



Fischkochkurs vom Samstag, 13. November 2004

Menus

Muschelrahmsuppe

Marinierte Scampi und Miesmuscheln

Lachsmousse

Spaghetti mit Meeresfrüchten

Seezungenzöpfchen an Currysauce

Fischspiessli mit Kräuterbutter

Gebratene Sardinen

Fischragout mit Weisswein

Beilagen
Kartoffeln
Reis
Salat



Rezepte

Muschelrahmsuppe

4 Personen

Zutaten

1 Kilo Miesmuscheln

1.5 Dl Weisswein

300 g Fenchel

20 g Butter

Curry

2.5 Dl Rahm

1 Orange

grüne Pfefferkörner

2 Eigelb

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Muscheln waschen. In Bouillon kochen, Fleisch aus Schalen lösen. Sud absieben. Fenchel waschen und in feine Streifen schneiden. Im Butter dünsten, mit Curry bestäuben, 1 Dl Rahm und Sud zugiessen. 5 Minuten köcheln. Orange auspressen, Saft dazugeben, Wein und grüner Pfeffer dazu. Salzen und nochmals kochen lassen. Eigelb mit restlichem Rahm vermischen, Suppe vom Herd nehmen und die Mischung unterrühren. Muscheln dazugeben.



Marinierte Scampi und Miesmuscheln

4-6 Personen

Zutaten

8-12 rohe Scampi

800 g frische Miesmuscheln

1.5 Dl Weisswein

1.5 Dl Wasser

1 Zwiebel feingehackt

1 Knoblauchzehe feingehackt

Peterli feingehackt

Zubereitung

Alles in Pfanne aufkochen, Scampi beifügen und ganz kurz ziehen lassen, rausnehmen. Anschliessend Muscheln beifügen bis sie sich öffnen, aus der Schale lösen.

Alles schön anrichten und mit Sauce überziehen

Sauce

Etwas Sud

Balsamicoessig

Olivenöl

Salz, Pfeffer

Knoblauch und Peterli feingehackt

Mit Kresse und Limettenscheiben garnieren



Lachsmousse

4 Personen

Zutaten

500 g frische Lachsfilet

Butter

Salz

Pfeffer

6 Esslöffel Olivenöl

1 Zitrone

2 Dl Rahm

Dill

Zubereitung

Lachsfilet mit Salz und Pfeffer einreiben und im Butter braten. Kalt stellen, und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer, mit dem Fisch im Mixer pürieren. Den Rahm steif schlagen und unter die Masse ziehen. In eine kalt ausgespülte Schale füllen und kalt werden lassen. Die Mousse auf eine Platte stürzen und mit Dill anrichten.



Spaghetti mit Meeresfrüchten

Zutaten

Spaghetti

Meerfrüchtemischung

Rotwein

Mehl

Gehackte, geschälte Tomaten

Gewürz nach belieben

Zubereitung

Die Meerfrüchtemischung in Butter dünsten, leicht mehlen und mit Rotwein ablöschen, Tomaten dazu, kochen lassen, abschmecken und über die gekochten Spaghetti geben, Parmesan dazu.



Seezungenzöpfchen mit Currysauce

4 Personen

Zutaten

4 Seezungenfilets

Salz

Pfeffer

Butter

2 Schalotten feingehackt

2 Dl Weisswein

2 Dl Doppelrahm

Curry

Zubereitung

Die Filets einschneiden und zu einem Zöpfli flechten. Schalotten in Butter dünsten, Weisswein dazu, aufkochen, Hitze reduzieren, Zöpfli zugedeckt, je nach Dicke 8-12 Minuten knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen (pochieren). Warm stellen, Pochierflüssigkeit absieben, etwas einkochen lassen, Doppelrahm, Curry, Salz dazugeben, aufkochen und abschmecken. Sauce auf vorgewärmte Teller verteilen, Zöpfli darauf anrichten.



Fischspiessli mit Kräuterbutter

Zutaten

Verschiedene Fische nach belieben

Peperoni

Champignons

Zubereitung

Die Fische und Peperoni in gleichmässige Stücke schneiden, Spiessli abwechslungsweise mit Fisch, Peperoni und Champignon bestecken, würzen und im Butter braten

Kräuterbutter

Zutaten

Kochbutter

Peterli

Verschiedene frische Kräuter

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Die Butter schaumig rühren, die feingehackten Kräuter untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Gebratene Sardinen

Zutaten

Frische Sardinen

Butter, Öl

Salz, Pfeffer

Mehl

Zubereitung

Die Sardinen würzen, mehlen und im Butter/Ölmischung braten.



Fischragout mit Weisswein

4 Personen

Zutaten

500 g Fische

1 kleine Zucchini

2 Rüebli

1.5 Dl Bouillon

1,5 Dl Weisswein

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Dl Doppelrahm

Maizena

Salz, Pfeffer, Gewürze

Zitronensaft

Zubereitung

**Fische grob würfeln, salzen und mit Zitronensaft beträufeln
Zucchini und Rüebli in Julienne schneiden, Zwiebeln und Knoblauch
würfeln und heiss anbraten, mit Weisswein ablöschen, Zucchini und Rüebli
und die Bouillon dazugeben und kochen lassen, Rahm und Maizena
mischen, dazu geben kurz aufkochen und dann die Fischwürfel dazugeben,
nicht mehr kochen, mit Peterli garnieren.**