

Fisch & Co

Gib mir Saures!

*Fisch und Essig -
raffiniert kombiniert*






Liebe Fisch-Genießer,


sicherlich haben Sie schon Ihr Lieblingsfischrezept gefunden, das Ihnen immer wieder gut gelingt und toll schmeckt.

Wenn Sie aber auch einmal Lust auf Neues haben, dann laden wir Sie hier zu einer kulinarischen Entdeckungsreise mit raffinierten Fischrezepten ein.

Haben Sie zum Beispiel schon einmal einen jahrelang im Holzfass gereiften Balsamico gekostet? Ein lustvolles Spiel zwischen fruchtiger Süße und feiner Säure! Oder einen asiatischen Reisessig?

Wir haben probiert und kombiniert. Fisch und Essig bilden ein großartiges Paar: Würzige Linsensuppe mit Balsamico und Stremellachs, in Rotweinessig eingelegter Hering





mit Rosinen nach mediterraner Art,
ein fruchtig abgeschmecktes Seelachsfilet
mit Balsamico-Tomaten, Kabeljau in Beglei-
tung von Paprika, Oliven und Kapern in einem
milden Bad aus Sherry-Essig, sowie eine Forelle in
asiatisch duftendem Kochsud aus Reisessig.

Wenn man da keinen Appetit bekommt ...

Natürlich ist jedes Rezept leicht nachzukochen,
denn wir möchten, dass Sie sich mit leckerem
Fisch bequem verwöhnen.

Und warum nicht auch Ihre Gäste – Fisch ist
schnell zubereitet und immer etwas
Besonderes.

Viel Spaß beim Nachkochen

Ihr FIZ-Team



Eingelegter Hering mit Rosinen und Pinienkernen

Schwierigkeit: Leicht

Dauer: 20 Minuten

Nährwerte: Pro Portion 664 kcal/2781 kJ

Zutaten: Zubereitung:

8 Heringsfilets
(von 4 Heringen;
à ca. 80 g)
Salz
Pfeffer a. d. Mühle
Mehl zum Wenden
5 EL Olivenöl
80 g Rosinen
500 ml Weißwein
400 g rote Zwiebeln
200 ml Rotweinessig
60 g Pinienkerne
1 Zimtstange
1 TL weiße
Pfefferkörner
1 Sternanis
4 Gewürznelken

1. Heringsfilets abspülen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von jeder Seite 1-2 Minuten braten.

2. Rosinen im Weißwein einweichen. Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden.

3. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin farblos dünsten. Mit Essig ablöschen. Pinienkerne, Zimt, Pfefferkörner,

Sternanis, Gewürznelken und Rosinen mit dem Weißwein dazu geben, alles aufkochen lassen. Die gebratenen Heringsfilets in eine Form schichten und mit dem heißen Weißweinsud übergießen. Die Heringe sollen bedeckt sein.

4. Die Heringe in der Marinade 1-2 Tage ziehen lassen. (In der Marinade sind die Heringe gekühlt bis zu 1 Woche haltbar.)



Tipp: Mit Brot servieren, eignet sich gut für ein Buffet und lässt sich gut vorbereiten.

Linsensuppe mit Balsamico und Stremellachs

Schwierigkeit: Leicht

Dauer: 50 Minuten

Nährwerte: Pro Portion 394 kcal/1652 kJ

Zutaten: Zubereitung:

250 g Sellerie
250 g Karotten
150 g Lauch
2 Schalotten
2 EL Olivenöl
50 g mild geräucherter Speck, gewürfelt
1 Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian
300 g Puy-Linsen
dunkler Balsamico
100 ml Weißwein
2 l Gemüse- oder Geflügelbrühe (instant oder selbst gekocht)
200 ml Sahne
Salz
Pfeffer a. d. Mühle
200 g Stremellachs, im Ofen bei 50°C kurz angewärmt
4 Stiele Kerbel

1. Gemüse schälen bzw. putzen und fein schneiden bzw. würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen und Schalotten mit Speck, Lorbeer und Thymian darin anbraten. Die Hälfte der Sellerie- und Karottenwürfel und 250 g Linsen dazu geben und kurz mitdünsten. Mit einem Schuss Balsamico ablöschen, den Weißwein angießen. Mit Brühe auffüllen und ca. 40 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis die Linsen gar sind.

durch ein feines Sieb streichen. Erneut aufkochen. Sahne einmixen und dann erst mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.

4. Restliche Linsen, Sellerie-, Karotten- und Lauchwürfel einzeln in Wasser garen, kurz abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abschrecken.

5. Suppe aufschäumen, Linsen und Gemüsewürfel hineingeben. Suppe in Schalen geben, den Stremellachs hineinsetzen und mit Kerbel verzieren.

3. Pürieren und



Tip: Die Linsen erst nach dem Garen salzen, sonst verlängert sich die Kochzeit.



Sherry-Essig

Schmeckt typisch spanisch: Er entsteht auf der Basis von Sherry-Weinen, die nach dem Ursprungsort Jerez de la Frontera benannt wurden. Beim Sherry handelt es sich um einen gereiften und alkoholverstärkten Wein, er fällt hierzulande in die Kategorie Likörweine. Entsprechend ausgeprägt ist das Aroma des Essigs, der auch in der gehobenen Küche zur Geltung kommt.



Reisessig

Die ostasiatische Spezialität wird aus Reiswein hergestellt. Sushi-Liebhaber kennen seine Milde: Statt der bei uns üblichen 5-6 % Essigsäure enthält er nur 3-4 %. Er ist daher sehr vielseitig einsetzbar. Japaner schätzen auch seine gesundheitlichen Wohltaten und verwenden ihn zum Abnehmen und Entschlacken sowie als Mittel gegen Bluthochdruck.

Aceto Balsamico

ist der König aller Essigsorten. Für den ursprünglich aus den italienischen Provinzen Modena und Regio Emilia stammenden Balsamessig (so die deutsche Bezeichnung) wird Traubenmost eingekocht und in Holzfässern lange gelagert – bis zum 25 Jahren. Dabei entsteht ein intensives süßlich-saures Aroma, das zu herzhaften Zubereitungen ebenso passt wie zu Desserts.

Crema di Balsamico

ist dickflüssiger Traubenmost mit Essig. Er verfeinert kalte Saucen sowie Dressings und warme Zubereitungen, insbesondere Fischgerichte. Man kann ihn leicht selbst herstellen: 1 l dunklen Balsamessig mit 10 EL karamellisiertem braunen Zucker zur Hälfte einkochen und abkühlen lassen. Crema di Balsamico gibt es auch auf Basis von Früchten und Gewürzen.



Er ist etwas mild-aromatischer als Küche aber ebenso vielseitig einverwendete Wein, desto besser nach-

Qualitäten zeichnen sich durch Sortenreinheit der Trauben aus, deren Aromen wiederum den Charakter des Endprodukts prägen. Italiener etwa machen Rotweinessig aus Chianti-Trauben, Österreicher aus dem Zweigelt.



Rotweinessig

Weißweinessig, kann in der gesetzt werden. Je besser der her der Essig: Die gehobenen



Kabeljau-Escabeche mit Paprika, Oliven und Kapern

Schwierigkeit: Leicht

Dauer: 25 Minuten

Nährwerte: Pro Portion 373 kcal/1560 kJ

Zutaten: Zubereitung:

4 Stücke Kabeljau-
filet ohne Haut
(à ca. 200 g)
Salz
Pfeffer a. d. Mühle
Mehl zum Wenden
6 EL Olivenöl
250 g Kirschtomaten
3 rote Zwiebeln,
geschält
1 Knoblauchzehe,
geschält
2 gelbe Paprika,
halbiert und entkernt
50 g Kapern in Essig
100 ml Sherry-Essig
1/2 TL Safranfäden
70 g grüne Oliven
ohne Stein
1-2 TL Kreuzkümmel-
Pulver

1. Kabeljau abrausen und trocken tupfen, evtl. Gräten mit einer Pinzette ziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von jeder Seite ca. 2,5 Minuten braten.

2. Tomaten am Stielansatz über Kreuz leicht einritzen. Für ca. 20 Sekunden in kochendes Salzwasser geben. Herausnehmen und die Haut abziehen.

klein schneiden. Kapern abtropfen lassen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten, mit Essig ablöschen. Paprika dazu geben und kurz mitbraten. Safran und 200 ml Wasser angießen, Tomaten, Oliven und Kapern zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Kurz aufkochen, heiß über die Fischfilets geben und mindestens 1 Stunde marinieren lassen.

3. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika



Tip: Als leichtes Abendessen oder kleinen Imbiss mit Brot servieren.

Seelachsfilet mit Balsamico-Tomaten

Schwierigkeit: Mittel

Dauer: 40 Minuten

Nährwerte: Pro Portion 507 kcal/2129 kJ

Zutaten: Zubereitung:

600 g Drillinge oder andere kleine festkochende Kartoffeln
2 TL Meersalz
2 Knoblauchzehen, ungeschält
2 Stiele Rosmarin
6 EL Olivenöl
8 Schalotten, abgezogen
1 TL brauner Zucker
4 EL Balsamico
400 g kleine Rispetomaten (z.B. rote Perle)
2 EL kalte Butter
4 EL Crema di Balsamico
Meersalz
schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)
4 Seelachsfilets, ohne Haut (à 200 g)
Mehl zum Wenden
4 Stiele Thymian

1. Kartoffeln waschen und bürsten. Meersalz auf ein Ofenblech streuen. Kartoffeln, Knoblauch und Rosmarinzweige darauf verteilen. Mit 2 EL Öl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C 30-45 Minuten backen.

2. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Geviertelte Schalotten darin anbraten, Zucker zufügen und leicht karamellisieren. Balsamico und 150 ml Wasser angießen. Ca. 10 Minuten einkochen lassen.

3. Tomaten in den

Balsamico-Sud geben, weitere 200 ml Wasser angießen und garen, bis die Haut leicht aufplatzt. Butter und Crema di Balsamico einrühren, salzen und pfeffern.

4. Seelachs in Mehl wenden, salzen und pfeffern.

5. Fischfilets mit Thymian in 2 EL Öl in einer Pfanne 3-4 Minuten goldbraun braten. Wenden und weitere 3-4 Minuten fertig braten. Fisch und Kartoffeln auf Teller verteilen, mit Sauce umgießen.





Pochierte Forelle mit asiatischen Aromen

Schwierigkeit: Leicht

Dauer: 30 Minuten

Nährwerte: Pro Portion 488 kcal/2042 kJ

Zutaten: Zubereitung:

200 g Basmatireis
2 Zwiebeln
(ca. 100 g)
2 Knoblauchzehen
3 Stangen Zitronen-
gras
2 rote Chilischoten
30 g frischer Ingwer,
geschält
2 EL Rohrzucker
8 EL Sojasauce
4 EL Fischsauce
200 ml Reisessig
1 Bund
Thaibasilikum
4 Forellen
(à ca. 350 g)
1 Bund Koriander
Saft von 1/2 Limette
2 EL Erdnussöl
200 g Möhren,
geschält
200 g Zuckerschoten
1 Bund
Frühlingslauch

1. Reis nach Pa-
ckungsangabe
kochen.

2. Zwiebeln und
Knoblauch abziehen
in dünne Scheiben
schneiden. Zitronen-
gras, 1 Chilischote
und Ingwer in Schei-
ben schneiden.
Zucker in einem
Topf golden kara-
mellisieren, mit 3
EL Sojasauce, 2 EL
Fischsauce und Essig
ablöschen. Vorberei-
tete Zutaten dazu
geben und mit 3 l
Wasser auffüllen und
aufkochen lassen.

3. Thaibasilikum
und Forelle in den
kochenden Sud

geben, herunter
schalten, ca. 7 Minu-
ten ziehen lassen.

4. Koriander fein
schneiden, mit 3 EL
Sojasauce, Limetten-
saft und 6 EL Wasser
verrühren.
Chilischote in Ringe
schneiden, dabei ent-
kernen, Chili in den
Dip geben.

5. Gemüse putzen,
evtl. schälen. Alles
in feine Streifen
schneiden. Öl in
einem Wok erhitzen
und das Gemüse dar-
in anbraten, mit rest-
licher Sojasauce und
Fischsauce würzen.
Fisch mit Gemüse
und Reis servieren.

Die Fische aus unseren Rezepten:



Heringe sind aus gutem Grund so beliebt: Der in Schwärmen im Nordatlantik, der Nord- und Ostsee lebende Seefisch ist vielseitig zuzubereiten, lecker und dank reichlich vorhandener Omega-3-Fettsäuren auch noch sehr gesund.



Lachse zählen zu den Süßwasserfischen, da sie als Jungfische in Flüssen leben und erst nach zwei Jahren ins Meer wandern. Später kommen sie zum Laichen wieder ins Süßwasser. Der Atlantische Lachs, wie auch sein Verwandter, der Pazifische Lachs, hat ein sehr aromatisches Fleisch und ist vielfältig zuzubereiten. Als Stremellachs wird die Variante bezeichnet, bei der eine Lachsseite in breite Streifen geschnitten und heiß geräuchert wird.



Kabeljau kommt in Schwärmen als Wanderfisch, aber auch als ortsgebundene Küstenart fast im ganzen Nordostatlantik, in der Nord- und Ostsee (dort auch Dorsch genannt) vor. Das fettarme, weiße Fleisch hat einen milden, angenehmen Geschmack. Frisch, gefroren, getrocknet oder gesalzen gehört er weltweit zu den beliebtesten Speisefischen.



Seelachs, auch Köhler genannt, gehört zu den dorschartigen Fischen. Er lebt in Tiefen von bis zu 300 Metern in den Gewässern um Island, Spitzbergen, Norwegen und in der Nordsee. Sein perlgraues, festes Fleisch ist fettarm, aber jodreich und wird beim Garen hell.



Forellen zählen wie Lachs zu den Salmoniden (Lachsfischen), leben aber ausschließlich im Süßwasser. Es gibt mehrere Arten, wie z.B. die Regenbogen-, Bach- oder Seeforelle. Für unser Rezept kann jeder dieser Fische genommen werden.

Fisch-Informationszentrum e.V.

Große Elbstraße 133 - 22767 Hamburg
Tel.: 040 / 389 25 97 Fax: 040 / 389 85 54
E-Mail: info@fischinfo.de - www.fischinfo.de



Fisch-Informationszentrum e.V.