

©fotolia.de/Jacek Chabrászewski

ECHT  
LECKER



# Fisch aufgetischt!

Schnelle Gerichte aus dem Meer



© fotolia.de/Nordreisender



«Fisch will dreimal schwimmen: In Wasser, Schmalz und Wein.»

Ihre DLRG wünscht Ihnen einen guten Appetit!

## An der Küste sagt man „Mohltied“!



An der Küste findet man wohl kaum eine Speisekarte, auf der Fisch und Meeresgetier nicht feilgeboten werden. Frisch aus dem Meer schmecken die Wasserbewohner eben am besten.

Doch auch zuhause in der heimischen Küche kann man mit leckeren Fischgerichten ein wenig maritimes Flair zaubern. In diesem Büchlein habe ich Ihnen meine Lieblingsrezepte rund um Fisch und Co. zusammengestellt. Ob Eintopf oder Salat – für jeden Gaumen ist etwas dabei.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Zubereitung. Mohltied, lassen Sie es sich schmecken!

*Tobias Michel*



Tobias Michel,  
Küchenchef  
der DLRG-  
Bundesschule  
Bad Nenndorf

# Lachs-Tagliatelle



## Zubereitung:

1. Die Zwiebel würfeln und in 1 Teelöffel zerlassener Butter 2 Minuten dünsten. Den Zitronensaft, die Sahne und die Brühe dazugießen und aufkochen. Danach die Sauce mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Tagliatelle in kochendem Salzwasser kochen. Währenddessen das Lachsfilet in 2 cm große Würfel schneiden, salzen und pfeffern. Anschließend Butter und Öl in einer Pfanne

erhitzen und die Lachswürfel darin 4 Min. von allen Seiten anbraten.

3. Basilikum-Blätter mit der Milch in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Basilikum-Milch in die Zitronensauce gießen, aufkochen und evtl. nachsalzen.

4. Zum Schluss Nudeln abgießen, mit der Sauce vermischen und mit den Lachswürfeln servieren. **Lassen Sie es sich schmecken!**

Fertig in  
30 min.



## Zutaten (für 2 Personen)

- 1 Zwiebel
- 2 TL Butter
- 3 EL Zitronensaft
- 1/2 TL Zucker
- 150 ml Schlagsahne
- 50 ml Hühnerbrühe
- 1/2 Bund Basilikum
- 100 ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Tagliatelle
- 250 g Lachsfilets
- 1 EL Öl



## Zutaten (für 2 Personen)

- 2 Bismarckheringe
- 1 säuerlicher Apfel
- 1 gelbe Paprika
- 150 g Schmand
- 3 EL gehackter Dill
- 1 Prise Zucker
- 2 TL gehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Fertig in  
20 min.



©fotolia.de/elena\_branowa

## Frischer Heringssalat



### Zubereitung:

1. Zwei Bismarckheringe in sehr kleine Stücke schneiden. Einen säuerlichen Apfel schälen und halbieren, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch fein würfeln. Paprika ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
2. 150 g Schmand, 3 EL gehackten Dill und 2 TL gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer und 1 Prise

Zucker verrühren. Schmand vorsichtig mit Fisch und Äpfeln vermengen.

3. Reichen Sie zu dem Salat ein knuspriges Baguette und ein wenig Kräuterbutter. **Salzige Kartoffelchips sind ebenso eine köstliche und ausgefallene Beilage.**

# Herzhafter Fischeintopf

## Zubereitung:

1. Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Anschließend in etwas Olivenöl und Butter anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen.

2. Den Fisch in Würfel schneiden, mit Salz, Pfeffer, Rosenpaprika und Curry nach Geschmack würzen. Wieder Olivenöl und Butter erhitzen und die Fischstücke in der Pfanne leicht anbraten. Fischstücke herausnehmen und ebenfalls zur Seite stellen.

3. Spitzpaprika und Lauchzwiebeln in dem Fisch-Sud glasig dünsten und zusammen mit den anderen Zutaten in einen Topf geben. Anschließend die Brühe zugießen, kurz aufkochen lassen und die geschnittenen Tomaten, die Kartoffelstücke, das Tomatenmark und den Becher Crème fraîche zugeben und umrühren.

4. Die Fischstücke hinzugeben, mit Salz abschmecken und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit frischen Kräutern garnieren. **Guten Appetit!**

Fertig in  
30 min  
700

## Zutaten (für 2 Personen)

- 400 g Kabeljau- oder Heilbuttfilet
- 200 g Lachsfilet
- 4 Kartoffeln
- 1 Spitzpaprika
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Rosenpaprika, Curry
- Olivenöl, Butter
- 4 Lauchzwiebeln
- 1 Becher Crème fraîche
- 2 EL Tomatenmark
- 3 Tomaten

## Zutaten (für 2 Personen)

- 1 kg Miesmuscheln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stengel Petersilie
- Basilikum
- trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Olivenöl

Fertig in  
45 min.



©fotolia.de/HLPhoto

## Miesmuscheln nach Seemannsart

### Zubereitung:

1. Die Muscheln sorgfältig unter fließendem Wasser reinigen. In einen großen Kochtopf legen, auf den heißen Herd stellen, damit sie sich rasch öffnen. Dann herausnehmen, den Sud durch ein Tuch filtern und aufheben.
2. Knoblauch, Petersilie und Basilikum fein hacken. In einem Topf mit heißem Öl bei kleinster Hitze anschmoren lassen.

Aufpassen, dass die Petersilie nicht zu dunkel wird.

3. Nach ein paar Minuten die Muscheln hineingeben. Weißwein und Muschelsud zugeießen, bei kleinster Hitze etwa 10 Minuten kochen lassen. Salzen, pfeffern und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. **Genießen Sie dazu ein Stück geröstetes Baguette!**

# Thunfisch-Quiche

## Zubereitung:

**1.** Mehl, Butter, ein Ei und eine Prise Salz mit 40 ml Wasser zu einem Teig verkneten. Ca. 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Dann dünn ausrollen und in eine vorbereitete Quicheform oder eine 24er-Backform legen. Auch am Rand hochlegen.

**2.** Die Karotten und den Lauch klein schneiden und zusammen mit den Erbsen gar dünsten. Anschließend alles abkühlen lassen.

**3.** Den Thunfisch mit den Zwiebelringen, dem erkalteten Gemüse und der gehackten Petersilie vermengen und auf dem Teig verteilen. Nun die 5 Eier mit Sahne und geriebenem Käse verquirlen und nach Bedarf würzen. Danach die Masse über die Füllung geben.

**4.** Im vorgeheizten Backofen bei 160°C ca. 40 Minuten auf der untersten Schiene backen.



## Zutaten (für 2 Personen)

- 250 g Mehl
- 125 g Butter
- 6 Eier
- 2 Dosen Thunfisch
- 1 Stange Lauch
- 2 Karotten
- 1 Handvoll Petersilie
- 100 g geriebener Käse
- 100 g Erbsen
- 2 Zwiebeln
- 200 g Sahne
- 40 ml Wasser



## Zutaten (für 2 Personen)

- 2 Forellen, küchenfertig
- Salz
- Pfeffer
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL frische gehackte Petersilie
- 2 TL Olivenöl
- Basilikumblättchen zur Dekoration

**Fertig in  
25 min.**



## Gebackene Forelle in Zitronensud

### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Forellen waschen, trocken tupfen, außen und innen salzen und pfeffern und in eine Auflaufform oder auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
3. Die Zitrone unter heißem Wasser abwaschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die zweite Knoblauchzehe andrücken. Die Zwiebel schälen und in Stücke schneiden.
4. Den gehackten Knoblauch mit der gehackten Petersilie vermischen und auf den Fischen verteilen, die Zitronenscheiben, die Zwiebelstücke und den angedrückten Knoblauch dazu legen und alles mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen.

# Heilbuttfilet an Gemüserisotto

## Zubereitung:

**1.** Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und mit gehackter Zitronenmelisse bestreuen. Rapsöl in die Pfanne geben und erwärmen. Die Fischfilets bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3 bis 4 Minuten garen.

**2.** Fenchelknolle halbieren oder vierteln und in Streifen schneiden. Den Strunk dabei entfernen. Knoblauchzehe fein würfeln. Tomaten in kleine Stücke schneiden. Die genann-

ten Zutaten zusammen mit den Erbsen in Rapsöl bei mittlerer Hitze 4 Minuten anbraten. Reisbeutel aufschneiden und den Reis zum Gemüse geben. Kurze Zeit glasig dünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen.

**3.** Nach etwa 10 Minuten hat der Reis die Gemüsebrühe aufgenommen, jetzt den Weißwein zugeben und weitere 5 Minuten garen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und gehackte Petersilie unterrühren.

## Zutaten (für 2 Personen)

- 375 g Heilbuttfilet
- 0,5 EL Zitronensaft
- Salz
- 1 EL Zitronenmelisse
- Rapsöl
- 1/2 Tasse passierte Tomaten
- 1/2 Tasse Weißwein
- Pfeffer
- 1 Fenchelknolle
- 150 g Erbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 5 kleine Tomaten
- 200 g Naturreis
- 2,5 Tassen Gemüsebrühe
- Petersilie



Fertig in  
30 min.





Fertig in  
20 min.



## Zutaten (für 2 Personen)

- 6 Jacobsmuscheln
- 300 g Erbsen
- 2 Zwiebeln
- 1 Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Knoblauchzehe
- Kresse

## Gebratene Jacobsmuscheln an Erbsenjus



### Zubereitung:

1. Die Zitrone waschen, die Hälfte der Schale fein abreiben und eine Hälfte auspressen. Das Öl mit den Zwiebelwürfeln und Erbsen eine Minute anschwitzen. Salzen, pfeffern und mit etwas Zucker bestreuen. 2 EL Wasser, 2 EL Zitronensaft und die Zitronenschale dazugeben und 1 bis 2 Minuten kochen.
2. Alles in einem hohen Gefäß pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Erbsenjus in eine feuerfeste Schüssel geben und bei niedriger Temperatur im Wasserbad warm halten.
3. Die Jacobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten braten. **Die gebratenen Muscheln in das lauwarmer Jus legen und mit Kresse bestreuen.**

**DLRG**

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.  
Bundesgeschäftsstelle

Im Niedernfeld 1-3 · 31542 Bad Nenndorf  
Telefon 05723 955-444 · Telefax 05723 955-548

Spendenkonto · Postbank Hannover  
IBAN DE87 2501 0030 0660 0003 05

BIC PBNKDEFF

E-Mail: [spenden@dlrg.de](mailto:spenden@dlrg.de) · [www.dlrg.de](http://www.dlrg.de)