

PDF erstellt mit WordTo PDF

Inhaltsverzeichnis

Seite

- | | | |
|----|---------------------------------------|---|
| 1. | <i>Zanderfilet</i> | <i>Lachsfilet</i> |
| 2. | <i>Hamburger Pannfisch</i> | |
| 3. | <i>Fischfilet in Käsesoße</i> | <i>Lachsfilet auf Sahnelauch</i> |
| 4. | <i>Thunfisch-Toast</i> | <i>Überbackenes Fischfilet mit Käse-Kräuter-Haube</i> |
| 5. | <i>Fischfilet auf Möhren</i> | |
| 6. | <i>Klieschenfilets im Blätterteig</i> | |

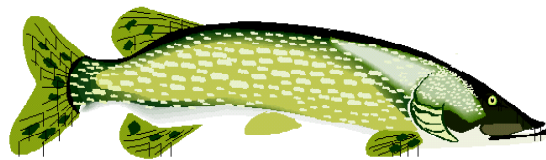
Zanderfilet

Zutaten

Dill
 Borretsch
 Petersilie
 Kerbel
 Frühlingszwiebel

Zubereitung

klein hacken mit Zitronensaft und Zitronenschale mischen, und etwas Öl dazugeben.
 Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, dann die Panade auf den Fisch legen. In Alufolie fest verschließen und im Backofen bei 200° 20 Minuten braten.



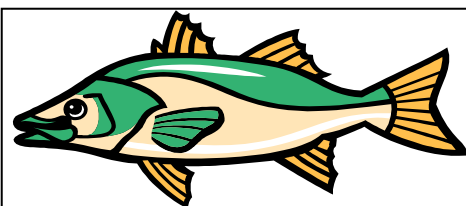
Lachsfilet

Zutaten

600g. frisches Lachsfilet
 3 Bd. Junger Lauch
 200 g Sahne
 60 g Butter
 400 g kleine Kartoffeln
 2 Eßl. Zucker
 Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln kochen und pellen. Den gewaschenen Lauch in 2cm lange Stücke schneiden. Butter in einen Topf erhitzen Zucker dazugeben und eine halbe Minute schmelzen lassen. Nun den Lauch hinzufügen, salzen und mehrfach umrühren. Mit der Sahne vermischen und 10 Minuten kräftig kochen. 4 Streifen Alufolie von 80 cm Länge auslegen und den Lauch jeweils auf die Mitte jedes Folienblattes geben. Das Filet in 20 gleich bleibende 1cm dicke Streifen schneiden. Je 5 Streifen über einen Finger zu einer Rose drehen. Je eine Rose auf die Lauchhäufchen setzen. Die Kartoffeln rundherum legen und pfeffern. Die Folie schließen und alle Seiten gut andrücken. Rund 15 Min. im 200 Grad heißen Ofen garen.



Gegessen wird aus der Folie

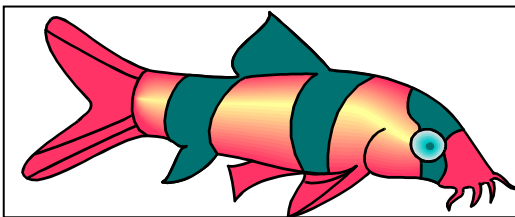
Hamburger Pannfisch

Zutaten:

600g Rotbarschfilet, Saft von einer Zitrone, 30g Butter, 30g Mehl, 1/4 l klare Brühe, 1/4 l Milch ca.3 EL Senf, Salz, 5 EL Öl, 750g tiefgefrorene Bratkartoffeln, 300g Porree Zitronenpfeffer, 4 Gewürzgurken, Dill und Petersilie

Zubereitung:

Fisch waschen und trocken=tupfen in große Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Das Fett in einem Topf schmelzen. Das Mehl unter Rühren darin anschwitzen. Mit Brühe und Milch ablöschen aufkochen und unter Rühren ca. 5 Min. köcheln lassen. Senf einrühren, mit Salz abschmecken und die Soße beiseite stellen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fisch abtropfen lassen und in das heiße Öl geben. Unter Wenden ca. 5 Min. goldbraun braten. Mit Salz würzen und aus der Pfanne nehmen. Restliches Öl in die Pfanne geben, erhitzen und die Kartoffeln unter Wenden darin 8-10 Min. braten. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. 2-3 Min. vor Ende der Bratzeit zu den Kartoffeln geben und mitbraten. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilet in die Pfanne geben und unter die Bratkartoffeln heben. Die Senfsoße darübergießen und alles nochmals kurz erhitzen und abschmecken. 2 Gurken einschneiden Fisch mit Gurken, Dill und Petersilie garniert servieren.



Fischfilet in Käsesoße

300 ml Sahne
 1 1/2 Packung Schmelzkäse (200 g)
 2 Stangen Lauch
 700 g Rotbarschfilet
 Saft von 1 1/2 Zitronen
 Salz, Pfeffer, 1/2 TL Hefewürze

Sahne erhitzen, Schmelzkäse zufügen und glatt rühren. Soße ca. 10 Minuten einkochen lassen, bis sie dicklich geworden ist. Porree in dünne Ringe schneiden. Fischfilet waschen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.

Eine feuerfeste Form einfetten und das Fischfilet hineinlegen. Porree über den Fisch verteilen und die Käsesoße drübergießen. In den vorgeheizten Backofen (225 Grad 30 - 35 Minuten) backen.

Lachsfilet auf Sahnelauch

750

g Lauch
 Salz
 30 g Butter
 4 Stücke Lachsfilet a 200 g
 Pfeffer aus der Mühle
 8 dünne Zitronenscheiben
 1/8 l Sahne
 Kräutersalz
 Cayennepfeffer
 Hefewürze

Lauch in feine Ringe schneiden. In Salzwasser etwa 4 Minuten blanchieren, gut abtropfen lassen. Butter schmelzen. Den Lachs abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs beidseitig mit der Butter bestreichen und nebeneinander in eine ofenfeste Form legen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Fisch mit Pergamentpapier abdecken und die Form in die Backofenmitte schieben. Den Fisch 15 - 20 Minuten garen. Sahne, Pfeffer und Kräutersalz etwas einkochen und den blanchierten Lauch darin erhitzen. Mit Hefewürze abschmecken. Zum Servieren den

Lauch auf vorgewärmte Teller verteilen und die Lachsfilets darauf anrichten.

Thunfisch-Toast

4 Scheiben Toastbrot

1 Dose Thunfisch in eigenem Saft

3 - 4 Tomaten

4 Scheiben Käse

Salz,

Pfeffer Brot toasten, abkühlen lassen, mit Thunfisch bestreichen, Tomatenscheiben auflegen und würzen, mit Käsescheiben abdecken. Im Backofen ca. 15 Minuten überbacken.

Überbackenes Fischfilet mit Käse-Kräuter-Haube

600 g Rotbarschfilet

Saß von 1/2 Zitrone

400 g Mohren

100 S gefrorene Erbsen

1 Becher saure Sahne (150 g)

1 TL Speisestärke oder Vollkornmehl

50- 100g Gouda

2 EL Vollkorn-Paniermehl

1/2 Packung "Italienische Kräuter"

Salz, Pfeffer

Petersilie und Basilikum zum Garnieren

Fischfilet waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Mohren in Scheiben schneiden und in -wenig kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Erbsen zugeben und kurz mit erwärmen. Gemüseabtropfen lassen. Saure Sahne und Mehl verrühren und unter das abgetropfte Gemüserühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse in eine feuerfeste Form geben. Fischfilet salzen und draufgeben. Käse fein reiben und mit Paniermehl, und Kräutern vermengen. Mischung auf den Fisch verteilen. Im den vorgeheiztem Backofen ca. 20 - 25 Minuten bei 200 Grad goldbraun backen. Vor dem Servieren alles mit Petersilie und Basilikum garnieren.

Fischfilet auf Möhren

1 kg Möhren 1-2 EL Butter Salz , Pfeffer, 750 g Rotbarschfilet, 2 EL Zitronensaft, 3 Scheiben Vollkorntoastbrot, 3 EL Pesto, 125 g Sahne Basilikum

Möhren in Scheiben schneiden, andünsten und 5 Minuten garen. Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln und kurz ziehen lassen. Toastbrot zerbröseln. Möhren in eine Auflaufform füllen, Fisch auflegen und würzen. Pesto darauf verteilen, mit Bröseln bestreuen und die Sahne darüber gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad 30 – 35 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Basilikum garnieren. Ich würze die Sahne immer noch mit etwas Frugola Hefewürze.

Klieschenfilets im Bierteig

100 g Mehl Salz ¼ l dunkles Bier (z.B. Altbier) 2 Eier 500 g Klieschenfilets (frisch oder tiefgekühlt) Pfeffer aus der Mühle Kokosfett oder Butterschmalz zum Backen

Das Mehl mit Salz und Bier verrühren. Zugedeckt etwa 20 Minuten quellen lassen. Inzwischen die Eier trennen und die Eiweiße steif schlagen. Zuerst die Eigelbe, dann den Eischnee unter den Teig rühren. Die frischen oder aufgetauten Klieschenfilets kalt abspülen und trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa drei Finger hoch Fett oder Butterschmalz in einer Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Fischfilets in den Teig tauchen und im heißen Fett oder Butterschmalz in einer Pfanne bei mittlerer bis schwacher Hitze pro Seite 2-3 Minuten braten, bis sie knusprig braun sind. Dazu Kartoffelsalat mit Äpfeln und Blattsalat in Zwiebel-Vinaigrette reichen

