



FISCH KOCKUNST

Raffinierte Rezepte und Tipps für die Zubereitung
von Seefischen & Meeresfrüchten

SEEFISCHKOCHSTUDIO
BREMERHAVEN





IHR GLÜCKSBINGER FISCH



Sie haben keine Lust auf langweilig? Dann haben wir das Genießerrezept: leckerer Fisch und frische Kochideen. Freuen Sie sich auf Rezeptvarianten für Seefische von Hering bis Kabeljau.

1927 war uns schon klar: die regionale Fischküche braucht einen Kick, um die ganze Großartigkeit von Fisch zu zeigen. Denn Fisch ist der Glücksbringer für Ihre Gesundheit. Warum? Seefische sind die besten 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. Kurz gesagt:
Fischgenuss macht gute Laune!

Vielleicht geht es Ihnen wie uns: Am liebsten mögen wir hochwertigen Seefisch, der beim Kochen seinen ursprünglichen individuellen Geschmack behält. Darum ein Tipp vorab: Frische Algen sind gesund und unterstützen das natürliche Fischaroma.

In Butter geschwenkt bilden sie eine tolle Beilage und Algen-Salat ist eine interessante Vorspeise.

Sie merken schon, wir könnten noch viel über Fisch erzählen. Doch jetzt sind Sie dran:

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen bei der Zubereitung – und guten Appetit!



BREMERHAVENER FISCHSUPPE

Rezept#01



Fischzutaten:

750 g Seefischfilet
(z.B. Rotbarschfilet,
Seelachsfilet, Lengfischfilet)
100 g Muschelfleisch
50 g Krabbenfleisch

Für die Suppe:

1 ½ l Gemüsebrühe
1 Zwiebel
1 Bund Suppengrün
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
2 Eigelb
¼ Tasse Sahne
Je ½ Bund Petersilie und Dill,
gehackt
1 Messerspitze Curcuma
1 Messerspitze Cayenne-
pfeffer

SCHRITT 01

Die Knoblauchzehe putzen und zerdrücken.

SCHRITT 02

Das übrige Gemüse putzen und in feine Streifen schneiden und im Olivenöl und dem zerdrückten Knoblauch anschwitzen.

Mit der Gemüsebrühe auffüllen, Gewürze hinzufügen.

SCHRITT 03

In der Zwischenzeit die gesäuberten Filets in Stücke schneiden, zusammen mit den Meeresfrüchten in die Brühe geben und bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten gar ziehen lassen.

SCHRITT 04

Die Sahne mit dem Eigelb verrühren und die Suppe damit legieren (nicht mehr kochen lassen!). Eventuell noch etwas nachwürzen, mit Petersilie und Dill bestreuen und servieren.



ASIATISCHES LACHSCARPACCIO

- MIT BROTCRISP -

Rezept#02



Zutaten

250 g Lachsfilet in Sashimi-

Qualität

1 Frühlingszwiebel

1 Stück Ingwer (walnussgroß)

1/2 Knoblauchzehe

1 rote Zwiebel

100 ml Sojasauce

50 ml Mirin (japanischer

Reiswein)

Saft von 2 Zitronen

1 TL Sesamöl

Salz

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

3 EL brauner Zucker

6 Stängel frischer Koriander

1 rote Chilischote

8 Radieschen

1 Baguette

Etwas Knoblauchöl oder nach
Geschmack

SCHRITT 01

Lachsfilet in möglichst dünne Scheiben schneiden. Lachs-
scheiben nebeneinander auf einer Vorspeisenplatte ausbreiten.

SCHRITT 02

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, Ingwer und Kno-
blauch schälen und beides fein hacken. Zwiebel schälen und
fein würfeln.

SCHRITT 03

Sojasauce, Mirin, Zitronensaft, Sesamöl, Salz, Pfeffer und
Zucker verquirlen. Korianderblätter und Chili fein hacken und
unter die Marinade rühren. Zwei Drittel davon kurz vor dem
Servieren über die Lachsscheiben träufeln. Radieschen über
das Lachs-Carpaccio hobeln.

SCHRITT 04

Baguette in dünne Scheiben schneiden und in etwas Kno-
blauchöl rösten. Anschließend auf ein Stück Küchenkrepp
abtropfen lassen.

*Dazu passt ein Feldsalat, entweder mit der restlichen Marinade
oder mit einem Granatapfel-Essig Dressing und Parmesanflocken.*



ALASKA- SEELACHSFILET

- IN EINEM CRACKER-KAFFEE-MANTEL
AUF GESTOVTEM QUELLER -

Rezept#03

ZUTATEN

Fisch:

4 x 250g Alaska-Seelachs

Zutaten:

250 g Kracker

25 g geschrotete Kaffeebohnen
(im Mörser grob zerkleinert)

Salz und Zitronenpfeffer

Fett zum Braten

25 g Butter

25 g Mehl

100 ml Gemüsebrühe

200 ml Sahne

100 ml Milch

300 g Queller

Tipp: Fisch schmeckt am besten, wenn er nicht ganz durchgebraten, also noch leicht glasig ist.

SCHRITT 01

Cracker in einen Mixer geben. Die zerkleinerten Kaffeebohnen zu den Crackern in den Mixer geben. Mit Zitronenpfeffer je nach Geschmack aromatisieren.

SCHRITT 02

Den Queller waschen und evtl. die Enden abschneiden, falls diese etwas fest und dunkel sind.

Gemüsebrühe, Milch und Sahne erhitzen. Butter in einem kleinen Topf schmelzen und mit dem Mehl verrühren. Das Ganze kurz anschwitzen und mit dem erhitzten Gemüsebrühegemisch ablöschen. Unter ständigem Rühren einmal aufkochen lassen. Anschließend den gewaschenen Queller dazu geben und warm stellen. Nach Geschmack mit etwas Muskat und Pfeffer würzen.

SCHRITT 03

Die Fischfilets mit einem Küchentrepp abtupfen und evtl. mit einem V-Schnitt die Gräten entfernen. Anschließend portionieren und die Filetstücke in der Crackermischung wenden.

SCHRITT 04:

Das Bratfett in einer Pfanne erhitzen und die Fischfiletstücke bei mittlerer Hitze ca. 2,5 Minuten von beiden Seiten braten.

SCHRITT 05:

Den gestovten Queller auf einem tiefen Teller mit den gebratenen Fischfilets anrichten. Dazu passt ein rustikales Brot nach Wahl.



IN ZITRONENÖL KONFIERTES KABELJAUFILLET

- AUF BUNTEM GRAUPENRISOTTO -

Rezept#04

ZUTATEN

Zutaten

4 x 200g Kabeljaufilet, am besten Kabeljauloin
300 ml Zitronenöl
1 unbehandelte Zitrone
1 unbehandelte Limette
1 kleine Zwiebel
½ Pack. Graupen, mittel
100 g Möhren
100 g Staudensellerie
100 g Parmesankäse, frisch gehobelt
100 ml Gemüsebrühe
100 ml Riesling
Salz und Zitronenpfeffer nach Geschmack

SCHRITT 01

Von der Zitrone und Limette die Schale fein abraspeln und mit dem Öl vermengen. Anschließend das Öl in einer Auflaufform geben und im Ofen auf 70°C aufheizen.

SCHRITT 02

Gemüse putzen und alles separat in feine Würfel schneiden. Graupen in Salzwasser mit etwas Curcuma kochen und anschließend mit kaltem Wasser abspülen.

SCHRITT 03

Fisch portionieren und mit Salz würzen, anschließend die Fischfilets in das Öl hineinlegen. Das Ganze mit Backpapier abdecken. Die Auflaufform mit dem Fisch in den auf 70 °C vorgeheizten Ofen für ca. 30 Minuten stellen.

SCHRITT 04

Das gewürfelte Gemüse in etwas Öl anschwitzen, anschließend die gegarten Graupen hinzugeben, mit Riesling ablöschen und mit etwas warmer Gemüsebrühe auffüllen. Den frisch gehobelten Parmesan unterrühren. Alles zusammen zu einem schlotzigen Risotto erhitzen.

Tipp: Dazu passt frischer Salat nach Geschmack, z. B. ein Wildkräutersalat mit Essig-Öl-Dressing.



KABELJAUFILET

- MIT HOKKAIDO-KÜRBIS-MASCARPONE-
TOPPING -

Rezept#05





ZUTATEN

Fisch:

4 x 200 g Kabeljaufilet

Zutaten

150 g Hokkaido-Kürbis

100 g Mascarpone

10 g Anis

Zitronenpfeffer

Salzwasser

1 Msp. Ingwer



SCHRITT 01

Fisch mit Küchenpapier trocken tupfen und portionieren. Hokkaidokürbis in Stücke schneiden (entkernt) und in Salzwasser garen, abgießen. Anschließend den Kürbis in einen Mixer füllen und mit Mascarpone, Anis und Ingwer pürieren.

SCHRITT 02

Währenddessen die Filets mit Salz und Zitronenpfeffer würzen.

SCHRITT 03

Danach das Ganze in einen Spritzbeutel füllen und auf die Filets verteilen.

SCHRITT 04

Die Filets auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 15 Min. garen.

Dazu wird ein Wildkräuter-Blattsalat mit Blaubeer-Balsamessig-Crema und rustikalem Brot oder Baguette und Butter serviert.

Tipp: Es kann jedes Fischfilet verwendet werden und je nach Geschmack und Jahreszeit auch der Kürbis durch andere Gemüsesorten oder Aromaträger, wie z. B. Grünkohl, ausgetauscht werden.





SCHELLFISCH MIT LINSENGEMÜSE

- UND ZITRONEN-BUTTER-SAUCE -

Rezept#06

ZUTATEN

Fisch

800 g Schellfischfilet (mit Haut,
geschuppt, ohne Gräten)
Salz & Pfeffer
Mehl
2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Butter
Außerdem Küchenpapier

Frittiertes Sauerkraut

150 g feines frisches Sauerkraut
Öl zum Frittieren

Zitronen-Butter-Sauce

2 Schalotten
160 g eiskalte Butter (in ca. 1 cm
große Würfel geschnitten)
150 ml Weißwein
80 ml Fischfond
2 EL Wermut, (z. B. Noilly Prat)
Salz & weißer Pfeffer
Zucker
2 EL fein abgeriebene
Bio-Zitronenschale

Linsengemüse

150 g Beluga-Linsen,
(ersatzweise Puy-Linsen)
1 Lorbeerblatt
80 g Möhren
2 Stangen Staudensellerie
1 Zwiebel (50 g)
80 g Lauch
Salz
30 g Butter
150 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
Zucker

SCHRITT 01

Für die Zitronen-Butter-Sauce die Schalotten fein würfeln und in 10 g Butter glasig andünsten. Mit Wein, Fond und Wermut ablöschen und bei starker Hitze auf ca. 70 ml einkochen. Dann durch ein feines Sieb gießen.

SCHRITT 02

Für das Linsengemüse die Linsen kalt abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen. Linsen und Lorbeerblatt in 1 l kochendem Wasser 12–15 Minuten bissfest garen. Inzwischen die Möhren schälen, Sellerie entfädeln und beides fein würfeln. Zwiebel fein würfeln. Lauch putzen, waschen und ebenfalls fein würfeln. Kurz vor Ende der Garzeit die Linsen kräftig mit Salz würzen. Die Linsen kalt abschrecken und im Sieb abtropfen lassen.

SCHRITT 03

1 EL Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Möhren, Sellerie und Lauch zugeben und 2–3 Minuten mitdünsten. Linsen zugeben, mit heißer Gemüsebrühe auffüllen und 5 Minuten einkochen lassen. Restliche Butter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und evtl. 1 Prise Zucker abschmecken. Warm halten.

SCHRITT 04

Für das frittierte Sauerkraut das Sauerkraut in einem Sieb kräftig ausdrücken. Öl in einem schmalen hohen Topf erhitzen und das Sauerkraut darin knusprig frittieren. **Bitte nur kleine Mengen abbacken, da Verbrennungsgefahr besteht.** Öl kann überkochen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Im Ofen warm halten.

SCHRITT 05

Zitronen-Butter-Sauce aufkochen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Die kalten Butterstücke nach und nach mit dem Schneebesen unterrühren. Zitronenschale zugeben. Die Sauce nicht mehr kochen lassen.

SCHRITT 06

Für den Fisch die Schellfischfilets evtl. entgräten, trocken tupfen und in ca. 10 cm große Stücke schneiden. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, die Hautseite ins Mehl drücken, überschüssiges Mehl leicht abklopfen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, mit der Fleischseite nur ganz kurz anbraten, so wölbt sich das Filet nicht, wenn man es auf der Hautseite brät. Für ca. 3-4 Minuten auf der Hautseite braten, etwas Butter hinzugeben und noch 1 Minute zu Ende braten.

SCHRITT 07

Die Fischfilets mit dem Linsengemüse, Zwiebeln, Sauerkraut und Zitronen-Butter-Sauce anrichten und sofort servieren.

Tipp:

Dazu passt Portulak oder Feldsalat mit einem leckeren Essig-Öl-Dressing



LACHS IM BANANENBLATT

Rezept#07

ZUTATEN

Zutaten

4 x 200 g Lachsfilet
250 ml Kokosmilch
1 Zweig Zitronengras
½ Teelöffel Tandoripaste
1 kl. Bund Koriander
Evtl. etwas Knoblauch und
Chinagewürz, wenn man mag
Ca. 200 g Gemüsestreifen
(z. B. Paprika, Sojasprossen,
Möhren, Sellerie, Lauch)
1 Paket Bananenblätter
(z. B. aus dem Asia-Laden)

SCHRITT 01

Zutaten mit der Kokosmilch vermengen und die Lachsfiletstücke am besten über Nacht im Kühlschrank einlegen.

SCHRITT 02

Anschließend herausnehmen, und je nach Belieben mit Gemüsestreifen (Möhren, Sellerie, Lauch), Paprikastreifen, Sojasprossen oder Ähnlichem ins Bananenblatt eindrehen.

SCHRITT 03

Danach das Ganze für ca. 10 Minuten garen. Kann sowohl in der Pfanne (mittlere Hitze), auf dem Grill (indirekte Hitze) oder im Ofen (175°C) gegart werden.



SOMMERLICHER ZITRONEN- PFEFFER-LACHS

Rezept#02

ZUTATEN

Zutaten

600 g Nutaaq® Kabeljaufilet
60 g Sommerliche Zitronen-
pfeffer-Gewürzmischung
200 g Goma Wakame Salat

1. SCHRITT:

Das Kabeljaufilet auf eine Frischhaltefolie legen und die Oberseite flächendeckend mit der sommerlichen Zitronen-Gewürzmischung bestreuen.

2. SCHRITT:

Das Kabeljaufilet in der Frischhaltefolie einschlagen und mindestens 48 Stunden bei ca. 0-2 Grad Celsius ziehen lassen.

3. SCHRITT:

Vorsichtig das Kabeljaufilet mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden. Die Röllchen auf einem Teller mit dem Goma-Wakame-Salat anrichten.

Tipp: Dazu passt Crema Balsamico und Baguettebrot



GEGRILLTE JAKOBSMUSCHELN

- MIT BUTTER-KRÄUTERSAUCE
IN MUSCHELSCHALEN -

Premiumpartner Rezept

Zutaten

12 Jakobsmuscheln

2 Frühlingszwiebeln

1 Handvoll Petersilie

2 Knoblauchzehen

100 g Butter

1 unbehandelte Zitrone, Saft
und Abrieb

Salz

Pfeffer aus der Mühle

VORBEREITUNG

Die Muscheln bürsten, waschen, öffnen und das Muschelfleisch inklusive dem orange-roten Rogensack lösen. Die Schalenhälften nun auch von innen noch einmal gut reinigen und das Muschelfleisch im Anschluss wieder in die Schalen legen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und die Blätter fein hacken. Den Knoblauch schälen und in einen kleinen Topf pressen.

ZUBEREITUNG

Die Butter mit dem Zitronensaft, -abrieb und Frühlingszwiebeln heiß werden lassen. Ist die Butter geschmolzen, von der Hitze nehmen, Petersilie hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je 1-2 Esslöffel über jede Muschel in der Schale geben, diese auf den heißen Grill legen und bei geschlossenem Deckel 6 - 8 Minuten garen.



GEGRILLTER LACHS

- AUF ZEDERNHOLZ -

Premiumpartner Rezept

Zutaten

1,2 kg Lachsfilet
1 Zedernholzbrett zum Grillen
2 Stängel Zitronengras
2 cm Ingwer
2 Knoblauchzehen
Handvoll Koriandergrün
4 EL Hoisinsauce
2 EL Sojasauce
1 EL Reiswein
2 EL Öl
2-3 Radieschen

VORBEREITUNG

Das Zedernholz mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, in kaltem Wasser einweichen.

Das Zitronengras putzen und in feine Ringe schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und alles fein hacken.

Das Koriandergrün abrausen, trocken schütteln und hacken.

Die Hoisinsauce mit Sojasauce, Reiswein und Öl verrühren.

Koriander, Knoblauch, Ingwer und Zitronengras untermischen.

Den Lachs abrausen, trocken tupfen.

Die Marinade auf dem Lachs verteilen.

Die Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

ZUBEREITUNG

Den Grill anheizen. Das abgetupfte Holz auf den heißen Rost legen und zudecken. Nach 4-5 Minuten beginnt es zu rauchen. Den marinierten Fisch auf das Holz legen (Hautseite nach unten), mit Radieschen belegen und bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten grillen.



FISCH VERLIEBT MIT DEUTSCHE SEE

Premiumpartner



Seit mehr als 75 Jahren liefern wir feinsten Fisch und edle Meeresfrüchte täglich frisch aus Bremerhaven. Dabei geben wir die Ware nicht aus der Hand: vom weltweiten Einkauf verantwortungsvoll gefangener und gezüchteter Fische über die Verarbeitung in unseren Manufakturen hier im Fischereihafen bis zur Auslieferung mit unseren eigenen Kühlfahrzeugen. So garantieren wir deutschlandweit unseren Kunden im Einzelhandel, der Gastronomie und im Food Service beste Qualität und Frische.

LIEFERUNG BIS AN DIE HAUSTÜR

Sie haben keine Fischtheke in der Nähe? Kein Problem, in unserem Online-Shop finden Sie über 300 Fische, Meeresfrüchte und Spezialitäten, die wir Ihnen auf Wunsch bis an die Haustür liefern oder die Sie an unseren Pick-up-Points abholen können.

www.deutschesees.de/shop



SOMMERSALAT MIT GARNELEN

Premiumpartner-Rezept

PREMIUM-
PARTNER

Zutaten für 4 Personen:

600 g Argentinische
Rotgarnelenschwänze
400 g gemischte Salatblätter
120 g kleine Erdbeeren
1 Avocado, reif
8 Zweige Basilikum
100 g Pistazien, geröstet und
gesalzen
1 Limette (ungespritzt)
50 g Naturjoghurt
100 ml Milch
Salz
Pfeffer
2 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin
Olivenöl zum Braten

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

SCHRITT 01

Die Salatmischung gründlich waschen und trockenschleudern. Erdbeeren putzen und halbieren. Die Avocado aus der Schale löffeln und in grobe Stücke schneiden. Basilikumblätter zupfen und grob schneiden. Die Pistazien aus den Schalen holen und grob hacken.

SCHRITT 02

Für das Dressing die Limette heiß abspülen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Saft und Schale zusammen mit dem Joghurt, Milch, Salz und Pfeffer verrühren.

SCHRITT 03

Die Knoblauchzehen anschlagen und mit dem Rosmarin-
zweig in 2 Esslöffeln Olivenöl anbraten. Garnelen schälen,
dazugeben und unter mehrmaligem Wenden für 4-6 Minuten
braten. Salat anrichten, Garnelen salzen und pfeffern und auf
dem Salat anrichten. Joghurt-Dressing dazu reichen.



LACHS MIT APFEL-NUSS-KRUSTE

Premiumpartner Rezept



Zutaten für 4 Personen:

800 g Lachsfilet mit Haut
2 Schalotten
Öl zum Anbraten
4 cl Noilly Prat
200 ml trockener Weißwein
400 ml Fischfond
200 ml Sahne
4 EL scharfer Meerrettich
aus dem Glas
Saft 1 Zitrone
100 g Haselnusskerne
1 Apfel, z.B. Boskop
1 Bund Dill
100 g Semmelbrösel
80 g weiche Butter
Salz
Pfeffer

Für die Beilage:

500 g bunte Möhren
1 Stück Meerrettich, frisch

Zubereitungszeit:

ca. 55 Minuten

SCHRITT 01

Schalotten in feine Ringe schneiden, in einem Topf anbraten und zusammen mit Noilly Prat, Weißwein und Fischfond zum Kochen bringen. Flüssigkeit um zwei Drittel einkochen und anschließend Sahne und Meerrettich hinzufügen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und warmhalten.

SCHRITT 02

Haselnusskerne ohne Öl in einer Pfanne rösten bis sie anfangen zu duften. Nüsse herausnehmen und grob hacken. Apfel entkernen und in kleine Würfel schneiden. Dill zupfen, schneiden und alles zusammen mit den Semmelbröseln und der weichen Butter vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SCHRITT 03

Lachs von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in eine leicht geölte, ofenfeste Form setzen. Die Kruste gleichmäßig auf dem Fisch verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 220 °C für ca. 12-15 Minuten garen. Währenddessen Möhren schälen, längs vierteln und in etwas Öl kräftig braten. Alles zusammen anrichten und mit frisch geriebenem Meerrettich garnieren.



GEDÄMPFTES FILET VOM SCHWARZEN HEILBUTT

- AUF SPINAT -

Premiumpartner Rezept

PREMIUM-
PARTNER

Zutaten

Pfeffer, Salz

1 Karotte

500 g Filet vom Schwarzen

Heilbutt

100 g Spinat

Zitronensaft

½ TL Ingwer fein geschnitten

1 Jungzwiebel

½ TL Zitronenschale

ZUBEREITUNG

Spinat in mundgerechte Stücke zupfen bzw. tiefgefrorenen Spinat auftauen lassen. Jungzwiebel in dünne Ringe schneiden. Karotte in feine Streifen schneiden. Den aufgetauten Fisch in Portionsstücke schneiden und den Spinat auf dem Teller verteilen. Den aufgetauten Fisch salzen, pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln und auf den Spinat legen. Anschließend mit Karottenstreifen, Ingwer und Zitronenschalen bestreuen.

Eine Kaffeetasse umgedreht in einem Wok (ersatzweise in einem großen, flachen Topf) stellen. Wok ca. 4 cm hoch mit Wasser füllen. Das Wasser zum Kochen bringen. Den Teller mit dem Fisch auf die Tasse stellen, Topf zudecken und den Fisch im Wasserdampf 10 - 12 Minuten garen. Fischfilets mit Jungzwiebeln bestreuen. Dazu zum Beispiel einen Sesam-Dip und Reis reichen.



SCHWARZER HEILBUTT - DIE HERKUNFT:

Der „Schwarze Heilbutt“ gehört zur Familie der Pleuronectidae und lebt vorwiegend im Nordatlantik. Der grönländische Schwarze Heilbutt lebt in den eiskalten, kristallklaren Gewässern vor Grönland (Nordwestatlantik, FAO 21). Die Inuit fischen in traditionellem Wildfang mit Langleine über Eislöchern den Schwarzen Heilbutt. Bei dieser Methode wird der Fisch einzeln gefischt und somit ist Beifang sehr selten – die schonendste Fangmethode. Transportiert wird der Fisch über das Eis mit Hundeschlitten zur weiteren Verarbeitung in Grönlands modernsten Produktionsbetrieben.

SCHWARZER HEILBUTT - DIE QUALITÄT:

Die traditionelle Fangmethode der Inuit in Verbindung mit der schonenden Verarbeitung machen die zuverlässige Qualität aus. Der selektive Fischfang schont nicht nur die Meeresumgebung sondern auch das hochwertige Fleisch des Fisches. Diesen Umständen und den idealen Wachstumsbedingungen in Grönlands Gewässern verdankt der Fisch seine besondere Konsistenz und sein delikates helles Fleisch. Der Schwarze Heilbutt zeichnet sich durch seinen frischen Geschmack aus und ist eine Spezialität.





KNUSPRIG GEBRATENER NUTAAQ® KABELJAU

- MIT REIS UND CURRYSAUCE -

Premiumpartner Rezept

PREMIUM-
PARTNER

Zutaten

600 g Nutaaq® Kabeljaufilets
250 g Basmatireis
50 g Butter
50 g Mehl
3/4 l Milch
1 Geflügel-Brühwürfel
2-3 TL Currypulver
Olivenöl
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Reis nach Packungsanleitung kochen. Für die Currysauce 50 g Butter zerlassen und 50 g Mehl darin unter ständigem Rühren anschwitzen. Die Milch und den Brühwürfel hinzugeben, aufkochen lassen und das Currypulver einrühren. Anschließend mit Salz & Pfeffer abschmecken. Das aufgetaute Nutaaq® Kabeljaufilet trocken tupfen, mit Mehl bestäuben und nach Geschmack würzen. Den Fisch in etwas Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze, ca. 3 Minuten von jeder Seite braten. Das Nutaaq® Kabeljaufilet mit dem Reis und der Currysauce anrichten. Wir empfehlen dazu einen frischen grünen Salat.



NUTAAQ® KABELJAU - DIE HERKUNFT:

Die Nutaaq® Fischerei findet nur ein paar Monate im Jahr statt, Fang- und Ernte-Saison ist von April bis Oktober, wenn der ausgewachsene Kabeljau die offene See verlässt und in die eisigen Gewässer vor Grönlands Küste schwimmt. Die ortsansässigen Fischer stellen ihre Netze in der Nähe eines Felsen auf, sodass der Kabeljau direkt in die Netze geleitet wird. Dies ist eine alte, traditionelle Fangmethode, mit geringen Auswirkungen auf das Ökosystem, die ebenso selektiv, wie umweltfreundlich ist.

NUTAAQ® KABELJAU - QUALITÄT:

Nutaaq® Kabeljau ist von außerordentlich hoher Qualität, denn sein Fleisch ist saftig, mit einem unvergleichlich frischen Geschmack.

Der Nutaaq® Kabeljau schwimmt im wahrsten Sinne des Wortes selbst zur Fabrik und wird so schnell verarbeitet, dass er gar nicht erst das Stadium der Totenstarre „rigor mortis“ erreicht, denn er wird innerhalb von zwei Stunden, nachdem er das Wasser verlassen hat, geschlachtet, ausgeblutet, filetiert, von Hand getrimmt und tiefgefroren.





PFANNEN FISCH MÜLLERIN ART

AUF WIRSING-KARTOFFEL-PÜREE
UND KNUSPRIGEM PANCETTA-CHIP

Premiumpartner Rezept

PREMIUM-
PARTNER



Zutaten

2 Packungen Pfannen Fisch
Müllerin Art
1 kg Kartoffeln, mehlig
kochend
400 g Wirsing
2 kleine, rote Zwiebeln
1 Bund Lauchzwiebeln
2 EL Butter oder Margarine
200 ml Milch
1 EL Olivenöl
8 Scheiben Pancetta
Muskat
Salz & Pfeffer



SCHRITT 01

Kartoffeln schälen, grob in Stücke schneiden, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Das Wasser salzen und ca. 20 Minuten kochen lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

SCHRITT 02

Wirsing waschen, die Blätter in zentimeterbreite Streifen schneiden und in kochendem Wasser 5 Minuten garen. Anschließend Wasser abschütten und Wirsing abtropfen lassen.

SCHRITT 03

Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen. Wirsing und Lauchzwiebeln darin andünsten. Kartoffeln stampfen und vorsichtig Milch hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat nach Geschmack würzen. Pfannen Fisch nach Packungsanweisung zubereiten.

SCHRITT 04

Zuletzt eine große beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln. Pancetta-Scheiben nebeneinander in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze unter Wenden knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und zum Gemüse und dem Fisch servieren.



BACKOFEN FISCH KNUSPRIG KROSS

MIT SÜSSKARTOFFEL FRITES, KRÄUTER-DIP
UND FRISCHEM GURKENSALAT

Premiumpartner Rezept

PREMIUM-
PARTNER



Zutaten

2 Packungen Backofen Fisch
Knusprig Kross
800 g Süßkartoffeln
Pflanzenöl
grobes Salz
Für den Gurkensalat
2 Salatgurken
2 Schalotten
200 ml Naturjoghurt
1 Bund Dill
1/2 Zitrone
Salz & Pfeffer
Für den Dip
500 ml Speisequark
1/2 Bund Schnittlauch
Salz & Pfeffer



SCHRITT 01

Backofen auf 200° Umluft vorheizen. Süßkartoffeln schälen und in ca. fingerbreite Stifte schneiden. Backblech mit Backpapier auslegen und mit ein wenig Öl beträufeln. Kartoffeln darauf verteilen und ca. 20 Minuten backen.

SCHRITT 02

Währenddessen Gurken waschen und in dünne Streifen schneiden. Schalotten in kleine Stücke schneiden und zu den Gurken geben. Zitrone auspressen und mit dem Joghurt in eine Schale geben. Dill klein hacken und die Hälfte ebenfalls zufügen, den Rest beiseitelegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und verrühren. Danach über die Gurkenscheiben geben und erneut verrühren.

SCHRITT 03

Backofenfisch nach Packungsanweisung zubereiten. Derweil Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Quark in eine Schüssel geben, Knoblauchzehe auspressen und unterrühren. Mit dem restlichen Dill und dem Schnittlauch vermengen. Zuletzt mit Salz & Pfeffer abschmecken.

SCHRITT 04

Kartoffeln nach dem Backen mit groben Meersalz bestreuen und servieren.



FISCH IN DER BACKPAPIERHÜLLE

Rezept#09



Fisch:

4 x 250 g Fischfilet

Zutaten

400 g Gemüse

(z.B. Paprika, Zucchini, rote Zwiebeln, Lauch, Fenchel, Cherrytomaten)

4 Bögen Backpapier

ca. 30 cm*30 cm

Kräuter nach Geschmack

Salz, Zitronenpfeffer

Evtl. Knoblauch

Tipp: Sie können natürlich auch noch etwas Kräuterbutter mit beim Gemüse hinzugeben.

Wir empfehlen als Beilage ein rustikales Brot, Ciabatta oder Baguette mit einem leckeren Dip. Des Weiteren einen frischen grünen Salat, Blattsalate mit einem Essig-Öl-Dressing oder Joghurt-Dressing ganz nach Belieben.

SCHRITT 01

Gemüse putzen und in Streifen schneiden.

SCHRITT 02

Fischfilet mit Küchenpapier trocken tupfen und anschließend mit Salz und Zitronenpfeffer würzen.

SCHRITT 03

Backpapierbögen auseinander breiten und das Gemüse auf die 4 Bögen verteilen.

Das Gemüse kann mit Kräutern, Knoblauch, Salz und Pfeffer gewürzt werden.

SCHRITT 04

Anschließend die gewürzten Fischfilets auf das Gemüse legen und verpacken. Beim Verpacken darauf achten, dass der Garraum hermetisch verschlossen ist, damit der Dampf nicht entweichen kann. Die beste Lösung ist, sich mit einer Büroklammer oder Küchenband dabei zu behelfen. So kann man auch sehr individuelle Päckchen für Gäste herstellen, ohne den Rest des Tages beim Abwasch zu verbringen. Das Ganze wird dann im Ofen bei 200 °C Umluft für ca. 10 bis 12 Min. je nach Dicke des Fisches gegart.

UNSER TIPP

Wenn man Fisch in der Pfanne braten, aber auf den Fischbratgeruch völlig verzichten möchte, ist das ganz leicht durch den Einsatz von Backpapier in der Bratpfanne zu erreichen. Denn, wenn man zuerst das Öl in der Pfanne erhitzt und dann ein Stück Backpapier auf das Öl legt, kann man den Fisch völlig fettfrei in der Pfanne braten. Es entsteht nur sehr wenig Bratgeruch, da kein Fischeiweiß (welches für den typischen Fischbratgeruch zuständig ist) am Pfannenboden verbrennen kann. Die Garzeit beträgt 15 bis 20 Minuten.



GRÜNKOHL

- MIT ASIATISCHEN AROMEN -

Rezept#10

Zutaten:

500 g Grünkohl (TK)

200 ml Orangensaft

50 g Butter

1 kl. Zwiebel (ca. 50 g)

1 Chilischote

100 g frische Mango

1 TL Currypulver

1 TL Sesam

1 EL Mango Chutney

Ingwer, Salz, Pfeffer und

Zucker nach Geschmack

**SCHRITT 01**

Zwiebel putzen und fein würfeln. Chilischote fein schneiden. Butter schmelzen und die Zwiebelwürfel anschwitzen.

SCHRITT 02

Anschließend Sesam und Currypulver, klein geschnittene Chilischote, Mango Chutney, Pries Salz und etwas Zucker zufügen und kurz anschwitzen.

SCHRITT 03

Das Ganze mit dem Orangensaft ablöschen und anschließend mit dem Grünkohl auffüllen.

Jetzt wird der Grünkohl in dem Sud gar gekocht und anschließend mit Ingwer, Salz, Pfeffer und Zucker abgeschmeckt.

Tipp:

Zu dem Grünkohl schmeckt z. B. ein auf der Haut gebratenes Stück Kabeljau sowie auch ein schönes Stück Räucherfisch, je nach Geschmack, am besten noch warm aus dem Rauch.



LACHSFORELLE UNTER DER SALZKRUSTE

Rezept#11

Zutaten:

2 kg Lachsforelle
3 kg Salz
3 Eiklar
250 ml Wasser
Kräuter
Gemüse
Gewürze
Zitrone

SCHRITT 01

Die Forelle unter fließendem kaltem Wasser abspülen und anschließend mit Küchenpapier trocken tupfen. Anschließend das Salz mit dem Eiklar und dem Wasser zu einer cremigen Masse vermengen.

SCHRITT 02

Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech ein Salzbett für die Forelle vorbereiten. Die Forelle auf das Salzbett legen und den Bauchraum mit Kräutern, Gemüse und Zitrone füllen. Nun die Forelle mit der restlichen Salzmasse bedecken und das Ganze im vorgeheizten Ofen auf 200°C für ca. 40 Minuten backen.

SCHRITT 03

Anschließend herausnehmen und die Salzkruste vorsichtig an einer Seite mit der stumpfen Seite eines Schlagmessers (großes Messer) oder einem kleinen Hammer aufklopfen.

Tipp: Natürlich kann man auch andere ganze Fische oder dickere feste Fischfilets verwenden. Man rechnet pro kg Fisch ca. 1 kg Salz und ca. 20 Minuten Backzeit.



MATJESSALAT

- KLASSIK -

Rezept#12



Zutaten:

200 g Matjesfilet
2 kleine Rote Beete
je 1 Paprika gelb/rot
2 Tomaten
1/2 Salatgurke
1 Rote Zwiebel
2 EL Schmand
1 TL Pflaumenmus oder
Johannisbeergelee

SCHRITT 01

Die Matjesfilets aus dem Öl nehmen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Die Matjesfilets klein schneiden.

SCHRITT 02

Die Rote Beete waschen und in heißem Wasser gar kochen. Anschließend in Eiswasser abschrecken (Farbe bleibt leuchtend, Garprozess wird gestoppt), die Haut entfernen und in Würfel schneiden.

SCHRITT 03

Die Paprika und rote Zwiebel putzen und in Würfel schneiden. Gurke und Tomaten waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in Würfel schneiden.

SCHRITT 04

Nun können alle Zutaten vorsichtig miteinander vermengt werden. Je nach Belieben Oliven und Kräuter dazugeben.

Tipp: Dazu passt ein frisches Schwarzbrot. Nach Geschmack kann der Salat mit einem Apfel verfeinert werden.



SALZKRUSTE



Das Salz für die Kruste z. B. mit zusätzlichen Gewürzen anreichern. Hier einige Beispiele, die zu eigenen Kreationen anregen sollen:

KREUZKÜMMEL-KORIANDER-KRUSTE:

In je 1 Kilo Salz 2 EL Kreuzkümmel (ganzer Samen) und 2 EL Korianderkörner sowie 1 EL ganze Nelken mischen.

PROVENZALISCHE DREIERLEI-PFEFFER-KRUSTE:

Pro Kilo Salz je 1 EL grob zerstoßenen weißen, schwarzen und roten Pfeffer mischen sowie einige Zweige Rosmarin bzw. Thymian (frisch oder getrocknet). Nach Belieben auch ganze Knoblauchzehen!

ZITRONENGRAS-ANIS-FENCHEL-KRUSTE:

In je 1 Kilo Salz 2 bis 3 Stangen Zitronengras, 1 EL Fenchelsamen (oder den Inhalt eines Beutels Fencheltees) sowie 4 bis 5 Sternanis geben.

Es lassen sich fast alle ganzen Fische einfach und lecker in einer Salzkruste garen. Hervorragend geeignet ist hierfür die Norwegische Fjordforelle. Durch ihre stattliche Größe und den perfekten Körperbau ist sie wie geschaffen für den Backofen. Es handelt sich hierbei um eine besonders schonende Art des Garens, da die Hitze nur indirekt auf den Fisch einwirkt. Durch den hermetisch abgeschlossenen Garraum wird der Fisch besonders aromatisch. Er sollte nur wenig gewürzt werden, am besten ausschließlich mit frischen Kräutern, die in die Bauchhöhle gefüllt werden (z. B. Thymian, Petersilie, Rosmarin, frisch gemahlener Pfeffer, Knoblauch etc.). Für die Salzkruste pro Kilogramm Fischmasse 1 Kilogramm einfaches Haushaltssalz, 1 Eiweiß und etwas Wasser je nach Bedarf mischen. Die Salzmasse sollte nicht zu fest sein, weil sie sonst auseinanderfällt. Den Fisch komplett mit der Masse einhüllen. Den Ofen auf 200° C vorheizen und den Fisch je Kilogramm Fischmasse 20 Minuten garen. Nach dem Garen die Salzkruste mit der stumpfen Seite eines Schlagmessers oder eines Hammers vorsichtig aufschlagen. Das ist auch vor den Gästen ein toller Auftritt!

Tip: Den frischen Fisch sollte man niemals zu lange herumtragen, sondern zu Hause sofort auspacken, auf einen Teller oder eine Platte legen und mit Folie bedeckt in den Kühlschrank stellen. Dort kann der Fisch einen, maximal zwei Tage lagern. Meistens bekommen Fischläden am Dienstag und Freitag frischen Fisch geliefert – am Donnerstag und Montag finden Sie somit oft die älteste Ware vor.

FISCH FLEISCH & GESCHMACK



KABELJAU

^^^ **Fleisch:**
fest, zart und mager
Geschmack:
leichte Salznote



KNURRHAHN

^^^ **Fleisch:**
weiß, fest, besonders fettarm
Geschmack:
kräftig, süßlich



SCHELLFISCH

^^^ **Fleisch:**
fein, weiß
Geschmack:
kräftiger Meeresschmack



SCHOLLE

^^^ **Fleisch:**
weiß, fest
Geschmack:
kräftig



HERING

^^^ **Fleisch:**
fest, Lamellenstruktur
Geschmack:
kräftig, charakteristisch



LACHS

^^^ **Fleisch:**
fest
Geschmack:
kräftig, würzig

FISCH FRISCHEMERKMALE

^^^ **Fleisch:**
Drückt man mit dem Finger leicht auf den Körper, dürfen sich keine Druckstellen bilden (Tiefseefisch ausgenommen)

Geruch:
Fisch riecht nicht nach Fisch, sondern vielmehr nach dem Wasser, in dem er gelebt hat oder fischtypisch

^^^ **Schleimschicht:**
klar und noch am Fisch haftend, also nicht herunterlaufend

Augen:
klar und nach außen gewölbt



PEPPERWORLD®
Feuriges vom Feinsten

EXKLUSIV: hier erhältlich,
die Seefischkochstudio Gewürze!



*außer auf COBB Produkte

Sichere dir 10 % auf deine erste Bestellung: Gutschein-Code: ChiliLove18



GEWÜRZE



FEINKOST



HOT SAUCE



BBQ SAUCE

www.pepperworldhotshop.com

**Rezepte und Informationen:
Seefischkochstudio**

Werbediens des Seefischmarktes
Bremerhaven e.V.

Am Schaufenster 6
27572 Bremerhaven

Tel.: 0471 – 93233 21
Fax: 0471 – 93233 15

info@seefischkochstudio.de
www.seefischkochstudio.de

 Folgen Sie uns auf Facebook!

**Weitere Informationen über
die nachhaltige Fischerei:**

www.fischbestaende-online.de

Redaktion:

Seefischkochstudio

Satz & Layout:

:seyou GmbH - Ihre Medienagentur



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fischereifonds
Investition in eine nachhaltige Fischerei

