

Rezept des Monats Januar 2012

Rutten Ragout mit Zwiebeln:

Zutaten: 750 gr. Rutten Filet, 3 Zwiebeln, 2 Gläser trockenen Weißwein, 1 Bund Thymian, 2 Teelöffel scharfen Senf, Salz, Pfeffer, Butterschmalz, Olivenöl.

Zubereitung: Die Zwiebeln in Ringe schneiden und die Thymian Blätter zupfen und hacken. Die Zwiebeln mit dem Thymian in Olivenöl glasig braten, dann mit dem Wein und dem Senf löschen. Die Rutten Filets in Stücke von ca. 4 cm schneiden und mit Butterschmalz in einer großen Pfanne braten. Die Zwiebelmischung dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermischen.

Dazu Bratkartoffeln mit grünen Salat und einen Grauburgunder Spätlese.

Rezept des Monats Februar 2012

Räucherkarpfen mit Walnüssen:

Zutaten: 400 gr. geräuchertes Karpfenfilet, 1 kleine gekochte Sellerieknolle, 2 - 3 säuerliche Äpfel, 2 Gewürzgurken, 150 gr. Mayonnaise, 3 EL Joghurt naturmild, 50 gr. Walnusskerne, Salz, Pfeffer, Meerrettich.

Zubereitung: Geräuchertes Karpfenfilet von der Haut lösen und vorsichtig zerteilen. Sellerie, Äpfel und Gewürzgurken in feine Stifte schneiden, die Walnüsse grob hacken. Alle Zutaten vorsichtig vermischen. Die Mayonnaise mit dem Joghurt verrühren und pikant mit Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce über den Salat geben. Am Schluss mit den restlichen Walnüssen bestreuen.

Rezept des Monats März 2012

Karpfen gegrillt „mediterran“:

Zutaten: 1 Karpfenfilet, 1 EL frische mediterrane Kräuter, 1 TL gehackter Knoblauch, etwas Weißwein, Salz, Pfeffer, Rapsöl.

Zubereitung: Karpfenfilet würzen und auf geölte Alufolie legen, Kräuter und Knoblauch gut vermischen und auf dem Karpfenfilet verteilen, etwas Weißwein zugeben und das Päckchen gut verschließen. Auf den Grill legen oder im Ofen grillen.

Zubereitungszeit: Auf dem Grill ca. 30-40 Minuten. Im Ofen bei 180°C ca. 20-25 Minuten.

Karpfen vom Grill schmecken ganz ausgezeichnet, weil das feine Aroma vom Karpfen und den Zutaten voll zur Geltung kommt. Halbe Karpfen können mit einer speziellen Grillzange gegart werden. Das grätenfreie Karpfenfilet ist etwas empfindlicher und gelingt deshalb am besten in Alufolie (extra stark). Zum Grillen Karpfenfilet mit Haut und mit der Hautseite nach unten auf die Alufolie legen.

Rezept des Monats April 2012

Knusprige Forelle:

Zutaten: 4 küchenfertige Forellen, Salz, Pfeffer, Saft einer Zitrone, je ½ EL frische Petersilie, Basilikum, Estragon, Mehl, 1 Ei, 150 gr. feiner Hartweizengrieß, 1 EL Öl, 100 gr. Butter.

Zubereitung: Die Forellen von innen und außen salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Die Fische mit den Kräutern füllen und leicht mit Mehl bestäuben. In verquirltem Ei wenden und mit Hartweizengries panieren. In Öl mit der zerlassenen Butter von jeder Seite ca. 8 Minuten braten.

Als Beilage Petersilienkartoffeln servieren.

Rezept des Monats Mai 2012

Gebratene Rotaugen:

Zutaten: 4 Rotaugen, Salz, Pfeffer, 1 EL Mehl, 1 EL Semmelbrösel, Fett zum Braten, 4 Zitronenscheiben.

Für die Quarksauce:

250 gr. Magerquark, 1/8 l Milch oder Sahne, Salz, Pfeffer, 1 Bund Petersilie.

Zubereitung: Die Rotaugen entschuppen, ausnehmen und unter fließendem Wasser gründlich waschen. Innen und außen salzen und pfeffern. Mehl und Semmelbrösel mischen, und die Fische darin wälzen. Das Fett in der Pfanne erhitzen, die Rotaugen hineinlegen und von beiden Seiten etwa 8 bis 12 Minuten braten. Für die Quarksauce den Quark mit der Milch oder Sahne verrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Kräuter waschen, trocknen und fein hacken, dann einrühren.

Dazu schmecken in der Folie gebackene Kartoffeln und ein gemischer Salat.

Rezept des Monats – Juni 2012

Gegrillte Zanderfilets:

Zutaten:

4 Zanderfilets (je 200gr); je 4 EL Öl; je 4 EL Zitronensaft; 4 TL frisch gehackte Pfefferminze; 1 Messerspitze frisch gemahlener weißer Pfeffer; 1/2 TL Salz.

Für die Zitronenbutter:

125 gr. Butter; 1 EL frisch gehackte Petersilie; 4 EL Zitronensaft; 1 Messerspitze Salz; frisch gemahlener weißer Pfeffer; 4 Zweige Pfefferminze zum garnieren.

Zubereitung:

Fischfilet säubern, Öl mit Zitronensaft, Minze und Pfeffer verrühren und die Filets damit bestreichen. 10 Min. ziehen lassen.

Elektrogrill, Grill im Backofen oder Holzkohlegrill gut vorheizen.

Butter bei schwacher Hitze schmelzen lassen, Petersilie, Zitronensaft, Salz und Pfeffer untermischen. Zitronensauce unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen, warm halten. Die Zanderfilets von jeder Seite 3 Min. bei Mittelhitze grillen, dann mit dem Salz bestreuen und mit der Minze garnieren. Die Zitronenbutter dazu reichen.

Dazu Folienkartoffeln und Gurkensalat servieren.

Dieses Rezept eignet sich auch für andere festfleischige Fischfilets.

Rezept des Monats – Juli 2012

Kalter Karpfen nach Mediterraner Art:

Zutaten:

500-600gr Karpfenfilet; ca. 60ml Olivenöl kaltgepresst; 2 Zwiebeln in Ringe geschnitten; je 1 grüne und 1 rote Paprika in streifen geschnitten; 5-6 Tomaten (enthäutet u. gewürfelt); 50ml Gemüsebrühe; 1 EL Tomatenmark; 30ml Zitronensaft; 15-20 Oliven; 3 Knoblauchzehen gehackt; Salz und Pfeffer; 2 TL Paprikapulver (scharf o. süß je nach Geschmack); 2-3 EL gehackte Petersilie; Walnusskerne oder Pinienkerne (nach Geschmack).

Zubereitung:

Die gewürzten Karpfenfilets wahlweise in 3 cm Streifen oder im ganzen in der Hälfte des Olivenöls goldbraun braten (oder in einer Fritteuse mit normalen Speiseöl) und beiseite stellen.

Im Rest des Öls die Zwiebeln glasig werden lassen, die Paprikaschoten zufügen und ca. 7-10 Min. bei milder Hitze weitergaren.

Dann Oliven und Fisch dazugeben, vom Herd nehmen und 2-3 Stunden ziehen lassen.

Mit Petersilie und evtl. Nüssen bestreuen, kalt servieren.

Beilage:

Fladenbrot und Salat, dazu einen guten Frankenwein



GUTEN APPETIT !!



Rezept des Monats – August 2012

Fränkischer Räucher-Karpfensalat:

Zutaten:

400gr geräuchertes Karpfenfilet, 400gr Kartoffeln festkochend, gekocht und gewürfelt, 1 Apfel gewürfelt; 2 EL Zitronensaft, 2 mittlere Zwiebeln gewürfelt, 2 EL Butter; 3 EL Öl, 4 EL Kräuteressig; 5 EL Apfelsaft; Salz; Pfeffer; Zucker; 1/2 Bund Schnittlauch gehackt; 1/2 Bund glatte Petersilie gehackt; 1/2 Bund Estragon gehackt; 100gr Schinkenspeck in Würfel.

Zubereitung:

Apfel mit Zitronensaft beträufeln, Räucherkarpen enthäuten und in Würfel schneiden. Fisch, Kartoffeln und Apfel vermischen. Butter mit dem Öl erhitzen, Schinkenspeck darin anbraten, Zwiebeln zufügen und kurz mitdünsten. Mit Essig und Apfelsaft ablöschen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Marinade über den Salat gießen. Kräuter unter den Salat heben.

Sahnemeerrettich und frisches Bauernbrot sowie eine trockenen Frankenwein servieren!

Guten Appetit !!



Rezept des Monats – September 2012

Herstellung von Filets nach Matjes-Art aus Süßwasserfischen (Weißfischen):

Geeignete Fischarten:

Filets von Weißfischen wie Rotaugen, Rotfeder, Nase, Aitel...auch Giebel sowie Mairénke und Renke sind geeignet. (Filetgewicht bis max. 200gr.)

Lake:

Auf 1 Ltr. Wasser 50 gr. Reifeintensor und ca. 100gr Kochsalz zugeben.

Verhältnis Fisch/Lake:

Pro 1kg Fischfilet 1ltr. Lake.

Reifezeit:

60 – 80 Stunden. Davon 4 Stunden bei einer Laketemperatur von 8-10°C, die restliche Zeit bei 2-4°C

Wichtig: Täglich 1-2 mal umrühren!

Lagerung:

Bis zu 4 Wochen im Kühlschrank (ca. 4°C) in Öl oder vakuumverpackt tiefgefroren.

Information über den Reifeintensor erhalten sie beim:

Landesfischereiverband Bayern e.V. – Tel. 089/642726-0 | e-mail: poststelle@lfvbayern.de



Rezept des Monats – Oktober 2012

Toskanische Karpfensuppe:

Zutaten:

300 gr. Karpfenfilet ohne Haut; 2 EL Olivenöl; 2 EL Mehl; 1 Zwiebel; 125 ml Fischfond;
500 gr. passierte Tomaten ; Salz; Pfeffer; Rosmarin; Thymian; Petersilie; evtl. Weißbrot.

Zubereitung:

Das Karpfenfilet in nicht zu große Stücke schneiden, dann kühl stellen.

Die Zwiebel fein hacken und mit dem Mehl im Olivenöl andünsten. Mit Fischfond aufgießen. Passierte Tomaten zugeben und aufkochen, das Karpfenfilet in die Suppe geben und 10 Min. ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen und abschmecken.

Nach Belieben Weißbrot oder geröstete Weißbrotwürfel dazu reichen.



Rezept des Monats – November 2012

Karpfensalat mit Paprika:

Zutaten: 4 Karpfenfilets á 200gr.

Für die Essigmarinade: 1ltr. Wasser; 1 Lorbeerblatt; 5 Wacholderbeeren; 8 Pfefferkörner; 2EL Senfkörner; 2EL Salz; 2EL Zucker; 1 ltr. Weinessig (5%ig).

Für die Paprikamischung: 250gr. rote, gelbe u. grüne Paprika; 2-3 große blaue Zwiebeln; Weinessig; Öl; Zucker; Salz.

Zubereitung:

Alle Zutaten für die Marinade ausser den Essig aufkochen lassen, nach dem Abkühlen Essig zugeben.

Die Karpfenfilets in ca. 1,5cm große Stücke schneiden und in die kalte Marinade legen. Sie müssen gut bedeckt sein. 3 Tage in den Kühlschrank stellen bis die Gräten durch den Essig weich sind.

Für die Paprikamischung Paprika in 1,5 cm große Würfel und Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Paprika mit Zwiebeln mischen Essig und Öl zugeben, mit Zucker und Salz abschmecken etwa 12 Std. ziehen lassen.

Die marinierten Fischwürfel aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und die Paprikamischung vorsichtig untermischen 2-3 Std. ziehen lassen.

Dazu einen guten fränkischen Wein servieren.

Guten Appetit !!



Rezept des Monats – Dezember 2012

Ruttenfilet mit Kräuter-Tomaten:

Zutaten:

2-4 küchenfertige Ruten (2 kg); Salz; Pfeffer aus der Mühle; 1 kg schnittfeste Tomaten; 1-3 Knoblauchzehen; 6-7 EL Olivenöl; 1 EL frische fein gehackte Kräuter (Thymian, Rosmarin, Basilikum und Petersilie).

Zubereitung:

Die Ruten häuten, filetieren. Das Filet zunächst längs halbieren, dann die Streifen quer in drei teile schneiden. Fischstücke salzen und pfeffern. Tomaten mit reichlich kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, häuten und achteln. Die Knoblauchzehen abziehen und klein würfeln. In einem 3 EL Öl erhitzen Tomatenstücke und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem rühren 10 Min. schmoren. Die Kräuter untermischen und die Tomaten mit Salz und Pfeffer abschmecken. In zwei großen Pfannen das restliche Öl heiß werden lassen. Die Fischstücke darin von beiden Seiten insgesamt 5 Min. anbraten. Die geschmorten Tomaten zum gebratenen Rutenfilet geben, falls nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Dazu schmeckt knuspriges Knoblauchbaguette.

Guten Appetit !!