

Kormoran sauer eingelegt



Pro Person sollte ein Kormoran verwendet werden.

Die ausgelösten Kormoranbrüste werden 12 bis 18 Stunden in einem trockenen Rotwein eingelegt. Sie sollten gut mit Wein bedeckt sein. In die Marinade gibt man noch 2 Nelken, 3 Lorbeerblätter, 4 Wacholderbeeren und Zwiebelringe von einer großen Zwiebel.

Zutaten für die saure Soße:

- 3 Essl. Margarine
- 200 g Mehl
- ¼ Liter trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Universalgewürz
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Wacholderbeeren
- ca. 1 Liter Wasser
- 1 Karotte, in Spalten geschnitten
- 2 Essl. Flüssige Sahne, vor dem Servieren

Zubereiten der sauren Soße:

Man nehme eine Kasserolle und lässt darin die Margarine heiß werden. Dann gibt man das Mehl dazu und lässt dies unter ständigem Rühren hellbraun rösten. Vorsichtig mit dem Wein unter ständigem Rühren ablöschen und langsam so viel Wasser dazugeben, bis die Soße die gewünschte Dicke hat. Dann kommen noch die Karotte und die mit dem Kormoran angebratene Zwiebel dazu.

Zubereitung des Fleisches:

Die eingelegten Kormoranbrüste mit einem Tuch gut abtrocknen und mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. Nun werden die Brüste in Palmin mit einer Zwiebel, in die 2 Nelken gesteckt wurden, leicht angebraten. Das Fleisch dann auf eine Platte legen. Das Bratgut mit 1/8 Liter Wasser ablöschen und zu der sauren Sousse geben. Gut aufrühren und nochmals aufkochen.

Nun gibt man die Kormoranbrüste dazu und lässt diese 90 bis 120 Minuten leicht köcheln, je nach dem Alter der Kormorane. Falls die Soße zu wenig sauer ist, kann ein Schuss Essig dazu gegeben werden.

Beilagen:

Dazu empfehlen wir Brezenklöße, Semmelklöße oder Serviettenklöße, und einen nicht zu herben Rotwein oder eine gute Maß Bier.

Rezept des Monats September 2009

Pahreser Karpfensalate:

...sauer mariniert

Zutaten: Karpfenfilet enthäutet; 2-3 in Ringe geschnittene Zwiebeln; 2 EL Senfkörner; 3 Lorbeerblätter; 1/2 ltr.Wasser; 1/2 ltr. Essig,Salz; 1 EL Zucker, 2 EL Fischgewürz; 5 Wacholderbeeren.

Zubereitung: Wasser in einen Topf geben, Lorbeerblätter, Senfkörner, Wacholderbeeren dazu geben und kurz aufkochen lassen. Sud abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Filets in kleine Mundgerechte Happen schneiden und in eine Schüssel oder Steinguttopf schichtweise mit den Zwiebelringen einlegen. In den abgekühlten Sud den Essig zugeben, sowie Salz,Zucker und das Fischgewürz.
Den Sud nun über die eingelegten Fischhappen mit den Zwiebeln gießen so das alles mit dem Sud bedeckt ist. Die Schüssel oder den Steinguttopf abdecken und im Kühlschrank je nach Größe der Happen 2-3 Tage marinieren.
Die Fischhappen können dann verzehrt werden. Als Beilage gekochte Kartoffeln oder ein Schwarzbrot.

...nach Pußta Art

Zutaten: Marinierte Fischhappen wie oben; eingelegte Gurkenscheiben; frischer Paprika gewürffelt; Tomatenketchup; Tabasco-Soße.

Zubereitung: Marinierte Fischhappen (wie oben) mit Zwiebelringen von der Marinade trennen. Gurkenscheiben und gewürffelten Paprika dazugeben. Tomatensoße unterheben und mit Tabasco scharf abschmecken.
Dazu ein frisches Schwarzbrot und einen Frankenwein servieren.

Guten Appetit!

PS: Statt Karpfen kann man auch gut Rotaugen verwenden!

Zander mit Pilzen....

Zutaten: Zander ca. 1 kg, 1 EL Butter, 50 ml Olivenöl, 2 Zwiebeln, Salz, Pfeffer, 1 Zitrone, 1 EL Paprikapulver, 50 gr. feingehackte Petersilie, 150 gr. heiß angeschmorte Pfifferlinge, 50 ml trockener Sherry.

Zubereitung: Fisch filetieren oder in Koteletts geschnitten. Die Haut muß in beiden Fällen entfernt werden. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden mit einem halben Esslöffel Paprikapulver in der Butter/Öl-Mischung dünsten. Salz, Pfeffer etwas Zitronensaft und Petersilie dazu geben und alles gut durchrühren. Wenn die Zwiebeln goldbraun sind, den Fisch zugeben und das ganze für 5 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. Den Fisch vorsichtig wenden den Wein und die Pilze dazu geben. Den Deckel auf die Pfanne geben und weitere 15 Min. schmoren lassen. Bevor man den Fisch mit frischem Salat serviert, bestreut man ihn mit dem restlichen Paprikapulver.

Zanderfilet mit Knoblauchmayonaise....

Zutaten: 800 gr. Zanderfilet, Salz, Pfeffer, Mehl.

Für die Knoblauchmayonaise:

1 Ei, 150 ml Sonnenblumenöl, 50 ml Olivenöl, Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe.

Zubereitung: Für die Knoblauch-Mayonaise zuerst Olivenöl und Sonnenblumenöl in einen Mixerbehälter geben. Dann ein Ei hineinschlagen. Sorgfältig mit dem Mixer verschlagen, bis die Masse cremig ist. Nun Zitronensaft, Salz und die zerkleinerte Knoblauchzehe zugeben und nochmals durchmischen.

Zanderfilet in Portionsstücke teilen, kurz in Mehl wenden und 5 Min.lang fritieren.

Dazu passen hervorragend ein frischgebackenes Weißbrot und ein Glas Gewürztraminer aus Rheinhessen.

Rezept des Monats November 2009

Weißfisch-Pflanzerl mit Kapernsauce:

Zutaten: 500 gr. gehäutete Weißfischfilets, 1 altbackene Semmel, 100 ml Sahne, 1 TL Butter, 2 Eier, 2 EL feingeschnittene Petersilie, 1 TL Worcestershiresauce, Pfeffer, Salz, 50 gr. Butterschmalz.

Zutaten Sauce: 1 Becher saure Sahne, 1 EL Kapern, Worcestershiresauce, Sojasauce, Tabasco, Salz.

Zubereitung: Fischfilets durch den Fleischwolf drehen. Semmel vierteln, in eine Schüssel geben. Im Stieltopf Sahne mit der Butter erhitzen, über die Semmel gießen und diese weichen lassen. Semmel, Eier, Petersilie zum durchgedrehten Fischfleisch geben. Mit Worcestershiresauce, Pfeffer und Salz würzen. Alles gut durchmengen. Backofen auf 80°C vorheizen. Mit nassen Händen Pflanzerl formen. In der Bratpfanne Butterschmalz erhitzen, darin die Pflanzerl braten. Im Backofen warm halten.

Sauce: Überschüssiges Fett aus der Pfanne abgießen. Bratensatz mit der sauren Sahne loskochen, die Kapern zugeben, mit Worcestershiresauce, Sojasauce, Tabasco und Salz abschmecken. Fischpflanzerl in die Sauce legen, mit Kartoffelpüree und einem Blattsalat servieren.

Rollmöpfe aus Weißfischen:

Zutaten: 10-12 Weißfische (Rotfedern, Rotaugen); 2-3 Essiggurken.

Zutaten Sauce: 1 Mohrrübe; 2 Lorbeerblätter; 2 Zwiebeln; 10-12 Wacholderbeeren; 1 EL weiße Pfefferkörner; 1 EL Senfkörner; Essig; Salz; Scheiben einer unbehandelten Zitrone.

Zubereitung: Fische filetieren. Essiggurken in Streifen schneiden. Je ein Stück Gurke auf ein Filet legen und dieses einrollen. Mit Zahnstocher feststecken. Mohrrübe schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen in Ringe schneiden.
In den Kochtopf Essig und Wasser im Verhältnis 1:1 geben. Mohrrübe, Zwiebeln, Lorbeerblatt und die Gewürze zufügen. Alles aufkochen, dann abkühlen lassen. Weißfisch-Rollmöpfe in das Einmachglas schichten, zwischendurch immer etwas von dem Essigsud mit allen Bestandteilen zugießen. Zum Schluss das Einmachglas mit Sud auffüllen und verschließen, kühl stellen. Nach 3-4 Tagen können die Weißfisch-Rollmöpfe gegessen werden.

Hinweis: Die benötigte Sudmenge hängt von der Größe des Einmachglases und der Einfüllmenge ab.
Die Weißfisch-Rollmöpfe sollten nach dem Durchsäuern bald verzehrt werden.
Bleiben sie über mehrere Wochen im Glas, werden sie durch die Essigsäure zersetzt, und sie verlieren ihre Struktur.

Autor: G. Hammerbacher

Rezept des Monats Dezember 2009

Gebratene Rutte oder Waller

Zutaten: 1 Rutte oder Waller (ca. 700 – 800 gr.), 300 gr. Edelpilze (Maronen, Steinpilze, Pfifferlinge), 60 gr. Butterschmalz, Mehl, 2 Schalotten, 100 ml Sahne, Pfeffer, Salz.

Zubereitung: Fisch häuten, filetieren und in Stücke schneiden. Pilze putzen, Pilzreste zur Seite stellen. Im Stieltopf die Sahne erhitzen, die Pilzreste zugeben und ca. 5 Min. köcheln. Topf vom Herd nehmen. Schalotten klein schneiden. Fischstücke pfeffern und salzen, in Mehl wenden. In der Bratpfanne die Hälfte des Butterschmalzes erhitzen, darin die Fischstücke braun braten. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen, zur Seite stellen. Aus der Pfanne überschüssiges Fett abgießen. Restliches Butterschmalz in die Pfanne geben und erhitzen. Im Fett Schalotten andünsten, Pilze zugeben und braten. Sahne durch Haarsieb zugießen. Siebinhalt gut ausdrücken. Pfeffern und salzen. Fischstücke zu den Pilzen geben und erwärmen. Mit Kroketten und Salat servieren.

Hinweis: Werden tiefgefrostete Pilze verwendet, dann dürfen sie nicht normal auftauen, da sie sonst lappig werden und bitter schmecken. Sie werden in kochendes Wasser gegeben, nach 1 Min. abgeseiht und dann wie frische Pilze verarbeitet. Pfifferlinge (auch Dosenware!) müssen scharf angebraten werden.

Rutte oder Waller vom Grill

Zutaten: 1 Rutte oder Waller (1 - 1,5 kg), 2 Zitronen, Salz, Pfeffer, Origano, 100 gr. Butter.

Zubereitung: Den Fisch in fingerdicke Scheiben schneiden, mit Zitronensaft säuern mit Salz, Pfeffer und Origano kräftig würzen. Den Rost mit Alufolie belegen, diese mit Butter bestreichen und die gewürzten Fischeiben darauflegen und von jeder Seite 10-15 Min. grillen.

Als Beilage Weißbrot mit Knoblauch oder Kräuterbutter, dazu ein fränkisches Weizenbier.

Autor: G. Hammerbacher

Rezept des Monats Januar 2010

Frittierte Barsche:

Zutaten für 3 – 4 Personen: 5 – 10 kleine Barsche, Oliven oder Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, Mehl, 2 Zitronen, 2 - 3 Knoblauchbaguettes.

Zubereitung: Die Barsche werden nur ausgenommen und gewaschen. Die Fische salzen und pfeffern. Im Mehl wenden. Das Öl auf 175 bis 180 Grad erhitzen. Die Barsche je nach Größe 5 - 10 Minuten im Öl frittieren. Die Fische werden mit frisch aufgebackenem Knoblauchbaguette und einer Zitronenscheibe serviert, deren Saft man auf den Fisch träufelt. Außerdem schmeckt zum frittierten Fisch ein gutes Glas Bier.

Anmerkung: Schuppen und Haut werden mit der Kruste beim Essen entfernt!

Karpfensülze:

Zutaten für 4 Personen: 400 – 600 gr. gedünstetes Karpfenfleisch in ganzen Stücken, Zitronensaft, Pfeffer, Salz.

Für Gelierflüssigkeit: 450 ml Gemüsesud, 50 ml Essig, 30 Blatt (45 gr.) Gelatine, Pfeffer, Salz.

Für Dekoration: Möhren, Zitronenscheiben, Kräuter, Radieschen.

Zubereitung: Aus dem Karpfenfleisch vorsichtig die großen Gräten herausziehen. Sofern vorhanden, Haut am Fleisch belassen. Gemüsesud in einen Stieltopf geben. Essig zufügen, Flüssigkeit mit Pfeffer und Salz abschmecken. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Flüssigkeit im Topf erhitzen. Gelatine darin auflösen. In einer Auflaufform etwas Gelierflüssigkeit geben und erstarren lassen. Nach Belieben den Spiegel dekorieren, mit Gelierflüssigkeit bedecken und alles erstarren lassen. Karpfenstücke mit der Hautseite nach unten (liegt dann später oben) einlegen, Gelierflüssigkeit aufgießen, bis alles bedeckt ist. Nach dem Erstarren Sülze stürzen und anrichten.

Damit die Gelierflüssigkeit für Spiegel und Dekoration schnell erstarrt, kann der Boden der Form wie folgt gekühlt werden. Auf ein Stück Alufolie ein in der Tiefkühlung vorgekühltes Kühlelement legen und darauf die Form stellen.

Rezept des Monats Februar 2010

Karpfenfilet in Kartoffelkruste:

Zutaten (4 Personen): 4 Karpfenfilets (eingeschnitten), Salz, Pfeffer, Muskat, 20 gr. Mehl, 4 rohe Kartoffeln grob geraspelt, 2 Eiweiß, Öl zum Ausbacken.

Zubereitung: Karpfenfilets mit Salz und Pfeffer sowie etwas Muskat würzen. Filets in Mehl und dann in leicht aufgeschlagenem Eiweiß wenden. Anschließend mit Kartoffelraspeln beidseitig belegen und darauf achten, dass die Kartoffelhülle nicht zu dick ist. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets knusprig braun ausbacken. Als Beilage Rösties und grüner Salat. Als Getränk ein Pils dazu.

Karpfenstreifen auf Griechische Art:

Zutaten (2 Personen): 400 gr. enthäutetes Karpfenfilet in 0,5 cm breite Streifen geschnitten, fein geschnittene Zwiebelringe von 1 - 2 Zwiebeln, Gyrosgewürz, 1 Zitrone, Kräuterremolade, Butterschmalz zum Braten.

Zubereitung: Die Fischstreifen mit Zitronensaft säuern, mit Gyrosgewürz kräftig würzen und in einer beschichteten Pfanne ausbacken. In einer zweiten Pfanne die dünnen Zwiebelringe braun anrösten. Die Zwiebelringe unter die Karpfenstreifen mischen und mit Weißbrot, Kräuterremolade und einem grünen Salat servieren. Dazu einen Spätburgunder Rotwein servieren.

Tipp: Beim Anrösten der Zwiebelringe etwas Puderzucker darüber, dann werden sie schön braun.

Rezept des Monats März 2010

Forellenfilets auf Zuchini:

Zutaten: Forellenfilets, in Öl mit Kräutern eingelegter Knoblauch, frisch gemahlener bunter Pfeffer, Basilikum, Oregano, 2 - 3 ganze feste Tomaten (Roma), Salz.

Zubereitung: In einer tiefen Pfanne oder ähnlichen Gefäß, den in Kräuter eingelegten Knoblauch mit etwas Öl aus dem Glas und Olivenöl geben. Dazu die in streifen geschnittenen Zucchini geben. Dazu dann noch Basilikum und Oregano sowie frisch gemahlener Pfeffer. Das ganze mit Ober und Unterhitze bei 160° C in den Ofen geben. Wenn die Zucchini etwa halb fertig sind kommen noch die ganzen Tomaten dazu. Zeitgleich die Forellenfilets in dem restlichen Kräuteröl vom Knoblauch wenden, und in Öl in einer Pfanne auf beiden Seiten kurz scharf anbraten. Dann noch einige Minuten, je nach Dicke der Filets zu den Zuchinis in den Ofen geben. Dann alles noch mit einer frisch gemahlener bunten Pfeffermischung und Salz würzen. Dazu frisches Baguette oder geröstetes Weißbrot und ein fränkischer Silvaner.

PS: Es können auch andere Fische verwendet werden z. B. Zander, Barsch...



Rezept des Monats April 2010

Karpfen Pizza

Zutaten für den Teig: 250 gr. Mehl, 4 EL Milch, 1 Ei, 125 gr. Quark, 4 EL Öl, 1 Päckchen Backpulver, 1 Prise Salz.

Zutaten für den Belag: 300 gr. gewürzte Fischhackmasse (durch die grobe Scheibe des Fleischwolfes gedrehtes Karpfenfilets, gewürzt mit Salz und Pfeffer), 200 gr. Karpfenfilet in Stücken, 100 gr. gekochter Schinken, 100 gr. gemischter Paprika, 100 gr. Tomaten, 100 gr. Sahne, 50 gr. geriebener Käse (45% Fett), Butter, Majoran, Petersilie, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Die angegebenen Zutaten schnell zu einem glatten Teig verarbeiten und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen. Die Zutaten (ausser den Käse und der Butter) in kleine Streifen oder Würfel schneiden, mit der Fischhackmasse und der Sahne vermengen. Auf dem dünn mit Teig belegten Blech verteilen, mit Käse bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. Im Ofen bei 200° C ca. 30 Minuten backen.

Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Dazu einen guten Frankenwein servieren.

Rezept des Monats Mai 2010

Marinierter Saibling mit Feldsalat:

Zutaten: 2 Esslöffel schwarze Pfefferkörner, 5 Wacholderbeeren, 20 gr. Salz, 1 Teelöffel Zucker, 4 Saiblingfilets (je 100 gr. mit Haut ohne Gräten), 1 Bund Petersilie, 2 Bund Dill, 1 Hand Kerbel, 1 Bund Koriandergrün, 300 ml Rapsöl, 3 Esslöffel Essig, 100 gr. rote Bete (Glas), 150 gr. Feldsalat, 2 Limetten, weißer Pfeffer (Mühle), 20 gr. Butter.

Zubereitung: Pfefferkörner und Wacholder mit Salz und Zucker im Mörser fein zerstoßen. Die Filets mit Gewürzsalz einreiben. Die Hälfte der Kräuter (bis auf den Bund Petersilie) fein hacken und in einer flachen Schale mischen. Die Filets darin wälzen und nebeneinander legen. 250 ml Rapsöl mit Essig mischen und über die Filets gießen. Die Schale mit Klarsichtfolie verschließen und im Kühlschrank 4 Stunden marinieren (nach 2 Stunden wenden). Die rote Bete aus dem Glas in feine Stifte schneiden. Die Petersilie fein hacken. Für die Vinaigrette die Limetten dick schälen, die Limettenfilets einzeln herausschneiden und den Saft auffangen. Den Limettensaft gut mit dem restlichen Rapsöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker verquirlen. Feldsalat waschen und mit der Vinaigrette mischen. Rote Bete Stifte und Limettenfilets vorsichtig unterheben. Die Fischfilets kalt abspülen und trockentupfen. Die Butter erhitzen, die Fischfilets darin 1-2 Minuten anbraten, dabei einmal wenden und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Jedes Fischfilet in 2-3 Stücke schneiden, mit dem Feldsalat anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Dazu Bratkartoffeln und einen guten Frankenwein.

Rezept des Monats Juli 2010

Gegrillter Aal mit Salbei:

Zutaten: 1 kg ausgenommener und abgezogener Aal, Salz, 1 Zitrone, Öl zum bestreichen, 12 frische Salbeiblätter.

Zubereitung: Den Aal waschen, trockentupfen und in 10 cm lange Stücke schneiden. Mit Salz einreiben. Die Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Zitronenscheiben und die Salbeiblätter in die Bauchöffnung der Aalstücke stecken und den Aal mit Öl bestreichen. Die Aalstücke mit der Bauchöffnung nach oben auf den Grillrost legen und etwa 20 Minuten grillen. Nach der Hälfte der Garzeit die Aalstücke vorsichtig wenden.

Dazu passen Salzkartoffeln und Gurkensalat mit Sauerrahmdressing und ein kühles Bier.

Rezept des Monats August 2010

Zander mit Pfifferling-Rahmsauce:

- Zutaten: 4 Zanderfilets, 50 gr. Butterschmalz, Zitronensaft, Mehl, frisch gemahlener Pfeffer, Salz.
- Zutaten Sauce: 400 gr. Pfifferlinge (frisch oder aus der Dose), 30 gr. Butterschmalz, 2 kleingeschnittene Schalotten, 100 ml Hühner oder Rinderbrühe (darf instant sein), 200 ml Sahne, 1 Esslöffel Schnittlauchröllchen, Pfeffer aus der Mühle, Salz.
- Zubereitung: Filets mit Zitronensaft säuern, mit Pfeffer und Salz würzen, in Mehl wenden.
In der Pfanne Butterschmalz erhitzen. Filets darin goldgelb backen.
- Zubereitung Sauce: Pilze (sofern erforderlich) putzen. Pilzabfälle beiseite stellen. Im Stieltopf Butterschmalz erhitzen, Pilze mit den Schalotten darin anschmoren. Hühner oder Rinderbrühe zugießen, bei milder Hitze 5 Min. köcheln. Angefallene Pilzabfälle auf Sieb abspülen, separat in zusätzlichem Butterschmalz anbraten, Sahne zugießen, aufkochen. Sahne durch Haarsieb zu den Pilzen gießen. Sauce cremig einkochen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Vor dem Servieren Schnittlauchröllchen zugeben.
Mit Salzkartoffeln servieren.

Tipps und Hinweise: Pfifferlinge gehören zu jenen Pilzen, die ihre aromatischen Öle erst bei einer Temperatur von ca. 150°C freisetzen. Deswegen müssen sie in heißem Fett angeschmort werden, bevor man sie weiterverarbeitet. Dies gilt auch für Pfifferlinge aus dem Glas oder der Dose, da diese kurzfristig nur bis 110°C erhitzt wurden. Gefrorene Pfifferlinge gibt man unaufgetaut in heißes Fett (Vorsicht Spritzgefahr!) oder zuerst in kochendes Wasser und nach dem Abtropfen in heißes Fett.

Rezept des Monats September 2010

Karpfen blau:

Zutaten: 2 Karpfen halbiert oder in Stücke geschnitten, 2 Ltr. Wasser, ½ Ltr. Wasser, 125 ml Essig, ½ Stange Lauch in Stücken, 2 Möhren in Scheiben, 2 – 3 Zwiebeln in Ringe, 2 Selleriescheiben, 15 Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, 5 Wacholderbeeren, 2 Nelken, ½ TL Zucker, 2½ EL Salz, 2 TL gekörnte Brühe, 1 – 2 TL Maggiwürze.

Zubereitung: Sud mit den Zutaten (außer den Zwiebeln) ansetzen und 15 Minuten kochen lassen, damit sich die Gewürze entfalten können. Nach dem Kochen die Zwiebelringe dazugeben. Die Karpfen mit Salz und Pfeffer würzen und in den kochenden Sud legen. 30 Minuten ziehen lassen, nicht kochen. Die Fische sollten vom Sud ganz bedeckt sein.

Den heißen Sud mit dem Gemüse und den Zwiebelringen zum Karpfen blau servieren.

Rezept des Monats Oktober 2010

Gebackene Räucherkarpfen Bällchen:

Zutaten: 370 gr. geräuchertes Karpfenfilet, 750 gr. Kartoffeln, 4 EL Mehl, 2 Eier, 1 Zwiebel, Salz, Butterschmalz.

Zubereitung: Die gekochten, geschälten und gepressten Kartoffeln, den gehäuteten und kleingeschnittenen Räucherkarpfen, Mehl, Eier, geriebene Zwiebeln und Salz vermischen und zu einem Teig kneten.

Aus dem Teig Bällchen formen und in heißem Butterschmalz schwimmend goldgelb ausbacken.

Rezept des Monats November 2010

Fischpflanzerl:

Zutaten: 750 gr. Weißfischfilet ohne Haut (auch Giebel etc.), 2 Semmeln von Vortag, 200 gr. roher Bauchspeck, 1 - 2 Eier, 2 mittelgroße Zwiebeln, Salz, Pfeffer, 1 Bund Petersilie, Fett zum Braten.

Zubereitung: Fischfilet, Semmeln und Bauchspeck in Stücke schneiden. Zwiebeln vierteln und mit Salz und Pfeffer vorsichtig vorwürzen und alles zweimal durch den Fleischwolf drehen. Eier und Petersilie zugeben und kräftig durcharbeiten, dann evtl. noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Von der Masse Pflanzerl formen und in heißem Fett in der Pfanne braten. Die Fischpflanzerl kann man auch zuvor in Paniermehl wenden und sind auch kalt sehr wohlschmeckend!

Als Beilage empfehlen wir Kartoffeln und grüner Salat.

Rezept des Monats Dezember 2010

Weihnachtskarpfen:

Zutaten: 1 Karpfen von mindestens 1,5 kg, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 3 EL Semmelbrösel, 3 EL geriebenen holländischen Gouda, 20 gr. Butter, 2 Tomaten, 500 gr. Champignons, 250 gr. Zwiebeln, 750 gr. Butter, 1 Bund Petersilie.

Zubereitung: Den ausgenommenen Karpfen wie Fischkoteletts in Scheiben schneiden, unter kaltem Wasser abspülen, säubern, salzen u. pfeffern. Semmelbrösel und geriebenen Käse miteinander vermischen, die Fischtranchen darin panieren. Mit Butterflöckchen belegen. Den Bratenrost mit Folie auslegen, einölen, die Fischkoteletts daraufgeben und im Herd bei 200°C 20 – 30 Minuten backen. Tomaten oben einschneiden, mit Butterflöckchen belegen, 10 Minuten bei 200°C überbacken. Auf die Fischkoteletts legen. Champignons schneiden. Zwiebeln in Ringen schneiden, in heißer Butter 10 - 15 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie bestreuen.

Als Beilage empfehlen wir Salzkartoffeln und grünen Salat und als Getränk einen trockenen Frankenwein!

Rezept des Monats Januar 2011

Asiatische Ruttenpfanne:

Zutaten: 500 gr. Ruttenfilet, 80 ml Pflanzenöl, je 100 gr. Mohrrübe, Sellerieknolle, Zwiebel, Shitaki- oder Austernpilze, Sojabohnenkeime. Je 50 gr. Lauch und Zuckerschoten, Pfeffer aus der Mühle, Salz, Sojasauce, Zitronensaft, Zucker.

Zubereitung: Ruttenfilets in 2 - 3 cm breite Streifen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, pfeffern und salzen. Mohrrübe und Sellerieknolle in feine Streifen, Lauch und Zwiebel in feine Ringe, Pilze und Zuckerschoten in klein Stücke schneiden. Im Wok 40 ml Pflanzenöl erhitzen, darin unter ständigem Rühren zuerst Mohrrüben und Selleriestreifen, dann die Pilze, Zwiebelringe und Zuckerschoten anbraten. Zwischendurch das restliche Pflanzenöl nachgießen. Nach ca. 5 Minuten den Lauch und die Ruttenstücke zugeben, zum Schluß die Sojabohnenkeime unterheben. Mit Salz und Pfeffer sowie mit Sojasauce, Zitronensaft und Zucker würzen.

Als Beilage empfehlen wir Naturreis und als Getränk einen trockenen Frankenwein!

Rezept des Monats März 2011

Karpfenfilet nach Bratheringart:

Zutaten: 2 Karpfenfilets (ohne Haut), Salz, Pfeffer, 4 EL Mehl (ca. 50 gr.), 1 EL Paprika (mild oder scharf), 1 TL gemahlene Kümmel, zum Backen ca. 80 gr. Butterschmalz. Für den Sud: 1/3 Liter Weißweinessig, 1/2 Liter Wasser, 3 EL Salz, 5 EL Zucker, 5 Lorbeerblätter, 10 Wacholderbeeren, 1 EL Senfkörner, 1 – 2 Zwiebeln, Zimt, Koriander, Piment (je nach Geschmack).

Zubereitung: Die Filets in 3 cm breite Streifen schneiden, salzen und pfeffern. Dann Mehl, Paprika und Kümmel sorgfältig mischen und die Filetstücke darin wälzen. Sie werden nun in der Pfanne oder in der Friteuse gebraten bzw. gebacken. Anschließend die Filetstücke auf einem Haushaltstuch abtropfen und abkühlen lassen. Sie schmecken in dieser Form bereits köstlich. Parallel den Sud ansetzen, dazu die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und alle Zutaten etwa 10 Minuten aufkochen lassen, die gebackenen Filetstücke mit den Zwiebelringen schichtweise in ein Gefäß legen, mit dem Sud übergießen und mindestens drei Tage ziehen lassen.

Rezept des Monats April 2011

Weißfische gedünstet mit Zwiebelringen:

Zutaten: Weißfische von beliebiger Art und Größe geschuppt, Fertigmischung Gewürzsalz, Liebstöckel, Zwiebel in Ringen, Mehl, Bratfett, Butter.

Zubereitung: Fische einschneiden und innen und außen mit Fisch- und Gewürzsalz würzen. In die Bauchöffnung gibt man die rohen Zwiebelringe. Je mehr, desto besser wird der Geschmack des Fisches. Ein bis zwei Zweige Liebstöckel hinzugeben. Fisch in Mehl wenden und in einer Pfanne oder Kasserolle langsam garen. Dabei den Fisch immer wieder mit heißem Fett begießen. Zum fertigen Fisch kann auch gebräunte Butter serviert werden.

Rezept des Monats Mai 2011

Im Ofen gebratene Forellen:

Zutaten: Forellen, 1 Zitrone, Estragon, Petersilie, Kerbel, Schnittlauch, Salz, Pfeffer, Butter.

Zubereitung: Die Forellen ausnehmen und gut waschen. Die Köpfe abschneiden und jeweils vom Waidloch bis zur Schwanzwurzel beidseitig entlang des Rückgrates schneiden, so dass es freiliegt. Anschließend des Messer dicht unter die Rippen führen und schräg nach vorne schneiden, so dass die Rippen freistehen. Danach das Rückgrat und die Rippen in einem Stück vorsichtig herausziehen. Die Forellen innen und außen salzen, zusammenklappen und 2 Stunden ziehen lassen. Ein Blech mit Butter einfetten, die Forellen aufklappen, mit der Haut nach unten drauflegen und mit Zitronensaft säuern. Mit zerlassener Butter einpinseln, pfeffern und die gehackten Kräuter darüberstreuen und etwa 20 Minuten im Ofen braten.

Dazu Petersilienkartoffeln und einen halbtrockenen Müller-Thurgau servieren.

Rezept des Monats Juni 2011

Gebeizter Karpfen nach „Graved Art“:

- Zutaten: 1 kg Karpfenfilet mit Haut (am besten Rückenfilet von großem Karpfen über 3 kg), 3 – 4 EL Salz, 3 EL Zucker, 1 EL grob gemahlene Pfefferkörner, 1/2 TL grob gemahlene Pimentkörner, etwas Fenchel, 1 TL grob geschrotete Wacholderbeeren, 2 Bund Dill, etwas geriebener Ingwer, etwas geriebene Orangenschale. Es können auch noch andere frische Kräuter und Gewürze dazu genommen werden, wie Basilikum, Petersilie etc.
- Zubereitung: Karpfenfilet mit der Hautseite nach unten in eine Form legen. Gewürzmischung darauf verteilen und gut einreiben. Filet mit Klarsichtfolie einwickeln und ein Brett darauflegen zum beschweren. Mindestens 48 Std. kalt stellen, nach halber Zeit wenden. Sollten die Filets noch nicht durchgezogen sein noch länger beizen. Das fertig gebeizte Karpfenfilet aus der Marinade nehmen, gut abspülen und trockentupfen. Haut vom Filet entfernen. Der volle Geschmack des Filets entfaltet sich nur, wenn man das enthäutete Filet wirklich in ganz dünne Scheiben schneidet. Dazu ist es von Vorteil das gebeizte Filet in der Tiefkühltruhe (eingewickelt in Alufolie) anzufrieren und dann mit der Brot oder Aufschnittmaschine in ganz dünne Scheiben schneidet. Super gelingt das gebeizte Karpfenfilet wenn man es nach dem Würzen vakuum verpackt und so reifen lässt. Sehr gut schmeckt das gebeizte Karpfenfilet auch, wenn man es hinterher noch kalt räuchert!

Rezept des Monats Juli 2011

Rollmöpfe aus Weißfischen:

Zutaten: 10 - 12 Weißfische (Aitel, Rodfedern, Rotaugen), 2 - 3 saure Gurken, Essiggewürzsud, 1 Mohrrübe, 2 Lorbeerblätter, 2 Zwiebeln, 10 - 12 Wacholderbeeren, 1 Esslöffel weiße Pfefferkörner, 1 Esslöffel Senfkörner, Essig (Menge je nach Größe des Einlegeglases), Salz, Scheiben einer unbehandelten Zitrone.

Zubereitung: Fische filetieren. Saure Gurken in Streifen schneiden. Je ein Stück Gurke auf ein Filet legen und dieses dann einrollen. Mit Zahnstocher feststecken. Mohrrübe in Scheiben schneiden. Im Kochtopf Essig und Wasser 1:1 geben. Mohrrüben, Zwiebeln (in Ringen), Lorbeerblatt und die Gewürze zufügen. Aufkochen lassen, dann abkühlen lassen. Weißfisch Rollmöpfe in das Einmachglas schichten, zwischendurch immer etwas von dem Essigsud zugießen. Zum Schluß das Einmachglas mit dem Sud auffüllen und verschließen, kühl stellen. Nach 2 - 3 Tagen können die Weißfisch Rollmöpfe gegessen werden. Die Rollmöpfe sollten nach dem Durchsäuern recht bald verzehrt werden. Bleiben sie mehrere Wochen im Glas, zerfallen sie recht leicht.

Rezept des Monats August 2011

Karpfenknödelsuppe:

Zutaten: 500 gr. Karpfenfilet ohne Haut (bevorzugt aus dem Bauchbereich), 3 alte Semmeln, 1/8 ltr. Milch, 30 gr. Butter, 1 Zwiebel, Petersilie, 2 Eier, Salz, weißer Pfeffer, 1,5 ltr. Fischbrühe oder Gemüsebrühe.

Zubereitung: Karpfenfilet durch den Fleischwolf drehen.
Semmeln in feine Scheiben schneiden, mit warmer Milch übergießen, salzen und gut durchziehen lassen. Zwiebel fein schneiden und mit der Petersilie in Butter andünsten, mit den Eiern zu den Semmeln geben. Masse gut durchmengen und das durchgedrehte Karpfenfleisch untermischen. Kleine Knödel formen und in die gut abgeschmeckte Fisch oder Gemüsebrühe einlegen.

Karpfenknödel ca. 15 Minuten ziehen lassen und die Suppe mit Schnittlauch anrichten.

PS: Man kann statt Karpfen natürlich auch andere Fische verwenden.

Rezept des Monats September 2011

Omas Fischspieße:

Zutaten: 750 gr. Fischfilet, Zitronensaft, 2 Zwiebeln, 4 Tomaten, 4 - 5 EL Öl, 12 große Champignons, Paprika, Salz, Pfeffer, Zitronensaft (für Marinade), Thymian.

Zubereitung: Das gewaschene Fischfilet wird mit Zitronensaft betreufelt und für 10 Minuten beiseite gestellt. Dann schneidet man es in große Würfel, die Zwiebel in Ringe und die Tomaten in Scheiben ebenso die Champignons. Dies wird nun abwechselnd auf Spieße gesteckt und in eine aus Öl, Paprika, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Thymian bereitete Marinade 30 Minuten eingelegt. In den 30 Minuten müssen die Spieße immer wieder gewendet werden. Anschließend kommt die Marinade in eine Pfanne wo dann die Spieße gegart werden.

Als Fischgrundlage kann Zander, Hecht, Barsch, Karpfen, Weißfisch etc. verwendet werden.

Statt in der Pfanne können die Fischspieße selbsverständlich auch auf den Grill gegart werden, dabei werden sie dann ab und zu mit der Marinade bestrichen.

Rezept des Monats Oktober 2011

Räucherkarpfensülze:

Zutaten: 2 kleine und geräucherte Karpfenfilets, 2 EL Rotwein, 1 EL Distelöl, 2 EL Kräuteressig, 1 Packung Sülzenpulver, 1 EL Senfkörner, 80 gr. bunte und gewürfelte Paprikaschoten, 50 gr. Champignons (vorblanchiert).

Zubereitung: Die Haut der geräucherten Karpfenfilets entfernen und das Fleisch in kleine Würfel schneiden. Mit den gewürfelten Paprikaschoten, den kleingeschnittenen Champignons und den Gewürzen vermischen und in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Terrinenform füllen. Das Sülzenpulver wie auf der Packung angegeben anrühren und heiß über die Fischmischung gießen. Die Räucherkarpfensülze am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Für die Sauce: Senfkörner, Öl, Essig, Rotwein und die frisch gehackten Kräuter vermischen.

Die Räucherkarpfensülze auf einen Teller stürzen und mit der Sauce servieren.

Rezept des Monats November 2011

Hechtklößchen in Dillrahm:

Zutaten: 600 gr. Hecht, 150 ml Sahne, 2 Eiweiß, 1 Esslöffel feingehackter Dill, Pfeffer, Salz, Gemüsebrühe oder fertigen Fischfond. Für die Sauce: 20 gr. Butter, eine feingeschnittene Schalotte, 50 ml Weißwein, 300 ml Fischfond oder Gemüsebrühe, 300 ml Sahne, Pfeffer, Salz, Zitronensaft, 1 Esslöffel feingeschnittener Dill.

Zubereitung: Den Hecht filetieren, häuten und Gräten entfernen. Fleisch in Stücke schneiden, in die Schüssel geben und im Tiefkühlfach 5 Minuten kühlen. Hechtfleisch im Mixer unter Zugabe von 100 ml Sahne, Pfeffer und Salz pürieren. Masse durch Passiersieb streichen, 5 Min. kühlen. Eiweiß steif schlagen. Restliche Sahne, das Eiweiß und den feingewiegten Dill in die Masse einarbeiten. Mit in heißem Wasser gestauchten Löffeln Klößchen formen. In der heißen Gemüsebrühe oder Fischfond ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Herausnehmen, auf einen Teller geben, mit Alufolie abdecken.

Für die Sauce: Bratentopf erhitzen, Butter hineingeben, Schalotten hinzufügen und glasig dünsten. Wein zugießen und einkochen. 300 ml Fisch oder Gemüsebrühe zugießen, aufkochen. Sahne separat erhitzen und zufügen. Flüssigkeit cremig einkochen. Mit Pfeffer, Salz, Zitronensaft abschmecken. Dill einrühren, Hechtklößchen in die Sauce geben und erwärmen.

Mit Salzkartoffeln und Gurkensalat servieren.

Rezept des Monats Dezember 2011

Weihnachtskarpfen:

Zutaten: 1 Karpfen von mindestens 1,5 kg, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 4 EL Semmelbrösel, 4 EL geriebenen alten holländischen Gouda 20gr Butter, 2 Tomaten, 500gr Champignons, 250gr Zwiebeln, 80gr Butter, 1 Bund Petersilie.

Zubereitung: Den ausgenommenen Karpfen wie Fischkoteletts in Scheiben schneiden, unter kaltem Wasser säubern, salzen und pfeffern. Semmelbrösel und geriebenen Käse miteinander vermischen, die Fischtranchen darin panieren. Mit Butterflöckchen belegen. Den Bratenrost mit Alufolie auslegen, einölen, die Tranchen darauf geben, im Ofen bei 200°C 20 – 25 Minuten backen. Tomaten waschen, oben einkreuzen, mit Butterflocken belegen. 10 Minuten bei 200°C überbacken. Auf die Fischtranchen setzen. Champignons schneiden. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden, in heißer Butter 10 – 15 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie bestreuen.

Mit Salzkartoffeln und einen trockenen Frankenwein servieren.