



FISCHKOCH
Studio

FISCHKOCHSTUDIO-INITIATIVE
KOCHEN STATT URLAUB

FISCH. GENUSS. WELTWEIT.

22 internationale Rezepte und einfache Zubereitungen mit denen Ihnen Fisch, Meeresfrüchte und die Weltreise am Esstisch jederzeit stressfrei gelingen.

FISCH. GENUSS. JETZT.

Kochen mit Genuss ist einfach ein Muss. Mit uns geht das weltweit.

VORWORT

Sie gehen auch am Esstisch gern einmal auf Weltreise? Dann haben wir genau die richtige Rezeptsammlung für Sie, alles rund um frische Kochideen und die einfache (internationale) Zubereitung von leckerem Fisch, knackigen Krustentieren und schmackhaften Meeresfrüchten. Damit gibt es dann am Esstisch Urlaubsgefühle statt Langeweile.

Freuen Sie sich auf 22 Rezeptvarianten für Seefische und Meeresfrüchte von und mit dem Fischkochstudio 2.0.

GESUNDHEIT

Schon 1927 war uns klar: die regionale Fischküche braucht einen Kick, um die ganze Großartigkeit von Fisch zu zeigen. Denn Fisch ist der Booster für Ihre Gesundheit. Warum? Seefische sind 1A-Jodlieferanten. Sie heizen Ihren Energieverbrauch an, sodass keine Pfunde hängen bleiben. Die bekannten Omega-3-Fettsäuren aus dem Fisch sind gut fürs Herz und regen die Produktion des Glückshormons Serotonin an. Also, alles schick, wenn um ihren Körper geht. Kurz gesagt: Fischgenuss macht gute Laune, ist gut für Sie und baut Stress ab.

FISCHKOCHSTUDIO 2.0

Vorbei sind die Zeiten von in Butter ertränkten, dick panierten Fischfilets, mit krauser Petersilie und Tomatenvierteln garnierten Tellern und pampigen Saucen nach Hollandaise-Art. Freuen sie sich auf gesunde, schmackhafte und (vor allen Dingen) einfach zuzubereitende, internationale Gerichte.

Noch ein Hinweis am Rande: Wir werden uns nicht von allen Klassikern trennen, denn mit Butter ziehen Sie immer noch jedes Sößchen glatt und sie gibt gebratenem Fisch (auch wenn es nur ein Flöckchen ist) einen abgerundeten, seidigweichen Geschmack.

EINEN HABEN WIR NOCH ... ALGEN.

Algen sind mehr als Meeresgrün, sie sind gesund und unterstützen das natürliche Fischeraroma. In Butter geschwenkt (Ja, schon wieder Butter, wissen wir, Sie können aber auch ein hochwertiges Olivenöl nutzen) bilden sie eine tolle Beilage und ein Algen-Salat ist eine interessante Vorspeise.

So, genug Intro...

VIEL SPASS UND KOCHEN SIE LOS*

Ihr Team vom Fischkochstudio

DAMALS UND HEUTE



DAMALS | Die Fischlehrküche für die deutsche Hausfrau

Da die Zubereitung von Fisch und Meeresfrüchten bei vielen der damaligen Hausfrauen als äußerst schwierig oder auch unbekannt galt, wurde im Fischereihafen Bremerhaven bereits 1927 die „erste“ Fischlehrküche gegründet.

Zuerst bildeten in der Fischlehrküche Lehrerinnen eine Vielzahl von Hauswirtschaftsschülerinnen aus. Später wurden dann Chefköche engagiert, die auch einem breiten Publikum ihr Fischwissen weitergeben konnten. Die Fischlehrküche und ihre Köche erlangten Bekanntheit bis weit über die Stadt Bremerhaven hinaus.

HEUTE | Von der Fischlehrküche zum Fischkochstudio

Heute ist die ehemalige Fischlehrküche als Fischkochstudio beliebt für seine Kochshows und Kochkurse rund um den Fisch. Als Verein steht mit dem Werbedienst des Seefischmarktes Bremerhaven e.V. die Fischwirtschaft des Fischereihafens hinter dem Fischkochstudio mit dem Ziel, als Fischbotschafter generische Fischwerbung zu machen und zu zeigen, wie einfach und lecker die Zubereitung von Fisch und Meeresfrüchten ist. Seit 2014 ist es in einem modernen Anbau mit „Schuppenfassade“ im Fischbahnhof, im Herzen des Schaufenster Fischereihafen, ansässig.





Kabeljau Italia

in Tomaten-Basilikum-Weißweinsud

Zutaten für 4 Personen

800 g	Kabeljaufilets	1 TL	Kristallzucker
1 Bund	frisches Basilikum	1/4 TL	Paprikaflocken
1 Pack	Kirschtomaten		Salz
3	große Knoblauchzehen		Zitronenpfeffer
1	Bio-Zitrone (für Saft und Abrieb)		Essig und Olivenöl
1/4 TL	schwarzer Pfeffer		trockener Weißwein italienisches Landbrot

Zubereitung [45 Min.]

1 Weißweinsud | Knoblauch putzen und in feine Scheiben schneiden und die gewaschenen Kirschtomaten halbieren. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Bei mäßiger Temperatur die Knoblauchscheiben mit den Paprikaflocken anschwitzen. Die halbierten Tomaten hinzugeben und kräftig anschmoren. Den Kristallzucker in die Pfanne geben und leicht karamellisieren lassen. Sobald der Zucker karamellisiert ist, mit etwas trockenem Weißwein ablöschen. Jetzt alles mit dem Zitronenabrieb, 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und zusammen aufkochen lassen.

Hinweis: Vor Zugabe des Kabeljaus (s.u.) darauf achten, dass sich der Sud mindestens auf die Hälfte reduziert hat.

2 Kabeljaufilets | Kabeljaufilets mit Küchenpapier abtupfen, etwaige Gräten entfernen mit Salz und Zitronenpfeffer würzen und in die Pfanne mit den Schmortomaten legen. Nach etwa vier Minuten einmal wenden, weiterbraten bis sie glasig sind. Kurz vor dem Servieren Basilikum in feine Streifen schneiden und in die Pfanne legen. Kurz schwenken und anschließend anrichten.

3 Anrichten | Alle Zutaten aus der Pfanne in eine flache, rustikale Schüssel geben. Dazu ein bis zwei Scheiben geröstetes, italienisches Landbrot reichen.

4 Tipp | Sie können das Landbrot nach dem Rösten (für den Extra-Kick) mit einer Knoblauchzehe und einer halben Tomate abreiben. So entstehen, in Verbindung mit dem Kabeljau-Tomaten-Mix, noch komplexere Aromen.

Platz für Ihre Notizen



Seeteufelmedaillon in Pauko-Knusperhülle

Zutaten für 4 Personen

400 g	frische Seeteufelmedaillons	1 EL	Butter, Salz
200 g	Pankomehl	1	Limette
	Zitronenpfeffer, Salz	50 ml	Weißwein
1 EL	Butter	50 ml	Fischfond
1	kleiner China- bzw. Spitzkohl	3 EL	Butter, Sahne
2	Schalotten	200 g	roter Reis
1 Prise	Cayenne		Safranfäden

Zubereitung [35 Min.]

- Chinakohl** | Kohl und Schalotten putzen und in feine Streifen scheiden. 1 EL Butter in einer Pfanne zerlassen und das Gemüse darin anschwitzen lassen. Kohl mit Salz und Cayenne würzen und bei kleiner Hitze garen.
- Fisch** | Die Seeteufelmedaillons mit Küchenpapier abtupfen. Medaillons mit Pfeffer und Zitronenpfeffer würzen. Fisch in Pankomehl wenden und mit 1 EL Butter in einer heißen Pfanne goldbraun braten.
- Sauce** | Für die Sauce die Limette mit einer Reibe vorsichtig abreiben und anschließend den Saft auspressen. 3 EL Butter in einer Pfanne schmelzen, den Limettenabrieb anschwitzen und mit Weißwein und Fischfond ablöschen. Die Sauce mit etwas Sahne verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- Beilage** | Den roten Reis (nach Packungsanleitung) in Salzwasser garen.
- Anrichten** | Den roten Reis auf einen Teller geben, den Chinakohl mittig auf das Reisbett geben und die Medaillons auf dem Chinakohl anrichten.
- Dekoration** | Optional kann der Teller mit ein paar Safranfäden dekoriert werden.

Platz für Ihre Notizen

.....

.....

.....

.....



Lachs-Bowl Asia

mit mariniertem Zitronen-Knoblauch-Lachs

Zutaten für 4 Personen



800 g	Lachsfilet ohne Haut	210 g	Glasnudeln
2	Knoblauchzehen	120 g	Baby- Spinat
10 g	Ingwer, frisch	2	mittlere Rote Beete
80 g	Bund Petersilie	1	rote Paprika
70 ml	Olivenöl	8 EL	geröst. Maiskörner
20 ml	Zitronensaft	4 EL	geröst. Sonnenblumenkerne
10 g	Honig		Himbeeressig, Rapsöl
¾ TL	Salz		Salz, Zitronenpfeffer
¼ TL	Pfeffer		Honig (nach Geschmack)

Zubereitung [40 Min.]



- 1 Marinade** | Für die Marinade Knoblauch und Ingwer putzen. Petersilie waschen und trockenschütteln. Anschließend mit Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer in einem Mixer pürieren und in eine Schüssel umfüllen.
- 2 Fisch** | Das Lachsfilet mit einem Küchenpapier trockentupfen. Mit einem Finger über das Filet streichen und nachschauen ob alle Gräten entfernt wurden (ggfls. entfernen). Anschließend das Lachsfilet in die Marinade geben und fünf Minuten ziehen lassen. Danach die marinierten Lachsstücke auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa acht Minuten garen. Sollte der Fisch nicht gar genug sein, je nach Geschmack auf dem heißen Backblech nachziehen lassen.
- 3 Bowl-Mix** | Die Glasnudeln laut Packungsbeilage garen. Den Baby-Spinat in kaltem Wasser waschen und trockenschleudern. Rote Beete schälen und in dünne Scheiben hobeln. Paprika putzen und in feine Streifen schneiden.
- 4 Dressing** | Himbeeressig mit Rapsöl, Salz und Zitronenpfeffer verrühren und abschmecken. Wer es etwas süßer mag, kann das Dressing mit Honig abrunden.
- 5 Anrichten** | Zunächst etwas Baby-Spinat in die Bowl legen. Danach alle Komponenten der Lachs-Bowl und den restlichen Baby-Spinat sichtbar nebeneinander arrangieren und mit dem Dressing aromatisieren. Zum Schluss das marinierte, gegarte Lachsfilet auf der Bowl platzieren.

Platz für Ihre Notizen



.....

.....



Friesischer Matjessalat

au Schwarzbrot und Kartoffeln

Zutaten für 4 Personen

200 g	Matjesfilet in Öl	1	rote Zwiebel
2	Rote Beete, roh	2 EL	Schmand
1	Paprika, gelb	1 TL	Johannisbeergelee
1	Paprika, rot		Schwarzbrot und Butter
1	Apfel		Pell- bzw. Bratkartoeln
1/2	Salatgurke		

Zubereitung [20 Min.]

- Matjes** | Matjesfilets aus dem Öl nehmen und mit Küchenpapier trockentupfen. Den Matjes in mundgerechte Happen schneiden.
- Salat** | Die Beete waschen und in heißem Wasser garkochen. Anschließend in Eiswasser abschrecken (Farbe bleibt leuchtend, Garprozess wird gestoppt). Nun die Haut entfernen (Gummihandschuhe anziehen, die Rote Beete färbt stark ab) und in 0,5 - 1 cm große Würfel schneiden. Paprika und rote Zwiebel putzen und zusammen mit Apfel und Gurke in ebenfalls in 0,5 - 1 cm große Würfel schneiden. Nun vorsichtig alle Zutaten inkl. Schmand und Johannisbeergelee miteinander vermengen.
- Hinweis** | Wir empfehlen Ihnen bei der Beilage Schwarzbrot die Gemüsewürfel 0,5 cm groß zu schneiden. Bei der Version mit Pell- oder Bratkartoffeln kann der jeweilige Gemüsewürfel ruhig 1 cm groß sein.
- Beilagen** | Dazu passen gut kerniges Schwarzbrot mit Butter oder eine Portion Pell- bzw. Bratkartoffeln.
- Anrichten mit Schwarzbrot** | Den Matjessalat in einen kleinen Pastateller geben und das (dünne) mit Butter bestrichene Schwarzbrot auf dem Rand drapieren.
- Anrichten mit Pell-/Bratkartoffeln** | Den Matjessalat auf einen Teller geben und die Pell- bzw. Bratkartoeln aus Beilage an den Salat geben.

Platz für Ihre Notizen

.....

.....

.....



Heilbutt Indonesia

mit Kokos-Curry-Sauce

Zutaten für 4 Personen



1 kg	Filets vom schwarzen Heilbutt	400 ml	Kokosmilch
	Mehl, Salz, Zitronenpfeffer	1 EL	Currypulver
	Bratfett		Mehl
2	Zucchini (grün und gelb)		Zucker, Salz
3	Möhren, bunt, groß		Zitronenpfeffer
2 EL	Mango-Chutney		

Zubereitung [45 Min.]



- Gemüsespaghetti** | Zucchini und Möhren waschen und mit einem Spiralschneider zu Gemüsespaghetti schneiden. Für die Gemüsespaghetti etwas Fett in einer Pfanne erhitzen. Anschließend die Möhrenspaghetti zuerst hineingeben und kurz garen. Danach die Zucchini spaghetti zugeben und alles zusammen bis zu dem gewünschten Garpunkt garen.
- Kokos-Curry-Sauce** | Für die Soße etwas Fett in eine Pfanne geben. Currypulver und etwas Mehl hinzufügen und leicht anschwitzen. Anschließend mit Kokosmilch ablöschen und mit Mango-Chutney, Zucker, Salz und Zitronenpfeffer abschmecken.
- Fisch** | Die Fischfilets mit einem Küchenpapier abtupfen und portionieren. Danach mit Salz und Zitronenpfeffer würzen und leicht in Mehl wenden. In einer Pfanne etwas Fett bei mittlerer Hitze erwärmen und dann die gewürzten Fischfilets in die Pfanne geben und etwa drei Minuten von beiden Seiten glasig braten.
- Anrichten** | Den gebratenen Fisch auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit den Gemüsespaghetti und der Kokos-Currysauce auf einem Teller anrichten.

Platz für Ihre Notizen



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Küchengeflüster

*Die Kochkunst
ist wie eine
Liebesgeschichte.*



*Man muss sich
in die Erzeugnisse
und die Menschen,
die diese machen,
verlieben."*

*Alain Ducasse**



Eines unserer Vorbilder im FISCHKOCHSTUDIO ist der französische Koch Alain Ducasse. Das von ihm stammende Küchengeflüster hat er verinnerlicht und geht sogar noch einen Schritt weiter:

„Man muss sich in die Erzeugnisse verlieben sowie in die Menschen, die diese herstellen! Beim Kochen muss man seine ganze Liebe aufbringen.“

Wir vom FISCHKOCHSTUDIO eifern ihm mit Willen und Leidenschaft nach. Wir sind seit jeher der Ort in Bremerhaven, an dem kreative Köche, Begeisterung für das Lebensmittel Fisch und die Leidenschaft zur Zubereitung von Fisch und Meeresfrüchten aufeinandertreffen.

Im FISCHKOCHSTUDIO wollen wir jeden unserer Gäste durch ein unvergessliches Genusserlebnis, kühne Kreationen und mit unserer Liebe zum Lebensmittel Fisch begeistern.

Und, sind Sie mit dabei?





Steinbeißerfilet Rosso

mit Fächerkartoffel und Tomatensalsa

Zutaten für 4 Personen

1 kg	Steinbeißerfilets	1 TL	Limettensaft
	Zitronenpfeffer	5	Korianderstängel
	Olivenöl zum Braten		Salz und Pfeffer
300 g	Tomaten	600 g	Kartoffeln (festkochend)
1/2	Zwiebel		grobes Knoblauchsatz
1 Zehe	Knoblauch		Essig und Öl
2 EL	Olivenöl		
1/2 TL	Chiliflocken	optional	Wildkräutersalat
1/2 TL	Zitronensaft		

Zubereitung [60 Min.]

- Fächerkartoffeln** | Kartoffeln waschen, trockentupfen und mit einem Messer dünn einschneiden, sodass sie nicht ganz durchgeschnitten sind. Die eingeschnittenen Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit grobem Knoblauchsatz würzen. Anschließend im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 35 Minuten garen.
- Tomatensalsa** | Zwiebel und Knoblauch putzen und würfeln. Tomaten halbieren, Strunk entfernen und anschließend die Tomatenhälften würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Tomatenwürfel hinzugeben, mit Chiliflocken, Limettensaft, Zitronensaft, Salz und kleingeschnittenen Koriander würzen und ca. zehn Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lassen.
- Fisch** | Steinbeißerfilet mit einem Küchenpapier trockentupfen. Mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die gewürzten Steinbeißerfilets in das heiße Olivenöl legen und bei mäßiger Temperatur jede Seite etwa vier Minuten glasig braten. Die Bratzeit variiert je nach Stärke der Filetstücke. Anschließend das gebratene Fischfilet kurz auf einen Küchenpapier legen um das überschüssige Öl aufzufangen.
- Anrichten** | Steinbeißerfilet, Fächerkartoffel und Tomatensalsa separat auf einem vorgewärmten Teller platzieren (und nach Wunsch dazu einen kleinen, gemischten Wildkräutersalat reichen).

Platz für Ihre Notizen

.....

.....



Fischhappen Sesam

mit Wok-Gemüse und Duftreis

Zutaten für 4 Personen

1 kg	Fischfilets mit Haut	3 EL	Sesamöl
200 g	grüne Bohnen	200 g	rote Paprika
	Salz und Pfeffer	1	Schalotte
2	rote Zwiebeln	1	Knoblauchzehe
1	Brokkoli	1 EL	Rapsöl
1	rote Chilischote,	2 EL	Curry
1 EL	Sesam, geröstet	400 ml	Kokosmilch
2 TL	Speisestärke	1 EL	Zitronensaft
3 EL	Hoisinsauce	200 g	Duftreis
200 ml	Gemüsebrühe		

Zubereitung [45 Min.]

- Wok-Gemüse** | Die Bohnen putzen und in Salzwasser fünf Minuten kochen, abgießen und abtropfen lassen. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Chilischote entkernen, fein hacken. Paprika putzen und in Streifen schneiden. Den Brokkoli waschen und in Röschen aufteilen. Das Sesamöl in einem Wok erhitzen, Gemüse und Chili zugeben, drei Minuten anbraten und etwas Gemüsebrühe zugeben. Vier Minuten bei mittlerer Hitze weitergaren. Mit Salz, Pfeffer und (nach Geschmack) Hoisin-Sauce würzen. In kaltem Wasser gelöste Speisestärke einrühren und aufkochen lassen. Mit geröstetem Sesam bestreuen.
- Fischfilets** | Die Fischfilets in kleiner, mundgerechte Stücke schneiden und im Anschluss mit Salz und Pfeffer würzen. In eine vorgeheizte Pfanne etwas Sesamöl geben, erhitzen und dann die Fischstücke mit der Hautseite nach unten in die heiße Pfanne legen und goldbraun braten. Anschließend den gebratenen Fisch kurz auf ein Küchenpapier legen um das überschüssige Öl aufzufangen.
- Sauce** | Für die Sauce Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Rapsöl in eine Pfanne geben und Schalotten und Knoblauch bei mittlerer Hitze andünsten und mit Currypulver bestäuben. Die Kokosnussmilch zugießen, salzen und pfeffern, aufkochen lassen. Als letzten Handgriff die Sauce mit Zitronensaft abschmecken.
- Duftreis** | Duftreis nach Packungsanleitung garen.
- Anrichten** | Die Fischfilethappen mit dem Wokgemüse, Duftreis und Sauce auf dem Teller anrichten. Nach Geschmack können noch ein paar Spritzer Zitronensaft auf den angerichteten Teller gegeben werden.



Homestyle Gin-Lachs

mit Senfkaviar und Wildkräutern

Zutaten für 4 Personen



400 g	Wildlachs mit Haut	1 EL	Wasser
3 EL	Gin	1/2 TL	Fenchelsamen
40 g	Salz	1	Lorbeerblatt,
60 g	Zucker	4	schwarze Pfefferkörner
je 1	Bund Dill und Schnittlauch	80 g	gelbe Senfsamen
1 TL	Senf, mittelscharf	1/2 TL	Salz
1	Bio-Zitrone	3 EL	Honig
150 g	Crème fraîche	500 g	Wildkräutersalat
1 EL	Oliveneröl	50 ml	Granatapfelessig,
	Limettensaft	50 ml	Oliveneröl
	Folienbeutel	30 g	Honig
125 ml	Apfelessig		Zitronenpfeffer

Zubereitung [2 Tage]



- Lachs Teil 1** | (2 Tage vor Verzehr) Lachsfilet abtupfen, Gräten entfernen. In einen Folienbeutel geben und mit Gin begießen. 2 EL Zitronenabrieb, Salz, Zucker und die Hälfte der gehackten Kräuter (Dill und Schnittlauch) über den Lachs geben. Den Lachs für zwei Tage, im Beutel, im Kühlschrank lagern.
- Senfkaviar** | (2 Tage vor Verzehr) Apfelessig, Wasser, Fenchelsamen, Lorbeerblatt, Salz und Pfefferkörner in einen Topf geben und aufkochen. Hitze ausschalten, den Essigsud abkühlen lassen und in eine Schüssel abseihen. Senfsamen und Honig dazu geben, verrühren und ein bis zwei Tage im Kühlschrank ziehen lassen.
- Lachs Teil 2** | Den Lachs nach 2 Tagen aus dem Kühlschrank nehmen und abspülen, trockentupfen und Haut abziehen. Bauchlappen und Schwanzstück abschneiden und beiseite legen. Die restlichen Kräuter auf das verbleibende, mit Olivenöl bestrichene Lachsstück geben und andrücken (als Kräuterhaube).
- Lachstarter** | Bauchlappen und Schwanzstück sehr fein würfeln, mit Crème fraîche verrühren und mit Senf, Limettensaft und Gin abschmecken. Nocken formen.
- Wildkräutersalat** | Salat waschen, trockenschleudern. Zusammen mit Essig, Öl und Honig sowie etwas Salz bzw. Zitronenpfeffer vermengen.
- Anrichten** | Alle Zutaten nebeneinander anrichten und dazu ggfls. ein helles Landbrot und Butter dazu reichen.



Fischkroust Eurasia

mit 6 verschiedenen Toppings

Zutaten für 4 Personen

1 kg	Fischfilets, gemischt	50 ml	süße Soja-Sauce
	Salz, Zitronenpfeffer	2 EL	geschälter Sesam
1	Packung Club Cracker	1 EL	Schwarzkümmel
1 Bund	glatte Petersilie	3 EL	Amaranthpopkorn,
1 Bund	Gartenkräuter	2 EL	Sweet Chilisauce
250 g	körniger Frischkäse	320 g	Kleb- oder Jasminreis
125 g	Hokaidokürbis	1	Zitrone
1/2	Zucchini	400 g	bunter Salatmix
50 ml	BBQ-Sauce		

Zubereitung [90 Min.]

- 1 Fischfilets** | Die Fischfilets mit Küchenpapier abtupfen. Etwaige verbliebene Gräten mit einer Grätenzange entfernen, dann die Filets in mundgerechte Stücke portionieren und mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Jetzt die Filets in sechs gleichgroße Gruppen aufteilen und beiseite legen.
- 2 Toppings - Vorbereitung** | Zur Vorbereitung alle Zutaten für die Toppings, die BBQ-Sauce, die süße Soja-Sauce, den Sesam zusammen mit dem Schwarzkümmel, das Amaranthpopkorn und die Sweet Chili-Sauce nebeneinander in separate Schälchen füllen um eine Art „Produktionsstraße“ zu erhalten.
- 3 Toppings - Zubereitung** | Alle unterschiedlichen Toppings nacheinander herstellen.
 - T1) Knusper-Topping** | Cracker mit der gewaschenen und trockengeschleuderten Petersilie sowie Zitronenpfeffer (im Mixer) fein hacken und die Fischwürfel auf der Oberseite mit dem Topping belegen und andrücken.
 - T2) Kürbis-Topping** | Den Hokaidokürbis schälen, entkernen, dann raspeln, mit einer Hälfte des Frischkäses vermengen, mit Salz und Zitronenpfeffer abschmecken und die Fischwürfel auf der Oberseite mit dem Topping belegen.
 - T3) Zucchini-Topping** | Zucchini waschen, raspeln und mit dem Rest des Frischkäses vermengen, mit Salz und Zitronenpfeffer abschmecken, dann die fein gehackten Gartenkräuter unterheben und die Fischwürfel auf der Oberseite mit dem Topping bestreichen.
 - T4) Oriental-Topping** | Den Fisch mit einer Seite in die süße Soja-Sauce und anschließend in das Sesam-Schwarzkümmelgemisch tauchen. [Bitte umblättern]

Fischkroufekt Eurasia

mit 6 verschiedenen Toppings

Zubereitung Teil 2



T5) Popkorn-Topping | Den Fisch mit einer Seite in die Sweet Chili-Sauce und anschließend in das Amarantpopkorn tauchen .

T6) BBQ-Topping | Die restlichen Fischwürfel mit der BBQ-Sauce bestreichen und ein klein wenig Sesam-Schwarzkümmelgemisch darauf streuen.

4 Garen | Ein Backblech mit den belegten Fischfilets im vorgeheizten Backofen (200°C) für etwa 5 - 7 Minuten garen. Sollte Ihnen der Fisch nicht gar genug sein, einfach noch etwas auf dem Backblech ziehen lassen.

5 Salat | Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend mit einem Schuß süßer Soja-Sauce, Zitrone, Pfeffer und Salz abschmecken.

6 Reis | Den Reis nach Packungsanweisung kochen, abdampfen lassen und in Portionsschüsseln beiseite stellen.

7 Anrichten | Alle Filets auf eine große Platte legen und dazu pro Person eine Schale mit Salat als auch eine Schale mit Reis reichen. Guten Appetit.

- **Getränkeempfehlung** | Als begleitendes Getränk empfehlen wir ein frisches asiatisches Bier wie z. B, ein Saigon Export (Korea) Angkor (Kambodscha), Asahi (Japan), Tiger (Singapur) oder Leo (Thailand). All diese Biere sollten Sie in einem asiatischen Supermarkt in Ihrer Nähe kaufen können.

- **Tipp: Asia-Flip** | An heißen Tagen kann man sich gut einen Asia-Flip machen. Machen Sie sich einen Asia-Flip aus 2/3 asiatischem Bier und 1/3 Tonic Water. Toppen Sie das Ganze mit reichlich Eiswürfeln und schon sind Sie fast in Asien.

Platz für Ihre Notizen



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



FISCHKOCH
Studio



Seesaibling Bianco

mit Bohnenpüree und Wildkräutersalat

Zutaten für 4 Personen



1 kg	Seesaiblingfilets mit Haut	2	Packungen Wildkräutersalat
2	kleine Dosen weiße Bohnen	50 ml	Granatapfelessig
1	weiße Zwiebel, mittelgroß	50 ml	Olivenöl
	Rauchsalm	30 g	Honig
	Gemüsebrühe		Butter
	Zitronenpfeffer, Meersalm		Weißwein

Zubereitung [40 Min.]



- Bohnenpüree** | Die weißen Bohnen aus der Dose in ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser abspülen. Die Zwiebel putzen, in feine Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Die weißen Bohnen hinzugeben, mit etwas Gemüsebrühe (und nach Geschmack: einem Schuß Weißwein) aufgießen und zehn Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Danach den Bohnen-Zwiebelmix durch ein Sieb geben, die Kochflüssigkeit auffangen und beiseite stellen. Jetzt den Bohnen-Zwiebelmix in einen Mixer geben und unter schrittweiser Zugabe der Kochflüssigkeit (s. o.) bis hin zur gewünschten Konsistenz pürieren. Das Püree mit Rauchsalm und Zitronenpfeffer abschmecken.
- Wildkräutersalat** | Den Salat in kaltem Wasser waschen und trockenschleudern. Granatapfelessig, Olivenöl und Honig mit etwas Salz und Zitronenpfeffer verrühren. Den Salat erst kurz vor dem Servieren mit dem Dressing vermengen.
- Fisch** | Die Fischfilets mit Küchenpapier abtupfen. Um etwaige Gräten zu finden, vorsichtig mit dem Finger über jedes einzelne Filet streichen und dann mit einer Grätenzange oder einer Pinzette ziehen. Nun die grätenfreien Filets portionieren und mit Meersalm und Zitronenpfeffer würzen. Butter in der Pfanne erhitzen und die Filets nur kurz mit der Fleischseite in die heiße Pfanne geben. Anschließend auf die Hautseite drehen und bei mittlerer Hitze glasig braten. Danach den gebratenen Fisch auf ein Küchenpapier legen um überschüssiges Bratfett bzw. überschüssige Butter aufzufangen.
- Anrichten** | Fisch, Bohnenpüree und Salat nebeneinander auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Dazu können Sie gut ein helles Bier oder einen trockenen Weißwein reichen. Guten Appetit.

PREMIUMPARTNER

*„Gemeinsam für einen nachhaltigen Fischgenuss
und die Verwendung regionaler Zutaten.“*



Unsere Premiumpartner sind Unternehmen, die in ihrer Branche Spitzenpositionen einnehmen und sich durch hervorragende Produktgüte, höchste Qualität, hohe Fachkompetenz, Leidenschaft und Nachhaltigkeit auszeichnen.

Mit ihrem Expertenwissen stehen Sie uns mit Rat und Tat zur Seite und helfen uns dabei unsere Kenntnisse und Fertigkeiten zu erweitern und zu perfektionieren. Somit steht der Wissenstransfer im Mittelpunkt der Zusammenarbeit.

Wir arbeiten eng mit unseren Premiumpartnern zusammen und fühlen uns mit den Unternehmen und ihren Teams freundschaftlich verbunden.



TRANSGOURMET

seafood





Rotgarnele Aglio e Olio

mit Gurken-Spaghetti

Zutaten für 4 Personen

16	Argentinische Rotgarnelen (mittelgroß), aufgetaut	2	Salatgurken, unbehandelt
320g	Spaghetti	160ml	Olivenöl
4	Knoblauchzehen	16	grüne Oliven
1	rote Chili	200ml	Weißwein
16	Kirschtomaten		Salz
2	Bund Rucola	Wichtig	Pfeffer
			Spiralschneider

Zubereitung [40 Min.]

- Vorbereitungen** | Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Chili in Ringe schneiden. Tomaten vom Strunk befreien und halbieren. Rucola putzen und waschen. Gurke waschen und mit dem Spiralschneider in sehr dünne Streifen (Spaghetti) schneiden.
- Garnelen** | Die Garnelen aus der Schale lösen (ggfls. entdarmen). Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Garnelen darin kräftig anbraten. Anschließend Knoblauch, Chili, Tomaten und Oliven zugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten braten. Mit Weißwein ablöschen, 2 Minuten köcheln lassen und mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.
- Spaghetti** | Die Spaghetti nach Packungsanweisung kochen. Die Gurkenstreifen kurz vor dem Abgießen der Spaghetti mit in das Kochwasser geben. Einmal gut vermengen, alles abgießen und anrichten.
- Anrichten** | Die Garnelen mit der Sauce über den Spaghetti-Gurkenstreifenmix geben und mit Rucola bestreuen.

Tipp: Wir würden begleitend einen italienischen Weißwein empfehlen.

Platz für Ihre Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Kabeljau mit Kräuterkruste und Blattsalatmix

Zutaten für 4 Personen



500g	Kabeljaufilet		Pfeffer und Salz
250g	Blattsalatmix	2 EL	körniger Senf
4	Scheiben Toastbrot oder ein vergleichbares, weißes Brot	4 EL	Butter
		6 EL	Naturjoghurt
2	Bund Petersilie	2 EL	Zitronensaft
2	Knoblauchzehen	1 EL	Olivenöl

Zubereitung [25 Min.]



- Vorbereitung** | Den Backofen auf 180° C vorheizen (Umluft mit aktiviertem bzw. zugeschaltetem Obergrill auf mittlerer Stufe).
- Kräuterkruste** | In der Zwischenzeit die Kräuterbrösel für die Kruste vorbereiten: Toast entrinden, grob würfeln und zusammen mit Petersilie, Knoblauch und einer Prise Salz in einer Küchenmaschine feinhacken.
- Fisch** | Eine ofenfeste Form fetten, mit Salz und Pfeffer würzen und das Kabeljaufilet daraufsetzen. Das Filet mit Senf bestreichen, erst die Kräuterbrösel, dann Butter in Flocken darauf verteilen. Kabeljau für 7-9 Minuten in den unteren Einschub des Ofens schieben.
- Salat** | Den Salat in kaltem Wasser waschen und trockenschleudern. Naturjoghurt, Zitronensaft und Olivenöl in eine Schüssel geben und zu einem cremigen Dressing verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat erst kurz vor dem Servieren mit dem Dressing vermengen.
- Anrichten** | Fisch und Salat nebeneinander auf einem Teller anrichten. Separates Dressing anbei reichen. Guten Appetit.

Tipp: Wir würden dazu ein helles Bier oder einen knackigen Weißwein empfehlen.

Platz für Ihre Notizen



.....

.....

.....

.....



TRANSGOURMET

seafood

Wolfsbarsch und Jakobsmuscheln an rotem Linsengemüse

Zutaten für 4 Personen

4	Wolfsbarschfilet mit Haut	4	Knoblauchzehen
4	Jakobsmuscheln	500 g	Passierte Tomaten
12	Paprikaschoten		Basilikum, weißer Pfeffer
	Olivenöl, Meersalz	400 g	Rote Linsen
1	Hokkaidokürbis		Thymian, Majoran
2	Schalotten	2	Lorbeerblätter
2	Chilischoten		Grillpaprika

Zubereitung [75 Min.]

- Linsengemüse** | Die gewaschenen Bratpaprika und den Kürbis für 25 Minuten in den auf 250°C vorgeheizten Backofen geben. Danach die Paprika aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, anschließend die Haut entfernen. Den Kürbis zum Nachgaren im abkühlenden Ofen lassen.
Zwiebeln, Knoblauch & Chili in einer Pfanne mit Öl anschmoren, mit den Tomaten ablöschen und die Linsen, mit Thymian, Lorbeer und Salz darin 20-25 Minuten bissfest garen. Zum Abschluss die Paprikastreifen & die Kürbisstücke unterheben.
- Wolfsbarsch** | Die Wolfsbarschfilets kalt abspülen und trocken tupfen. Danach mit etwas Salz und Pfeffer würzen und leicht in Mehl wenden. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, die Fischfilets mit der Hautseite hineinlegen und ca. 3-5 Minuten braten. Danach wenden und in weiteren 2-3 Minuten fertig braten.
- Jakobsmuscheln** | Die Muscheln abwaschen und trocken tupfen. Anschließend mit der flachen Seite nach unten in die Pfanne geben und in 2-3 Minuten goldbraun braten. Die Jakobsmuscheln umdrehen und weitere 1-2 Minuten garen.
Ein Stückchen Butter in die Pfanne geben, schmelzenlassen und die Jakobsmuscheln damit begießen.
- Anrichten** | Die Jakobsmuscheln und den Wolfsbarsch auf dem heißen, roten Linsengemüse anrichten und sofort servieren. Guten Appetit.

Platz für Ihre Notizen

.....

.....

.....



TRANSGOURMET

seafood

Grüne Shakshuka

mit frischem Spinat, Fenchel und Island Lachs

Zutaten für 4 Personen

800 g	frischer Blattspinat		Fenchelsamen
300 g	Isländisches Lachsfilet		Kreuzkümmel
2	Fenchelknollen		Muskatnuss, gerieben
80 g	Ziegenfrischkäse	4 EL	Rotes Harissa
4	Eier	2	Knoblauchzehen
200 g	Sahne		Dill

Zubereitung [40 Min.]

- Spinat** | Die Stiele und welken Blätter des Blattspinats entfernen. Die Blätter dann in ein kaltes Wasserbad geben und vorsichtig mit den Händen waschen, sodass sich Erde und Verunreinigungen ablösen. Den gewaschenen Blattspinat in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Anschließend die Blätter grob zerreißen.
- Fenchel** | Die Fenchel-Knolle unter fließendem kaltem Wasser abbrausen. Die Stängel mit dem Fenchelgrün abschneiden und beiseite legen. Jetzt den Fenchel von oben nach unten vierteln, den Strunk heraus schneiden und die Fenchelviertel in feine Streifen schneiden. Das Grün der beiseite gelegten Fenchelstiele abschneiden und für die spätere Garnitur zur Seite legen.
- Basisgemüse** | Mit einem Mörser den Fenchelsamen, Kreuzkümmel zermahlen und mit dem Muskatnuss vermischen. In einer Pfanne das Harissa mit der Gewürzmischung erwärmen, den Knoblauch dazugeben und dann den Spinat sowie die Fenchelstreifen unterheben. Etwas Wasser dazugeben und ein wenig köcheln lassen, bis der Fenchel gar ist.
- Lachs** | Das Lachsfilet mit einem Küchenpapier abtropfen und in kleine Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Pfanne weiter befüllen** | Die Eier trennen. Das Eiweiß mit der Sahne mischen und unterheben, kurz köcheln lassen und dann den Ziegenkäse und die Lachswürfel unterheben. Mit einem Löffel kleine Mulden in die Sauce formen. Die Eier vorsichtig am Pfannenrand aufschlagen und auf die Saucemulden gleiten lassen. Etwas Salz und Pfeffer über die Eier geben. Die Pfanne in den Ofen schieben und für ca. 8-10 Minuten backen, bis die Eier gestockt sind.
- Anrichten** | Die Pfanne aus dem Ofen nehmen, mit Dill und Fenchelkraut dekorieren und auf einer feuerfesten Unterlage servieren.



BY APPOINTMENT TO THE ROYAL DANISH COURT

Royal Greenland®

Poke Bowl

mit grönländischem, schwarzen Heilbuttfilets

Zutaten für 4 Personen

250 g	Schwarze Heilbuttfilets	4	Cherrytomaten, Granatapfelkerne
	Mehl, Salz, Pfeffer		Sesam (geröstet)
	Bratfett	4 g	Wasser
200 g	Basmati/Wildreis Mix	200 ml	Lorbeerblatt nach Geschmack
80 g	Edamame Bohnen	1	Essig,
80 g	rote Zwiebeln	40 ml	Zucker
80 g	Wakame Salat	40 g	Poke-, Soja- oder Sriracha-Sauce
80 g	Thai Spargel		
1/2	Gurke		

Zubereitung [45 Min.]

- Vorbereitung** | Wenn tiefgefroren, die Fischfilets schonend über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen, dabei darauf achten, dass sie nicht im abschmelzenden Wasser liegen.
- Marinade der roten Zwiebeln** | 200 ml Wasser zum Kochen bringen. 40 ml Essig, 40 g Zucker und das Lorbeerblatt hinzufügen. Nehmen Sie die Marinade vom Herd und fügen Sie die in Ringe geschnittenen roten Zwiebeln hinzu. Die Zwiebeln werden nach 5 Minuten hellrosa und entwickeln einen köstlichen süß-sauren Geschmack.
- Zutaten für die Bowl** | Den Spargel halbieren zusammen in einem Topf mit den Edamame Bohnen 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren. Abgießen und warmhalten. Gurke und Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden. Kochen Sie den Reis und halten sie ihn warm.
- Fisch** | Die Fischfilets in Portionen schneiden und in einer heißen Pfanne braten. Wenn man die Filets vorher mit ein wenig Mehl bestäubt, behält der Fisch beim Braten seine Struktur.
- Anrichten** | Den noch warmen Reis in der Mitte der Schale anrichten und alle weiteren Zutaten (Edamame Bohnen, rote Zwiebeln, Wakame Salat, Gurken- und Tomatenstücke, Granatapfelkerne) drumherum platzieren. Geröstete Sesamkörner darüber streuen. Das gebratene Schwarze Heilbuttfilet auflegen und zum Schluß die Bowl mit Poke-, Soja- oder Sriracha-Sauce beträufeln.

Tipp: Essen Sie das Gericht mit Stäbchen, aufgrund der kleineren Portion, die Sie zum Mund führen, schmecken alle Komponenten viel intensiver.



BY APPOINTMENT TO THE ROYAL DANISH COURT

Royal Greenland®

Garnelecocktail

mit Dill-Zitronen-Garutur

Zutaten für 4 Personen



400 g	Eismeer-/Grönlandgarnelen	100 ml	Crème Fraîche
2	Köpfe Romanasalat (klein)	1 TL	Dijon Senf
2	2 Tomaten		Salz und Pfeffer
1	1 Avocado	1	Zitrone
1	1 Bund Schnittlauch (klein)	1	Bund Dill (klein)

Zubereitung [20 Min.]



- Garnelen** | Wenn **a) gefroren**, die Grönlandgarnelen schonend über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen, dabei darauf achten, dass sie nicht im abschmelzenden Wasser liegen. Die Garnelen sind aber auch schon **b) gekühlt** in der SB-Theke Ihres Supermarktes zu finden. Wenn Sie Grönlandgarnelen **c) in Lake** nutzen sind die Garnelen schon angenehm leicht salzig und fein säuerlich vormariniert, falls Sie das nicht mögen, kurz mit kaltem Wasser abspülen. Das Rezept funktioniert sowohl mit **a) gefrorenen**, **b) gekühlten** als auch **c) eingelegten** Grönlandgarnelen.
- Salat** | Den Salat waschen und in kleine Streifen bzw. Stücke schneiden. Die Tomaten in Stücke schneiden, Kerne und Saft entfernen. Die Avocado in mundgerechte Würfel oder Streifen schneiden, mit einigen Spritzern Zitronensaft versehen und diese mit geriebener Bio-Zitronenschale bestreuen.
- Dressing** | Ein Dressing aus gehacktem Schnittlauch, Crème Fraîche und Dijon-Senf zusammenrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Anrichten** | Den geschnittenen Salat, die Tomaten- und die Avocadostücke mit dem Dressing mischen und in die Cocktailgläser geben. Vor dem Servieren großzügig mit Garnelen, frischem Dill und einer Zitronenscheibe garnieren.

Platz für Ihre Notizen



.....

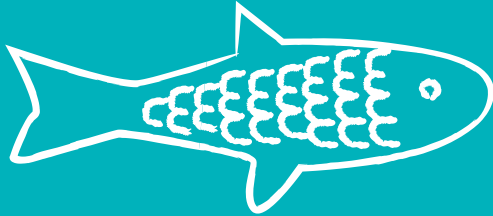
.....

.....

.....

.....

.....



Fisch- erlebnis

In Bremerhaven
kocht die Welt!

FISCHERLEBNIS

In Bremerhaven kocht die Welt!

Die Welt ist so viel bunter, abwechslungsreicher, vielfältiger und geschmackvoller, als sie auf den ersten Blick erscheint. Gleiches gilt für die Stadt Bremerhaven und auch für die maritime Fischküche.

Dass in Bremerhaven die Welt kocht hat schon das erste Kochbuch der Reihe „Multikulturelle Fischküche“, eine Sonderedition der Bremerhavener Hefte, bewiesen. Dort haben 12 Bremerhavener:innen aus 12 Nationen ihre Lieblingsfischrezepte preisgegeben, die zeigen, wie vielfältig das Lebensmittel Fisch zubereitet werden kann. Die Hobbyköch:innen aus Aserbaidschan, Belgien, England, Kroatien, Mazedonien, Persien, Polen, Portugal, Russland, Spanien, Türkei und den USA präsentieren allerhand Leckeres zum Nachkochen. Für die zweite Edition „In Bremerhaven kocht die Welt!“ haben Bremerhavener:innen aus sechs Nationen ihre Lieblingsrezepte mit Schalen- und Krustentieren gekocht. Neben den kreativen Rezepten geht es im Beifang der Hefte um Fischkultur, Bremerhavener Fischkunst und auch um kurzweiliges Fischdöntjes.

Das Projekt wurde von der Erlebnis Bremerhaven in Kooperation mit dem Fischkochstudio und der Hochschule Bremerhaven umgesetzt. Beide Hefte mit der vollständigen Sammlung aller 18 Rezepte können unter bremerhavener-hefte.de bezogen werden.

Guten Appetit!



Fisch-
erlebnis

In Bremerhaven
kocht die Welt!

Fish Taco with a Twist

à la Katie

Zutaten für 4 Personen

600g	Rotbarschfilet (Weißfisch)	½ TL	Zucker
200g	Weizenmehl	1 Prise	Salz
1 ½ TL	Backpulver	1 Prise	Zitronenpfeffer
1 TL	Salz	1 St.	Rote Chilischote, mittelscharf
2 ½ EL	Pflanzenöl	1 St.	Rote Zwiebel
130 ml	Wasser, kochend	1 Bd.	Ruccola
15 St.	Kirschtomaten	1 Pck.	Sour Cream
1 St.	Frühlingszwiebel	1 Pck.	Geriebener Käse
3 TL	Limettensaft	2 St.	Avocado

Zubereitung [60 Min.]

- Fisch** | Rotbarschfilet in ca. 50 g Portionen schneiden und mit Salz und (Zitronen) Pfeffer würzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Rotbarsch von beiden Seiten goldbraun braten.
- Tacos** | Wasser zum Kochen bringen. Dann Mehl, Backpulver, Salz, Öl und heißes Wasser verrühren. Wenn der Teig zu trocken ist, noch etwas Wasser hinzugeben. Sobald der Teig nicht mehr zu heiß ist, für weitere 5 Minuten mit den Händen gut durchkneten. Den Teig mindestens 30 Minuten lang mit einem feuchten Tuch bedeckt ruhen lassen. Dann den Teig in 12 gleichgroße Stücke teilen und zu runden Bällen formen. Teigstücke mit einem Nudelholz so dünn wie möglich ausrollen oder eine Tortilla-Presse zur Hilfe nehmen.
Ausgerollten Taco in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen. Nach etwa 1 bis 2 Minuten wenden und nach weiteren 30 Sekunden aus der Pfanne nehmen. Fertige Tacos auf einem Teller stapeln und mit einem feuchten Tuch abdecken, um ein Austrocknen zu verhindern. Die Tacos können auf sehr niedriger Temperatur im Ofen warmgehalten werden.
- Salsa** | Tomaten in kleine Stücke schneiden. Fein geschnittene Frühlingszwiebel, fein gewürfelte rote Zwiebel, fein geschnittene rote Chilischote und Limettensaft hinzugeben. Mit Salz, Zitronenpfeffer und Zucker abschmecken, nach Geschmack mit Bärlauch oder Knoblauch verfeinern.
- Füllung** | Taco mit Sour Cream bestreichen und mit Rucola, Salsa, Rotbarsch und geriebenem Käse belegen.



Fisch-
erlebnis

In Bremerhaven
kocht die Welt!

Brüsseler Miesmuscheln

mit belgischen Fritten

Zutaten für 4 Personen

4 kg	Miesmuscheln	2	kleine rote Paprika*
12	große Kartoffeln	1	Knoblauchzehe
	Zitrone, Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Mayonnaise	1 Glas	Weißwein
100 g	Butter	1 Dose	jeweils Tomatenstücke +
2	große Zwiebeln	1 Dose	Tomatenmark
	Knollensellerie	1 Würfel	Knorr „Frische Gemüsebrühe“
1	großer dicker Lauch		Currypulver, Paprikapulver, edelsüß, Pfeffer, frischer
3	große Karotten		Schnittlauch o. Lauchzwiebel

Zubereitung [50 Min.]

- 1** Kartoffeln schälen, in „Pommes“ schneiden und 8 Minuten bei 150 Grad in Pflanzenöl frittieren. Aus dem Öl nehmen und abkühlen lassen bis 10 Minuten bevor die Muscheln fertig sind. Zum zweiten Frittiervorgang das Öl auf 180 Grad erhitzen und Pommes, möglichst ständig in Bewegung gehalten, goldbraun ausfrittieren.
- 2** Muscheln so lange in Salzwasser waschen, bis das Wasser klar ist.
Wichtig: Nur vollständig geschlossene Muscheln sind zum Verzehr geeignet.
- 3 Senfsauce** | Ein Teil Mayonnaise, ein Teil Senf, ein Teil Essig (oder Zitrone) mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Fond** | Zwiebeln hacken und leicht in Butter köcheln lassen. Fein gehackten Knollensellerie, Lauch, Karotten, Paprika, Tomatenstücke, Tomatenmark und Knoblauch hinzufügen. Vorsichtig mit 1 Glas Wasser al dente garen, es sollte „köcheln“. Mit einem Würfel (Knorr-)Gemüsebrühe und mit Curry und Paprika nach Geschmack würzen. Jetzt Topf kurz zur Seite stellen.
- 5 Muscheln** abtropfen lassen und in den Topf mit dem **Fond** geben und unterheben. Jetzt 10 Minuten mit geschlossenem Deckel kochen. Weißwein hinzugeben und gut umrühren. (Hinweis: Jetzt die Fritten zum zweiten Mal frittieren, s. **1.**)
Hitze auf 3/4 reduzieren und weitere 5-10 Minuten kochen lassen.
- 6 Servieren** | Muscheln mit Gemüse aus dem Sud in eine große Schüssel schöpfen. Nach Geschmack mit Schnittlauch bestreuen. Jede Person erhält seine Pommes auf einem großen Teller, begleitend mit der Senfsauce in einem kleinen Schälchen, serviert. Alle bedienen sich gemeinsam aus der großen Muschelschüssel.



Fisch-
erlebnis

In Bremerhaven
kocht die Welt!

Zanderfilet Aserbaidsschau

mit Walnusspflaumenkruste und Kükü

Zutaten für 4 Personen



Fisch

4 Zanderfilets (Wildfang)
200g Walnusskerne
1-2 Zwiebeln
4 EL Mark aus Pflaumen
(oder Pflaumenmus)
Salz und Pfeffer
Ziegenkäse
Petersilie

Kükü

2 Korianderstengel
1 Bund Dill
1 Bund Schnittlauch
6 Eier (Größe M)
Salz

Zubereitung [45 Min.]



- Kruste** | Walnusskerne kleinhacken und anrösten. Zwiebeln pellen, in kleine Würfel schneiden und in etwas Öl in einer Pfanne anschwitzen. Die angeschwitzten Zwiebeln und Walnusskerne vermischen und mit etwas Pflaumenmus und etwas fein gehackte Petersilie vermengen.
- Backofen auf 180° C vorheizen.
- Fisch** | Zanderfilets entgräten und in 100g große Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Walnuss-Pflaumen-Kruste bestreichen und mit einer Scheibe Ziegenkäse belegen.
Fisch etwa 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
- Kükü** | Für das Kükü-Kräuteromelette die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. Eier mit Kräutern in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Ei-Mischung hineingeben und von jeder Seite circa 4 Minuten ausbacken.
- Omeletts vierteln, auf einen Teller legen und mit Schnittlauch bestreuen.
Den Fisch auf dem Omelette servieren.

Platz für Ihre Notizen



.....

.....

.....



Fisch- erlebnis

In Bremerhaven
kocht die Welt!



Paul's Fish & Chips

A British Pub-Style Classic

Zutaten für 4 Personen

150g	Weizenmehl	4	Kartoffeln, mehlig kochend
1 TL	Backpulver		Salz
1 TL	Salz		Frittierfett/-öl
330 ml	Helles Bier		Malzessig zum Servieren
750g	Kabeljau	250g	Zuckererbsen (optional)
	Frittierfett/-öl		

Zubereitung [50 Min.]

- Chips** | Den Backofen auf 100°C vorheizen und das Öl in einer Fritteuse auf 160°C erhitzen. Die in dicke Stäbchen geschnittene Kartoffeln spülen, abgießen und trockenabtupfen. Sobald das Öl 160°C erreicht hat, Kartoffeln vorsichtig in kleinen Chargen 2-3 Minuten frittieren, bis sie weich sind. Dann mit einem Schaumlöffel aus dem Öl nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
- Temperatur der Fritteuse auf 190°C erhöhen, die „Chips“ wieder vorsichtig hinzufügen und in kleinen Portionen weitere 2 - 3 Minuten ausfrittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, auf ein Backblech oder einen Bratrost legen. Pommes mit Salz bestreuen, solange sie noch sehr heiß sind. In den vorgewärmten Ofen stellen, während der Fisch brät.
- Fisch** | Mehl, Backpulver und Salz in einer großen, flachen Schüssel mischen. Kaltes Bier dazu gießen und zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig sofort verwenden (nicht ruhen lassen). In eine weitere große, flache Schüssel etwas Mehl zum Bestreuen geben. Fisch mit Papiertüchern abtupfen, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen. Fisch von allen Seiten mehlieren. Fisch in den Bierteig tauchen. Etwas von dem überschüssigen Teig abtropfen lassen.
- Fisch** | für 5-8 Minuten, bei 190°C - 200°C golden ausfrittieren. Fisch herausnehmen und abtropfen lassen. Den gebratenen Fisch für einige Sekunden auf Papiertücher legen und dann sofort mit den „Chips“ (Pommes) servieren.
- Chips** | Die Chips werden mit einem Spritzer britischen Malzessigs getoppt und (optional) mit einer Portion Zuckererbsen serviert.

Fun Fact: Bier gibt dem Teig Geschmack, aber die Kohlensäure im Bier ist der Schlüssel zu einem leichten und knusprigen Teig.



Fisch-
erlebnis

In Bremerhaven
kocht die Welt!

Pulpo cou Patatas Bravas

Tintenfisch mit spanischen Kussperkartoffeln

Zutaten für 4 Personen

3 kg	Pulpo Tintenfisch	5 EL	Salz, Pfeffer, Paprikapulver Olivenöl
1	große Zwiebel Olivenöl, Salz, Paprikapulver (süß und scharf)	2	Aioli Knoblauchzehen
		3	Eigelbe
	Patatas	250 ml	Olivenöl
1 kg	Kartoffel	1 EL	scharfer Senf
2 EL	Weinessig (rot)	Prise	Salz, Pfeffer, Zitronensaft
2 EL	Tomatenpaste		

Zubereitung [65 Min.]

- Aioli** | Die durchgepressten Knoblauchzehen, Eigelbe, Senf, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel mit einem Quirl schaumig rühren. Das Öl tropfenweise unter ständigem Rühren begeben, bis sich eine gleichmäßige Masse bildet. Den Zitronensaft nach Geschmack einrühren und die Aioli bis zum Verzehr kaltstellen.
- Pulpo** | Der geputzte Tintenfisch wird zum Abschrecken dreimal kurz in kochendes Wasser getaucht und dann zwanzig Minuten gekocht. Temperatur reduzieren und den Tintenfisch weitere zwanzig Minuten im Topf ziehen lassen. Mit einem Zahnstocher testen, ob der Tintenfisch zart und damit gar ist. Jetzt den Tintenfisch aus dem Wasser nehmen und in kleine Stücke schneiden, mit Paprika, grobem Salz und Olivenöl würzen.
- Patatas Bravas** | Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomatenpaste separat in einer kleinen Schüssel mit Weinessig verrühren. Kartoffelwürfel in eine große Pfanne mit Öl geben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei hoher Hitze 5 Minuten braten. Danach abgedeckt, bei reduzierter Hitze, weitere 20 Minuten unter gelegentlichem Umrühren, braten lassen. Die Hitze jetzt wieder erhöhen, Kartoffeln mit Paprika bestreuen, die mit Essig verdünnte Tomatenpaste mit in die Pfanne geben, umrühren und weitere 3 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce gleichmäßig verteilt und reduziert ist.
- Anrichten** | Die Pulpostücke auf einem Teller anrichten und mit gehackter Petersilie garnieren. Die fertigen Patatas Bravas in eine Keramikschale umlegen und mit der Aioli Creme servieren.



Fisch-
erlebnis

In Bremerhaven
kocht die Welt!

Forelle Macedonia

mit gebratener Zitrone, Feta-Salat und Backgemüse

Zutaten für 4 Personen



4	Forellenfilets mit Haut	1	Rote Zwiebel
2	Zitronen	1	Karotte
	Salz, Pfeffer, Zucker	1	Kleine weiße Zwiebel
4	große Kartoffeln	1	Feta Schafskäse
2	Tomaten		Olivenöl
1	Gurke		Rapsöl zum Braten
1	Grüne Paprika		Paprikapulver
8	schwarze Oliven		Vegeta / Gemüsebrühepulver

Zubereitung [45 Min.]



- Salat** | Tomaten, Gurke, Paprika und Rote Zwiebel in ungefähr gleich große Stücke schneiden. Gemüse in eine Schüssel geben, dann mit Salz, Pfeffer und etwas Öl abschmecken.
Feta mit einer Reibe in eine separate Schüssel reiben und kaltstellen und kurz vor dem Anrichten über den Salat gegeben und mit schwarzen Oliven garnieren.
- Beilage** | Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Karotte schälen und in Streifen schneiden. Zwiebel pellen und in Streifen schneiden.
Kartoffeln, Karotte und Zwiebel in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Vegeta (Gemüsebrühepulver) würzen und mit etwas Rapsöl vermengen. Bei 180°C etwa 30 Minuten im Ofen garen.
- Garnitur** | Zitrone in Scheiben schneiden und in eine heiße Pfanne legen. Wenn die Zitrone angebraten ist, mit etwas Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.
- Fisch** | Forellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Eine Pfanne mit etwas Öl auf dem Herd heiß werden lassen. Filets mit der Hautseite in die Pfanne legen und für circa 4 Minuten goldbraun braten.
- Anrichten** | Die Filets aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen, dann alle Komponenten ansprechend auf einem Teller anrichten und dazu den Rohkostsalat mit Feta reichen.

Platz für Ihre Notizen



.....

.....



FISCHKOCH
Studio



Rezepte und Informationen

FISCHKOCHSTUDIO

Werbedienst des Seefischmarktes
Bremerhaven e.V.

Am Schaufenster 6
27572 Bremerhaven

T. 0471 - 9323321
F. 0471 - 9323315

info@fischkochstudio.de
www.fischkochstudio.de

Weitere Informationen über
die nachhaltige Fischerei
www.fischbestaende-online.de

Redaktion und Bildmaterial
FISCHKOCHSTUDIO

Layout & Design
PROTAGONISTS