

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 marinierter 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 Naturkustköder 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

Seelachs

52 - 67

Fisch für Norwegenanfänger	54 - 55
Den Großen aus dem Schwarm rauspicken	56 - 57
Festmahl aus dem Fett	58 - 59
Seelachs-Backfisch mit Kräuterremoulade und Zitrone	60 - 61
Seelachs aus dem Ofen mit Tomate, Knoblauch und Zwiebeln	62 - 63
Richtig zurücksetzen	66 - 67

Makrele

68 - 87

Klassiker Nordseekutter	70 - 71
Mit Köderfisch klappt es in der Ostsee	74 - 75
„Schuppenfrei“ auch ohne Shampoo	76 - 77
Mit Rote Bete gebeizte Makrele und Kartoffelrösti	78 - 79
Gegrillte Makrele mit Salsa verde, Pistazien und Zitrone	80 - 81
Nahrungsketten – nicht immer von oben	82 - 83
Stylen und heilen – Multitalent Fischhaut	84 - 87

Hering

88 - 103

Fischhaut fängt	90
Im Herbst auf Kapitale	91
Eingelegt, reingelegt	94 - 95
Brathering mit Hausfrauen-Dip und Bratkartoffeln	96 - 97
Herings-Happen auf Pumpernickel	98 - 99
Frischer Grüner Hering mit Zitronen-Eisbergsalat	100 - 101
Haltbar ohne Eisgang	102 - 103

Rotbarsch

158 - 171

Fix und fertig, statt fix und fertig	160
Leuchtgummiwürmer, die stinken	161
Grillfest und grätenfrei	164 - 165
Gegrillter Rotbarsch in Joghurt-Limetten-Marinade	166 - 167
Feurige Rotbarschspieße auf Bittersalaten und Grapefruit	168 - 169
Giftige Gummis	170 - 171

Leng & Lumb

172 - 187

Mit Licht auf Leng	174 - 175
Gelbes Riff – ohne lange Wege zum Leng	176 - 177
Unter Dampf!	178 - 179
Lengfilet unter Kartoffelkruste mit Parmesansoße	180 - 181
In Backpapier gedämpfter Leng mit Fenchelgemüse und Rosmarinkartoffeln	182 - 183
Das neue Bleifrei ist super!	184 - 185

Steinbeißer

188 - 205

Erst anklopfen!	190 - 191
Fische auf der Hühnerleiter	192 - 193
Beim Fisch geht's um die Wurst	194
Und so werden Lappen lecker	194 - 195
Steinbeißer-Grillspieße mit feuriger Salsa	196 - 197
Steinbeißer à la Piccata mit Tomatenragout	198 - 199
Catch & Release, Eat, Freeze?	200 - 201
Schärfen statt wegwerfen	202 - 205