

Weisser Thunfisch mit Rucolasalat

Rezept auf Seite 18



Rezepte & Styling: Margaretha Junker | Fotos: Andreas Thumm

Fangfrisch

Wetten, dass auf diese Gerichte mit Meeresfrüchten und -fischen alle in der Runde lustvoll anbeissen werden?



Makrelen mit pikanter Tomatenmarinade

Rezept auf Seite 18

Safran-Penne mit Vongole

Rezept auf Seite 19



Zucchettisalat mit Bärenkrebsschwänzen

Rezept auf Seite 20



Lachs-Ricotta-Terrine

Rezept auf Seite 19



Fischgratin mit Kräuterkruste

Hauptgericht für 4 Personen

- 800 g tiefgekühlte Hokifilets
- 0,5 dl Weisswein
- Salz
- 100 g Toastbrot
- 5 Dörrotomatenhälften
- 5 entsteinte schwarze Oliven
- 2 EL geriebener Parmesan
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer
- ½ Bund Basilikum
- 2 Tomaten

1. Backofen auf 150 °C vorheizen. Gefrorene Fischstücke in eine ofenfeste Form legen. Mit Wein beträufeln und leicht salzen. Im Ofen 20 Minuten garen.

2. Inzwischen Brot, Dörrotomaten und Oliven im Cutter nicht zu fein hacken.

Käse darunter mischen. Frühlingszwiebeln samt schönem Grün fein schneiden und begeben. Öl darüber träufeln. Brotmasse mit Pfeffer würzen. Tomaten in Scheiben schneiden.

3. Fisch aus dem Ofen nehmen. Temperatur auf 200 °C erhöhen. Fisch mit Tomaten belegen und mit der Brotmasse bestreuen. Im Ofen ca. 15 Minuten überbacken. Basilikumblätter hacken und über den Fisch streuen.

TIPP Dazu passen Nudeln.

Zubereitung ca. 15 Minuten
+ ca. 35 Minuten im Ofen garen

Pro Person ca. 41 g Eiweiss, 16 g Fett,
19 g Kohlenhydrate, 1650 kJ/390 kcal

CODE 0746

Kabeljaufilet an Wermut-Kräuter-Sauce

Hauptgericht für 4 Personen

- 4 Kabeljaurückenfilets
à 160 g
- 2 EL Mehl
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Olivenöl

Sauce:

- 1 Schalotte
- 1 TL Butter
- 0,5 dl Noilly Prat
(trockener Wermut)
- 2 dl Fischfond
- 1,5 dl Vollrahm
- je 2 Zweige Kerbel, Dill
und Basilikum
- Salz, Pfeffer
- Kräuter für die Garnitur

1. Für die Sauce Schalotte hacken. In Butter dünsten. Mit Noilly Prat und Fond ablöschen. Zur Hälfte einkochen lassen. Rahm dazugießen. Weiterköcheln lassen, bis die Sauce sämig ist. Beiseite stellen.

2. Fischfilets trockentupfen. Mehl, Salz und Pfeffer mischen. Fische darin wenden, sodass sie fein mit Mehl überzogen sind. Filetstücke im Öl rundum anbraten. Hitze reduzieren, Fischstücke ca. 5 Minuten gar ziehen lassen.

3. Sauce aufkochen. Kräuter grob hacken und zur Sauce geben. Mit dem Stabmixer pürieren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fische anrichten. Mit Sauce servieren. Nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

TIPP Dazu passt Reis.

Zubereitung ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 30 g Eiweiss, 20 g Fett,
8 g Kohlenhydrate, 1450 kJ/340 kcal

CODE 0745





Weisser Thunfisch mit Rucolasalat

Hauptgericht für 4 Personen

- 600 g weisses Thunfischfilet
- ½ TL Fleur de sel
- ½ TL grob gemahlener Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone
- 5 EL Sonnenblumenöl
- 1 Dose weisse Bohnen à 220 g, abgetropft
- 2 Schalotten
- 150 g Speckwürfelchen
- 3 EL Schalottensenf
- 1 TL milder Senf
- Salz, Pfeffer
- 300 g Rucola

1. Fischfilet trockentupfen. Fleur de sel und Pfeffer in einen Mörser geben. Zitronenschale fein dazureiben. Alles fein zerstoßen. Fischfilet mit der Würzmischung einreiben und in wenig Öl bei mittlerer Hitze rundum 8–10 Minuten braten. Fisch in Alufolie einwickeln und mindestens 10 Minuten ruhen lassen.

2. Für den Salat die Bohnen abgiessen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Schalotten hacken. Speck in einer beschichteten Bratpfanne knusprig braten. Bohnen und Schalotten dazugeben und kurz mitbraten. In eine Schüssel geben. Restliches Öl, Essig und Senf begeben. Verrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Zum Servieren Rucola auf Teller geben. Sauce mit Bohnen und Speck darüber verteilen. Thunfisch in Tranchen schneiden und darauf legen.

TIPP Dazu passt Brot.

Zubereitung ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 53 g Eiweiss, 92 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 3350 kJ/800 kcal

CODE 0740



Makrelen mit pikanter Tomatenmarinade

Hauptgericht für 4 Personen

- 4 küchenfertige Makrelen
- 1 Bio-Zitrone für die Marinade
- 5 Zweige Rosmarin
- 1 EL Rohrzucker
- 1 TL Tabasco
- ½ TL Salz
- 2 EL Tomatensugo
- 3 EL Olivenöl
- ½ Bio-Zitrone

1. Ofen auf 200 °C vorheizen. Fische innen und aussen kalt abspülen, trockentupfen. Haut mit einem scharfen Messer mehrmals kreuzweise einschneiden. Fische auf ein mit Backpapier belegtes Blech oder in eine ofenfeste Form legen.

2. Für die Marinade Zitrone auspressen. Wenig Rosmarin hacken. Beides mit Zucker, Tabasco, Salz, Tomatensugo und Öl mischen. Fische innen und aussen grosszügig marinieren. Rosmarinzwige in die Bauchhöhlen legen. Zitrone in Scheiben schneiden, dazulegen. Fische in der Ofenmitte 30–35 Minuten garen.

TIPP Dazu passen Kartoffeln.

Zubereitung ca. 15 Minuten + ca. 30 Minuten im Ofen garen

Pro Person ca. 36 g Eiweiss, 13 g Fett, 6 g Kohlenhydrate, 1200 kJ/290 kcal

CODE 0741



Safran-Penne mit Vongole

Hauptgericht für 4 Personen

- 1 kg Vongole (Venusmuscheln)
- 250 g Stangensellerie
- 1 Briefchen Safran
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 0,5 dl Weisswein
- 1,5 dl Gemüsebouillon
- 500 g Penne rigate
- 1 Bund Basilikum
- Salz, Pfeffer

1. Muscheln unter fließendem Wasser waschen. Beschädigte oder geöffnete Muscheln aussortieren und wegwerfen.

2. Sellerie fein schneiden. Mit dem Safran im Öl 2 Minuten dünsten. Mit Wein ablöschen. Bouillon dazugießen. Alles 10 Minuten kochen lassen. Muscheln in den Safransud geben. Zugedeckt 5 Minuten kochen lassen, dabei einige Male gut rühren. Muscheln aus dem Fond heben. Geschlossene Muscheln aussortieren und wegwerfen.

3. Inzwischen Penne in Salzwasser al dente garen. Abgiessen und gut abtropfen lassen. Muscheln und Penne in den Safranfond geben. Basilikum grob darüber zupfen. Alles gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP An Stelle von Muscheln 400 g Kabeljaurückenfilet verwenden. Diese jedoch nur kurz im Öl dünsten, ablöschen und danach direkt zu den Teigwaren geben.

Zubereitung ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 28 g Eiweiss, 8 g Fett, 104 g Kohlenhydrate, 2550 kJ/610 kcal

CODE 0742



Lachs-Ricotta-Terrine

Vorspeise für 6 Personen
Für 1 Terrinenform à 5 dl

- 300 g Lachsfilet mit Haut
- 1 TL Fleur de sel
- ½ TL milder Senf
- 1 ½ EL Sonnenblumenöl
- 2 Bund Dill
- 4 Blatt Gelatine
- 200 g Ricotta
- 100 g Jogurt nature
- ½ Bio-Zitrone
- Salz
- Tabasco

1. Lachs mit Fleur de sel einreiben und mit Senf bestreichen. In einer beschichteten Bratpfanne in wenig Öl auf der Hautseite 30 Sekunden anbraten. Den Fisch wenden und 1 Minute weiterbraten. Herausheben, Haut abziehen und den Fisch auskühlen lassen.

2. Inzwischen Form mit Klarsichtfolie auslegen und mit wenig Öl bestreichen. Dill hacken. ⅓ des Dills in der Form ausstreuen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Ricotta und Jogurt glattrühren. Zitronenschale fein dazureiben, Zitrone auspressen. Masse mit Zitronensaft, Salz und Tabasco würzen. Gelatine gut ausdrücken und mit etwas Ricottacreme in eine Pfanne geben. Bei kleiner Hitze auflösen. Unter die restliche Ricottacreme rühren.

3. Fisch in feine Tranchen schneiden. Formboden mit einer Lage Fischtranchen auslegen. Die Hälfte der Ricottacreme darauf ausstreichen. Mit Fischtranchen und restlichem Dill belegen. Restliche Masse darauf ausstreichen, mit restlichem Fisch bedecken. Terrine zugedeckt im Kühlschrank ca. 4 Stunden fest werden lassen.

Zubereitung ca. 40 Minuten + ca. 4 Stunden fest werden lassen

Pro Person ca. 15 g Eiweiss, 15 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 900 kJ/210 kcal

CODE 0743

Denners Weinempfehlung



Hardys Nottage Hill Chardonnay

2008, 75 cl

Helles Gelb. Duftet intensiv nach Ananas und Litchi mit einer leichten Vanille-note. Im Körper ist er voll, wirkt fruchtig und saftig zugleich.

- Chardonnay
- Fisch, Krustentiere, exotische Küche
- Südost-Australien, Australien
- 2 Jahre
- 8–10 °C

9.95



Domiziana Côtes de Provence Rosé

2007, 75 cl

Rosafarben. Duftet nach roten Beeren. Am Gaumen wirkt er frisch-fruchtig mit anhaltender Aromatik.

- Grenache, Carignan, Cinsault
- Fisch, Muscheln, Vorspeisen
- Côtes de Provence, Frankreich
- 1–2 Jahre
- 10–12 °C

4.95



Glorioso Crianza, DOCa Rioja

2006, 75 cl

Tiefes Kirschorot. Die Aromen erinnern an rote Beeren, mit einer leicht pfeffrigen Note. Mittlerer Körper, wirkt saftig und fruchtig. Ein unkomplizierter Wein für gemühtliches Zusammensein.

- Tempranillo
- Fisch, Paella
- Rioja, Spanien
- 4–5 Jahre
- 16–18 °C



8.95

saizon.ch

Ein Rezept für gebratenen Seehecht auf Ratatouille finden Sie unter www.saizon.ch » Rezepte

SICILIA®

lemon & lime juice



Sicilia gibts in Ihrer Migros

DENNER®

Der Weinkeller der Schweiz

Jetzt Wein-Newsletter abonnieren unter: www.denner.ch/wein



Zucchettisalat mit Bärenkrebsschwänzen

Vorspeise für 4 Personen

- ½ dl Weisswein
- 6 EL Olivenöl
- ½ Limette
- 4 Lorbeerblätter
- Salz
- 4 tiefgekühlte Bärenkrebsschwänze, vor Gebrauch aufgetaut
- 300 g Zucchini
- 2 EL Pinienkerne
- 2 EL Rosinen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL flüssiger Honig
- 3 EL Rotweinessig
- 1 dl Krebsfond (entsteht bei der Zubereitung)
- 1 TL milder Senf
- 2 Zweige Petersilie

1. Wein und $\frac{2}{3}$ des Öls erhitzen. Limettenschale fein wegschneiden. Mit den Lorbeerblättern zum Wein geben. Weinfond mit Salz leicht würzen. Krebse kalt abspülen. Im Fond zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Minuten gar ziehen lassen.

2. Zucchini in Stäbchen schneiden. Pinienkerne in einer Bratpfanne hellbraun rösten. Rosinen kurz mitrösten. Beiseite stellen. Zucchini im restlichen Öl kurz braten. Knoblauch dazupressen, Honig begeben. Gut mischen und anrichten. Bratsatz mit Essig ablöschen. Fond dazugiessen. Sauce etwas einkochen lassen. Mit Senf und Salz würzen. Zucchini damit beträufeln.

3. Krebsschalen auf der flachen Unterseite mit einer Schere aufschneiden. Fleisch auslösen und in Scheiben schneiden. Zu den Zucchini geben. Pinienkerne-Rosinen-Mix darüber streuen. Petersilienblätter darüber zupfen.

Zubereitung ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 18 g Eiweiss, 20 g Fett,
11 g Kohlenhydrate, 1250 kJ/290 kcal

CODE 0744