

# Echt fein: Fisch

**Lust auf Meer? Dann ist Fisch die beste Wahl:  
Er schmeckt köstlich, ist gesund, schnell  
zubereitet und immer wieder wandlungsfähig.**



## Scholle auf Safransauce

45 Min.



Foto: Knorr

1. Zwiebel schälen, würfeln und in heißem Olivenöl andünsten. Linsen und Orangensaft zufügen und zugedeckt bei schwacher Hitze 25–30 Minuten kochen; die Linsen sollen noch leicht knackig sein.
2. Schollenfilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Mit der Hautseite nach innen aufrollen und mit Holzspießchen feststecken.
3. Die Schollenröllchen in eine Auflaufform setzen und 75 ml Wasser dazugießen. Im vorgeheizten Ofen

bei 200°C (Gas: Stufe 3/Umluft: 175°C) 12–15 Minuten garen.

4. Feinschmecker Crème fraîche Sauce in 1/4 l (250 ml) Wasser einrühren und aufkochen. Safranfäden unterrühren und die Sauce 1 Minute kochen lassen.

5. Die Linsen mit Salz, Pfeffer und Orangenschalenaroma abschmecken. Schollenröllchen mit Safransauce und Linsen servieren.  
*Mit Orangenfilets und Basilikumblättchen anrichten.*

### Zutaten für 2 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Puy-Linsen (kleine französische grüne Linsen)
- 400 ml Orangensaft
- 6 Schollenfilets à ca. 70 g
- 3–4 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 1 Beutel Feinschmecker Crème fraîche Sauce
- 1 g Safranfäden
- 1 Messerspitze Orangenschalenaroma

Pro Portion: 1256 kJ/302 kcal

## Dorschfilet in Senfsauce

40 Min.



Foto: Rama

Einfach  
lecker

### Zutaten für 4 Portionen

350 g Möhren  
500 g Porree (Lauch)  
150 g Wildreis-Mischung  
Salz  
1–2 EL Margarine  
40 g Mehl  
500 ml Gemüsebrühe  
250 ml Cremefine  
zum Kochen  
500 g Dorschfilet oder  
Kabeljau  
4–5 EL Zitronensaft  
weißer Pfeffer  
2 EL Öl  
1/2 Bund Dill  
2–3 EL körniger Senf  
Zitronenspalten zum  
Garnieren

1. Möhren schälen, putzen und in feine Stifte schneiden. Porree putzen, waschen und ebenfalls fein schneiden. Reis in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.
2. Für die Sauce Margarine in einem Topf schmelzen, 20 g Mehl darüber stäuben und kurz anschwitzen. Nach und nach die Hälfte der Gemüsebrühe und Cremefine unterrühren. Die Sauce 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
3. Fischfilet kalt abspülen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Fischstücke in restlichem Mehl wenden.
4. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Fischstücke von jeder Seite 3–4 Minuten braten.

5. Restliche Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, Möhren und Porree zugeben und zugedeckt ca. 5 Minuten garen.
6. Dill waschen, trockenschütteln, etwas zum Garnieren beiseite legen, den Rest fein hacken. Senf unter die Sauce rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Den Reis abgießen. Gemüse mit den Fischstücken, Senfsauce und Reis servieren. Mit gehacktem Dill bestreuen. Mit Zitronenspalten und Dill garnieren.

**Dorsch:** Solange der delikate Fisch noch nicht geschlechtsreif ist, heißt er Dorsch, danach Kabeljau. Nur der Ostseedorch bleibt sein ganzes Leben ein »Dorsch«, da er nicht sehr groß wird.

Pro Portion: 2070 kJ/490 kcal

## Rotbarsch mit Kichererbsen

20 Min.

1. Fischfilets in große Stücke schneiden und im heißen Olivenöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 3–4 Minuten braten.
2. Fix für Hackfleisch-Schafskäse-Auflauf in 200 ml kaltes Wasser einrühren, Schlagsahne dazugeben und unter Rühren aufkochen.
3. Kichererbsen in einem Sieb abgießen, abtropfen lassen und zufügen. Knoblauchzehen schälen und dazupressen. Sauce mit dem Stabmixer pürieren. Nach Belieben Wasser oder Milch zufügen.

4. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, fein hacken und unterrühren. Mit Zitronensaft, Sambal oelek, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.
5. Den Fisch mit der Kichererbsencreme anrichten. Nach Belieben mit kleinen Tupfen Sambal oelek, Zitronenspalten und Petersilie garnieren.

**Tipp:** Dazu passt ein knuspriges Baguette und ein grüner Salat.

Pro Portion: 1607 kJ/384 kcal

### Zutaten für 2 Portionen

2 Rotbarschfilets  
2 EL Olivenöl  
1 Beutel Fix für Hackfleisch-Schafskäse-Auflauf  
100 ml Schlagsahne  
1 Dose Kichererbsen  
(265 g Abtropfgewicht)  
2 Knoblauchzehen  
1 Bund Petersilie  
1–2 TL Zitronensaft  
1 TL Sambal oelek  
Salz, Pfeffer

Blitz  
schnell



Fotos: Knorr

## Bohnen-Thunfischsalat

### Für 2 Portionen

1. 1 kleine Dose weiße Bohnen abgießen, abspülen, abtropfen lassen und mit 1 Dose abgetropftem Thunfisch mischen. 1 gewürfelte rote Zwiebel, 1 TL Kapern und 3 in Scheiben geschnittene schwarze Oliven untermischen.
2. 1 Beutel Salatkrönung »Italienische Art« mit je 3 EL Wasser und Olivenöl verrühren. Mit dem Salat mischen und auf Radicchioblättern anrichten.



Ein Fall für Feinschmecker:  
Rotbarsch mit einer leicht scharfen Kichererbsencreme serviert.

50 Min.

## Lachs-Krabben-Muffins

zugeben und nur so lange rühren, bis die trockenen Zutaten gerade feucht sind.

**6.** Muffinmulden füllen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Gas: Stufe 2/Umluft 150 °C) 25–30 Minuten backen. Muffins im Blech ca. 5 Minuten ruhen lassen, dann herausnehmen und warm oder kalt genießen.

**Tipp:** Muffins mit einem Dill-Dip servieren. Dazu 250 g Crème fraîche oder Cremefine zum Verfeinern mit 1 Bund fein geschnittenem Dill, Salz, Pfeffer, 2 TL Zitronensaft und 1 Prise Zucker verrühren.

Pro Stück: 670 kJ/161 kcal

## Scampi auf Salat

**1.** 4 küchenfertige Scampi waschen und trockentupfen. Den Rücken der Länge nach einritzen, den Darm vollständig herausziehen.

**2.** Scampi in Pflanzencreme von beiden Seiten 2 Minuten braten, salzen, pfeffern und auf ca. 200 g Blattsalat anrichten.

**3.** 1 Beutel Salatkrönung »Gartenkräuter« mit 1 EL Wasser, 3 EL Grapefruitsaft, 1 EL Grapefruitmarmelade und 2 EL Öl verrühren und über den Salat träufeln.



Im nächsten Heft:

**Prima Pizza & Pasta**

Koch- und Backrezepte zum Sammeln.

Mit  
Pfiff

### Zutaten für 12 Stück

160 g Lachsfilet  
1 Bund Dill  
100 g Shrimps  
2 TL Zitronensaft  
Pfeffer

### Für den Teig

250 g Mehl  
3 TL Backpulver  
1 Ei  
80 g Margarine, z.B. Rama  
300 ml Buttermilch

### Außerdem

1 Muffinblech mit  
12 Mulden  
Fett für das Blech

**1.** Muffinblech einfetten und in den Gefrierschrank oder die Tiefkühltruhe stellen.

**2.** Lachsfilet in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Dill waschen, trockentupfen, die Fährchen abzupfen und fein schneiden.

**3.** Lachstücke und Shrimps in eine Schale legen, mit Dill bestreuen. Zitronensaft mit 1 Prise Pfeffer verrühren und über den Fisch träufeln.

**4.** Für den Teig Mehl und Backpulver vermischen. Ei, Margarine und Buttermilch mit den Quirlen des Handrührers verrühren.

**5.** Lachs und Shrimps vorsichtig unterrühren. Die Mehlmischung