

Inhalt

ESSEN

Gesund und lecker:

Was Fisch für unsere
tägliche Ernährung bedeutet 8

Je eher, desto besser:

Wie man Fisch schonend
versorgt und und haltbar lagert 14

Mehr als eine Prise Salz:

Welche Gewürze und Kräuter
dazu gehören 18

HECHT

Nicht schlecht, der Hecht 26

- Hecht in Meerrettich 27
- Hecht-Gratin 28
- Hecht-Patée 29
- Apfelhecht 30
- Gebackener Hecht in Erdnuß-Soße . . 31
- Hecht mit Sardellenfüllung 32
- Hecht im Kasten 33
- Hecht mit Pfifferlingen 34
- Gebackener Hecht mit pikanter Soße . 35

ZANDER

Stachlige Delikatesse 38

- Zander mit Schwips 39
- Zander „Veronica“ 40
- Zander in Pistazien-Soße 41

- Zander mit Toast und Brie 42
- Gebratener Zander ungarisch 43
- Zander mit Pilzen 44
- Grillzander 45

BARSCH

Klein aber fein 48

- Fritierter Minibarsch 49
- Gebratene Barschfilets 50
- Barsch in Portwein-Soße 51
- Pekingbarsch 52
- Gebackener Barsch 53

FORELLEN

Papas Forellen 56

- Forelle „Hemingway“ 57
- Forelle „Fiesta“ 58
- Oster-Forelle 59
- Mandelforelle 60
- Regenbogenforelle in Wein 61
- Gratinierte Regenbogenforelle 62
- Roter Regenbogen 63
- Forellenfilets mit Käse 64
- Pikant gefüllte Sellerie-Forelle 65

LACHS

König der Fische 68

- Frisch geräucherter Lachs 69
- Russische Lachssuppe 70
- Lachs vom Grill 71
- Lachs in Curry-Soße 72
- Lachs mit pochierten Eiern 73
- Lachs in weißer Soße 74
- Lachs in Cognac 75

SPEZIAL

Allererste Sahne: 76

- Quappe in weißer Soße 77

Das Brot der tiefen Seen: 78

- Felchen mit Schinkenfüllung 79

TRINKEN

Fisch muß schwimmen:

Welche Getränke zu
welchem Fisch passen 80

BRATEN UND FRITIEREN

- Fischburger 86

- 5-Minuten-Fisch 88

- Fischkoteletts mit Avocado-Creme . . . 89

- Fischfilet mit Kräutern 90

- Zanderfilet mit Knoblauch-Mayonaise 91

- Fischkroketten 92

PIZZAS UND PASTETEN

- Euro-Pizza 96

- Zander-Pastete mit Porree 97

- Fisch in der Tasche (Empanadas) . . . 98

- Fisch exotisch 100

- Flunder in Weißwein 116

- Vergessene Delikatesse (Dornhai) . . . 118

- Teufisch gut (Anglerfisch) 119

- Fischauflauf aus Portugal 120

SUPPEN

- Fisch-Allerlei 125

- Bouillabaisse 126

- Schwedische Lachssuppe 128

- Forellensuppe 129

- Pikante Barschsuppe 130

- Feuriger Fisch 132

MEERESFISCH

Dorsch und mehr 104

- Griechischer Dorsch 104

- Dorsch „Normandie“ 105

- Dorsch in Zitronenmarinade 106

- Dorsch pur 108

- Dorsch-Sandwich 109

- Hering in Zitrone 110

- Hering in Tomate 111

- Hering in Wacholder 113

- Gefüllte Scholle 114

IM FREIEN

Vom Wasser ans Feuer 134

- Spanischer Räuber 136

- Orangenhecht 138

- Gebratene Forelle 140

- Gegrillter Schwarzbarsch 142

REGISTER 144