

Käpt'ns Stäbchen mit Selleriestampf und Spinat	15	Schlemmerfilet à la Bordelaise mit cremigem Erbsenpüree	51
Paella mit gebratener Jakobsmuschel	16	Hummus-Bowl mit Wakame-Limetten-Tofu	52
Rollmops	19	Meeresfrische Cannelloni	55
Bratfisch mit Kartoffelsalat und Knoblauchbutter	20	Frischer Muschelnudelsalat	56
Meerrettich-Kartoffelsuppe mit knusprigen Meereshappen und Rucolapesto	23	Rauchiges Pfefferfilet mit Kartoffelgratin und Möhrensalat	58
Calamari auf feurigem Gemüse	24	Frühstücksomelett mit geräuchertem Lachs und Meerrettichcreme	60
Roter Heringssalat	27	Surf 'n' Turf mit Gamba-Rollen und Portobello-Steak	63
Heller Heringssalat	28	Maritime Kartoffelfanne mit Meerrettichcreme	64
Wurzelgemüse unter Meersalzkruste	31	Ofenlachs mit Kräuterreis und Tomatensalsa	67
Thunfisch – Grundrezept	32	Knusprige Fischküchlein thailändische Art mit knackigem Salat	68
Thunfischsalat auf gegrillter Avocado	32	Krabbencocktail	71
Dampfnudeln mit Wakame-Apfel- Pesto auf Wurzelgemüse	35	Schwarzer Kaviar	72
Labskaus mit Spiegelei	36	Schwarzer Kaviar auf veganen Eiern	72
Fischfilet unter Walnusskruste mit knackigem Rucolasalat	39	Surimi	75
Rostocker Klopse	40	Jackfisch-Calzone	76
Geräuchertes Lachsfilet	43	Seemannssuppe „Red Sensation“ mit fischigem Topping	79
Sahnehering mit Bratkartoffeln und Remouladensauce	44	Hummrige Tagliatelle	80
Fischiges Filet auf Gemüsebett	47	Rauchige Lachsterrine	83
Fischsuppe	48	Rührtofu de luxe	84
		Sweet Tuna Steak	87
		Sanddornravioli in Trüffelsahne	88
		Thunfischbuletten auf heißem Tomatendip	91
		Flammkuchen mit Tofulachs	92

Fischburger	97	Bratfischgewürz – eine Vorratsration meiner Lieblingsmischung	126
Matrosen-Sandwich mit maritimer Sandwichcreme	98	Ohne-Fisch-Sauce	128
Sushi-Burger mit Paprikalachs	101	Algenöl	128
Frischkäse „White Caviar“ vom jungfräulichen Cashewkern	102	Ohne-Fisch-Fond	129
Backfisch im Bierteig – der Klassiker im Brötchen	105	Nori-Tomaten-Pesto	131
Crostini Sardellen-Style	106	Kombu-Limetten-Pesto	131
Popeye-Burger	109	Wakame-Apfel-Pesto	131
Filetburger	110	Knoblauchbutter	132
Frittierte Calamari	113	Kräuterbutter	132
Maritimer Vöner	114	Algenbutter	134
California und Crispy Rolls Surimi-Style	116	Sanddorn-Mayo	135
Pfannenpizza „Meeresrauschen“	118	Chili-Limetten-Mayo	135
Taramosalata mit schnellen Pfannenbrot	121	Remouladensauce	137
Chlorella-Smoothie	122	Vegane Mayonnaise – Grundrezept	137
		Kapernsalsa	138
		Gurkensalsa	138
		Tomatensalsa	140

Easy durch die Meeresküche	142
Zutaten- und Rezeptregister	148
Zum Autor	157