

# Inhaltsverzeichnis

## Grundrezept

1. Fischfond

## Vorspeisen

2. Sardinen-Bruschetta
3. Überbackene Miesmuscheln
4. Tintenfischsalat
5. Makrelenmousse
6. Tarama-Windbeutel
7. Anchovis-Brote
8. Gebratene Garnelen mit Knoblauch
9. Eingelegte Sardinen
10. Gefüllte Paprika
11. Shrimps-Grapefruit-Salat

## Suppen

12. Thailändische Kokossuppe
13. Exotische Fischsuppe mit Curry
14. Karotten-Ingwerschaumsuppe mit Rotbarben-Filets
15. Apfelschaumsuppe mit Forellenfilet
16. Erbsensuppe mit Garnelen
17. Zuckerschoten-Schollen-Suppe
18. Avocado-Garnelen-Suppe
19. Klare Fischsuppe

## Hausmannskost

20. Bücklinge mit Eiern
21. Bratheringe
22. Pannfisch
23. Matjesfilet nach Hausfrauenart
24. Matjesfilets mit grünen Bohnen
25. Panierter Kabeljau
26. Gebratenes Seelachsfilet
27. Mai-Schollen

## **Hauptgerichte – Die Klassiker**

- 28. Moules au vin blanc
- 29. Muscheln in Tomatensauce
- 30. Karpfen blau
- 31. Forelle blau
- 32. Forelle nach Müllerinnen Art
- 33. Meeräsche mit Fenchel
- 34. Fischfondue
- 35. Haddock an Senfsauce
- 36. Lachsforelle im Salzteigmantel
- 37. Zahnbrassen toskanisch
- 38. Heilbutt-Tomaten-Gratin
- 39. Karibische Shrimps
- 40. Tomaten-Sardinen aus dem Ofen
- 41. Seelachs-Tomaten-Auflauf
- 42. Gegrillte Folienmakrelen
- 43. Türkische Sardinen
- 44. Fischfrikadellen mit Ingwer
- 45. Gebratener Zander auf Wirsing
- 46. Flundern mit Croutons
- 47. Minz-Limonen-Filet

## **Hauptgerichte – Pasta mit Fisch**

- 48. Spaghetti mit Räucherlachs
- 49. Thunfisch-Gratin
- 50. Spaghetti Frutti di Mare
- 51. Rigatoni mit Sardellen und Pilzen
- 52. Pasta mit Fenchel und Krabben
- 53. Spaghetti vongole
- 54. Seeteufel-Risotto
- 55. Fischrisotto mit Zitronenkräutern