

FISCHGERICHTE kreative Garmethoden

INHALT

01. Kabeljau-Päckchen aus dem Ofen
02. Lachsfrikadellen aus der Heißluftfritteuse
03. Fisch panieren
04. Forelle vom Grill
05. Lachs Sous-Vide
06. Kabeljau mit Knusper-Kruste

Fisch ist langweilig? Nicht mit uns! Wir haben für euch tolle Gerichte mit Fisch gesammelt. Ob im Ofen, in der Heißluftfritteuse, auf dem Grill, in der Pfanne oder Sous-Vide - wir haben die Rezepte für Kabeljau, Lachs und Forelle.

Koch-Mit wünscht guten Appetit!

KABELJAU- PÄCKCHEN AUS DEM OFEN



Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Kabeljaufilets (4 Stück)
- 2 Fenchelknollen
- 200 g Tomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1/2 Bund Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1

Tomaten und Fenchel waschen. Schneide den Fenchel in circa 0,5 cm dicke Streifen. Von den Tomaten eine Hälfte in Scheiben und den Rest in Stücke schneiden.

Schritt 2

Fenchel in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen. Heize den Backofen auf 160° Umluft (180° Ober-/Unterhitze) vor.

Schritt 3

Lege 4 Stücke Pergamentpapier auf einem Backblech aus. Verteile Fenchel, Tomatenwürfel und Petersilie auf dem Pergament und begieße die Portionen jeweils mit 1 EL des Kochwassers.

Schritt 4

Kabeljaufilets mit Salz & Pfeffer würzen und auf Gemüsebett platzieren. Mit Zitronensaft & Olivenöl beträufeln und Tomatenscheiben darauf legen. Pergamentpapier verschließen und die Päckchen circa 20 Minuten auf mittlerer Schiene im Backofen garen.



Lachsfrikadellen aus der Heißluftfritteuse

Für 4 Portionen Zutaten

- 400 g Lachsfilet
- 75 – 100 g Semmelbrösel
- 50 g Crème fraîche
- 1 Ei
- 1 Zwiebel
- 1/2 Bund Dill
- 2 Stängel Petersilie
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Msp. Muskat
- etwas Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1

Lachs sehr klein schneiden. Dill und Petersilie waschen, zupfen und fein hacken. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Etwas Zitronenschale abreiben und eine Zitronenhälfte auspressen.

Schritt 2

Lachs mit Zwiebel, Kräutern, Zitronenschale und Zitronensaft sowie Crème fraîche und Ei vermengen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Semmelbrösel unterkneten.

Schritt 3

8 Frikadellen formen und noch einmal in Semmelbrösel drücken. Eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Schritt 4

Bevor die Lachsfrikadellen in den Airfryer wandern, pinsele die Unterlage oder die Frikadellen selbst leicht mit Öl ein.

Etwas 20 Minuten bei 190° Celsius in der Heißluftfritteuse garen.



Fisch panieren So funktioniert's

Für 4 Portionen Zutaten

- 4 Fischfilets deiner Wahl à 180 g
- 2 Eier
- 50 g Paniermehl
- 5 EL Mehl
- Oliven-, Raps- oder Sonnenblumenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1

Spüle den Fisch unter kaltem Wasser ab und tupfe ihn mit einem Küchentuch trocken. Ist dein Fisch gefroren, muss er vor dem Panieren vollständig auftauen. Die Filets mit etwas Pfeffer und Salz würzen.

Schritt 2

Zum Panieren 3 Suppenteller bereit stellen. In den ersten Teller kommt das Mehl, in den zweiten die beiden Eier und in den dritten das Paniermehl. Verquirle die Eier mit einem Schneebesen oder einer Gabel.

Schritt 3

Wende ein Fischfilet im Mehl. Anschließend durch das Ei ziehen, so dass das ganze Filet vom Ei ummantelt ist. Zum Schluss von allen Seiten ins Paniermehl drücken.

Schritt 4

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Tipp: Hast du kein Ei zur Hand, kannst du stattdessen auch Wasser verwenden.



Forelle vom Grill

Für 4 Portionen Zutaten

- 4 Forellen à ca. 350 g
- 8 Zweige Rosmarin
- 1 Bund Petersilie
- 2 Bio-Zitronen
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 4 Knoblauchzehen
- Olivenöl

Zubereitung

Schritt 1

Schäle die Knoblauchzehen und hacke sie fein. Wasche die Zitrone heiß ab und schneide sie in mehrere Scheiben. Die Rosmarinzwige und die Petersilie waschen.

Schritt 2

Den Pfeffer mit einem Stößel zerkleinern, mit dem groben Meersalz vermengen und im Bauch der Forelle verteilen. Außerdem pro Forelle eine gehackte Knoblauchzehe, jeweils zwei Zweige Rosmarin, etwas Petersilie und, je nach Größe der Forelle, zwei bis drei Scheiben Zitrone hineinlegen.

Schritt 3

Die Forelle von beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen und in einen Fischbräter spannen. Du kannst die Forelle auch direkt auf den Grillrost legen, dann musst du aufpassen, dass die Füllung nicht herausrutscht.

Schritt 4

Für 15 bis 20 Minuten die Forelle grillen und servieren, sobald der Fisch gar ist.



Lachs Sous-Vide

Für 2 Portionen Zutaten

- 2 Lachsfilets a 200 g
- ½ unbehandelte Bio-Zitrone
- 2 Stängel Dill
- Salz
- Pfefferkörner

Zubereitung

Schritt 1

Den Fisch zuerst abspülen und trocken tupfen. Die Bio-Zitrone heiß abwaschen und 2 Scheiben abschneiden. Die Lachsfilets mit Pfefferkörnern, jeweils einer Zitronenscheibe und einem Stängel Dill in Sous-Vide-Beutel geben und vakuumieren.

Schritt 2

Den Sous-Vide Garer oder -Stick auf 60°C einstellen und den vakuumierten Lachs ins Wasserbad legen. Für 45 Minuten garen.

Schritt 3

Wenn die Garzeit um ist, den Lachs am besten mit einer Zange aus dem Wasserbad nehmen. Aus den Beuteln holen und etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets nun ohne Zitronenscheibe sowie Dill auf jeder Seite 1 Minute scharf anbraten.

Mit Zitronenspalten und Beilagen servieren. Guten Appetit!

KABELJAU MIT KNUSPER-KRUSTE



Zutaten

- 400 g Kabeljaufilet
- 2 EL Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Senf
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Chiliflocken
- 100 g Semmelbrösel
- Schale einer halben Bio-Zitrone
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1

Den Kabeljau zuerst etwas abwaschen und trocken tupfen. Schneidet ihn in 2 gleich große Stücke, wenn er nicht schon passend filetiert ist.

Schritt 2

Die Butter in einem Topf schmelzen. Schält und hackt den Knoblauch. Dünstet ihn kurz in der Butter an und gibt dann Senf, Paprikapulver und Chiliflocken hinzu. Die Butter mit den Semmelbröseln vermengen. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen.

Heizt den Ofen auf 180° vor.

Schritt 3

Nehmt eine Auflaufform zur Hand und fettet sie ordentlich ein. Würzt den Kabeljau mit Salz und Pfeffer und setzt ihn in die Form. Gebt anschließend die Kruste über den Fisch und drückt sie vorsichtig fest. Backt ihn nun für gut 30 bis 35 Minuten im Backofen.





Impressum

Verantwortlich für das Angebot:
gemäß § 5 Telemediengesetz
sowie § 55 Abs. 1 Rundfunkstaatsvertrag:

MMS E-Commerce GmbH
Wankelstraße 5, 85046 Ingolstadt
Geschäftsführer: Jörg Bauer, Giuseppe Cunetta
Eingetragen im Handelsregister des Amtsgerichts
Ingolstadt unter HRB 3479; USt ID: DE233830101

Gerne können Sie sich mit uns in Verbindung setzen:

E-Mail: koch-mit@mediamarkt.de
Fax: +49 (841) 634 - 1179

Verantwortlich gemäß § 55 Abs. 2 Rundfunkstaatsvertrag:

Jörg Bauer, Giuseppe Cunetta
Wankelstraße 5, 85046 Ingolstadt

Jugendschutzbeauftragter gemäß § 7 JMStV ist Herr Joo Straßburger.

Für Fragen zum Jugendschutz kontaktieren Sie uns gern per

E-Mail an Jugendschutz@media-saturn.com

Vertrieb und Marketing Koch-Mit.de

Jörg Bauer, Geschäftsführer MMS E-Commerce GmbH

Wankelstraße 5, 85046 Ingolstadt

Alle Rezepte sind Eigentum von Koch-Mit.de. Dieses Dokument ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt und darf nicht vervielfältigt werden.

Bildquellen:

Seite 1+2: [@istock.com/zi3000](https://www.istock.com/zi3000)
Seite 3+4: [@stock.adobe.com/HLPhoto](https://www.istock.com/HLPhoto)
Seite 5: [@stock.adobe.com/anna_shepulova](https://www.istock.com/anna_shepulova)
Seite 6: [@istock.com/ALLEKO](https://www.istock.com/ALLEKO)
Seite 7: [@stock.adobe.com/juefraphoto](https://www.istock.com/juefraphoto)
Seite 8: [@stock.adobe.com/Jacek_Chabraszewski](https://www.istock.com/Jacek_Chabraszewski)
Seite 9+10: [@stock.adobe.com/nblxer](https://www.istock.com/nblxer)
Seite 11+12: [@istock.com/Mkovalevska](https://www.istock.com/Mkovalevska)