

Perfekter Fischgenuss für alle: So geht's kinderleicht

Rezepte von Björn Freitag

Fisch-Burger mit Mango-Relish und Röstzwiebeln.....	2
Zander in Salzkruste	5
Forellen-Döner	7
Grillgemüse-Kartoffelsalat	8
Asiatisches Wok-Gemüse vom Grill.....	10

Fisch-Burger mit Mango-Relish und Röstzwiebeln

Die Fischfrikadelle lässt sich auch mit anderen Fischarten zubereiten, das Prinzip bleibt gleich.



Zutaten für 4 Personen:

Für die Fischfrikadellen:

Zutaten:

- 400 g Hechtfilet
- Salz
- Pfeffer
- 1 Messerspitze Chilipulver
- 2 Eiweiße
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Schnittlauch
- 1 TL Senf
- 8 EL Semmelbrösel
- Öl zum Anbraten
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Limette

Zubereitung:

- Für die Frikadellen zunächst das Hechtfilet in sehr kleine Würfel schneiden. Optional kann auch ein Fleischwolf verwendet werden, um besonders feines Hecht-Gehacktes zu erhalten.
- Profi-Tipp: Zum Schluss ein halbes Hamburgerbrötchen in den Fleischwolf geben. Dadurch bekommt man die Fischreste heraus.
- Den Fisch mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und zwei Eiweißen in eine Schüssel geben.
- Den Knoblauch fein hacken oder mithilfe einer Knoblauchpresse pressen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zusammen mit Senf und Semmelbröseln zur Fischmasse geben. Mit den Händen gut vermengen und zu kleinen flachen Frikadellen formen.
- Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfrikadellen darin von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Die Limette in Scheiben schneiden und gemeinsam mit einem Zweig Rosmarin nach zwei Drittel der Garzeit mit in die Pfanne geben.

Für das Mango-Relish:

Zutaten:

- 1/2 Zwiebel
- Etwas Öl zum Anbraten
- 1/2 Mango
- 1 TL Currypulver
- 1 EL Honig
- 60 ml heller Balsamico
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Die halbe Zwiebel schälen und fein würfeln. In etwas Öl kurz anschwitzen.
- Die Mango schälen, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Zu den Zwiebeln geben und zwei Minuten köcheln lassen. Currypulver und Honig hinzugeben und mit Balsamico ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Ketchup:

Zutaten:

- 2 Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Senf
- 2 EL Honig
- 2 EL heller Balsamico

- 3 EL Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Tomaten halbieren, vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. In einem Topf erhitzen. Tomatenmark, Senf und Honig hinzugeben. Gut verrühren und mit dem Essig und Gemüsefond ablöschen.
- Mit einem Pürierstab zu einem feinen Ketchup verarbeiten.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Röstzwiebeln:

Zutaten:

- ½ Gemüsezwiebel
- Öl zum Anbraten
- 2 EL Mehl

Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden.
- In einer Pfanne etwas Öl erhitzen.
- Die Zwiebelscheiben in der Pfanne anbraten. Mehl darüber stäuben. So wird die austretende Flüssigkeit gebunden und die Röstzwiebeln werden schön knusprig.

Zum Anrichten:

Zutaten:

- 4 Hamburgerbrötchen
- ½ Salatgurke
- 2 Tomaten
- Etwas grüner Salat (Sorte nach Belieben)
- Mango-Relish
- Salz
- Pfeffer
- Röstzwiebeln
- Gebratene Fischfrikadellen
- Ketchup

Zubereitung:

- Die Hamburgerbrötchen toasten. Optional kurz mit der Innenseite auf den Grill legen oder im Backofen anrösten.
- Die Gurke und die Tomaten in Scheiben schneiden. Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.
- Nun den Burger belegen. Einen Löffel Relish auf der Unterseite des Brötchens verteilen. Mit Salat, Gurke und Tomaten belegen. Salzen und pfeffern. Zuerst die Röstzwiebeln und dann die Frikadelle auf dem Gemüse platzieren.
- Die Oberseite des Brötchens mit dem selbstgemachten Ketchup bestreichen und als Deckel auf den Burger legen.

Zander in Salzkruste

Großer Effekt mit wenig Aufwand! Die Salzkruste verhindert, dass der Fisch trocken wird.



Zutaten für 6 Personen:

- 1 Zander (ca. 1,0 kg), küchenfertig
- 2,5 kg grobes Meersalz
- Pfeffer
- 1-2 EL Mehl
- 5 Eiweiße

- 1 Bio-Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Zweige Thymian
- 3 Zweige Rosmarin
- 3 Zweige Majoran

Zubereitung:

- Ofen auf 200 Grad vorheizen.
- Meersalz mit etwas Pfeffer und Mehl vermischen, Eiweiße leicht verquirlen und zur Salzmischung geben. Zu einer formbaren Masse vermischen.
- Den Zander waschen und trocken tupfen.
- Limette waschen und in Scheiben schneiden, Knoblauch fein hacken, Kräuter zusammenbinden und alles in den Bauch des Fisches legen.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Hälfte der Salzmischung auf das Backpapier geben. Darauf den Fisch platzieren, leicht andrücken und mit der restlichen Salzmasse gleichmäßig bedecken. Festdrücken, sodass ein geschlossener Salzmantel den Fisch umgibt. Etwa 40 Minuten im Ofen garen.
- Wenn der Fisch fertig ist, mithilfe eines Messerrückens die Kruste aufschlagen, entfernen und den Fisch nach Wunsch servieren.

Forellen-Döner

Ein einfaches und schnelles Gericht für heiße Sommertage. Einige Zutaten und Gewürze stammen aus der türkischen Küche, die Fischfüllung kommt aus der Region.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Fladenbrot
- 1 geräucherte Forelle
- 1 halbe Salatgurke
- 4 mittelgroße Tomaten
- 1 Gemüsezwiebel
- ¼ Weißkohl
- ½ Eisbergsalat
- 300 g griechischer Joghurt
- 1 EL Tahin (Sesampaste)
- 1 Zitrone
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund Minze

Zubereitung:

- Fladenbrot im Ofen kurz aufbacken.
- Fleisch der geräucherten Forelle in feine Stücke zupfen.
- Gurke und Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
- Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
- Weißkohl vom Strunk und den äußeren Blättern befreien. In feine Streifen schneiden.
- Salat waschen und klein zupfen.
- Für den Dip Joghurt mit Tahin, dem Saft einer Zitrone, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und verrühren.
- Brot vierteln. Viertel aufschneiden und mit 1 EL Dip ausstreichen. Anschließend etwas Forellenfleisch hineingeben sowie Gurke, Tomate, Zwiebel, Weißkohl und Salat. Zum Schluss 3 Blätter Minze dazu und zusammendrücken.

Grillgemüse-Kartoffelsalat

Kartoffelsalat ist eine klassische Beilage zu Fisch. Diese Variante überzeugt durch saftiges Grillgemüse und würzigen Rosmarin.



Zutaten für 6 Personen:

- 8 große festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika rot
- 1 Paprika gelb

- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 Zehe Knoblauch
- 100 ml Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 300 ml Gemüsefond
- 30 ml heller Balsamico Essig
- Pfeffer, Salz
- 3 Zweige Rosmarin

Zubereitung:

- Kartoffeln in Salzwasser garkochen, pellen und würfeln.
- Zwiebel schälen und vierteln.
- Paprika, Zucchini und Aubergine waschen. Die Zucchini und Aubergine in Scheiben schneiden.
- Die Paprika entkernen. Oberes und unteres Ende abschneiden, einmal längs halbieren.
- Paprika, Zucchini, Aubergine und Zwiebel einölen und salzen. Auf dem Grillrost platzieren.
- Profi-Tipp: Für ein besonders gutes Grill-Ergebnis einen Grillkorb (z.B. aus Edelstahl) verwenden.
- Geschälten Knoblauch, Olivenöl, Senf, Honig, Gemüsefond, Essig, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab sämig pürieren. (Wer keinen Pürierstab verwendet, muss den Knoblauch vor dem Verquirlen des Dressings fein hacken.)
- Das Grillgemüse zwischendurch wenden. Vom Grill nehmen, sobald es von beiden Seiten angeröstet ist.
- Die Paprika häuten und würfeln. Zucchini und Aubergine ebenfalls würfeln. Die Zwiebeln fein schneiden.
- Kartoffeln, Gemüse und Dressing vorsichtig miteinander vermengen. Den Rosmarin fein hacken und unterheben.

Asiatisches Wok-Gemüse vom Grill

Ein Wok lässt sich sehr gut auf dem Grill verwenden. Natürlich können Sie das Gericht auch auf dem Herd zubereiten.



Zutaten für 6 Personen:

- 1 Brokkoli
- 125 g Reismudeln
- 1 Paprika rot
- 1 Paprika gelb
- 1 Knolle Fenchel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 1 Kohlrabi
- ½ Spitzkohl
- 4 Lauchzwiebeln
- 3 Möhren
- 50 ml Sesamöl
- 1 Stück Ingwer
- 100 ml Sojasoße
- 200 ml Teriyaki-Soße
- Etwas Gemüsefond
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Den Wok auf dem Grill erhitzen.
- 2 Töpfe mit Salzwasser aufsetzen.
- Brokkoli waschen, in Röschen schneiden und zwei Minuten in Salzwasser blanchieren. Anschließend kalt abschrecken, so behält er seine kräftige Farbe.
- Im zweiten Topf die Reismudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
- Paprika entkernen, Fruchtfleisch würfeln. Fenchel mit Stielansatz würfeln.
- Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und beides fein hacken.
- Den Kohlrabi schälen und würfeln.
- Den Spitzkohl in Streifen schneiden.
- Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.
- Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Sehr dicke Möhren zuvor längst halbieren.
- Sesamöl in den Wok geben und darin die Zwiebel und den Knoblauch andünsten. Etwas später auch die Lauchzwiebeln hinzugeben.
- Ingwer reiben und hinzugeben.
- Das restliche Gemüse jetzt im Wok anschwitzen, bis es Farbe nimmt.
- Mit Soja- und Teriyaki-Soße, sowie dem Gemüsefond ablöschen.
- Brokkoli und Reismudeln unterheben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken