

**Vorwort**

6 - 7

**Zander**

8 - 21

- Faul zum Fisch** 10  
**Ohne Gummi für Schüchterne** 11  
**Für alles zu haben** 14 - 15  
**Zander auf der Haut gebraten mit mariniertter Rote Bete und Kapernsoße** 16 - 17  
**Zander im Speckmantel und gefüllte Frischkäse-Kartoffeln** 18 - 19  
**Ausblick durch das Küchenfenster** 20 - 21

**Dorsch**

22 - 39

- Pilker sind kein altes Eisen** 24 - 25  
**Flugplan für den Nordatlantik** 26 - 27  
**Schön schonend** 28 - 29  
**Pochierter Dorsch auf Erbsenpüree und Nussbuttersoße** 30 - 31  
**Fischburger mit Honey-Mustard und Rucola mit selbst gebackenem Brötchen** 32 - 33  
**Laichzeit – Tabu oder Taktik?** 36 - 39

**Wittling**

40 - 51

- Mit Wurm auf Wittling** 42  
**Inchiku-Jigs der Naturkunstköder aus Japan** 43  
**Immer gut eincremen!** 44 - 45  
**Champignoncreme-Suppe mit Wittling und Speck** 46 - 47  
**Fisch-Nuggets vom Wittling mit Limonen-Aioli** 48 - 49  
**Angelstunden sind Sonnenstunden** 50 - 51

**Plattfische**

104 - 121

- Buttlöffel – der verhängnisvolle Futterneid** 106 - 107  
**Erst fern, dann nah** 108 - 109  
**Steinzeit in der Ostsee** 112 - 113  
**Restlose Begeisterung** 114 - 115  
**Steinbutt in Nussbutter gebraten mit Kartoffel-Gurkensalat** 116 - 117  
**Scholle gebraten mit grünem Speck und Dill-Kartoffeln** 118 - 119  
**Mee(h)r als sauber bleiben Plastic in the basket** 120 - 121

**Meerforelle/Lachs/Regenbogenforelle**

122 - 139

- Im „Puff“ zum Zuge kommen** 124 - 125  
**Fisherman's Nightlife** 126 - 127  
**Roh oder räuchern?** 130 - 131  
**Tartar vom Lachs mit Radieschen-Gurkensalat und Meerrettich-Zitronen-Creme** 132 - 133  
**Geräucherte Forelle auf Schwarzbrot mit eingelegten roten Zwiebeln** 134 - 135  
**Geflammte Meerforelle mit Miso und Spinatsalat** 136 - 137  
**Zurück im Revier** 138 - 139

**Heilbutt**

140 - 157

- Köderfisch für alle** 142 - 143  
**Hasenfell fängt Heilbutt** 144 - 145  
**Ceviche und kein Sushi** 148 - 149  
**Heilbutt-Ceviche mit gegrilltem Avocado- und Tomatensalat** 150 - 151  
**Kurz gebratener Heilbutt mit Soja-Marinade, Gurken-Sesam-Salat und Chilicreme** 152 - 153  
**Der Kreis ist heiß** 154 - 155  
**Völlig losgelöst** 156 - 157

<b>Seelachs</b>	<b>52 - 67</b>	<b>Makrele</b>	<b>68 - 87</b>	<b>Hering</b>	<b>88 - 103</b>
Fisch für Norwegenanfänger	54 - 55	Klassiker Nordseekutter	70 - 71	Fischhaut fängt	90
Den Großen aus dem Schwarm rauspicken	56 - 57	Mit Köderfisch klappt es in der Ostsee	74 - 75	Im Herbst auf Kapitale	91
Festmahl aus dem Fett	58 - 59	„Schuppenfrei“ auch ohne Shampoo	76 - 77	Eingelegt, reingelegt	94 - 95
Seelachs-Backfisch mit Kräuterremoulade und Zitrone	60 - 61	Mit Rote Bete gebeizte Makrele und Kartoffelrösti	78 - 79	Brathering mit Hausfrauen-Dip und Bratkartoffeln	96 - 97
Seelachs aus dem Ofen mit Tomate, Knoblauch und Zwiebeln	62 - 63	Gegrillte Makrele mit Salsa verde, Pistazien und Zitrone	80 - 81	Herings-Happen auf Pumpernickel	98 - 99
Richtig zurücksetzen	66 - 67	Nahrungsketten – nicht immer von oben	82 - 83	Frischer Grüner Hering mit Zitronen-Eisbergsalat	100 - 101
		Stylen und heilen – Multitalent Fischhaut	84 - 87	Haltbar ohne Eisgang	102 - 103
<b>Rotbarsch</b>	<b>158 - 171</b>	<b>Leng &amp; Lumb</b>	<b>172 - 187</b>	<b>Steinbeißer</b>	<b>188 - 205</b>
Fix und fertig, statt fix und fertig	160	Mit Licht auf Leng	174 - 175	Erst anklopfen!	190 - 191
Leuchtgummiwürmer, die stinken	161	Gelbes Riff – ohne lange Wege zum Leng	176 - 177	Fische auf der Hühnerleiter	192 - 193
Grillfest und grätenfrei	164 - 165	Unter Dampf!	178 - 179	Beim Fisch geht's um die Wurst	194
Gegrillter Rotbarsch in Joghurt-Limetten-Marinade	166 - 167	Lengfilet unter Kartoffelkruste mit Parmesansoße	180 - 181	Und so werden Lappen lecker	194 - 195
Feurige Rotbarschspieße auf Bittersalaten und Grapefruit	168 - 169	In Backpapier gedämpfter Leng mit Fenchelgemüse und Rosmarinkartoffeln	182 - 183	Steinbeißer-Grillspieße mit feuriger Salsa	196 - 197
Giftige Gummis	170 - 171	Das neue Bleifrei ist super!	184 - 185	Steinbeißer à la Piccata mit Tomatenragout	198 - 199
				Catch & Release, Eat, Freeze?	200 - 201
				Schärfen statt wegwerfen	202 - 205