

## Einführung

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Rezeptverzeichnis             | 3 |
| Das große LOGI-Fischkochbuch. | 4 |
| Lassen Sie sich inspirieren!  | 4 |

## Theoretisches

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Fisch im Rahmen der LOGI-Methode.           | 8  |
| Fischkonsum in Deutschland.                 | 8  |
| Woher stammen diese Fischmengen?            | 9  |
| Ist Fischkonsum noch ökologisch vertretbar? | 11 |
| Wo schwamm er denn?                         | 14 |
| Fettfisch – Magerfisch.                     | 15 |
| Meeresfrüchte.                              | 15 |
| Meer Power!                                 | 16 |
| Omega-3-Fettsäuren.                         | 16 |
| Jod – Fisch ist einsame Spitze.             | 19 |
| Jodmangel oder Jodüberversorgung?           | 19 |
| Vitamin D.                                  | 20 |
| Tausendsassa Vitamin D.                     | 21 |
| Vitamin B <sub>12</sub> .                   | 22 |
| Selen.                                      | 22 |
| Sekundärliteraturempfehlungen und Quellen.  | 23 |

## Ökologisches

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Genießen Sie Ihren Fisch.               | 24 |
| Fisch-Siegel-Dschungel.                 | 26 |
| Fischkauf – worauf es wirklich ankommt. | 28 |
| Frischfisch – Tipps zum Einkauf.        | 28 |
| Frischeprodukt Fisch.                   | 29 |

## Praktisches

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Küchenpraxis I – die Vorbereitung. | 30 |
| Entschuppen.                       | 30 |
| Fischfilets entgräten.             | 31 |
| Fischfilets häuten.                | 33 |
| Fischfond.                         | 33 |
| Miesmuscheln vorbereiten.          | 34 |
| Tiefkühlfish.                      | 34 |
| 3-S-Regel.                         | 35 |
| Gegarten Fisch filetieren.         | 35 |
| Küchenpraxis II – die Garmethoden. | 36 |
| Pochieren.                         | 36 |
| Dünsten.                           | 37 |
| Garen im Backofen.                 | 37 |
| Dämpfen.                           | 37 |
| Pfannenrühren.                     | 38 |
| Braten.                            | 38 |
| Grillen.                           | 38 |

## Rezepte

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Vorspeisen & Salate. | 40  |
| Suppen & Eintöpfe.   | 64  |
| Snacks & Häppchen.   | 86  |
| Hauptgerichte.       | 112 |
| LOGI-Beilagen.       | 179 |

## Anhang

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Rezept- und Zutatenindex | 186 |
| Verlagsprogramm          | 188 |
| Impressum                | 192 |

## Vorspeisen & Salate

|                                                |    |                                         |     |
|------------------------------------------------|----|-----------------------------------------|-----|
| Bachsaibling 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 |
| Baby calamares auf Mango-Chicorée-Salat        | 44 | Mandelforelle auf Blumenkohl-püree      | 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 | Feta-Pfanne »Urlaubsfeeling«            | 129 |
| Garnelen-Erdnuss-Spieße auf gebratenem Salat   | 56 | Zucchini-spaghetti mit Thunfischsugo    | 130 |
| Matjes-Linsen-Salat mit Rote Bete              | 58 | Sommerliches Fischragout                | 132 |
| Forellenfilet auf Spargel-Erdbeer-Salat        | 59 | Makrele mit Ratatouille-gemüse          | 133 |
| Caesar Salad mit Garnelen                      | 61 | Mangolachs                              | 134 |
| Sesamfisch auf geraspelten Möhren              | 62 | Gemüsefisch                             | 135 |

## Suppen & Eintöpfe

|                                        |    |                                              |     |
|----------------------------------------|----|----------------------------------------------|-----|
| Gute-Laune-Süppchen                    | 64 | Asiatisch                                    | 139 |
| Würzige Milchsuppe                     | 65 | Tomaten-Mozzarella-Fisch                     | 140 |
| Erfrischendes Forellenragout           | 66 | Auberginenpfanne mit Sardinen                | 142 |
| Kohlrabi-cremesuppe mit Nordseekrabben | 68 | Zanderspieße mit Butterbohnen                | 144 |
| Fenchelsuppe mit Forellenkloben        | 70 | Wels auf Auberginenragout                    | 145 |
| Mildes Zwiebel-fischragout             | 71 | Fischfrikadellen an Schmorgurken             | 146 |
| Dicke-Bohnen-Süppchen mit Dorsch       | 72 | Marinierter Weißfisch mit Gemüse-tagliatelle | 148 |
| Salatsuppe mit Makrele                 | 73 | Zarte Regenbogenforelle an Grillgemüse       | 149 |
| Süßsaure Fischsuppe                    | 74 | Dorsch im Indian Summer                      | 150 |
| Zucchini-suppe mit Räucher-makrele     | 77 | Karpfenfilet auf lauwarmem Kartoffelsalat    | 151 |
| Gemüse-köhler mit Kichererbsen         | 78 | Septembertopf mit Wolfsbarsch                | 152 |
| Linsen-Mangold-Eintopf mit Kokosfisch  | 79 | Sch(n)ellfisch mit Kürbis-creme              | 155 |
| Fischsuppe nach französischer Art      | 80 | Hokkaido-Kohl-Ragout mit Ingwerforelle       | 156 |
| Alles Tomate                           | 81 | Wels in Orangenspinat mit Korianderpüree     | 158 |
| Thunfischeintopf mit Paprika           | 82 | Sesamfisch mit Möhrenfleckerl                | 159 |
| Meeresfrüchteintopf                    | 84 | Zitroniger Wels auf Pak-choi                 | 160 |

## Snacks & Häppchen

|                                      |     |                                            |     |
|--------------------------------------|-----|--------------------------------------------|-----|
| Tomatige Matjeshappen                | 86  | Thunfischmedaillons mit Rotkraut           | 162 |
| Forellen-Möhren-Creme mit Biss       | 89  | Sahnehering auf Topinambur                 | 164 |
| Spargelröllchen mit Lachs            | 89  | Schmetterlinge mit Meerrettichsauce        | 166 |
| Forellenkloben auf Feige             | 90  | Forelle auf Kürbisgemüse                   | 168 |
| Asiatischer Meeresfrüchtesalat       | 91  | Lachs auf Lauch-Quitten-Gemüse             | 170 |
| Lauwarmes Meeresfrüchtesalat         | 92  | Schwarze Tiger zwischen Sellerie und Rügen | 171 |
| Würziges Garneleneierlei             | 94  | Sesamdorsch mit Apfelgrünkohl...           | 172 |
| Zandertürmchen                       | 96  | ... und Sellerieschnitzel                  | 173 |
| Lauwarmes Forellen-Möhren-Duett      | 97  | Jakobsmuscheln auf Spinat-linsen           | 174 |
| Lachssashimi mit Shiitake-Pilzen     | 98  | Weißweinstein-muscheln auf Gemüse-paghetti | 176 |
| Mürrbeigtaler                        | 100 |                                            |     |
| Apfelkren                            | 100 |                                            |     |
| Feine Thunfisch-küchlein             | 101 |                                            |     |
| Gemüse-puffer mit Räucherlachs       | 102 |                                            |     |
| Makrelenschnitte                     | 104 |                                            |     |
| Gratinierte Muscheln                 | 105 |                                            |     |
| Krabbenküchlein                      | 106 |                                            |     |
| Zwiebel-Lachs-Tarte                  | 108 |                                            |     |
| Jakobsmuscheln auf Paprikacappuccino | 110 |                                            |     |

## LOGI-Beilagen

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Die Basis: Saftiger Steckrübensalat | 179 |
| Gemüseschnitzel                     | 179 |
| Gemüserösti                         | 180 |
| Sahnesößchen                        | 180 |
| Wurzelgemüse – die Grundrezepte     | 181 |
| Steckrübe: Chips oder Pommes        | 181 |
| Limettenpüree                       | 182 |
| Blumenkohl-püree                    | 182 |
| Topinamburgratin                    | 184 |
| Buttertartinambur                   | 184 |
| Bunte Gemüsepaghetti                | 185 |

## Hauptgerichte

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| Fischstäbchen mit Topinambursalat      | 112 |
| Zanderfilets mit Champignons und Püree | 114 |
| Scholle auf geröstetem Topinambur      | 115 |
| Marinierter Lachs mit Avocado-creme    | 116 |
| Frühjahrscholle                        | 117 |