

Käpt'ns Stäbchen mit Selleriestampf und Spinat 15
Paella mit gebratener Jakobsmuschel 16
Rollmops 19
Bratfisch mit Kartoffelsalat und Knoblauchbutter 20
Meerrettich-Kartoffelsuppe mit knusprigen Meereshappen und Rucolapesto 23
Calamari auf feurigem Gemüse 24
Roter Heringssalat 27
Heller Heringssalat 28
Wurzelgemüse unter Meersalzkruste 31
Thunfisch - Grundrezept 32
Thunfischsalat auf gegrillter Avocado 32
Dampfnudeln mit Wakame-Apfel-Pesto auf Wurzelgemüse 35
Labskaus mit Spiegelei 36
Fischfilet unter Walnusskruste mit knackigem Rucolasalat 39
Rostocker Klopse 40
Geräuchertes Lachsfilet 43
Sahnehering mit Bratkartoffeln und Remouladensauce 44
Fischiges Filet auf Gemüsebett 47
Fischsuppe 48

Schlemmerfilet à la Bordelaise mit cremigem Erbsenpüree 51
Hummus-Bowl mit Wakame-Limetten-Tofu 52
Meeresfrische Cannelloni 55
Frischer Muschelnudelsalat 56
Rauchiges Pfefferfilet mit Kartoffelgratin und Möhrensalat 58
Frühstücksomelett mit geräuchertem Lachs und Meerrettichcreme 60
Surf 'n' Turf mit Gamba-Rollen und Portobello-Steak 63
Maritime Kartoffelpfanne mit Meerrettichcreme 64
Ofenlachs mit Kräuterreis und Tomatensalsa 67
Knusprige Fischküchlein thailändische Art mit knackigem Salat 68
Krabbencocktail 71
Schwarzer Kaviar 72
Schwarzer Kaviar auf veganen Eiern 72
Surimi 75
Jackfisch-Calzone 76
Seemannssuppe „Red Sensation“ mit fischigem Topping 79
Humrige Tagliatelle 80
Rauchige Lachsterrine 83
Rührtofu de luxe 84
Sweet Tuna Steak 87
Sanddornravioli in Trüffelsahne 88
Thunfischbuletten auf heißem Tomatendip 91
Flammkuchen mit Tofulachs 92

Fischburger 97
Matrosen-Sandwich mit maritimer Sandwichcreme 98
Sushi-Burger mit Paprikalachs 101
Frischkäse „White Caviar“ vom jungfräulichen Cashewkern 102
Backfisch im Bierteig – der Klassiker im Brötchen 105
Crostini Sardellen-Style 106
Popeye-Burger 109
Filetburger 110
Frittierte Calamari 113
Maritimer Vöner 114
California und Crispy Rolls
 Surimi-Style 116
Pfannenpizza „Meeresrauschen“ 118
Taramosalata mit schnellen Pfannenbrotchen 121
Chlorella-Smoothie 122

Bratfischgewürz – eine Vorratsration
 meiner Lieblingsmischung 126
Ohne-Fisch-Sauce 128
Algenöl 128
Ohne-Fisch-Fond 129
Nori-Tomaten-Pesto 131
Kombu-Limetten-Pesto 131
Wakame-Apfel-Pesto 131
Knoblauchbutter 132
Kräuterbutter 132
Algenbutter 134
Sanddorn-Mayo 135
Chili-Limetten-Mayo 135
Remouladensauce 137
Vegane Mayonnaise – Grundrezept 137
Kapersalsa 138
Gurkensalsa 138
Tomatensalsa 140

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