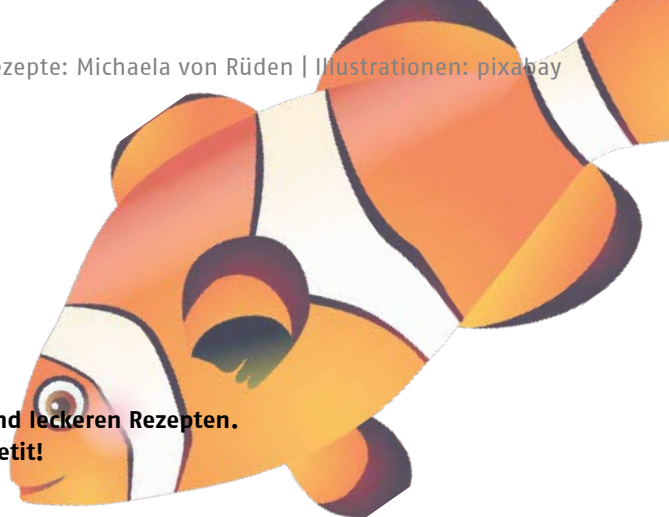




Fisch ahoi!

Ob frischgefangen oder aus der Tiefkühltruhe – Fisch liefert viel Protein und Omega 3 Fettsäuren auf den Teller und sollte auf keinem Speiseplan fehlen. Hier eine kleine Auswahl an

leichten und leckeren Rezepten. Guten Appetit!



Heilbuttkotelet auf Gemüse

Zutaten

- 4 Heilbuttkoteletts (ca. 600 g)
- 1 Fenchelknolle
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Zwiebel
- 100 g Schmand
- 250 ml trockener Weißwein
- 1 Bund Dill
- 2 El Ouzo
- 2 El Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Zucker nach Geschmack
- Fett zum Braten

Zubereitung

Die Heilbuttkoteletts mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Die Zwiebel fein würfeln, Paprikaschoten putzen und in dünne Streifen schneiden. Den Fenchel waschen, halbieren und, nach Entfernung des Strunks, ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Das Fenchelgrün und den Dill abbrausen und fein hacken.

Fett in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Paprika und Fenchel dazu geben und ein paar Minuten mitdünsten. Mit Wein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Sud zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen. Koteletts zum Gemüse geben und zugedeckt bei geringer Wärme 20 Min. ziehen lassen. Der Sud soll nicht kochen. Den Fisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Gemüsemischung etwas einköcheln lassen, Schmand und Ouzo einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Fisch auf dem Gemüse anrichten und mit gehacktem Dill und Fenchel bestreuen. Dazu passt Reis. **d**

Rotbarschfilet mit Tomaten-Basilikum-Haube

Zutaten

- 4 Rotbarschfilets (ca. 600 g)
- 4 getrocknete Tomaten
- 1 Tl Tomatenmark
- 1 Bund Basilikum
- 1 Ei
- 100 g Semmelbrösel
- 4 El Sonnenblumenöl
- 50 g Butter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Fett für die Auflaufform

Zubereitung

Die getrockneten Tomaten würfeln. Basilikum abbrausen und die Blätter fein hacken. Das Ei trennen. Das Eiweiß steif schlagen und das Eigelb kurz verquirlen. Die Butter schmelzen. Den Backofen auf 180° C vorheizen.

Die Tomaten mit dem Basilikum, Tomatenmark, Öl, Semmelbröseln und dem Eigelb zu einer Masse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss das Eiweiß vorsichtig unterheben.

Die Fischfilets in eine gefettete Auflaufform legen, die Tomaten-Basilikum-Masse darauf verteilen und mit der geschmolzenen Butter beträufeln. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Min. backen.

Dazu passt frischer Salat mit Reis oder Baguette. **d**

Schnelle Fischsuppe mit Gemüse

Zutaten

- 4 Seelachsfilets (ca. 600 g)
- 150 g Krabben
- 400 g Kartoffeln
- 200 g Staudensellerie
- 1 Packung Suppengrün
- 1,5 l Gemüsebrühe
- Jeweils 1/2 Bund Schnittlauch und Petersilie
- Salz, Pfeffer und Zitronensaft nach Geschmack

Zubereitung

Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Kartoffeln schälen und waschen. Das Gemüse putzen. Den Porree in Ringe, den Staudensellerie in Scheiben und Kartoffeln, Möhren und Knollensellerie in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Schnittlauch abbrausen und fein hacken. Die Brühe erhitzen und das Gemüse ca. 5 Min. darin köcheln lassen. Fisch, Krabben und Kräuter dazugeben und ca. weitere 10 Min. köcheln. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. **d**

