

Fischrezepte



Curry Fisch

Zutaten für 4 Portionen:

500g Seelachs
Saft von einer Zitrone
1 große Zwiebel
2 EL Öl
3 EL Vollkornmehl / Instantflocken
2 Äpfel
1 Stange Lauch
1 Zucchini
1 Karotte
Salz, Pfeffer, Curry
500ml Kokosmilch

Zubereitung:

Fisch waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Den Fisch portionieren. Die Zwiebel in Würfel schneiden, in Öl anschwitzen. Currypulver einstreuen und kurz mitbraten lassen. Das Gemüse gründlich waschen und in Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln dazu geben und alles kräftig anbraten. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Das Gemüse mit Kokosmilch ablöschen, mit den Instantflocken bestreuen und kurz aufkochen lassen. Alles mit Gewürzen abschmecken. Den Fisch auf das Gemüse legen, den Deckel darauf und alles bei niedriger Hitze 10 - 15 Min gar ziehen lassen. Zum Schluss kurz vor dem servieren den Apfel dazugeben. Damit er nur leicht warm wird und Biss behält.

Eine Portion = ca. 481 kcal

Überbackenes Seelachsfilet à la Peperonata

Für 4 Portionen:

1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Bund Basilikum
1 Bund Petersilie
1 TL Öl
2 Paprikaschoten (rot und gelb)
400 - 500 g reife Tomaten
2 Zucchini
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
500g Seelachs (in 4 Portionen geteilt)
etwas geriebener Parmesan
nach Belieben Oliven

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Kräuter waschen und fein hacken. Die Zwiebel im heißen Öl glasig dünsten, den Knoblauch zufügen und kurz mitschwitzen. Paprikaschoten, Tomaten und Zucchini waschen, putzen und würfeln. Das Gemüse zu den Zwiebeln geben, salzen und pfeffern. Alles bei geringer Hitze einmal durchschwenken und von der Kochstelle nehmen. Nach Belieben Oliven klein schneiden und unter die Gemüsemischung geben. Das Seelachsfilet waschen, trocken tupfen und eventuell entgräten. Die Seelachsfiletstücke in eine feuerfeste, leicht gefettete Form legen und die Gemüsemischung darüber geben. Mit etwas Parmesan bestreuen und für ca. 20 Minuten bei 180°C Umluft überbacken. Die überbackenen Seelachsfilets mit den Kräutern bestreuen und servieren.

Eine Portion = ca. 270 kcal

Fischfilet mit Spinathaube

Zutaten für 4 Portionen:

500g Fischfilet (Seelachs, Rotbarsch)
Zitronensaft, Salz, Muskat Dill, Petersilie oder andere Kräuter
750g Blattspinat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 EL Parmesan
50g Mandeln, Sonnenblumenkerne nach Bedarf
1 EL Rapsöl

Zubereitung:

Fisch mit Zitronensaft beträufeln und anschließend salzen. Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden und kräftig anbraten. Den Knoblauch ebenfalls würfeln und zu den Zwiebeln dazugeben. Dann den Blattspinat dazugeben und mit etwas Wasser ablöschen und ca. 10 Minuten garen. Mit Muskat und Salz abschmecken, den Käse und die Mandeln unterheben. Den Fisch in eine Auflaufform geben und die Spinatmasse darauf verteilen. Für 10 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180°C Umluft garen. Den Fisch mit Parmesan bestreuen und weitere 10 Minuten garen.

Eine Portion = ca. 320 kcal

Fischboulette

Zutaten für 4 Stück

500g Fischfilet
40g Speck
1 Zwiebel
80g Paniermehl
1 Ei
Salz, Pfeffer
Kapern, Zitronensaft
Bratfett

Zubereitung:

Die Fischfilets ganz klein schneiden oder durch einen Fleischwolf geben. Den Speck und die Zwiebel fein würfeln oder auch durch den Fleischwolf geben. Die Hälfte des Paniermehls und die restlichen Zutaten hinzufügen und alles zusammen zu Bouletten formen. Dann die geformten Bouletten in dem restlichen Paniermehl wenden und in einer Pfanne goldbraun braten.

Eine Boulette = ca. 295 kcal

Fischpfanne mit Fenchel

Zutaten für 4 Portionen:

500g Fisch
Salz, Pfeffer, Curry, Paprika
1 Zwiebel
1 Fenchelknolle
1 rote Paprika
150ml Orangensaft
500ml Kokosmilch
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
Nach Bedarf Haferkleieflocken/Vollkornmehl

Zubereitung:

Fenchel und Paprika putzen und in feine Streifen oder Würfel schneiden. Fisch waschen, salzen, säuern, in Portionsstücke schneiden und mit Pfeffer, Curry, Paprika (edelsüß) würzen. Öl in die Pfanne geben. Den geschnittenen Fenchel andünsten, dann Knoblauch und Paprika dazugeben und weitergaren, mit Vollkornmehl/ Haferkleieflocken bestäuben mit Orangensaft und Kokosmilch ablöschen. Fisch hinzugeben und bei geschlossenem Deckel garen. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Eine Portion = ca. 421 kcal

Fischfilet im Gemüsebett

Zutaten für 4 Portionen:

500g Seelachs
1/2 Zitrone gepresst
2-3 Möhren
250g Blumenkohl
250g Tomate
Salz, Pfeffer
Kräuter nach Belieben

Zubereitung:

Den Seelachs mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Die Tomaten, Möhren und den Blumenkohl klein schneiden. Das Gemüse würzen, mischen und in eine feuerfeste Form geben. Den Seelachs auf das Gemüse geben und alles zusammen im Ofen bei 180°C Umluft ca. 15 – 20 Minuten garen.

Eine Portion = ca. 194 kcal

Überbackenes Fischfilet

Zutaten für 4 Portionen:

500g Fischfilet
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 EL Tomatenmark
1 Zitrone
250ml Kaffeemilch 4% Fett oder fettarme Milch
100g geriebener Käse 30% F.i.Tr. oder Parmesan
Salz, Pfeffer
Mediterrane Gewürze/Kräuter z.B. Rosmarin, Thymian, Oregano,
Basilikum, Estragon
Paprikapulver
1/2 Bund Petersilie
Fett für die Form

Zubereitung:

Zitrone auspressen und Saft auffangen. Fischfilet waschen, entgräten und portionieren. Mit einem Teil des Zitronensaftes beträufeln und leicht salzen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und fein hacken. In einer Schüssel Zwiebel, Knoblauch, restlichem Zitronensaft, Tomatenmark, Milch, Petersilie, Paprikapulver und Kräuter verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken. Fischfilet in eine gefettete Auflaufform geben, mit der Soße übergießen, geriebenen Käse darüber verteilen und ca. 20 – 30 Minuten im Ofen bei 180°C Umluft überbacken.

Eine Portion = ca. 254 kcal