Fisch-Meeresfrüchte-Ragout in Rosmarin-Sahne-Sauce mit frischer Tagliatelle

Ein leckeres, würziges Ragout aus Fisch und Meeresfrüchten.

Für ersteres verwende ich Welsfilets.

Für letzteres Riesengarnelen.

Ich brate beides in Butter an und würze mit Salz, Pfeffer, Zucker und kleingewiegtem, frischem Rosmarin.

Ich bilde die Sauce mit etwas Sahne.

Dazu als Beilage frische Tagliatelle, die nur wenige Minuten gegart werden muss.

[amd-zlrecipe-recipe:1084]

Gegrillte Rotbarsch-Filets mit Salzkartoffeln und Sauce Hollandaise

Es ist bald wieder Spargel-Zeit.

Also ist es an der Zeit, schon einmal für ein anderes Gericht eine frische Sauce Hollandaise zuzubereiten.

Sozusagen als Training.

Als Hauptzutat des Gerichts gibt es leckere Rotbarsch-Filets, in der Grill-Pfanne gegrillt.

Als Beilage wähle ich einfache Salzkartoffeln, zu der die Sauce Hollandaise aber gut passt.

[amd-zlrecipe-recipe:1040]

Rotbarsch-Filet in Tomaten-Sauce mit Bandnudeln

Feine Rotbarsch-Filets. Die ich nur quer in kurze Streifen schneide und nicht würze.

Denn die Würze kommt von der Tomaten-Sauce, die ich separat zubereite und für die ich Kräuter der Provence verwende.

Dazu als Beilage Bandnudeln.

[amd-zlrecipe-recipe:1028]

Gegrilltes Rotbarsch-Filet

mit Steckrüben-Stampf

Frische Filets vom Rotbarsch. In der Grill-Pfanne in heißem Öl gegrillt.

Passenderweise mit Bratfisch-Gewürz gewürzt. Ich habe diesmal einfach auf diese Gewürzmischung zurückgegriffen.

Dazu ein feines Stampf aus einer Steckrübe.

[amd-zlrecipe-recipe:1025]

Gelbe Soja-Nudeln mit Lachs

Eigentlich wollte ich für dieses Gericht frischen Lachs zubereiten und in der Pfanne in Butter braten.

Leider musste ich feststellen, dass ich keinen frischen Lachs mehr vorrätig hatte, sondern nur noch gebeizten.

Also habe ich einfach diesen verwendet.

Kleingerupft und in der Pfanne in Butter gebraten.

Ich muss ihn nicht würzen, denn die Beize bringt genügend Würze mit sich.

Dazu gibt es gelbe Soja-Nudeln, die in wenigen Minuten gegart sind.

[amd-zlrecipe-recipe:1023]

Frittierte Lachsforelle mit Steckrübenstampf

Zwei leckere, frische Lachsforellen. Gesäubert, gesäuert und gesalzen, wie es die drei „S“ für die Zubereitung von Fisch so vorgeben.

Dieses Mal nicht in Butter gebraten. Sondern in der Friteuse frittiert.

Dazu ein feines Stampf aus einer Steckrübe.

[amd-zlrecipe-recipe:982]

Schollen-Ragout Finkenwerder Art mit Penne

Ist ein bestimmtes Gericht oder eine Zubereitung eigentlich geschützt? Bei einigen Dingen trifft dies zu. Ein Wiener Schnitzel muss zum Beispiel zwingend aus Kalbsfleisch zubereitet werden.

Nun frage ich mich, ist die Scholle Finkenwerder Art auch geschützt? Ich war jetzt einfach frech und habe aus den Zutaten für Scholle Finkenwerder Art ein Ragout zubereitet und dieses danach einfach so benannt.

Wäre ich ausgebildeter Koch, hätte ich die Schollen in Natura filetiert und das Fleisch dann zum Anbraten verwendet. Da ich dies jedoch nicht bin und ich Bedenken hatte wegen der vielen Gräten, bin ich den umgekehrten Weg gegangen. Ich habe beide Schollen erst auf beiden Seiten in heißem Öl in der Pfanne gebraten. Dann filetiert und das Fleisch mit der Haut kleingeschnitten.

Und dieses dann zusammen mit Büsumer Krabben und Katenschinken-Würfel in Öl gebraten.

Ich hatte bei den Schollen wie auch bei der ersten Zubereitung der Scholle Finkenwerder Art Glück und hatte weibliche Schollen erhalten. Denn deren Bauchhöhle waren voll mit Rogen. Den ich natürlich mit angebraten und mit verwendet habe. Er schmeckt ja lecker.

Als Beilage Penne, da ich ja derzeit immer noch die Misere mit der defekten und eingesandten elektrischen Nudelmaschine habe und keine frische Pasta selbst zubereiten kann.

[amd-zlrecipe-recipe:940]

Scholle Finkenwerder Art mit Bratkartoffeln

Ein sehr leckeres Fisch-Gericht mit Schollen. Der Zusatz „Finkenwerder Art“ bedeutet, dass man die Schollen mit Krabben und Speck zubereitet und serviert.

Und wie es sich in Hamburg auch richtig gehört, werden standesgemäß original Büsumer Krabben für das Gericht

verwendet.

Leider hatte ich keinen durchwachsenen Speck mehr vorrätig, ich habe statt dessen Katenschinken in Würfeln verwendet.

Außerdem ist viel Zitronensaft wichtig.

Und als Beilage gibt es knusprige Bratkartoffeln.

Die Schollenfilets bereitet man wie gewöhnlichen Fisch nach den bekannten drei „S“ zu: Säubern, säuern, salzen.

Das Gericht gilt zu Recht als Festtagsmenü.

[amd-zlrecipe-recipe:282]

Lachsforelle mit Mini-Pak-Choi

Ein Fischgericht.

Mit zwei leckeren, großen Lachsforellen.

S wie Säubern: Unter fließendem, kalten Wasser gut abwaschen, dann mit einem Küchenhandtuch abtrocknen.

S wie Salzen: Auf jeder Seite salzen und pfeffern.

S wie Säuern: Auf jeder Seite mit Zitronensaft beträufeln.

Dann in der Grillpfanne auf jeder Seite etwa vier Minuten kross braten. Man bekommt herrliche Röststoffe auf beiden Seiten der Lachsforelle.

Und sie schmecken hervorragend. Sogar die dunkle gegrillte Haut schmeckt noch sehr lecker.

Die Beilage, Mini-Pak-Choi, gare ich im Ganzen, also die ganzen Blätter, in kochenden Wasser nur einige Minuten, damit das Gemüse noch bissfest ist und salze diese nur leicht.

[amd-zlrecipe-recipe:911]

Wolfsbarsch-Ragout mit Pasta

Ein Ragout mit Fisch und diversem Gemüse.

Kurz in der Pfanne angebraten.

Die eingelegten Oliven geben dem Ragout Würze.

Da ich es nur kurz gare, schmeckt das Ragout sehr frisch und knackig.

Dazu frische, selbst zubereitete Pasta.

[amd-zlrecipe-recipe:905]

Wolfsbarsch-Filets mit Pommes

frites

Am zweiten Weihnachtsfeiertag gibt es Wolfbarsch-Filets.

Mit Pommes frites.

Die drei „S“ beim Zubereiten von Fisch bedeuten Säubern, Säuern und Salzen. Das Säuern hier mit Zitronensaft.

Und Filets immer zuerst auf der Hautseite anbraten. Dann noch kurz auf der Fleischseite braten.

[amd-zlrecipe-recipe:902]

Dorade Royale mit Buschbohnen

An Weihnachten gibt es Dorade Royale.

Ich fülle den Bauchraum der Doraden mit zerdrücktem Knoblauch, Rosmarin, Thymian und Zitronenscheiben.

Dann gebe ich sie jeweils in Alufolie, träufele etwas Olivenöl darüber, verschließe sie gut in der Alufolie und gare sie im Backofen.

Dazu Buschbohnen.

[amd-zlrecipe-recipe:899]

Zanderfilet in Limetten-Sauce mit schwarzem Reis

Zander schmeckt sehr gut, er hat festes und kompaktes Fleisch.

Dazu gibt es eine Limetten-Sauce, aus dem Saft von sechs Limetten. Sie schmeckt erwartungsgemäß recht sauer, auch wenn ich sie mit Salz, Pfeffer und einer großen Prise Zucker würze.

Dazu habe ich das erste Mal schwarzen Reis zubereitet. Er schmeckt sehr lecker und leicht würzig, ich werde ihn sicherlich demächst wieder zubereiten, er schmeckt sehr gut.

Aber der Reis benötigt tatsächlich eine Garzeit von 30 Minuten.

[amd-zlrecipe-recipe:828]

Welsfilet mit Kürbis-Püree

Ein schmackhaftes Fisch-Gericht. Zugegebenerweise mit einem Tiefkühlprodukt. Ich habe den Fisch nicht frisch gekauft. Aber der zubereitete Fisch ist schmackhaft und lecker.

Ich verfeinere ihn mit einer Dill-Nussbutter. Dazu verwende ich frischen Dill von zwei Töpfen Dill.

Als Beilage serviere ich frisches Kürbis-Püree, das ich aus einem mittelgroßen Hokkaido-Kürbis zubereite. Gewürzt mit

Salz, Pfeffer und einer großen Prise Zucker, die das Püree verträgt. Verfeinert mit einer Portion Butter.

Beim Anrichten des Essens würze ich das Püree noch mit etwas edelsüßem Paprika-Pulver.

[amd-zlrecipe-recipe:787]

Fischburger auf mediterranem Gemüse-Bett

Hier habe ich einmal ein Convenience-Produkt, also ein Tiefkühl-Produkt, ausprobiert. Fischburger.

Dazu als Beilage ein frisches Gemüse aus vielen verschiedenen Zutaten.

Erwatungsgemäß schmeckten die Fischburger nur sehr mäßig.

Das frische, mediterrane Gemüse mundet jedoch sehr gut.

[amd-zlrecipe-recipe:771]

Welsfilet-Rouladen, Basmati-

Reis und Weißwein-Sauce

Hier bereite ich ein Gericht mit Fisch und Reis zu.

Um etwas Abwechslung beim Zubereiten von Fisch zu haben und nicht nur die Filets in Butter anzubraten, habe ich mir dieses Rezept mit Rouladen ausgedacht.

Als Füllung habe ich diverse Produkte verwendet, die ich einerseits vorrätig hatte und die andererseits gut als Füllung funktionierten.

Ich habe die Filets jeweils auf einer Seite, die die Innenseite der Roulade werden soll, mit frisch geriebenem Parmesan für etwas Würze befüllt. Dann als weitere Zutaten habe ich jeweils einige Eis-Garnelen und jeweils zwei Zuckerschoten verwendet. Ich wollte allerdings über dem Parmesan noch einige frische Spinat-Blöätter in die Füllung geben, das habe ich aber im Eifer der Zubereitung völlig vergessen. Also, wenn Sie frischen Spinat vorrätig haben, verwenden Sie ihn auch dazu.

Ich schnüre die Rouladen jeweils mit zwei Fäden Küchengarn zusammen. Und brate sie dann in Butter an. Dann lösche ich mit einem großen Schluck Soave ab. Und würze noch mit Salz.

Dazu gibt es als Beilage Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:712]