln lassen.

Nun belegen Sie die Zutaten mit in Butter gerösteten Zwiebelringen und servieren das Gericht. Als Beilage können Sie Petersilienkartoffeln reichen.

### Unser Tipp:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie in das Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1-2 Minuten. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

**Petrusfisch:**

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/search.php?keywords=Petrusfisch>

Petrusfisch/Petersfisch auf Paprikabutter

Menge: 4 Portionen

- 1 Schalotte
- 2 Paprikaschoten, rote
- etwas Meersalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 6 Esslöffel Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel Thymian, frischer, gehackter
- ⅛ Liter Weißwein, trockener (oder hellen Traubensaft)
- 150 Milliliter Fischfond (ersatzweise Gemüsebrühe)
- 1 kleine Auberginen
- 2 kleine Zucchini
- etwas Tafelsalz
- 1 Fisch (Petrusfisch/Petersfisch, etwa 4 Kilogramm) die Filets davon, entgrätet
- 1 Zitrone (den Saft davon)
- 2 Esslöffel Butter
- 4 Esslöffel Butter, eiskalte
- etwas Basilikum, frische, fein geschnitten
- etwas Weißmehl

Außerdem:

- etwas Alufolie
- etwas Küchenpapier

Schneiden Sie die abgezogene Schalotte in feine Würfel. Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen das Kerngehäuse, den Stiel/Strunk und die weißen Scheidenwände und spülen die Schoten gründlich kalt aus. Dann wickeln Sie die abgetropften Schoten in Alufolie backen sie für etwa 10 Minuten in Backofen bei 200 Grad Celsius. Danach lassen Sie die Paprika auskühlen und ziehen die Haut ab. Nun schneiden Sie die Schoten bitte in feine Würfel.

Danach dünsten Sie die Schalottenwürfel in 2 Esslöffel erhitztem Olivenöl in einem Topf glasig und pressen den geschälten Knoblauch dazu. Die Paprikawürfel geben Sie jetzt mit den kalt abgespülten und trocken geschüttelten Thymianblättchen dazu und dünsten alles unter häufigem Wenden kurz an. Dann gießen Sie den Weißwein (oder, wenn Kinder mitessen, den hellen Traubensaft) und Fischfond an und lassen die Zutaten etwa 8 Minuten köcheln.



Fortsetzung: Petrusfisch/Petersfisch auf Paprikabutter

Anschließend spülen Sie die Auberginen und die Zucchini kalt ab, entfernen das Ende und schneiden den Rest in Scheiben. Gewürzt wird das Gemüse mit Tafelsalz und Pfeffer. Danach wenden Sie das Gemüse bitte in Weißmehl und braten es portionsweise in heißem Speiseöl. Nach dem Braten lassen Sie das Gemüse bitte auf Küchenpapier gut abtropfen.

Die kalt abgespülten Petersfisch/Petrusfischfilets tupfen Sie danach kurz trocken und würzen sie dem Zitronensaft, dem Meersalz und dem Pfeffer. Dann zerlassen Sie 2 Esslöffel Butter und braten die Filets bei geringer Hitzezufuhr vorsichtig an, ohne dass sie braun werden.

Danach pürieren Sie die Paprikasauce mit einem Stabmixer und passieren sie durch ein Sieb. Die restliche eiskalte Butter geben Sie nun in Stückchen geschnitten dazu und rühren die kalt abgespülten und fein geschnittenen Basilikumblätter ein. Nach dem Einrühren salzen und pfeffern Sie die Sauce bitte.

Jetzt verteilen Sie den Fisch auf vorgewärmten Tellern, übergießen ihn mit der Sauce und verteilen die gebratenen Gemüsescheiben darüber.

Als Beilage empfehlen wir Kartoffeln, Reis oder einfach ein schöner Salat.

### Unser Tipp:

Wenn Sie mögen können Sie einige ganze Basilikumblätter kurz in heißem Olivenöl frittieren und sie als Dekoration verwenden.

### Anrufung um den Schutz des hl. Antonius

Heiliger Antonius, voller Vertrauen und gestärkt von der Gewissheit, dass wir nicht umsonst zu dir beten, nehme auch ich meine Zuflucht zu dir, denn du bist ein mächtiger Fürsprecher vor Gott.

Du, der ein Leben des Evangeliums geführt hast, komme mir zu Hilfe und bestärke meinen Glauben und meine christliche Hoffnung; du, Prediger der Botschaft der Menschenliebe, wecke in allen Menschen den Wunsch nach Frieden und Brüderschaft: Du, Schutzpatron der Armen und Leidenden, hilf den Armen und den Verlassenen.



Bild: Schutz des hl. Antonius

Segne meine Arbeit und meine Familie, halte fern von meinen Angehörigen Krankheiten und alle Gefahren für Leib und Seele. Gib, dass ich auch in Stunden der Prüfung und des Leides stark bleibe in meinem Glauben und in der Liebe zu Gott. Amen.

Unbezahlte Werbung:

**Hamburger Fischrestaurants:** <https://cutt.ly/hamburger-fischrestaurant>

## Pangasius

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/search.php?keywords=Pangasius>

Fischragout mit italienischen Kräutern in Sahne-Sauce

Menge: 2 Portionen

2 Pangasiusfilets

½ Becher Schlagsahne

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

1 Zitrone

nach Belieben Kräuter, italienische

2 dicke Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

2 Esslöffel Weißwein, trockener, optional (oder hellen Traubensaft)

1 Handvoll Cherry-Tomaten, optional

etwas Olivenöl

Ziehen Sie die Zwiebeln und die Knoblauchzehen ab und schneiden Sie beide Zutaten klein. Dann waschen Sie die Fischfilets, trocknen sie ab und schneiden sie in gleichgroße Stücke, damit diese später beim Kochen auch gleichmäßig gar werden.

Die Fischstücke pinseln Sie bitte mit etwas Olivenöl ein, salzen und pfeffern sie gut und würzen den Fisch mit den italienischen Kräutern sowie ein paar Spritzern Zitrone.

Nun dünsten Sie die gehackten Zwiebeln in dem heißem Olivenöl an, bis sie glasig sind. Den Knoblauch geben Sie danach hinzu und braten sie kurz mit. Anschließend braten Sie bitte die Fischstücke darin an. Wenn Sie mögen, können Sie dann auch Cherry-Tomaten dazugeben. Danach löschen Sie alles mit der Sahne ab und lassen die Zutaten kurz köcheln. Zum Schluss wird das Gericht mit den Kräutern, den Gewürzen, dem Zitronensaft und eventuell mit Weißwein oder, wenn Kinder mitessen, mit hellem Traubensaft abgeschmeckt.

Arbeitszeit: etwa 25 Minuten

Kochzeit: etwa 15 Minuten

## Rotbarsch

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/search.php?keywords=Rotbarsch>

Rotbarsch-Filet in Ziegenkäse

Menge: 4 Portionen

4 Eier (Größe M)

75 Gramm Weißmehl

100 Milliliter Milch

175 Gramm Ziegenkäse

800 Gramm Rotbarsch-Filet

etwas Meersalz

etwas gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

1 Limone (den Saft davon)

etwas Worcestersoße

4 Esslöffel Butterschmalz

Verrühren Sie die Eier mit dem Weißmehl und der Milch in einer Schüssel. Dann bröseln Sie den Ziegenkäse hinein und verrühren alles gut miteinander. Danach würzen Sie die Rotbarsch-Filets mit Meersalz, Pfeffer, dem Saft der Limone und einigen Spritzern Worcestersoße. Anschließend legen Sie die Fischfilets in die Käse-Masse, wälzen sie und erhitzen das Butterschmalz in einer Pfanne. Zum Schluss braten Sie die Rotbarsch-Filets in Ziegenkäse in dem Butterschmalz bei großer Hitze goldgelb.

### Unser Tipp:

Zu diesem Gericht reichen wir entweder eine Wildreis-Mischung oder unseren frühlingshaften Kartoffelsalat

## Scholle

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/search.php?keywords=Scholle>

### Gefüllte Scholle

Menge: 4 Portionen

4 Schollen (a etwa 350 Gramm)  
1 Zitrone (den Saft)  
2 Tomaten  
150 Gramm Champignons  
2 Esslöffel Weißmehl  
1 Bund Suppengemüse  
30 Gramm Butter oder Margarine  
etwas Meersalz  
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle  
125 Gramm Nordseekrabbenfleisch  
1/4 Liter Weißwein (oder hellen Traubensaft)  
5 Esslöffel Weißmehl  
40 Gramm Butterschmalz



Außerdem:

etwas Küchentrepp

Spülen Sie die Schollen kalt ab, tupfen Sie sie mit dem Küchentrepp trocken und säuern Sie die Fische (bitte entfernen Sie auch den Darm). Dann schneiden Sie die Fische auf der hellen Seite an der Mittelgräte entlang links und rechts ein und lösen Filets halb ab.

Danach schneiden Sie die Tomaten kreuzweise ein, blanchieren sie etwa 10 Sekunden im kochenden Wasser, schrecken die Tomaten in kaltem Wasser ab, entfernen den Stängelansatz und häuten die Tomaten. Anschließend schneiden Sie die Tomaten bitte in feine Würfel. Dann putzen Sie die Champignons (siehe Tipp) und das Gemüse, spülen das Gemüse kalt ab und schneiden beide Zutaten klein. Dann dünsten Sie die beiden Zutaten in einem Topf im heißen Butterschmalz etwa 5 Minuten und würzen sie mit Meersalz und Pfeffer. Nun geben Sie die Krabben und den Wein (oder, wenn Kinder mitessen, den hellen Traubensaft) dazu. Dann würzen Sie die Schollen mit Meersalz und Pfeffer, wenden sie in Weißmehl und braten sie im restlichem heißen Fett etwa 10 Minuten. Nach dem Braten geben Sie bitte die Füllung hinein.

Als Beilage empfehlen wir übrigens Butterkartoffeln.

#### Unser Tipp:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie in das Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1-2 Minuten. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Unbezahlte Werbung:

**Hamburger Fischrestaurants:** <https://cutt.ly/hamburger-fischrestaurant>

## Seezunge

Glasig gedünstete Seezunge auf Steckrübenpüree mit Erdnuss-Spinat

Menge: 2 Portionen

2 kleine Seezungen (Atlantik-Seezungen)

2 Esslöffel Butter

etwas Salz (Fleur de Sel)

etwas Pfeffer, weißer

1 kleine Steckrübe

1 Kartoffel, mehlig kochende

Gemüsefond

1 Schuss Sahne (süß)

etwas Tafelsalz

etwas Limonensaft

1 Handvoll Spinat, geputzt

1 Esslöffel Butter

1 Esslöffel Olivenöl

2 Schalotten, gehackt

1 Knoblauchzehe, gehackt

1 Schuss Sahne

15 Erdnüsse, geröstete, ungesalzene

Heizen Sie den Backofen auf 70 Grad Celsius (Umluft) vor.

Dann filetieren Sie die Seezungen, spülen sie einmal kalt ab und würzen sie mit dem Fleur de Sel sowie dem weißem Pfeffer. Danach pinseln Sie die Fische mit 2 Esslöffel flüssiger, leicht gebräunter Butter ein und geben sie in den Backofen. Die Seezungen sind in etwa 8-9 Minuten fertig, da müssen Sie ein bisschen danach schauen!

Nebenbei schälen Sie bitte die Steckrübe und die Kartoffel, schneiden sie in feine Würfel und kochen sie in der Gemüsebrühe weich. Anschließend geben Sie die Sahne dazu, würzen das Gemüse mit dem Salz und dem Limonensaft und pürieren es fein.

Dann putzen Sie den Spinat, spülen ihn gut und kalt ab und braten ihn in etwas Öl-Butter-Gemisch (1:1) zusammen mit den Erdnüssen, Schalotten sowie dem Knoblauch kurz und scharf an. Abgelöscht wird der Spinat mit etwas Sahne, danach müssen Sie ihn nur noch mit den Gewürzen abschmecken.

Zum Schluss geben Sie je einen Spiegel von dem Püree auf vorgewärmte Teller, legen den Fisch an und reichen den Spinat dazu.

### **Achtung:**

Sowohl der WWF als auch Greenpeace raten auf Seezunge aus Wildfang zu verzichten da sie als gefährdet gilt!

## Stint

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/search.php?keywords=Stint>

### Gebratene Stinte mit Asia-Gurkensalat

Zutaten für 4 Personen:

16 Stück Stinte  
1 Esslöffel Butter  
1/2 Packung Roggenmehl (grob)  
etwas Meersalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
2 Stück Salatgurke  
1 Stück Zwiebel (rot)  
1/2 Bund Dill  
1 Bund Koriander  
2 Esslöffel Sojasauce  
6 Esslöffel Olivenöl  
1 Teelöffel Senf, 1 Teelöffel Zucker  
2 Stück Limette  
2 Esslöffel Erdnüsse (gesalzen)  
1 Stück Chili



Schneiden Sie die Stinte mit einem kleinen Messer vom Kopf an ab und entnehmen Sie dann die Innereien. Danach spülen Sie die Fische gründlich mit fließendem, kaltem Wasser ab. Nun lassen Sie die Fische abtropfen und würzen sie auf einem Blech von beiden Seiten mit Pfeffer und Meersalz.

Danach spülen Sie die Gurken kalt ab und schälen sie mit einem Sparschäler der Länge nach. Dann schaben Sie das weiche Gurkeninnere (die Kerne) mit einem Esslöffel aus und legen die Gurke bei Seite.

Für die Vinaigrette drücken Sie jetzt die Limetten aus und vermischen den Saft in einer Schüssel zusammen mit dem Olivenöl, der Sojasauce, dem Senf und dem Zucker.

Die Stinte wenden Sie jetzt in dem Roggenmehl und außerdem erhitzen Sie eine Pfanne mit Butterschmalz mit einem Schuss Olivenöl (wegen dem Geschmack). Anschließend braten Sie die Stinte in der heißen Pfanne je nach Größe zwei bis drei Minuten scharf und kross an.

Danach spülen Sie den Dill und den Koriander kalt ab und hacken sie mit dem Chili und der abgezogenen rote Zwiebeln fein. Dann vermischen Sie die Zutaten mit den Gurkenscheiben und der Vinaigrette in einer Schüssel. Die gehackten Erdnüsse verteilen Sie zum Schluss auf einem vorgewärmten Teller und richen das Gericht zusammen an.

#### Unser Tipp:

In Norddeutschland reicht man zum in Roggenmehl gewendeten und in Butter gebratenen Stint Bratkartoffeln oder warmen Kartoffelsalat und Apfelmus.

Unbezahlte Werbung:

Greenpeace Fisch beu Youtube: <https://cutt.ly/Greenpeace-Fisch>

## Thunfisch

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/search.php?keywords=Thunfisch>

Temperierter Thunfisch mit Tomaten und Kefen

Menge: 4 Portionen

4 kleine Thunfisch; a je etwa 80 Gramm  
3 Tomaten (gewürfelt)  
1 Limette (filetiert und in Stücke geschnitten)  
1/2 Limette; Saft  
etwas Meersalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Olivenöl  
etwas Peperonciniöl  
etwas Zitronenmelisse  
80 Gramm Kefen; feingeschnitten  
1 Esslöffel Pinienkerne (geröstet)  
50 Milliliter Holunderblütensirup  
50 Milliliter Zitronensaft

Kochen Sie den Holunderblütensirup und den Zitronensaft zusammen in einem Topf auf, bis ein helles Karamell entsteht.

Dann lassen Sie die Tomaten mit die Limettenstückchen und den Limettensaft, etwas Meersalz und Pfeffer, dem Peperoniciniöl und die Zitronenmelisse etwa fünf Stunden bei Zimmertemperatur Saft ziehen. Anschließend passieren Sie den Inhalt des Topfes durch ein Sieb, kochen ihn noch einmal auf und binden ihn mit wenig Olivenöl.

Danach legen Sie die Thunfischtranchen auf ein eingeöltes Backblech und würzen sie mit Meersalz und Pfeffer. Anschließend gratinieren Sie die Fische im Backofen nur mit Oberhitze etwa zwei bis drei Minuten, so dass der Fisch im Inneren noch roh ist, jedoch erwärmt.

Dann wenden Sie die Tomaten im heißen Fond und richten ihn auf vorgewärmten Tellern an. Den Thunfisch legen Sie darauf und sautieren ihn kurz im Olivenöl. Nun verteilen Sie Kefenjuliennes darüber, garnieren das Gericht mit gerösteten Pinienkernen und beträufeln alles mit Sirup.

### **Achtung:**

Viele Thunfischarten sind stark gefährdet weshalb wir empfehlen vom Verzehr Abstand zu nehmen!

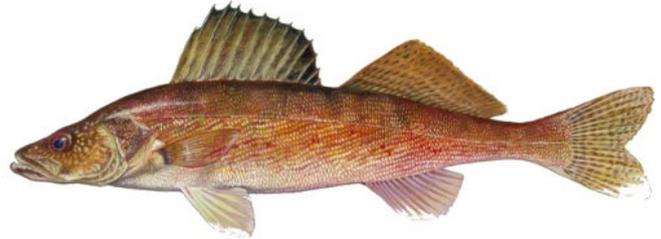
## Zander

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/search.php?keywords=Zander>

### Zander in Bierteig

Menge: 4 Portionen

800 Gramm Zander (Filet)  
etwas Zitronensaft  
etwas Meersalz  
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle  
100 Milliliter Bier  
2 Eier (Größe M)  
60 Gramm Weißmehl (Typ 405)  
etwas Speiseöl



Spülen Sie die Filets kalt ab, tupfen Sie sie kurz trocken und portionieren Sie den Fisch. Dann würzen Sie den Fisch mit Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer. Danach verrühren Sie für den Bierteig das Bier mit den Eiern und dem Mehl in einer Schüssel. Das Filet wenden Sie nun in dem Bierteig, erhitzen nebenbei das Speiseöl in einer Pfanne und braten dann den Fisch goldgelb.

**Außerdem:****Garnelen / Gambas**

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/search.php?keywords=Garnelen>

Camarones al ajillo

Spanische Knoblauch-Garnelen

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Garnelen (geschält und entdarmt)

6 Zehen Knoblauch

20 Gramm Petersilie

8 Esslöffel Olivenöl

2 Teelöffel Chiliflocken

7 Esslöffel Weißwein (oder hellen Traubensaft)

etwas Tafelsalz

Baguette zum Servieren (geröstet)

Falls die Garnelen gefroren sind, tauen Sie sie zunächst auf und trocknen Sie sie ab. Dann schälen Sie den Knoblauch und schneiden ihn in dünne Scheiben. Danach spülen Sie die Petersilie ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und hacken sie grob. Danach erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitzezufuhr. Den Knoblauch braten Sie bitte etwa 1 Minute an, bräunen ihn dabei aber nicht. Nun geben Sie die Garnelen und die Chiliflocken dazu und braten sie über mittlerer Hitzezufuhr etwa 3-4 Minuten an bis die Garnelen gar sind.

Anschließend geben Sie den Weißwein (oder, wenn Kinder mitessen, den hellen Traubensaft) dazu und lassen alles etwa 1-2 Minuten bei mittlerer Hitzezufuhr köcheln. Dann nehmen Sie das Ganze von der Kochstelle und richten es an. Bestreut wird das Gericht noch mit gehackter Petersilie, abgeschmeckt mit Tafelsalz und mit gerösteten Baguette-Scheiben. Danach können Sie servieren.

## Schlemmerfilet

Menge: 2 Portionen

400 Gramm Kabeljaufilet, Alaska-Seelachsfilet oder Lachsfilet (Tiefkühlprodukt)  
 100 Gramm Kräuterbutter oder Knoblauchbutter  
 40 Gramm Parmesan (gerieben)  
 50 Gramm Paniermehl oder Pankomehl  
 etwas Zitronensaft  
 etwas Tafelsalz  
 etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Außerdem:  
 etwas Klarsichtfolie



Für die Kruste:

Geben Sie die Butter und das Paniermehl (oder das Pankomehl) mit dem Parmesan in eine Schüssel und vermengen Sie die Zutaten. Dann geben Sie die Masse auf etwas Folie, bedecken die Masse mit einer zweiten Folie und plattieren alles mit einer Küchenrolle (oder einer Flasche oder einem schweren Brett). Das Ganze sollte möglichst schön gleich dick sein. Danach würzen Sie die Kruste mit Zitronensaft, Tafelsalz und Pfeffer. Nun schneiden Sie die Kruste an den Seiten gerade und teilen sie in kleinere Stücke.

Danach würzen Sie den Fisch mit etwas Zitronensaft, Tafelsalz und Pfeffer (oder schauen in die Tipps und legen ihn in einem Sud ein).

Den Fisch geben Sie dann in eine Auflaufform und legen die Kruste danach mit einer Kelle auf den Fisch (wir haben ihn vorher auftauen lassen, so müssen wir den Fisch nicht solange backen). Anschließend geben Sie das Schlemmerfilet für 20-25 Minuten in den 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) heißen Backofen und servieren ihn nach dem garen.

### Unsere Tipps:

Sie können auch gerne einige festkochende Kartoffeln in Scheiben in die Backform legen und mitbacken. Damit Ihnen nicht die Kruste zu braun wird können Sie das Schlemmerfilet auch gerne nach 15 Minuten mit Alufolie abdecken (so gart der Fisch weiter und die Kruste verbrennt nicht).

Wir verwenden übrigens immer noch jeweils 1 Teelöffel Petersilie, Dill, Thymian und Oregano in der Kruste. Und wenn Sie Ihr Paniermehl selbst machen möchten (schmeckt noch besser als Paniermehl oder Pankomehl) dann kaufen Sie Brötchen (ihrer Wahl) beim Bäcker, schneiden sie in Scheiben, rösten sie 20 Minuten im 100 Grad Celsius heißen Backofen und zerkleinern die Brötchen anschließend in einem Gefrierbeutel mit einer Kücherolle (oder einer Flasche).

Zu diesem Rezept hat uns Marco von "ehrlichesessen" bei Youtube angeregt.  
 Das Video finden Sie hier: <https://youtu.be/6vy1LQuxB68>

Unbezahlte Werbung:

**Hamburger Fischrestaurants:** <https://cutt.ly/hamburger-fischrestaurant>

**Index:**

- Aal grün in Dill-Sauce Seite: 3  
Pikant-scharfer Kokos-Seelachs Seite: 4-5  
Dorada a la Sal Seite: 6  
Drambuie-Forelle Seite: 7  
Hechtfilet in Holundersauce Seite: 8
- Heilbuttsalat mit Pilzen Seite: 9-10  
Frische Heringe, gefüllt und gebacken Seite: 11  
Kabeljau in Senfsauce Seite: 12  
Gedämpfter Flusskarpfen Seite: 13-14  
Lachs mit Zander in Eihülle auf Zitronen-Nudeln Seite: 15
- Makrele in Knoblauch-Zwiebel-Peperoni-Sauce Seite: 16  
Maräne auf Luzerner Art Seite: 17  
Petrusfisch/Petersfisch auf Paprikabutter Seite: 18-19  
Fischragout mit italienischen Kräutern in Sahne-Sauce Seite: 20  
Rotbarsch-Filet in Ziegenkäse Seite: 21
- Gefüllte Scholle Seite: 22  
Glasig gedünstete Seezunge auf Steckrübenpüree mit Erdnuss-Spinat Seite: 23  
Gebratene Stinte mit Asia-Gurkensalat Seite: 24  
Temperierter Thunfisch mit Tomaten und Kefen Seite: 25  
Zander in Bierteig Seite: 26
- Camarones al ajillo Seite: 27  
Schlemmerfilet Seite: 28

## Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum



Auf [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de) vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg  
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern  
Gerichte aus Niedersachsen  
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein  
Spezialitäten aus Bremen  
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich  
Beilagen Rezepte  
Brot Rezepte  
Chinesische Rezepte  
Desserts, Nachspeisen  
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe  
Exotisches  
Flammkuchen  
Fischgerichte  
Fleischgerichte  
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich  
vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte  
Alkoholfreie Getränke  
Alkoholische Getränke  
Gewürze  
Grundlagen, Informationen von  
den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)  
Kartoffel-, Gemüsegerichte  
Kamelle  
Kuchen, Gebäck, Pralinen  
Käsegerichte  
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln  
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)  
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum  
Hannover)  
Menüs  
Pasteten, Terrinen  
Pilzrezepte  
Reisgerichte

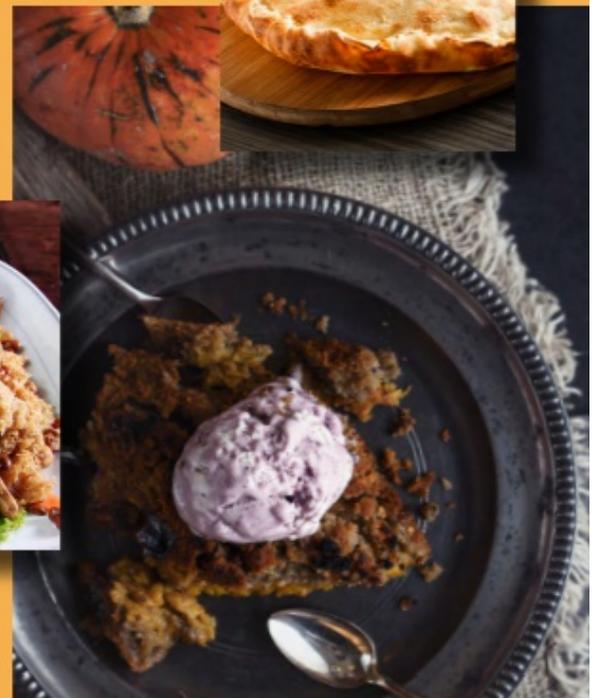
Salate  
Saucen, Marinaden  
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)  
Sonstiges  
Spanische Rezepte  
Syrische Rezepte  
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von [www.animalequality.de](http://www.animalequality.de)  
Vegetarisches  
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte  
Die geheimen Burger King-Rezepte  
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)  
Kochen mit Hartz IV  
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter  
<https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



[www.koeche-nord.de](http://www.koeche-nord.de)

[f Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/koch.mellendorf/)