

Kochen mit Männern im Pfarrheim Spay

Fischgerichte



Veranstalter Kfd - Spay

03.04.2013

Matjes-Röllchen

5 Matjesfilets evtl. entgräten, etwas wässern, auf Küchenkrepp legen und abtropfen lassen.

1 säuerlicher Apfel schälen, Kerngehäuse ausstechen, den Apfel in 5 Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Matjesfilets zusammenrollen und auf die Apfelscheiben setzen.

1/8 l Sahne mit Salz sehr steif schlagen.

2 EL Meerrettich unterrühren.

Die Matjesröllchen mit der Sahne füllen und darauf einen Klecks Preiselbeerkompott geben

Auf einer Servierplatte anrichten.

Matjes-Tatar auf Pumpernickelscheiben

Zutaten für 12 Personen

3 Matjesheringe entgräten, sehr klein würfeln.
2 hart gekochte Eier pellen, sehr klein würfeln.
1 Zwiebel pellen und fein würfeln
½ Apfel schälen, fein würfeln, mit etwas Zitronensaft
vermischen.

Alle Zutaten gut vermischen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft
pikant abschmecken.

2 kleine Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen, die Äpfel in
Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.

1 Rolle Pumpernickelscheiben

Apfelscheiben auf den Pumpernickelscheiben legen.
Das Matjestatar auf den Apfelscheiben verteilen und auf einer
Servierplatte anrichten.

Den Abschluss bildet obenauf eine Eischeibe, die mit einem
"Fähnchen" aus Dill garniert wird.

Menüauswahl

Matjes-Tatar auf Pumpernickelscheiben

Matjes-Röllchen

Räucherfisch-Cocktail

Kräutergarnelen mit Tomatensoße à la provençale

Bratheringe im Speckmantel

Fisch mit Möhren-Kartoffel-Haube

Makrelen in Folie

Krabben-Quiche

Räucherfisch-Cocktail

½ l Fleischbrühe herstellen und im Topf lassen.

150 g geräucherte Schillerlocken in Streifen schneiden.

100 g Sellerie putzen, in kleinere Würfel schneiden.
In der Fleischbrühe kurz blanchieren, mit Hilfe einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen, in kaltem Wasser abschrecken und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

1 Apfel schälen, Kerngehäuse ausstechen, klein würfeln und mit Zitronensaft vermischen.

1 Schalotte pellen und fein würfeln.

Alle Zutaten vermischen.

1 EL Mayonnaise, 2 EL saure Sahne, etwas Meerrettich verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

Cocktail mit der Marinade vermischen und durchziehen lassen.

Gläser mit einem Salatblatt auslegen und den Räucherfisch-Cocktail darin anrichten.

Fisch mit Möhren-Kartoffel-Haube

500 g Kartoffeln

250 g Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden.

½ l Gemüsebrühe herstellen, Kartoffeln und Möhren darin ca. 5 Minuten vorgaren, in ein Sieb geben und Brühe auffangen.

800 g Kabeljaufilet in 4 Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und in eine ausgefettete Form legen.

1 Bund Dill fein hacken, mit 2 EL Senf verrühren und auf den Fisch streichen.

Kartoffeln und Möhren schuppenartig abwechselnd auf den Fisch legen, mit Pfeffer würzen und mit 40 g geriebenem Gouda bestreuen.

Von der aufgefangenen Brühe ca. 1/8 l angießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 20 Minuten backen.

Bratheringe im Speckmantel

8 grüne Heringe ausnehmen und entgräten,
(oder vom Fischhändler küchenfertig vorbereiten lassen).

Heringe unter fließendem kaltem Wasser waschen und dann trocken tupfen.
Mit Saft einer Zitrone beträufeln, salzen und ziehen lassen.

Die Heringe aufklappen und die Innenseite mit Senf bestreichen.
Wieder zusammenklappen und fest mit Baconscheiben umwickeln.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fische auf jeder Seite etwa 4 Minuten knusprig braten.

Blattpetersilie waschen und trocknen.

2 Zitronen in Scheiben schneiden.

Die Bratheringe auf einer vorgewärmten Platte mit der Petersilie und den Zitronenscheiben anrichten.

Kräutergarnelen mit Tomatensoße à la provençale

1 Knoblauchzehe pellen und fein würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knobi darin kurz andünsten, 1 kleine Dose gehackte Tomaten zufügen und ca. 15 Minuten dünsten.

Soße mit einem Pürierstab pürieren.

Soße mit ½ TL Zucker, 2 TL Kräuter der Provence, Salz, Pfeffer a.d.M. , Zitronensaft und 1 Prise Zucker pikant abschmecken.

100 ml Olivenöl, 1 - 2 EL Weinbrand, 2 EL frische gehackte Kräuter nach Wahl, grobes Meersalz, Pfeffer a. d. M. und Cayennepfeffer verrühren.

Von 30 - 40 großen Garnelen die Schale entfernen, am Rücken einschneiden und den Darm entfernen.

Garnelen kalt abspülen, trockentupfen und mit der Marinade bestreichen und in einer flachen Schüssel zugedeckt ca. 1 Std. durchziehen lassen.

Die Garnelen aus der Schale nehmen und in der Pfanne in heißem Öl unter Wenden 5 - 6 Minuten braten, evtl. mit der Marinade während des Bratens bestreichen.

Garnelen mit der Soße servieren.

Makrelen in Folie

4 Makrelen

Den Fischen den Kopf abschneiden, Eingeweide heraus nehmen, Flossen entfernen.

Die Fische dann unter fließendem kaltem Wasser gut waschen, trocken tupfen und gut mit Salz und Pfeffer würzen.

Von 1 Orange die Schale abreiben und zur Seite stellen, restliche Schale entfernen, Filets rausschneiden und den Saft auffangen.

80 g weiche Butter mit Schale und Saft der Orange verrühren.

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und unter die Butter rühren.

Dann die Buttermischung in die Fische streichen.

Jeden Fisch getrennt in eine gebutterte Alufolie legen, die Ränder der Folie umschlagen, etwas fest drücken.

Im vorgeizten Backofen bei 180° ca. 20 Minuten backen.

Aus der Folie nehmen und auf einer vorgewärmten Platte mit Petersilie und Orangenfilets garnieren.

Krabben-Quiche

250 g gesiebtetes Mehl, 1 TL Backpulver, 30 g Butter,
7 EL Wasser zu einem Mürbeteig herstellen.

Eine Quiche-Form einfetten, den Mürbeteig auf dem Boden
ausrollen und an den Rändern festdrücken.

Mit der Gabel leicht einstechen und den Boden 10 Minuten bei
170° vorbacken.

1 Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

400 g Champignon säubern und in Scheiben schneiden.

Etwas Margarine in der Pfanne erhitzen, die Champignon darin
andünsten, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Zwiebeln im restlichen Fett auch andünsten, Champignon
dazugeben, mit

1/8 l Gemüsebrühe und 2 EL Weißwein löschen und etwas
einkochen lassen.

300 g Krabben dazugeben und kurz verrühren

2 Eier mit 200ml Sahne verquirlen, mit Salz Pfeffer, Thymian
würzen und unter die Masse verrühren.

Die Masse auf dem vorgebackenen Boden verteilen.

Die Krabben-Quiche noch 15 Minuten bei 170° auf mittlerer
Schiene backen und sofort servieren.