



Fisch-Rezepte - Auswahl

1. Viktoriabarsch-Filet auf einem Karotten-/Brokkoli-Bett - Zutaten (für 2 - 4 Personen)

- 2 - 4 frische Viktoriabarsch-Filet á 125 g
- 4 EL Kokosöl
- 3 - 4 Karotten (mittelgroß)
- 1/2 Brokkoli
- 1 gehackte Schalotte
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- Hühnerbrühe
- 25 g frischer Schnittlauch, fein gehackt
- Meersalz & Pfeffer

Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und mit wenig Wasser (so dass der Brokkoli halb bedeckt ist) im Topf garen, bis er noch bissfest ist (immer mal wieder mit der Gabel prüfen - ca. 10 Minuten garen). In der Pfanne 2 EL Kokosöl erhitzen. Die Karotten waschen und in dünne Scheiben schneiden, die Schalotte, das Kurkuma und den Knoblauch 2- 3 Minuten bei mittlerer bis großer Hitze anbraten. Etwas Brühe hinzufügen (so dass alle Zutaten bedeckt sind) und 4 Minuten leicht köcheln lassen (hier testen, ob die Karotten schon etwas weicher geworden sind, sonst noch ein paar Minuten köcheln). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch hinzugeben und beiseite stellen.

Mit einem scharfen Messer die Haut der Viktoriabarsch-Filets einige Male einritzen. In einer Pfanne 2 EL Kokosöl erhitzen. Die Filets von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten, bis das Fleisch durchsichtig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Filets auf einem Karotten-Bett mit Brokkoli-Röschen servieren.

2. Scharfe Garnelensuppe - Zutaten (für 2 - 4 Personen)

- 1 Stängel Zitronengras
- 1 EL Kokosöl
- 80 g frische Shiitake, in feine Streifen geschnitten
- 750 ml heiße Hühnerbrühe
- 2 TL frischen Ingwer oder Galgant (thail. Ingwer), fein gehackt
- Fischsauce (Nuoc oder Nam Pla)
- 8 Riesengarnelen
- 1 oder 2 Chilischoten, in feinen Ringen
- 3 TL frisch gepresster Limettensaft
- frische Korianderblätter

Das Zitronengras in 3 - 5 Stücke schneiden. Die Shiitake in etwas Kokosöl anbraten. Die Brühe, das Zitronengras und den Ingwer hinzugeben. Die Fischsauce hinzufügen und 10 Minuten kochen. Dann die Garnelen hinzufügen und weitere 3 - 4 Minuten köcheln lassen.

Die Chiliringe und den Limettensaft in eine Terrine geben. Die Suppe darüber gießen, mit Koriander garnieren und servieren.

3. Lachs-Weißkohl - Zutaten (für 2 - 4 Portionen)

- 1 Stück Lachs á 600 g
- 1 kg Weißkohl, klein geschnitten
- 3 EL Kokosöl
- 175 ml Tomatensauce
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt

Gewürze

Salz & Pfeffer (aus der Mühle)

1 EL Kreuzkümmelsamen

Den Kohl eine Minute in kochendem Wasser blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Den Weißkohl und den Kreuzkümmel 1 bis 2 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs in vier gleich dicke Steaks schneiden. Mit Salz & Pfeffer abschmecken. Im Dampf garen. Die Tomatensauce erhitzen und den Knoblauch hinzufügen. In der Mitte eines jeden Tellers ein Nest aus Weißkohl anrichten. Ein Lachssteak darauflegen und mit Tomatensauce überziehen.

Eine **andere Variante** wäre Lachs mit einer Gemüsepfanne wie: Paprika, Tomaten, Pilze (z.B. Champignons), Zwiebeln und Knoblauch. Hier möglichst auch Kurkuma (wenn vorhanden als Wurzel - Daumengroß, in feine Scheiben geschnitten) mit verwenden und erst zum Schluss mit Pfeffer (1/2 TL - je nach Geschmack) zusammen in die Gemüsepfanne geben.