

# Inhalt

<b>ESSEN</b>	
<b>Gesund und lecker:</b>	
Was Fisch für unsere tägliche Ernährung bedeutet . . . . .	8
<b>Je eher, desto besser:</b>	
Wie man Fisch schonend versorgt und und haltbar lagert . . . . .	14
<b>Mehr als eine Prise Salz:</b>	
Welche Gewürze und Kräuter dazu gehören . . . . .	18
<b>HECHT</b>	
<b>Nicht schlecht, der Hecht</b> . . . . .	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
<b>ZANDER</b>	
<b>Stachlige Delikatesse</b> . . . . .	38
- Zander mit Schwips . . . . .	39
- Zander „Veronica“ . . . . .	40
- Zander in Pistazien-Soße . . . . .	41
<b>- Zander mit Toast und Brie</b> . . . . .	42
- Gebratener Zander ungarisch . . . . .	43
- Zander mit Pilzen . . . . .	44
- Grillzander . . . . .	45
<b>BARSCH</b>	
<b>Klein aber fein</b> . . . . .	48
- Fritierter Minibarsch . . . . .	49
- Gebratene Barschfilets . . . . .	50
- Barsch in Portwein-Soße . . . . .	51
- Pekingbarsch . . . . .	52
- Gebackener Barsch . . . . .	53
<b>FORELLEN</b>	
<b>Papas Forellen</b> . . . . .	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
<b>LACHS</b>	
<b>König der Fische</b> . . . . .	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

<b>Allererste Sahne:</b>	76
- Quappe in weißer Soße	77
<b>Das Brot der tiefen Seen:</b>	78
- Felchen mit Schinkenfüllung	79

## TRINKEN

### Fisch muß schwimmen:

Welche Getränke zu welchem Fisch passen	80
--	----

## BRATEN UND FRITTEREN

- 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
- Teuflisch 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

<b>Dorsch und mehr</b>	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

<b>Vom Wasser ans Feuer</b>	134
- Spanischer Räuber	136
- Orangenhecht	138
- Gebratene Forelle	140
- Gegrillter Schwarzbarsch	142

## REGISTER