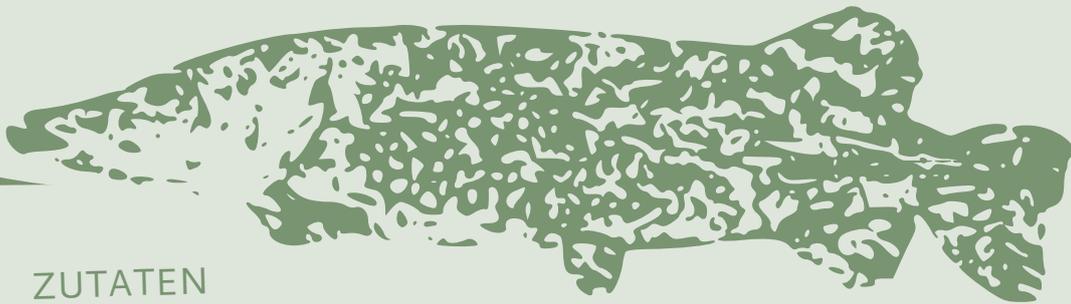




# HECHTRAGOUT



## ZUTATEN

800 Gramm Hechtfilet	
3/8 Liter trock. Rotwein	
3/8 Liter Gemüsebrühe	2 EL Senf
50 Gramm Speck	Salz
1 Zwiebel	1 TL Paprika
70 Gramm Mehl	1 Prise Zucker
1 Essiggurke	1 Zitrone

## ZUBEREITUNG

In den glasig angebratenen Speckwürfeln die fein geschnittene Zwiebel und das Mehl anschwitzen und mit der kochenden heißen Brühe und dem Rotwein zu einer glatten Soße verrühren. Mit Senf, Salz, Paprika, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Das mit Zitronensaft gesäuerte und gesalzene Hechtfilet in Würfel schneiden und in der Soße auf kleiner Flamme ziehen lassen. Zuletzt die gewürfelte Gurke hinzugeben.

## BEILAGEN DIE DAZU PASSEN

Nudeln und Blattsalat



# BRATHERINGE AUS WEISSFISCHE



## ZUTATEN

6 bis 8 Weißfische  
Rotaugen,  
Rotfedern,  
Lauben  
Länge ca. 20 bis 25 cm  
  
Mehl  
Butterschmalz  
Salz  
Pfeffer

## FÜR DEN SUD

1 Liter Wasser  
¼ Liter Essig  
Lorbeerblätter  
1 Zwiebel  
Wacholderbeeren  
Senfkörner  
Prise Zucker

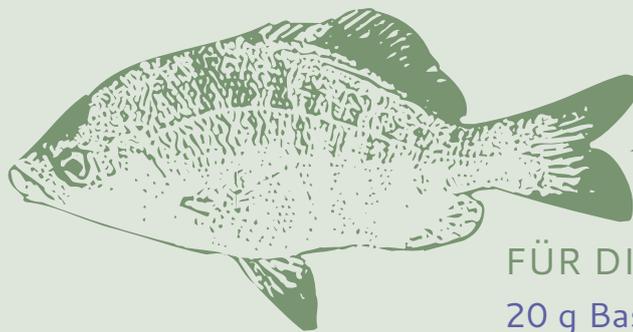
## ZUBEREITUNG

Die Weißfische schuppen, putzen, Kopf und Schwanz abtrennen. Mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und in Butterschmalz rausbraten. Fische abkühlen lassen. Aus den Zutaten den Sud ca. 20 Min. kochen und abkühlen lassen. Die erkalteten Bratfische in den Sud in einem geschlossenen Gefäß einlegen und 3 bis 4 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

Dann sind die Bratfische verzehrfertig. Die Fische halten sich im Kühlschrank problemlos bis zu zwei Wochen.



# KARPFENFILET MIT BASILIKUM-PASTE



## ZUTATEN

4 Karpfenfilets ohne Haut  
(ca. 60 – 80 g je Filet)  
Salz  
Weißer Pfeffer  
Rapsöl  
Mehl

## ZUM ANRICHTEN

4 reife Tomaten  
Salz, Pfeffer  
Balsamico-Essig  
Rapsöl  
Basilikumblätter

## FÜR DIE BASILIKUM-PASTE

20 g Basilikumblätter  
10 g glatte Petersilienblätter  
25 g Crème Fraiche  
50 g Butter (Raumtemperatur)  
3 EL fein geriebenes Weißbrot  
Salz  
Pfeffer  
Cayennepfeffer

## ZUBEREITUNG

Basilikum und Petersilienblätter waschen, trocknen, grob zerschneiden. Mit einem Mixstab zusammen mit der Crème Fraiche pürieren. Nach und nach die Butter zugeben. Das Kräuterpüree mit dem Weißbrot zu einer Paste verkneten und mit den Gewürzen und dem Zitronensaft pikant abschmecken. Karpfenfilets abtrocknen und würzen. Die Filets auf einer Seite leicht mit Mehl bestäuben und auf der anderen Seite mit der Basilikum-Paste bestreichen. Filets mit der Mehlseite mit etwas Rapsöl in der Pfanne anbraten, nach 2 – 3 Minuten aus der Pfanne nehmen und auf einer geölten Alufolie unter dem vorgeheizten Ofen gratinieren (ca. 5 Min.).

Zum Anrichten die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Auf Tellern rosettenförmig anordnen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Balsamico-Essig und Rapsöl beträufeln. Als Letztes die gratinierten Filets aus dem Ofen nehmen, abtropfen lassen, auf den Tomaten anrichten und mit frischem Basilikum verzieren.

BEILAGEN DIE DAZU PASSEN Weißbrot oder Chiabatta



# HECHT IN BIERTEIG



## ZUTATEN

800 g Hechtfilet ohne Haut  
und Gräten  
200 g Mehl  
2 Eigelb  
2 Eiweiß  
Salz  
0,2 Liter Bier  
Sonnenblumenöl

## ZUBEREITUNG

Mehl und Eigelb, eine Prise Salz und Bier mit einem Mixer verrühren, Eiweiß zu Eischnee schlagen und vorsichtig unterheben. Die entgräteten und enthäuteten Hechtfilets in Portionen schneiden und im Bierteig wenden. Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben und die Filetstücke goldbraun darin braten.

## BEILAGE DIE DAZU PASSEN

Kartoffelsalat mit Gurken



# FISCHAUFLAUF



## ZUTATEN

600 g Fischfilet ohne Haut und Gräten  
von diversen Fischen oder auch nur einer Sorte  
400 g Kartoffeln  
100 g Champignons  
2 Zwiebeln  
1 Karotte  
100 g Gemüse – Lauch, Tomaten, Paprika  
1 Becher Sahne  
1 Päckchen geriebener Käse ca. 200 g, Gouda  
Salz, Pfeffer, Muskat

## ZUBEREITUNG

Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden, leicht salzen und pfeffern. Die Kartoffeln der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die anderen Zutaten klein schneiden, alles vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Sahne untermischen. Das Ganze in eine Auflaufform geben, mit geriebenem Käse bestreuen und ca. 30 Min. bei 200 C garen.



# FISCHPFLANZERL



## ZUTATEN

1 kg Fischfilet ohne Haut und Gräten  
von diversen Fischen oder auch nur einer Sorte

2 Semmeln vom Vortag

250 g fetter geräucherter Speck

2 Eier

2 dicke Zwiebeln

10 g Salz

Butterfett

½ Teelöffel Pfeffer

3 Esslöffel

Petersilie gehackt

## ZUBEREITUNG

Fisch, Semmeln und Speck in Streifen schneiden und durch den Fleischwolf drehen, Die fein gewürfelten Zwiebeln, Eier, Salz, Pfeffer und Petersilie zugeben und dann alles gut durchkneten. Von der Masse werden beliebig große Pflanzlerl geformt und in Butterfett gebraten. Saftiger werden sie, wenn man sie während des Bratens mit dem Bratenfett begießt. Für größere Mengen an Pflanzlerl sollte eine Friteuse benutzt werden

## BEILAGEN DIE DAZU PASSEN

Kartoffelsalat, Salzkartoffeln und grüner Salat, oder ganz einfach eine Semmel.



# FISCHSPIESSE



## ZUTATEN

600 g Fischfilet ohne Haut und Gräten  
von diversen Fischen oder auch nur einer Sorte  
300 g durchwachsener Speck  
3 Paprikaschoten  
3 Zwiebeln  
Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver  
Mehl  
Butterfett  
evtl. Creme Fraiche

## ZUBEREITUNG

Fisch, Speck, Paprika und Zwiebel in Taler große Stücke schneiden und abwechselnd auf Schaschlikspieße stecken.

Salzen, pfeffern und mit etwas Knoblauchpulver bestreuen. In Mehl wenden und in heißem Fett braten.

BEILAGEN DIE DAZU PASSEN Reis

## TIPP

Bei Bedarf kann die Bratensoße mit Creme Fraiche aufgegossen werden und über den Reis und die Spieße verteilt werden.



# FISCHWÜRSTE

## ZUTATEN

- 1 kg Fischfilet ohne Haut und Gräten  
von diversen Fischen oder auch nur einer Sorte
- 2 eingeweichte Semmeln vom Vortag
- 2 Eier
- 125 g durchwachsener Speck
- 1 EL Milch
- 1 große Zwiebel
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund frische Petersilie
- Butterfett



## ZUBEREITUNG

Das Filet wird dann mit der Petersilie, der Zwiebel, dem Speck und den Semmeln durch den Fleischwolf gedreht. Die Masse wird mit Salz, Pfeffer, und etwas Zitronensaft abgeschmeckt und mit den Eiern und etwas Milch gebunden. Die anschließend mit den Händen geformten etwa 4cm langen und 2 cm starken Würstchen lässt man ca. 10 Minuten in Salzwasser sieden, bis die Würstchen leuchtend weiß oben schwimmen. Die Fischwürstchen werden dann in Butterfett in der Bratpfanne von zwei Seiten knusprig-braun gebraten.

## BEILAGEN DIE DAZU PASSEN

Kartoffelpüree und grüner Salat



# FORELLE, SAIBLING, RENKE „MÜLLERIN ART“



## ZUTATEN

1 Forelle, Saibling, Renke  
Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
Mehl  
80 g Butter oder Butterfett  
Petersilie gehackt

## ZUBEREITUNG

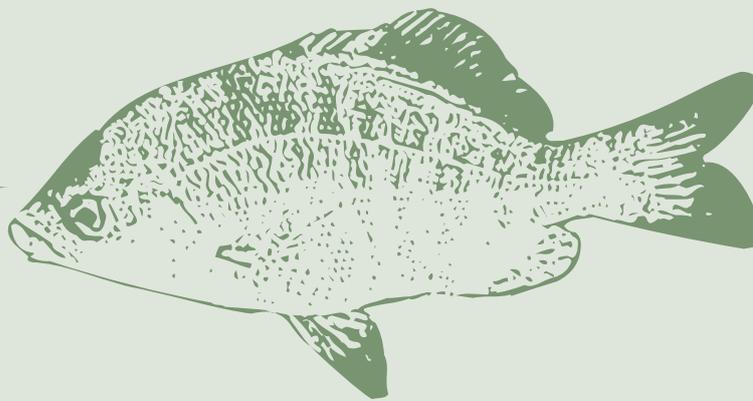
Fisch unter fließendem Wasser abspülen. Mit Zitronensaft beträufeln und 15 Min. stehen lassen. Fische innen und außen salzen und pfeffern. Den Fisch in Mehl wenden. In Butter oder Fett auf beiden Seiten ca. 8–10 Min. goldbraun braten, anschließend auf einem Teller anrichten und mit Petersilie bestreuen. Zitronensaft mit der Bratensoße vermengen und den Fisch übergießen.

## BEILAGEN DIE DAZU PASSEN

Petersilienkartoffeln und grüner Salat



# KARPFEN FILET STREIFEN



## ZUTATEN

Karpfenfilet ohne Haut und Gräten  
Semmelbrösel oder Mehl  
Salz, Pfeffer  
Rapsöl zum Braten  
Verschiedene Salate

## ZUBEREITUNG

Die Karpfenfilets in ca. 1 – 2 cm breite Streifen schneiden, salzen und pfeffern. In Semmelbrösel oder Mehl wenden. Im Öl schön kross braten, auf den Salaten anrichten.

## ALTERNATIV

können die Streifen auch in Sesamkörner, zerkrümelten Kartoffelchips, Erdnussflips oder Kokosflocken (mit verquirltem Ei vorher bestreichen) gewendet werden. Sehr gut passt es, die Streifen vor dem Braten in Sojasauce ca. 30 Min. zu marinieren, danach in Mehl wenden und braten.

## DAS PASST DAZU

verschiedene Dips wie Curry-Soße, asiatische Chili-Soße, süß-saure Soße, usw.



# WALLERSCHNITTEN MIT KRÄUTERKRUSTE



## ZUTATEN

750 g Wallerfilet ohne Haut und Gräten

400 g Kirschtomaten

8 geschälte Schalotten

3 EL saure Sahne

1 Eigelb

2 EL geriebener Parmesan

1 Bund Thymian

100 g Semmelbrösel

3 EL trockener Weißwein

Butter für die Form

Salz

Cayenne Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Wallerfilets waschen, trocken tupfen, in Stücke schneiden, salzen und ½ Stunde gekühlt stehen lassen. Eine feuerfeste Schüssel ausbuttern, die Wallerschnitten hinein legen und mit Cayenne Pfeffer vorsichtig würzen. Die saure Sahne, das Eigelb, den Parmesan und einen Esslöffel gezupfte Thymianblätter verquirlen und die Schnitten mit der Mischung bestreichen. Semmelbrösel in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie eine goldene Farbe annehmen und über die Wallerschnitten streuen. Anschließend den Fisch unter dem Grill (10 Min. bei Mittelhitze) oder im Ofen (15 Min. bei 200 C) garen. **IN DER ZWISCHENZEIT** die Schalotten in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Butter glasig braten. Tomaten waschen und einige Thymianstengel dazugeben. Mit Salz und Cayenne Pfeffer vorsichtig würzen, mit dem Weißwein ablöschen und kurz dünsten. Die Tomaten und die Schalotten zu den Wallerschnitten geben und in der Schüssel servieren.

## BEILAGEN DIE DAZU PASSEN

Salzkartoffeln



# ZANDERFILET MIT KARTOFFELKRUSTE IN RIESLINGSAHNE

## ZUTATEN

- 4 Zanderfilets ohne Haut
- 400 g Kartoffeln
- ¼ L Fischfond
- ¼ L Riesling
- 1 TL gehackter Thymian
- 100 g süße Sahne
- 4 Paprikaschoten (2 rote, 2 gelbe)
- Butter
- Butterschmalz
- Salz, Pfeffer, Bratfischgewürz



## ZUBEREITUNG

Die Filets mit Salz, Pfeffer und Bratfischgewürz einreiben. Mit hauchdünn blanchierten kalten Kartoffelscheiben schuppenartig belegen, etwas würzen und mit flüssiger Butter bepinseln. Kalt stellen, bis der Butter fest ist.

Inzwischen den Fischfond und den Riesling mit dem Thymian in eine Topf geben und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Die Sahne zufügen und unter Rühren weiter köcheln lassen, bis die Soße eine cremige Konsistenz hat.

Die Filets mit der Kartoffelseite nach unten in Butterschmalz ca. 4 Min. kräftig braten, bis die Kartoffeln knusprig sind. Vorsichtig umdrehen und weitere 3 Min. braten. In Butter gedünstete Paprika als Garnitur am Tellerrand zum Zander auf die Rieslingsahne geben.