Gebratene Dorade mit Petersilienkartoffeln



Dorade mit Kartoffeln und Sauce

Dorade ist immer wieder lecker. Der Fisch ist groß genug als Gericht für eine Person. Und das Fleisch ist fest und kräftig. Servieren kann man ihn alternativ mit Kartoffeln oder Reis. Und ein gutes Söße chen passt dann auch noch dazu.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Dorade, etwa 500 g
- ½ Zitrone (Saft)
- 2 kleine Zweige Rosmarin
- einige Zweige Oregano
- einige Zweige Thymian
- Salz
- weißer Pfeffer

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen

- etwas Fischfond
- etwas Sahne
- 1 Eigelb
- 2–3 Stängel Petersilie
- Butter

- 4–6 kleine Kartoffeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Dorade unter kaltem Wasser innen und außen waschen. Trocken tupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Außen mit dem Zitronensaft säuern. Den abtropfenden Zitronensaft mit etwas Salz und Pfeffer darin aufbewahren. Die frischen Kräuter im Ganzen in die Bauchhöhle der Dorade stopfen.

Kartoffeln schälen und in Salzwasser 10–12 Minuten kochen. Währenddessen Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In Butter in einer Pfanne kräftig anbraten. Dann das Gemüse aus der Pfanne herausnehmen. Nochmals etwas Butter in die Pfanne geben und die Dorade auf beiden Seiten bei mittlerer Temperatur jeweils 5–7 Minuten anbraten. Auf einem großen Teller warmstellen.

Die kleingeschnittene Petersilie in die Butter geben und die Kartoffeln ein wenig in der Butter durchschwenken. Die Kartoffeln zu der Dorade geben. Den aufbewahrten Zitronensaft zu Butter und Petersilie in die Pfanne geben. Ebenso das angebratene Gemüse. Mit einem Schuss Fischfond und einem Schuss Sahne ablöschen. Das Eigelb darin verquirlen. Aufkochen lassen, abschmecken, Dorade und Kartoffeln damit begießen und alles servieren.

Karpfen im Weinsud mit Juliennegemüse und Kartoffelklösen



Karpfen mit Gemüse und Klösen – der Karpfen passt fast nicht auf einen großen Pizzateller

Eigentlich wollte ich eine ganzen Karpfen mit etwa 1,5 kg kaufen. Ich hätte ihn aber für Weihnachten vorbestellen müssen, was ich nicht wusste. So hätte ich an der Frischfischtheke meines Supermarktes zwar auch noch einen ganzen Karpfen bekommen, aber nur in zwei Hälften, also einmal längs durchgeteilt. Das wollte ich aber nicht. Also kaufte ich nur einen halben Karpfen, der auch noch gute 750 g auf die Waage bringt. Zieht man Kopf, Schwanz und Wirbelsäule mit Gräten vom Gewicht ab, bleiben 500 g Fischfilet übrig.

Das Fleisch des Karpfens ist kräftig, fest und sehr wohlschmeckend. Aber er ist kein Gericht für Kinder, denn er hat sehr viele Gräten. Mir ist auch nicht bekannt, dass es

reines Karpfenfilet frei käuflich im Handel gibt, dazu scheint das Filet dann doch zu problematisch zu sein.

Und eigentlich passen Salzkartoffeln besser zu dem Gericht, jedoch sind mir ausgerechnet an Weihnachten die Kartoffeln ausgegangen. Die Klöse schmecken aber auch lecker.

Zutaten für 1 Person:

- ½ Karpfen, etwa 750 g
- ½ Zitrone (Saft)
- ½ Strauß Petersilie
- einige Zweige Thymian
- ein Zweig Rosmarin
- 1 Stange Lauch
- ⅛ Knollensellerie
- 1 Wurzel
- 50 g Butter
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- 200 ml trockener Weinwein
- 200 ml Fischfond
- 100 ml Schlagsahne
- 1 Eigelb
- Salz
- Pfeffer

- 2 Kartoffelklöse

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 45 Min.

Karpfen unter kaltem Wasser abwaschen, dann trockentupfen und mit einem Messer auf der Hautseite mehrmals quer leicht einritzen. Auf beiden Seiten salzen und pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln.

Lauch und Sellerie putzen. Wurzel putzen und schälen. Alle drei Gemüse mit einem Julienneschäler in Juliennestreifen schneiden. Die Hälfte der Butter in einem großen Bräter erhitzen und das Gemüse mit den Pfefferkörnern darin anbraten.

Salzen und pfeffern. Den Karpfen mit der Hautseite nach oben darauf legen. Dort, wo die ausgenommene Bauchhöhle auf den Juliennestreifen aufliegt, die Hälfte der Petersilie und des Thymians und den Rosmarinzweig im Ganzen unter den Karpfen schieben. Wein und Fond in den Boden des Bräters hinzugießen. Die zweite Hälfte der Butter in kleine Flöckchen schneiden und den Karpfen damit belegen. Den Backofen auf 180° C Umluft erhitzen, den Bräter zugedeckt auf mittlerer Ebene hineinschieben und den Karpfen etwa 40 Minuten garen. Ab und zu mit der Sauce übergießen. Wenn sich die Rückenflosse leicht herauslösen lässt, ist der Karpfen gar.

In der Hälfte der Garzeit die Kartoffelklöse nach Anleitung zubereiten. Den Rest der Petersilie und des Thymian kleinwiegen.

Den Karpfen auf einen sehr großen Teller legen, etwas vom Gemüse dazugeben und im Backofen warmhalten. Die Sauce durch ein Sieb in einen kleinen Topf geben, erhitzen und je nach Geschmack und Würze noch etwas einkochen. Sahne und Eigelb in einer Schale verquirlen und in die Sauce rühren. Die Kräuter hinzugeben, alles verrühren und nochmals aufkochen lassen.

Die Kartoffelklöse zu Karpfen und Gemüse geben und alles mit ein wenig der Sauce übergießen.

Paniertes Seelachsfilet mit Petersilienkartoffeln



Paniertes Fischfilet mit Petersilienkartoffeln

Nun noch eine klassische Version mit Fisch, ohne Extravaganzen und Experimente, nur wenige, aber klassische Zutaten. Vielleicht sogar ein Tipp für ein Gericht zu Weihnachten, denn Fischfilets hat man ja doch immer im Tiefkühlschrank, und schnell und einfach zubereitet ist das Gericht auch. Allen ein frohes Weihnachtsfest, besinnliche Feiertage und ein gutes Neues Jahr 2014!

Zutaten für 1 Person:

- 2 Seelachsfilets
- 2 EL Mehl
- 2 Eier
- 2–3 EL Paniermehl
- Salz
- Pfeffer
- getrockneter, gemahlener Ingwer
- getrockneter Estragon
- Muskat
- *alternativ:* Bratfischwürze
- 1/2 Zitrone (Saft)

- Butter

- 6–7 kleine Kartoffeln
- 2 Stängel frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.

Kartoffeln schälen und in kochendem Wasser 10–12 Minuten kochen. Warm stellen.

Auf drei Tellern jeweils einmal Mehl, dann einmal die verquirlten Eier und einmal Paniermehl verteilen. Die Fischfilets auf jeweils beiden Seiten würzen. Nacheinander jeweils erst mehlieren, dann durch die Eier und dann das Paniermehl ziehen. Wem beim einmaligen Durchgang durch Mehl, Eier und Paniermehl die Panade noch zu dünn ist, wiederholt eben einfach den zweiten und dritten Vorgang nochmals. Dann Butter in einer Pfanne erhitzen und die beiden panierten Fischfilets bei mittlerer Temperatur auf jeweils beiden Seiten 2–3 Minuten braten, bis sie schön knusprig sind.

Die Petersilie kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin etwas durchschwenken und die Petersilie hinzugeben. Noch kurz mitgaren lassen.

Die Fischfilets auf einem Teller anrichten, von den Petersilienkartoffeln dazu geben und ein wenig der flüssigen Butter über die Kartoffeln geben. Die panierten Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln.

Fischcurry-Auflauf



Fischcurry mit Fischfilet, Gemüse und Brühe mit gelber Curry-Paste

Zuerst wollte ich Fischrouladen zubereiten. Dazu hatte ich aber nicht das passende Gemüse zuhause. Das Gemüse, das ich noch vorrätig hatte, hätte nicht gepasst und wäre auch aus den Rouladen herausgefallen, weil diese im Querschnitt ja nicht sehr breit sind. Dann dachte ich daran, das Fischfilet stattdessen klein zu schneiden und mit dem restlichen Gemüse im Wok ein Fischcurry zuzubereiten. Beim Abspülen einer Auflaufform kam mir dann jedoch der Gedanke, Fisch, Gemüse und Reis zusammen in einer aromatischen Brühe mit Thai-Curry-Paste im Backofen zu garen und somit eine Art Fischcurry-Auflauf zuzubereiten. Gesagt, getan. Wieder ein wenig experimentiert. Und Resteverwertung ist das Gericht natürlich auch noch, denn es lässt sich fast jedes beliebige Gemüse, das noch vorrätig ist, aber verbraucht werden muss, verwenden.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Seelachsfilet
- ½ halbe Schalotte
- 1 Knoblauchzehe

- ein Stück frischer Ingwer
- 6 Prinzessbohnen
- ½ Wirsingblatt
- ½ Weißkohlblatt
- ½ Tomate

- 100 ml trockener Weißwein
- 200 ml Gemüse- oder Fischfond
- ¼ Zitrone (Saft)
- 2 gehäufte TL Gelbe Curry-Paste
- 100 g Schmelzkäse

- ¾ Tasse Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 35 Min.

Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Bohnen putzen und vierteln. Wirsing und Weißkohl in Stücke schneiden. Tomate in Schneiden schneiden und dann in kleine Würfel. Seelachsfilet quer in etwa fingerdicke Streifen schneiden.

Da Bohnen ungekocht giftig sind, aus Sicherheitsgründen diese etwas vorgaren. Einen kleinen Topf mit etwas Wasser auf dem Herd zum Kochen bringen und die Bohnenstücke darin 15 Minuten kochen. Dabei kann man den Kohl auch einige Minuten mitkochen, da er doch länger braucht, bis er gar ist. Die letzten 3 Minuten der Kochzeit die Kohlstücke hinzugeben.

In einer Schüssel den Wein und den Fond vermengen. Die Curry-Paste und den Zitronensaft hinzugeben. Dann den Schmelzkäse. Da der Schmelzkäse sich kalt nicht verrühren lässt, den Inhalt in der Schüssel für 1–2 Minuten bei hoher Wattzahl im Mikrowellen-Gerät erhitzen. Dann alles mit einem Schneebesen verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In eine mittlere Auflaufform den Reis auf dem Boden verteilen. Die Bohnen- und Kohlstücke darauf verteilen. Dann die Schalotten-, Knoblauch- und Ingwerscheiben darüber geben. Die

FischfIletstreifen darauf verteilen und zum Schluss die Tomatenwürfel. Fisch und Gemüse müssen nicht gewürzt werden, denn die Brühe bringt genügend Würze und auch ein gehöriges Maß an Chilischärfe mit sich. Die Auflaufform mit der Brühe auffüllen, bis Fisch und Tomatenstücke ganz oben noch nicht ganz bedeckt sind.



Der fertige Auflauf nach dem Backen

Den Backofen auf 220° C erhitzen und die Auflaufform auf mittlerer Ebene hineinschieben. Je nach Backofen braucht der Auflauf etwa 5–10 Minuten, bis er die Temperatur im Backofen angenommen hat und die Brühe anfängt zu köcheln. Ab diesem Zeitpunkt das Ganze 10 Minuten garen. Zwischendurch darauf achten, dass die Brühe nicht zu stark verkocht, in diesem Fall von der restlichen Brühe aus der Schüssel etwas nachgießen. Dann herausnehmen und in der Auflaufform oder auf einem Teller servieren.

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.

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 ½ TL Kapern (aus dem Glas)
- 2 ½ TL grüne Oliven (aus dem Glas)
- ½ EL Mehl
- 1 Eigelb
- ½ 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.

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 ½ TL Kapern (aus dem Glas)
- 2 ½ TL grüne Oliven (aus dem Glas)
- ½ EL Mehl
- 1 Eigelb
- ½ 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 ½ Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Wurzel
- ½ Habanero
- ein kleines Stück frischer Ingwer
- ½ 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 Küchengarn 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.

Sashimi



Sashimi, Reis, Misosuppe und Sojasauce

Bei ALDI Nord gibt es seit einiger Zeit frischen Norwegischen Lachs – in einer 300-g-Packung – im Frischfleisch-Kühlregal. Der Fisch ist empfehlenswert, nicht nur zum Roh zubereiten, sondern auch zum Garen. Er ist meistens 1 Woche vor dem Angebot bei ALDI frisch gefangen worden.

Für die Misosuppe habe ich etwas getrockneten Kräutersaitling verwendet. Es geht natürlich genauso Shiitakepilz oder anderer, auch deutscher Pilz. Alternativ kann die Misosuppe auch mit Tofu, geschnetzeltem, angebratenem Schweinefleisch oder kleingeschnittenem Kohl verfeinert werden.

Beim Nori, den man meistens in kleineren Packungen in Scheiben bekommt, sollte man vorsichtig sein, da er sehr jodhaltig ist. Mehr als 1–2 Scheiben davon pro Tag sollte man nicht zu sich nehmen.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g frischer Norwegischer Lachs
- 1 ½ TL helle Misopaste

- 1 Scheibe getrockneter Kräutersaitling
- 1–2 Scheiben Nori – gewürzter Seetang
- ½ Frühlingszwiebel
- 1 Schale Basmatireis
- 1 TL Sesamsaat
- helle Sojasauce

Zubereitungszeit: Einweichzeit 30 Min. | Kochzeit 20 Min.

Zuerst die Kräutersaitling-Scheibe in einer Schale mit Wasser einweichen. Dann den Reis nach Anleitung zubereiten. Währenddessen eine Schale Wasser in einem Topf erhitzen und die Misopaste hinzugeben. Die Kräutersaitling-Scheibe und die Nori-Algen in feine Streifen schneiden, hinzugeben und ein wenig mitköcheln lassen.

Die Sesamsaat in einer kleinen Pfanne ohne Fett einige Minuten knusprig braun rösten.



Keramikmesser

Beim Lachs die Hautseite entfernen. Dann den gekühlten Lachs

in feine, nicht zu lange Streifen schneiden. Ich habe hier das erste Mal ein Keramikmesser verwendet, das ich vorher noch nie angewandt habe, und ich war erstaunt ob der Schärfe der Klinge und wie leicht es den rohen Fisch zerteilt hat.

Von der Frühlingszwiebel einen Teil des weißen und des grünen Bereichs auswählen und in kleine Scheiben schneiden. Rohen Lachs auf einem Teller anrichten, Reis in eine Schale geben und mit Sesamsaat garnieren, die Misosuppe ebenfalls in eine Schale geben und mit Sesamsaat und den Frühlingszwiebelringen garnieren. Dazu ein Schälchen mit einer hellen Sojasauce reichen. Mit Essstäbchen anrichten.

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 gemahlenen 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
- ½ Bund frischer Koriander (alternativ 2 TL frisch gemahlene Korianderkörner)
- ½ Bund frische Petersilie
- 2 ½ 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 ½ 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 180º 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
- ¼ 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 Gemüsefond 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 Pürierstab 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 gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- frisch gemahlener Koriander

Zutaten für die Weißweinsauce:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Olivenöl zum Sprayen
- 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
- ½ TL gemahlener Zimt
- ½ TL brauner Zucker
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Pul biber

- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Koriander
- etwas Olivenöl zum Sprayen

- 1 EL Olivenöl
- 150 ml Wasser

Zubereitungszeit: 1 ½ 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 sprayen 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 Gerichtezubereiten 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.