

VORBEREITUNG

Prädikat besonders wertvoll - Fisch ist gesund	4
Vom Wasser in die Küche - Ausnehmen und säubern	7
Verlängerter Genuss - Einfrieren	12

ZUBEREITUNG

Ab in die Pfanne – Braten, plus Kartoffelbeilagen	14
Schonend gekocht – Kochfisch und Fisch „blau“	18
Gesunder Dunst – Garen im Dampf (Herd, Backofen)	22
Eine sichere Einlage – Säuern, marinieren, in Aspik	26
Immer eine gute Suppe – Klar und legiert	30
Die Soße macht's – Grundsoße mit Variationen	34
Die Sommerhaus-Kiste – Kochen im Urlaub	38

REZEPTE/SÜSSWASSER

Aal – Scharfe Sahne, Voll entflammt, Stark in Quark	40
Barsch – Saure Zwerge, Flotte Italiener, Groß in Soße	42
Hecht – Riesig lecker, Aufgespießt, Ab ins Kraubett, Das dicke Ende, Fein verbunden, Liebling in Wein	44
Karpfen – Starke Steaks, Schüsselfertig, Himmlisch blau, Voll kross, Rest-Sülze	48
Schleie – Sommergrün, Mit (Ge)Nuss	51
Quappe – Glanzstück	52
Wels – Pikante Schnitten, Ein Stück China	53
Zander – Gratin mit Garantie, Ein edles Paar, Rein in die Kräuter, Festlich mit Flusskrebs	54
Weißfische – Aland, Brassen, Rotaugen	56

REZEPTE/SALMONIDEN

Bachforelle – Im Ehrenkranz, Erstarrt, Sonntagsfang	60
Regenbogenforelle – Würzig mit Pilz, Gut gefüllt	62
Meerforelle – Leckerbissen mit Lachssoße	63
Saibling – Feinstes Filet, Gut gebräunt	64
Renke – Vielseitige Müllerin	65

REZEPTE/SALZWASSER

Dorsch – Eine Pfanne für 4, Pfiffige Filets, Eingesenft	66
Wittling – Sommergast im Speckmantel	67
Hering – Gefüllte Taschen, Salz und Salat	68
Makrele – Helgoländer, Voll in Folie, Mit Fernweh	70
Plattfische – Steinbutt, Scholle, Flunder	72
Saisonfische – Hornhecht, Wolfsbarsch, Meeräsche	74

REZEPTE/SONSTIGE

Suppen – von Weißfischen, Raubfischen, Kleinbarschen	76
Salate – aus Rotaugen, Dorsch, Lachs, Wels	78
Register – Alle 57 Rezepte auf einen Blick	82