

REZEPTE DER WOCHE

Fisch ganz sanft zubereiten

Dünsten schont die Inhaltsstoffe

Dünsten ist für wasserreiche Nahrung wie Fisch eine gute Zubereitungsart. Das Garen in Wasser, Wein oder Fett sollte nicht in heftiges Kochen übergehen. So überleben viele Nährstoffe und Vitamine.

Schellfisch-Topf

Zutaten (für 4 Personen): 1 kg küchenfertiger Schellfisch, Salz, Pfeffer, 1 Bund Suppengrün, 2 Schalotten, 2 Lorbeerblätter, je 6 Körner Pfeffer und Piment, rund 250 ml Wasser, 125 ml trockener Weißwein.

Zubereitung: Fisch kalt abspülen, trocken tupfen, salzen, pfeffern. Suppengrün schälen, schneiden. Schalotten schälen, achteln. Schalotten mit Suppengrün, Salz, Lorbeer, Pfeffer, Piment in Wasser und Wein im breiten Topf abgedeckt aufkochen. Fisch einlegen, Deckel auflegen, 15 min sanft dünsten.

Fischfilet auf Beluga-Linsen

Zutaten (für 2 Personen): 4 Fischfilets (zum Beispiel Wels/Catfish), Salz, 250 ml Olivenöl, 2 Zehen Knoblauch, 1 rote getrocknete Chilischote, 0,5 TL Pfefferkörner, frischer Thymian, frischer Rosmarin. Für die Linsen: 200 g Beluga-Linsen, 1 grüne Chilischote, 1 fein gehackte Schalotte, Petersilie, einige Blätter Basilikum, 2 TL Balsamico, 1 EL Olivenöl.



Fischfilet mit frischen Kräutern und Linsengemüse.

Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood

Zubereitung: Fischfilets salzen, etwas Öl in Topf verteilen, Filets nebeneinander legen, restliches Öl darüber schütten. Gehackten Knoblauch und Kräuter, gehackte Chilischote ohne Kerne und Pfeffer auf Fischfilets verteilen. Zugedeckt erhitzen, bis Öl sprudelt. Fisch dann rund 10 min unterhalb des Siedepunktes ziehen lassen. Kurz unter auf 180 Grad vorgeheizten Grill legen. Öltropfen auffangen. Etwas Öl-Fischfond aus Topf schöpfen. Rühren, bis sich Öl und Wasser binden. Linsen in Wasser aufsetzen, garen, salzen, gehackte Chilischote ohne Kerne zufügen. Nochmals aufkochen, überschüssiges Wasser abschütten, Linsen mit Pfeffer, Schalotte, gehackten Kräutern, Balsamico und Öl anmachen. Fisch auf Linsenbett anrichten, etwas Kochfond darüber geben.

Rotbarsch Marseille

Zutaten (für 4 Personen): 1 Aubergine, 1 Zucchini, 1 Stange Porree, 1 orange Paprikaschote, 2 Zehen Knoblauch, 2 Schalotten, 1 TL Kräuter der Provence, 3 Tomaten, 400 g Rotbarschfilet, 1 EL Zitronensaft, 3 EL Butter, Salz, Pfeffer, 500 ml Fischfond, 500 ml Gemüsebrühe, 100 ml trockener Weißwein, 150 g tiefgefrorenes Muschelfleisch, 4 Safranfäden, 3 EL Crème fraîche.

Zubereitung: Aubergine und Zucchini würfeln. Porree in Ringe, Paprika in Stücke schneiden. Tomaten überbrühen, pellen, würfeln, Kerne entfernen. Fisch waschen, abtupfen, mit Zitrone beträufeln. 2 EL Butter in Pfanne erhitzen. Knoblauch und 1 Schalotte schälen, würfeln, dünsten. Porree, Aubergine, Zucchini, Paprika, Kräuter, Fond, Brühe, Fisch und Tomaten zugeben, salzen, pfeffern. 10 min abgedeckt dünsten. Schalotte schälen, würfeln, in Butter glasig dünsten, Wein angießen. Aufgetaute, abgebrauste Muscheln zugeben, 8 min garen, salzen, pfeffern. Safran und Crème fraîche zugeben. Fisch und Gemüse aus Brühe nehmen, mit Sauce anrichten.

Asia-Fisch

Zutaten (für 2 Personen): 400 g weißes Fischfilet, 4 EL Sherry, 1 EL gehackter Ingwer, 3 Zehen gehackter Knoblauch, 1 EL Sojasoße, 2 TL Sherryessig, 1 TL Zucker, 2 EL Sesamöl, 3 EL gehackter Koriander, 1 EL ohne Fett gerösteter Sesam, 1 gehackte Frühlingszwiebel mit viel Grün, weißer Pfeffer.

Zubereitung: Dünsteinsatz in großem Topf platzieren. Feuerfeste Form darauf stellen. Fischfilet in große Stücke teilen, hineinlegen, pfeffern. Sherry, Ingwer, Knoblauch, Sojasoße, Essig, Zucker, Sesamöl, 2 EL Koriander und 0,5 EL Sesam mischen, über Fisch verteilen. Wasser in Topf gießen, Topf schließen, Wasser aufkochen, Fisch 12 min dünsten, auf Teller geben, Marinade, Koriander, Frühlingszwiebel und Sesam darüber verteilen. Mit Basmatireis servieren.