

Fischrezepte

Aalgerichte

Aal in Bier

Zutaten:

1 Aal (ca.1000g),

Essig, Salz, 0,5 l Malzbier, 1 Tl. Salz, etwas Pfeffer, 1 Stück Brot, 1 Lorbeerblatt, 1 Tl. Zucker 1 El. Essig,

Zubereitung:

den Aal enthäuten , salzen und säuern und eine Stunde stehenlassen, das Bier mit Salz , dem Lorbeerblatt, etwas Pfeffer und einem Stück Brot zum kochen bringen, den Sud nach Belieben mit Zucker und etwas Essig abschmecken, den ganzen Aal hineinlegen und ca. 10 bis 15 Minuten gar ziehen lassen, den Sud nach Belieben mit etwas Mehl oder Stärkepolver binden, abschmecken und den Aal im ganzen oder in Stücken mit Reis oder Kartoffeln in der Sauce zu Tisch bringen.

Birnensalat mit Räucheraal

Zutaten :

100 g Räucheraal,

2 kleine Birnen; reif, nicht zu weich, 2 Majoranzweige, 1 El. Zitronensaft, 2 El. Speiseöl, Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Birnen schälen, halbieren, die Kerngehäuse entfernen, die Birnen längs in Scheiben schneiden und rosettenförmig auf Tellern anrichten, den Aal häuten und in kleine Stücke schneiden und auf die Birnenscheiben verteilen, die Majoranzweige unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, die Blätter abzupfen, 2/3 davon hacken, in eine kleine Schüssel geben und mit Salz und Zitronensaft vermengen, das Öl hinzufügen und alles zu einer cremigen Sauce verrühren, die Marinade gleichmäßig über die Salatzutaten gießen und mit den restlichen Majoranblättern und Pfeffer bestreuen.

Räucheraal-Cocktail

Zutaten:

300g Räucheraal-Filet, 250g grüne Bohnen, 1/8 l Wasser, Bohnenkraut, 2 El, Öl, 2 El. Zitronensaft, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer.

Zubereitung:

Die Bohnen garen und abkühlen lassen, aus den angegebenen Zutaten eine Marinade zubereiten, die Aalfilets in gleichmäßige Stücke schneiden, Aalstücke und Bohnen in die Marinade geben und einige Zeit ziehen lassen, mit Toast servieren.

Aal in Dilltunke

Zutaten:

**750g Aal,
1/8 Liter Essigwasser, 40g Butter, 40g Mehl, 3/4 Liter Brühe, 2 El. Dill,**

Zubereitung:

Den gewaschenen und ausgenommenen Aal in Portionsstücke schneiden, mit kochendem Essigwasser übergießen, in der Butter das Mehl lichtgelb schwitzen und mit der Brühe auffüllen, gut aufkochen lassen und die Aalstücke in der Tunke 15 Min. sieden, den gehackten Dill zugeben und den Aal in der Tunke dann noch 10 Min. ziehen lassen, **Bereitung der Brühe: Wasser mit geputztem Wurzelwerk und 1 kleinen Zwiebel ansetzen und 10 Min. sieden lassen, dann 1 Zweiglein Estragon oder Thymian und 1 Blatt Salbei oder Pfefferminze zugeben, aufkochen und 10 Min. ziehen lassen.**

Aal in würziger Kruste gebraten

Zutaten:

**750 gr frischer Aal,
100 gr asiatische Reiscracker, 1 Ei, 2 El Oystersauce, 4 El Olivenöl, 1 El Sesamöl, Saft einer halben Zitrone, Salz u. Pfeffer,**

Zubereitung:

Den Aale häuten, in etwa 8 - 10 cm lange Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, und etwa eine halbe Std. durchziehen lassen, Reiscracker zerstoßen (wie Semmelbrösel), Ei mit der Oystersauce verquirlen, Aalstücke leicht mit Salz und Pfeffer würzen und verquirlten Ei wälzen, danach in den zerstoßenen Reiscrackern, dann braten und bei milder Hitze etwa 8 - 10 Min. von allen Seiten in einer Mischung aus Olivenöl und Sesamöl goldbraun braten, dazu Fenchelgemüse und - falls man es kräftig mag - Bratkartoffeln mit Zwiebeln.

Barsch- Gerichte

Barschragout in Safransoße

Zutaten:

600g Barschfilets,

Saft 1 Zitrone, 4 Tomaten, 1/2 - 1 Gurke, 1 Zwiebel, 1 El Butter, 1 gestr. Tl Safranpulver, 1 dl Fischbrühe, 5 El trockener Weißwein, 1/8 l Sahne, 1-2 El Butter, Pfeffer, Salz, Thymian,

Zubereitung:

Die Fischfilets in ca. mittelgroße Streifen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und zugedeckt ziehen lassen, die Tomaten in kochendem Wasser einige Sekunden brühen, herausnehmen, kalt abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und würfelig schneiden, die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden, in kochendem Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen, die Zwiebel schälen und würfeln, die Butter in einem Topf zerlassen, die Zwiebeln darin glasig werden lassen, mit dem Safran betreuen, durchschwitzen lassen und mit der Fischbrühe ablöschen, den Wein angießen, aufkochen und die Fischstreifen einlegen, zugedeckt bei milder Hitze etwa 4-6 Minuten garziehen lassen, den Fond abgießen und auf starker Hitze, dann mit der Sahne verrühren und etwas einkochen lassen, die Butter einschwenken, mit Pfeffer, Salz und Thymian abschmecken, die Tomaten- und Gurkenwürfel zugeben und heiß werden lassen, die Fischstreifen auf vier tiefe, warme Teller verteilen und mit der Soße übergießen, Beilage: körnig lockerer Naturreis

Barsch mit Ratatouille

Zutaten für 4 Personen

600 g Barschfilets,

Salz u. Pfeffer, 1 EL Pernod, 1 EL Olivenöl,

Zutaten für das Ratatouille:

1 Zwiebel, 250g gelbe Paprika, 250g Zucchini, 250g Auberginen, 1 Dose Tomaten (425g), 3 EL ° Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 1 TL getr. Thymian, 1/4 TL getr. Rosmarin, Salz u. Pfeffer,

Zubereitung:

Filets abspülen, trockentupfen, in mundgerechte Stücke teilen und mit Salz und Pfeffer großzügig würzen, Pernod und Öl verrühren und die Fischstücke damit marinieren,

Ratatouille:

Das Gemüse waschen, die Zwiebel schälen und fein würfeln, Paprika entkernen und zerkleinern, Zucchini in dünne Scheiben schneiden, Auberginen in dicke Scheiben schneiden, salzen, Tomaten säubern, den Saft auffangen, entkernen, Auberginen abspülen, mit und trockentupfen und vierteln, Öl erhitzen, Zwiebeln darin goldgelb andünsten, zerdrückten Knoblauch, Paprika, Zucchini und Auberginen zugeben und 5 Minuten braten lassen, mit Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen, Tomaten mit Saft zugeben und kurz aufkochen lassen, Fischstücke unterheben und bei geringer Hitze im geschlossenen Topf 10 - 12 Min. garen, mit frischem Basilikum garnieren, dazu frisches Baguette.

Barsch vom Grill exotisch mariniert

Zutaten für 4 Personen:

2 mittelgroße Barsche je 800g,

Zutaten für die Marinade: 2 EL Sambal Oelek, Saft 1 Limette, 4 EL Fischfond, 1 EL Austernsoße,

Zutaten für die Füllung: 2 Zitronengrasstängel, 4-8 Scheiben Knoblauchbutter,

Zutaten für die Garnitur: Chilis, Limettenscheiben, Zitronengras, 4 Scheiben Kräuterbutter, 1 EL frischer gehackter Koriander,

Zubereitung:

Den Fisch unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und auf jeder Seite mit einem scharfen Messer ca. 2 cm tief einschneiden, für die Marinade Sambal Oelek mit dem Limettensaft, dem Fischfond und der Austernsoße verrühren, über den Fisch geben, verteilen und etwa 2 Std. zugedeckt stehen lassen, den Fisch in der Zwischenzeit in der Marinade wenden, Zitronengras putzen, waschen und das zarte Grün in feine Ringe schneiden, marinierten Fisch mit dem Zitronengras und 1-2 Scheiben Knoblauchbutter füllen, in ein gut eingefettetes Fischgitter legen und auf dem Grill von jeder Seite, bei nicht allzu starker Hitze so lange grillen, bis die Augen vollkommen weiß gefärbt sind, den Fisch aus dem Fischgitter lösen und auf einem großen gewaschenen Blatt anrichten (z.B. Salat). Mit Chilis, Limettenscheiben und Zitronengras dekorieren, auf jeder Fischportion eine Scheibe Kräuterbutter zerlaufen lassen, mit Koriander bestreuen, Curryreis dazu servieren.

Barsch mit Knoblauch und Thymian

Zutaten für 4 Personen:

4 bratfertige Barsche je 300g,

Salz, 4 Knoblauchzehen, 12 Thymianzweige, ca. 250g Butter, 4 kleine Chicoreekolben, 100g Cherrytomaten, 2 kleine rote Zwiebeln, 1/2 Bund Schnittlauch, 2 Dillzweige, 1/2 Bund Petersilie, 1 TL Zucker, 2-3 EL Balsamessig, 8 mittelgroße gekochte Kartoffeln,

Zubereitung:

Barsche von innen und außen salzen, Knoblauchzehen schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit den Thymianzweigen in den Bauch der Fische legen, ca. 180g Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Fische darin auf jeder Seite etwa 6- 7 Min. braten, dabei häufig mit der Bratbutter begießen, Chicoreeblätter von den Kolben lösen, Tomaten halbieren, Zwiebeln würfeln, Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden, Dill und Petersilie hacken, die Kräuter getrennt beiseite stellen, 50g Butter in einer Pfanne erhitzen, Zucker einstreuen, leicht karamellisieren lassen, die Chicoreeblätter hinzulegen und 2-3 Minuten schmoren, mit dem Balsamessig ablöschen, Tomatenhälften, Zwiebelwürfel und die Schnittlauchröllchen dazugeben, salzen, pfeffern und nur kurz schwenken. Die gekochten Kartoffeln in 20g Butter erhitzen und dann mit Dill bestreuen, Fische auf 4 vorgewärmte Teller legen und die Bratbutter noch einmal aufschäumen und die Petersilie darin schwenken, diese Petersilienbutter über die Barsche gießen, geschmorten Chicoree und Dillkartoffeln dazu anrichten.

Weißfisch - Gerichte

Marinierte Rotaugen

Zutaten (4 Personen)

4 - 5 Rotaugen,

Salz, Mehl, Fett zum Braten,

Für die Marinade:

2 Zwiebeln, 1 EL Senfkörner, 8 Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, 1/4 l Weinessig, 1/8 l Wasser, 1

Prise Zucker,

Zubereitung:

Rotaugen schuppen, ausnehmen, gründlich waschen und trockentupfen, innen und außen mit Salz einreiben und in Mehl wenden, in heißen Fett von beiden Seiten goldbraun braten, Zwiebeln in Ringe schneiden, Rotaugen in eine Schüssel legen, Zwiebelringe, Senf- und Pfefferkörner, Lorbeerblatt und etwas Zucker mit Essig und Wasser aufkochen lassen, abkühlen und über die Rotaugen gießen. ca. 2 - 3 Tage ziehen lassen, dazu schmecken Bratkartoffeln.

TIP: Weißfisch hat relativ festes Fleisch, daher kann man es auch etwas länger ziehen lassen.

Backfisch auf Apfelsauerkraut

Zutaten (4 Personen)

4 Rotaugen je 150 - 200 g

etwas Zitronensaft, Salz, 75 g magerer geräucherter Speck, 2 Zwiebeln, 30 g

Butter oder Margarine, 600 g Sauerkraut, 1 Tasse Apfelsaft, Pfeffer, 2

Kartoffeln, 1 Apfel, 2 Eier, Mehl, Paniermehl, 30 g Butterschmalz,

Zubereitung:

Rotaugen ausnehmen, filetieren und waschen, Filets mit Zitronensaft beträufeln und salzen, Speck würfeln, Zwiebeln schälen und würfeln, Butter oder Margarine erhitzen, Speck und Zwiebeln darin anbraten und das Sauerkraut zufügen und anschmoren, mit Apfelsaft ablöschen und zugedeckt 30 Min. garen, mit Salz und Pfeffer würzen, Kartoffeln schälen, fein reiben und zum Sauerkraut geben, Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Viertel in Stücke schneiden, unter das Sauerkraut heben und weitere 10 Min. dünsten, Eier verquirlen, Fischfilets in Mehl, Ei und Paniermehl wenden, Butterschmalz erhitzen, panierte Rotaugenfilets unter wenden darin von beiden Seiten in je 4 - 5 Min. goldgelb braten, zusammen mit Apfelsauerkraut und Kartoffeln servieren und mit Petersilie garnieren.

Fischknödel mit Speck

Zutaten (4 Personen)

500 g Fischfilet (z.B. Rotaugen)

gehackte Petersilie, geriebene Zitronenschale, 1 TL Senf, 100 g kleine Speckwürfelchen, 1 Ei, 2 EL Semmelbrösel,

Zubereitung:

Das Fischfilet wird durch den Fleischwolf gedreht und gut durchgerührt, dann gibt man Petersilie, Zitronenschale, Senf und die Speckwürfelchen hinzu, alles wird mit dem Ei und den Semmelbröseln sorgfältig vermengt, gewürzt wird mit Salz und Pfeffer, die Knödel sollten nicht zu klein geformt werden, diese werden im kochendem Salzwasser mehrere Min. gegart, dazu paßt eine Senfsauce.

Speckbrassen nach Bauernart

Zutaten (4 Personen)

4 Brassen (je etwa 350 g)

1,5 kg frischer Blattspinat, 200 g fetter Speck, 4 Zwiebeln, 100 g gewürfelter Schinken, Salz, Muskat, Kartoffeln,

Zubereitung:

Zunächst wird für dieses westfälische Brassenrezept der frische Spinat gewaschen und geputzt und anschließend mit einer Tasse Wasser angedünstet, der Speck wird ausgelassen, das Fett beiseite gestellt, darin werden später die Brassen gebraten, die Grieben kommen in einen Topf, der Spinat wird hinzugeben und mit etwas Salz, einer Prise Muskat und feingehackter Zwiebel fertiggegart, die Fische ausnehmen, schuppen und waschen, an den Flanken mit scharfem Messer einritzen, damit die Brathitze die kleinen Gräten erreicht, 4 dicke Zwiebeln in Würfel schneiden und in etwas Öl gemeinsam mit dem gewürfeltem Schinken anbräunen lassen, mit dieser kräftigen Mischung werden die Brassen dann gefüllt und mit Zahnstochern oder Rouladennadeln verschlossen, im Fett des ausgelassenen Specks werden die Brassen dann von beiden Seiten je etwa 7 - 8 Min. in der Pfanne gebraten, Beilagen nach Geschmack, z.B. Bratkartoffeln oder nur schlicht mit frisches Stangenweißbrot.

Forellen- Gerichte

Forelle blau

Zutaten:

2-4 Forellen, 1 l Wasser, 1 EBl. Salz, 1 Tasse Essig,

Zubereitung:

In einem passenden Topf, das Wasser mit Essig und Salz zum Kochen bringen.

Die Forellen hineinlegen und je nach Größe 10 bis 20 min ziehen lassen.

Dazu frische Salzkartoffeln, Butter und Salat.

Forelle auf Kartoffel-Zucchini-Bett

Zutaten für 2 Personen:

Forelle ca.600 g,

350 g Kartoffeln, 250 g Zucchini, 1 gr. Zwiebel, 3 El. Olivenöl, Salz, frisch gemahlener schw. Pfeffer, 1 Bund Dill, 1/8 l Weißwein, 2 El. Zitronensaft, 3 Frühlingszwiebeln,

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und auf dem Gurkenhobel in dünne Scheiben schneiden, die Zucchini waschen, vom Stengel- und Blütensatz befreien und ebenfalls in dünne Scheiben hobeln, die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in feine Halbringe schneiden, mit den Kartoffeln und den Zucchini in einer Schüssel mischen, 2 El. Olivenöl hinzufügen, salzen und pfeffern, den Dill waschen und fein hacken, den Backofen auf 200 °C vorheizen,

die Kartoffel- Gemüsemischung in eine Auflaufform geben, mit dem Weißwein übergießen und mit Alufolie abdecken, das Gemüse im Backofen 30 Min. garen, die Forelle kalt abspülen und trockentupfen, mit dem Zitronensaft beträufeln und von innen und außen salzen und pfeffern, die Frühlingszwiebeln waschen, vom Wurzelende befreien und schräg in dicke Scheiben schneiden (ca. 5mm), im Bauch der Forelle verteilen, die Auflaufform aus dem Backofen nehmen, die Forelle auf das Gemüsebett legen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und weitere 20 Min. im Backofen garen, den Fisch herausnehmen, enthäuten und Kopf und Schwanz entfernen, die Filets abheben und mit dem Gemüse anrichten, ein wenig von der Soße aus der Form darüber geben und mit dem feingehackten Dill bestreuen.

Gefüllte Grillforelle

Zutaten für 4 Personen:

4 Forellen je 250 - 300 g,

Butter zum Bestreichen, 1 Scheibe Weißbrot ohne Kruste, 100 g Gouda, 100 g Champignons, Eigelb von 2 hartgekochten Eier, 1 Ei, 1/2 Bund Dill, Pfeffer u. Salz,

Zubereitung:

1. Das Weißbrot durch ein Sieb passieren, den Gouda fein reiben, die Champignons putzen und blättrig schneiden, das Eigelb hacken, alles zusammen mit dem Ei vermengen, den feingehackten Dill unterheben und würzen,

2. Die Forelle waschen, abtrocknen, mit der Farce füllen und den Bauch mit Zahnstochern zustecken.

Garmethoden:

Grill: Die Forellen mit der zerlassenen Butter bestreichen und auf dem heißen Holzkohlegrill von jeder Seite 4 - 6 Min. garen,

Ofen: Die Forellen in eine ausgebutterte Form legen und mit Alufolie abdecken oder in gebutterte Folie einschlagen, im vorgeheiztem Ofen 225 °C 10 - 12 Min. garziehen lassen.

Forelle Müllerin

Zutaten für 4 Personen:

4 frische Forellen (je 250 - 350g),

3 EL Zitronensaft, Salz, 40 g Mehl, 80 g Butter, Petersilie, 1 Zitrone,

Zubereitung:

Forellen unter fließendem Wasser reinigen, mit Zitronensaft beträufeln und 15 Min. stehenlassen, Fische innen und außen salzen und in Mehl wenden, dann in Butter oder Bratfett auf beiden Seiten je 10 Min. goldbraun braten, anschließend auf vorgewärmter Platte anrichten und mit Petersilie bestreuen, Butter mit Bratfett und Zitronensaft erhitzen und damit die Forelle übergießen, evtl. mit Salatblättern und Zitronenscheiben garnieren, als Beilage Petersilienkartoffeln und grünen Salat reichen.

Speckforellen mit Kräutersoße

Zutaten für 2 Portionen:

2 Forellen (je 250 - 300 g),

Pfeffer aus der Mühle, 1 EL Zitronensaft, 8 Scheiben durchwachsener Speck, 2 EL Öl, 1/2 Bund Dill und Kerbel, 5 Stiele glatte Petersilie, 30 g Butter, 40 ml Weißwein (trocken), 1/2 Päck. Sauce Hollandaise (erg. 1/8 l), Salz,

Zubereitung:

Die Forellen waschen und gründlich trockentupfen, mit Pfeffer und Zitronensaft würzen, jede Forelle mit 4 Speckscheiben umwickeln., das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Forellen auf jeder Seite 2 - 3 Min. anbraten, dann auf ein Backblech legen, im vorgeheizten Backofen bei 180 °C auf der 2. Einschubleiste von unten 30 Min. backen, zwischendurch einmal wenden, Dill, Kerbel und Petersilie von den Stielen zupfen und grob hacken, mit der weichen Butter im Mixer pürieren. den Weißwein und die Sauce Hollandaise in einem Topf geben und aufkochen, nach und nach die Kräuter- Butter-Mischung dazugeben und mit einem Schneebesen unterrühren, die Soße mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Speck- Forellen servieren, dazu passen Petersilienkartoffeln.

Forellen auf Lauch

Zutaten für 4 Portionen:

4 frische Forellen,

Salz und frisch gemahlener Pfeffer, Saft von 1 Zitrone, 1 kg Lauch, 300 ml trockener Weißwein,

200 ml Sahne, 25 g Butter,

Zubereitung:

Die ausgenommenen Forellen vorsichtig unter fließendem Wasser waschen und trockentupfen, innen und außen salzen und pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln, den Lauch putzen, der Länge nach einschneiden und gründlich waschen, schräg in etwa 1/2 cm breite Streifen schneiden, in kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen, den Lauch in eine große Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Weißwein und Sahne darüber gießen, die Forellen auf das Gemüse geben und mit Butterflöckchen belegen, die Form mit Alufolie zudecken und im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 180 °C ca. 20 - 25 Min. garen, mit frisch geröstetem Weißbrot servieren.

Forellen mit Zitronenbutter

Zutaten für 4 Portionen:

4 frische Forellen

4 Scheiben Toastbrot, 250 g Butter, 2 unbehandelte Zitronen, 1 Bund glatte Petersilie, Salz und frisch gemahlener Pfeffer, 4 EL Keimöl, 200 ml trockener Weißwein,

Zubereitung:

Das Brot entrinden, in 1cm große Würfel schneiden, in 200 g heißer Butter rundherum hellbraun braten, Butter abgießen, aufbewahren, Brotwürfel auf Küchentrepp abtropfen lassen, von 1 gewaschenen Zitrone die Schale dünn abschälen und in feine Streifen schneiden, dann beide Zitronen so schälen, daß auch die weiße Haut entfernt wird, Filets heraustrennen, Petersilie waschen, Blätter von den Stielen zupfen, die ausgenommenen Forellen vorsichtig unter fließendem Wasser waschen, trockentupfen, innen und außen salzen und pfeffern, die Haut jeweils auf einer Seite gut 1cm tief einschneiden, die restliche Butter in Flöckchen in den Einschnitten verteilen, die Forellen in eine Auflaufform legen, mit Öl und Weißwein umgießen, im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20-25 Min. garen, die Butter von den Brotwürfeln kräftig aufschäumen lassen, Brotwürfel, Zitronenfilets und Streifen dazugeben, kurz erhitzen, die Petersilienblätter untermischen, die Forellen portionsweise auf Tellern anrichten, mit der Zitronenbutter übergießen, dazu schmeckt frisches Gemüse und Kartoffeln.

Petersiliensalat mit geräucherter Forelle

Zutaten für 4 Portionen:

4 geräucherte Forellenfilets,

1/4 l Gemüsebrühe, 100 g rote Linsen, 4 Tomaten, 1 Salatgurke, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 3 Bund Petersilie, 1 unbehandelte Zitrone, 100 ml Rapsöl, Salz und frischgemahlener Pfeffer, Zucker,

Zubereitung:

Die Gemüsebrühe aufkochen und die Linsen darin ca. 6 Min. garen, abgießen und abtropfen lassen, die Tomaten waschen, halbieren und entkernen, dann in Spalten schneiden, die Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben, die Gurkenhälften in Scheiben schneiden, die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden, Petersilie waschen und trocken schleudern, Blätter von den Stielen zupfen, die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale dünn abschälen und in feine Streifen schneiden, den Saft auspressen, zusammen mit dem Öl verrühren und mit den Gewürzen abschmecken, die Linsen, Tomaten, Gurken, Frühlingszwiebeln und Petersilie mit der Marinade locker vermischen, die Forellenfilets mit dem Salat portionsweise auf Tellern anrichten, dazu schmecken Körnerbrot oder kleine Laugenbrötchen.

Marinierte Forelle mit Feldsalat

Zutaten für 4 Portionen:

4 Forellenfilets (je 100 g mit Haut aber entgrätet)

2 EL schwarze Pfefferkörner, 5 Wacholderbeeren, 20 g Salz, 1 TL Zucker, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Dill, 1 Handvoll Kerbel, 1 Bund Koriandergrün, 300 ml Rapsöl, 3 EL

Weißweinessig, 100 g rote Bete, 150 g Feldsalat, 2 Limetten, weißer Pfeffer (Mühle), 20g Butter,

Zubereitung:

Pfefferkörner und Wacholder mit Salz und Zucker im Mörser fein zerstoßen, die Filets mit Gewürzsalz einreiben, die Hälfte der Kräuter (bis auf 1 Bund Petersilie) fein hacken und in einer flachen Schale mischen, die Filets darin wälzen und nebeneinander legen, 250 ml Rapsöl mit Essig mischen und über die Filets gießen, die Schale mit Frischhaltefolie verschließen und im Kühlschrank 4 Std. marinieren, nach 2 Std. wenden, ca. 2 Std. vor dem Servieren die rote Bete waschen und in Salzwasser bei milder Hitze zugedeckt 40 Min. garen, pellen und in feine Stifte schneiden, die Petersilie fein hacken, für die Vinaigrette die Limetten dick schälen, die Filets einzeln heraus schneiden und den Saft auffangen, den Limettensaft gut mit dem restlichen Rapsöl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verquirlen, Feldsalat waschen und mit der Vinaigrette mischen, rote Bete, Limettenfilets vorsichtig unterheben, die Fischfilets kalt abspülen und trockentupfen, die Butter erhitzen, die Fischfilets darin 1 Min. anbraten, dabei einmal wenden und auf Küchentrepp abtropfen lassen, jedes Fischfilet in 3 schräge Stücke schneiden, mit dem Feldsalat anrichten und mit Petersilie bestreuen dazu Bratkartoffeln reichen.

Forellen mit Gewürzbutter

Zutaten

4 Forellen (ca. 1kg), 1/2 lt. Wasser, etwas Anchovispaste, Salz, 1/2 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 10 Kapern, 1 kl. Gewürzgurke, 1 Stück Zitronenschale, Salz, Petersilie

100g Butter, Zitronensaft oder etwas Weißwein,

Zubereitung:

Die Forellen ausnehmen, gut waschen, die Kiemen unter dem Kiemendeckel entfernen. Die Fische in Salzwasser garen. Die übrigen Zutaten feinhacken, mit frischer Butter schaumig rühren und mit Zitronensaft oder Weißwein abschmecken,

alles zu einer Rolle formen und kalt stellen, die Butterrolle in 4 Scheiben schneiden und auf die heißen (schon angerichteten Forellen) legen. Die Gewürzbutter zergeht und verleiht dem Fisch einen tollen Geschmack. Dazu Salzkartoffeln.

Karpfen- Gerichte

Karpfenfilets mit Kardamom und Piment

Zutaten:

2 Karpfenfilets a ca. 200 g,
2 Frühlingszwiebeln mit Grün, 2 EL Butter, 2 EL weißer trockener Wermut, 1/4 l kräftiger Fischfond, 1 Tomate, je 1 Msp. Kardamom, Piment, Nelke, einige kalte Kräuterbutterflocken, 1 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer,

Zubereitung:

Die Karpfenfilets waschen und trocknen tupfen, pfeffern und salzen, die Fische in Butter 2 Min. von jeder Seite anbraten, herausnehmen und warm stellen, die Pfanne ausreiben, die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden und in Kräuterbutter andünsten, mit dem Wermut und dem Fischfond ablöschen und Kardamom, Piment und Nelke dazugeben, den Fond um die Hälfte reduzieren, die Tomate häuten, entkernen und würfeln, die Petersilie waschen und hacken, Petersilie und Tomatenwürfel dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Butter binden, die Karpfenfilets mit der Sauce umgießen, als Beilage Reis (od. Kartoffeln), Rotkohl mit einen halbtrockenem Rotwein.

Gespickter Karpfen über Safran gedünstet

Zutaten für 4 Personen:

1 Karpfen ca. 1,5 kg,
2 Sardellenfilets, 2 Kartoffeln, ca. 1 l Fischbrühe, 1 TL Safranpulver, 100 g Sauerampfer, 2-3 EL Sahne, Pfeffer und Salz,

Zubereitung:

Die Sardellenfilets etwa 20 Min. in kaltem Wasser entsalzen, den Karpfen waschen, gründlich abtrocknen und ggf. schuppen, innen würzen, vorsicht mit Salz, da die Sardellenfilets noch genügend abgeben, die Kartoffeln waschen, evtl. schälen und in den Karpfenbauch stopfen, damit er besser steht, die Sardellenfilets abtrocknen, von Gräten säubern, einmal quer und dann längs halbieren, so daß man 8 Stücke hat, den Fisch im Rücken quer damit spicken und auf den Dampfeinsatz oder die Platte setzen, leicht mit Pfeffer einreiben, die Fischbrühe mit dem Safran aufkochen, den Fisch im Dampfeinsatz darüberhängen oder - am besten auf 2 umgekehrten Untertellern - darüberstellen, den Topf fest zudecken, den Fisch etwa 35 Min. bei mittlerer Hitze dünsten und warmstellen, inzwischen den Sauerampfer verlesen, waschen, grobe Stiele entfernen und die Blätter in Streifen schneiden, ca. 1/4 l des Suds abnehmen, mit der Sahne verquirlen und den Sauerampfer darin zusammenfallen lassen, abschmecken und warmhalten, den Karpfen häuten, die Filets abheben und auf vorgewärmte Teller legen, mit der Soße übergießen, Beilage: Petersilienkartoffeln oder Reis.

Karpfen in Biersoße

Zutaten für 4 Personen:

Karpfen ca. 1,5 kg,

1/2 TL Pfeffer, 1 TL Salz, Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 30 g Butter, 50 g Pumpernickel (oder Lebkuchen), 1/2 l Malzbier, evtl. 2 EL Rosinen, 1 EL Mandelblättchen, Paprika,

Zubereitung:

Den Karpfen unter fließendem Wasser schuppen, dann ausnehmen und auswaschen sowie abtrocknen, den Karpfen innen und außen leicht mit Pfeffer und Salz einreiben, die Kartoffeln waschen, schälen und in den Bauch des Karpfens stecken, damit dieser mehr Halt bekommt, die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Butter im Topf bei mittlerer Wärmezufuhr erhitzen, die Zwiebelscheiben gleichmäßig auf dem Topfboden verteilen den Karpfen vorsichtig daraufsetzen, Pumpernickel (oder Lebkuchen) mit den Händen fein zerkrümeln und zusammen mit dem Malzbier rund um den Karpfen verteilen, bei starker Wärmezufuhr zum Kochen bringen, dann den Topf schließen und den Herd auf kleinste Wärmestufe zurückschalten, den Karpfen in 30-35 Min. gar ziehen lassen. (der Fisch ist gar, wenn sich die Rückenflosse leicht heraus ziehen läßt) den Karpfen vorsichtig aus dem Biersud heben und auf einer großen Platte anrichten, den Biersud evtl. noch einige Min. einkochen lassen, nach Geschmack auch Rosinen oder Mandelblättchen mitkochen lassen, die Soße mit Pfeffer, Salz und Paprika abschmecken, Beilagen Salzkartoffeln, grüner Salat.

Karpfenfilet Feinschmecker Art

Zutaten :

Karpfenfilets je 300 g,

Salz, Pfeffer, 1 kl. Dose Erbsen (200 g), 1/2 Dose Stangenspargel, Dill, Estragon, Petersilie, 8 EL (100 g) geriebener Emmentaler, 70 g Mehl, 1/8 l süße Sahne, 2 EL Kapern, 1/8 l Fleischbrühe, Saft von 2 Zitronen, 30 g Butter,

Zubereitung:

Karpfenfilets mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa eine 1/2 Std. marinieren, Filets in Mehl wenden und in Butter braten, fertige Filets warmhalten, Spargel erwärmen (Saft nicht wegschütten), im Bratensatz in der Pfanne etwas Butter zerlassen und mit Mehl (ca. 40 g) einstäuben, mit Sahne und Spargelsaft anschwitzen, Soße mit Salz, Zitronensaft und Fleischbrühe abschmecken, Kapern, Käse, Erbsen und Kräuter zugeben, unter ständigem umrühren auskochen lassen, warme Spargelstangen zu den Filets legen, mit Soße übergießen und im Ofen kurz überbacken, mit Petersilienkartoffeln oder Reis und einem trockenen Weißwein servieren.

Karpfen mit Pilzen

Zutaten :

1 Karpfen (ca. 1,5 - 2,0 kg),

Salz, Zitronensaft, 2 EL gehackte gemischte Kräuter, 500 g Champignons, 150 g durchwachsener Speck, 1/2 l Weißwein, 150g Creme fraiche, Pfeffer, 3 EL gehackte Petersilie,

Zubereitung:

Küchenfertige Karpfen säubern, mit Salz und Zitronensaft von innen und außen würzen, 2 EL Kräuter in die Bauchhöhle füllen und den Karpfen in eine flache Auflaufform legen, Champignons putzen und in Scheiben schneiden, Speck würfeln, beides kurz andünsten und zu dem Karpfen geben, Wein mit Creme fraiche, Salz und Pfeffer verrühren, über den Karpfen gießen und im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. eine Stunde garen, mit Petersilie bestreut servieren.

Tomaten - Meerrettich - Karpfen

Zutaten :

1,5 - 2,0 kg Karpfenfilet,

5 EL Tomatenmark, 5 EL Meerrettich, 4 Zwiebeln, 3 Gewürzgurken, 75 g Margarine, Salz, Pfeffer, Petersilie,

Zubereitung:

**Das Karpfenfilet 30 Min. in Zitronensaft ziehen lassen, dann salzen, in Portionsstücke teilen und in eine leicht gefettete feuerfeste Form legen, das Tomatenmark mit dem geriebenen Meerrettich mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Filetstücke mit Scheiben von Gewürzgurken und Zwiebelringen belegen, mit der Tomaten- Meerrettich- Mischung bestreichen, ein paar Kräuterbutterflöckchen oben aufsetzen und das Gericht etwa 20 Min. bei mittlerer Hitze in der Röhre garen lassen,
Beilagen: Kräuterrisotto oder Toast und Kopfsalat.**

Karpfenfilet in Apfelsahnesoße

Zutaten :

**4 Stück Karpfenfilet je 200 g,
Salz, Pfeffer, Saft von 1 Zitrone, 1/8 l Weißwein, Butter u. Margarine je 80 g,
etwas Mehl zum bestäuben, 2 große feste Äpfel, 1/2 l Sahne, 1 TL Pfefferkörner
(weiß),**

Zubereitung:

**Karpfenfilets sorgfältig von Gräten befreien, würzen mit Salz und Pfeffer, mit Zitronensaft beträufeln, anschließend mit Mehl bestäuben, in einer Pfanne mit Margarine und Butter braten, nach 8 -10 Minuten Filets herausnehmen und warmstellen, Bratenfond mit Sahne aufgießen und reduzieren lassen, Apfel klein schneiden und in die Soße geben, würzen mit Salz und Pfeffer, Weißwein und Pfefferkörner dazugeben, nicht mehr kochen lassen. Karpfenfilet auf Teller anrichten, Apfelsoße darübergießen,
Beilagen: Kartoffeln oder Kartoffelmedallions.**

Karpfen mit Butter (4-5 Port.)

Zutaten:

750g Karpfen, 1/2 lt. Wasser, 4 El Essig, 2 Pfefferkörner, 1 Gewürzkorn, 1 Lorbeerblatt, 1/4 Stück Zwiebel, 50g Wurzelwerk, 1/2 Tl Salz, 1 Zitrone, 100g Butter

Zubereitung:

Das Wasser mit Essig, Gewürzen, Wurzelwerk und Salz kochen, dann durchseihen. Die geputzten Karpfenportionen einlegen und auf kleiner Flamme in ca. 10-15 min. garen. Wird der Karpfen im Ganzen gekocht dauert es ca. 1/2 Stunde. Die Portionen vorsichtig rausnehmen, damit sie nicht auseinander fallen. Die Portionen auf Teller anrichten , mit Zitrone und Petersilie belegen, mit zerlassener Butter begießen. Dazu Petersilienkartoffeln.

Karpfen mit Gemüse und Meerrettich (4-5 Portionen)

Zutaten:

750g Karpfen, 1/2 lt. Wasser, 2 Pfefferkörner, 1 Gewürzkorn, 1 Lorbeerblatt, 150g Wurzelwerk, 1 Zwiebel, 100g grüne Erbsen TK, 1 Prise Zucker, 100g Butter, 50g Meerrettich

Zubereitung:

Das Wasser mit Salz und Gewürzen kochen, durchsieben und in dem Sud den Fisch ca. 10-15 min. garen. Das Wurzelwerk und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in etwas Salzwasser gardünsten. Die grünen Erbsen zugeben, mit einem Stück Butter weiterdünsten und mit Zucker abschmecken. Karpfen auf Teller anrichten mit geriebenen Meerrettich bestreuen und zerlassener Butter übergießen sowie mit dem Gemüse anrichten. Dazu Salzkartoffeln.

Wels- Gerichte

Gedünsteter Waller mit Kartoffel- Linsen- Erbsenragout

Zutaten: (für 4 Personen)

1 kg Waller,

200 g festkochende Kartoffeln, 4 El Linsen, 1 mittelgr. Zwiebel, 4 cl Weißwein, 4 El frische oder TK Erbsen, 1 Bund Schnittlauch, 50 g Butter, Saft einer halben ausgepressten Zitrone, Salz und Pfeffer aus der Mühle,

Vorbereitung:

Wichtig: am Tag zuvor die Linsen in eine Schüssel mit Wasser und über Nacht einweichen, die Kartoffeln schneiden in ca. 1 cm kleine Würfel und den Schnittlauch in Röllchen, den Waller vor der Zubereitung in 4 Teile portionieren,

Zubereitung :

Die Wallerscheiben werden zuerst in einer feuerfesten Form mit etwas Butter, dem Weißwein und 4 cl Wasser im Ofen bei 180 °C für ca. 8 - 12 Min. gegart, zwischenzeitlich die Kartoffelwürfel mit ein wenig Butter in der Pfanne goldbraun anbraten und die Linsen in Salzwasser weichkochen lassen, in einer anderen Pfanne die in kleine Würfel geschnittene Zwiebel in etwas Butter anbraten und die abgeschütteten Linsen und Erbsen dazugeben, den gegarten Waller herausnehmen, den Sud, der beim Garen entstanden ist, zu den Linsen u. Erbsen schütten, sowie die angebratenen Zwiebel, das verfeinert den Geschmack, diese Mischung nun einmal gut aufkochen und dann mit der restlichen Butter abbinden, gewürzt wird das Ganze mit Salz, Pfeffer und einem Schuß Zitrone, nun die Wallerscheiben auf einen angewärmten Teller legen, das Gemüse Ragout darüber, die angebräunten Kartoffeln mit etwas Schnittlauch vermischen, dazu paßt ein leichter und lieblicher Weißwein.

Pochierter Waller im Wurzelsud

Zutaten für 4 Personen:

4 Wallerkoteletts je 150 - 200g ,

250 g Gemüse / Lauch, Sellerie, Möhren, Petersilienwurzeln, 5 EL Weinessig, 1 Bund Dill und Petersilie, 1/4 l Weißwein, 1 Lorbeerblatt, 5 weiße Pfefferkörner, Salz, 1 Zitrone,

Zubereitung:

Das Gemüse putzen, waschen und grob hacken, in einem Topf mit 2 l Wasser dem Gemüse, Essig, Weißwein, dem Bund Dill und Petersilie, Lorbeerblatt und Salz zum kochen bringen, die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden, die Hälfte der Scheiben zum Sud in den Topf geben und das Ganze ca. 30 Min. köcheln lassen, die Wallerkoteletts waschen und in den Sud legen, den Fisch auf kleinster Hitze ca. 10 - 15 Min. im Sud ziehen lassen, dann die Wallerkoteletts mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und auf einem vorgewärmten Teller anrichten, mit den restlichen Zitronenscheiben und etwas gehackter Petersilie garnieren,

Beilage: in Butter geschwenkte Kartoffeln, Blumenkohl, Zitronenbutter und gemischten Salat servieren.

Waller mit Pilzen

Zutaten für 6 Personen:

600 g Wallerfilets (Wels),

1 Zitrone, Salz, schwarzer Pfeffer, 50 g Austernpilze, 3 El Öl, 1 Bund Frühlingszwiebeln,

Zubereitung:

Das Fischfilet abwaschen u. trocken tupfen und in 6 gleiche Portionen teilen, die Zitrone auspressen, die Fischstücke mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und zugedeckt in den Kühlschrank stellen, Austernpilze putzen und eventuell waschen, dann in 1 cm breite Streifen schneiden, zugedeckt beiseite stellen, Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden, Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Austernpilze und Frühlingszwiebeln bis auf einige Ringe hineingeben und 3 - 4 Min. braten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen, die Fischstücke in die heiße Pfanne legen und von jeder Seite etwa 2 - 3 Min. braten, dann die Pilz- Zwiebel- Mischung auf 6 Teller verteilen, die gebratenen Fischstücke darauf legen und die restlichen Zwiebelringe darüber streuen.

Paprikagulasch vom Waller

Zutaten für 2 Personen:

350 g Wallerfilet,

2 Paprikaschoten, 3 EL Öl, 1/2 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Zucker, Salz, Pfeffer, 1 Msp.

Paprika (edelsüß), 1/4 l Brühe (Instant), Cayennepfeffer, 1 Zitronensaft, Grieß, 2 Stiele

Petersilie,

Zubereitung:

Paprikaschoten der Länge nach vierteln, entkernen und die Hautseite mit 1 TL Öl einpinseln, unter dem vorgeheizten Grill auf der 2. Schiene von unten so lange grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft, aus dem Backofen nehmen und ein paar Min. mit einem feuchten Tuch bedecken, dann die Haut abziehen und die Paprikaviertel in Rauten schneiden, Zwiebel und Knoblauch pellen, fein würfeln und mit 1 Prise Zucker in 1 TL Öl glasig andünsten. 2/3 der Paprikarauten und das Paprikapulver dazugeben, mit Brühe auffüllen und mit Cayenne, Salz und Pfeffer würzen, 3 Min. einkochen lassen und mit dem Schneidstab pürieren, Fischfilet in Würfel schneiden und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, im Grieß wenden, abklopfen und in 2 EL Öl goldbraun braten, Paprikasoße mit restlichen Paprikarauten erhitzen und mit Fischwürfeln und gehackter Petersilie servieren.

Zander- Gerichte

Zander unter Kartoffelschuppen (für 4 Portionen)

Zutaten:

300 g Zanderfilet,

1/2 Zitrone ausgepreßt, Liebstöckel, Salz, Pfeffer, 200 g Kartoffeln, 4 EL

Weizenvollkornmehl, 2 EL Sonnenblumenöl, 60 g Lauch, 10 g Butter, 300 ml

Gemüsebrühe, 80 g Apfel, 1 EL Meerrettich frisch gerieben, 2 EL saure Sahne,

Zubereitung:

Zanderfilet in 4 Portionen schneiden, mit ausgepreßter Zitrone marinieren und mit gehacktem Liebstöckel und Salz einreiben, Kartoffeln schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden, Fischstücke in Vollkornmehl wenden und sofort mit Kartoffelscheiben schuppenartig belegen, mit der Kartoffelseite in Sonnenblumenöl braten und erst wenden, wenn die Kartoffeln zu bräunen beginnen, für die Sauce Lauch in sehr kleine schneiden und in Butter andünsten, mit 1-2 EL Vollkornmehl anstäuben, Gemüsebrühe unter Rühren zugießen und aufkochen lassen, Apfel fein würfeln und mit Meerrettich an die Sauce geben, mit Pfeffer und Salz abschmecken und zum Schluß saure Sahne unterrühren, nicht mehr aufkochen, Sauce auf Tellern anrichten, Fisch daraufgeben und mit Petersilie garnieren.

Zanderfilet in Spitzkohlhülle

Zutaten:

**600 g Zanderfilet,
1/2 kleiner Spitzkohl, 100 ml Sahne, 20 g Butter, 1/2 Bund Dill, 1 Zitrone,
4 Scheiben Frühstücksspeck, Salz, Pfeffer, Muskat,**

Zubereitung:

Den Spitzkohl putzen, halbieren und in einzelne Blätter zerlegen, den Strunk aus diesen Blättern entfernen, die Blätter in kochendem Salzwasser 6-8 Min. blanchieren und danach abschrecken, um eine Farce herzustellen, nur ein Drittel des Zanderfilets in grobe Würfel schneiden, die Würfel in einen Mixer geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit Zitronensaft 10 Sek. mixen. Danach die kalte süße Sahne zugeben und noch eine halbe Min. weiter mixen, die Spitzkohlblätter abtrocknen und mit der Fischfarce bestreichen, das restliche Zanderfilet mit Salz und Pfeffer würzen, auf die Fischfarce gehackten Dill streuen, das Zanderfilet auflegen und ebenfalls mit Fischfarce und Dill bestreichen, jetzt alles zu einer Roulade zusammenrollen, die Rouladen in eine feuerfeste Form setzen und mit einer Scheibe Frühstücksspeck belegen, im vorgeheizten Backofen ca. 20 Min. bei 160 °C backen, als Beilage eignen sich sehr gut Dillkartoffeln.

Zander im Kartoffelmantel

Zutaten:

**600 g Zanderfilet ohne Haut und Gräten,
3 groß. geschälte Kartoffeln, 1 Eigelb, 1 rote Beete, 200 g geschälte Kartoffeln,
Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Mehl,**

Zubereitung:

Rote Beete in Salzwasser kochen und abkühlen lassen, die tournierten Kartoffel 2 Std. im Rote- Beete- Saft einlegen, dann darin garen, Zanderfilet mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft würzen und im Mehl wälzen, Kartoffeln grob reiben, auspressen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Eigelb untermischen, die ca. 5 cm großen Zanderstücke in der Kartoffel- Panade wenden und gut andrücken, die Fischstücke dann in Butterschmalz goldbraun backen - das Zanderfilet gart schonend unter der Kartoffelkruste- , zusammen mit der rote Beete- Kartoffeln anrichten, als gemüsebeilage paßt Broccoli und grüner Salat.

Eierpfanne mit Zander für 4 Personen

Zutaten: 600 - 700 g Zanderfilet,

50 g Butter o. Margarine, 8 Eier, 100 ml Milch, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Schnittlauch, 125 g Nordseekrabben,

Zubereitung:

Zanderfilet waschen, trockentupfen, nach Geschmack würzen und in heißer Butter oder Margarine von beiden Seiten je 3 - 5 Min. braten, Eier, Milch, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verquirlen und zum Zander in die Pfanne geben, ca. 5 Min. stocken lassen, Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden, die Eierpfanne mit Schnittlauch und Krabben bestreuen und sofort servieren, dazu paßt ein Bauernbrot und ein kühles Bier,

TIP: Kann man auch mit Seelachsfilet zubereiten.

Zander in Pilzsauce für 4 Personen

Zutaten:

800 g Zanderfilet,

1/4 l saure Sahne, 100 g Butter, 1 Bund Petersilie, 50 g Mehl, 300 g frische Champignons, 100 g feingewürfelte Zwiebeln, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer,

Zubereitung:

Zanderfilets portionieren, würzen u. mehlieren, in Butter braten und aus dem Fett nehmen, die in Streifen geschnittenen Champignons und die Zwiebeln in das Bratenfett geben und anschwanken, den Fisch auf die Zwiebel - Pilz Mischung geben, mit saurer Sahne begießen und mit Zitrone beträufeln, anschließend die gehackte Petersilie drüberstreuen, das Ganze wird bei mittlerer Hitze ca. 10 - 15 Min. im Backofen gebacken, gereicht werden dazu Petersilienkartoffeln und ein gemischter Salat.

TIP: Filet nur ganz kurz braten! Man kann es auch mit Käse überbacken!

Zanderfilet mit Knoblauch- Mayonaise

Zutaten:

**800 g Zanderfilet,
Salz, Pfeffer, Mehl,**

Für die Knoblauch- Mayonaise:

1 Ei, 150 ml Sonnenblumenöl, 50 ml Olivenöl, Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe,

Zubereitung:

Für die Knoblauch- Mayonaise, Oliven- und Sonnenblumenöl in einen Mixbehälter geben, ein handwarmes Ei hineinschlagen und sorgfältig mit zerschlagen, bis die Masse cremig ist, erst jetzt Zitronensaft, Salz und die zerkleinerte Knoblauchzehe zugeben, nochmals durchmischen, Zanderfilet in Portionsstücke teilen, in Mehl wenden und ca. 5 min. lang fritieren, dazu paßt ein frisches Weißbrot und ein Glas halbtrockener Rotwein.

Zander in Sahne

Zutaten:

**1 Zander 800 g,
80 g Butter, Salz, Pfeffer, 2 Zwiebeln, 125 g saure Sahne, Petersilie und Dill,**

Zubereitung:

Den geschuppten und ausgenommenen Fisch innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen, in eine feuerfesten Form, die gut mit Butter eingefettet wurde, wird der Fisch mit Butterflöckchen, Zwiebelringen und Petersilie bedeckt und bei mittlerer Hitze, im vorgewärmten Backofen, gedünstet, schon nach kurzer Zeit wird die Petersilie wieder entfernt und die Sahne darüber gegeben, je nach Geschmack kann vor dem Anrichten etwas feingehackter Dill darüber gestreut werden.

Gebratener Zander (nach ungarischer Art)

Zutaten:

**Zander von etwa 1,5 kg,
edelsuesser Paprika, 50 g Mehl, Oel zum Braten,**

Zubereiten:

Den Fisch reinigen, in kleinen Abständen einschneiden und salzen, das Mehl mit dem Paprika vermischen, so dass es schön rot wird, in dieser Mischung den Fisch wenden, in eine feuerfeste Form legen, in dem der Fisch Platz hat, Oel erhitzen, wenn es heiss ist, den Fisch entsprechend hineinlegen, nachdem die eine Seite gut durchgebraten ist, den Fisch so umdrehen so das er unverändert bleibt, ist er auf beiden Seiten fertig gebraten, aus dem Oel nehmen und auf eine flache Schüssel legen, so wird der Zander traditionell serviert.

Zander auf Champignon Gemüse

Zutaten:

600 g Zanderfilet

150 g Champignons, 2 Möhren, 2 große Schalotten, 2 Stangen Lauch, 2 dl Weißwein, Öl zum Braten, 1 El Butter, 4 El Olivenöl, Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer,

Zubereitung:

Die geputzten Champignons, die geschälten Möhren, die gepellten Schalotten und die gewaschenen Lauchstangen in Scheiben schneiden, das Zanderfilet mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln, zuerst die Champignonscheiben in Öl schmoren und dann das Olivenöl und die restlichen Gemüsescheiben dazugeben, die Champignonscheiben bräunen, unter häufigem Wenden weiter schmoren und mit dem Weißwein ablöschen, sobald die Schalotten glasig sind, nun mit Salz und Pfeffer würzen und weiter schmoren, bis der ganze Wein verkocht ist, das geschmorte Gemüse in eine flache Auflaufform geben, das mit Salz und Pfeffer gewürzte Zanderfilet darauflegen und einige dünne Butterscheiben darüber, dann das Zanderfilets noch ca.10 - 15 Min. bei 160 °C im vorgeheizten Backofen garen.

Zander nach Harzer Art

Zutaten:

4 enthäutete Zanderfilets je 150 - 200 g

500 g Kartoffeln, 250 g Porree, 2 Schalotten, 250 g Sahne, 60 g Butter

100 g Brioche (auch entrindetes, getrocknetes Weißbrot ist geeignet)

frische Kräuter, wie Basilikum, Dill, Schnittlauch, Petersilie und Kerbel, Salz, Zitronensaft,

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, in Würfel (ca. 1x1 cm) schneiden und in leichtem Salzwasser garkochen, den gesäuberten Porree ebenfalls in ca. 1x1 cm große Stücke schneiden, vom getrockneten Briochetoast die dunkle Rinde abreiben und nur die hellen Brotanteile zu einem feinen Paniermehl verarbeiten, mit den feingehackten Kräutern und 40 g weicher Butter zu einer Masse verarbeiten, das ganze mit Salz und etwas Zitronensaft würzen, die Brotkräutermasse auf die gewürzten Zanderfilets gleichmäßig verteilen, diese nun in eine gebutterte, feuerfeste Form im vorgeheizten Ofen bei ca. 150 °C 12 bis 15 Minuten garen, inzwischen die Schalottenwürfel in der restlichen Butter anschwitzen, die gekochten Kartoffelwürfel und den geschnittenen Porree dazugeben, mit Sahne auffüllen, kurz aufkochen lassen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken, nun die gegarten Zanderfilets mit der goldgelb gebräunten Briochekruste an dem Kartoffel- Lauchgemüse anrichten und servieren.

Zander im Speckmantel für 8 Personen)

Zutaten:

1000 g Zanderfilet;

Salz, Pfeffer aus der Mühle, 350 ml Schlagsahne, 2 EL trockener Wermut, 250 g durchwachsener Speck in dünnen Scheiben, Pflanzenfett zum Braten, 1 kg Bohnen, 50 g durchwachsener Speck in kleine Würfel geschnitten, 20 g Butter, 1 Zwiebel gewürfelt, 1 Bund Bohnenkraut, 1,5 l Geflügelbrühe, Zitronensaft zum Abschmecken,

Zubereitung:

200 g Zanderfilet in Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, mit 100 ml Sahne und dem Wermut zu einer festen Masse pürieren, restlichen Zander in 15 cm lange und 2 cm breite Streifen schneiden, beides kalt stellen, Speckscheiben in kochendem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen, dann auf einem Küchentuch dachziegelartig anordnen, dünn mit der Zanderfarce bestreichen, die Filetstreifen darauf legen, alles mit Hilfe des Tuches aufrollen, Tuch abnehmen, Rolle mit der Hand nachformen, Pflanzenfett in einer Pfanne heiß werden lassen, die Rolle darin bei schwacher Hitze und unter Wenden braten, die Rolle aus der Pfanne nehmen und auf einem Gitter abtropfen lassen, Bohnen waschen, putzen und in feine Streifen schneiden, (Schnippelbohnen) Speckwürfel in der Butter anbraten, Zwiebelwürfel dazugeben und mit dünsten, 800 g Bohnen darin gut wenden, mit Salz, Pfeffer und mit 2/3 des Bohnenkrauts würzen, mit der Brühe auffüllen und 30 Min. weich kochen, restliche Bohnen in Salzwasser 4 bis 5 Min. knapp garen, abgetropft warm stellen, Suppe mit dem Mixer pürieren, dann durch ein Sieb streichen, mit 125 ml Sahne verrühren und mit Zitronensaft abschmecken, kurz vor dem Servieren die restliche Sahne schlagen, nicht mehr kochen lassen.

Zanderfilet mit Senfsoße

Zutaten:

4 Zanderfilets ohne Haut zu je ca. 150 g,

Mehl zum Wenden, 2 EL Butterschmalz, 1/8 l Fischfond, 1 EL geh. Estragon 3 EL Senf, 1/8 l Sahne, Salz und Pfeffer,

Zubereitung:

Die Zanderfilets kalt abspülen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden, die Filets in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz, beiderseits je 3 Min. braten, herausnehmen und warmstellen, den Fischfond in das Bratfett geben, Estragon, Senf und Sahne zufügen und kurz aufkochen lassen, die Zanderfilets auf einzelne Teller anrichten, mit Senfsoße überziehen, und anschließend mit Bratkartoffel und Feldsalat servieren.

Überbackener Zander

Zutaten:

800 g Zanderfilet,

Zitronensaft, 200 g Butter, 150 g Senfkörner, je 1 Bund Petersilie und Schnittlauch, 3 Eigelb, 50 g Paniermehl, Salz, Pfeffer,

Sauce:

0,2 l Riesling, 3/8 l frische Sahne, 1/4 l Fischfond, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer,

Zubereitung:

Zanderfilet mit Zitronensaft marinieren und in heißem Fett braten, für die Kruste weiche Butter schaumig rühren und mit Eigelb, geschroteten Senfkörnern, gehackten Kräutern und Paniermehl vermischen und abschmecken, Masse in Alufolie zu einer Rolle formen, kühlen und dann in 1cm dicke Scheiben schneiden, den gebratenen Fisch mit der Kruste bedecken und im Ofen bei 200 °C 10 Min. überbacken, für die Sauce kleingehackte Zwiebel in Butter anschwitzen mit Riesling und Fischfond aufkochen und mit Sahne verfeinern.

Zanderfilet im Maronen - Kartoffelmantel

Zutaten:

4 Zanderfilets je 150 g

8 Maronen, 4 Kartoffel, 1 El Mehl, 1 Ei, 2 El Olivenöl, 1 El Butter, 2 dl

Fischfond

2 Schalotten, 2 cl Noilly Prat, 2 El Creme double, 1 Tl Zitronenthymian, 2 Tl Basilikum, 1 Tl Schnittlauch, Salz, Pfeffer,

Zubereitung:

Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen, Maronen in Scheiben schneiden und auf das Zanderfilet legen, in Mehl und Ei wenden, dünne Kartoffelstreifen andrücken und in Olivenöl- Buttermischung goldgelb braten. ca. 3 Min. je Seite, dazu Schnittlauchsauce, Fischfond mit Schalotten und Nolly Prat reduzieren lassen, mit Creme double aufgießen, Zitronenthymian und Basilikum 10 Min. mitkochen lassen und passieren, Sauce mit Mixstab aufschlagen und zum Schluss Schnittlauch dazugeben, (die Sauce kann auch mit anderen Kräutern abgeschmeckt werden)

Zander, im Gemüse gegart

Zutaten:

1 Zander ca. 1200 g,

2 Stangen Lauch, 2 Zwiebeln, 2 Fleischtomaten, 2 El Mandelblättchen,

1 dl trockener Riesling, 1 El Zitronensaft, 2 El Butter, Salz, Pfeffer,

Zubereitung:

Die Tomaten häuten und in Scheiben schneiden, die Mandelblättchen rösten in 1 El Butter, goldbraun, - den Zander filetieren und die Haut entfernen, das Weiße und Hellgrüne vom Lauch sowie die gepellten Zwiebeln in Scheiben schneiden (quer), dieses in einer Pfanne schmoren mit einem El Butter, bis es auseinanderfällt, würzen mit Salz & Pfeffer und mit dem Riesling ablöschen, den Riesling nur ganz leicht köcheln lassen, das Lauch und die Zwiebeln in einer langen, feuerfesten Form legen und das mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft gewürzten Zanderfilets darauf legen, auf die Filets die Tomatenscheiben legen und mit Mandelblättchen bestreuen, nun für 10 - 12 Min. auf 170 °C in den vorgeheizten Backofen garen lassen.