

# Gebratene Forellen mit Pommes frites



Zwei in Butter gebratene Forellen mit Pommes frites

Heute wollte ich mir zum einen etwas Gutes tun, weil mir heute eine bestimmte Sache sehr gut gelungen ist, und zum anderen hatte ich keine Lust, lange zu kochen, es sollte also recht schnell gehen, aber dennoch frisch sein. Ich entschied mich für zwei leckere Forellen und Pommes frites. Hier erfolgt kein Rezept, nur ein Foto. Diese Zutaten kann jeder zubereiten. Forelle, Gewürze/Gewürzmischung, Butter und Pommes frites, Salz. Fertig.

---

# Fischroulade



Fischroulade, gefüllt mit Käse, Bohnen und Steinpilz, umhüllt mit Wirsing

Eine Eigenkreation einer Fischroulade, bei der ich wieder nicht weiß, ob ich die Begrifflichkeit richtig gewählt habe. Oder ist es doch eine Wirsingroulade, weil die Roulade ja zuäußerst mit Wirsing umwickelt ist? Oder eine Wirsing-Fisch-Roulade? Oder eine mit Fisch gefüllte Wirsingroulade, wobei bei dieser Bezeichnung die anderen Zutaten – Käse, Bohnen und Steinpilze – fehlen würden? Ich bleibe einfach mal bei dem gewählten Rezeptnamen.

Zubereitet habe ich zwei Varianten, eine ohne und eine mit zusätzlichen Gewürzen und Kräutern. Ich habe nachgeschaut, welche Gewürze und Kräuter zu Fisch passen würden und bin dabei auf Muskatnuss, Estragon und Petersilie gestoßen. Da ich mir nicht schlüssig war, ob eine Fischroulade mit oder ohne diese Kräuter besser schmeckt, gibt es – wie erwähnt – zwei Varianten. Und bei der Roulade mit Kräutern bekommen die Prinzessbohnen auch noch etwas Bohnenkraut dazu. Wer die

Kräuter frisch vorrätig hat, wählt natürlich diese für die Zubereitung. Ich habe teilweise auf getrocknete Kräuter zurückgegriffen. Im Endergebnis gab es bei beiden Varianten keinen eindeutigen Gewinner – es schmeckt eben so oder so. Nur die Roulade ohne zusätzliche Kräuter hatte vielleicht einen Tick die Nase vorne.

Serviert wird das Ganze einfach mit etwas Nussbutter, bei größerem Hunger bietet sich Reis als Beilage an.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Pangasiusfilets
- 4 Wirsingblätter
- 2 Scheiben Gouda
- 2 TL grobkörniger Senf
- 20 Prinzessbohnen
- 2 große Steinpilze
- etwas Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Küchengarn
  
- Estragon
- frisch gemahlene Muskatnuss
- 6–8 Stängel Petersilie
- Bohnenkraut

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 1 Std. 15 Min.

Die Bohnen putzen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Wirsingblätter 60 Minuten gar kochen. 20 Minuten vor Ende der Garzeit die Bohnen hinzugeben und ebenfalls gar kochen – die Bohnen dürfen ruhig mit in das gleiche Kochwasser. Dann herausnehmen und auf separate Teller geben. Den dicken Stiel der Wirsingblätter komplett entfernen, die Wirsingblätter sollen dabei in jeweils zwei Hälften zerfallen. Die beiden

Steinpilze halbieren, in dünne Scheiben schneiden und in einer kleinen Pfanne in Butter einige Minuten kross anbraten.

**Zum Füllen der Rouladen folgendermaßen vorgehen:**

1. Auf ein Schneidebrett ein Fischfilet legen. Auf beiden Seiten salzen und pfeffern.
2. *Alternative Variante:* Zusätzlich Petersilie kleinschneiden und eine Seite des Fischfilets mit der Petersilie, Estragon und Muskatnuss würzen. Bei Estragon vorsichtig sein, er würzt sehr kräftig.
3. Eine Scheibe Gouda auf einer Seite mit 1 TL Senf bestreichen. Die Käsescheibe mit dem Senf nach oben auf das Fischfilet legen.
4. Die vier Wirsingblatthälften der Länge nach nacheinander auf die Käsescheibe legen, wobei sich überlappen und das ganze Fischfilet bedecken sollen.
5. Auf dem gleichen Schneidebrett neben dem Fischfilet längs zwei ausreichend lange Stränge Küchengarn legen, Abstand etwa 2–3 cm. Eventuell das Schneidebrett anfeuchten, damit das Küchengarn schön geradlinig daraufgedrückt werden kann.
6. Das Fischfilet mit Käse und Wirsing vorsichtig umdrehen und mit der Wirsingseite auf das Küchengarn legen.
7. Die 10 Prinzessbohnen quer zum Filet nebeneinander in die Mitte des Filets legen.
8. *Alternative Variante:* Zusätzlich die Bohnen mit Bohnenkraut würzen.
9. Die Hälfte der Steinpilze in die Mitte der Prinzessbohnen legen.
10. Die Roulade von einer Spitze des Fischfilets her zusammenrollen, indem man ein Drittel der Roulade auf das mittlere Drittel schlägt und das hintere Drittel dann darüber klappt/rollt.
11. Vorsichtig mit dem Küchenband zweimal zusammenbinden, damit nichts herausfällt oder die Roulade aufgeht.



Die gefüllten Rouladen vor dem Garen

Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die beiden Rouladen zuerst mit der Wirsingseite eine Minute in der Butter anbraten. Dann vorsichtig wenden und auf der Seite der Rouladen, wo sie sich schließen, kurz anbraten. Den Gemüsefond hinzugeben. Die Herdplatte auf ganz geringe Temperatur herunterschalten, den Deckel auf die Pfanne geben und die beiden Rouladen etwa 15 Minuten leicht garen lassen.

Für die Nussbutter kurz vor Ende der Garzeit eine Portion Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Butter etwas köcheln, bis sie goldbraun ist und dann durch ein frisches Tuch in ein kleines Schälchen passieren. Rouladen mit einem Pfannenwender herausheben, auf einem Teller anrichten und das Küchengarn entfernen. Etwas von der Nussbutter über die Rouladen geben und diese servieren.

---

# Lachsfilet in Tomaten-Kapern-Oliven-Sauce auf Papardelle



Lachs mit Papardelle und Sauce

Frisches Lachsfilet bietet sich natürlich sehr einfach roh an, asiatisch serviert als Sashimi mit heller Soja-Sauce. Diesmal fiel mir jedoch die Zubereitung als gebratenes Filet mit einer hellen Sauce auf Papardelle ein. Für die Sauce habe ich trockenen Weißwein, Sahne, Cherrydatteltomaten, Kapern und grüne Oliven verwendet.

## Zutaten für 1 Person:

- 300 g frisches norwegisches Lachsfilet
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 50 ml Gemüsefond
- 50 ml Sahne
- 10 Zweige frischer Zitronenthymian

- 3 Cherrydatteltomaten
  - 2  $\frac{1}{2}$  TL Kapern (aus dem Glas)
  - 2  $\frac{1}{2}$  TL grüne Oliven (aus dem Glas)
  - $\frac{1}{2}$  EL Mehl
  - 1 Eigelb
  - $\frac{1}{2}$  Zitrone (Saft)
  - frisch gemahlener Koriander
  - Salz
  - Pfeffer
  - Butter
- 125 g Papardelle

**Zubereitungszeit:** 30–40 Min.

Schalotten und Knoblauch schälen und klein schneiden. Zitronenthymian kleinwiegen. Tomaten in grobe Stücke schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch hinzugeben und anbraten. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen. Gemüfefond, Sahne, Thymian, Tomaten, Kapern und Oliven hinzugeben und ein wenig köcheln lassen. Mit Mehl überstäuben und mitgaren. Dann eventuell nochmals Gemüfefond dazu geben, um das Mehl zu binden und die Sauce nicht zu dickflüssig werden zu lassen. Den Zitronensaft hinzugeben und mit Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles leicht köcheln lassen.

Das Lachsfilet auf beiden Seiten salzen und pfeffern. In einer Pfanne Butter erhitzen und das Lachsfilet erst auf der Hautseite anbraten. Die Temperatur dann auf mittel bis niedrig herunterstellen und das Filet weiterhin 10–15 Minuten leicht braten lassen. Den Garzustand sieht man an der Seite des Lachsfilets, wie stark der Lachs schon gegart ist. Dann das Filet wenden und auf der anderen Seite ebenfalls nochmals 10–15 Minuten leicht braten lassen. Das Lachsfilet kann wie ein Steak gern ein wenig rare im Inneren sein, das mindert keinesfalls den Geschmack beim Essen.

Währenddessen die Papardelle nach Anleitung zubereiten.

Vor dem Anrichten noch ein Eigelb in die Sauce rühren, diese aber nicht mehr zum Kochen bringen.

Das Lachsfilet auf einem großen Teller anrichten, die Papardelle hinzugeben und großzügig von der Sauce darüber verteilen.

---

## Lachsfilet in Tomaten-Kapern-Oliven-Sauce auf Papardelle



Lachs mit Papardelle und Sauce

Frisches Lachsfilet bietet sich natürlich sehr einfach roh an, asiatisch serviert als Sashimi mit heller Soja-Sauce. Diesmal fiel mir jedoch die Zubereitung als gebratenes Filet mit einer hellen Sauce auf Papardelle ein. Für die Sauce habe ich

trockenen Weißwein, Sahne, Cherrydatteltomaten, Kapern und grüne Oliven verwendet.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 300 g frisches norwegisches Lachsfilet
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 50 ml Gemüsefond
- 50 ml Sahne
- 10 Zweige frischer Zitronenthymian
- 3 Cherrydatteltomaten
- 2  $\frac{1}{2}$  TL Kapern (aus dem Glas)
- 2  $\frac{1}{2}$  TL grüne Oliven (aus dem Glas)
- $\frac{1}{2}$  EL Mehl
- 1 Eigelb
- $\frac{1}{2}$  Zitrone (Saft)
- frisch gemahlener Koriander
- Salz
- Pfeffer
- Butter
  
- 125 g Papardelle

**Zubereitungszeit:** 30–40 Min.

Schalotten und Knoblauch schälen und klein schneiden. Zitronenthymian kleinwiegen. Tomaten in grobe Stücke schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch hinzugeben und anbraten. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen. Gemüsefond, Sahne, Thymian, Tomaten, Kapern und Oliven hinzugeben und ein wenig köcheln lassen. Mit Mehl überstäuben und mitgaren. Dann eventuell nochmals Gemüsefond dazu geben, um das Mehl zu binden und die Sauce nicht zu dickflüssig werden zu lassen. Den Zitronensaft hinzugeben und mit Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles leicht köcheln lassen.

Das Lachsfilet auf beiden Seiten salzen und pfeffern. In einer Pfanne Butter erhitzen und das Lachsfilet erst auf der Hautseite anbraten. Die Temperatur dann auf mittel bis niedrig herunterstellen und das Filet weiterhin 10–15 Minuten leicht braten lassen. Den Garzustand sieht man an der Seite des Lachsfilets, wie stark der Lachs schon gegart ist. Dann das Filet wenden und auf der anderen Seite ebenfalls nochmals 10–15 Minuten leicht braten lassen. Das Lachsfilet kann wie ein Steak gern ein wenig rare im Inneren sein, das mindert keinesfalls den Geschmack beim Essen.

Währenddessen die Papardelle nach Anleitung zubereiten.

Vor dem Anrichten noch ein Eigelb in die Sauce rühren, diese aber nicht mehr zum Kochen bringen.

Das Lachsfilet auf einem großen Teller anrichten, die Papardelle hinzugeben und großzügig von der Sauce darüber verteilen.

---

## **Gefüllte Kabeljaufilets auf Gemüsebett**



Mit frischen Kräutern gefüllter Kabeljau auf Gemüsebett

Die gestrige Zubereitung von Garnelen mit gebratenen Nudeln und der dabei verwendete und kurz mitgekochte Basilikum und auch Zitronenthymian brachte mich auf die Idee, diese Zubereitungsart noch etwas fortzusetzen und auszuweiten. Heute habe ich dazu zwei Kabeljaufilets verwendet.

#### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Kabeljaufilets, etwa 300 g
- 1  $\frac{1}{2}$  Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Wurzel
- $\frac{1}{2}$  Habanero
- ein kleines Stück frischer Ingwer
- $\frac{1}{2}$  Tomate
  
- etwa 10 Zweige frischer Zitronenthymian
- 5–6 Zweige frischer Basilikum
- 1 TL mittelscharfer Senf
- frisch gemahlener Pfeffer

- trockener Weißwein
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.



### Kabeljau-Sandwich

Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen. Die Innenseiten der beiden Kabeljaufilets mit Pfeffer würzen. Dann mit jeweils einem halben Teelöffel Senf dünn bestreichen. Keinen sehr scharfen Senf verwenden, das übertönt den Geschmack des Kabeljaus zu sehr. Zuerst die Thymianzweige auf einem der beiden Filets verteilen, dann die Basilikumblätter. Vermutlich lassen sich die beiden Fischfilets auch alternativ mit anderen frischen Kräutern wie Majoran oder Rosmarin füllen. Das zweite Fischfilet mit der Senfseite nach unten darüberlegen und mehrmals mit Küchengarnt zusammenbinden. Bei Bedarf kann man dieses Kabeljau-Sandwich auch einige Zeit liegen und mit den Gewürzen und Kräutern marinieren lassen.

Zwiebeln, Knoblauchzehen, Wurzel und Ingwer schälen. Zwiebeln in dünne Streifen, Wurzel in dünne Scheiben und Knoblauch und Ingwer klein schneiden. Die Tomate ebenfalls klein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Wurzel, Habanero und Ingwer darin anbraten. Dann die Tomatenstückchen hinzugeben. Einige Zeit köcheln lassen. Mit trockenem Weißwein ablöschen. Weiterhin einige Zeit bei geringer Temperatur köcheln lassen und den Weißwein reduzieren. Mit Salz abschmecken. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Nochmals Butter in der Pfanne erhitzen. Das Kabeljau-Sandwich hinzugeben und auf beiden Seiten einige Minuten kräftig anbraten. Dann 7–8 Minuten bei geringer Temperatur durchgaren – eventuell dazu die Pfanne mit einem Deckel abdecken.

Das gegarte Gemüse auf einem Teller anrichten. Das Kabeljau-Sandwich darauflegen, in der Mitte quer durchschneiden und das Küchengarn entfernen. Das gegarte Basilikum kann man sicherlich mitessen, die harten Zweige des winterharten Zitronenthymians vermutlich nicht. Diese daher beiseite legen. Sie verleihen dem Kabeljau allerdings eine frische Zitronennote. Eventuell das Gericht mit Salz nachwürzen.

---

## **Brasilianischer Fischtopf**



Der gebackene Fischtopf, mit Reis angerichtet

Dieses Fischtopfrezept stammt von Kollegin [Margit Kunzke](#) und heißt im Original „Moqueca capixaba“. Ich habe ihn nachgekocht und natürlich ein wenig abgewandelt. Es handelt somit nicht um das Original, sondern eine Variante davon.

Ich habe Garnelen hinzugefügt, weil sie mir passend erschienen. Frischen Koriander hatte ich leider nicht zur Verfügung. Da mir Margit aber sagte, dass Koriander in diesem Gericht unverzichtbar sei und auch nicht durch frischen Dill und Majoran zu ersetzen sei, habe ich mir mit frisch gemahlene Korianderkörnern ausgeholfen. Das brasilianische, färbende Gewürz Annatto ist vermutlich in Deutschland schwer zu bekommen, deswegen habe ich es durch Safran ersetzt, das ergibt genauso Farbe für die Sauce.

#### **Zutaten für 2 Personen:**

- 300 g Kabeljaufilet
- 200 g Riesengarnelenschwänze
- 1 große weiße Zwiebel
- 3–4 Knoblauchzehen

- 2 Tomaten
- 1 grüne oder gelbe Paprikaschote
- $\frac{1}{2}$  Bund frischer Koriander (alternativ 2 TL frisch gemahlene Korianderkörner)
- $\frac{1}{2}$  Bund frische Petersilie
- 2  $\frac{1}{2}$  Limetten (alternativ Zitronen)
- Annattopulver (alternativ 0,1 g gemahlener Safran)
- Salz
- frisch gemahlener roter Pfeffer (alternativ schwarzer Pfeffer)
- Olivenöl
  
- 1 Tasse Basmatireis

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 30 Min. | Marinierzeit 1 Std. | Garzeit 15 Min. | Backzeit 30–40 Min.

Die Fischfilets in grobe Stücke schneiden. Eine Limette/Zitrone auspressen. Die Fischfiletstücke mit den Garnelenschwänzen mischen, alles mit dem Saft und etwas Salz bestreuen und 30 Minuten marinieren lassen.

Währenddessen die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Koriander und Petersilie feinwiegen. Alternativ zum frischen Koriander 2 TL Korianderkörner frisch mahlen oder in einem Mörser zerreiben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauchzehen 4–5 Minuten glasig dünsten. Mit den Kräutern vermischen und beiseite stellen.

Die Tomaten und die Paprikaschote in kleine Stücke schneiden und in der gleichen Pfanne 6–7 Minuten in Olivenöl anbraten.



Der Fischtopf in der Auflaufform angerichtet beim Marinieren – vor dem Backen

Die Hälfte der Zwiebel-Knoblauch-Kräuter-Mischung auf dem Boden einer Auflaufform verteilen. Dann die Fischstücke und die Garnelen darauf verteilen. Tomaten- und Paprikastücke über dem Fisch und den Garnelen verteilen und die zweite Hälfte der Zwiebel-Knoblauch-Kräuter-Mischung darüber geben. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. 1  $\frac{1}{2}$  Limetten/Zitronen auspressen. Den Safran mit dem Saft vermischen. Fisch und Gemüse mit dem Limettensaft mit Safran und etwas Olivenöl beträufeln und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Backofen auf 180° C Umluft erhitzen. Die Auflaufform mit dem Fisch und Gemüse auf mittlerer Ebene in den Backofen schieben und etwa 30–40 Minuten backen. Währenddessen Reis nach Anleitung zubereiten. Zum Schluß den Fischtopf mit Limettensaft und Salz abschmecken. Zusammen mit dem Reis auf zwei großen Tellern anrichten.

---

# Lachsfilet mit Kürbis-Käse-Sauce auf Gnocchi



Lachs mit Pasta und Kürbis-Käse-Sauce

Mein erstes Kürbisgericht. I never before prepared a pumpkin. Ausgewählt hatte ich einen Hokkaidokürbis, den mein mittlerweile neuer, hanseatischer Kioskbesitzer vorrätig hatte. Der Hokkaidokürbis hat den Vorteil, dass er nach dem Aufschneiden und Entkernen zusammen mit der Schale zubereitet werden kann. Der Kürbis wog etwa 900 g und für dieses Gericht benötigte ich gerade mal ein Viertel des Kürbis, also habe ich die kommende Zeit noch einige Kürbisgerichte vor mir.

Ausgewählt habe ich für das erste Kürbisrezept keine Kürbiscremesuppe, weil – die macht und kann ja jeder. Nein, es sollte schon etwas Besonderes her. Wie in dieser Form als Kürbis-Käse-Sauce. Der Kürbis hat auch den Vorteil, dass man

ihn einige Zeit vor der Zubereitung vorbereiten und in diesem Fall grob raspeln kann. Denn der gehobelte Kürbis hält lange Farbe und Konsistenz und wird nicht wie gehobelte Kartoffeln für Kartoffelpuffer innerhalb von Minuten unansehnlich braun, weil die geriebenen Kartoffeln mit dem Luftsauerstoff oxidieren.

Und natürlich macht der Kürbis auch rein optisch schon sehr viel her – gerade für den bevorstehenden Herbst. Die Sauce bietet bei der Zubereitung, dem Kochen und dann dem Servieren herrliche Gelb-Rot-Braun-Töne – wie bald in der Natur. Und dann kommt noch ein Eigelb für weitere Farbe in die Sauce.

Und die Gnocchi sind nicht die erwarteten Teigwaren aus Kartoffeln oder ähnlichen Zutaten, sondern Muschelnudeln, die von manchen Herstellern auch mit diesem Begriff bezeichnet werden.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 300 g frisches Lachsfilet mit Haut

### **Zutaten für die Kürbis-Käse-Sauce:**

- 200 g Hokkaido-Kürbisfleisch
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- ein kleines Stück frischer Ingwer
- trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- 100 ml Gemüsefond
- 100 g französischer Brie
- einige Zweige frische Petersilie
- einige Zweige frischer Thymian
- $\frac{1}{4}$  Zitrone (Saft)
- 150 g Hartkäse (z.B. Edamer)
- 1 Eigelb
- Salz
- Pfeffer

- Muskat
- Knoblauch- oder normale Butter
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 250 g Gnocchi

**Zubereitungszeit:** 30 Min. evtl. 1 ½ Stdn.

Zuerst die Kürbis-Käse-Sauce zubereiten. Dazu den Kürbis grob raspeln. Die Schalotten, Knoblauchzehen und den Ingwer schälen und kleinschneiden. In einem Topf Knoblauchbutter oder normale Butter erhitzen und Schalotten, Knoblauchzehen und Ingwer darin anbraten und glasig dünsten. Dann den geraspelten Kürbis dazu geben und mit andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Den Gemüsegond und die Sahne hinzugeben. Bei geringer Temperatur etwas köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat würzen. Die kleingewiegte Petersilie hinzugeben. Den frischen, zerkleinerten Thymian oder alternativ ½–1 TL getrockneten Thymian hinzugeben und mitköcheln. Den Brie kleinschneiden – man kann auch die Rinde mitverwenden, die wird sich im Laufe des Köchelns in der Sauce auflösen – und in die Sauce hinzugeben. Mit dem Zitronensaft abschmecken.

Man kann nun den Lachs und die Gnocchi zubereiten, denn die Sauce lässt sich auch in dieser etwas flüssigen Form verwenden. Allerdings sollte eine Käse-Sauce doch recht sämig sein, sehr konzentriert schmecken und der aufgelöste Käse darin Fäden ziehen, so dass sie eine recht kompakte Konsistenz hat. Daher sollte man die Sauce unzugedeckt bei geringer Temperatur noch eine Stunde köcheln und reduzieren lassen, um einen noch kräftigeren Geschmack zu erhalten. Erst dann gibt man den kleingeschnittenem Hartkäse hinzu und löst ihn in der Sauce auf. Der Hartkäse würde die Sauce vor dem Reduzieren zu kompakt machen und vermutlich anbrennen. Kurz vor dem Servieren noch ein Eigelb für die Farbe der Sauce unterrühren,

das aber nicht mehr mitkochen soll, da es sonst vielleicht ausflockt. Mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit der Sauce die Gnocchi nach Anleitung zubereiten. Butter in einer Pfanne erhitzen, das Lachsfilet auf beiden Seiten mit Pfeffer würzen und auf jeweils beiden Seiten bei geringer Temperatur 5–6 Minuten anbraten – zuerst auf der Hautseite, dann der Fleischseite. Erst danach das Lachsfilet salzen.

Lachsfilet und Gnocchi auf zwei Tellern anrichten und von der köstlichen Kürbis-Käse-Sauce großzügig über Pasta und Filet geben.

---

## **Pangasiusfilet mit Pommes frites und Mayonnaise-Chili-Dip**



Pangasius, Pommes frites, Mayonnaise-Chili-Dip

Auch heute etwas Schnelles am Wochenende. Quick'n'dirty. Man könnte es auch als Fish'n'chips bezeichnen. Ich habe eine grandiose scharfe Mayonnaise dazu gemacht.

Ich bin immer wieder begeistert von dieser schnell zuzubereitenden Mayonnaise, die sich ganz unterschiedlich mit Curry, Kreuzkümmel, Paprika oder anderen Zutaten verfeinern lässt. Ich las über Mayonnaise immer nur, dass sie schwierig zuzubereiten wäre und man viele Dinge beachten müsse: a) Das/die Ei/er muss/müssen Zimmertemperatur haben. b) Es wird nur das Eigelb verwendet und das Olivenöl wird gaaaaaaanz langsam tröpfchenweise mit dem Schneebesen in das Eigelb gerührt. Bullshit. Hohe, schmale Rührschüssel, gutes Olivenöl hinein, das ganze Ei dazu, den Senf, das Salz und in diesem Fall die zerkleinerte Chilischote, mit dem Pürierstab drüber – zack, fertig, in noch nicht mal 2–3 Minuten.

Die Zubereitung der Pommes frites im Backofen ist eine Katastrophe. Normalerweise gebe ich sie in die Friteuse, nur hatte ich kein frisches Frittierfett mehr. Also Backofen. Jeder Hersteller hat für sein jeweiliges Produkt zwar seine

eigenen Zubereitungshinweise, aber Pommes frites, die bei 180° C nach 14 Minuten gebacken sein sollten, aber auch nach über 30 Minuten immer noch keine schöne Bräune und Knusprigkeit aufweisen, sind mir ein Graus. Also das nächste Mal doch wieder in der Friteuse.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Pangasiusfilet, ca. 200 g
- eine Portion Pommes frites

### **Zutaten für die Mayonnaise:**

- 100 ml gutes Olivenöl
- 1 Ei
- 1 EL Senf
- Salz
- 1 rote Chilischote
  
- Salz
- Pfeffer
- Butter

### **Zubereitungszeit: 30 Min.**

Alle Zutaten für die Mayonnaise in eine hohe, schmale Rührschüssel geben, mit dem Pürrierstab mixen, in eine Schale geben und im Kühlschrank kalt stellen.

Die Pommes frites nach Anleitung im Backofen oder der Friteuse zubereiten.

Butter in einer Pfanne erhitzen, das Pangasiusfilet auf beiden Seiten salzen und pfeffern und auf beiden Seiten jeweils etwa 3 Minuten kross anbraten.

Alles auf einem großen Teller anrichten und servieren.

---

# Pochiertes Kabeljaufilet in Weißweinsauce mit Mujaddara



Kabeljaufilet in Weißweinsauce mit Mujaddara

Ich hatte seit einiger Zeit keine Einfälle für selbst kreierte Rezepte mehr. Ich hatte nur im Kopf, dass ich Fisch einmal pochiert zubereiten wollte, auch, um den Fischfond in meinem Kühlschrank aufzubrauchen. Nur, was serviert man dazu? Mir fielen Gemüse ein, und dann noch Linsen, mehr aber nicht.

Bis ich mich an ein vegetarisches Rezept von [Löffel](#) erinnerte, das ich seit einiger Zeit gerne nachkochen wollte: [Mujaddara](#) (engl. Mejadra). Das ist ein Gericht aus Reis, Linsen und frittierten Zwiebeln mit orientalischen Gewürzen. Zwei der Gewürze – Kurkuma und Schwarzkümmel – fehlten mir zwar im Moment in der Küche, aber ich denke, das Gericht sollte auch ohne sie gelingen. Auch den Klecks Schafsjoghurt mit den

Gewürzen auf dem Mujaddara habe ich weggelassen, weil ja das Fischfilet eine Weißweinsauce erhält und das vielleicht nicht so gut zusammenpasst. Aber die Beilage ist – nach Löffels Worten – wahrlich „schmackofatzig“!

Beim Fisch hat man sicherlich die beste Qualität, wenn man ihn an der Frischfisch-Theke eines großen Discounter oder gleich im Fischgeschäft kauft. Aber auch Aldi Nord hat eine gute Auswahl von tiefgefrorenem Fisch, der zudem noch sehr preisgünstig ist. Man kann wählen zwischen Zander, Kabeljau, Pangasius, Wildlachs, Seelachs und noch anderen Arten. Ich entschied mich für ein Kabeljaufilet, das ich noch im Gefrierschrank hatte. Und bereite somit zusammen mit dem Mujaddara ein fischig-vegetarisches Gericht zu.

#### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Kabeljaufilet (ca. 160 g)
- 300 ml Fischfond
- frisch gemahlene Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- frisch gemahlener Koriander

#### **Zutaten für die Weißweinsauce:**

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Olivenöl zum Spritzen
- 100 ml trockener Weißwein
- 50 ml Fischfond
- 1 EL eiskaltes Butterstück

#### **Zutaten für das Mujaddara:**

- 50 g braune Linsen
- 5 Schalotten
- 1 EL Mehl
- etwas Salz

- 300 ml Olivenöl
- 50 g Basmatireis
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Pimentkörner
- $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Zimt
- $\frac{1}{2}$  TL brauner Zucker
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Pul biber
- $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Kreuzkümmel
- $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Koriander
- etwas Olivenöl zum Sprayen
- 1 EL Olivenöl
- 150 ml Wasser

**Zubereitungszeit:** 1  $\frac{1}{2}$  Stdn.

In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Linsen darin etwa 30 Minuten garen. Die braunen Linsen sind damit fast weichgekocht und können später mit dem Basmatireis einfach gemischt und nochmals erhitzt werden. Die Linsen mit einem Schaumlöffel herausheben, in eine Schüssel geben und beiseite stellen.

Währenddessen Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinschneiden. In einen kleinen Topf etwas Olivenöl sprayen und Zwiebel und Knoblauch darin bei geringer Temperatur glasig dünsten, sie sollen aber nicht zu braun werden. Mit dem Weißwein ablöschen, den Fischfond hinzugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Danach die Weißweinsauce mit einem Pürierstab fein pürieren. Ist sie geschmacklich zu kräftig, hilft ein klein wenig Wasser. Eventuell verträgt sie aber noch eine Prise Salz.

Schalotten schälen und in Ringe schneiden. In eine Schüssel Mehl und Salz geben und die Schalottenringe darin gut wenden.

Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Schalottenringe darin für 6–7 Minuten bei hoher Temperatur knusprig und kross frittieren. Die frittierten Zwiebeln auf Küchenpapier oder einem Geschirrhandtuch abtropfen lassen und nochmals gut salzen.

Die Pimentkörner im Mörser kleinmahlen. Knoblauchzehe schälen und zusammen mit etwas Salz mit einer Gabel kleindrücken. Basmatireis mit □ Knoblauch, Piment, □ Zimt, □ Zucker, □ Salz und □ reichlich Pfeffer mischen. In einen kleinen Topf Olivenöl spritzen und Kreuzkümmel und □ Koriander kurz darin anrösten. Basmatireis mit den Gewürzen und dem Olivenöl dazugeben. Kräftig durchrühren, damit der Basmatireis ölig wird. Das Wasser hinzugeben, aufkochen, vom Herd nehmen und zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die gekochten Linsen dazugeben und mit erhitzen. Das Kochwasser sollte komplett verkocht sein. Dann eine Hälfte der Röstzwiebeln untermischen, die zweite Hälfte für das Anrichten warm halten. Das Mujaddara mit Salz abschmecken und mit einer Prise Pul biber für die Schärfe würzen.

Parallel dazu das Kabeljaufilet von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Den Fischfond in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, den Topf vom Herd nehmen und das Fischfilet im nur noch siedenden Fond etwa 20 Minuten pochieren. Wenn der Fischfond nicht ausreicht, um das Fischfilet zu bedecken, dann im entsprechenden Umfang noch etwas trockenen Weißwein zu dem kochenden Fond geben.

Dann die Weißweinsauce erhitzen, vom Herd nehmen und die eiskalte Butter mit dem Pürierstab hinein montieren.

Zuerst die Weißweinsauce auf den Teller geben, das Zanderfilet darauf legen und daneben das Mujaddara platzieren. Dann die zweite Hälfte der Röstzwiebeln auf das Mujaddara streuen.

---

# Zanderfilet mit Spargel-Lauchzwiebel-Gemüse



Zanderfilet mit Gemüse und Brühe

Wenn man Magenbeschwerden hat, hat man es mit dem Gerichte zubereiten schwer. Als Foodblogger hat man so viele Rezepte im Kopf und möchte leckere Gerichte zubereiten – nur der Magen spielt nicht mit und vieles ist, entgegen des üblichen Essverhaltens, zu schwer zum Verdauen.

Deswegen sollte es heute leicht und schnell gehen. Eigentlich war nur Fisch mit Lauchzwiebelgemüse und Basamatireis angedacht, dann sah ich den Spargel im Kühlschrank, der in den nächsten Tagen vermutlich verdorben gewesen wäre. Also musste er auch verarbeitet werden. Und der Einfachkeit halber ließ ich dann den Reis auch noch weg.

Übrigens auch ein reduziertes Rezept: Es sind nur 7 Zutaten

notwendig.

**Zutaten (für 1 Person):**

- 1 Zanderfilet (ca. 150 g)
- 6 Lauchzwiebeln
- 500 g Spargel
- 200 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Butter
  
- etwas frische Petersilie

**Zubereitungszeit:** 40 Min.

Das Gemüse schälen und halbieren. Butter in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Salzen und pfeffern. Nach einigen Minuten mit dem Gemüsefond ablöschen. In der zugedeckten Pfanne bei geringer Temperatur ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Das Zanderfilet von beiden Seiten salzen und pfeffern. Das Gemüse mit der Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken, aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Butter in der Pfanne erhitzen und das Zanderfilet von beiden Seiten ca. 2–3 Minuten anbraten.

Das Zanderfilet auf einem großen Teller anrichten, das Gemüse daneben geben, ein wenig von dem Gemüsefond darüber verteilen und mit etwas frischer Petersilie garnieren.

---

# Welsfilet auf Kräuterbett mit Basmatireis



Welsfilet auf Kräuterbett mit Basmatireis

Der Pangasius oder auch Wels ist ebenfalls wie der Zander ein Süßwasserfisch, ein Räuber, der aber nur in Südostasien beheimatet ist. Dort bekommt man ihn mittlerweile auch gezüchtet in Aquakultur.

## Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Pangasiusfilets (350 g)
- 3 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$  Strauss frisches Oregano
- $\frac{1}{2}$  Strauss frische Petersilie
- 5–10 Zweige frischer Rosmarin
- 5–10 Zweige frischer Thymian
- 30 g Kapern
- 15 g eingelegte grüne Pfefferkörner
- ein Schuss trockener Weisswein

- 50 ml Sahne
  - einige Portionen Butter
  - Salz
  - Pfeffer
  - Koriander
- 
- 2 Tassen Basmatireis

**Zubereitungszeit:** 20 Min.

Als erstes den Basmatireis zubereiten, weil er am längsten braucht. Jeweils 1 Tasse Reis und 3 Tassen Wasser pro Person in einen Topf geben, kräftig salzen, aufkochen lassen, vom Herd nehmen und bei zugedektem Topf nur noch 20 Minuten ziehen lassen.

Die Knoblauchzehen schälen und kleinhacken. Dann alle frischen Kräuter, auch die Kapern und eingelegten Pfefferkörner – eventuell nacheinander – mit einem Wiegemesser kleinhacken. Ein große Portion Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zuerst die Knoblauchzehen hinzugeben und anbraten. Dann die Kräuter hinzugeben und einige Minuten anbraten. In der Butter leicht köcheln lassen. Mit einem Schuss Weißwein aufgießen und auch die Sahne hinzugeben. Nochmals eine Portion Butter hinzugeben, um die Sauce zu binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Schön marmoriertes, rötliches Welsfilet

Währenddessen die Welsfilets mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen und in einer großen Pfanne in Butter von beiden Seiten etwa 3 Minuten anbraten.

Die Kräutersauce als Basis auf zwei Tellern anrichten. Jeweils eines der Welsfilets darauf geben. Daneben den Basmatireis anrichten und mit dem Rest der Kräutersauce übergießen.

---

**„Butter bei die Fische!“ –  
Fischwoche bei  
Nudelheissundhos**



Zanderfilet auf Lauchzwiebelgemüse mit Basmatireis, mit Pinienkernen und Petersilie garniert

Mit Rückwirkung zum vorgestrigen Samstag, an dem ich „Fish'n'Chips“ zubereitet habe, läute ich heute die **Fischwoche bei Nudelheissundhos** ein! Dies widerspricht zwar der Ausrichtung des Foodblogs auf Braten mit Pasta und Sauce, aber so ganz genau und strikt habe ich das ja bisher auch nicht gehandhabt. Und mit dieser Fischwoche beginnt auch der kulinarische Frühling passend zum meteorologischen, der sich so ganz langsam durchsetzt. Frische, fischige und gemüsige Rezepte, leicht, mit wenig Fett und gut für Ernährung und Verdauung. Die Gefriertruhe ist jetzt voll mit: Zander, Kabeljau, Wildlachs, Pangasius und Garnelen. Es kann los gehen! Jetzt gibt es eins auf die Fische! Auf der Rezepteliste dieser Woche stehen eine französische Bouillabaisse, Fischfilet mit grünem Tee, Ratatouille mit Fisch, Fischfilet im Salzmantel, Fischfilet in Pfannkuchen und vielleicht noch andere Bontjes. Beginnen tue ich mit in Butter gebratenem Zanderfilet auf Lauchzwiebelgemüse mit Basmatireis.

**Zutaten (für 2 Personen):**

- 4 Zanderfilets (400 g)
- Salz
- Pfeffer
- Butter
  
- 15 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL vietnamesische Fischsauce
- 200 ml trockener Weißwein
- 100 ml Gemüsefond
- 1 TL Pul biber
- 1 TL Honig
- einige Zweige frischer Thymian
- 1 Spritzer Zitrone
- Salz
- Butter
  
- geröstete Pinienkerne
- einige Zweige Petersilie
- einige Zitronenschnitte
  
- 2 Tassen Basmatireis

**Zubereitungszeit:** 20 Min.

Zander ist ein Süßwasserfisch, diesmal habe ich einen Wildfang aus Binnengewässern bekommen. Er ist ein Raubfisch, sein Fleisch schmeckt würzig und kräftig. Die obere Haut sollte am Filet bleiben und mit erhitzter Butter in der Pfanne schön kross und braun angebraten werden.

Die Lauchzwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Die Lauchzwiebeln in sehr grobe Stücke von 5–6 cm Länge schneiden. Die Knoblauchzehen ganz klein schneiden. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Etwa 4–5 Minuten bei geringer Temperatur braten. Mit der vietnamesischen Fischsauce ablöschen. Dann einen großen Schuss Weißwein hinzugeben. Mit dem Pul biber würzen und den Honig hinzugeben. Die Fischsauce macht die Sauce fischig, der Pul

biber scharf – wer es nicht ganz so scharf mag, nimmt nur die Hälfte davon zum Würzen – und der Honig mildert die Sauce etwas ab und gibt ein klein wenig Süße hinzu. Gern noch eine weitere Portion Butter zum Binden hinzugeben.

Die Sauce braucht ein wenig Substanz und eine Basis und kann nicht nur aus den Gewürzen bestehen. Deswegen den restlichen Weißwein und den Gemüfefond – und keinen Fischfond, das würde zusammen mit der Fischsauce das Ganze viel zu würzig werden lassen – hinzugeben. Dann den kleingewiegten frischen Thymian hinzugeben und einen Spritzer frische Zitrone. Alles ein wenig köcheln lassen und mit nur ganz wenig Salz noch abschmecken.

Während der Zubereitung des Lauchzwiebelgemüses parallel dazu den Basmatireis zubereiten. Jeweils 1 Tasse Reis und 3 Tassen Wasser pro Person in einen Topf geben, kräftig salzen, aufkochen lassen, vom Herd nehmen und bei zugedecktem Topf nur noch 20 Minuten ziehen lassen.

Ebenfalls parallel dazu die Zanderfilets von beiden Seiten mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Dann in einer Pfanne mit viel erhitzter Butter von beiden Seiten etwa 3–4 Minuten kross anbraten.

In einer kleinen Pfanne ohne Fett eine kleine Handvoll Pinienkerne anrösten. Einige Zweige Petersilie zum Garnieren kleinschneiden. Und einige Schnitze Zitrone für den Fisch zuerechtschneiden.

Das Lauchzwiebelgemüse mit einem Schaumlöffel aus der Sauce herausheben und auf zwei Tellern anrichten. Jeweils zwei Zanderfilets mit der Haut nach oben darauf drapieren. Basmatireis daneben anrichten. Reis und auch Fisch mit einem Teil der Sauce übergießen. Den Basmatireis noch mit Pinienkernen garnieren, alles mit ein wenig Petersilie überstreuen und die Zitronenschnitze zum Zanderfilet geben. Und dann: Butter bei die Fische und ordentlich reinhauen ... äääähhhh speisen. ;-)

---

# „Fish 'n' Chips“



„Deutsche“ „Fish'n'Chips“

Mit diesem abgewandelten Fischrezept nähere ich mich mal ganz unspektakulär dem traditionellen, einzig akzeptablen Fast-Food-Gericht der Briten. Eigentlich bedeutet „Fish'n'Chips“ auf der Insel ein paniertes Seelachsfilet zusammen mit Pommes Frites in einer Tüte, das dann aus der Hand gegessen wird. Das Seelachsfilet ist ja schon für sich allein genommen das billigste, was es an Fisch gibt, und ist somit für dieses Fast-Food-Gericht prädestiniert.

Skurilerweise wird man, wenn man einmal in England oder auch Irland unterwegs ist, schnell herausfinden, dass es den Begriff der Pommes Frites dort gar nicht gibt. Nö, ist ja auch Französisch. Möchte man dort in einem Restaurant Pommes Frites als Beilage haben, muss man „Chips“ bestellen. Möchte man dagegen in einem Pub zum englischen Bier oder irischen

Guinness Chips als Snack haben – was bei uns als Produkte wie Chipsfrisch oder Pringles bekannt ist – muss man „Crisps“ bestellen. Verkehrte Welt. Also: Pommes Frites unbekannt, „Chips“ = Pommes Frites und „Crisps“ = Chips. ;-)

Und um dem Ganzen noch die Krone aufzusetzen, gibt es bei diesem Gericht kein englisches, paniertes Seelachsfilet, sondern frische Fischfrikadellen, zubereitet aus durch den Fleischwolf gedrehten Garnelen, Welsfilet und Lachsfilet, Paniermehl, Eiern, Gemüse, Kräutern und Gewürzen. Und natürlich Pommes Frites ... äähhhh Chips.

### **Zutaten (für 2 Personen):**

- 225 g Garnelen (ca. 15–17 Stück)
- 125 g Welsfilet
- 125 g Lachsfilet
  
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- $\frac{1}{2}$  grüne, türkische Pepperoni
- 4 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$  Strauß Petersilie
  
- 2 Eier
- 3 EL Paniermehl
  
- 1 TL Bratfischgewürz
- 1 TL vietnamesische Fischsauce
- Salz
- Pfeffer
- Koriander
  
- Chips

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 15 Min.  
| Fritierzeit 10 Min.



Gemüsemischung für die Fischfrikadellen

Die Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Ebenso die Pepperoni. Den halben Strauß Petersilie kleinwiegen und alles vermischen.



Der Fisch für die Frikadellen

Die Garnelen und die Fischfilets in kleine Stücke schneiden. Manuell durch einen Fleischwolf drehen.



### Das Fischhackfleisch aus dem Fleischwolf

Erstaunlicherweise geht der Fisch besser durch den Fleischwolf als Gulasch. Das sollte aber auch nicht verwundern, da der Fisch weder Flechsen, Sehnen oder sonstiges Bindegewebe enthält, was die Lochscheibe des Fleischwolfs zusetzen kann. Dann den Fleischwolf auseinander nehmen, gerade das Innere und die Welle herausnehmen und die Fischreste für die Frikadellen verwenden – diese Reste nicht verschwenden.



### Fischhackfleisch-Gemüse-Mischung für die Frikadellen

Mit dem Gemüse in einer großen Schüssel vermischen. Mit dem frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander kräftig würzen. Das Bratfischgewürz, das einige der gängigsten Gewürze für Fischgerichte wie Sellerie, Ingwer, Estragon und Muskatnuss enthält, und die Fischsauce hinzugeben. Dann die beiden Eier und das Paniermehl hinzugeben. Alles kräftig miteinander vermischen und verrühren.

Die Friteuse anschalten und die Portion Chips in ca. 10–12 Min. bei 180° C fritieren. Währenddessen in einer Pfanne Öl erhitzen, aus dem Fisch-Gemüse-Gemisch sechs Fischfrikadellen formen und diese bei geringer Temperatur von beiden Seiten für jeweils ca. 5 Minuten anbraten. Eine traditionelle Servierart für diese „Fish'n'Chips“ wäre eigentlich, beides in Zeitungspapier oder anderes Papier einzuwickeln und aus der Hand zu essen. Aber das sollte in diesem Fall nicht notwendig sein, einfach auf zwei flachen Tellern mit den Chips anrichten. Kleingeschnittene Petersilie zum Garnieren ist nicht notwendig, die Fischfrikadellen enthalten genug davon. The english taste bleibt mit diesen deutschen „Fish'n'Chips“ auch so erhalten. Good save the queen. Oder wie ich vor über

10 Jahren bei einem Großbritannienurlaub in Richtung des Buckingham-Palace brüllte: „Ireland to the Irish“. Glücklicherweise wurde ich nicht im Tower verknackt. ;-)

---

## Welsfilet in Pfeffer-Dill-Sauce auf Tagliatelle



Welsfilet in Sauce mit frischer Pasta

Wieder ein sehr schlotziges Gericht mit Fisch in viel Sauce auf Pasta. Lecker! Das Rezept ist für zwei Personen.

### Zutaten:

- 2 Welsfilets
- 3 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen

- 2 TL eingelegte grüne Pfefferkörner
- 1 großer Schuss Weißwein
- 1 EL vietnamesische Fischsauce
- 250 ml Gemüsefond
- 100 ml Sahne
  
- 1 Bund frischer Dill
  
- Salz
- Pfeffer
- Koriander
- Butter
  
- 250 g frische Tagliatelle

**Zubereitungszeit:** 30 Min,



Rohes Welsfilet

Das Gericht ist sehr schnell zubereitet. Würzen Sie als erstes die Welsfilets mit Koriander, Salz und Pfeffer. Setzen Sie schon einmal das Wasser für die Pasta auf.



Einige der frischen Zutaten für die Zubereitung

Schälen Sie die Schalotten und Knoblauchzehen. Vierteln Sie die Schalotten längs und schneiden Sie die Knoblauchzehen in dünne Scheiben. Erhitzen Sie die Butter in einer großen Pfanne und braten Sie Schalotten und Knoblauch darin an.



In der Butter angebratenes Gemüse

Dann geben Sie die Welsfilets hinzu und braten sie von beiden Seiten jeweils ca. 1 Minute an. Dann geben Sie den grünen Pfeffer hinzu. Ein wenig köcheln lassen und mit dem Weißwein ablöschen. Dann sofort den kleingeschnittenen Dill dazugeben.



Welsfilet mit Weißwein abgelöscht und Dill ...

Die Fischsauce, den Gemüfefond und die Sahne hinzufügen. Lassen Sie alles ca. 10 Minuten köcheln und wenden Sie nach 5 Minuten einmal die Welsfilets. Abschmecken müssen Sie die Sauce normalerweise nicht, weil die Fischsauce genügend Würze mitbringt.



... und der Fischsauce, dem Gemüfefond und der Sahne.

Mittlerweile sollten auch die Tagliatelle zubereitet sein.



Frische Tagliatelle

Richten Sie die Pasta auf großen Tellern an, geben jeweils ein Welsfilet hinzu und übergießen alles mit kräftig viel Sauce.

Mit kleingeschnittenem Dill garnieren.

---

# Frittierte Forelle mit Pommes frites



Frittierte Forelle mit Pommes frites

Dies ist vermutlich mein schnellstes Rezept, noch schneller als das vor kurzem veröffentlichte Rezept zur gebratenen Dorade: 10 Minuten Kochzeit. 5 Minuten zum Fritieren der Forelle, 5 Minuten zum Fritieren der Pommes frites. Mehr muss dazu nicht gesagt werden. Das Rezept ist für eine Person.

- 1 Forelle
- 300–400 g Pommes frites

Forelle innen und außen waschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Friteuse erhitzen. Ich habe mir vor ca. 15 Jahren extra eine

Friteuse gekauft, die nicht rund, sondern länglich oval ist. Sie hat also einen elliptischen Durchschnitt und so kann ich auch längliche Produkte wie eine Forelle darin sehr gut frittieren. In einer runden Friteuse ginge das nicht.

Friteuse auf 180 °C erhitzen. Forelle darin 5 Minuten frittieren. Herausnehmen und die Pommes frites hineingeben. Ebenfalls 5 Minuten fritieren. Herausnehmen und beides auf einem Teller anrichten. Pommes frites salzen und alles mit kleingeschnittenem Basilikum garnieren.



---

## Dorade



Gebratene Dorade in Fischsauce, mit Basilikum garniert

Dies ist vermutlich eines meiner schnellsten Rezepte, denn man kann es innerhalb von 15 Minuten zubereiten. Es ist eine

Alternative zu der Zubereitung eines frischen Fisches mit einer „Persillade“, also einem Buttergemisch mit Knoblauch, frischen Kräutern und Salz und Pfeffer. Man kann einen Fisch zur Zubereitung mit diesen Zutaten in der Bauchhöhle auch einfach stopfen und ihn dadurch würzen. Das Rezept ist für eine Person.

### **Zutaten:**

- 1 Dorade
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 3 Zweige frischer Majoran
- 4 Zweige frischer Thymian
- 1 EL vietnamesische Fischsauce
- 50 ml Wasser
  
- Salz
- Pfeffer
- Koriander
- Butter
  
- frisches Basilikum
  
- Basmatireis, Kartoffeln, Pasta oder Knödel

**Zubereitungszeit:** 15 Min.



## Rohe Dorade

Waschen Sie den Fisch innen und außen. Schälen Sie die Knoblauchzehen. Zerdrücken Sie sie mit einer Gabel, würzen sie mit frischem Salz, Pfeffer und Koriander und vermischen sie alles. Geben Sie die Mischung in die Bauchhöhle. Dann die frischen Kräuter im Ganzen dazugeben. Würzen Sie den Fisch von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Koriander. Erhitzen Sie Butter in einer großen Pfanne und braten die Dorade auf beiden Seiten einige Minuten an. Dann köcheln Sie sie mit zugedecktem Deckel noch ca. 10 Minuten. Kurz vor Ende der Garzeit geben Sie die vietnamesische Fischsauce und das Wasser hinzu.

Bereiten Sie rechtzeitig vor Ende der Garzeit der Dorade die Beilage zu, servieren Sie den Fisch auf einem großen Teller, geben die Beilage hinzu und übergießen beides mit der Fischsauce. Garnieren Sie alles mit etwas kleingeschnittenem Basilikum.