



Rezept des Monats – Januar 2013

Fischfilet in Kartoffelkruste:

Zutaten:

4 Fischfilet zu je 200gr. (Grätengeschnitten) vom Karpfen, Brachsen oder Weißfischen; Salz; Pfeffer; Muskat frisch gerieben;
4 mittelgroße Kartoffeln grob raspelt; Mehl; 2 Eiweiß mit der Gabel aufgeschlagen; Zitronensaft; Öl zum ausbacken.

Zubereitung:

Die Filets mit Zitronensaft beträufeln. Darauf achten, dass die Filets nicht auseinanderfallen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Filets in Mehl, Eiweiß und den Kartoffelraspeln wenden.
Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets goldbraun braten.

Dazu ein frisches Zwiebelbrot evtl. Remoulade und ein fränkisches Bier.

Guten Appetit !



Rezept des Monats – Februar 2013

Rutenfilets in Pfefferpanade:

Zutaten:

4 Rutenfilets; Salz; geschrotete Pfefferkörner; 1 Zitrone; Mehl; 1 Ei; Paniermehl oder Hartweizengrieß; Fritier-Öl.

Zubereitung:

Die Filets mit Zitronensaft beträufeln. Paniermehl und geschrotete Pfefferkörner 1:1 mischen in einen flachen Teller geben. Mehl auch in einem flachen Teller schütten. Ei in einem Teller verrühren und evtl. mit etwas Wasser verdünnen.

Die Filets salzen, im Mehl wenden dann in Ei und zuletzt in dem Gemisch vom Paniermehl und geschrotetem Pfeffer panieren. Die Filets schwimmend in Frittier Öl ausbacken.

Statt geschrotete Pfefferkörner können auch grüne eingelegte zerkleinerte Pfefferkörner genommen werden.

Dazu gekochte Kartoffeln und Remoulade und ein fränkisches Bier.

Guten Appetit !



Rezept des Monats – März 2013

Ungarische Fischsuppe:

Zutaten:

2 kg Fisch (Weißfische, z.B. Giebel), 4 mittelgroße Zwiebeln, Salz, 1 TL scharfer Paprika, 1 EL Edelsüßer Paprika.

Zubereitung:

Alle Fische sauber schuppen und säubern, größere zerkleinern. Einen Teil der so vorbereiteten Fische auf den Boden eines größeren Kochtopfes legen, mit Zwiebelscheiben belegen und mit Salz und scharfem Paprika bestreuen.

Schichtweise so fortfahren, bis alle Zutaten verbraucht sind. Wasser dazugeben, bis Fisch und Zwiebeln bedeckt sind.

Alles aufkochen, dann mit Edelsüßpaprika überstreuen und die Suppe auf kleiner Flamme etwa 40 Minuten gar köcheln.

Guten Appetit !



Rezept des Monats – April 2013

Rutte oder Wels mit Paprikasoße:

Zutaten:

400gr. Zwiebeln; 2 Knoblauchzehen; 3 rote Paprika, 1 EL Kürbiskernöl; 2 EL Kürbiskerne; 3 EL edelsüßes Paprikapulver;
100 ml Apfelsaft; Salz; Pfeffer; 1 TL Chiliflocken; 600gr. Ruten oder Welsfilet; 2 EL Rapsöl; 1 Bund Petersilie;
200 gr. Schmand.

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch fein Hacken, Paprika halbieren und in Streifen schneiden. Beides mit Kürbiskernöl und Kürbiskernen in einem großen Topf erhitzen. 1EL Paprikapulver zugeben und kurz mitgaren. Mit Apfelsaft und 400ml Wasser ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und bei niedriger Hitze 20 Min. schmoren lassen.

Inzwischen Fischfilet in große Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Paprikapulver wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Filet 3-5Min. von allen Seiten scharf anbraten. Petersilie waschen, trockenschütteln, fein hacken und mit den Schmand unter die Paprikasoße rühren.

Die Fischstücke dazu geben und zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 5 Min. gar ziehen lassen.

Dazu past Reis oder Petersilienkartoffeln und ein Frankenwein.

Guten Appetit !



Rezept des Monats – Mai 2013

Barschspieße mit Sesamkartoffeln und Quark-Dipp

Sesamkartoffeln: 600g Kartoffeln, 3 EL Sesam, 1 EL Olivenöl, Salz.

Quark-Dipp: 500g Magerquark, 100g Creme fraiche, 5 EL Milch, 2 Knoblauchzehen, 1 B. Basilikum, Salz.

Fischspieße: 600g Barschfilet, Salz, 1 B. glatte Petersilie, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, 3 EL Tomatenmark, 1 Zitrone, Pfeffer.

Zubereitung: Kartoffeln schälen und je nach Größe längs vierteln oder sechsteln. Auf ein Backblech geben mit Öl beträufeln, mit Sesam und Salz bestreuen und im vorgeh. Backofen bei 200° ca. 30 Min. goldbraun backen.

Für den Quark-Dipp, Creme fraiche und Milch in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und pressen. Basilikum waschen, trocknen und fein schneiden. Knoblauch und Basilikum zufügen und den Dipp mit Salz abschmecken.

Barschfilet mit etwas Salz bestreuen und auf Holzspieße stecken.

Für die Tomaten-Kräuterpaste Petersilie fein hacken. Knoblauch schälen, fein würfeln. Petersilie, Knoblauch, 1 EL Olivenöl, Tomatenmark, abgeriebene Zitronenschale und –saft einer Zitrone verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Olivenöl erhitzen und Fischspieße rundum ca. 2 Min. braten. Anschließend den Fisch vorsichtig mit der Tomaten-Kräuterpaste bestreichen und 1-2 Min. weiterbraten.

Spieße mit Sesamkartoffeln und Quark-Dipp servieren.



Rezept des Monats – Juni 2013

Karpfen-Preiselbeer-Salat

Zutaten:

400gr. gebeizte Gabelbissen v. Karpfen; 1 EL Öl; 1 Kopf Lollo Bianco; 2 EL Balsamico-Essig; 1 Frühlingszwiebel; 250 gr. Champignons; 4 EL Weißweinessig; 1 TL mittelscharfer Senf, 6 EL Wildpreiselbeeren im eigenen Saft.

Zubereitung:

Salat putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und auf Teller verteilen. Champignons putzen, in Scheiben schneiden und mit den gebeizten Karpfenbissen auf dem Salat anrichten.

Für die Vinaigrette:

Balsamico-, Weißweinessig; 4 EL Preiselbeersaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl unterrühren.

Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden, zusammen mit 2 EL abgetropften Preiselbeeren in die Vinaigrette geben.

Die Sauce über den Salat verteilen.



Rezept des Monats – Juli 2013

Gebeizte Portions-Forellen/Saiblinge:

Zutaten:

Forellen/Saiblingsfilets (um die 35cm) mit Haut; Salz; Zucker, Pfeffer; Dill (frisch oder gefriergetrocknet); etwas Whisky;

Gefrierbeutel;Vakuumgerät.

Zubereitung:

Fischfilets waschen, trockentupfen. Filets mit einem Pinsel mit Whisky bepinseln und Pfeffern. Zwei teile Salz mit einem Teil Zucker mischen und auf die Filets streuen (Filet darf ruhig bedeckt sein). Dann den Dill aufstreuen.

Die Filets mit der Fleischseite aufeinander legen, in einen Gefrierbeutel geben und Vakuumieren.

Im Kühlschrank ca. 35 Std. ziehen lassen.

Dann die Filets entnehmen , Salz/Zucker und Dill abwaschen und trockentupfen.

Die restlichen Gräten mit einer Pinzette aus dem Filets entfernen.

Nun die Filets schräg in ganz feinen Scheiben von der Haut schneiden.

Dazu ein Schwarzbrot mit Butter servieren!

Guten Appetit !



Rezept des Monats – August 2013

Suppe mit Karpfenknödeln

Zutaten:

500gr Karpfenfilet ohne Haut; 3 alte Semmeln; 1/8 Ltr. Milch; 30gr. Butter; 1 Zwiebel; Petersilie; 2 Eier; Salz, weißer Pfeffer; 1,5ltr. Fischbrühe oder wahlweise Gemüsebrühe.

Zubereitung:

Karpfenfilets durch den Fleischwolf oder Mixer laufen lassen.

Semmeln klein schneiden, mit warmer Milch übergießen, salzen und durchziehen lassen. Zwiebeln fein hacken und mit der Petersilie in Butter andünsten, mit den Eiern zu den Semmeln geben.

Masse gut durchrühren und das Karpfenmuss untermischen.

Kleine Knödel Formen und in der Brühe einlegen.

Karpfenknödel ca. 15-25 Min. je nach Größe ziehen lassen und die Suppe mit Schnittlauch anrichten.

Guten Appetit !



Rezept des Monats – September 2013

Gebratene Barsche

Zutaten:

einige Barsche; Essig; Salz; Pfeffer; 2 Eier; Semmelmehl; Öl

Zubereitung:

Die Barsche gründlich schuppen, ausnehmen, waschen und filetieren.

Die Filets für 1-2 Minuten in Essigwasser legen, danach gut abtrocknen. Sind die Filets recht groß können sie auch in Stücke geschnitten werden.

Die Filets oder die Stücke mit Salz und Pfeffer würzen, danach in verquirlten Eiern und anschließend in Semmelmehl wenden. Den Fisch eine halbe Stunde ziehen lassen.

Danach eine große Pfanne dünn mit Öl bedecken stark erhitzen und den Fisch darin goldgelb braten.

Dazu passt ein warmes Knoblauchbaguette und ein Gurkensalat.

Guten Appetit !



Rezept des Monats – Oktober 2013

Karpfenstücke in Bierteig (gut von großen Karpfen)

Zutaten:

Karpfen in Stücke; Saft 1 Zitrone; Worcester-Sauce; Salz; Pfeffer. Für den Teig: 60gr. Mehl; 1 Schuss Bier; Salz; 2 Eiweiß; Butterschmalz zum Ausbacken; 1 Zitrone.

Zubereitung:

Die Karpfenstücke mit Zitronensaft und je nach Geschmack mit Worcester-Sauce betreufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und im Kühlschrank 10-15 min. ziehen lassen.

Für den Teig das Mehl in einer Schüssel geben und mit dem Bier glattrühren, salzen und die steifgeschlagenen Eiweiße vorsichtig unterheben.

Die Karpfenstücke durch den Bierteig ziehen und in Butterschmalz ausbacken.

Die Karpfenstücke anrichten und mit Zitronenscheiben garnieren.

Dazu das Bier für den Teig.

Guten Appetit !



Rezept des Monats – November 2013

Rutte in Paprikasoße

Zutaten:

600gr. Rutenfilet; 400gr. Zwiebeln; 2 Knoblauchzehen; 3 rote Paprikaschoten; 1 EL Kürbiskernöl; 2 EL Kürbiskerne; 3 EL edelsüßes Paprikapulver; 100ml Apfelsaft; Salz; Pfeffer; 1 TL Chiliflocken; 2 EL Rabsöl; 1 Bund Petersilie; 200gr. Schmand.

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Beides mit Kürbiskernöl und Kürbiskernen in einem großen Topf erhitzen. 1 EL Paprikapulver dazugeben und kurz mitgaren. Mit Apfelsaft und 400ml Wasser ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und bei niedriger Hitze 20 Minuten schmoren lassen.

Inzwischen Rutenfilets in große Stücke schneiden, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und in 2 EL Paprikapulver wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rutenfilets 3-5 Min. von allen Seiten scharf anbraten. Petersilie waschen, trockenschütteln, fein hacken und mit dem Schmand

unter die Paprikasoße rühren.

Die Fischstücke dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze 5 Minuten gar ziehen lassen.

Dazu Nudeln servieren.



Rezept des Monats – Dezember 2013

Carpaccio vom Karpfen mit Chili

Zutaten:

200gr gebeiztes Karpfenfilet ohne Haut; 2 Limetten; 2 große Chilischoten; Salz; 2-3 TL Chili-Öl; 2 Zweige frische Minze.

Zubereitung:

Karpfenfilet kalt abspülen, trockentupfen und in Folie gewickelt für mindestens 2 Stunden ins Gefrierfach legen.

Limetten heiß abspülen, trocken reiben. Je eine Hälfte in hauchdünne Scheiben schneiden, die andere Hälfte auspressen. Chilischoten längs halbieren entkernen, das Fruchtfleisch fein hacken.

Karpfenfilets in hauchdünne Scheiben schneiden und mit den Limettenscheiben nebeneinander auf Portionstellern anrichten. Salzen, mit Limettensaft und Chili-Öl beträufeln und mit gehackter Chilischote und Minzeblättchen bestreuen.

Dazu ein Baguette reichen.