

# Inhalt

Einleitung **6**

## Vorspeisen & Salate

### 10

Nudelsalat mit Meeresfrüchten **12**  
Lachs oder Regenbogenforelle  
nach Gravelax-Art **15**  
Warmer Nudelsalat mit Thunfisch  
und Petersilie **16**  
Sardinensalat mit Mandeln **19**  
Schellfisch mit Tomaten-Zwiebel-Salat **20**  
Jakobsmuscheln mit Zitrusmarinade **23**  
Garnelensalat mit Klementinen **24**  
Thunfisch-Mais-Schnecken **27**  
Matjessalat mit Orangen- und Zitronenfilets **28**  
Räucherlachs und Lachskaviar  
auf gemischten Blattsalaten **31**  
Feldsalat mit lauwarmem Lachs  
und Dill-Sahnesauce **32**  
Lachs-Gurken-Timbales **35**  
Nizzasalat mit grünen Bohnen **36**  
Meeresfrüchte-Cocktail **39**  
Lachsterrine mit Senf-Sahne-Creme **40**  
Forellenparfait auf Blattsalat **43**

## Suppen & Eintöpfe

### 44

Curry-Mais-Suppe mit Garnelen **46**  
Fischtopf **49**  
Thunfisch mit Paprika und Pilzen **50**  
Tomaten-Fisch-Suppe **53**  
Gemüsesuppe mit Fisch und Meeresfrüchten **54**  
Lachstopf mit Kartoffeln **57**  
Fischeintopf mit Seezunge **58**  
Meeresfrüchtesuppe **61**  
Räucherforellensuppe **62**  
Garnelensuppe mit Dill **65**  
Schnelle Bouillabaisse **66**  
Katalanischer Fischtopf mit Meeresfrüchten **69**  
Gurkenkaltschale mit Garnelen **70**  
Samtige Muschelsuppe **73**

## Gedünstet, gedämpft & pochiert

### 74

Garnelen-Brokkoli-Pfanne mit Brunnenkresse **76**  
Reispfanne mit Fisch und Garnelen **79**  
Kabeljau und Paprika auf baskische Art **80**

Spaghetti Vongole **83**  
 Seezungenröllchen mit Couscous **84**  
 Gedämpfter Fisch mit Sojasprossen  
 und Ingwer **87**  
 Pochierter Fisch in asiatischer Brühe **88**  
 Schmortopf mit Mittelmeerfischen **91**  
 Meeresfrüchtetopf mit Safran und Gemüse **92**  
 Karpfengulasch **95**  
 Hamburger Aal **96**  
 Kabeljautopf mit Süßkartoffeln und Gemüse **99**  
 Bandnudeln mit Lachs in Weinsauce **100**  
 Fisch-Garnelen-Curry mit Kokos **103**  
 Pasta mit Jakobsmuscheln **104**  
 Räucherfisch mit cremiger Petersiliensauce **107**

## Gebraten & frittiert

### 108

Rotbarbe auf Pistazien-Safran-Risotto **110**  
 Gebratener Lachs mit einer Sauce aus  
 Tomaten-Zucchini und Oliven **113**  
 Seeteufel mit zweierlei Selleriepüree **114**  
 Lachs in der Honigkruste mit weißen Bohnen  
 und Blattspinat **117**  
 Thunfisch mit marokkanischen Gewürzen  
 und Bohnensalat **118**  
 Jakobsmuscheln mit Wok-Gemüse, Nudeln  
 und Brunnenkresse **121**  
 Barschfilet mit Ingwer und Koriander **122**  
 Saiblinge mit Erbsen-Tomaten-Gemüse **125**  
 Gebratene Scholle **126**

Zanderschnitten **129**  
 Brokkoli und Fisch im Backteig **130**  
 Frittierte Calamari mit Ajvar-Dip **133**  
 Gebratener Fisch mit Linsengemüse **134**  
 Backfisch mit Pommes frites **137**  
 Schollenfilets mit Speckgemüse **138**

## Gegrillt & gebacken

### 140

Blätterteigtaschen mit Lachs und Zaziki **142**  
 Forelle mit Mandeln **145**  
 Seelachsfilet mit Kräuter-Knoblauch-Tomaten **146**  
 Fischfilets aus dem Ofen mit Sauce tartare **149**  
 Heilbutt im Lauchpäckchen **150**  
 Lachs in Weißwein **153**  
 Rotzunge mit Senfmayonnaise und Estragon-  
 Orangen-Zucchini **154**  
 Gebackener Seeteufel mit Rosmarin,  
 Tomate und Limette **157**  
 Makrelenfilets mit Orangenglasur und Äpfeln **158**  
 Pikante Thunfischfrikadellen **161**  
 Forelle im Apfelbett **162**  
 Zander mit buntem Pfeffer und breiten Bohnen **165**  
 Sommerliche Fischspieße **166**  
 Zanderfilet mit Senfkruste **169**  
 Lachsgratin mit Meerrettichkruste und Möhren **170**

Register **172**  
 Impressum und Bildnachweis **176**