

Seelachs mit schwarzen Bandnudeln in Fisch-Sauce

Für die Fisch-Sauce verwende ich die Karkassen von Garnelen, die ich vor kurzem zubereitet, gepuhlt und gegessen habe.

Als Fisch ein einfaches Seelachs-Filet aus dem Atlantik.

Dazu passend schwarze, mit der Tinte von Tintenfischen gefärbte Bandnudeln.

[amd-zlrecipe-recipe:155]

Gebratener Lachs in Speckhülle mit Kartoffel- Wurzel-Püree

Frischer Lachs, in Speckscheiben gehüllt, kräftig in Olivenöl angebraten, in einer Weißwein-Sauce gegart.

Dazu ein Püree aus Kartoffeln und Wurzeln. Mit etwas Olivenöl verfeinert.

Ein sehr würziges, schmackhaftes Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:16]

Seelachsfilets mit Zucchini-Gemüse

Da mir die Schweineschnitzel mit Paprika-Pulver gewürzt und nur in Butter gebraten so gut gelungen sind und so gut schmeckten, bereite ich nun einfach auch Seelachsfilets in der gleichen Weise zu.

Dazu gibt es Zucchini, Zwiebel, Knoblauch und Wok-Choi, gewürfelt bzw. grob zerkleinert als Gemüse. Ich würze das Gemüse mit getrocknetem Thymian.

Eine Sauce bilde ich mit etwas Weißwein.

[amd-zlrecipe-recipe:14]

Fisch-Frikadellen mit Pommes frites



Schön kross

Ich bereite aus Fischfilets Frikadellen zu. Dazu gebe ich die Filets durch den Fleischwolf und bereite somit Fisch-Hackfleisch zu.

Dazu kommen wie gewöhnlich bei Frikadellen Zwiebeln, Knoblauch, Semmelbrösel und Eier. Gewürzt wird mit süßem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer.

Als Beilage wähle ich Pommes frites. Ich fritiere sie einfach kurz in der Friteuse.

Zutaten für 2 Personen (etwa 8 Frikadellen):

- 8 Seelachs-Filets
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 TL Kapern (Glas)
- 1 Strauß Petersilie
- 6 EL Semmelbrösel
- 5 Eier
- 2 Portionen Pommes frites
- süßes Paprika-Pulver
- Salz

- Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen. Pommes frites darin einige Minuten kross fritieren. Herausnehmen auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Auf einen Teller geben und warmhalten.

Währenddessen Schalotten und Knoblauchzehen schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Kapern ebenfalls kleinschneiden und dazugeben. Petersilie kleinwiegen und hinzugeben.

Seelachsfilets grob zerkleinern, durch den Fleischwolf drehen und in die Schüssel geben. Eier aufschlagen und dazugeben. Semmelbrösel ebenfalls hinzugeben. Kräftig mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles vermengen und Frikadellen daraus formen.

Öl in die Pfanne geben und Frikadellen auf beiden Seiten jeweils einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen, zu den Pommes frites geben und servieren.

Lachsfilet mit Bulgur in fruchtiger Orangen-Weißwein-Sauce



Leckerer Lachs

Ich wusste jetzt nicht mehr genau, ob man Fischfilet zuerst auf der Haut oder auf der Fleischseite anbrät. Damit ich eine krosse Kruste erhalte, habe ich die Filets einfach zuerst auf der Hautseite in Butter angebraten. Beim Garen wird die Anschnittseite der Filets von unten nach oben hin langsam weißlich-beige, so dass man sieht, wann die Filets durchgegart sind.

Als Beilage habe ich Bulgur gewählt.

Mit etwas Orangensaft und Weißwein zaubere ich ein leckeres, fruchtiges Sößchen.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Lachsfilets (à etwa 300 g)
- 1 Tasse Bulgur
- Orangensaft
- trockener Weißwein
- Salz

- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: 10 Min.

Bulgur nach Anleitung zubereiten.

Lachsfilets auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Filets auf der Hautseite etwa 2–3 Minuten kross anbraten. Wenden und auf der Fleischseite ebenfalls 2–3 Minuten anbraten. Mit einem Schuss Orangensaft und Weißwein ablöschen. Filets herausnehmen, auf zwei Teller geben und warmhalten. Sauce salzen und pfeffern, etwas reduzieren und abschmecken.

Bulgur zu den Filets geben. Sauce über Bulgur und Filets verteilen. Servieren.

Seelachsfilet mit Basmatireis in Tomaten- Sahne-Sauce



Leckerer Fischgericht

Ein einfaches, schnell zubereitetes Gericht.

In Butter gebratene, gesalzene und gepfefferte Seelachsfilets

Als Beilage Basmatireis.

Und als Sauce etwas gestückelte Tomaten in Sauce mit etwas Sahne. Fertig.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Seelachsfilets
- 1 Tasse Basmatireis
- 200 ml gestückelte Tomaten (Dose)
- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währnddessen Filets auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne erhitzen und Filets darin auf beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten kross anbraten.

Gleichzeitig Tomaten in einem kleinen Topf erhitzen. Sahne dazugeben. Salzen und pfeffern. Verrühren und abschmecken.

Reis auf zwei Tellern anrichten. Jeweils ein Filet dazugeben. Großzügig Sauce über beides verteilen. Servieren.

Thunfischfilet mit mediterranem Gemüse



Mediterran genießen

Ich bereite Thunfischfilets zu, die ich nur salze und pfeffere und kurz in Butter anbrate. Dann sind sie noch sehr zart.

Dazu gibt es ein italienisches Gemüse, bestehend aus rotem Paprika, Lauchzwiebeln und braunen Champignons. Ich würze das Gemüse mit Salz und Pfeffer und noch mit Thymian.

Das Gemüse lösche ich mit etwas Soave ab und bilde ein kleines Sößchen.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 rote Thunfischfilets à etwa 125 g
- 1 rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 braune Champignons
- Soave
- Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Thunfisch auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Paprika und Lauchzwiebeln putzen und in grobe Stücke schneiden. Champignons in Scheiben schneiden.

Butter in zwei Pfannen erhitzen. Thunfischfilets in einer Pfanne auf beiden Seiten jeweils etwa 3–4 Minuten anbraten. Parallel dazu Gemüse in der zweiten Pfanne anbraten. Gemüse salzen und pfeffern. Mit etwas Thymian würzen. Mit einem Schuss Soave ablöschen. Etwas köcheln lassen.

Thunfischfilets auf zwei Teller geben, Gemüse mit etwas Sauce dazugeben und servieren.

Seelachsfilets mit Zucchini-Gemüse

Ein einfaches, schnell zubereitetes Gericht. Da die Schweineschnitzel, nur mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer gewürzt und einfach kurz in Butter angebraten, so gut gelungen sind und sehr gut schmeckten, will ich die gleiche Zubereitung für die Seelachs-Filets übernehmen.

Daher gibt es Fischfilets mit Gemüse. Das Gemüse bereite ich aus klein gewürfelter Zucchini, Zwiebeln, Knoblauch und Wok-Choi zu. Ich würze das Gemüse mit getrocknetem Thymian.

Dazu bilde ich mit etwas Weißwein eine helle Sauce.

[amd-zlrecipe-recipe:12]

Seelachs-Ragout in heller Sauce mit Kartoffelwürfeln



Leckerer Fisch-Ragout

Ich bereite ein einfaches Fisch-Ragout zu, mit Seelachs-Filets. Dazu kommt als Gemüse etwas Paprika, Lauch, Zwiebel und Lauchzwiebel.

Dazu kommt eine helle Sauce aus einer hellen Mehlschwitze.

Als Beilage wähle ich einmal keinen Reis oder Bulgur, sondern Kartoffelwürfel aus gekochten Kartoffeln.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Seelachsfilets
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- $\frac{1}{4}$ gelbe Paprika
- ein Stück Lauch
- etwas Ingwer
- 1 EL Mehl
- süßes Paprikapulver

- Salz
- Pfeffer
- 3–4 Kartoffeln
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Kartoffeln schälen. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und Kartoffeln darin 10–15 Minuten garen. Herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben, in kleine Würfel schneiden und warmstellen.

Währenddessen Filets erst längs halbieren, dann quer in Streifen schneiden. Paprika und Lauchzwiebeln putzen und grob zerkleinern. Lauch putzen und quer in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Fisch und Gemüse hineingeben und kurz mit anbraten. Mehl dazugeben und mit der Butter verrühren. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen, Mehlschwitze gut verrühren und aufkochen lassen. Mit einem Schuss Wasser die Sauce verlängern. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Kartoffelwürfel in einen tiefen Teller geben, Fisch-Ragout großzügig darüber verteilen, mit Petersilie garnieren und servieren.

Seelachsfilet

mit

Forellenrahm-Sauce mit Girandole



Dickflüssige, sämige Sauce

Ich bereite ein Fischfilet zu mit einer Sauce, wie man es von einigen Produzenten von Saucen- bzw. Suppenpulver kennt.

Deren Prinzip ist, ein Pulver mit viel Flüssigkeit anzurühren ergibt eine Suppe. Und mit wenig Flüssigkeit anrühren ergibt eine sämige Sauce.

Daher verwende ich bei diesem Gericht eine Dose mit Forellenrahm-Suppe und reduziere diese sehr stark auf ein Achtel der Ausgangssuppe, so dass ich eine dicke, sämige Sauce erhalte.

Die Sauce wird noch mit Salz und Pfeffer gewürzt und abgeschmeckt, fertig ist eine köstliche Fisch-Sauce.

Und da die Girandole eine sehr saucensüffige Pasta ist, passt viel Sauce sehr gut dazu.

Man benötigt für dieses Gericht im Grunde auch nur drei Grundprodukte, Fisch, Pasta und Suppe. Schon hat man ein fertiges, leckeres Fischgericht.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Seelachsfilet
- 390 ml Forellenrahm-Suppe (Dose)
- 125 g Girandole
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Garzeit 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Suppe in einen kleinen Topf geben und auf etwa ein Achtel der Ausgangsflüssigkeit reduzieren. Dabei zwischendurch immer wieder gut mit dem Kochlöffel rühren, damit die Suppe nicht am Topfboden anbrennt.

Filet auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne erhitzen und Filet auf beiden Seiten jeweils einige Minuten kross anbraten. Filet herausnehmen und auf einen Teller geben.

Reis zum Filet geben. Sauce abschmecken. Sauce über Filet und Reis geben. Servieren.

Seelachsfilet mit Krabben-Sauce und Basmatireis



Dickflüssige, sämige Sauce

Ich bereite ein Fischfilet zu mit einer Sauce, wie man es von einigen Produzenten von Saucen- bzw. Suppenpulver kennt.

Deren Prinzip ist, ein Pulver mit viel Flüssigkeit anzurühren ergibt eine Suppe. Und mit wenig Flüssigkeit anrühren ergibt eine sämige Sauce.

Daher verwende ich bei diesem Gericht eine Dose mit Krabbensuppe und reduziere diese sehr stark auf ein Achtel der Ausgangssuppe, so dass ich eine dicke, sämige Sauce erhalte.

Die Sauce wird noch mit Salz und Pfeffer gewürzt und abgeschmeckt, fertig ist eine köstliche Meeresfrüchte-Sauce.

Man benötigt für dieses Gericht im Grunde auch nur drei

Grundprodukte, Fisch, Reis und Suppe. Schon hat man ein fertiges, leckeres Fischgericht.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Seelachsfilet
- 390 ml Krabbensuppe (Dose)
- $\frac{1}{2}$ Tasse Basmatireis
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Garzeit 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Suppe in einen kleinen Topf geben und auf etwa ein Achtel der Ausgangsflüssigkeit reduzieren. Dabei zwischendurch immer wieder gut mit dem Kochlöffel rühren, damit die Suppe nicht am Topfboden anbrennt.

Filet auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne erhitzen und Filet auf beiden Seiten jeweils einige Minuten kross anbraten. Filet herausnehmen und auf einen Teller geben.

Reis zum Filet geben. Sauce abschmecken. Sauce über Filet und Reis geben. Servieren.

Seelachsrollchen mit Erbsen und Wurzeln



Leckere Röllchen mit Gemüse

Diesmal fülle ich zwei Seelachsfilets mit Gemüse, rolle sie zusammen und brate sie in Butter an.

Dazu bilde ich ein kleines Weißwein-Sößchen.

Da es derzeit keine Saison ist, gebe ich als Beilage Erbsen und Wurzeln aus der Dose hinzu. Sie können zusammen mit den Fischröllchen in der Weißwein-Sauce garen. Auf diese Weise reduziere ich auch etwas meinen Konservenvorrat.

Mein Rat: Die gefüllten Fischröllchen werden beim Garen mit dem zusammengesteckten Zahnstocher vermutlich nicht zusammenhalten. Das stört jedoch nicht, eigentlich nur die Optik des Servierens.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Seelachsfilets
- 2 kleine Brokkoliröschen
- 120 g Erbsen und Wurzeln (Dose)
- trockener Weißwein
- Salz

- bunter Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Filets längs auf ein Arbeitsbrett geben und auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern. Jeweils in der Mitte quer ein kleines Brokkoliröschen auflegen, Filet zusammenrollen und mit jeweils einem Zahnstocher zusammenbefestigen.

Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Röllchen darin kurz anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Erbsen und Wurzeln dazugeben und alles zugedeckt etwa fünf Minuten garen.

Röllchen herausnehmen, auf einen Teller geben und Zahnstocher entfernen. Erbsen und Wurzeln dazugeben. Weißwein-Sößchen über die Röllchen geben. Servieren.

Paniertes Seelachsfilet mit Bratkartoffeln



Fisch mit Kartoffeln

Ein einfaches Gericht. Eine erneute Variation von Fish'n'Chips.

Das Seelachsfilet ist schnell paniert.

Und Bratkartoffeln sind auch schnell zubereitet, diesmal aus rohen Kartoffeln.

Mein Rat: Selbst hergestellte Semmelbrösel verwenden, das macht die Panade authentischer und schmackhafter.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Seelachsfilet
- 2 EL Mehl
- 1 Ei
- 3–4 EL [Semmelbrösel](#)
- 4–5 Kartoffeln
- 1/2 Zitrone
- Salz
- bunter Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin 6–8 Minuten kross anbraten. In der Pfanne salzen und pfeffern. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten.

Mehl, Ei und Semmelbrösel auf jeweils einen kleinen Teller geben. Ei verquirlen. Filet mit etwas Zitronensaft säuern und salzen und pfeffern. Nacheinander auf beiden Seiten zweimal zuerst durch das Mehl, dann durch das Ei und schließlich durch die Semmelbrösel ziehen.

Nochmals Öl in die Pfanne geben, Filet hineingeben und auf beiden Seiten jeweils einige Minuten kross anbraten.

Herausnehmen, zu den Bratkartoffeln geben, eine Scheibe Zitrone dazugeben und servieren.

Fischbällchen mit Pommes frites



„Fish'n'Chips“

„Fish'n'Chips“ auf andere Weise, als man es aus England kennt.

Zwar fertige Produkte, aber zumindest die Fischbällchen habe ich vor einiger Zeit selbst frisch zubereitet und eingefroren. Ich habe sie aufgetaut und einfach in Fett in der Friteuse frittiert.

Der Einfachheit halber gibt es Pommes frites dazu, die ich auch frittiere.

Mein Rat: Wenn die Fischbällchen an der Oberfläche des siedenden Fetts schwimmen und fast kein Wasser mehr verdampft, sind sie gar.

Zutaten für 1 Person:

- 14-15 Fischbällchen
- Pommes frites

Zubereitungszeit: 10 Min.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Fischbällchen im Fett etwa 4–5 Minuten frittieren. Auf einen Teller geben und warmhalten.

Pommes in das siedende Fett geben und 4–5 Minuten frittieren. Auf den Teller zu den Fischbällchen geben und salzen. Alles servieren.

Fisch-Garnelenschwänze-Ragout in Weißwein-Dill-Sauce mit Bulgur



Würziges und wohlschmeckendes Ragout

Ein Gericht mit Fisch und Meeresfrüchten. Für den Fisch wähle ich Seelachsfilet und Sardellenfilets, für die Meeresfrüchte Riesengarnelenschwänze.

Die Sauce bereite ich aus Weißwein zu und würze sie mit Dill. Zum zusätzlichen Säuern der Sauce gebe ich noch Zitronensaft hinzu. Dazu passen auch Kapern, die ja sauer eingelegt sind.

Als Beilage wähle ich Bulgur.

Das Ganze ergibt ein sehr schmackhaftes und würziges Ragout.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Seelachsfilet
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- etwas Ingwer
- 8–10 Sardellenfilets (Glas)
- 8–10 Riesengarnelenschwänze
- 2 TL Kapern
- trockener Weißwein
- 1/4 Zitrone (Saft)
- 1 TL Dill
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 Tasse Bulgur
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Seelachsfilet quer in Streifen schneiden.

Bulgur nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin andünsten. Ingwer, Seelachs, Sardellen, Garnelenschwänze und Kapern dazugeben und kurz mit anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Zitronensaft dazugeben. Dill hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer

würzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce etwas reduzieren.

Bulgur ringförmig in einen tiefen Teller geben. Ragout in die Mitte des Tellers geben. Servieren.

Kabeljau-Filet mit Pommes frites



Der Pommes wohl etwas zuviel

Ich hatte überlegt, mir erneut ein schönes Steak zu kaufen. Entrecôte, Rumpsteak oder Hüftsteak. Dann dachte ich mir, ich habe in letzter Zeit hier recht oft Rezepte für Steaks mit oder ohne Beilage veröffentlicht. Das sollte ich vielleicht anders machen. Also entschied ich mich, einfach mal ein Fisch-„Steak“, also ein großes Fisch-Filet zu kaufen und zuzubereiten. Ich wählte ein Kabeljau-Filet, das sehr viel

Geschmack hat. Und somit gleichwertig ist zu Steaks von Rindern. Außerdem bereite ich ein großes Stück Fisch-Filet zu, das es somit an Masse auch mit einem Steak aufnehmen kann.

Als Beilage wähle ich ganz einfach Pommes frites, einfach zuzubereiten in der Friteuse.

Aber zu dem Fisch-Filet bereite ich dennoch ein kleines Sößchen aus Weißwein zu, und als Gewürz wähle ich nur Salz, Pfeffer und Dill.

Mein Rat: Beim Frittieren auf frisches oder wenig gebrauchtes Fett achten. Ich hatte dies diesmal beim Frittieren nicht beachtet.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Kabeljau-Filet (300 g)
- Pommes frites
- trockener Weißwein
- getrockneter Dill
- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Garzeit 5 Min.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Filet auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Filet auf beiden Seiten jeweils einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben, mit Dill bestreuen und warmhalten.

Butter und Röststoffe in der Pfanne mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Verrühren, etwas köcheln lassen und reduzieren.

Pommes in der Friteuse frittieren. Herausnehmen, auf einen Teller geben und salzen.

Sößchen über das Filet geben, Pommes frites dazugeben und alles servieren.