

## Die Fische aus unseren Rezepten:



**Miesmuscheln** leben in den Gezeitenzonen der Meere. Sie werden z. B. an Tauen, Pfählen oder auf Saatböden aufgezogen. Dank einer guten Logistik können Muscheln heutzutage ganzjährig genossen werden.



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



**Saiblinge** sind Süßwasserfische. Saiblinge brauchen kaltes und sauerstoffreiches, also sauberes Wasser. Sie werden heute auch in Aquakulturen aufgezogen. Ihr Fleisch ist lachsfarben bis rot und entfaltet ein feines Aroma.



**Doraden**, auch als „Brassen“ bekannt, haben goldene Flecken auf den Wangen. Sie werden im Mittelmeer und an der nordwestafrikanischen Küste gefangen bzw. gezüchtet. Das feine, magere Fleisch lässt sich gut grillen oder braten.



**Meeresfrüchte** sind alle essbaren Krebs- und Weichtiere. Zu ihnen zählen z. B. Muscheln, Tintenfische, Garnelen, Langusten und Hummer. Meeresfrüchte stammen aus Wildfängen oder Aquakulturen.

## Fisch-Informationszentrum e.V.

Große Elbstraße 133 - 22767 Hamburg  
Tel.: 040 / 389 25 97 Fax: 040 / 389 85 54  
E-Mail: [info@fischinfor.de](mailto:info@fischinfor.de) - [www.fischinfor.de](http://www.fischinfor.de)




Fisch-Informationszentrum e.V.

# Fisch & Co

## Glänzende Ideen mit Fisch

*Fisch und Öl delikater kombiniert*





## Liebe Fisch-Genießer,

Fisch und Meeresfrüchte sind natürliche Lebensmittel und absolut zeitgemäß, weil sie in der Küche mit Vielfalt und Natürlichkeit überzeugen.

Unser neuestes Argument für mehr Fisch auf dem Tisch sind unsere aktuellen Rezepte mit Fisch, aber auch mit Muscheln und weiteren Leckereien aus dem Meer, kombiniert mit feinen Ölen! Die Öle unterstreichen das Aroma der Fische und Meeresfrüchte und geben ihnen ihre ganz persönliche Note.

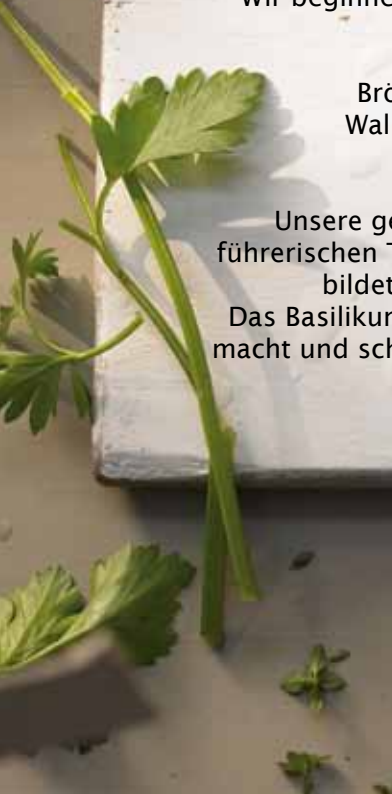
Probieren Sie selbst:

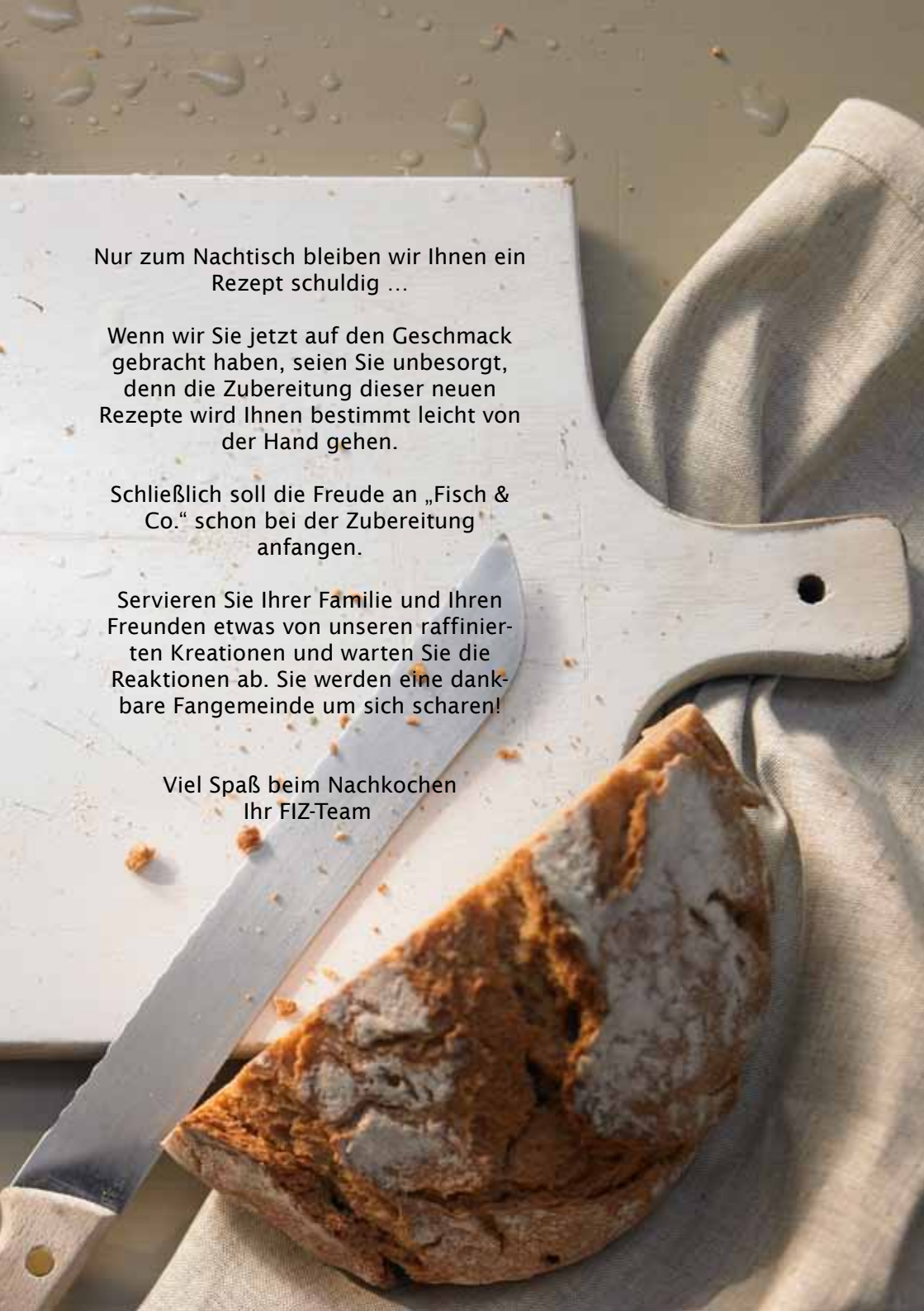
Wir beginnen mit einer feincremigen Miesmuschelsuppe mit Leinöl.

Es folgt ein Seelachsfilet unter einer Brösel-Nuss-Kruste mit einem würzigen Tupfer Walnussmayonnaise und dann ein erfrischendes Saiblingstatar mit Zitronenöl.

Unsere gebratene Dorade wird begleitet von einem verführerischen Tomatensalat mit Mandelöl und den Abschluss bildet ein Meeresfrüchtesalat mit Kräuteröl.

Das Basilikumöl für den Meeresfrüchtesalat wird selbstgemacht und schmeckt auch herrlich als Dip zu einem frischen Graubrot und Meersalz.



A wooden cutting board with a large knife and a loaf of bread. The knife is positioned diagonally across the board, and the loaf of bread is placed on the right side. The background is a light-colored surface with some water droplets.

Nur zum Nachtisch bleiben wir Ihnen ein  
Rezept schuldig ...

Wenn wir Sie jetzt auf den Geschmack  
gebracht haben, seien Sie unbesorgt,  
denn die Zubereitung dieser neuen  
Rezepte wird Ihnen bestimmt leicht von  
der Hand gehen.

Schließlich soll die Freude an „Fisch &  
Co.“ schon bei der Zubereitung  
anfangen.

Servieren Sie Ihrer Familie und Ihren  
Freunden etwas von unseren raffinierten  
Kreationen und warten Sie die  
Reaktionen ab. Sie werden eine dank-  
bare Fangemeinde um sich scharen!

Viel Spaß beim Nachkochen  
Ihr FIZ-Team



# Miesmuschel-Suppe mit Leinöl

**Schwierigkeit:** Leicht

**Dauer:** 35 Minuten

**Nährwerte:** Pro Portion 483 kcal/2021 kJ

500 g Miesmuscheln

1 Knoblauchzehe,  
gewürfelt

1 kleine Zwiebel,  
gewürfelt

2 EL Olivenöl

1 Thymianzweig

200 ml trockener  
Weißwein

2 Schalotten,  
abgezogen

300 g Kartoffeln,  
geschält

4 EL Butter

Salz

200 ml Sahne

Pfeffer a. d. Mühle

3 Stiele Petersilie

4 dünne Scheiben  
Sauerteigbrot

5 TL frisch  
geöffnetes Leinöl

Muscheln gründlich waschen, geöffnete wegwerfen.

Knoblauch und Zwiebelwürfel in Olivenöl glasig dünsten. Thymian und Muscheln dazugeben und kurz mitdünsten, Wein angießen. Im geschlossenen Topf 4–5 Minuten garen, bis sich die Muscheln öffnen.

Muscheln abgießen, den Sud auffangen. Ungeöffnete Muscheln wegwerfen. Muschelfleisch aus den Schalen lösen, einige Muscheln in der Schale zurücklegen.

Schalotten und Kartoffeln klein schneiden und in 2 EL Butter andünsten. 500 ml Wasser angießen, salzen und das Ganze gar kochen.

Sahne und Muschelsud dazugeben, aufkochen und fein pürieren. Suppe salzen und pfeffern.

Petersilienblätter fein schneiden und mit den Muscheln mischen.

Brot entrinden, in je 4 Streifen schneiden. Brotscheiben in restlicher Butter von beiden Seiten zu Crostini rösten und mit etwas Leinöl beträufeln.

Muschelfleisch und Muscheln mit Schale in 4 Suppenschalen verteilen. Die heiße Suppe fein aufmixen und daraufgeben. Etwas Leinöl aufträufeln und mit Crostini servieren.

# Seelachs mit Walnuss-Mayonnaise

**Schwierigkeit:** Mittel

**Dauer:** 40 Minuten

**Nährwerte:** Pro Portion 853 kcal/3574 kJ

70 g Butter,  
zimmerwarm  
1 Scheibe Toastbrot  
20 g Walnusskerne  
10 g Mandel-  
blättchen  
Salz  
2 Eigelb  
1 Msp. Senf  
1 TL Weißweinessig  
100 ml Walnussöl  
600 g Kartoffeln  
1 Zucchini (ca. 400 g)  
4 Schalotten,  
geschält  
6 EL Olivenöl  
Pfeffer a. d. Mühle  
4 Seelachsfilets  
(à ca. 200 g)

Für die Kruste die Butter schaumig schlagen. Toast entrinden und sehr fein würfeln, mit den Walnusskernen und Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett ca. 3 Minuten rösten und abkühlen lassen. Nüsse und Brot mit der Butter fein pürieren, salzen. Die Masse zwischen Klarsichtfolie dünn ausrollen und einfrieren.

Für die Mayonnaise Eigelbe, Senf und Essig in eine Schüssel geben. Unter ständigem Rühren Walnussöl in einem feinen Strahl einlaufen lassen, bis eine cremige Masse entsteht. Mit Salz abschmecken. Evtl. mit lauwarmem Wasser verdünnen. Kartoffeln, Zucchini

und Schalotten in Spalten schneiden. Kartoffeln mit 4 EL Olivenöl mischen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 25 Minuten backen, nach 15 Minuten Schalotten und Zucchini dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fischfilets mit Salz würzen und in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Fisch zu den Kartoffeln auf das Blech geben und bei 120 °C ca. 10 Minuten garen. Die unaufgetaute Kruste in Größe der Fischstücke zu-rechtschneiden und darauflegen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill (250 °C) goldfarben gratinieren.





**Leinöl** ist ein Klassiker unter den Speiseölen, das vielen nur in Verbindung mit Milchprodukten (Quark) bekannt ist. Es wird aus Leinsamen, den reifen Samen des Flachses, gewonnen und hat wie viele Fischarten einen hohen Gehalt an gesundheitsfördernden Omega-3-Fettsäuren. Man sollte das mild-aromatische Öl nur frisch verwenden und schnell verbrauchen, da es oft schon nach wenigen Tagen bitter wird. Nach dem Öffnen unbedingt kühl aufbewahren oder einfrieren – und niemals erhitzen.




**Zitronen-Olivenöl** entsteht, wenn die frisch gepflückten Oliven vor dem Pressen mit ganzen Zitronen oder Zitronenschalen vermischt werden. Wenn sich dann die Fruchtigkeit der Oliven und die frisch-aromatischen Noten der Zitrone vermählen, entwickelt sich ein unverwechselbarer duftiger Geschmack. Er hebt vor allem den Geschmack von Fischgerichten und Salatsaucen in der Rohkostküche hervor. Aufpassen: Die Olivenöle werden oft mit künstlichen Aromen versetzt.



**Walnussöl** ist ein hochwertiges Speiseöl, das aus reifen Walnüssen, teilweise auch aus gerösteten Walnuss-

samen gewonnen wird. Es ist von blasser bis hellgelber Farbe, relativ dünnflüssig und gilt in mehrfacher Hinsicht als sehr gesund. Dank seines intensiven nussigen Geschmacks hat es seinen festen Platz vor allem in der französischen Küche. Walnussöl fängt schnell an zu rauchen und sollte deshalb nicht erhitzt oder zum Frittieren genutzt werden.



**Mandelöl** ist mild-aromatisch mit einer leicht süßlich-nussigen Note, die den Eigengeschmack der anderen Bestandteile einer Zubereitung aber nicht überlagert. Für den allgemeinen Gebrauch in der Küche sind nur Öle aus süßen Mandeln geeignet. Es schützt Herz, Kreislauf sowie die Gefäße und regt die Verdauung und die Gallenproduktion an.

Es gibt auch ungenießbare Bittermandeln: Das Öl aus ihnen wird entgiftet und kommt in sehr geringen Mengen überwiegend beim Backen zum Einsatz.



### Kräuteröl

Kräutern

lässt sich aus jedem Speiseöl und beliebigen leicht selbst herstellen. Dazu gießt man etwa  $\frac{1}{3}$  der Ölmenge aus einer Ölflasche ab, gibt die gewaschenen, sehr gut getrockneten und nicht zerkleinerten Kräuter hinein und gießt mit Öl wieder auf. Gut verschlossen 2-3 Wochen möglichst in der Sonne stehen lassen.

Dann die ausgebleichenen Kräuter herausfischen und durch frische ersetzen – und nach Belieben in der Küche verwenden.



# Saiblingstatar mit Zitronenöl

**Schwierigkeit:** Leicht

**Dauer:** 20 Minuten

**Nährwerte:** Pro Portion 325 kcal/1362 kJ

3 große Kartoffeln in  
dünnen Scheiben  
Öl zum Frittieren  
(ca. 500 ml)

Salz

320 g Saiblingsfilet,  
ohne Haut, ca. 6 Std.  
eingefroren und  
behutsam aufgetaut

¼ Salatgurke

2 Stangen

Frühlingslauch

½ Granny-Smith-

Apfel

½ Bund Schnittlauch

Saft von ½ Zitrone

Pfeffer a. d. Mühle

1 TL schwarzer

Sesam

2-3 TL Zitronenöl

Crème fraîche

Schnittlauchhalme

für die Deko

Kartoffeln in Öl bei  
170 °C Grad knusprig  
und goldbraun  
frittieren. Abtropfen  
lassen, salzen.

Saiblingsfilet in sehr  
feine Würfel schneiden.

Gurke schälen, entkernen  
und fein würfeln. Frühlingslauch  
und Apfel mit Schale  
fein würfeln. Schnittlauch  
in Röllchen schneiden.

Alles mit dem Saiblingsfilet  
mischen.

Tatar mit Zitronensaft,  
Salz, Pfeffer, Sesam und  
Zitronenöl abschmecken.

Tatar auf 4 Tellern anrichten  
(z. B. im Ring) und mit Crème  
fraîche und Sesam garnieren.  
Mit den Chips servieren.  
Schnittlauchhalme  
dekorativ anlegen.

# Dorade mit Mandelöl

**Schwierigkeit:** Leicht

**Dauer:** 20 Minuten

**Nährwerte:** Pro Portion 305 kcal/1278 kJ

400 g Rispen-  
tomaten,  
fein gewürfelt  
2 TL weißer  
Balsamico-Essig  
Salz  
Pfeffer a. d. Mühle  
5 EL Mandelöl  
4 Doradenfilets mit  
Haut, o. Gräten  
5 EL Mehl  
4 EL Olivenöl  
1 Zweig Thymian  
1 Zehe Knoblauch,  
geschält

Tomaten mit Essig,  
Salz, Pfeffer und 3 EL  
Mandelöl würzen.

Fisch salzen und  
pfeffern, in Mehl  
wenden, überschüs-  
siges Mehl abklop-  
fen.

Olivenöl in einer gro-  
ßen Pfanne erhitzen.  
Darin Filets mit Thy-  
mian und Knoblauch  
auf der Hautseite ca.  
3 Minuten knusprig  
braten, wenden und  
bei kleiner Hitze ca.  
2 Minuten weiterga-  
ren.

Doraden mit Toma-  
tenwürfeln auf Teller  
verteilen und mit 2  
EL Mandelöl beträu-  
feln.





# Meeresfrüchtesalat mit Basilikumöl

**Schwierigkeit:** Mittel

**Dauer:** 30 Minuten

**Nährwerte:** Pro Portion 503 kcal/2100 kJ

300 g Calamaretti  
8 Riesengarnelen  
(à 60 g)  
6 EL Olivenöl  
500 g Venus-  
muscheln  
1 Knoblauchzehe,  
gewürfelt  
1 kleine Zwiebel,  
gewürfelt  
1 Thymianzweig  
200 ml trockener  
Weißwein  
1 gelbe Paprika  
2 Stangen Sellerie  
1 Avocado  
½ Mango  
½ Limette, Saft und  
abgeriebene Schale  
Salz, Pfeffer a. d.  
Mühle  
2 Stiele Basilikum  
5 EL Basilikumöl  
(siehe unten)

Mindestens 2 Tage  
im Voraus: 100 ml  
Olivenöl auf 30 °C  
erwärmen und über  
50 g frische Basili-  
kumblätter gießen. 2  
Tage ziehen lassen,  
durch ein feines Sieb  
abgießen. Calama-  
retti in Ringe schnei-  
den. Garnelen in 2 EL  
Olivenöl 3–4 Minuten  
braten. Pfanne aus-  
wischen und 2 EL Oli-  
venöl darin erhitzen.  
Calamaretti im Öl  
ca. ½ Minute scharf  
anbraten.

Muscheln waschen,  
geöffnete wegwer-  
fen. Knoblauch- und  
Zwiebelwürfel in 2  
EL Olivenöl glasig  
dünsten. Thymian  
und Muscheln dazu-  
geben, kurz mitdüns-

ten, Wein angießen.  
Im geschlossenen  
Topf 4–5 Minuten  
garen, bis sich die  
Muscheln öffnen.  
Muscheln abgießen,  
ungeöffnete wegwer-  
fen. Muschelfleisch  
aus den Schalen  
lösen. Paprika und  
Sellerie klein schnei-  
den. Avocado und  
Mango schälen,  
das Fruchtfleisch in  
Streifen schneiden.  
Paprika, Sellerie,  
Avocado und Mango  
mit Limettensaft und  
-abrieb würzen, sal-  
zen und pfeffern.

Meeresfrüchte mit  
dem Gemüsesalat  
mischen, auf Ba-  
silikum anrichten  
und mit Basilikumöl  
beträufeln.