


# Fisch & Co

## Blütezeit für Fisch

*Fisch und Honig – eine einzigartige Kombination*





## Liebe Fisch-Genießer,

was auf einer Scheibe Brot herrlich süß schmeckt, bringt in Kombination mit Fisch Ihre Geschmacksknospen zum Blühen.


Es ist kein Geheimnis, dass Fisch schon vor Urzeiten zu den Lieblingsspeisen unserer Vorfahren gehörte. Doch dass selbst schon in der Steinzeit Lebensmittel mit der Süße des Honigs verfeinert wurden, wissen die wenigsten. Wir folgen diesen Spuren und präsentieren Ihnen die neuesten Rezepte mit Fisch und Honig.

Wir beginnen mit Schollenfilet in fruchtiger Apfelweinsauce, begleitet von einem erfrischenden Honig-gurkensalat.

Anschließend präsentieren wir Knusperstäbchen Kabeljau in Kommit einem feinen toffelpüree.

Ihnen die vom bination Süßkar-





Vor allem etwas für unsere Freunde der pikanteren Küche ist das Zusammenspiel der Süße des honigglasierten Schellfisches und der Schärfe des Wasabi-Kartoffelpürees ein einzigartiges Geschmackserlebnis.

Ob als Vor- oder Hauptspeise, die schaumige Honigsenfuppe mit gegrillten Jakobsmuscheln ist in jeder Hinsicht ein Highlight.

Abschließend bringen wir Ihnen die Räucherforelle auf Grapefruit-Fenchel-Salat mit Honig näher, die durch ihre frischen Beilagen im Sommer sicher auf große Begeisterung treffen wird.

Erweitern Sie Ihren Geschmackshorizont und überraschen Sie Ihre Freunde und Ihre Familie mit den raffinierten Kombinationen aus Fisch und köstlichem Honig.

Viel Spaß beim Nachkochen!  
Ihr FIZ-Team



# Schollenfilets in Apfelwein mit Honiggurkensalat

**Schwierigkeit:** Leicht

**Dauer:** 60 Minuten, plus Marinierzeit

**Nährwerte:** Pro Portion 662 kcal/2769 kJ

**Gurken:**  
2 Salatgurken, geschält, insg. 500 g  
Feines Meersalz  
1 EL Koriandersamen  
1 kl. Lorbeerblatt  
2 rote Zwiebeln, insg. 150 g  
2 säuerliche Äpfel, geschält, insg. 250 g  
150 ml Apfelessig  
170 g Honig, z. B. Orangenblütenhonig  
1 Mini-Römersalatherz  
2 EL Traubenkernöl

**Sauce:**  
100 g Butter  
20 g Mehl  
120 ml Sahne  
70 g Schalotten  
200 ml Apfelwein oder Apfelsaft  
400 ml Fischfond  
Zitronensaft

**Fisch:**  
8 Schollenfilets à 100 g, kalt abgebraust, abgetrocknet

Die Gurken entkernen und in Stifte schneiden. Gurkenstifte mit einem ½ TL Salz vermengen und 1 Stunde ziehen lassen. Gewürze in ein Teenetz o. Ä. geben. Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Äpfel in Stifte schneiden. Essig und Honig mit den Gewürzen aufkochen. Erst Zwiebeln hineingeben und 2–3 Minuten glasig kochen, dann Gurken sowie Äpfel hinzufügen und nochmals 2–3 Minuten kochen. Bis zum Essen durchziehen lassen. Zum Servieren Gurken auf ein Sieb geben und Gewürze entfernen. Salatherz in Streifen schneiden. Für das Dressing 50 ml Essig-Honig-Sud mit Öl aufschlagen und mit Gurken und Salat vermengen. Für die Sauce 20 g weiche Butter mit Mehl verkneten und

die Hälfte der Sahne schlagen. Schalotten abziehen und in einem Topf in 20 g Butter anschwitzen. Mit 100 ml Apfelwein ablöschen und komplett einkochen, den Ansatz mit Fond auffüllen, aufkochen und 5 Minuten bei kleiner Hitze kochen. Mehlbutter mit der restlichen Sahne einrühren und weitere 5 Minuten kochen. Die Sauce mit 40 g kalter Butter pürieren und mit Salz sowie Zitronensaft kräftig abschmecken. Zum Servieren die geschlagene Sahne unter die kochende Sauce heben. Fischfilets salzen und zur Hälfte einklappen. Apfelwein sowie Butter aufkochen und die Filets hineinsetzen. Alles abdecken, den Herd ausschalten und die Schollenfilets 5–7 Minuten gar ziehen lassen.

# Kabeljau-Knusperstäbchen mit Süßkartoffelpüree

**Schwierigkeit:** Leicht

**Dauer:** 35 Minuten

**Nährwerte:** Pro Portion 554 kcal/2322 kJ

## Püree:

- 1–2 Zweige Rosmarin
- 800 g Süßkartoffeln
- 20 g Honig, z. B. Rosmarinhonig
- 30 g weiche Butter
- Feines Meersalz

## Gemüse:

- 1 frische Knoblauchzehe
- 1 kleine Bio-Orange
- 200 g Kirschtomaten
- 2 mittelgroße Zucchini, insg. 350 g
- 1 EL Olivenöl
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## Fisch:

- 4 Blätter Fileteig (Frühlingsrollenteig, 20 x 20 cm)
- 1 Eigelb
- 1 TL Paprikaflocken
- 750 g Kabeljaufilet
- 2 EL Olivenöl

Für das Püree Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen und fein schneiden. Süßkartoffeln schälen, klein schneiden und in wenig Salzwasser weich kochen, dann abgießen, ausdämpfen lassen und stampfen. Honig und Butter unterrühren und alles mit Salz sowie Rosmarin abschmecken.

Für das Gemüse Knoblauchzehe abziehen und fein schneiden. Orange heiß waschen, trocknen und die Schale fein reiben. Tomaten waschen und halbieren. Zucchini abbrausen, in etwa 7 mm dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl beidseitig anbraten, dann Tomaten sowie Knoblauch dazugeben und 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze weiterbraten, alles mit Salz

sowie Pfeffer abschmecken.

Für den Fisch Fileteig in die Breite der Filets schneiden, mit Eigelb bestreichen und mit Paprikaflocken und Pfeffer bestreuen. Fischfilets kalt abbrausen, sorgfältig trocknen und in daumendicke Balken schneiden. Dann salzen und in jeweils einen Filostreifen einwickeln. Jeweils etwa 1 Minute in einer Pfanne in Erdnussöl von allen 4 Seiten knusprig goldbraun braten, dann auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Zusammen mit Süßkartoffelpüree und Zucchinigemüse anrichten.



### **Kastanienhonig**

kommt hauptsächlich aus dem Süden Europas. Im Mittelmeerklima gedeihen die Edelkastanien, von denen der Honig stammt, vortrefflich. Dass dieser Honig ein wahrer Südeuropäer ist, sieht man an seiner dunkelbraunen Farbe und schmeckt man vor allem durch sein kräftig herbes Aroma. Als Besonderheit wird dem Kastanienhonig eine blutreinigende Wirkung nachgesagt.

### **Rapshonig**

wird in Deutschland häufig geerntet. Die Rapsblume trägt reichlich Blüten, die viel Nektar und Pollen produzieren. Durch das schnelle Kristallisieren innerhalb weniger Tage hat der Rapshonig eine sehr cremige und feste Konsistenz. Die weiße bis elfenbeinähnliche Farbe verrät schon die Milde, die jedoch durch die leicht blumige Note veredelt wird.

### **Eukalyptushonig**

wird nicht nur aus den Blüten des Eukalyptusbaums gewonnen, sondern auch aus dem Honigtau der Blätter. Der bernsteinfarbige Honig hat einen würzigen Geruch und einen hocharomatischen Geschmack. Ein leichter Hauch von Karamell verleiht dem Eukalyptushonig einen besonderen Ausdruck.





## Orangenblütenhonig

ist der Honig des Frühlings, denn dann blüht im Süden Europas der immergrüne Orangenbaum in voller Pracht und lockt unzählige fleißige Bienen an. Der Honig der Orangenblüte ist intensiv aromatisch im Geschmack und hat eine flüssige bis fein cremige Konsistenz. Seine Farbe und sein blumiger Duft erinnern an die Blüte des Orangenbaumes.

## Rosmarinhonig

kommt meist aus der Mittelmeergegend rund um Spanien. Dort wächst der Rosmarin auf sandigen und trockenen Böden. Das ätherische Aroma und die dezente Süße machen den Honig zu einer Spezialität unter Liebhabern. Rosmarinhonig ist sehr bekömmlich, da er die Magen- und Leberfunktion unterstützt.





# Honigglasierter Schellfisch auf Wasabi-Kartoffelpüree

**Schwierigkeit:** Leicht

**Dauer:** 35 Minuten

**Nährwerte:** Pro Portion 518 kcal/2168 kJ

**Püree:**  
2 TL Wasabipulver  
800 g Kartoffeln,  
mehlig kochend  
Feines Meersalz  
200 g Crème fraîche

**Glasur/Fisch:**  
25 g frischer Ingwer  
100 ml Reiswein  
50 ml Sojasauce  
80 ml Apfelessig  
40 g Honig, vorzugs-  
weise Kastanienhonig  
40 g Ketchup  
4 Schellfischfilets mit  
Haut, geschuppt,  
à 200 g  
1 EL Erdnussöl

**Gemüse:**  
4 Bund Lauchzwiebeln  
1 EL Butter  
Schwarzer Pfeffer aus  
der Mühle

Für das Püree Wasabi-  
pulver mit etwas kal-  
tem Wasser glatt rüh-  
ren. Kartoffeln schälen,  
klein schneiden und in  
kochendem Salzwasser  
weich kochen, dann  
abgießen, abdämpfen  
und stampfen. Crème  
fraîche aufkochen und  
mit Wasabi verrüh-  
ren. Die Mischung mit  
einem Löffel unter den  
Kartoffelbrei rühren  
und alles mit Salz ab-  
schmecken.

Für den Fisch den Ofen  
auf 220 °C Oberhitze  
vorheizen. Ingwer schä-  
len und fein reiben.  
Reiswein, Sojasauce  
und Apfelessig auf die  
Menge von etwa 4 EL  
einkochen, dann in  
eine Schüssel geben  
und Honig, Ketchup  
sowie Ingwer hinzufü-  
gen. Fisch kalt abbrau-  
sen, sorgfältig trock-  
nen, leicht salzen und  
in einer beschichteten,

ofenfesten Pfanne in  
Öl erst kurz auf der  
Filetseite, dann auf  
der Hautseite anbra-  
ten. Anschließend mit  
Glasur bestreichen  
und im Ofen auf der  
mittleren Schiene 4–5  
Minuten garen, dabei  
wiederholt mit Glasur  
bestreichen.

Lauchzwiebeln putzen  
und in einer Pfanne  
in Butter bei mittlerer  
Hitze 3–5 Minuten bra-  
ten und mit Salz sowie  
Pfeffer abschmecken,  
dabei einmal wenden.  
Das hellgrüne Lauch-  
grün schräg in feine  
Röllchen schneiden.  
Die Lauchzwiebeln  
zusammen mit dem  
Schellfisch sowie dem  
Püree anrichten und  
mit Lauchgrün garnie-  
ren.

# Schaumige Honigsensuppe mit Jakobsmuscheln

**Schwierigkeit:** Leicht

**Dauer:** 40 Minuten

**Nährwerte:** Pro Portion 465 kcal/1946 kJ

**Suppe:**  
100 g weiche Butter  
30 g Mehl  
1 Bund Kerbel  
100 g Schalotten  
2 frische Knoblauchzehen  
4 Zweige Staudensellerie  
Feines Meersalz  
40 ml Zitronensaft  
600 ml Fischfond  
150 g Schmand  
1 EL körniger Senf  
100 g Honig, z. B. Rapshonig

**Beilagen:**  
1 Baguettebrötchen  
60 g Butter  
12 Jakobsmuschelmuskeln  
1 TL Öl zum Bepinseln

Für die Suppe 30 g Butter mit Mehl verkneten. Kerbel waschen, trocknen, von den Stielen zupfen – einige schöne Spitzen zum Garnieren beiseite legen – und klein schneiden. Sellerie putzen, von den Fäden befreien und fein würfeln. Schalotten sowie Knoblauch abziehen, ebenfalls fein würfeln und in einem Topf in 25 g Butter (Rest kalt stellen) anschwitzen. Selleriewürfel dazugeben, ca. 2 Minuten dünsten und leicht salzen. Die Hälfte der Gemüsegewürfel herausnehmen und bis zum Servieren beiseite stellen. Die restlichen Würfel mit Zitronensaft ablöschen – diesen komplett einkochen, dann den Ansatz mit Fond auffüllen, aufkochen und 5 Minuten bei kleiner Hitze

kochen. Mehlbutter mit Schmand einrühren und weitere 5 Minuten kochen. Senf mit Honig und Kerbel dazugeben, alles pürieren, durch ein Sieb passieren und mit Salz, Zitronensaft sowie Honig abschmecken. Brötchen längs in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Butter von beiden Seiten goldbraun braten, salzen, herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Muscheln kalt abbrausen, sorgfältig auf Küchentrepp trocknen und mit Öl bepinseln. Kurz vor dem Servieren in einer Grillpfanne von beiden Seiten 1–2 Minuten grillen, dann salzen. Suppe kurz vor dem Servieren aufkochen und mit der kalten Butter schaumig aufmischen.





# Räucherforelle auf Grapefruit-Fenchel-Salat

**Schwierigkeit:** Leicht

**Dauer:** 40 Minuten

**Nährwerte:** Pro Portion 432 kcal/1810 kJ

## **Chips:**

20 g Butter  
60 g Schwarzbrot,  
vorzugsweise in  
Baguetteform

## **Salat:**

2 Fenchel, insg. 450 g  
1 TL Meersalz  
2 große Grapefruits,  
vorzugsweise rosé  
1 TL Fenchelsamen

## **Dressing:**

50 g Honig, z. B.  
Eukalyptushonig  
50 ml Zitronensaft  
30 ml Traubenkernöl  
Schwarzer Pfeffer aus  
der Mühle

450 g geräucherte  
Lachsforellenfilets mit  
Haut

Für die Chips den Backofen auf 120 °C vorheizen und Butter schmelzen. Brot in hauchdünne Scheiben schneiden, mit Butter bepinseln und auf einem mit Backpapier belegten Blech im Ofen etwa 30 Minuten knusprig trocknen.

Fenchel vom Strunk sowie vom Grün befreien – Letzteres fein schneiden. Die Knollen quer in sehr dünne Scheiben hobeln. Mit einem Teelöffel Salz mischen und etwa 10 Minuten durchziehen lassen, dann sorgfältig abtropfen lassen.

Grapefruits samt der weißen Haut schälen, dann die Filets heraus schneiden. Anschließend den Fruchtkörper auspressen und den Saft auffangen. Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett

rösten, dann in einem Mörser zerstoßen und mit Grapefruitfilets sowie dem Grün unter den Fenchel mischen.

Für das Dressing 50 ml Grapefruitsaft mit dem Honig und dem Zitronensaft verrühren. Erst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl das Öl unterschlagen. Das Dressing unter den Salat mischen und alles mit Pfeffer sowie Salz abschmecken.

Fischfilets von der Haut befreien und in Stücke zupfen, Fenchelsalat auf 4 Tellern verteilen und mit den Filets sowie den Chips anrichten.

## Die Fische aus unseren Rezepten:



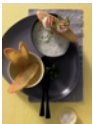
**Schollen** sind bekannte Vertreter der Plattfische. Durch ihren besonderen Körperbau können sie sich bei Gefahr eingraben und dem Meeresgrund anpassen. Die im Frühsommer gefangenen Schollen sind wegen ihrer Zartheit sehr beliebt.



**Kabeljau** (aus der Ostsee auch Dorsch genannt) kommt in Schwärmen als Wanderfisch, aber auch als ortsgebundene Küstenart fast im ganzen Nordostatlantik vor. Das fettarme, weiße Fleisch hat einen milden, angenehmen Geschmack.



**Schellfisch** gehören zur Familie der dorschartigen Fische. Man sagt, die schwarzen Flecken über den Brustflossen seien die Daumenabdrücke des heiligen Petrus. Das helle weiße Fleisch eignet sich zum Dünsten und Braten.



**Jakobsmuscheln** gehören zu den schmackhaftesten Muscheln. Die besten Fanggebiete sind im Atlantik von Norwegen bis zu den Kanaren. Das zarte Muschelfleisch braucht nur eine kurze Garzeit. Alternativ können auch andere Kammuscheln verwendet werden.



**Forellen** zählen wie Lachs zu den Salmoniden (Lachsfi-schen). Sie leben aber ausschließlich im Süßwasser. Es gibt mehrere Arten, wie z. B. die Regenbogen-, Bach- oder See-forelle. Für unser Rezept kann jeder dieser Fische genom-men 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](mailto:info@fischinfo.de) - [www.fischinfo.de](http://www.fischinfo.de)



Fisch-Informationszentrum e.V.