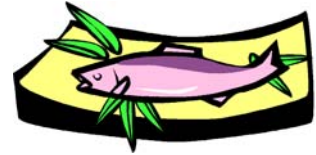


# Fisch



Fisch und Meeresfrüchte sind grundsätzlich gesund und leicht verdaulich - aber Achtung: Manche Leute essen halt nur paniertes/gebackenes Fischfilet (möglichst mit Kartoffelsalat) ....



## Kräuterforelle mit Kartoffeln (Rezept für 2 Personen)



- 2 Bund Petersilie
- 1 Bund Dill
- 1 Teelöffel Butter
- 2 Eßlöffel Meerrettich (aus dem Glas)
- 2 mittelgroße Forellen (frisch oder tiefgekühlt)
- Salz, Pfeffer
- 1 Teelöffel Öl
- 400 g neue Kartoffeln
- 2 Eßlöffel Butter

Falls man Tiefkühl-Forellen hat, am Abend vorher auftauen.

Backofen auf 250 Grad vorheizen.

Petersilie und Dill waschen, mit einem Küchenhandtuch trockentupfen, fein schneiden. Dann in einer Schüssel die weiche Butter (ggf. in einem Topf bei geringer Hitze zerlassen) mit dem Meerrettich und Petersilie und Dill vermischen.

Die Forellen unter kaltem Wasser gut abspülen, mit Küchenrolle trockentupfen und innen und außen salzen und pfeffern.

Zwei große Stücke Alufolie mit der matten Seite nach unten auf eine Arbeitsfläche legen. Jeweils die Mitte der Folie mit Öl einpinseln und darauf je 1/4 der Kräutermischung streichen. Die Fische darauflegen, mit der restlichen Kräutermischung bestreichen.

Die Folien hochschlagen und zu lockeren Paketen falten. Die so verpackten Forellen auf einem Rost (besser: einem Backblech oder im Bräter) in die Mitte des vorgeheizten Ofens schieben und 25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, vierteln, waschen und ca. 15 Minuten kochen. Die Butter in einem kleinen Gefäß zerlassen.

Forellen mit den Kartoffeln auf zwei Teller anrichten, Butter getrennt dazu reichen.

### Tip:

Sogenannte "neue Kartoffeln" gibt es im Frühjahr. Am besten schmeckt die Sorte "Galatiner", die man zwischen Ende April und Ende Juni kaufen kann.

Man sollte bedenken, daß Forellen einen Nachteil haben: Sie haben viele Gräten. Wer kein Fischesser ist, tut sich da manchmal ein bisschen schwer.

Trotzdem werden Forellen meist auch von den Leuten gegessen, die sonst - was Fisch und Meeresfrüchte betrifft - nicht so experimentierfreudig sind .....



## Scampi in Senf-Curry-Rahm (Rezept für 4 Personen)



- 500 g Brokkoli
- Salz
- 16 Scampi (oder King Prawns; eben große Tiere!)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Eßlöffel Zitronensaft
- 1 Eßlöffel Öl
- 2 Eßlöffel Butter
- 200 g Wildreismischung
- 1 Zwiebel
- 1 Teelöffel Currypulver
- Muskat
- 1 Prise Zucker
- 300 ml Fischfond (Fertigprodukt)
- 200 g süße Sahne
- 1 ½ Eßlöffel scharfer Senf

Broccoli putzen, waschen, zerkleinern. Röschen und Stielteile trennen. In kochendes Salzwasser (oder Gemüsebrühe!) zuerst die Stielteile geben (sie brauchen etwas länger zum Garen, als die Röschen). Stielteile 8 Minuten, Röschen 5 Minuten kochen.

Aus der Brühe nehmen.

*Die Brühe kann man später als Grundlage für eine Suppe benutzen; wenn man mit Gemüsebrühe gekocht hat, einfach ein paar Suppennudeln oder gekochten Reis reintun - fertig!*

Zwiebel abziehen, fein hacken.

Scampi längs einschneiden, so daß ein "Schmetterling" entsteht. Knoblauch enthäuten, kleinschneiden und mit der Gabel zerdrücken (oder mit der Knoblauchpresse zerdrücken, so man eine hat), mit Zitronensaft verrühren, Scampi damit bestreichen.

Pfanne mit Öl erhitzen (volle Kraft, bis Öl Blasen wirft, dann runterschalten auf mittlere Hitze) Scampi von beiden Seiten kurz anbraten, herausnehmen.

Wildreismischung nach Packungsanweisung zubereiten.

In die Pfanne (noch mittlere Hitze) die Zwiebel geben, glasig werden lassen. Mit Curry, Salz, Muskat und 1 Prise Zucker würzen. Fischfond zugießen, einmal aufkochen lassen.

Sahne mit Senf verrühren und ebenfalls in die Pfanne geben, bei mittlerer Hitze ohne Deckel "einköcheln" lassen, *d.h. auf größerer Flamme kochen, damit Flüssigkeit verdampft und die Sauce etwas dickflüssig wird (Fachausdruck: Sauce reduzieren)*. Dann Hitze reduzieren, Scampi reinlegen, Deckel auf die Pfanne und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Butter bei geringer Hitze in einem weiten Topf oder einer zweiten Pfanne zerlassen, Brokkoli darin schwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Eine kleine Tasse mit kaltem Wasser ausspülen, Wildreis reindrücken und auf jeden Teller je eine Portion stürzen.

Scampi mit Sauce und Brokkoli anrichten, sofort servieren.

### Tip:

Um den Genuß zu vervollkommen, reicht man dazu einen trockenen Weißherbst oder einen Grauburgunder! Meeresfrüchte-Fans werden begeistert sein!



## Paprikaschoten mit Krabbenreis (Rezept für 4 Personen)



- 4 Paprikaschoten
- 1 Beutel Reis
- 300 g Krabben
- 4 Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 1 Bund Dill
- 1 Ei
- 3 Eßlöffel Öl
- Salz, Pfeffer, Paprikagewürz
- 4 Eßlöffel saure Sahne
  
- 1 Salatgurke
- 1 Pk. Salatkrönung "Dillkräuter"
- 3 Eßlöffel Öl

Reis nach Anweisung kochen.

Paprikaschoten waschen, Deckel abschneiden, Kerne und wolliges Zeug innen ausputzen. Zwiebeln schälen und in kleine Würfelchen schneiden.

Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden.

Dill waschen, trocken tupfen, 4 Zweige zum Garnieren zurücklassen, Rest kleinschneiden. Gurke schälen, in Scheiben schneiden und nach Anweisung auf Salatsauce zubereiten.

Herd auf 200 Grad vorheizen.

Öl in der Pfanne erhitzen, Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, Zwiebeln und Krabben reingeben, leicht anbraten.

Tomaten, Dill, Reis, Ei und Gewürze dazugeben. Gut vermischen, abschmecken, ca. 5 Minuten bei Herdstufe 6 (von 9) braten.

Masse in die ausgehöhlten Paprikaschoten füllen.

Paprikaschoten in eine gefettete Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten garen.

Herausnehmen, mit dem Gurkensalat auf zwei Tellern anrichten, Paprikaschoten direkt vor dem Servieren mit saurer Sahne übergießen und mit den übrigen Dillzweigen garnieren.

### **Tip:**

Dazu kann man ggf. noch Stangenweißbrot reichen.

Wenn man pro Person nur eine Paprikaschote nimmt, hat man einen schönen Snack!