

Einführung

Rezeptverzeichnis
Das große LOGI-Fischkochbuch.
Lassen Sie sich inspirieren!

Theoretisches

Fisch im Rahmen der LOGI-Methode.
Fischkonsum in Deutschland.
Woher stammen diese Fischmengen?
Ist Fischkonsum noch ökologisch vertretbar?
Wo schwamm er denn?
Fettfisch – Magerfisch.
Meeresfrüchte.
Meer Power!
Omega-3-Fettsäuren.
Jod – Fisch ist einsame Spitze.
Jodmangel oder Jodüberversorgung?
Vitamin D.
Tausendsassa Vitamin D.
Vitamin B₁₂.
Selen.
Sekundärliteraturempfehlungen und Quellen.

Ökologisches

Genießen Sie Ihren Fisch.
Fisch-Siegel-Dschungel.
Fischkauf – worauf es wirklich ankommt.
Frischfisch – Tipps zum Einkauf.
Frischeprodukt Fisch.

Praktisches

3	Küchenpraxis I – die Vorbereitung.	30
4	Entschuppen.	30
4	Fischfilets entgräten.	31
	Fischfilets häuten.	33
	Fischfond.	33
	Miesmuscheln vorbereiten.	34
8	Tiefkühlfisch.	34
8	3-S-Regel.	35
9	Gegarten Fisch filetieren.	35
11	Küchenpraxis II – die Garmethoden.	36
14	Pochieren.	36
15	Dünsten.	37
15	Garen im Backofen.	37
16	Dämpfen.	37
16	Pfannenrühren.	38
19	Braten.	38
19	Grillen.	38
20		
21		
22		
22		
22	Vorspeisen & Salate.	40
23	Suppen & Eintöpfe.	64
23	Snacks & Häppchen.	86
	Hauptgerichte.	112
	LOGI-Beilagen.	179

Rezepte

24	Vorspeisen & Salate.	40
26	Suppen & Eintöpfe.	64
28	Snacks & Häppchen.	86
28	Hauptgerichte.	112
29	LOGI-Beilagen.	179

Anhang

	Rezept- und Zutatenindex	186
	Verlagsprogramm	188
	Impressum	192

Vorspeisen & Salate

Bachsäibling auf Pfifferlingen	40	Karpfen-Kräuterspargel-Ragout	118
Garnelen-Ananas-Spieße auf Linsensalat	41	Makrelenfilets mit Buttermilchlauch	119
Räucherlachs auf Blattsalat	42	Zander-Mangold-Röllchen auf Erbsenpüree	120
Babycalamares auf Mango-Chicorée-Salat	44	Mandelforelle auf Blumenkohlpüree	121
Sardinen auf türkischem Salat	46	Kabeljau mit Kräuterkruste	122
Flusskrebscocktail mit Melone	48	Senfinsen und gebratener Lachs	124
Mediterraner Bohnensalat mit Makrele	50	Sommerfischvariationen mit Avocadosalat	126
Räucherlachs-Mozzarella-Spieße auf Rucola	52	Möhrenspaghetti mit Lachssahne	127
Gebratene Makrele auf Rotkohlsalat	53	Lachs auf Paprika-Linsen-Ragout	128
Thailändische Fischbällchen auf Chinakohlsalat	55	Fetapfanne »Urlaubsfeeling«	129
Garnelen-Erdnuss-Spieße auf gebratenem Salat	56	Zucchini Spaghetti mit Thunfischsugo	130
Matjes-Linsen-Salat mit Rote Bete	58	Sommerliches Fischragout	132
Forellensalat auf Spargel-Erdbeer-Salat	59	Makrele mit Ratatouillegemüse	133
Caesar Salad mit Garnelen	61	Mangolachs	134
Sesamfisch auf geraspelten Möhren	162	Gemüsefisch	135

Suppen & Eintöpfe

Gute-Laune-Süppchen	64	Fisch im Grünen	137
Würzige Milchsuppe	65	Mediterrane Ofenmakrele	138
Erfrischendes Forellensragout	66	Asiatisch	139
Kohlrabcremesuppe mit Nordseekrabben	68	Tomaten-Mozzarella-Fisch	140
Fenchelsuppe mit Forellenklößchen	70	Auberginenpfanne mit Sardinen	142
Mildes Zwiebelfischragout	71	Zanderspieße mit Butterbohnen	144
Dicke-Bohnen-Süppchen mit Dorsch	72	Wels auf Auberginenragout	145
Salatsuppe mit Makrele	73	Fischfrikadellen an Schmorluren	146
Süßsaurer Fischsuppe	74	Marinierter Weißfisch mit Gemüsetagliatelle	148
Zucchini-Suppe mit Räucherhering	77	Zarte Regenbogenforelle an Grillgemüse	149
Gemüseköhler mit Kichererbsen	78	Dorsch im Indian Summer	150
Linsen-Mangold-Eintopf mit Kokofisch	79	Karpfenfilet auf lauwarmem Kartoffelsalat	151
Fischsuppe nach französischer Art	80	Septembertopf mit Wolfsbarsch	152
Alles Tomate	81	Sch(n)ellfisch mit Kürbiscreme	155
Thunfischsuppe mit Paprika	82	Hokkaido-Kohl-Ragout mit Ingwerforelle	156
Meeresfrüchte-Eintopf	84	Wels in Orangenspinat mit Korianderpüree	158

Snacks & Häppchen

Tomatische Matjeshappen	86	Sesamfisch mit Möhrenfleckerl	159
Forellen-Möhren-Creme mit Biss	89	Zitroniger Wels auf Pak-Choi	160
Spargelröllchen mit Lachs	89	Karpfenfilets auf Mango-Kürbis-Gemüse	161
Forellensüßchen auf Feige	90	Thunfischmedallons mit Rotkraut	162
Asiatischer Meeresfrütesalat	91	Sahnehering auf Topinambur	164
Lauwarmer Meeresfrütesalat	92	Schmetterlinge mit Meerrettichsauce	166
Würziges Garneleneierlei	94	Forelle auf Kürbisgemüse	168
Zandertürmchen	96	Lachs auf Lauch-Quitten-Gemüse	170
Lauwarmer Forell-Möhren-Duett	97	Schwarze Tiger zwischen Sellerie und Rüben	171
Lachssashimi mit Shiitake-Pilzen	98	Sesamdorsch mit Apfelgrünkohl...	172
Mürbteigtaler	100	... und Sellerieschnitzel	173
Apfelpflocken	100	Jakobsmuscheln auf Spinatlinsen	174
Feine Thunfischküchlein	101	Weißweinmuscheln auf Gemüsespaghetti	176

LOGI-Beilagen

Die Basis: Saftiger Steckrübensalat	179
Gemüseschnetzel	179
Gemüserösti	180
Sahnesößchen	180
Wurzelgemüse – die Grundrezepte	181
Steckrübe: Chips oder Pommes	181
Limettenpüree	182
Blumenkohlpüree	182
Topinamburgratin	184
Buttertopinambur	184
Bunte Gemüsespaghetti	185

Hauptgerichte

Fischstäbchen mit Topinambursalat	112
Zanderfilets mit Champignons und Püree	114
Scholle auf geröstetem Topinambur	115
Marinierter Lachs mit Avocadocreme	116
Frühjahrsscholle	117