Thaicurry Surf’n’Turf mit scharf-süßer Kokossauce auf Spätzle



Curry mit Fleisch und Fisch

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Schweinenacken-Steaks
- 2 Seelachsfilets
- 2 Orangen
- 2 Bananen
- 2 Kiwis
- 2 orange Peperoni
- 2 EL Kokosraspeln
- 1 EL rotes Thaicurry
- 400 ml Sahne (2 Becher à 200 ml)
- Meersalz

- Olivenöl
- 350 g Spätzle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.



Scharf und süß

Zubereitung:

Obst putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. In eine Schüssel geben.

Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden. In eine Schale geben.

Steaks in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Fischfilets in grobe Stücke schneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen. Steaks, Peperoni und Thaicurry-Paste darin anbraten. Obst dazugeben. Kokosrapseln dazugeben. Mit Sahne ablöschen. Mit Meersalz würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde schmoren. Sauce abschmecken.

Einige Minuten vor Ende der Garzeit Fischstückchen dazugeben und nur noch kurz einige Minuten mitgaren.

12 Minuten vor Ende der Garzeit Spätzle nach Anleitung zubereiten.

Spätzle auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Thaicurry mit Fleisch, Fisch, Obst und viel Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Ceviche mit Seelachs, Wildlachs und Black-Tiger-Garnelen

Essen Sie gerne Fisch und Meeresfrüchte? Dann wird Sie dieses traditionelle Gericht aus Südamerika und mutmaßlich Peru sicherlich interessieren. Vielleicht haben Sie davon auch schon einmal gehört, es aber noch nicht gegessen geschweige denn zubereitet. Aber es ist eigentlich sehr einfach zuzubereiten.



Traditionelles, peruanisches Gericht
Ich gestehe, dass ich es in meinen 63 Jahren auch noch nie weder zubereitet noch gegessen habe. Es ist somit auch eine Neuheit für mich. Aber es schmeckt sehr gut, muss ich konstatieren. Eben sehr frisch, sehr sauer und sehr scharf. Und lecker nach Fisch und Meeresfrüchten.

Ich habe bei der Zubereitung nicht nach einem Rezept gesucht, sondern mich an eine Anweisung eines Spitzenkochs aus einer Kochsendung gehalten. Er sagte dabei, in seiner ursprünglichen Zubereitung enthält ein gutes, traditionelles Ceviche nur vier Zutaten: frischen Fisch/Meeresfrüchte, Limettensaft, Chili und Salz. Womit er vermutlich recht hat. Alle anderen Zutaten wie Knoblauch, Lauchzwiebeln, Ingwer, Tomaten, Paprika oder anderes kann man zugeben, muss man aber nicht. Es sind dann nur jeweils regional unterschiedliche Zubereitungsarten, wenn noch andere Zutaten in das Ceviche kommen.

Ceviche stammt aus Peru und ist ein dortiges traditionelles Fischgericht, das aber in ganz Lateinamerika verbreitet ist. Der exakt genaue Ursprung von Ceviche ist aber nicht ganz

eindeutig bekannt. Es wird aber mehrheitlich mit Peru verbunden, eventuell auch mit Ecuador.

In Peru ist Ceviche ein Nationalgericht – ebenso wie gegrilltes Meerschweinchen, zu dem Sie über das Suchfeld oben rechts in meinem Foodblog auch ein ansprechendes Rezept finden. Seit 2008 wird in Peru jährlich am 28. Juni der nationale Ceviche-Tag gefeiert.

Ceviche besteht aus kleingeschnittenem, rohem Fisch verschiedener Sorten und aus ebenfalls kleingeschnittenen, rohen Meersfrüchten. Diese werden in einem „Leche de Tigre“ (*Tigermilch*) genannten Sud mariniert wird. Der Sud besteht – wie oben erwähnt – im Originalrezept aus Limettensaft, Salz und Chilis.

Sie werden sich sicherlich fragen, wie denn der Fisch und die Meeresfrüchte gegart oder ob sie tatsächlich roh gegessen werden, was nicht jedermanns Sache ist. Sie werden erstaunt sein, hier werden die Zutaten tatsächlich gegart, ohne dass irgend eine Form der Hitzezufuhr wie von einer Herdplatte oder eines Backofens benötigt wird. Der Trick ist die Säure der Limetten.

Aufgrund der in den Limetten vorhandenen Zitronensäure kommt es chemisch gesehen zu einer Denaturierung des Eiweißes – die Zutaten werden also gegart, ähnlich wie beim Kochen. Das gleiche Prinzip wendet man auch beim Beizen von z.B. Lachs an. Die Beize enthält fast immer große Mengen von Salz und Zucker, die ebenfalls eine Denaturierung des Eiweißes des Lachs und somit chemisch gesehen ein Garen bewirken.

Die Marinierzeit hängt von der Festigkeit des verwendeten Fischs und der Meeresfrüchte ab. Meistens reichen jedoch 10–15 Minuten, in denen man Fisch und Meeresfrüchte im Limettensaft gart.

Sie werden sicherlich feststellen, dass das Gericht zwar sehr frisch schmeckt und daher gerade für heiße Sommertage sehr gut

geeignet ist. Aber es schmeckt eben auch sehr ungewohnt sauer und scharf. Aber sie müssen im Grunde auch nicht komplett den ganzen Limettensaft mit den kleinpürierten, getrockneten Chilis auflöffeln. Er dient ja nur zum Garen. Es reicht aus, wenn Sie sich auf die Fisch- und Meeresfrüchtestückchen beschränken und diese aus dem Sud herauslöffeln oder -picken.



Mit Limettensaft gegart

Für 2 Personen:

- 2 Seelachsfilets
- 2 Wildlachsfiletstücke (250 g)
- 12 Black-Tiger-Garnelen
- 6 Limetten
- 6 getrocknete Chilischoten
- Salz
- 2 Rundstücke (Hamburger Ausdruck für Brötchen)

Fisch und Garnelen sind jeweils Tiefkühlware.

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Chilischoten putzen, quer kleinschneiden, in einen Mörser geben und fein mörsern.

Limetten halbieren, in der Zitruspresse auspressen und Saft in eine Schale geben.

Garnelen quer halbieren. Fisch quer zum Filet in kurze schmale Streifen geben. Garnelen und Fisch auf zwei Bowls verteilen.

Garnelen und Fisch gut mit Salz würzen. Chili darauf verteilen. Jeweils die Hälfte des Limettensafts darüber geben. Mit einem Löffel alles gut vermischen.

10 Minuten garen.

Servieren. Jeweils ein Rundstück dazu reichen.

Guten Appetit!

Seelachs-Filets in Parmesankruste mit Basmati-Reis

Ich bereite Fisch zu.

Den Filets verpasse ich eine Parmesan-Kruste, indem ich sie mit Mehl, dann Ei und schließlich einer Mischung aus Semmelbröseln und geriebenem Parmesan paniere.

Ich brate sie in Butter an.

Die Röststoffe der Panade lösche ich mit einem Schuss Weißwein

der Lage „Unplugged“ vom Weingut Tesch ab und salze und pfeffere die Sauce ein wenig. Diese gebe ich dann über den Basmati-Reis, den ich als Beilage wähle.

[amd-zlrecipe-recipe:455]

Seelachs mit Pilzen und Mi-Nudeln

Einfacher Seelachs als Convenience-Produkt, nämlich tiefgefroren. Einfach auftauen und quer in kurze Streifen schneiden.

Dazu eine Pilzmischung auch als Convenience-Produkt, nämlich ebenfalls Tiefkühlware.

Dazu Mi-Nudeln.

Und, da asiatisch zubereitet, dunkle Soja-Sauce und Fisch-Sauce.

[amd-zlrecipe-recipe:356]

Schwarze Bandnudeln mit Fisch-Pesto

Ein Pasta-Gericht mit schwarzen Bandnudeln. Und einem Fisch-Pesto, das ich mit Seelachs-Filet zubereite.

Schwarze Bandnudeln passen sehr gut zu diesem Pesto, denn sie werden mit der schwarzen Tinte von Tintenfischen eingefärbt. Also passen sie sehr gut zu Fisch.

Das Fisch-Pesto bereite ich fast schon klassisch zu: Mit frischem Basilikum, frisch geriebenem Parmesan, Pinienkernen und Olivenöl.

Die Bandnudeln bereite ich im Olivenöl in der Pfanne zu, in der ich die Seelachs-Filets angebraten habe. Dann gebe ich das Pesto hinzu. Und etwas von dem Kochwasser der Pasta, um das Pesto zu verlängern und etwas zu verdünnen.

[amd-zlrecipe-recipe:199]

Seelachsfilet mit Lauchzwiebeln in schwarzer Bohnen-Sauce mit Reis

Nach diesen vielen Gerichten mit Pasta als Beilage oder auch Hauptzutat für das jeweilige Gericht bereite ich einmal wieder

ein Gericht mit einer anderen Beilage zu, nämlich mit Reis. Und dies dann asiatisch.

Als Hauptzutat Seelachsfilet. Dazu Lauchzwiebeln.

Da ich das Gericht asiatisch im Wok zubereite, wird natürlich nicht mit Salz und Pfeffer gewürzt. Sondern mit schwarzer Bohnen-Sauce für Würze. Und Fisch-Sauce für Salzigkeit.

Zum Anbraten des Filets und der Lauchzwiebeln verwende ich einmal mein selbst zubereitetes Gewürz-Öl mit Chili und Knoblauch.

Normalerweise serviere ich dieses Gericht – wie man es erwarten würde – als asiatisches Gericht in Schalen mit Stäbchen. Diesmal bin ich jedoch davon abgewichen und serviere es einfach als Reis-Gericht in einem tiefen Teller mit Löffel.

[amd-zlrecipe-recipe:189]

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]

Fisch-Gemüse-Eintopf

https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/05/video12052017_1.mp4
Dies ist ein Rezept für einen Eintopf, der sich selbst kocht. Man muss tatsächlich alle zugeschnittenen Zutaten nur in den Topf geben, würzen und der Eintopf kocht sich von alleine.

Ich verwende Bio-Kartoffeln und gebe sie mit Schale in den Eintopf.

Mein Rat: Man kann die Seelachs-Filets auch erst kurz vor Ende der Garzeit in den Eintopf geben, damit diese sehr zart bleiben. Aber es ist schließlich ein Eintopf, der Fisch soll mitgaren und seinen Geschmack und sein Aroma an die Brühe abgeben. Daher ist es doch besser, die Filets gleich zu Beginn mit hinein zu geben.

[amd-zlrecipe-recipe:96]

Fisch-Gemüse-Eintopf

[Spider_Single_Video track="23″ theme_id="5″ priority="1″]

Dieses Mal bereite ich einen einfachen Eintopf zu, mit Fisch und Gemüse. Für den Fisch verwende ich zwei Seelachs-Filets, hier kann man ruhig auf Tiefkühl-Ware zurückgreifen. Für das Gemüse verwende ich Zucchini, Paprika, Lauch, braune Champignons, Ingwer, Lauchzwiebel, Zwiebel und Knoblauch.

Ich bereite den Eintopf mit selbst zubereitetem Gemüsefond zu. Und zum Verlängern des Fonds und zur Verfeinerung verwende ich noch etwa trockenen Weißwein.

Ich würze den Eintopf nur mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer und zur Besonderheit, weil es ein Fisch-Gemüse-Eintopf ist, mit einer Prise gemahlenem Anis.

Mein Rat: Man kann die Filets auch erst 10 Minuten vor Ende der Garzeit hinzugeben, damit sie nicht so sehr zerfallen. Aber sie können im Eintopf auch gern mitgegart werden, etwas zerfallen und so dem Eintopf einen schönen Geschmack verleihen.

[amd-zlrecipe-recipe:33]

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.

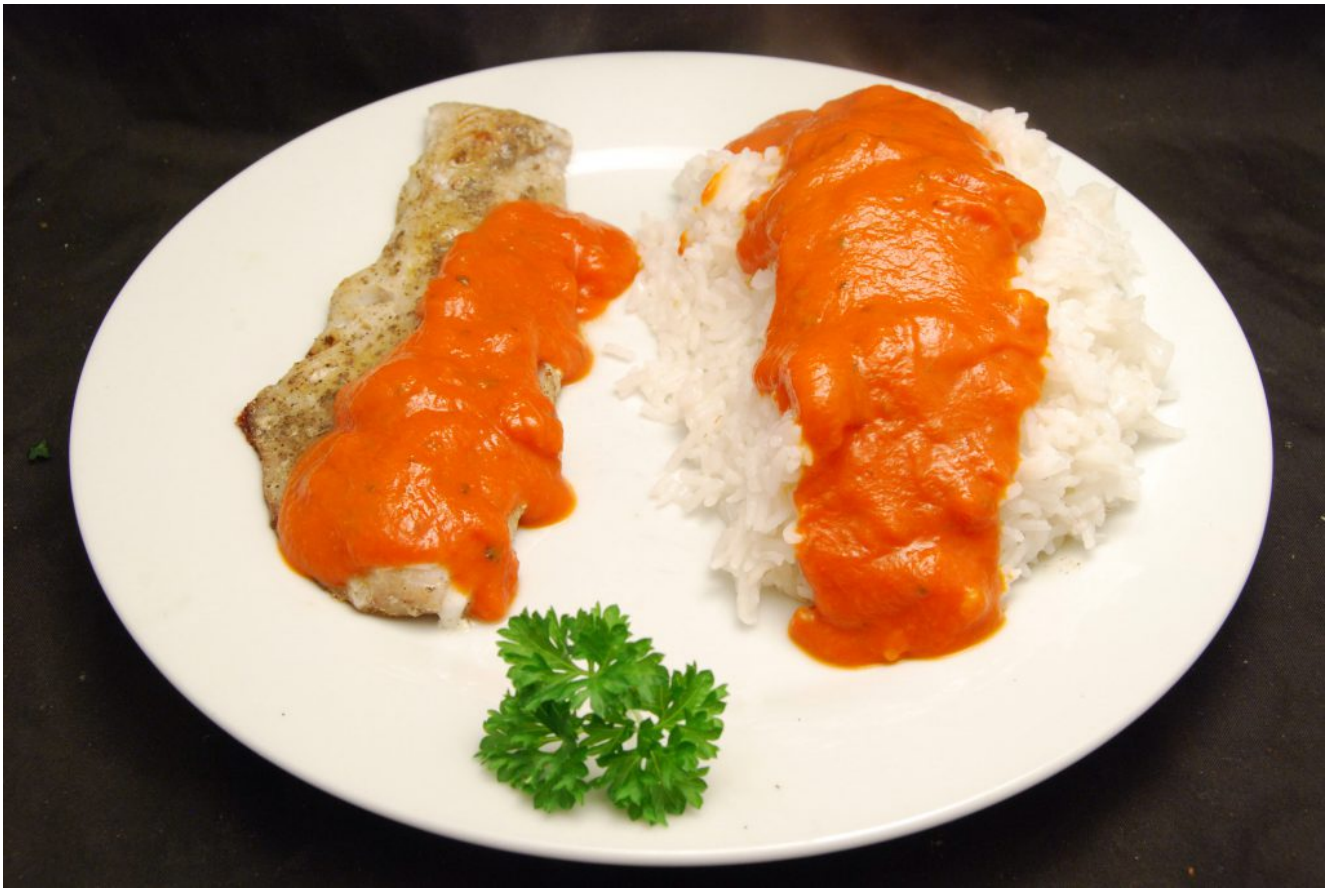
Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen. Pommes frites darin einige Minuten kross fritieren. Herausnehmen auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Auf einen Teller geben und warmhalten.

Währenddessen Schalotten und Knblauchzehen 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.

Seelachsfilet mit Basmatrireis in Tomaten-Sahne-Sauce



Leckeres 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.

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



Leckeres 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
- ¼ 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.

Seelachsröllchen 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 Brokkkoliröschen 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.