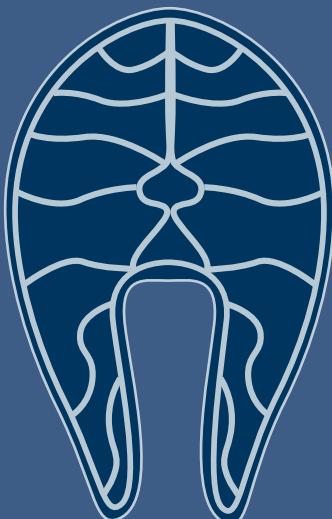




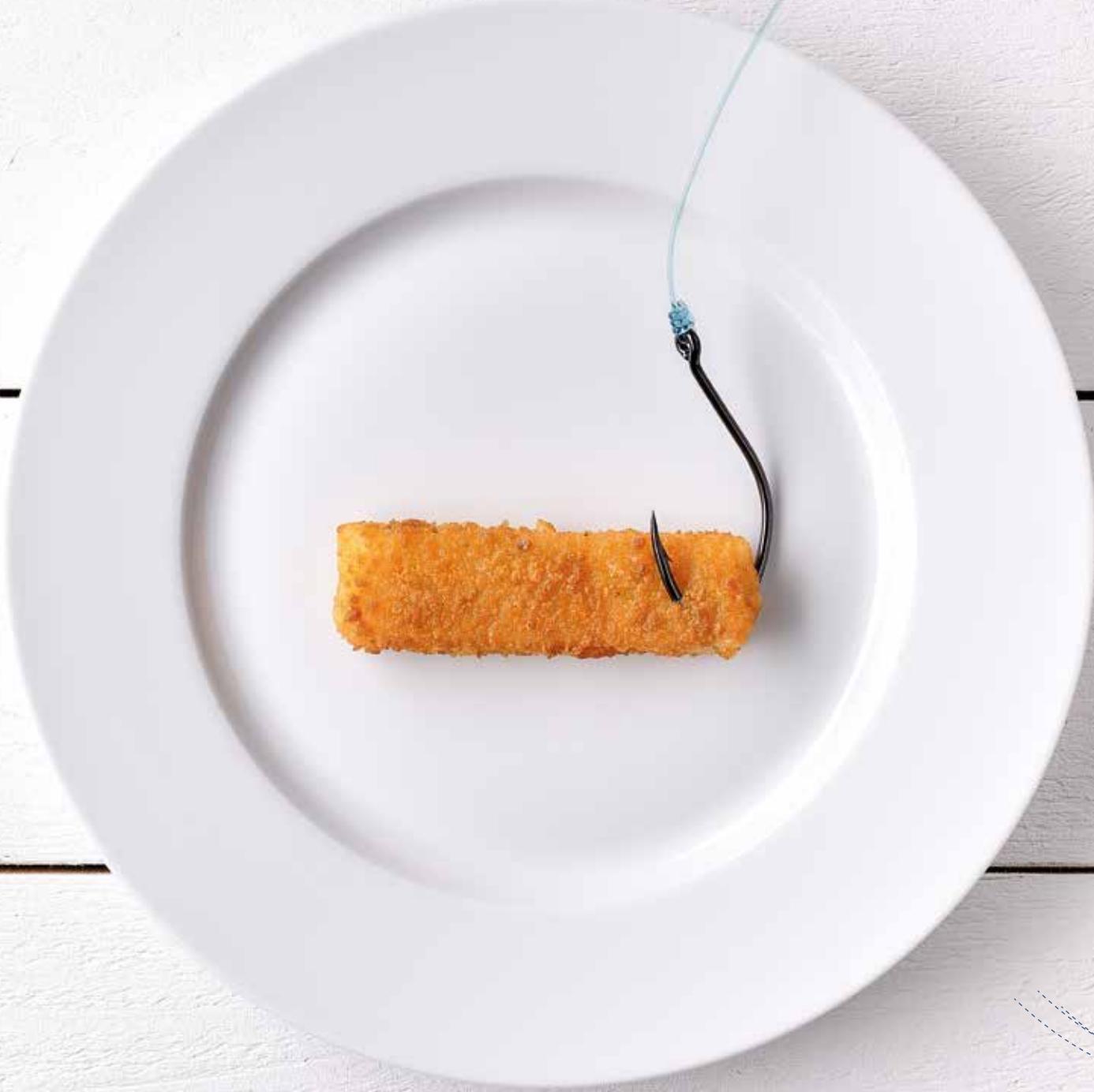
CATCH & COOK

Iss deinen eigenen Fisch



FISCHREZEPTE





VORWORT

„Ein selbstgefangener Fisch ist die nachhaltigste Form des Fischkonsums.“

Bevor für Anglerinnen und Angler der Duft eines köstlich zubereiteten Fischgerichts die Küche erfüllt, steht immer etwas ganz Besonderes: das Erlebnis des eigenen Fangs. Früh am Wasser, die Angelrute bereit und voller Vorfreude auf den Moment – das ist Anglertradition und Leidenschaft zugleich.

Ein selbst gefangener Fisch ist ein echtes Stück Natur. Er wächst artgerecht in unseren heimischen Gewässern auf – ganz ohne künstliche Zugaben. So erfüllt er alle Kriterien, die moderne Verbraucherinnen und Verbraucher heute schätzen:

Nachhaltig erzeugt, klimaschonend, gesund und voller hochwertiger Nährstoffe wie Vitamine und wertvolle, ungesättigte Fettsäuren. Besser geht es kaum!



Ein frisch gefangener Fisch erfüllt alle Kriterien eines nachhaltigen Lebensmittels – er ist frisch, regional, klimaschonend und wächst artgerecht auf!

Und das Beste daran: Was heute gefangen wird, kann schon kurz darauf in der eigenen Küche zubereitet werden. Kein langes Lagern, keine weiten Wege – maximale Frische und Geschmack stehen im Vordergrund.

Die oft zitierte Regel vom „Säubern, Säuern, Salzen“, die früher dazu diente, den Geschmack überlagerter Ware zu kaschieren, wird beim Angeln überflüssig: Ein fangfrischer Fisch schmeckt einfach hervorragend, genauso wie er ist.

Mit unserer Kampagne „Catch & Cook – Iss deinen eigenen Fisch“ möchten wir dazu inspirieren, dieses wunderbare Gefühl zu genießen: vom Fang direkt auf den Teller.

In dieser Broschüre haben wir für euch Rezepte mit vielen praktischen Tipps zusammengestellt. Ihr erfahrt, wie man Fisch fachgerecht verarbeitet, kühlt, lagert und natürlich lecker zubereitet. Dazu vermitteln wir Wissenswertes über die Lebensweise und den schonenden Fang heimischer Arten.

Selbst gefangener Fisch – das bedeutet bewussten Genuss, echte Naturverbundenheit und die Krönung eines gelungenen Tages am Wasser.

Wir wünschen viel Freude beim Lesen und Nachkochen sowie natürlich:

„Petri Heil“ und „Guten Appetit“!

IMPRESSUM

Herausgeber: Deutscher Angelfischerverband e. V.
Reinhardtstraße 14 · 10117 Berlin

Autoren: M. Freudenthal

Redaktion: M. Frerichs, C. Wildt

Satz & Layout: Ostseegrafikdesign – V. F. Holtz

Bildnachweise: S. 6-9: J. Radke, S. 17 l.o. / r.u.: S. Boer, S. 37-38: @robert_fischt for @rumbeidiefische, S. 42 & 43: rbb/
angebissen, Rest: DAFV e. V. (u. a. O. Lindner, J. Arlt, S. Rehder, C. Wildt)

Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit entsprechender Genehmigung nach Urheberrecht.

© Deutscher Angelfischerverband e. V. · Oktober 2025

INHALT

Norddeutsche Fish&Chips	6
Zander im Speckmantel	10
Gebratener Zander auf Wirsing	12
Gegrillter Flussbarsch	14
Knusprige Hechtbouletten	16
Knusperschnitzel vom Karpfen	18
Barbecue-Karpfen	20
Knusprige Ukelei	24
Sushi von der Forelle	26
Saibling auf der Holzplanke gegrillt	30
Fisch, Frisch, Freude	32
Feurige Forellen-Tacos vom Grill	34
Meerforellen-Ceviche	37
Eingelegter Hering	39
Hering als Petersilienfisch	40
Hornhecht-Sandwich	42
Grillfackel vom Hornhecht	44
Italienische Schollenröllchen	47
Wittling auf Ofengemüse	50
Backfisch im Knusperbrot	52
Gegrillter Wolfsbarsch	54
Gegrillte Makrelenspieße	56
Freudes aromatisches Fischcurry	60



CATCH & COOK

Iss deinen eigenen Fisch

RUTE RAUS!
DER SPASS BEGINNT

NORDDEUTSCHE FISH&CHIPS



FISCH IM KNUSPRIGEN
BACKTEIG MIT SELBST
GEMACHTER REMOULADE
UND KNUSPRIGEN CHIPS

ZUTATEN FÜR VIER PORTIONEN

Backteig: 100 g Mehl ♦ 100 g Stärke ♦ 1 TL Backpulver ♦ 2 cl Essig (Malzessig) ♦ 100 ml Bier oder Mineralwasser

Remoulade: 200 g Mayonnaise ♦ 50 g Gewürzgurken ♦ ½ Zwiebel ♦ 1 gekochtes Ei ♦ 1 TL Dill (gehackt)

♦ 1 TL Petersilie (gehackt) ♦ 4 cl Gurkenwasser ♦ 1 TL Senf ♦ 1 Spritzer Zitronensaft ♦ Salz, Pfeffer und Zucker

Sonstige Zutaten: 600 g Hechtfilet ohne Haut ♦ 1 kg kleine festkochende Kartoffeln (vorgekocht)

♦ hoch erhitzbares Pflanzenfett (Frittierzettel) ♦ Salz & Pfeffer



ZUBEREITUNG

Für den Backteig stellen wir aus den Zutaten Mehl, Stärke, Backpulver, Essig und Bier einen dickflüssigen Teig her, indem wir zunächst die trockenen Zutaten in einer kleinen Schüssel vermengen und dann Bier und Essig dazugeben.

Für die Remoulade werden die Zwiebeln, die Gurken sowie das Ei in feine Würfel geschnitten und mit den restlichen Zutaten vermengt. Im Anschluss daran mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft nach Bedarf abschmecken.

Die gekochten Kartoffeln auf der Arbeitsfläche mit dem Handballen platt drücken und entweder in einer Pfanne mit reichlich Fett knusprig braten oder aber: Mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Backofen bei 180 °C etwa 25 bis 30 Minuten knusprig backen.



Zuletzt wird das Hechtfilet in ca. fünf bis sechs Zentimeter große Stücke geschnitten, mit Salz und Pfeffer gewürzt und bevor es in den Backteig geht mit etwas Mehl bestäubt.

Die Hechtstücke sollten nun einzeln durch den Teig gezogen werden und direkt in das ca. 180 °C heiße Fett (Fritteuse oder großer Topf) gegeben werden. Sobald man erkennen kann, dass der Teig am Rand schön knusprig wird, sollte man die Stücke einmal wenden, um von allen Seiten eine perfekte Kruste zu bekommen.



Scan me!

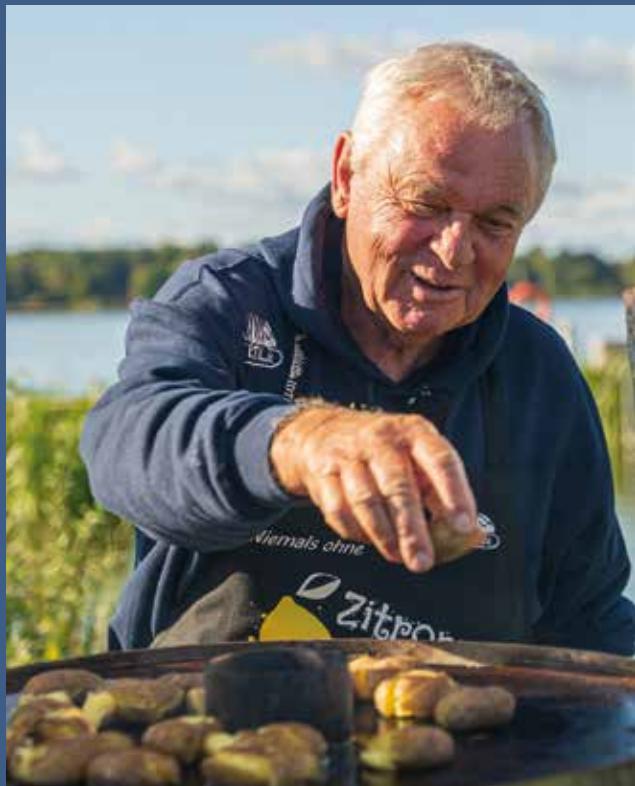
DER SPASS BEGINNT
RÜTE RAUS!

GANZE FOLGEN IN DER
ARD-MEDIATHEK

TIPP ZUM REZEPTE

Beim Frittieren der
Hechtstücke nur so
viele Stücke gleichzei-
tig ins heiße Öl geben,
wie nebeneinander
in den Topf oder die
Fritteuse passen.





ZANDER IM SPECKMANTEL

MIT SÜßKARTOFFELSTAMPF UND ASIATISCHEM BROKKOLI

ZUTATEN FÜR VIER PORTIONEN

Beilage: 400 g Süßkartoffeln • 100 ml Kokosmilch oder Sahne • 5 g Salz • 300 ml Wasser

Fisch: 1 Seite Zanderfilet • 1 Prise Salz • 1 Prise Pfeffer • 10 bis 12 Scheiben Bacon bzw. Speck • 1 EL Mehl

Gemüse: 300 g Brokkoli • 2 EL Sojasauce • Saft aus einer halben Zitrone



ZUBEREITUNG

Süßkartoffeln schälen und in walnuss-große Stücke schneiden. In einem kleinen Topf mit Deckel ungefähr zur Hälfte mit gesalzenem Wasser bedeckt gar kochen. Den Brokkoli in kleine Röschen und dann in etwa 1,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

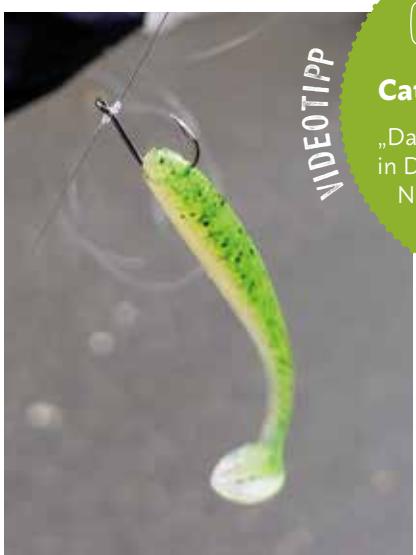
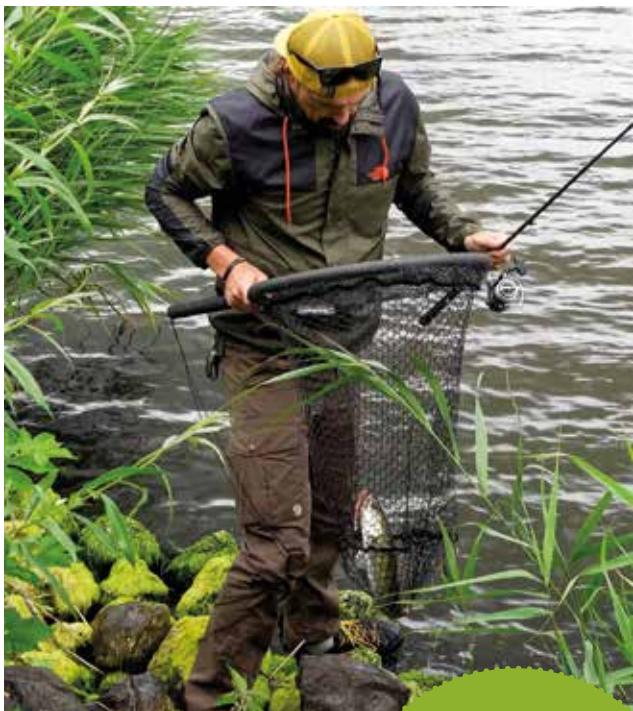
Sobald die Süßkartoffeln gar sind, wird zunächst die übrig gebliebene Flüssigkeit abgegossen und beiseite gestellt. Jetzt die Süßkartoffeln stampfen und die Kokosmilch oder Sahne einarbeiten. Die restliche Flüssigkeit kann man nun nach gewünschter Konsistenz dazugeben. Mit Salz und etwas Chili abschmecken.

Die Brokkolischeiben in einer kleinen Pfanne in etwas Butter bei schwacher Hitze von beiden Seiten anrösten.

Etwas Sojasauce dazu geben, Deckel drauf und für gut fünf bis sechs Minuten köcheln lassen. Anschließend noch einmal bei starker Hitze nachbraten und mit Zitronensaft abschmecken.

Das Zanderfilet von der Haut sowie den Gräten befreien und in etwa gleichgroße Stücke schneiden. (Das Schwanzstück kann umgeklappt werden.) Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Mehl bestäuben und portionsweise mit jeweils drei bis vier Scheiben Speck umwickeln.

Mit der Seite an der sich die Speck-Enden befinden in die „kalte“ Pfanne legen und nun auf mittlerer Stufe von allen Seiten knusprig anbraten.



VIDEO TIPP

 **YouTube**
Catch & Cook | DAFV
„Das beste Zandergewässer
in Deutschland! Angeln am
Nord-Ostsee-Kanal inkl.
Catch & Cook“



GEBRATENER ZANDER AUF WIRSING MIT CREMIGER SENFSAUCE

ZUTATEN FÜR VIER PORTIONEN

Beilage: 400 g Kartoffeln (mehligkochend) • 80 ml Milch • 50 ml Sahne • 1 EL Butter • 5 g Salz

Fisch: 1 Zanderfilet • 1 Prise Salz • 1 Prise Pfeffer • 1 EL Mehl

Gemüse: 300 g Wirsing • 1 EL Butter • 30 g Bacon • 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker

Sauce: 1 kleine Schalotte • 1 EL Butter • 1 EL Mehl • 200 ml Milch • 100 ml Sahne • 1 bis 2 EL grober Senf
• 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker



ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen, in reichlich gesalzenem Wasser weichkochen, abgießen und mit Milch, Butter, Muskat und gehackten Kräutern zu einem fluffigen Kartoffelstampf verarbeiten.

Die Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und mit ca. einem Esslöffel Butter glasig anschwitzen. Ein Esslöffel Mehl dazugeben, kurz einarbeiten und mit kalter Milch und Sahne aufgießen. Nun mit Senf, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Wirsing in mundgerechte Stücke schneiden, drei bis vier Minuten in Salzwasser blanchieren und anschließend abschrecken. Speck in dünne Streifen schneiden und in einer



großen Pfanne mit etwas Butter auslassen. Sobald der Speck schön knusprig ist, kann man den Wirsing dazugeben. Abgeschmeckt wird mit Salz, Pfeffer, Muskat und wer möchte auch mit etwas Zitrone.

Zander filetieren, portionieren, auf der Hautseite einritzen und ganz leicht mehlieren. Ca. zwei Esslöffel Öl in eine KALTE Pfanne geben und das Zanderfilet mit der Hautseite zuerst einlegen und nun mit Salz und Pfeffer würzen. Zunächst wird das Zanderfilet nun auf höchster Stufe angebraten. Sobald das Filet an den Rändern etwas Farbe bekommt, kann man die Hitze auf die Hälfte reduzieren. Das Filet wird solange auf der Hautseite gebraten, bis es fast vollständig durchgegart ist. Dabei sollte man immer mal wieder mit Hilfe einer Palette (Pfannenwender) schauen, dass die Haut nicht anbrennt oder die Hitze zu gering ist. Sobald die Haut schön knusprig, und das Filet fast durchgegart ist, sollte man das Filet noch für ca. 30 Sekunden auf der Filetseite braten.



GEGRILLTER FLUSSBARSCH MIT TOMATEN-SPARGELSALAT

ZUTATEN FÜR VIER PORTIONEN

- 1 Flussbarsch ca. 35 cm (geschuppt und ausgenommen) • ½ Rote Zwiebel • 1 Bund grüner Spargel
- 400 g Cherrytomaten • ½ rote Peperoni • 1 EL Agavendicksaft oder Honig • Saft einer ½ Zitrone • 2 EL Olivenöl
- grobes Meersalz, Pfeffer • 4 dicke Scheiben Ciabatta • ½ Knoblauchzehe (geschält) • 1 Spitzpaprika



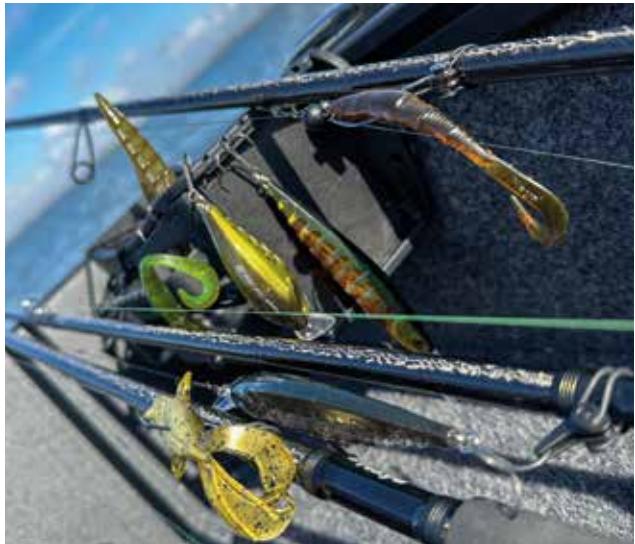
ZUBEREITUNG

Den entschuppten Flussbarsch gründlich abtrocknen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen, anschließend auf den vorgeheizten Grill legen. Der Fisch sollte so lange auf einer Seite liegen bleiben, bis die Haut knusprig ist - Obacht, den Grill nicht auf voller Stufe einstellen und den Bräunungsgrad im Auge behalten.

Ciabatta-Scheiben mit Olivenöl bepinseln und parallel auf dem Grill knusprig anrösten. Anschließend mit der Knoblauchzehe über die knusprigen Scheiben streichen und eine Prise Meersalz darüber streuen. Den grünen Spargel vom holzigen Ende befreien, mit Olivenöl und Salz würzen und gemeinsam mit der halbierten Spitzpaprika ebenfalls auf dem Grill ca. zehn Minuten rösten. Währenddessen die Tomaten vierteln, die rote



Zwiebel und die Peperoni in feine Streifen schneiden und in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Agavendicksaft und Zitronensaft vermengen. Sobald der Spargel gar ist, wird er in mundgerechte Stücke geschnitten und zu den marinierten Tomaten gegeben. Zuletzt noch alles süß, sauer und salzig abschmecken. Wer es etwas heiß mag, gibt noch einen guten Schuss Chilisauce dazu.



KNUSPRIGE HECHTBOULETTEN

MIT ROTE BETE SAUCE

ZUTATEN FÜR VIER PORTIONEN

1 kg Kartoffeln (mehligkochend) • 1 Zwiebel • 30 g Speck (gewürfelt) • etwas Olivenöl oder Butter
• 1 EL Mehl • 600 ml Milch • 2 EL Sahnemeerrettich • 500 g Hechtfilet
• 1 Bund Schnittlauch • 1 Ei • 1 Zitrone • 50 g Rote Bete (gekocht)



ZUBEREITUNG

Kartoffeln in Salzwasser kochen. Währenddessen Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Speck in einer Pfanne mit hohem Rand in wenig Öl anbraten, bis die sie schön angeröstet sind. Das Mehl einrühren, mit der Milch auffüllen und unter Rühren erhitzen, bis eine Bindung entsteht. Nun das Hechtfilet in die köchelnde Milchmischung geben und fünf bis sechs Minuten bei geschlossenem Deckel darin ziehen lassen. Währenddessen die Rote Bete in Würfel und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Die Kartoffeln pellen und anschließend zerstampfen. Das Hechtfilet aus der Sauce nehmen und in etwa zwei mal drei Zentimeter große Stücke zupfen. Ei, Schnittlauch und die Hechtstückchen unter den Kartoffel-

stampf mengen. Die Sauce durch ein Sieb gießen und die Zwiebel-Speckmischung ebenfalls in die Kartoffelmasse mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Bete Würfel und Sahnemeerrettich in die Sauce geben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.





KNUSPERSCHNITZEL VOM KARPFEN

GEPAART MIT EINEM KARTOFFEL-GURKENSALAT

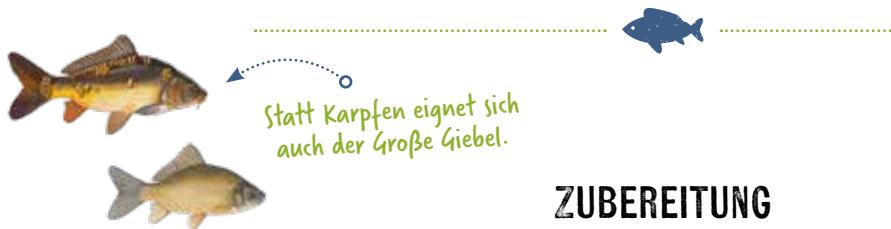
ZUTATEN FÜR VIER PORTIONEN

Dressing: 1 EL grober Senf • 1 EL Honig • ½ Rote Zwiebel • 2 EL Rapsöl • 1 TL Zitronensaft

Fisch: 2 Seiten/Filets vom Karpfen • 1 Prise Salz • 1 Prise Pfeffer • 1 Ei • 50 g Paniermehl • 30 g Mehl

Salat: 500 g Kartoffeln (festkochend) • 1 Gurke • 30 g Zwiebel • 50 ml Brühe

• 1 bis 2 Stängel Dill, Petersilie und Schnittlauch • Radieschen



ZUBEREITUNG

Die vorgekochten Kartoffeln pellen und in beliebig dicke Scheiben schneiden. Gurke und Zwiebel schälen. Die Gurke in dünne Scheiben, und die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Aus grobem Senf, Honig, Öl, Salz und Weißweinessig eine Marinade herstellen. Kräuter schneiden. Die Gurkenscheiben, Zwiebelwürfel und die geschnittenen Kräuter zur Marinade geben und gut vermengen.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zuletzt die Kartoffelscheiben unterheben und etwas Brühe dazugeben damit der Salat schön „schlotzig“ wird. Ein paar Radieschen zum Garnieren – Fertig! Das Karpfenfilet von der Haut befreien.





TIPPS ZUM REZEPT

Die Kartoffeln sollte man im besten Falle schon am Vortag aufsetzen und anschließend eine Nacht im Kühlschrank aufbewahren. Das bewirkt, dass sich die Stärke setzt und man schöne, feine Scheiben schneiden kann, ohne dass die Scheiben brechen oder matschig werden.

Mit einem scharfen Messers per V-Schnitt die großen Y-Gräten entfernen – das Filet sollte dabei bestenfalls nicht durchtrennt werden. Das restliche mit Gräten versehene Filet kreuzweise einschneiden. Zum Platten eignet sich am besten ein Vacuumier- oder Gefrierbeutel. Das Filet wird eingelegt und mit Hilfe eines Holzhammers oder eines Plattier-Eisen gleichmäßig dünn plattiert. Das nun doppelt so große Filet vorsichtig aus dem Beutel nehmen, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und klassisch wie ein Schnitzel panieren. Die perfekte Temperatur zum Braten liegt bei ca. 160 bis 180 °C. Zum Braten sollte man neutrales Öl oder aber Butterschmalz verwenden. Sobald das Schnitzel von der Unterseite schön knusprig ist, wird es gewendet und mit Hilfe einer Kelle oder eines großen Löffels mit Öl überschwemmt. Vor dem Anrichten sollte das Schnitzel eine kurze Weile auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller abtropfen.



Catch & Cook | DAFV

„Catch & Cook: Knusperschnitzel vom Karpfen“

VIDEO TIPP

BARBECUE-KARPFEN

BBQ-KARPfen MIT
PELLKARTOFFEL-SALAT

ZUTATEN FÜR VIER PORTIONEN

Fisch: 1 Stück Karpfen (ca. 2 kg) ♦ 2 EL BBQ-Fischgewürz

Salat: 400 g kleine Kartoffeln (Drillinge) ♦ 250 g Cherrytomaten ♦ 1 Bund Radieschen
♦ 1 Bund Rucola ♦ ½ Rote Zwiebel ♦ 1 EL Balsamico-Essig

Marinade: 1 TL BBQ-Gewürz ♦ 2 EL Olivenöl oder Rapsöl ♦ 1 TL Chilisauce oder Ketchup
♦ 1 Spritzer Zitronensaft ♦ 1 TL Meersalz



ZUBEREITUNG

Der Karpfen sollte zunächst sehr gründlich von Schleim und Schuppen befreit und mit einem Küchentuch gut abgetrocknet werden. Mit Hilfe eines scharfen Messers den Kopf entfernen und dann ca. drei bis vier Zentimeter dicke Koteletts runterschneiden. Diese werden anschließend mit einem BBQ-Gewürz einmassiert („gerubbt“). Nun wird aus einem Esslöffel BBQ-Gewürz, einem Teelöffel Chilisauce (alternativ Ketchup), etwas Zitronensaft und zwei Esslöffeln Olivenöl eine Marinade hergestellt.

Die vorgekochten Drillinge, je nach Größe, dritteln oder halbieren, Cherrytomaten und Radieschen waschen und ebenfalls halbieren. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Rucola waschen und in Mundgerechte Stücke schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mit Olivenöl, Balsamico, Salz und Ahornsirup zu einem schmackhaften Salat vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Der Grill sollte auf gut 200 bis 250°C vorgeheizt sein. Die Karpfen Koteletts werden zunächst „trocken“ auf den Grillrost gelegt. Damit sie nicht festkleben, hilft es, den Grillrost mit etwas neutralem Öl einzupinseln. Der Fisch verfügt über ausreichend Fett, welches dann austritt und dafür sorgt, dass er nicht festklebt. Nun heißt es abwarten!



Die Koteletts darf man auf keinen Fall ständig umdrehen. Dann passiert es nämlich, dass er doch am Grill festklebt. Die Koteletts lassen sich ganz einfach wenden, sobald sich eine schöne Kruste gebildet hat und richtig kräftige Grillstreifen entstanden sind.

Nach dem ersten Wenden bepinseln wir die bereits gebrillte Seite mit unserer BBQ-Marinade. Den Vorgang kann man nun zwei bis drei Mal wiederholen, bis sich eine leckere BBQ-Glasur gebildet hat. Um die Koteletts perfekt zu vollenden, geben wir neben Meersalz und etwas Zitronensaft noch die übrig gebliebene Marinade über die Koteletts.

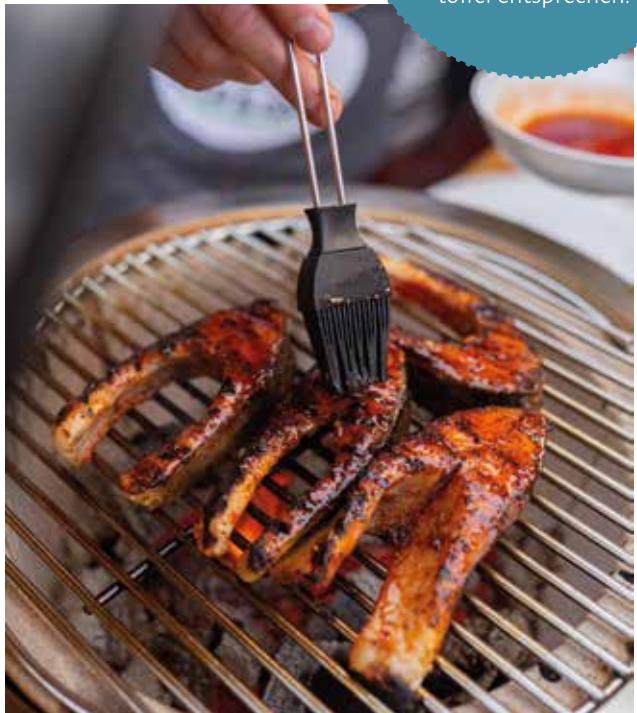


TIPPS ZUM REZEPT

Wer sich nicht an den Karpfen traut, kann diesen natürlich auch gegen so ziemlich jeden anderen Fisch austauschen. Der Vorteil beim Karpfen liegt aber ganz eindeutig in seinem Fettgehalt. Das innenliegende Fett sorgt dafür, dass der Fisch zum einen super saftig bleibt und zum anderen nicht so schnell anbrennt oder festklebt.

ÜBRIGENS...

Der Begriff „Drillinge“ für kleine Kartoffeln kommt daher, dass drei dieser kleinen Kartoffeln in der Regel ungefähr einer „normalen“ Kartoffel entsprechen.



VIDEOTIPP



Catch & Cook | DAFV

„Gegrillter Karpfen | Fischsteaks nach BBQ-Style mit Pellkartoffel-Salat“



Scan me!



KNUSPRIGE UKELEI MIT CREMIGEM KARTOFFELSALAT

ZUTATEN FÜR VIER PORTIONEN

Fisch: 12 Ukelei ca. 10 bis 12 cm ♦ Salz & Pfeffer ♦ Semola (Maismehl) ♦ Neutrales Öl oder Butterschmalz zum Braten

Cocktailsauce: 100 g Mayonnaise (Miracel Whip) ♦ 30 g Ketchup ♦ ½ EL Sriracha Sauce ♦ ½ TL Senf
♦ ½ EL Worcestershire Sauce ♦ ¼ TL Sweet Chili Sauce ♦ ½ Zehe geriebener Knoblauch ♦ 2 EL Orangensaft

♦ 1 Messerspitze geräuchertes Paprikapulver ♦ 2 Zweige geschnittener Koriander ♦ Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Kartoffelsalat: 750 g Kartoffeln (festkochend) ♦ 1 mittelgroße Zwiebel ♦ 2 Gurken ♦ 2 Äpfel (Jona Gold oder Braeburn)

♦ 4 EL Kräuteressig ♦ 8 EL neutrales Pflanzenöl ♦ frische Kräuter nach Geschmack ♦ Salz & Pfeffer



ZUBEREITUNG

Die Ukelei mit Hilfe einer Schere von Kopf und Flossen befreien, ausnehmen und entschuppen. Nach dem Entschuppen gründlich waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem der Menge entsprechenden Topf oder einer Pfanne mit hohem Rand reichlich Öl oder Butterschmalz erhitzen (ca. 500 Milliliter). Die gewürzten Ukelei in reichlich Semola panieren, dann direkt ins heiße Fett geben und goldgelb ausbacken.

Anschließend die Cocktailsauce zubereiten. Dafür alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit Salz,



Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Schließlich wird der Kartoffelsalat zubereitet.

Kartoffeln in reichlich Salzwasser kochen, bis sie gar sind, aber noch etwas fester in der Mitte. Kartoffeln pellen und abkühlen lassen (am besten im Kühlschrank für 2 Stunden abkühlen lassen). Kartoffeln in geviertelte Stücke schneiden. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Gurke und Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Kräuter ebenfalls fein schneiden und alle Zutaten in eine Große Schüssel geben. Essig und Öl dazu geben und erst jetzt alle Zutaten miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



SUSHI VON DER FORELLE

FEINSTES INSIDE OUT SUSHI MIT
GEBEZTER REGENBOGENFORELLE,
FRISCHKÄSE, AVOCADO UND DER WOHL
LECKERSTEN TERIYAKISAUCE DER WELT.



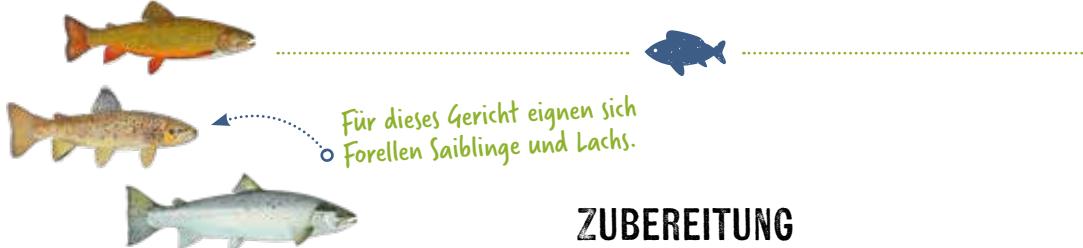
ZUTATEN FÜR VIER PORTIONEN

Reis: 500 g Sushi-Reis • 20 g Salz • 40 g Zucker • 80 ml Reisessig (Tafelessig)

Soße: 200 ml Sojasauce • 100 ml Sake • 100 ml Mirin • 20 g Honig • 50 g Zwiebel • 50 g Ingwer • 50 g Knoblauch

Füllung: 400 g Forellenfilet • 1 Gurke • 1 Avocado • 100 g Frischkäse • ½ Bund Schnittlauch • 1 Noriblatt

Topping: 2 EL Sesam (geröstet) • 2 Stangen Frühlingslauch • 2 Zweige Koriander



ZUBEREITUNG

Die Forelle wird am Vortag gebeizt (siehe Rezept gebeizter Saibling, Seite 22). Für die Teriyakisause schneiden wir Knoblauch, Ingwer und Zwiebel in kleine Würfel und rösten diese in einem kleinen Topf in wenig Öl goldbraun an. Abgelöscht wird mit Honig, Sojasauce, Mirin und Sake. Nun lassen wir die Flüssigkeit auf ca. ein Drittel einkochen und gießen die Sauce anschließend durch ein feines Sieb ab.

Der Sushi-Reis muss vor dem Kochen sehr gründlich gewaschen werden. Zunächst sollte man den Reis in kaltem Wasser ca. 20 Minuten quellen lassen und anschließend behutsam mit den Fingern durchmengen. Dabei wird immer wieder das trübe Wasser abgegossen und klares kaltes Wasser dazu gegeben. Sobald das Wasser nur noch sehr leicht eintrübt, ist der Reis bereit zum Kochen. Der Reis kann sowohl in einem Reiskocher als auch in einem Topf bei geschlossenem Deckel gekocht werden. Während der Reis kocht, bereiten wir die Reis-Würze vor. Essig, Zucker und Salz werden in

einem kleinen Topf unter ständigem Rühren erwärmt - NICHT GEKOCHT! Sobald der Reis gar ist, geben wir ihn in eine passende Schüssel aus Glas oder Kunststoff. Jetzt wird sehr vorsichtig die Reis-Würze untergehoben. Der Reis sollte nun auskühlen bis er handwarm ist, dann lässt er sich am besten verarbeiten. Während der Reis mit einem feuchten Tuch bedeckt ausköhlt, bereiten wir unsere Füllung vor.



Um die perfekte Länge zu ermitteln, nehmen wir uns ein Noriblatt als Vorlage zur Hilfe. Die Forelle wird zunächst von der Haut befreit und anschließend in möglichst lange und maximal zwei bis drei Zentimeter breite Streifen geschnitten.

Um eine perfekte Inside Out Sushi Roll zu formen, nehmen wir ein halbes Noriblatt, geben ca. 80 bis 100 Gramm Reis auf die rauhe Seite und verteilen diese mit angefeuchteten Fingerspitzen gleichmäßig auf dem Blatt. Nun geben wir etwas gerösteten Sesam auf den Reis und wenden das Blatt samt Reis auf unserer Sushimatte.

TIPPS ZUM REZEPT

Man benötigt unbedingt echten Sushi-Reis und eine Sushi-Holzmatte für dieses Rezept. Bei der Füllung ist weniger häufig mehr.

Nun verteilen wir einen Löffel Frischkäse mittig auf dem Noriblatt und legen unsere Füllung oben drauf. Nun Schlagen wir das Noriblatt ein, indem wir mit Ring- und Zeigefinger die Füllung fixieren und mit den Daumen von der Unterseite drücken.

Mit etwas Übung wird dies sehr leicht von der Hand gehen. Nun wird die Rolle mit einem scharfen und etwas angefeuchteten Messer in acht gleichmäßige Stücke geschnitten. Anrichten, mit Frühlingslauch und Koriander garnieren und fertig ist unser selbst gemachtes Sushi.





Scan me!



Catch & Cook | DAFV

„Salmoniden in Brandenburg! Lachs, Forelle und Co. | inkl. Catch & Cook“

VIDEOTIPP

SAIBLING AUF DER HOLZPLANKE GEGRILLT

SUPER EINFACH, SUPER SAFTIG, SUPER LECKER!

ZUTATEN FÜR VIER PORTIONEN

Marinade: 2 EL grober Senf • 2 EL Wildpreiselbeeren • ½ Rote Zwiebel • 2 EL Teriyakisauce • 2 EL Zitronensaft

Fisch: 1 Seite Saiblingsfilet (mindestens 500 g) • 2 EL Salz • 2 EL Zucker



ZUBEREITUNG

Als erstes wird das Filet auf der Innenseite/Fleischseite mit Salz und Zucker eingerieben und für gut zwei bis drei Stunden im Kühlschrank gebeizt. Wer möchte, kann an dieser Stelle auch weitere Gewürze und Kräuter verwenden und dem Filet so seine persönliche Note verleihen. In der Zwischenzeit stellen wir aus Zwiebelwürfeln, Wildpreiselbeeren, grobem Senf, Zitronensaft und Teriyakisauce unsere Marinade her. Bevor wir nun das Filet auf die Planke legen und mit der Marinade bedecken, muss unbedingt das übrige Salz-Zucker Gemisch von dem Filet entfernt werden. Außerdem legen wir Zitronenscheiben auf die Holzplanke, damit das Filet nicht kleben bleibt. Der Grill sollte auf 200 bis 250 °C vorgeheizt werden. Die Holzplanke wird nun auf den oberen Grillrost gelegt und indirekt für ca. 20 bis 30 Minuten gegrillt.





VIDEOTIPP



Catch & Cook | DAFV

„Angeln auf XXL Meerforelle mit der Spinnrute
| inkl. Catch&Cook –
nach Graved- und
Stremelart“



TIPPS ZUM REZEPT

Die Holzplanke sollte
aus folgender Baumart
bestehen: Zeder, Kirsche,
Apfel, Erle oder Buche.

Für das Vorbereiten
der Holzplanke ist es
wichtig, sie mindestens
ein bis zwei Stunden
in Wasser zu legen.



TIPPS & TRICKS

MIT MORITZ FREUDENTHAL

Wer den YouTube-Kanal „Catch & Cook“ des DAFV abonniert hat, wird festgestellt haben, dass sich das Konzept im Laufe der Jahre etwas geändert hat. Während in den ersten Videos ausschließlich gekocht wurde, wird nun auch gezeigt, wie die Anglerinnen und Angler zum Erfolg kommen. Da wir jedoch viele Anfragen zur Fischverwertung erhalten, haben wir eine eigenständige fünfteilige Videoreihe zu diesem Thema produziert.

- 1 Welches Messer zum Filetieren!?
- 2 Fische richtig filetieren! Teil 1 – Rundfische
- 3 Fische richtig filetieren! Teil 2 - Plattfische
- 4 Wie lange bleibt Fisch wirklich frisch!?
- 5 Selbstgefangenen Fisch vakuumieren und haltbar machen!



VIDEOTIPP



Catch & Cook | DAFV

Alle „Tipps & Tricks“-Videos sind auch als Playliste in unserem Kanal abgelegt.



WELCHES MESSER?



2 RUNDFISCH FILETIEREN



3 PLATTFISCH FILETIEREN



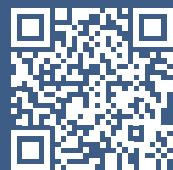
4

NOCH FRISCH?



5

RICHTIG VAKUUMIEREN ...



FEURIGE FORELLEN-TACOS VOM GRILL

FEUERWERK DER AROMEN
AUS WENIGEN ZUTATEN

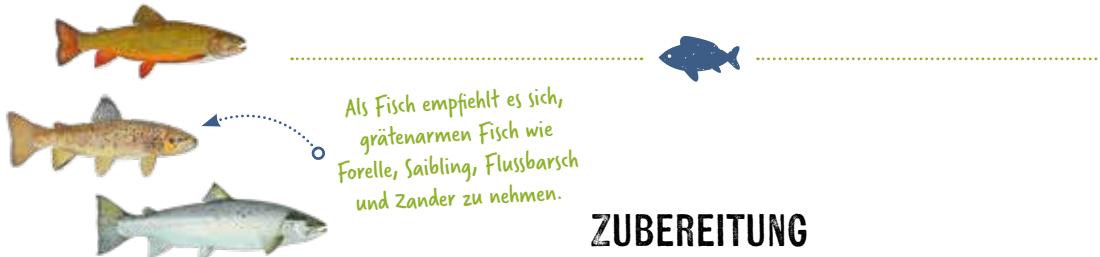


ZUTATEN FÜR VIER PORTIONEN

Füllung: 400 g Fischfilet • 4 Tomaten • 2 Stangen Lauchzwiebel • ½ Zwiebel • 1 Spitzpaprika

• 1 EL Gewürzmischung (scharf) • 1 TL Meersalz (nach Geschmack)

Topping: 1 Avocado • 1 rote Chilischote bzw. Peperoni • ½ Limette



ZUBEREITUNG

Als erstes bereiten wir die flotte Füllung vor. Während Zwiebeln, Frühlingslauch und Paprika in feine Streifen geschnitten werden, sollten die Tomaten eher grobstückig gewürfelt sein. Das Forellenfilet wird in ca. drei mal drei Zentimeter dicke Würfel geschnitten und zusammen mit dem vorbereiteten Gemüse in einer kleinen Schüssel mariniert. Olivenöl, Gewürzmischung (gern etwas Scharfes) und Meersalz und schon kann es losgehen.

Bevor die Tacos aber auf den Grill kommen, bereiten wir noch schnell das Topping vor. Die Avocado wird in kleine Würfel und die Chilischote in sehr feine Ringe geschnitten.

Die Tacos sollten von beiden Seiten knusprig gebacken und anschließend – noch heiß – in die typische Form gebracht werden. Jetzt kommt die vorbereitete Forellen-Füllung wirklich nur ganz kurz auf die heiße Grillplatte (Alternativ geht natürlich auch die Bratpfanne). Der Fisch soll möglichst kurz gegart werden.



Anschließend kommen jeweils gut zwei bis drei Esslöffel Füllung in einen Taco. Avocado und Chili oben drauf und zuletzt noch ein paar Spritzer Limettensaft. Wem es gefällt, gibt noch frisch gezupften Koriander dazu und fertig sind unsere feurigen Forellen Tacos.



VIDEOTIPP



YouTube

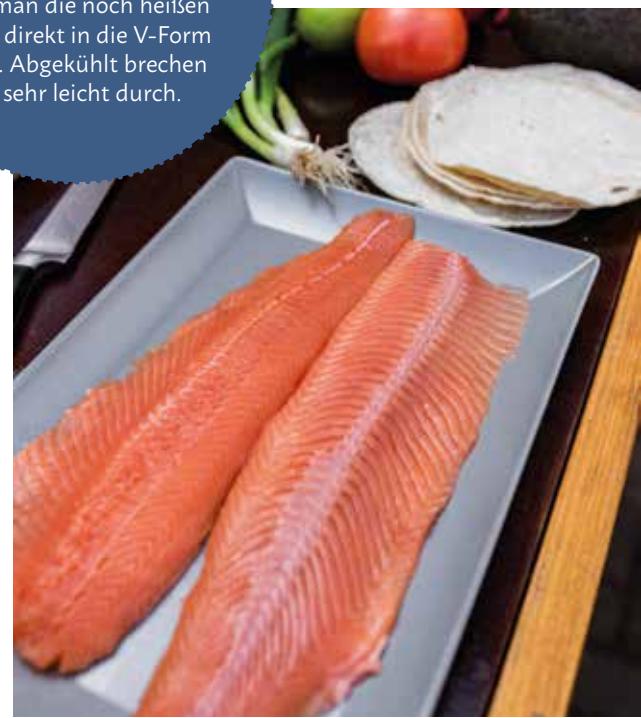
Catch & Cook | DAFV

„Feurige Forellen-Tacos vom Grill“



TIPPS ZUM REZEPT

Die Tacos kann man alternativ auch ganz entspannt im Backofen vorbereiten. Wichtig ist, dass man die noch heißen Tacos direkt in die V-Form bringt. Abgekühlt brechen sie sehr leicht durch.

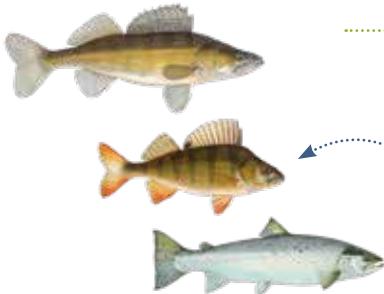


MEERFORELLEN-CEVICHE

FRISCH, LEICHT UND VOLLER GESCHMACK

ZUTATEN FÜR VIER PORTIONEN

300 g frisches Meerforellenfilet (ohne Haut, in kleine Würfel geschnitten) ♦ 2 - 3 Limette (Saft) ♦ 1 kleine Rote Zwiebel (fein halbiert, feine Ringe schneiden) ♦ 1 kleine rote Chilischote (fein gehackt, optional) ♦ 3 EL frischer Koriander (gehackt) ♦ Salz und Pfeffer nach Geschmack ♦ 1 Mango (gewürfelt) ♦ 1 Avocado (gewürfelt, optional)



Neben Forellen eignen sich auch
grätenarme Fische wie
Barsch und Zander.



ZUBEREITUNG

Die Fischwürfel in eine Schüssel gegeben und vollständig mit Limettensaft bedecken. Die Limetten sollten möglichst reif sein damit sie nicht zu sauer sind. Etwa Chili und etwa frischer Koriander hinzugefügt, mit Salz und Pfeffer gewürzt und alles gründlich vermengt 2 - 5 Minuten stehen lassen, damit der Fisch durch den Säuregehalt der Zitrusfrüchte garen kann, bis das Eiweiß im Fisch leicht weißlich wird. Bei andern Fischen mit festerem Fleisch oder größeren Würfeln können es auch bis zu 15 Minuten sein. Den Fisch nun aus dem Limettensaft nehmen und mit der Avocado, Mango und roten Zwiebeln vermengen. Vor dem Servieren mit der restlichen Chili und frischem Koriander garniert.







EINGELEGTER HERING

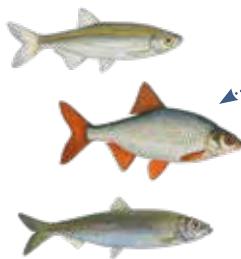
SÜß-SAUER



Scan me!

ZUTATEN FÜR VIER PORTIONEN

4 Heringe (küchenfertig) • Salz und Pfeffer • 2 EL Mehl • 1 Rote Zwiebel • 150 g Zucker • 150 ml Rotweinessig
• 25 g Salz • 500 ml Wasser • 1 TL Senfkörner • 1 TL Pfefferkörner • ½ TL Fenchelsamen • 2 Lorbeerblätter



Plötze (Rotauge) und
Ukelei eignen sich auch gut
zum sauer Einlegen.

ZUBEREITUNG

Heringe waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in Mehl wenden. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze in neutralem Öl, von allen Seiten knusprig anbraten. Parallel die rote Zwiebel schälen, in dünne Streifen schneiden und bereitstellen. Das Wasser mit dem Zucker, dem Rotweinessig und den Gewürzen in einem kleinen Topf aufkochen und abschmecken. Die gebratenen Heringe in eine passende Auflaufform mit Deckel geben und auskühlen lassen. Nun die roten Zwiebelstreifen die Pfanne geben, in der die Heringe gebraten wurden und zwei bis drei Minuten anschwitzen und anschließend über den Heringen verteilen. Zuletzt noch den Gewürzfond aufgießen, auf Zimmertemperatur auskühlen lassen und für mindestens 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.



VIDEOTIPP

YouTube
Catch & Cook / DAFV
„Catch & Cook: Eingelegter Hering“

HERING ALS PETERSILIENFISCH

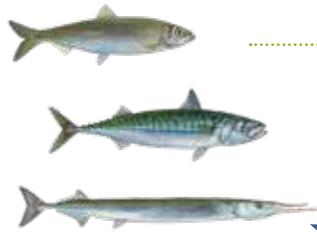
MIT FRISCHEM GURKENSALAT

ZUTATEN FÜR VIER PORTIONEN

Fisch: 4 Heringe (küchenfertig) • 16 kleine Holzspieße • 1 Bund Petersilie • 2 EL Senf • 2 EL Mehl

Gurkensalat: 1 Salatgurke • 1 Zwiebel • 1 EL Dill • 1 EL Kräuteressig • 1 EL Rapsöl
• 1 EL Zucker • 1 Prise Salz • ½ TL Pfeffer

Joghurtdip: 150 g Joghurt • 2 EL Limettensaft • 1 Prise Salz • 1 Prise Pfeffer



Statt Hering kann man auch Makrele oder besser sogar Hornhecht nehmen.



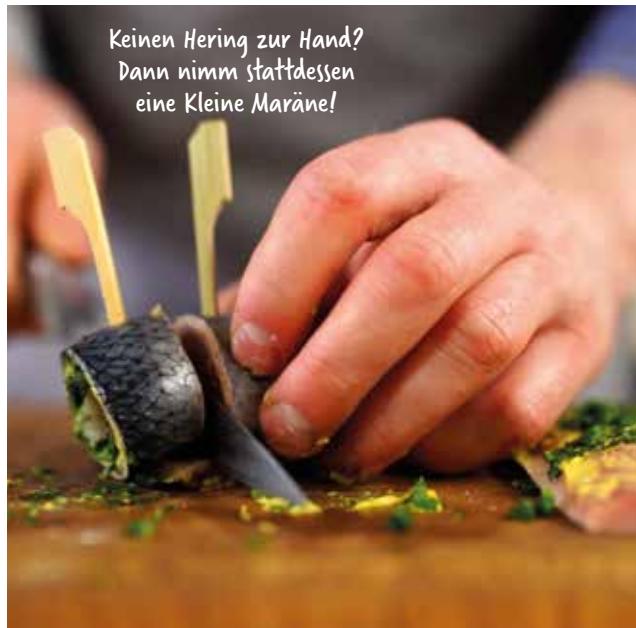
ZUBEREITUNG

Als erstes sollte die Salatgurke geschält und mit Hilfe eines Hobels in sehr dünne Scheiben geschnitten werden. Die Zwiebel schälen, in ganz feine Würfel schneiden und zu den Gurkenscheiben geben. Dillspitzen zupfen, grob schneiden und ebenfalls dazu geben. Essig, Öl, Zucker Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel zu einem Dressing aufschlagen und zu den Gurken geben.

Die Heringe waschen, trockentupfen, mit einem scharfen Messer filetieren und von den Bauchgräten befreien. Die Filets von der Innenseite mit Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit geschnittener Petersilie bedecken.

Der Länge nach halbieren, zu einer Schnecke aufrollen und auf einen ca. zehn Zentimeter langen Holzspieß stechen. Die Spieße anschließend in Mehl wenden und in einer Pfanne mit neutralem Öl knusprig braten. Währenddessen Joghurt, Limettensaft, Salz und Pfeffer zu einer leckeren Sauce abschmecken.





HORNHECHT-SANDWICH

KNACKIG FRISCH UND SUPERLECKER



ZUTATEN FÜR VIER PORTIONEN

Fisch: 4 Hornhechtfilets (Filetiertechnik siehe Hornhechtfackel) ♦ Salz & Pfeffer ♦ 1 EL neutrales Pflanzenöl
♦ Romana Salat ♦ Eingelegte Zwiebeln ♦ 4 Weizen-Toasties (alternativ anderes Sandwich-Brot)
♦ 4 TL Kräuterbutter ♦ Cocktailsauce (siehe Rezept Seite 56)

Eingelegte Zwiebeln: 2 mittlere Rote Zwiebeln ♦ 1 TL Salz ♦ 1 EL Zucker ♦ 2 EL Tafel- oder Rotweinessig



Fast alle Fische der Küstenangelei,
wie Flunder und Meerforelle, sind als
Alternative zum Hornhecht geeignet.

ZUBEREITUNG

Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Nun alle Zutaten für die eingelegten Zwiebeln in ein passendes Gefäß mit Deckel geben und kräftig durchschütteln. Nach ca. 30 Minuten sind die Zwiebeln durchgezogen und servierfertig.

Als erstes rösten wir das Brot, indem wir jeweils die Innenseite der Weizen-Toasties mit Kräuterbutter bestreichen und auf dem vorgeheizten Grill von beiden Seiten knusprig grillen. Währenddessen schneiden wir die Hornhechtfilets in ca. acht Zentimeter lange Stücke, gebend sie in eine Schüssel und marinieren sie mit Salz, Pfeffer und dem Öl. Sobald die Röstbrote fertig sind, grillen wir die Hornhecht-Filets von beiden Seiten bis sich schöne Röstaromen gebildet haben.





Jetzt heißt es zusammenbauen: Jeweils eine Seite der Toasties mit Cocktailsauce bestreichen, mit Salat belegen, die Hornie Filets drauflegen, dann die eingelegten Zwiebeln und zuletzt noch den Deckel drauf – guten Appetit!



VIDEOTIPP



rbb | DAFV

„Hornhecht fürs Fischbrötchen: Kein Fang, kein Essen! | Angebissen – Der Angelpodcast vom rbb“



GRILLFACKEL VOM HORNHECHT



ZUTATEN FÜR VIER PORTIONEN

2 Hornhechte • 1 TL Fischgewürz oder BBQ Rub • 1 EL Pflanzenöl • 8 Holzspieße



ZUBEREITUNG

Die Hornhechte müssen zunächst ausgenommen und entschuppt werden. Das lässt sich ganz einfach direkt am Strand erledigen. Mit einer Hand voll Sand im Spülsum lassend sich die Schuppen wunderbar abrubbeln. Nun zum Filetieren – so wie man es von allen anderen Fischen kennt, lassen sich auch Hornhechte mit zwei Schnitten entlang der Mittelgräte recht einfach filetieren.

Da der Hornhecht viele Gräten hat, kommen wir nun zum Trick der Vorbereitungen für die Grillfackeln. Man schneidet vorsichtig entlang beider Seiten der kleinen Gräten, die sich mittig im Filet befinden. Von ganz vorne bis hin zum Schwanzende – aber Vorsicht – dabei nicht die Haut durchtrennen, sondern nur das Filet bis auf die Haut einschneiden. Nun kann man das Grätenstück am Kopfende lösen und wie einen Reißverschluss bis zum Schwanzende herausziehen.

Zuletzt schneidet man das Filet x-förmig mit feinen Schnitten bis auf die Haut in etwa 0,5 Zentimeter großen Abständen ein. Nun kann man die Filets mitig schräg halbieren und von der Fleischseite mit der



Gewürzmischung einreiben. Die gewürzten Filets an einem Ende auf einen Spieß stechen, wie eine Spirale um den Spieß drehen und am anderen Ende ebenfalls aufspießen. Bevor es auf den Grill geht, noch mit etwas Öl einpinseln. Auf dem Grill von allen Seiten knusprig grillen. Wer unsicher ist, wann der Fisch gar ist, kann ganz einfach mit einem Zahnstocher oder einem Spieß in das Filet stechen. Wenn der Spieß ganz ohne Widerstand durch das Filet gleitet (fast wie bei einer Kartoffel), ist der Fisch in jedem Fall gar.

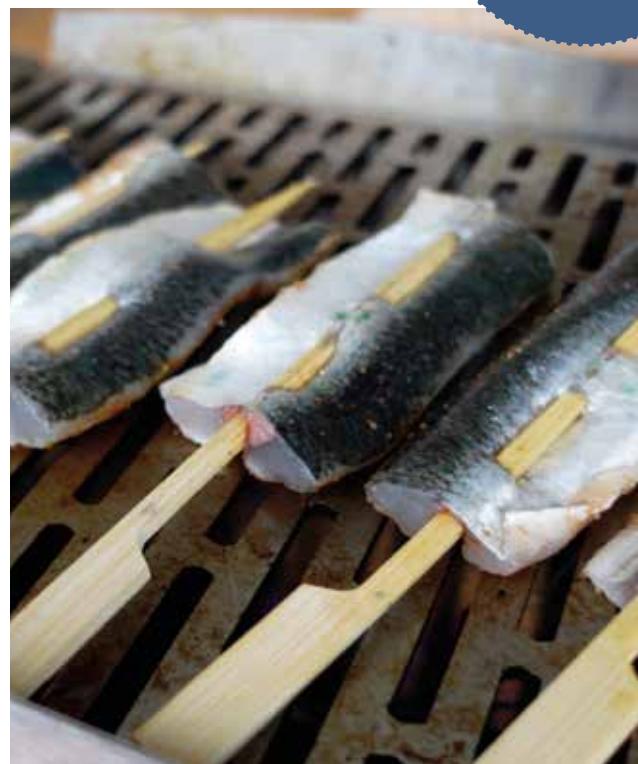


VIDEOTIPP



Catch & Cook | DAFV

„Erfolgreiches Hornhecht-
angeln inkl. Catch & Cook
beim DAFV-Jugend-
treff auf Rügen“



SERVIERVORSCHLAG

Hornhecht Kebab:
Grillfakeln vom Spieß,
direkt ins knusprig ge-
grillte Fladenbrot, zie-
hen und mit Coleslaw
und Tzatziki vollenden.

ITALIENISCHE SCHOLLENRÖLLCHEN

MIT WENIGEN ZUTATEN EIN FEUERWERK DER AROMEN ZAUBERN

ZUTATEN FÜR VIER PORTIONEN

Fisch: 2 Schollen (küchenfertig) • 1 Prise Pfeffer • 1 Prise Salz • 1 Prise Gewürzmischung

Beilage: 400 g Risotto-Reis • 1,2 l Brühe oder Fischfond • 50 g Parmesan • 50 g Butter • 1 TL Kapern (gehackt)
• 1 EL getrocknete Tomaten (gehackt)

Soße: 400 g gehackte Tomaten (Dose) • 50 g schwarze Oliven • 2 Zweige Rosmarin und Thymian
• 1 Prise Salz • 1 Prise Pfeffer • 1 Prise Zucker



Statt Scholle können auch
Kliesche, Flunder, Steinbutt oder
Seelunge verwendet werden.

ZUBEREITUNG

Wir beginnen mit dem Filetieren unserer küchenfertigen Schollen. Dazu schneiden wir mittig entlang der Mittelgräte und führen das Messer mit vorsichtigen Zügen in Richtung Flossensaum. Die daraus entstehenden vier Schollenfilet befreien wir nun noch von der Haut, indem wir das Messer am Schwanzende der Filets ansetzen, die Haut mit Zeigefinger und Daumen der anderen Hand gut festhalten und das Messer auf der Haut entlangführen.

Die fertigen Filets platzieren wir nun nebeneinander auf einem Brett oder direkt auf der Arbeitsplatte. Gewürzt wird mit einer mediterranen Gewürzmischung



und reichlich Meersalz. Alternativ kann man auch klassisch Salz und Pfeffer verwenden. Für die Füllung der Schollenröllchen verwenden wir einen in fingerdicke Balken geschnittenen Mozzarella, den wir von der dünnen Seite des Filets zum dicken Teil hin einrollen. Zur Sicherheit fixieren wir die Röllchen nun noch mit einem kleinen Holzspieß.

In einer Auflaufform verteilen wir die gehackten Tomaten aus der Dose, würzen diese mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und legen ein paar Zweige Thymian und Rosmarin dazu. Neben unseren Schollenröllchen, die wir mittig platzieren, geben wir nach Belieben ein paar eingelegte Oliven dazu. Die Schollenröllchen gehen nun bei ca. 160 °C für ca. 30 Minuten in den Ofen.



Währenddessen schälen und schneiden wir die Schalotte in feine Würfel. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne mit hohem Rand (oder einem Topf) auf mittlerer Stufe erhitzen, die Schalotten Würfel ein bis zwei Minuten glasig dünsten, den Risottoreis dazugeben und ebenfalls unter ständigem Rühren glasig andüns-ten. Mit 50 Milliliter Weißwein ablöschen, kurz einkochen lassen und nun Kelle für Kelle den vorbereiteten Fond dazu geben.

Der Fond oder die Brühe sollte vorher in einem Topf erwärmt werden, um den Garvorgang nicht jedes Mal beim Aufgießen zu unterbrechen. Dies sollte ebenfalls unter ständigem Rühren bei mittler Hitze passieren. Sobald der Reis die gewünschte Konsistenz erreicht



hat, schalten wir den Herd ab und geben keine Flüssigkeit mehr dazu. Veredelt wird das Risotto nun mit gehackten Kapern und eingelegten Tomaten. Um eine gewisse knackige Frische in das Schollengericht zu bringen, marinieren wir etwas gewaschenen Rucola mit Olivenöl und Meersalz und geben ihn direkt als Garnitur auf unsere Schollenfilets. Natürlich dürfen auch hier etwas geriebener Parmesan und ein paar Tröpfchen Balsamico nicht fehlen.



Catch & Cook | DAFV

„Gibt es noch FISCH in der OSTSEE?! Angeln auf Plattfisch | inkl. Catch & Cook“



WITTLING AUF OFENGEMÜSE

BUNT, WÜRZIG UND KRÄFTIG

ZUTATEN FÜR VIER PORTIONEN

Gemüse: 400 g Kartoffeln • 1 Rote Zwiebel • 1 Paprika • 200 g Pimentos de Padron • 250 g Cherrytomaten

• 4 Knoblauchzehen • 2 Thymianzweige • 1 Zitrone • 100 g Oliven ohne Stein • 1 TL Salz • 2 EL Olivenöl

Fisch: 2 Stück Wittling bzw. Merlan • 50 g Butter • 2 EL Zitronensaft • 1 TL Currypulver • 1 Thymianzweig

• 1 TL Salz • 1 EL Ahornsirup



ZUBEREITUNG

Zuerst bereiten wir aus den Zutaten Butter, Curry, Ahornsirup, Zitronensaft und Salz eine Gewürzbutter her. Alle Zutaten in einen kleinen Topf oder eine kleine Pfanne geben, erwärmen und vermengen. Für das Ofengemüse werden die entsprechenden Gemüsesorten gewaschen, geputzt und in mundgerechte Stücke geschnitten. Man sollte darauf achten, dass die Kartoffeln und die Zwiebeln als erstes auf das Backblech oder in die Auflaufform gelegt werden.

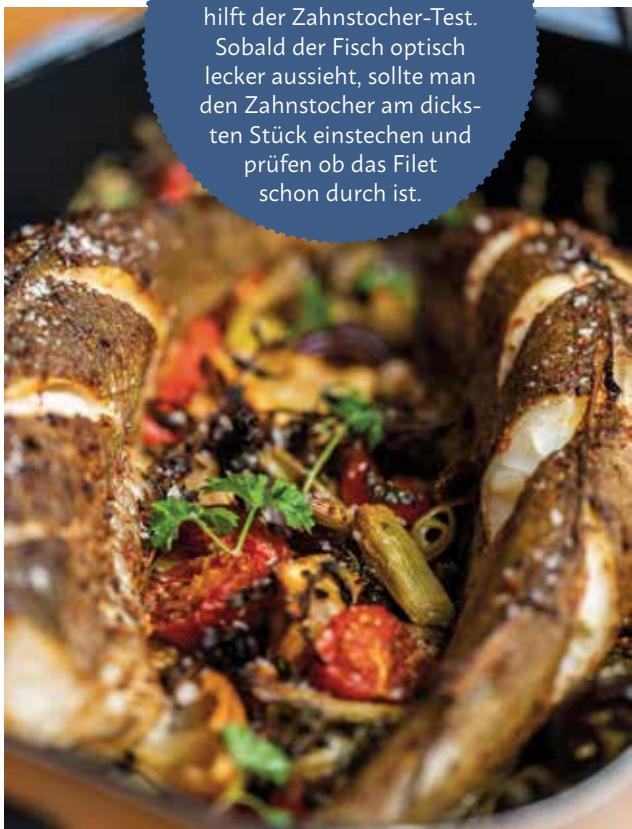
Der Wittling wird so vorbereitet, dass er optimal auf das Blech oder in die Auflaufform passt. Wenn es geht, sollte man den Fisch ruhig mit Kopf verwenden. Denn auch am und im Kopf findet man leckeres Fleisch.



Damit der Fisch gleichmäßig gart und die Gewürzbutter haften bleibt, sollte man drei bis vier Schnitte (ca. ein bis zwei Zenitmeter tief) am dicksten Teil des Rückenfilets setzen. Jetzt noch den Fisch auf dem Gemüsebett platzieren, mit der Gewürzbutter bepinseln und bei 175 °C Umluft im Ofen für etwa 25 bis 35 Minuten backen.

TIPPS ZUM REZEPT

Die Garzeit kann je nach Ausgangstemperatur des Fisches stark variieren. Hierbei hilft der Zahnstocher-Test. Sobald der Fisch optisch lecker aussieht, sollte man den Zahnstocher am dicken Stück einstechen und prüfen ob das Filet schon durch ist.



VIDEOTIPP



YouTube

Catch & Cook | DAFV

„Catch & Cook: Wittling auf Ofengemüse“

BACKFISCH IM KNUSPERBROT

WITTLING – MEHR ALS NUR DER KLEINE BRUDER VOM DORSCH!

ZUTATEN FÜR VIER PORTIONEN

Backteig: 100 g Mehl • 100 g Stärke • 1 TL Backpulver • 2 cl Essig (Malzessig) • 100 ml Bier oder Mineralwasser

Remoulade: 200 g Mayonnaise • 50 g Gewürzgurke • ½ Zwiebel • 1 gekochtes Ei • 1 TL Dill (gehackt)

• 1 TL Petersilie (gehackt) • 4 cl Gurkenwasser • 1 TL Senf • 1 Spritzer Zitronensaft • Salz & Pfeffer, Zucker

Sonstige Zutaten: 400 g Wittlingsfilet ohne Haut • Salz & Pfeffer • Frittierzett • 4 Ciabatta-Brotchen



ZUBEREITUNG

Für den Backteig stellen wir aus Mehl, Stärke, Backpulver, Essig und Bier einen dickflüssigen Teig her, indem wir zunächst die trockenen Zutaten in einer kleinen Schüssel vermengen und dann Bier und Essig dazu geben.

Für die Remoulade werden Zwiebeln und Gurken und Ei in feine Würfel geschnitten und mit den restlichen Zutaten vermengt. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Das Fischfilet wird mit Salz und Pfeffer gewürzt und bevor es in den Backteig geht mit etwas Mehl bestäubt. Die Filets sollten nun einzeln durch den Teig gezogen





TIPP ZUM REZEPT

Beim Frittieren der Filetstücke nur so viele Stücke gleichzeitig ins heiße Fett geben, wie nebeneinander in den Topf oder in die Fritteuse passen.

werden und direkt in das ca. 180 °C heiße Fett (Fritteuse oder Topf mit zwei Esslöffel Speiseöl) gegeben werden. Sobald man erkennen kann, dass der Teig am Rand schön knusprig wird, sollte man die Stücke einmal wenden, um von allen Seiten eine perfekte Kruste zu bekommen.



Catch & Cook | DAFV

„Catch and Cook – Leckerer BACKFISCH im Knusperbrot!“



GEGRILLTER WOLFSBARSCH

MIT SPARGEL UND BÄRLAUCH-CHIMICHURRI

ZUTATEN FÜR VIER PORTIONEN

Gemüse: 500 g grünen Spargel • 500 g weißen Spargel • ½ Zitrone • 20 g Butter

Fisch: 2 Stück Wolfsbarsch zu 500 bis 600 g • 1 Prise Meersalz • 1 Prise Pfeffer aus der Mühle

Soße: 1 Bund Bärlauch • 1 Knoblauchzehe • ½ Zwiebel • 2 Stängel Petersilie • 2 TL grüner Pfeffer in Lake

• 2 grüne Peperoni • ½ Zitrone • 2 EL Olivenöl (mehr nach Bedarf) • 1 Prise Meersalz



ZUBEREITUNG

Bevor es den Fischen an die Schuppen geht, bereiten wir das Chimichurri (eine Art Pesto) vor. In einem Mörser werden Zwiebelwürfel, Knoblauch, Peperoni, Petersilie, Zitronensaft, Meersalz, Olivenöl und natürlich Bärlauch zu einer groben Kräuterpaste verarbeitet.

Dazu empfehle ich, das Gemüse vorher in kleinere Stücke zu schneiden. Wer keinen Mörser hat, nimmt einen Mixer und ein hohes Gefäß zur Hilfe.

Der Spargel wird klassisch geschält und kommt anschließend direkt zusammen mit etwas Öl auf die Grillplatte. Man sollte den Spargel ruhig etwas häufiger wenden und so platzieren, dass er wirklich ganz lang-

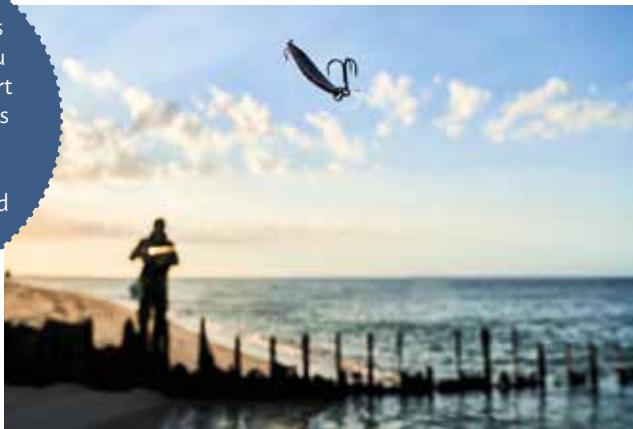
sam und geschmeidig brutzelt. Zwischendurch gern schon salzen.





TIPP ZUM REZEPTE

Wichtig ist, dass das Chimichurri nicht zu fein püriert/gemörsernt wird, denn besonders die kleinen Stücke machen die Soße nachher so spannend auf der Zunge.



Der Wolfsbarsch wird geschuppt und gründlich gewaschen. Natürlich kann man den Fisch auch im Ganzen auf die Platte legen, aber in dem Fall habe ich mich für feine Filets entschieden. Die Filets werden mit der Hautseite zuerst auf die geölte Platte gelegt und mit Hilfe einer Palette (Pfannenwender) angedrückt, dass sich das Filet nicht aufrollen kann. Gewürzt wird nun die obenliegende Seite mit Salz und Pfeffer. Das Filet wird ausschließlich auf der Hautseite gegrillt und erst ganz zum Schluss für fünf Sekunden gewendet.

Der Spargel bekommt zum Abschluss noch ein Flöckchen Butter oben drauf und einen guten Spritzer Zitronensaft dazu.



VIDEOTIPP



YouTube

Catch & Cook | DAFV

„Gegrillter Wolfsbarsch mit Spargel und Bärlauch Chimichurri“

GEGRILLTE MAKRELENSPIEßE

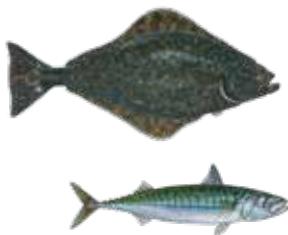
MIT BOHNENSALAT UND KNOBLAUCHBROT
BILDEN MAKRELENSPIEßE EIN SUPER LECKERES
SOMMERGERICHT.

ZUTATEN FÜR VIER PORTIONEN

Salat: 400 g Bohnen ♦ 400 g Tomaten ♦ 200 g Feta ♦ ½ Rote Zwiebel ♦ 1 Bund Gartenkräuter ♦ 2 EL Olivenöl
♦ 1 EL Essig (Balsamico/Weißwein/o. ä.) ♦ 1 EL Agavendicksaft (alternativ Honig) ♦ 1 EL Knoblauchöl ♦ Salz & Pfeffer

Fisch: 4 Makrelen ♦ Kräuter ♦ Salz ♦ Öl ♦ 2 Zitronen ♦ 8 Holzspieße

Beilage: 8 Scheiben Baguette/Ciabatta ♦ 2 EL Knoblauchöl ♦ Salz



Heilbutt ist eine gute
Alternative zur Makrele.



ZUBEREITUNG

Als erstes werden die Makrelen filetiert und mit Hilfe einer Grätenzange von den Gräten befreit. Anschließend werden die Filets halbiert, gesalzen und mit Kräutern wie etwa Rosmarin belegt. Die Zitronen werden gewaschen und anschließend in acht Ecken geschnitten. Nun abwechselnd eine Zitronen Ecke und ein umgeklapptes Filetstück aufspießen (jeweils zwei Stücke je Spieß).

Für den Bohnensalat: Die rote Zwiebel in Streifen geschnitten, die Tomaten vierteln, Feta würfeln, Kräuter schneiden und die Bohnen putzen. Das Dressing bestehend aus Olivenöl, Essig, Agavendicksaft und Knoblauchöl wird in einer großen Schüssel angerührt. Nun noch alle Zutaten in die Schüssel geben und gründlich vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Grill heizen wir auf ca. 200 °C vor.

Bevor die Spieße auf den Grill kommen, werden diese noch mit Knoblauchöl und etwas Olivenöl bestrichen.

Während die Spieße auf dem Grill liegen, wird das Brot in Scheiben geschnitten und mit etwas Knoblauchöl bestrichen und parallel mit den Spießen knusprig gebrillt.



TIPPS ZUM REZEPT

Bevor man mit dem eigentlichen Rezept beginnt, sollte man die Bohnen ca. acht Minuten in kräftig gesalzenem Wasser kochen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.

Das sorgt dafür, dass die Bohnen schön knackig und grün in der Farbe sind.





VIDEOTIPP



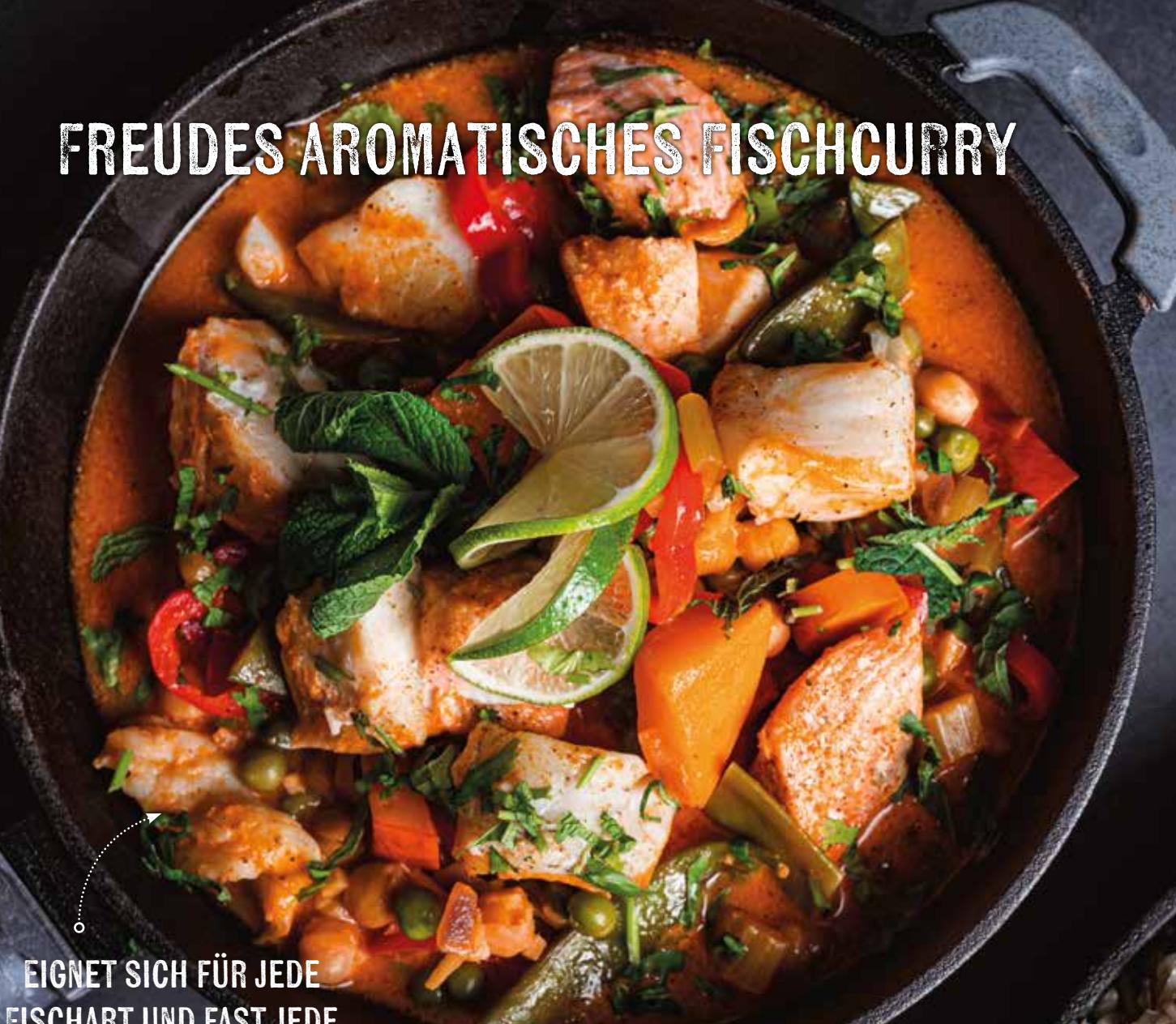
Catch & Cook | DAFV

„Catch & Cook: Makrelen-Grillspieße mit Bohnensalat!“



Scan me!

FREUDES AROMATISCHES FISCHCURRY



EIGNET SICH FÜR JEDE
FISCHART UND FAST JEDE
GEMÜSESORTE

ZUTATEN FÜR VIER PORTIONEN

Eintopf: 1 Rote Zwiebel • 30 g Ingwer • 10 g Knoblauch • 300 g Hokkaido Kürbis • 100 g Möhren
• 100 g Staudensellerie • 1 EL Rote Curripaste • 2 EL Tomatenmark • 200 g Erbsen TK • 200 g Kichererbsen
• 100 g Zuckerschoten • 1 Spitzpaprika • 1 Dose Kokosmilch • 500 ml Brühe (Gemüse oder Geflügel)

Fisch: 600 g Fischfilet ohne Haut



Geeignet sind unter anderem
die Norwegenklassiker Köhler,
Pollack und Schellfisch.



ZUBEREITUNG

Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Zwei Esslöffel Öl in einem Topf oder in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Würfel darin glasig anschwitzen. Derweil Kürbis, Möhren und Sellerie in mundgerechte Stücke schneiden. Rote Curripaste und Tomatenmark zu den Zwiebelwürfeln in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren ca. 30 Sekunden anschwitzen.

Nun Kürbis, Möhren und Sellerie dazugeben, mit Brühe sowie Kokosmilch auffüllen und mit Salz würzen. Bei geschlossenem Deckel und schwacher Hitze für ca. zehn Minuten köcheln lassen. Die Fischfilets werden in drei mal vier Zentimeter große Stücke geschnitten, mit Salz und Curry gewürzt und vorerst beiseite gestellt. Die weiteren Gemüsesorten waschen, ggf. schälen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Sobald Kürbis und Möhre weichgekocht sind, geben wir die weiteren Gemüsesorten dazu und lassen das Curry noch einmal für weitere drei bis vier Minuten köcheln.

Zuletzt geben wir die Fischwürfel oben auf das Curry (NICHT MEHR UMRÜHREN). Deckel drauf und etwa zehn Minuten ziehen lassen. Ein paar Spritzer Limetten Saft und frisch geschnittene Kräuter vollenden das Gericht. Guten Appetit!





VIDEOTIPP



Catch & Cook | DAFV

„Catch & Cook: Fischcurry“





DAFV

CATCH & COOK

Iss deinen eigenen Fisch

WEITERE INFORMATIONEN:

Website: www.catch-and-cook.de · www.dafv.de · www.gewaesser-verbesserer.de

Instagram: [angelfischerverband_dafv](#)

YouTube: Catch & Cook



