

Fisch & Co

Vom Boot aufs Brot

Fisch & Brot neu aufgelegt



Liebe Fisch- & Brotgenießer,

morgens, mittags, abends und auch zwischendurch – eine Scheibe Brot geht eigentlich immer. Auch der Klassiker, das Fischbrötchen – mit Nordseekrabben, Bismarckhering oder einer Fischfrikadelle belegt –, ist in aller Munde. Wir aber meinen, dass sich mit Brot noch mehr anrichten lässt:

In Form von Croûtons aus Pumpernickel wird Brot zum i-Tüpfelchen auf der Kartoffelgazpacho mit feinen Nordseekrabben.

Das kräftige Roggenbrot kommt in den Roggenbrotchips im skandinavischen Fischsalat zur Geltung und harmoniert perfekt mit dem Bismarckhering. Diese Kombination ist noch viel leckerer als ein typisch skandinavisches Knäckebrötchen.

Das Dinkelbaguette mit französischem Charme wird zur Bühne für das geräucherte Störfilet. Als Krönung servieren wir dazu natürlich Kaviar vom Stör aus Aquakultur.

Dass ein Wrap nicht immer gewickelt sein muss, zeigt der Flammkuchen mit Lachs und Lachskaviar. So werden die Köstlichkeiten, mit denen der Wrap belegt wird, ein echter Augenschmaus.

Frei nach dem „Earl of Sandwich“ haben wir unser Sandwich mit einer raffinierten Füllung aus Lachsersatz und Pfefferkörnern in den Sandwichmaker gelegt und servieren es nicht nur zur Teatime.

Mit unseren Kombinationen von Fisch und Brot möchten wir Ihnen Appetit machen und zeigen, dass Brot so viel mehr ist als nur eine „Sättigungsbeilage“. Und wenn dann mal kein Brot zur Hand ist, heißt es ganz einfach: „In der Not schmeckt der Fisch auch ohne Brot!“

Viel Spaß beim Kombinieren!

Ihr FIZ-Team



Schneller Wrap-Flammkuchen mit Basilikum-Schmand, Räucherlachs und Lachskaviar

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeit: **Leicht**

Dauer: **25 Minuten**

Nährwerte pro Portion: **550 kcal/2310 kJ**

1 Bund Basilikum
200–300 g Schmand
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
1 kleines Bund
Lauchzwiebeln
1 Stück (ca. 200 g)
Hokkaido-Kürbis
2 EL Olivenöl
4–6 Weizen-Tortillafladen (à
ca. 70 g; Ø 25 cm; Brotregal)

200 g geräucherter Lachs
in Scheiben
ca. ½ kleiner Granatapfel
100 g Lachskaviar

Den Backofen auf etwa
230 °C Ober- und Unter-
hitze (Umluft: etwa 210 °C)
vorheizen.

Währenddessen Basilikum
waschen, trocken schütteln,
abzupfen. Die Hälfte des
Basilikums fein schneiden.
Mit Schmand, etwas Salz
und Pfeffer glatt verrühren.

Lauchzwiebeln putzen,
waschen, abtropfen lassen
und fein schneiden. Hok-
kaido entkernen, waschen,
trocken reiben und sehr
fein hobeln. Mit Öl mischen
und mit etwas Salz und
Pfeffer würzen.

Zwei Backbleche mit Back-
papier auslegen. Die Wrap-
Fladen darauf verteilen.
Jeweils mit etwas Schmand
bestreichen. Mit Kürbis und
Lauchzwiebeln belegen.

Ein Blech in den heißen
Backofen schieben (mittlere
Einschubleiste; bei Heiß-
luft können mehrere Bleche
gleichzeitig eingeschoben
werden). Die Wrap-Pizzen
ca. 5 Minuten knusprig
backen.

Währenddessen Lachs in
Stücke schneiden. Granat-
apfelkerne auslösen.

Wrap-Pizzen aus dem Ofen
nehmen. Heiß mit vorberei-
tetem Lachs, Kaviar, Granat-
apfelkernen und übrigen
Basilikumblättchen belegen
und sofort anrichten.

Nordische Kartoffel-Gazpacho mit Krabben-Gröstl und Mandel-Blättchen

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeit: **Leicht**

Dauer: **35 Minuten (plus ggf. Kühlzeit)**

Nährwerte pro Portion: **390 kcal/1640 kJ**

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 kleine Stangen Lauch
3 EL Butter
200 g mehlig kochende Kartoffeln
75 g Gemüsemais (Dose)
1 Lorbeerblatt
700 ml Gemüsebrühe
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
Frisch geriebene Muskatnuss
200 g Sahnejoghurt

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen.

Nur den weißen Teil in Ringe schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Kartoffelwürfel, Mais und Lauch mit andünsten. Mit Lorbeer, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Brühe angießen, aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen für das Topping Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne goldgelb rösten, auf einen Teller geben und auskühlen lassen. Pumpernickel in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Pumpernickelwürfel darin unter Wenden knusprig

rösten. Mit Salz würzen, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Mit Zitronenschale, Krabbenfleisch und etwas Pfeffer mischen.

Lorbeerblatt aus dem Suppenfond entfernen. Die Suppe pürieren und durch ein feines Sieb passieren, ggf. mit etwas Brühe auffüllen. Suppe würzig abschmecken, Joghurt unterrühren.

Kurz vor dem Servieren die Pumpernickel-Croûtons unter den Krabbenmix mischen. Die Suppe mit Krabben-Topping, Mandeln und etwas Preiselbeer-Konfitüre garniert nach Belieben warm oder gekühlt servieren.



Fladenbrot ist das einfachste und ursprünglichste Brot überhaupt. In seinen verschiedenen Ausprägungen wird es nahezu weltweit gebacken. Es besteht im Wesentlichen aus zerstoßenem oder gemahlenem Getreide und Wasser. Der Teig wird zumeist ungesäuert und bis auf wenige Ausnahmen auch ohne Hefe zubereitet.

Weizen-Tortillafladen haben ihren Ursprung in der Texmex-Küche.

Brötchen – auch Semmel, Rundstück oder Wecke – sind kleine Kunstwerke von maximal 250 g. Roggenbrötchen müssen mindestens 50 % Roggen enthalten. Der Roggenanteil erhöht die Haltbarkeit der Brötchen. Brötchen bleiben nicht so lange knusprig, da die trockene Kruste Feuchtigkeit aus der Krume zieht. Ein nicht ganz frisches Brötchen lässt sich gut wieder auf-tostern oder zu **Brotchips** verarbeiten.



Pumpernickel ist ein Vollkornbrot, welches aus mindestens 90 Prozent Roggenbackschrot und/oder Roggenvollkornschrot hergestellt wird. Es wird mindestens 16 Stunden bei niedriger Temperatur gebacken. Sein Geschmack ist süßlich-herb. Die Konsistenz ist sehr kompakt, feucht und etwas brüchig. Pumpernickel ist außerordentlich lange haltbar: Eingeschweißt hält es sich mehrere Monate, in Dosen bis zu zwei Jahre.



Sandwiches (wie Tramezzini oder Croques) sind zwei dünne Brotscheiben, die aufwendig und in mehreren Schichten mit verschiedenen Zutaten ganz nach Geschmack belegt werden. Den Abschluss bildet immer eine Brotscheibe, so dass alles zusammenhält und das Sandwich gleich aus der Hand gegessen werden kann.



Baguette ist Frankreich pur. Dort darf es nur aus Weizenmehl, Wasser, Kochsalz und Backhefe hergestellt werden. Typisch für Baguette sind die große und ungleichmäßige Porung der Krume (das Innere) und der hohe Anteil an Kruste. Die Variante aus Dinkelmehl ist ein wenig voller im Geschmack.

Krosses Sandwich mit Lachsersatz-Pfeffer-Füllung auf Radicchio-Orangen-Salat

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeit: **Leicht**

Dauer: **20 Minuten**

Nährwerte pro Portion: **500 kcal/2100 kJ**

Für den Salat:
3 EL Balsamessig
1 Prise Zucker
1 TL milder Senf
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
5 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel
2 Orangen
50 g Friséesalat
200 g Radicchio

Für die Sandwiches:
200 g Lachsersatz in Scheiben
2 TL eingelegte grüne Pfefferkörner
1 TL fein abgeriebene Bio-Orangenschale
4 EL Schmand
12 große Scheiben Vollkorn-Sandwich-Toast
1 Tomate

Für das Dressing Essig, Zucker, Senf, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einem sämigen Dressing verquirlen. Zwiebel schälen und in sehr feine Ringe schneiden. Orangen dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Orangen halbieren und in Scheiben schneiden. Radicchio und Friséesalat putzen, in Blätter teilen, in kaltem Wasser kurz ziehen lassen.

Radicchio und Friséesalat trocken schleudern, in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden. Mit Orangen und Zwiebelringen auf einer Platte anrichten.

Für die Sandwiches Lachsersatz trocken tupfen. Pfefferkörner abtropfen lassen, fein hacken. Schmand, Pfeffer und Orangenschale verrühren.

Die Sandwiches damit bestreichen, dabei rundherum einen Rand frei lassen. Tomate waschen, trocken tupfen und in sehr feine Scheiben schneiden. Lachsersatz und Tomatenscheiben auf der Hälfte der Sandwichscheiben verteilen. Die übrigen Sandwichscheiben auflegen. Im vorgeheizten Kontaktgrill oder Sandwich-/Panini-Maker oder z. B. mit einem Holzbrett oder flachen Deckel beschwert in einer Grillpfanne von beiden Seiten knusprig rösten.

Das Dressing über den Salat träufeln, Sandwiches zum Salat reichen.



Skandinavischer Fischsalat mit Apfelstückchen und Roggenbrötchen

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeit: **Leicht**

Dauer: **25 Minuten**

Nährwerte pro Portion: **715 kcal/3005 kJ**

500 g Knollensellerie

3 EL Sonnenblumenöl

3 EL Butter

3 EL Zitronensaft

Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

2 Stangen Staudensellerie

2 EL Mandelstifte

4-5 Roggenbrötchen

Für das Dressing:

2 kleine Zwiebeln (z. B. rote Zwiebeln)

4 EL Apfelsaft

4 EL Apfelessig

1 TL Honig

1 TL Senf

Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

1-2 Prisen

gemahlener Piment

6 EL mildes Olivenöl

Außerdem:

100 g Queller (Salicornia)

4-6 Bismarckheringsfilets

1 säuerlicher Apfel

50 g Feldsalat

100 g Friséesalat

Knollensellerie schälen, in etwa mundgerechte Stücke schneiden. Je 1 EL Öl und Butter in einem Topf erhitzen. Die Selleriestücke darin andünsten. Mit Zitronensaft und 3-4 EL Wasser ablöschen, würzen. Zugedeckt mit noch leichtem Biss dünsten.

Staudensellerie putzen, waschen, abtropfen lassen, harte Fäden ziehen. Sellerie fein schneiden. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, auf einem Teller auskühlen lassen.

Die Brötchen eventuell halbieren, in Scheiben schneiden. Übriges Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Brötchenscheiben darin knusprig rösten. Mit Salz würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Dressing Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Apfelsaft, Essig,

Honig, Senf, Salz, Pfeffer und Piment verquirlen, Öl und Zwiebeln untermischen. Gedünstete Selleriestücke und Selleriescheiben unter das Dressing mischen, etwas ziehen lassen.

Queller kalt abspülen, abtropfen lassen. Heringsfilets in Stücke schneiden. Apfel waschen, trocken reiben, entkernen und in Spalten schneiden. Gesamte vorbereitete Salatzutaten kurz vorm Servieren unter den marinierten Sellerie mischen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Piment, Zitronensaft oder Essig abschmecken.

Blattsalate verlesen, waschen, trocken schleudern. Friséesalat mundgerecht zerpfeifen. Blatt- und Fischsalat auf Tellern anrichten.





Pikantes Tatar vom geräucherten Stör mit feinen Mangostückchen, Basilikum und Störkaviar

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeit: **Leicht**

Dauer: **20 Minuten**

Nährwerte pro Portion: **495 kcal/2080 kJ**

1 kleine, nicht zu reife Mango
1 kleine rote Zwiebel
4-6 Stiele Basilikum
500 g geräuchertes Störfilet
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
1 Prise geschrotete Chilischoten
8 kleine Scheiben helles Dinkelbrot/Dinkelbaguette
2 EL Butter
1-2 EL Olivenöl

Für den Salat:
1 Schalotte
2-3 EL milder Weißweinessig
1 TL Mango-Chutney
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
4 EL Olivenöl
ca. 100 g gemischter grüner Blattsalat nach Geschmack (z. B. Frisée, Endivie, Feldsalat, Rauke)

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Mangofruchtfleisch sehr fein würfeln. Zwiebel schälen, ebenfalls in sehr feine Würfel schneiden. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Basilikum fein hacken. Mit Mango, Zwiebel und etwas Pfeffer mischen. Störfilet ebenfalls fein würfeln, unter den Mango-Mix mischen, etwas Chili überstreuen, kühl stellen.

Für den Salat Schalotte schälen, sehr fein würfeln. Mit Essig, Chutney, Salz, Pfeffer und Öl verquirlen. Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Salat in mundgerechte Stücke zupfen, mit dem Dressing mischen.

Das Tatar z. B. mit einem Garniering auf den Broten anrichten. Mit Kaviar und Salat garniert servieren.

Aus dem Brot nach Belieben Kreise ausstechen. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, die Brotscheiben darin unter Wenden goldbraun rösten. Mit etwas Salz würzen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Außerdem:

4-6 TL Kaviar vom Stör

Die Fischspezialitäten aus unseren Rezepten:



Räucherlachs wird aus Atlantischen oder Pazifischen Lachsen hergestellt. Räucherlachs ist ein kaltgeräuchertes Produkt, welches bei höchstens 30 °C mehrere Tage geräuchert wird. Das Räuchern war früher eher eine Methode, Lebensmittel zu konservieren. Heutzutage wird es vor allem wegen der geschmacklichen Vorzüge geschätzt. **Lachskaviar** ist der Rogen der Lachse. Seine Größe und seine typische Färbung machen ihn besonders attraktiv.



Nordseekrabben (Nordseegarnelen) leben in den flacheren Küstengewässern und dem Wattenmeer der Nordsee vor Deutschland, den Niederlanden und Dänemark. Die Krabben werden sofort nach dem Fang an Bord gekocht. Das Selberpulen braucht etwas Fingerspitzengefühl und Übung. Es gibt aber auch nur das Krabbenfleisch zum sofortigen Genuss zu kaufen.



Lachsersatz ist ein Traditionsprodukt aus Deutschland. Er wird meist aus gesalzenem Alaska-Seelachs oder Seelachs hergestellt, obwohl diese Arten eher weißes Fleisch haben. Es gibt ihn in Scheiben und als Schnitzel. Um es lachsähnlicher erscheinen zu lassen, wird es rot eingefärbt. Geschmacklich unterscheidet es sich jedoch vom Lachs. Um Irrtümer zu vermeiden, muss Lachsersatz entsprechend gekennzeichnet werden.



Bismarckheringe sind ausgenommene und entgrätete Heringe, die in einer sauren Marinade aus Essig, Speiseöl und Gewürzen reifen. Sie sind die Klassiker auf einem Brötchen und geben vielen Feinkostsalaten den besonderen Geschmack. Mit Geschick und Gurke lassen sich aus ihnen Rollmöpse wickeln. **Queller** sind Salzpflanzen, die roh oder gedünstet gegessen werden können. Sie wachsen auf Salzwiesen am Meer.



Geräuchertes Störfilet und **Kaviar** stammen von Stören aus Aquakultur. Das heißgeräucherte Filet ist fest im Fleisch und kräftig im Geschmack. Nur der Störrogen darf als **Kaviar** verkauft werden. Optische Qualitätsmerkmale des Kaviars sind die Korngröße und -farbe. Die Qualität wird nach der Reinheit seines Geschmackes und dem Salzgehalt bestimmt.

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.