

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**