

# *Anglers Liebling*



## 112 Barschrezepte

Gesammelt von

Bernd Röttger

**Copyright © 2007 by Bernd Röttger**

Dieses eBook dürfen Sie beliebig oft kopieren und an Freunde und Bekannte weitergeben. Einzige Bedingung die Weitergabe muss kostenlos erfolgen und der Inhalt dieses eBooks darf nicht verändert werden.

### **Haftungsausschluss**

Die Inhalte dieser Publikation wurden sorgfältig recherchiert, dennoch haftet der Autor nicht für die Folgen von Irrtümern, mit denen der vorliegende Text behaftet sein könnte.

## Inhaltsverzeichnis

Bananen-Fisch-Spieße.....	5
Barsch auf schwedische Art .....	5
Barsch auf Spinat .....	6
Barsche auf Curry-Kokos-Gemüse .....	6
Barsche in Zwiebelsauce .....	7
Barschfilet auf Erbsenschoten.....	8
Barschfilet in Meerrettich-Mandel-Sauce .....	9
Barschfilet im Käsemantel .....	10
Barschfilet mit Knoblauch .....	10
Barschfilet mit Sauerampfersauce.....	11
Barschfilet nach Popeye's Art .....	11
Barschfiletpäckchen auf Champignon-Gurkenrahm.....	12
Barschfilets auf dem Gemüsebett.....	13
Barschfilets auf Tomatenrisotto .....	14
Barschfilets mit Reis .....	14
Barschfilets mit Senfsauce .....	15
Barschfilet Sommertime.....	15
Barschfilet Speziota mit schwarzen Oliven .....	16
Barsch gebraten mit pikanter Butter.....	16
Barsch flambiert .....	17
Barsch gebacken.....	17
Barsch gebraten .....	18
Barsch gegrillt .....	18
Barsch gekocht auf Holländische Art.....	19
Barsch in Eierbutter.....	19
Barsch in Sauerampfersoße mit gebackenen Selleriewürfeln .....	20
Barsch in Senfsauce .....	21
Barsch in Senfsoße .....	21
Barsch in süß-saurer Soße .....	22
Barsch in Weingelee.....	22
Barsch Mexikanische Art.....	23
Zackenbarschmedaillons in Kapernbutter .....	23
Barsch mit Chicorée .....	24
Barsch mit Dill .....	24
Barsch mit Eierbutter .....	25
Barsch mit Haselnüssen .....	25
Barsch mit Knoblauch und Thymian .....	26
Barsch mit Krabben.....	26
Barsch mit Nüssen.....	27
Barsch Müllerinart.....	28
Barschragout in Safransoße.....	28
Barschröllchen vom Grill .....	29
Currybarsche .....	29
Barsch vom Grill exotisch mariniert .....	30
Barsch vom Rost .....	31
Butter-Barsche.....	32
Currybarsch .....	32
Eingelegter Barsch .....	33
Festlicher Goldbarschsalat .....	33

Festlicher Goldbarschsalat .....	34
Filetti di pesce alle erbe.....	34
Fischcocktail.....	35
Würziges Barschragout .....	35
Fischfilet in Wein- oder Mangoldblättern .....	36
Fischfilet mit Kräutern .....	36
Fischragout mit Champignons .....	37
Fisch-Salat in Kräutersoße .....	38
Flussbarschfilets in Rosmarin-Butter .....	38
Flussbarsch mit Chicorée .....	39
Flussbarsch paniert.....	39
Flussbarsch mit Zitronenschaum.....	40
Gebackene Barsche .....	40
Gebackene Barschfilets .....	41
Gebackene Kleinbarsche mit Dill-Dipp .....	41
Gebratene Barschfilets .....	42
Gebratener Barsch .....	42
Gefüllte Fischröllchen .....	43
Gefüllter Barsch .....	43
Gegrillter Barsch auf Fenchel .....	44
Goldbarschfilet im Spinatbett.....	44
Geschmorter Fisch nach Hunan-Szetschuan-Art .....	45
Goldbarsch auf badische Art .....	45
Goldbarschfilet auf Gemüsestreifen.....	46
Goldbarschfilet gebraten .....	46
Goldbarschfilet mit Champignonsauce .....	47
Goldbarsch in Dijon-Senfsauce.....	48
Goldbarsch mit Champignons .....	48
Goldbarsch mit Kräuterkruste .....	49
Goldbarsch mit Oliven .....	49
Goldbarsch mit Pilzen .....	50
Goldbarsch mit Ratatouille.....	50
Kleine Currybarsche.....	51
Krosses Wolfsbarschfilet auf Fenchel in Safransud.....	51
Marinierter Barsch vom Grill.....	52
Marinierter Barsch in Petersiliensauce.....	53
Marinierter Fisch mit Limettensauce .....	53
Mariniertes Barschfilet.....	54
Mariniertes Barschfilet gegrillt .....	54
Olmobarschfilet.....	55
Pfanne Shanghai .....	55
Seebarsch alla Oristano .....	56
Seebarsch in Gemüsesoße .....	56
Seebarsch in Papier gegart .....	57
Seebarsch in Tomatensoße .....	57
Seebarsch mit Sternanis gefüllt.....	58
Seebarschrouladen.....	58
Spargel in Dill mit Goldbarsch.....	59
Überbackenes Barschfilet.....	59
Ungarischer Fischauflauf .....	60
Victoriabarsch .....	60

Victoriabarschfilet.....	61
Viktoriabarschfilet auf warmen Linsensalat .....	61
Viktoriabarschfilet gegrillt .....	62
Viktoriabarsch in dunkler Pilz-Zwiebelsauce .....	62
Warmer Fischsalat.....	63
Wolfsbarsch.....	63
Wolfsbarsch auf Schmorgurkengemüse.....	64
Wolfsbarschfilet aus dem Backofen.....	64
Wolfsbarsch-Filet gedünstet.....	65
Wolfsbarsch im Chicoreemantel .....	65
Wolfsbarsch im Kartoffel-Lauch-Bett .....	66
Wolfsbarsch im Kartoffelmantel.....	66
Wolfsbarsch mit Aromaten .....	67
Wolfsbarsch mit warmem Kartoffelsalat und Basilikum.....	68
Wolfsbarsch unter der Teigkruste .....	68

## *Bananen-Fisch-Spieße*

4 Personen

800 g Viktoriabarschfilet  
4 feste Bananen  
4 feste Tomaten  
2 grüne Paprikaschoten  
2 große Zwiebeln  
Salz  
Pfeffer

Für die Marinade

4 EL Öl  
2 EL Zitronensaft  
1/2 TL gerebelter Thymian  
1/2 TL Fenchelsamen  
2 kleine Schalotten, gehackt  
1 Knoblauchzehe gehackt

Den Fisch unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und trocken tupfen. In etwa 3 cm große Würfel schneiden. Für die Marinade alle Zutaten vermischen. Die Fischwürfel darin etwa 2 Std. zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Mehrfach wenden.

Die Bananen schälen und in dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten und den Paprika waschen. Die Tomaten vierteln und den Paprika in mundgerechte Stücke teilen, dabei die Kerne und die Trennhäutchen entfernen. Die Zwiebeln schälen und vierteln.

Den abgetropften Fisch, die Bananen und das Gemüse abwechselnd auf Spieße stecken und bei nicht zu großer Hitze 10-12 Min. grillen. Nach belieben salzen und pfeffern.

## *Barsch auf schwedische Art*

Kleine Barsche  
Margarine  
einige EL Semmelbrösel  
1 Bund gehackter Petersilie  
2 EL fein gehackter Zitronenschale  
6 EL zerlassene Butter und Olivenöl

Die küchenfertig vorbereiteten kleinen Barsche in eine mit Margarine ausgestrichene, feuerfeste Form legen.

Die Semmelbrösel mit einem Bund gehackter Petersilie und 2 EL fein gehackter Zitronenschale vermischen. Die Masse über die Barsche streuen.

Mit der Butter und dem Olivenöl beträufeln. Im Backofen bei starker Hitze etwa 20 Min. backen. Dann heiß in der Form mit dem Vollkornbrot und der Butter servieren.

### *Barsch auf Spinat*

4 Personen

1 kg Barsch	2 Zwiebeln
1 Zitrone	1-2 Knoblauchzehen
1/2 TL Pfeffer	20 g Butter
1 TL Salz	1 Msp. geriebene Muskatnuss
750 g frischer Spinat	125 g Creme fraiche

Den Barsch unter fließendem Wasser schuppen und ausnehmen, gründlich waschen und mit Küchentuch abtrocknen. Den Kopf, die Schwanzflossen und Flossen abschneiden. Den Fisch innen und außen mit Zitronensaft beträufeln und mit etwas Pfeffer und Salz einreiben.

Den Spinat putzen und waschen, dann auf dem Durchschlag abtropfen lassen und danach in 1cm breite Streifen schneiden. Den Backofen 225 Grad vorheizen. Die Butter im Topf schmelzen, die Zwiebelwürfel und den Knoblauch hineingeben und 5 Min. andünsten.

Den Spinat hinzufügen und etwa 3 Min. bei starker Wärmezufuhr dünsten, bis er leicht zusammensackt und rund um den Barsch in der Auflaufform verteilen. Die Creme fraiche mit geriebener Muskatnuss, Pfeffer und Salz verrühren und über den Spinat gießen. Das Ganze in den Backofen geben und etwa 25 Min. gar ziehen lassen.

### *Barsche auf Curry-Kokos-Gemüse*

2 Personen

2 große Barsche	250 g Möhren
2 EL Mehl	250 g Spinat
Curry	Salz
Butterschmalz zum Braten	40 g Butter oder Margarine
250 g Zwiebeln	3 EL ungesüßte Kokoscreme (Asia-Läden)
1 Stück Ingwer (etwa 2 cm)	30 g Kokos-Chips (Reformhaus)

Die Barsche schuppen, ausnehmen und gründlich waschen. Das Mehl mit 1 EL Curry vermengen und die Barsche darin wenden. Das Butterschmalz erhitzen und die Barsche von beiden Seiten je 6-8 Min. braten und warm stellen.

Inzwischen die Zwiebeln schälen und achteln. Den Ingwer und die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Spinat waschen, putzen und im Salzwasser 2 Min. blanchieren. Das Fett erhitzen. Die Zwiebeln, den Ingwer und die Möhren darin anschwitzen. 2 EL Curry darüber geben und ebenfalls kurz anschwitzen.

Die Kokoscreme und 1/4 L Wasser zufügen und zugedeckt etwa 10 Min. schmoren lassen. Den Spinat in den letzten 5 Min. zufügen. Mit Salz würzen und zusammen mit den Barschen anrichten und mit Kokos-Chips bestreuen.

### *Barsche in Zwiebelsauce*

4 Personen

500 g Barschfilet  
3 EL Mehl  
2 EL Paniermehl  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
8 Zwiebeln, gehackt  
3 EL Tomatenmark  
1/2 TL Pfefferpaste  
1 Tasse Wasser  
3 EL Erdnussöl  
1 Bd. Petersilie  
1 Zitrone, Saft  
Muskatnuss, gerieben  
3 EL Butter

Den Fisch in Scheiben schneiden und in einer Mischung aus Mehl und Paniermehl wenden. Die Butter erhitzen und den Fisch, die Hälfte des Knoblauchs sowie die Zwiebeln darin anbraten. Salzen und pfeffern. Das Tomatenmark und die Pfefferpaste unterrühren.

Kräftig braten, mit Wasser ablöschen und zudecken. 15 Min. köcheln. Am Ende der Kochzeit das Öl, den restlichen Knoblauch, die gehackte Petersilie und den Zitronensaft zur Sauce geben. Mit Muskat und Salz abschmecken.

### *Barsche Konstanzer Art*

2-4 Barsche (ab 250 g)	1/2 Bd. Schnittlauch
150 g Butter	Zitronensaft
1 Zitronenschale	Salz, Pfeffer
1/2 getrocknete, zerstoßene Chilischoten	Mehl
Knoblauchsatz	40 g Butterschmalz

Die Butter, die Zitronenschale, die Chilischoten und das Knoblauchsatz mit einer Gabel verkneten. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Ebenfalls unter die Butter mischen. Die Butter etwa 1 cm dick auf ein Stück Folie streichen und kalt stellen.

Die Barsche ausnehmen, schuppen, innen und außen gründlich waschen. Mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. In dem Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. Das Butterschmalz erhitzen und die Barsche von beiden Seiten je nach Dicke 5-7 Min. braten.

Die Fisch-Ausstechförmchen kurz in heißes Wasser tauchen und aus der Butterplatte verschieden große "Fische" ausstechen. Die Barsche auf Tellern mit den pikanten "Butterfischen" anrichten.

### *Barschfilet auf Erbsenschoten*

1 Person

150 g Barschfilet, oder andere Barschart  
2 Lauchzwiebeln  
1/2 Paprikaschote, rot  
100 g Erbsenschoten  
3 Mungosprossen  
1 Stängel Koriander (oder glatte Petersilie)  
1 Stück Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
1 Essig  
1 Brauner Zucker  
1 Sojasoße  
1 Sesamöl  
1 Vollkorntoast

Das Barschfilet, den Paprika und die Lauchzwiebeln in Streifen schneiden. Den geschälten Ingwer und die geschälte Knoblauchzehe fein würfeln. Die Rotbarschstreifen in einem Wok mit dem Sesamöl anbraten und wieder herausnehmen.

Das übrige Gemüse in demselben Wok anbraten, mit einer Soße aus dem Essig, dem braunem Zucker, der Sojasoße und der Hühnerbrühe ablöschen und die Rotbarschwürfel einrühren. Alles auf einem flachen Teller anrichten und mit Koriander oder glatter Petersilie und dem Vollkorntoast servieren.

### *Barschfilet auf Rahmwirsing*

4 Personen

4 Filets vom Victoria-Barsch, a 150 g	Pfeffer aus der Mühle
1 Kopf Wirsing	Muskat
250 g Creme fraiche	Bratenfett
Mehl	Butter
1 Zitrone	Speisestärke
Salz	

Das Fischfilet mit dem Zitronensaft säuern, dann salzen und pfeffern. Die Wirsingblätter vom Strunk lösen, putzen und gut waschen. In kochendem Salzwasser den Wirsing kurz blanchieren.

Die Wirsingblätter in Streifen schneiden. In einem Topf die Creme fraiche und die gleiche Menge Wirsingfond geben. Das Ganze aufkochen lassen. Die Wirsingstreifen in die Sauce legen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Evtl. die Sauce leicht mit angerührter Speisestärke nachbinden.

Die marinierten Fischfilets mit dem Mehl bestäuben und in der Pfanne mit wenig Fett goldbraun braten. Zum Anrichten zuerst den gerahmten Wirsing auf die vorgewärmten flachen Teller geben und darauf das Fischfilet legen.

## *Barschfilet in Meerrettich-Mandel-Sauce*

4 Personen

2-4 Barsche (je nach Größe)

Mehl

50 g Butterschmalz

Pfeffer aus der Mühle

Salz

Sauce

Reste vom Barsch

2x30 g Butter

1 kleingeschnittene mittelgroße Zwiebel

je 1 Stück Lauch, Sellerieknolle, Petersilienwurzel, Mohrrübe

10 weiße Pfefferkörner

1/2 Lorbeerblatt

100 ml trockener Weißwein (Riesling)

30 g gehobelte Mandeln

1 Stück Meerrettich

1 EL Mehl

100 ml Sahne

Pfeffer

Salz

Von den Barschen die Flossen abschneiden, dann die Fische entschuppen und filetieren. Die Bauchgräten mit einem Unterschnitt von den Filets ablösen. Die Filets pfeffern und salzen, beiseite legen. Nach Fertigstellung der Sauce das Butterschmalz in der Pfanne erhitzen. Die Filets in dem Mehl wälzen und in dem Butterschmalz bei zurückgeschalteter Hitze beidseitig braten. Mit den Beilagen servieren.

Sauce: Die Fischreste (Kopf, Schwanz, Mittelgräte) mit der Schere zerkleinern. Den Lauch, den Sellerie, die Petersilie, die Mohrrübe putzen und klein schneiden. Im Kochtopf die Hälfte der Butter erhitzen und darin die Zwiebel andünsten. Die Fischreste, das kleingeschnittene Wurzelgemüse, das Lorbeerblatt und die Pfefferkörner zufügen und unter ständigem Rühren anschmoren. Den Wein zugießen und etwas einkochen lassen. Alles mit Wasser bedecken und bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen.

Den Fischsud durch ein Haarsieb in das Entfettungsgefäß gießen. Im Stieltopf die zweite Hälfte der Butter schmelzen. Das Mehl einstreuen und glatt rühren. Die Sahne zufügen und erhitzen. Den Fischsud angießen, alles bei milder Hitze auf die Hälfte einköcheln lassen. Salzen und pfeffern. Die Meerrettichstange schälen, über die Gemüsereibe in die Sauce reiben. Zwischendurch auf Schärfe abschmecken. Vor dem Servieren die gehobelten Mandeln in die Sauce geben.

### *Barschfilet im Käsemantel*

4 Personen

800 g Barschfilet  
Essig  
Salz  
Pfeffer  
Mehl  
2 Eier  
Paniermehl  
50 g geriebenen Parmesankäse

Die Barschfilets mit wenig Essig beträufeln und 30 Min. ziehen lassen, danach trocken tupfen und mit Pfeffer und Salz würzen. Anschließend zuerst in Mehl, dann in geschlagenem Ei und schließlich in einem Paniermehl-Käsegemisch wenden.

Das Käsegemisch gut andrücken. Bei mittlerer Hitze die Fischfilets von beiden Seiten in etwa 10-15 Min. goldbraun braten oder ausfrittieren. Dazu schmecken Folienkartoffeln aus Grill- oder Backofen mit Kräuterbutter und ein deftiger Weißkrautsalat.

### *Barschfilet mit Knoblauch*

4 Personen

4-6 Barschfilets  
5 EL dünne Knoblauchscheiben  
1 Tasse frischer Zitronensaft  
3 EL Mehl  
1 TL Olivenöl  
4 EL gehackte Petersilie  
1 EL ungesalzene Butter  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer nach Belieben

Die Barschfilets waschen und trocken tupfen. Die Filets in ein ca. 4 cm tiefes Glas oder Emaillebehältnis geben. Mit dem Zitronensaft besprenkeln. Mit Plastikfolie abdecken und anschließend für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

In einer schweren Pfanne die Butter und das Öl bei mittlerer Hitze vermengen, dann Knoblauch hinzugeben und anbräunen. Den Knoblauch mit einem Löffel der Sauce entnehmen und zur Seite stellen. Die Filets aus dem Kühlschrank holen, dem Zitronensaft entnehmen und trocken tupfen.

Den Zitronensaft zur Seite stellen. Die Filets in dem Mehl wenden und das überschüssige Mehl vom Filet abklopfen. Die Filets in der Pfanne für 2-3 Min. je Seite braun und knusprig braten. Die Filets der Pfanne entnehmen und auf vorgewärmte Teller legen. Anschließend den Knoblauch wieder in die Pfanne geben und mit dem Zitronensaft, der Petersilie, Salz und Pfeffer verrühren und erwärmen. Dann über die Filets gießen.

### *Barschfilet mit Sauerampfersauce*

4 Barschfilets, a 150 g  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Zitronensaft  
1 EL Butter

Für die Sauce

1 1/2 EL Zwiebeln, feingehackt  
100 ml Weißwein, trocken  
300 ml Fischfond  
200 ml Sahne  
10 Sauerampferblätter, jung  
Salz  
Pfeffer

Die Barschfilets waschen und trocken tupfen. Die Zwiebeln goldgelb dünsten, mit dem Weißwein ablöschen und dem Fischfond auffüllen. Mindestens um die Hälfte einkochen, bis die Sauce gebunden ist. Die Sauerampferblätter waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte der Sauerampferstreifen zufügen und die Sauce vorsichtig! erwärmen. Die Barschfilets in der Stielpfanne in 4-5 Min. goldbraun braten. Salzen, pfeffern und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Die gebratenen Filets zusammen mit der Sauerampfersauce anrichten. Die restlichen Sauerampferstreifen auf den Filets verteilen.

### *Barschfilet nach Popeye's Art*

4 Personen

4-6 Barschfilets  
1 EL gehackte Petersilie  
ausreichend Spinat  
1 TL Salz  
1 Tasse weiche Butter  
1 Spritzer scharfe Pfeffersauce  
1 TL Zitronensaft

Die Filets für ca. 5-6 Min. dünsten. Den Spinat für ca. 1-2 Min. dünsten.

Die übrigen Zutaten mit der weichen Butter vermengen und leicht schlagen. Den Spinat auf einem Teller anrichten. Die Filets auf dem Spinat platzieren. Das Gericht mit einem Klacks der Zitronenbutter auf jedem Filet garnieren.

## *Barschfiletpäckchen auf Champignon-Gurkenrahm*

4 Personen

1 Bund Lauchzwiebeln  
halbes Bund Petersilie  
200 kleine Champignons  
1 Salatgurke  
1 Zwiebel  
8 Barschfilets (je 100 g)  
Saft einer Zitrone  
jodiertes Salz  
weißer Pfeffer  
8 hauchdünne Scheiben Räucherspeck  
1 Bund Schnittlauch  
60 Butterschmalz  
200 l Fischfond  
125 l trockener Weißwein  
125 süße Sahne  
2 EL heller Soßenbinder

Die Lauchzwiebeln putzen und der Länge nach halbieren. Danach in kochendem Salzwasser etwa 2 Min. blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und dann trocken tupfen. Die Petersilie fein hacken. Die Champignons putzen.

Die Gurke schälen und der Länge nach halbieren. Die Kerne mit dem Löffel heraus-schaben. Die Zwiebel würfeln und den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Die Barschfilets vorsichtig abspülen und trocken tupfen. Mit dem Zitronensaft beträu-feln und mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Die Petersilie auf die Innenseite der Filets verteilen. Die beiden Endstücke der einzelnen Filets innen übereinander klap-pen.

Die Lauchzwiebel- und Speckstreifen um die Filetpäckchen wickeln und alles mit dem Küchengarn fest binden und verknoten. 20 g Butterschmalz in der Pfanne erhitz-en, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, dann die Champignons hinzugeben und anbraten. Danach die Gurkenwürfel hinzugeben und alles mit dem Fischfond und dem Wein ablöschen. Etwa 10 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das restliche Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fischpäckchen darin rundherum etwa 8-10 Min. braten. Die Sahne zu der Champig-nonsauce geben und diese aufkochen. Dann mit dem Soßenbinder auf die ge-wünschte Konsistenz andicken.

Die Schnittlauchröllchen unter die Sauce rühren und mit Salz und Pfeffer kräftig ab-schmecken. Die Sauce auf 4 Teller verteilen und auf jeden Teller 2 Fischpäckchen geben. Heiß mit gebackenen Kartoffeln servieren.

## *Barschfilets auf dem Gemüsebett*

4 Personen

800 g enthäutetes Barschfilet	100 g Schmant
Saft von 2 Zitronen	4 EL Butter
1 mittelgroße Stange Porree	Öl
1/2 geschälte Salatgurke	Salz
4-5 mittelgroße Möhren	Zucker
1/2 Apfel	weißer Pfeffer
1 kleines Bund Schnittlauch	

Die kalt gespülten, gut abgetropften Filets gründlich mit dem Zitronensaft säuern. Die Möhren und den Porree putzen. Den Schnittlauch spülen. Die Porreestange in etwa 6 cm lange Stücke schneiden. Die oberen, dunkelgrünen Blatteile entfernen.

Die Gurke halbieren und entkernen. Die Gurke, die Möhren sowie den Porree in sehr feine Streifen schneiden. Den geschälten Apfel vom Kerngehäuse befreien. Eine Hälfte in feine Würfel schneiden und diese mit etwas Zitronensaft benetzen.

Den Backofen vorheizen. Eine große, flache Schmorpfanne mit dem Öl ausreiben. Das Gemüse und die Apfelwürfel auf dem Pfannenboden verteilen, salzen und leicht pfeffern. Zwei Tassen heißes Wasser angießen. Die Pfanne abgedeckt bei 200 Grad für etwa 15 Min. in den Ofen schieben.

Jetzt die Filets salzen, schwach pfeffern und auf das Obst und das Gemüse in der Pfanne geben. Dann die Filets mit den Butterflocken belegen. Abgedeckt bei 200 Grad für ca. 15 Min. im Ofen garen. Die Filets vorsichtig mit dem Pfannenheber entnehmen. Den Schmant im Sud glatt rühren. Nun den Sud mit je einem halben TL Zitronensaft sowie etwas Salz abschmecken.

Den Schnittlauch hacken und auf den Tellern über dem Fisch und den Beilagen verteilen.

## *Barschfilet sautiert in Parmesankäse*

4-6 Barschfilets
2 EL Butter
1 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
1 Tasse geriebener Parmesankäse
1 TL Knoblauchpulver
2 EL Petersilienblätter

Den Parmesankäse, das Knoblauchpulver und die Petersilienblätter vermengen und zur Seite stellen. Eine große Sautierpfanne erhitzen und anschließend das Olivenöl, die Butter und den Zitronensaft eingeben.

Die Filets 2-3 Min. je Seite sautieren, bis sie weiß und knusprig sind. Die Käsemixtur über die Filets streuen und nochmals von beiden Seiten ca. 1 Min. sautieren und sofort servieren.

### *Barschfilets auf Tomatenrisotto*

2 Personen

250 g Barschfilet  
2 EL Zitronensaft  
weißer Pfeffer  
1 Zwiebel  
120 g Butter  
125 Langkornreis  
3/8 l heiße Fleischbrühe  
Salz

Streuwürze  
1 Messerspitze Safran  
3 Tomaten  
1 EL Mehl  
2 Eier  
1/2 TL zerriebener Salbei  
1/2 Bund Schnittlauch

Die Barschfilets unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Filets mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer bestreuen. Zugedeckt ziehen lassen.

Für den Reis die fein gehackte Zwiebel in heißer Butter glasig dünsten. Den trockenen mit einem Tuch abgeriebenen Reis dazugeben und unter Rühren in 5 Min. glasig rösten.

Die Fleischbrühe angießen, mit Salz, Streuwürze und Safran würzen und den Reis zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. gar gülen lassen. In den letzten 10 Min. die überbrühten, abgezogenen und in Würfel geschnittenen Tomaten auf den Reis geben und mitgaren.

Die Barschfilets salzen, in Mehl und verquirlten Eiern wenden. Dann mit dem Salbei bestreuen und in heißer Butter beidseitig 5 Min. braten. Das Fischfilet auf dem fertigen Reis anrichten und mit gehacktem Schnittlauch bestreut servieren.

### *Barschfilets mit Reis*

4 Personen

4 große Barschfilets  
1 unbehandelte Zitrone  
400 g Tomaten  
1 Zwiebel  
4 EL Öl  
2 Tassen Reis  
4 Tassen Fleischbrühe (Würfel)  
100 g grüner Porree  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Mehl  
40 g Butter

Die Barschfilets mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln klein schneiden und in Öl glasig dünsten. Den Reis zu den Zwiebeln in den Topf geben und gut vermischen. Die Tomatenwürfel dazugeben und mit der Fleischbrühe auffüllen. Die Porreeringe dazugeben. Die Barschfilets mit Küchentüchern trocken tupfen, salzen, pfeffern, in Mehl wenden und in der Butter von beiden Seiten goldbraun braten.

### *Barschfilets mit Senfsauce*

2 Personen

400 g Barschfilet  
1 Zitrone  
Salz  
Pfeffer  
Margarine  
Mehl  
1/2 L gekörnte Brühe  
3 EL Senf  
1-2 EL Zitronensaft  
Öl  
1 EL Apfelessig  
2 Eigelb  
1 Prise Zucker  
1 Bund Petersilie  
2 Eier  
Paniermehl

Die Barschfilets waschen, trocken tupfen, pfeffern, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Die Eier in einem Teller verquirlen und einen zweiten Teller mit Paniermehl bereitstellen. Die Filets nacheinander in Paniermehl, dann in Ei und wieder in Paniermehl wenden. Das Ganze gut andrücken. Die Filets 5 Min. im heißen Öl beidseitig braten.

Für die Senfsauce Margarine in einem Topf bei geringer Hitze zerlassen und das Mehl goldgelb anschwitzen. Mit heißer gekörnter Brühe ablöschen und 20 Min. kochen lassen, dabei immer wieder mit einem Schneebesen umrühren.

Die Petersilie waschen, fein hacken und mit Senf, Eigelb, Salz, Pfeffer, Essig und Zitronensaft verquirlen. Die Senfmischung nun in die heiße Sauce rühren, nicht mehr kochen und abschmecken. Die Barschfilets mit der Zitrone garnieren und die Senfsauce getrennt dazu reichen.

### *Barschfilet Summertime*

4 Personen

4 Barschfilets	2 Stangen Sellerie
1 TL Zitronensaft	1 Tasse Weißwein
2 mittelgroße Karotten	1 kl. rote Pfefferschote
2 kleingehackte Knoblauchzehen	110 g Butter

Die Karotten, den Sellerie und die Pfefferschote fein schneiden und vermengen. 4 ca. 30 cm lange Alufolien zurechtschneiden. In die Mitte jeder Folie werden gleiche Mengen des Gemüses platziert. Auf jedes Häufchen Gemüse wird ein Filet gelegt.

Anschließend wird das Filet mit den übrigen Zutaten überzogen. Die Folien zusammenfalten und durch Zusammendrücken der Folienenden versiegeln. Auf einem Holzkohlegrill bei mittlerer Hitze für 10-12 Min. garen.

### *Barschfilet Speziota mit schwarzen Oliven*

6 Personen

1200 g Barschfilet	1 Bd. Petersilie, glatt
2 Knoblauchzehen	Pfeffer, Salz
60 g Oliven in Scheiben	700 g Tomaten
Olivenöl (1)	10 große Tomaten, in Scheiben
150 ml Olivenöl (2)	50 ml Weißwein

Das Fischfilet salzen, pfeffern und in eine feuerfeste, mit Öl ausgepinselte Backform oder auf ein Backblech legen.

Die 700 g Tomaten enthäuten, entkernen und würfeln, dann mit dem kleingehackten Knoblauch, dem Olivenöl (2), dem Weißwein und den Olivenscheiben verrühren und auf das Fischfilet streichen. In den 190 Grad heißen Herd stellen und 10-15 Min. garen.

Pro Portion 4 Tomatenscheiben würzen, in Olivenöl (1) scharf anbraten und auf heiße Teller verteilen. Den gedünsteten Olivenfisch auf den Tomatenscheiben anrichten und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

### *Barsch gebraten mit pikanter Butter*

4 Barsche, a ca. 250 g  
1 TL Zitronenschale  
150 g Butter  
1/2 TL zerstoßene Chilischote  
1 Prise Knoblauchsatz  
1/2 Bund Schnittlauch  
etwas Zitronensaft  
100 g grüner Porree  
Salz  
Pfeffer  
Mehl  
40 g Butterschmalz

Den Schnittlauch waschen, mit einem Küchentuch trocken tupfen und klein schneiden. Zusammen mit der Butter, der Zitronenschale, den Chilischoten und dem Knoblauchsatz gut miteinander verkneten (am besten mit einer Gabel).

Die Barsche schuppen, ausnehmen, gründlich waschen und mit Küchentüchern trocken tupfen. Mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und im Mehl wenden. Das Butterschmalz erhitzen und die Barsche von beiden Seiten 5-7 Min. braten. Zusammen mit der Butter, den Schnittlauchkartoffeln und einem Salat servieren.

### *Barsch flambiert*

4 Personen

1 Barsch von 1000 g  
Saft einer Zitrone  
1 große Fenchelknolle (250 g)  
1/4 TL getrockneter Salbei  
Salz  
2 EL Mehl  
50 g Butter  
1 Zitrone  
1/2 Bund Petersilie  
2 Glas (2 cl) Cognac

Den Barsch unter kaltem Wasser abspülen, schuppen und ausnehmen. Innen und außen noch einmal kalt abspülen. Trocken tupfen. Innen und außen gleichmäßig mit dem Zitronensaft beträufeln. Ziehen lassen.

Die Fenchelknolle putzen und die welken Blätter entfernen. Ein paar zartgrüne Stängelchen können dranbleiben. Dann vierteln und fein würfeln. 4 EL gewürfelten Fenchel mit Salbei und Salz mischen und in den Fisch füllen.

Mit einem Holzstäbchen zustecken. Den Fisch außen salzen, dann in Mehl wenden. Die Butter oder das Öl in einer großen Pfanne oder in einem großen Bräter erhitzen. Den Fisch erst auf beiden Seiten knapp 3 Min. darin anbraten, dann auf jeder Seite noch 10 Min. braten.

Den restlichen gewürfelten Fenchel auf eine Platte verteilen. Den Barsch aus der Pfanne oder dem Topf nehmen und auf dem gewürfelten Fenchel anrichten. Mit dem Bratfett begießen. Mit den Zitronenscheiben, der gewaschenen und trockengetupften Petersilie garnieren. Servieren. Mit dem Cognac begießen, anzünden und flambieren.

### *Barsch gebacken*

4 Personen

4-6 küchenfertige Barsche  
Salz  
1 unbehandelte Zitrone  
Petersilie

Den Fisch vorbereiten, auf beiden Seiten leicht einschneiden, mit Salz bestreuen und 1 Stunde zugedeckt kaltstellen, trocken tupfen. In heißem Fett backen, anrichten und mit der gehackten Petersilie und den Zitronenscheiben garnieren.

Dazu schmecken Remoulade oder Berner Sauce.

### *Barsch gebraten*

4 Personen

1 kg Barsch (nicht zu große Fische)  
Saft einer Zitrone  
40 g Schweineschmalz  
Salz  
50 g blättrig geschnittene Haselnüsse  
20 g Butter  
½ Bund Petersilie

Die Barsche schuppen und innen und außen säubern. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Das Schweineschmalz in einem ausreichend großen Topf erhitzen. Die Barsche darin in 20-25 Min. goldbraun braten. Dann erst salzen.

Auf einer Platte anrichten. Dick mit blättrig geschnittenen Haselnüssen, die in etwas Butter geröstet worden sind, bestreuen. Die Petersilie anlegen.

Dazu schmecken Butter-Champignons und Petersilienkartoffeln.

### *Barsch gegrillt*

4 Personen

4 küchenfertige Portionsbarsche  
1 kleine Dose Champignons  
Saft einer Zitrone  
50 g Parmesankäse  
1 EL gehackte Petersilie  
1 Ei  
1 Prise edelsüßer Paprika  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Öl

Die vorbereiteten Fische von innen gleichmäßig mit Öl beträufeln. Die Champignons blättrig schneiden. Das Ei hart kochen und in kleine Würfel schneiden. Mit den Champignons vermischen. Den geriebenen Parmesan und die Petersilie darunter mengen. Mit Paprika, Salz, Pfeffer abschmecken.

In die Barsche füllen und zustecken. Die Fische von außen salzen, pfeffern und einölen. Grillzeit 15-20 Min. Zur Halbzeit wenden und nochmals mit Öl einpinseln. Dazu schmecken Butterreis und gemischter Salat.

### *Barsch gekocht auf Holländische Art*

Barsch  
Butter  
ganze Pfefferkörnern  
Petersilienwurzeln

Die Barsche werden nur auf dem Bauch mit einem Reibeisen geschuppt und so ausgenommen, dass die Milch und die Leber darin bleiben. Gut gespült und etwa 10 Min. in wenig kochendem Salzwasser gekocht.

In dem man zuvor mit einem Stück Butter und den ganzen Pfefferkörnern, ziemlich viel kleine Petersilienwurzeln, woran noch einige grüne Blätter sind, hat weich kochen lassen.

Man legt die Petersilienwurzeln beim Anrichten zwischen die Barsche in eine Schüssel und bringt sie mit dem Wasser, worin sie gekocht sind, recht heiß und dampfend zu Tisch.

### *Barsch in Eierbutter*

4 Personen

4 kleinere Barsche (etwa 750 g)  
Saft einer Zitrone  
Salz  
weißer Pfeffer  
250 ml Weißwein  
1 Bund Petersilie  
2 hartgekochte Eier  
50 g Butter

Die Barsche schuppen, ausnehmen und filetieren. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Salzen und leicht mit der Pfeffermühle darüber mahlen. In wenig Wasser und etwas Weißwein in gut 10 Min. gar dünsten. Anrichten.

Mit der gehackten Petersilie und den hartgekochten, feingewürfelten Eiern bestreuen. Die Butter erhitzen und ganz leicht bräunen. Darüber verteilen. Das Ei und die Petersilie anlegen.

## *Barsch in Sauerampfersoße mit gebackenen Selleriewürfeln*

4 Personen

4 Barsche, a 250 g  
Salz, Pfeffer  
Thymian  
Zitronensaft  
50 g Butter zum Braten

Garnitur

1 Knolle Sellerie  
Öl zum Vorfrittieren  
Butter zum Ausschwenken

Soße

50 g Butter  
2 Schalotten oder 1 mittelgroße Zwiebel  
1 Glas Weißwein  
2 Becher Crème fraîche  
1 Bund Sauerampfer  
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle  
Zitronensaft  
einige Spritzer Worcestershiresauce

Die Filets mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen, außerdem mit dem Saft einer Zitrone marinieren. 1/4 Stunde ziehen lassen.

Für die Soße die Schalotten schälen und fein hacken. Den Sauerampfer waschen und in Streifen schneiden (einige ganze Blätter zum Garnieren zurückbehalten).

Für die Garnitur den Sellerie waschen, schälen und in 1/2 cm große Würfel schneiden. Das Öl erhitzen und die Selleriewürfel darin blanchieren.

Die zum Braten vorgesehene Butter in der Pfanne schmelzen lassen und die marinierten Fischfilets von allen Seiten gut anbraten. Die Filets herausnehmen und warm stellen.

Die feingehackten Schalotten in die Pfanne geben und glasig dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und der Crème fraîche auffüllen. Nun die geschnittenen Sauerampferblätter hineingeben und die Soße auf 2/3 einkochen lassen. Mit dem Pürierstab des Mixers aufmixen, dass eine glatte Soße entsteht. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zitrone und Worcestershiresauce.

Die angebratenen Fischfilets in die Soße setzen und noch einmal kurz aufwallen lassen. Während dieses Vorgangs in einer kleinen Kasserolle die Selleriewürfel mit der Butter anschwanken und leicht salzen. Beim Anrichten die gebratenen Filets auf die Teller geben, mit der Soße übergießen und mit den ganzen Sauerampferblättern garnieren.

### *Barsch in Senfsauce*

4 Barsche, a 400 g  
3 EL Kochfischgewürz (ohne Nelken)  
20 g Butter  
Pfeffer

Für die Sauce

75 g Butter  
4 EL Dijon-Senf  
150 ml Sahne  
2 hartgekochte Eigelbe  
1 EL feingehackte Petersilie  
Zitronensaft

Die Fische vorbereiten, innen pfeffern, salzen und ausreichend Wasser mit dem Kochfischgewürz aufkochen. 20 g Butter dazugeben und die Fische in den Sud legen.

Für die Sauce die Butter zerlassen, den Senf einrühren und die Sahne zufügen. Das Eigelb durch ein Haarsieb drücken, zur Sauce geben und glatt rühren. Mit Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren die Petersilie zufügen. Die Barsche mit der Sauce und den Beilagen servieren.

### *Barsch in Senfsoße*

4 Personen

4 Barsche (ca. 250 g je Stück)  
100 g Senf  
1/4 l Weißwein  
1/4 l Fleischbrühe  
50 g durchwachsener Speck  
1 EL Öl  
20 g Mehl  
1 EL eingelegte Tomatenpaprika

Die Barsche abziehen und filetieren. Die Filets kurz kalt abspülen, dünn mit dem Senf bestreichen. Aufrollen, mit Holzspießchen feststecken und in eine feuerfeste Form stellen. Den Wein und die Fleischbrühe zugießen. Im heißen Backofen zugedeckt 15 Min. garen lassen.

Für die Soße die Speckwürfel in Öl ausbraten. Das Mehl zugeben, gut durchrösten und mit dem Fischsud von den Röllchen auffüllen. 5 Min. kochen lassen, dann den Senf unterrühren. Die Fischröllchen in der Soße erhitzen und mit kleingewürfelm Paprika bestreuen.

### *Barsch in süß-saurer Soße*

4 Personen

400 g Barschfilets	1 EL Schweinefett
3 EL helle Sojasoße	2 EL Tomaten-Ketchup
1 TL geriebener Ingwer	2 EL Essig
Salz, Pfeffer	2 EL Zucker
Glutamat	4 EL Brühe
1 Ei	1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
3 EI Mehl	1 rote Paprikaschote
3 EL Maisstärke	1 grüne Paprikaschote

Die Sojasoße, den Ingwer, das Salz, den Pfeffer und das Glutamat mischen und den Fisch damit einreiben. Anschließend den Fisch mit dem Mehl bestäuben.

Der Teig wird aus dem Ei, 3 EL Mehl, 2 EL Maisstärke, 1 EL Schweinefett, Salz, Pfeffer und 1-2 EL kaltem Wasser gemischt. Die Barschfilets in dem Teig wenden und in einer Pfanne goldbraun braten. Danach die Paprikaschoten in der Pfanne erhitzen und auf den Barschfilets verteilen.

Die Soße wird aus 2 EL Tomaten-Ketchup, 2 EL Essig, 2 EL Zucker, 4 EL Brühe, 1 EL helle Sojasoße, 1 EL Maisstärke und der fein gehackten Knoblauchzehe mit Wasser angerührt und in der Pfanne aufgekocht, bis sie dick wird.

### *Barsch in Weingelee*

1200 g küchenfertige Barsche  
Essig  
Salz, Pfeffer  
1 Zwiebel  
Lorbeerblatt  
Pfefferkörner  
1 Nelke  
2 Zitronenscheiben  
1 Msp. Basilikum  
1 Msp. Thymian  
1 Pck. Weiße Gelatine  
¼ l Weißwein  
Zitronensaft

Die Barsche vorbereiten. 1 l Wasser mit Essig und Salz kräftig abschmecken. Die Zwiebel, das Lorbeerblatt, die restlichen Gewürze hineingeben und 15 Min. zugedeckt durchkochen lassen. Abseihen, die Fische hineingeben und bei schwacher Hitze gar ziehen lassen.

Herausnehmen wenn sie im Sud ausgekühlt sind und nebeneinander auf einer Platte anrichten. Die Gelatine in 6 EL Wasser lösen und 10 Min. quellen lassen. In ¼ l heißem Fischsud lösen, mit dem Weißwein verrühren und mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Erstarren über die Barsche geben. Dazu schmecken Bratkartoffeln.

### *Barsch Mexikanische Art*

4 Personen

1 Zwiebel  
2 Pepperoni  
je eine halbe rote, grüne und gelbe Paprikaschote  
4 Victoriabarschfilets, ca. 180-200 g  
60 g durchwachsenen Speck  
Zitrone  
Salz  
Petersilie  
1 EL Essig  
etwas Milch  
80 g Butter

Die Victoriabarschfilets säubern und mit dem Zitronensaft marinieren. Den Speck, die Zwiebeln und die Paprikaschoten in feine Streifen schneiden. Die Pepperoni vierteln und die Kerne entfernen. Den Speck und die Zwiebeln in Butter andünsten. Die Paprika und die Pepperoni dazugeben, ganz kurz weiterdünsten, mit 1 EL Essig ablöschen und zur Seite stellen.

Die Fischfilets salzen, in Mehl wenden und durch die Milch ziehen. Nochmals in Mehl wenden und sofort in heißem Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Auf einer Platte anrichten und die nochmals heißgemachten Paprikaschoten darüber geben. Als Abschluss die gehackte Petersilie darüber streuen.

Man kann den Geschmack noch verfeinern, indem man kleine in Streifen geschnittene Mangofrüchte darunter zieht.

Dazu schmecken Salzkartoffeln oder Reis.

### *Zackenbarschmedaillons in Kapernbutter*

2 Personen

150 g Zackenbarschfilet	1 Dillzweig
1 Dose Kapernäpfel	Butter
1 Broccoli	Salz
1 Dose Kartoffeln	Pfeffer
1/2 Dose Mandeln geraspelt	Olivenöl

Die Kapernäpfel halbieren, in Butter anbraten und würzen. Das Zackenbarschfilet in Medaillons schneiden und in der Kapernbutter langsam gar ziehen. Die gewaschenen Kartoffeln in Salzwasser kochen, abgießen, würzen und in Olivenöl nachschwenken.

Die Broccoliröschen im Salzwasser blanchieren, abgießen und in Butter und den Mandelsplittern nachschwenken.

Alles auf einem flachen Teller anrichten und mit einem Dillzweig garnieren

### *Barsch mit Chicorée*

3 Personen

600 g Barschfilet  
80 g Butter  
Salz  
600 g Chicorée  
Saft von 2 kleinen unbehandelten Orangen  
¼ TL Zucker  
schwarzer Pfeffer  
3 EL Crème fraîche

Die Fischfilets kurz kalt abspülen und mit Küchenpapier trocknen. Die Filets in größere Stücke schneiden. Den Elektroofen auf 100 Grad vorheizen. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen, bis sie schäumt.

Die Fischstücke hineingeben und 1 Min. unter Wenden bei guter Mittelhitze braten. Leicht mit Salz bestreuen, auf einen tiefen Teller legen und im Backofen warm halten.

Den Chicorée abspülen und mit einem spitzen Messer am Strunk keilförmig den bitteren Kern herausschneiden. Große Chicoréeblätter in Streifen schneiden, die kleinen Blätter ganz verwenden. Die restliche Butter erhitzen und unter Wenden den Chicorée kurz anbraten. Den Orangensaft zugießen und zugedeckt bei Mittelhitze 5 Min. dünsten.

Die Orangenschalen in feine Streifchen schneiden und zugeben. Den Chicoree mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und offen noch 1-2 Min. dünsten, bis fast die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Die Crème fraîche unterrühren.

Die Fischstücke mit ihrem Saft unter den Chicorée rühren. Alles nochmals kurz erhitzen, abschmecken und servieren.

Dazu schmecken kurze Nudeln, in etwas Butter geschwenkt oder Bratkartoffeln.

### *Barsch mit Dill*

1500 g küchenfertigen Barsch  
1 EL Salz  
Petersilie  
Lorbeerblatt  
6 Pfefferkörner  
1 Möhre  
2 EL Mehl  
2 EL Butter  
1/8 l saure Sahne  
1 EL gehackten Dill

Den Barsch vorbereiten, in Stücke schneiden und in Wasser mit den Gewürzen und der Möhre gar kochen. Die Brühe mit der Mehlbutter binden. Die saure Sahne und den Dill dazugeben. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

### *Barsch mit Eierbutter*

4 kleinere Barsche (zusammen etwa 750 g)  
Saft einer Zitrone  
Salz  
weißer Pfeffer  
250 ml Weißwein  
1 Bund Petersilie  
2 hartgekochte Eier  
50 g Butter

Die Barsche schuppen, ausnehmen und filetieren. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Salzen und leicht mit der Pfeffermühle darüber mahlen. In wenig Wasser und etwas Weißwein in gut 10 Min. gar dünsten. Anrichten.

Mit der gehackten Petersilie und den hartgekochten, feingewürfelten Eiern bestreuen. Die Butter erhitzen. Ganz leicht bräunen. Darüber verteilen.

Dazu schmecken Petersilienkartoffeln und grüner Salat.

### *Barsch mit Haselnüssen*

2 küchenfertige kleine Barsche  
Saft von 1/2 Zitrone  
Salz  
gemahlener weißer Pfeffer  
125 g Butterschmalz  
1 EL grob gehackte Haselnüsse  
2 Zweige Petersilie

Die Barsche waschen und abtrocknen. Innen und außen mit dem Zitronensaft einreiben. Innen salzen und pfeffern. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fische hineingeben und auf beiden Seiten in 20-25 Min. goldbraun backen.

Die Fische auf vorgewärmte Teller legen und warm stellen. Die gehackten Haselnüsse ins Backfett geben und kurz anrösten. Die Barsche salzen und mit den Haselnüssen und der gewaschenen, fein gehackten Petersilie bestreuen und servieren.

### *Barsch mit Knoblauch und Thymian*

4 Personen

4 Barsche, a etwa 300 g, bratfertig	2 kleine rote Zwiebeln
Salz	1/2 Bund Schnittlauch
4 Knoblauchzehen	2 Dillzweige
12 Thymianzweige	1/2 Bund Petersilie
250 g Butter	1 TL Zucker
4 kleine Chicoréekolben	2-3 EL Balsamessig
100 g Cherrytomaten	8 mittelgroße gekochte Kartoffeln

Die Barsche ausnehmen und innen und außen salzen. Die Knoblauchzehen schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit den Thymianzweigen in den Bauch der Fische legen. Etwa 180 g Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Fische darin auf jeder Seite etwa 5-6 Min. braten. Dabei häufig mit der Bratbutter begießen.

Die Chicoréeblätter von den Kolben lösen. Die Tomaten halbieren und die Zwiebeln würfeln. Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Den Dill und die Petersilie hacken. Die Kräuter getrennt beiseite stellen. 50 g Butter in einer Pfanne erhitzen, Zucker einstreuen und leicht karamelisieren lassen. Die Chicoréeblätter hinzulegen und 2-3 Min. schmoren. Mit dem Balsamessig ablöschen.

Die Tomatenhälften, die Zwiebelwürfel und die Schnittlauchröllchen dazugeben, salzen, pfeffern und nur kurz schwenken. Die gekochten Kartoffeln in 20 g Butter erhitzen und dann mit dem Dill bestreuen. Die Fische auf 4 vorgewärmte Teller legen. Die Bratbutter noch einmal aufschäumen und die Petersilie darin schwenken. Diese Petersilienbutter über die Fische gießen.

Dazu schmecken geschmorter Chicorée und Dillkartoffeln.

### *Barsch mit Krabben*

4 mittelgroße Barsche	200 g Krabben
Saft einer Zitrone	1 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer	250 ml Weißwein
50 g Butter	1 Eigelb
250 g Champignons	2 EL Sahne

Die Fische säubern, schuppen und filetieren. Häuten und mit dem Zitronensaft beträufeln. Leicht salzen. Die Butter erhitzen und die Fischfilets darin anbraten.

Mit der Hälfte der blättrig geschnittenen Champignons, der Hälfte der Krabben, 1/2 Bund gehackter Petersilie und dem Weißwein in gut 10 Min. gar dünsten. Die Fische herausnehmen. Den Fond mit Pfeffer und Salz würzen.

Die restlichen Champignons und Krabben darin erhitzen. Mit dem Eigelb und der Sahne legieren. Die Soße über die auf einer Platte bereits angerichteten Filets verteilen. Mit den Champignons und den Krabben garnieren.

Dazu schmecken Dillkartoffeln und gemischter Salat.

### *Barsch mit Nüssen*

4 Personen

2 Barsche, a 500 g	Mehl
1/2 Zitrone	30 g Butter
Salz	50 g Nüsse
Öl	Petersilie

Die Barsche schuppen, ausnehmen, säubern, waschen und filetieren. Die Haut abziehen und die Filets mit dem Zitronensaft und Salz marinieren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets in Mehl wenden und beidseitig goldbraun braten.

Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. In der Pfanne ein Stück Butter aufschäumen lassen. Die grobgehackten Nüsse und etwas feingehackte Petersilie in der Butter kurz rösten und das Ganze über die angerichteten Fische verteilen.

### *Barsch mit Ratatouille*

4 Personen

600 g Barschfilets	Ratatouille
Salz	
Pfeffer	1 Zwiebel
1 EL Pernod	250 g gelbe Paprika
1 EL Olivenöl	250 g Zucchini
	250 g Auberginen
	1 Dose Tomaten (425 g)
	3 EL Olivenöl
	2 Knoblauchzehen
	1 TL getr. Thymian
	1/4 TL getr. Rosmarin
	Salz, Pfeffer

Die Filets abspülen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke teilen und mit Salz und Pfeffer großzügig würzen. Den Pernod und das Öl verrühren und die Fischstücke damit marinieren.

Für die Ratatouille das Gemüse waschen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Paprika entkernen und zerkleinern. Die Zucchini in dünne Scheiben und die Auberginen in dicke Scheiben schneiden, salzen. Die Tomaten säubern, den Saft auffangen und entkernen. Die Auberginen abspülen, trocken tupfen und vierteln.

Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb andünsten. Den zerdrückten Knoblauch, die Paprika, die Zucchini und die Auberginen zugeben und 5 Min. braten lassen. Mit Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomaten mit dem Saft zugeben und kurz aufkochen lassen. Die Fischstücke unterheben und bei geringer Hitze im geschlossenen Topf 10-12 Min. garen. Mit frischem Basilikum garnieren.

Dazu schmeckt frisches Baguette.

### *Barsch Müllerinart*

4 Personen

4 küchenfertige Portionsbarsche	Butter zum Braten
1 Ei	1 Zitrone
1 TL Öl	Salz
Mehl	reichlich Petersilie
Semmelbrösel	

Die Fische innen und außen salzen. In zerschlagenem Ei, dem 1 TL Öl beigefügt wurde, dem Mehl und den Semmelbröseln wenden. In heißer Butter unter einmaligem wenden goldgelb braten.

Die Fische mit einer Zitronenscheibe garnieren. In den Bratfond kommt frische Butter. Die Petersilie darin braten, über den Fisch verteilen und die braune Butter über die Fische gießen.

Dazu schmecken Salzkartoffeln.

### *Barschragout in Safransoße*

600 g Barschfilets	1 dl Fischbrühe
Saft 1 Zitrone	5 EL trockener Weißwein
4 Tomaten	1/8 l Sahne
1/2-1 Gurke	1-2 EL Butter
1 Zwiebel	Pfeffer
1 EL Butter	Salz
1 gestrichenen TL Safranpulver	Thymian

Die Fischfilets in mittelgroße Streifen schneiden, mit dem Zitronensaft beträufeln und zugedeckt ziehen lassen. Die Tomaten in kochendem Wasser einige Sekunden brühen, herausnehmen, kalt abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und würfelig schneiden.

Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser etwa 1 Min. blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin glasig werden lassen. Mit dem Safran betreuen, durchschwitzen lassen und mit der Fischbrühe ablöschen.

Den Wein angießen, aufkochen und die Fischstreifen einlegen und zugedeckt bei milder Hitze etwa 4-6 Min. gar ziehen lassen. Den Fond abgießen und auf starker Hitze mit der Sahne verrühren und etwas einkochen lassen.

Die Butter einschwenken. Mit Pfeffer, Salz und Thymian abschmecken. Die Tomaten- und Gurkenwürfel zugeben und heiß werden lassen. Die Fischstreifen auf vier tiefe, warme Teller verteilen und mit der Soße übergießen. Dazu schmeckt körniger Naturreis.

### *Barschröllchen vom Grill*

8 Barschfilets, a 100 g  
Saft einer Zitrone  
250 g frische Champignons  
1 Zwiebel  
2 EL Sojaöl  
1 EL Mehl  
Wasser zum anrühren  
1/8 l süße Sahne  
1 ½ Bund Petersilie  
Salz  
weißer Pfeffer  
1 Zitrone  
extra starke Alufolie

Die Filets waschen, trocken tupfen und 10 Min. mit Zitronensaft marinieren. Die Pilze putzen und waschen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel goldgelb andünsten, die Pilze zugeben und 15 Min. dünsten.

Das Mehl mit etwas Wasser anrühren, die Pilze damit binden und einmal aufkochen lassen. Die Sahne und 1 Bund feingehackte Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas abkühlen lassen.

Die Fischfilets trocken tupfen, längs halbieren und leicht salzen. 1 großes Stück Alufolie mit Öl bepinseln. Die Fischfiletstreifen mit der Pilzmasse bestreichen, aufrollen und dicht in die zu einer Form gefalteten Alufolie setzen.

Einen Aludeckel darauf setzen, gut verschließen und auf dem Grill ca. 15 Min. garen. Mit Zitronenspalten und Petersiliesträußchen servieren.

Dazu schmeckt Baguette.

### *Currybarsche*

10-12 kleine Barsche  
2 Eier  
Saft einer Zitrone  
2 TL Curry Salz  
Pfeffer  
Mehl  
80 g Margarine

Die ausgenommenen und gewaschenen Barsche abziehen. Die abgezogenen Barsche 4 Min. nach dem Säuern mit dem Küchenpapier trocken tupfen, dann salzen und nur leicht pfeffern. Curry mit den Eiern verrühren.

Die Barsche nun im geschlagenen Ei wenden. Anschließend gründlich mehlen. Die Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Fische darin ohne Deckel je Seite ca. 5-6 Min. braten. Dazu schmecken krosses Weißbrot oder Salat.

## *Barsch vom Grill exotisch mariniert*

4 Personen

2 mittelgroße Barsche, a 800

Für die Marinade

2 EL Sambal Oelek

Saft 1 Limette

4 EL Fischfond

1 EL Austernsauce Für die Füllung

2 Zitronengrasstängel

4-8 Scheiben Knoblauch-Butter

Für die Dekoration

Chilis

Limettenscheiben

Zitronengras

4 Scheiben Kräuter-Butter

1 EL frischer, gehackter Koriander

Den Fisch unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und auf jeder Seite mit einem scharfen Messer dekorativ ca. 2 cm tief einschneiden.

Für die Marinade Sambal Oelek mit dem Limettensaft, dem Fischfond und der Austernsauce verrühren. Über den Fisch geben, gut verteilen und etwa 2 Stunden zuge- deckt stehen lassen.

Den Fisch in der Zwischenzeit in der Marinade wenden. Das Zitronengras putzen, waschen und nur das zarte Grün in feine Ringe schneiden. Den marinierten Fisch mit dem Zitronengras und 1-2 Scheiben Knoblauch-Butter füllen.

In ein gut eingefettetes Fischgitter legen und auf dem Grill von jeder Seite, bei nicht allzu starker Hitze, so lange grillen, bis die Augen vollkommen weiß gefärbt sind (ca. 5 Min. jede Seite). Den Fisch aus dem Fischgitter lösen, auf einem großen gewaschenen Blatt anrichten (z.B. Rhabarber oder Banane).

Mit den Chilis, den Limettenscheiben und dem Zitronengras dekorieren. Auf jeder Fischportion eine Scheibe Kräuter-Butter zerlaufen lassen und mit dem Koriander bestreuen. Dazu Reis mit etwas Curry vermischen und servieren.

### *Barsch vom Rost*

4 kleine Barsche  
1 Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
4 EL Öl  
1 Kopfsalat, klein

Für die Senfbutter

40 g Butter  
1 Pr Salz  
1 TL Senf

Für die Marinade

2 EL Zitronensaft  
1 EL Öl  
Salz  
Pfeffer  
100 g Haselnüsse, blättrig, gesch.  
20 g Butter  
2 Zitronenscheiben  
2 Tomaten, geviertelt  
1 Petersiliestängel zum Garnieren

Die Fische schuppen, ausnehmen und waschen. Mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl drübergießen und 1 Stunde ziehen lassen.

Den Salat putzen. Die Blätter waschen und auf einer Platte anrichten. Für die Senfbutter wird die Butter mit Salz und Senf geknetet, zur Rolle geformt und in den Kühlschrank gestellt.

Für die Marinade den Zitronensaft, das Öl, Salz und Pfeffer mischen. Das Ganze über den Salat geben. Die Fische 15 Min. auf dem Rost braten. Auf dem Salat anrichten. Die Haselnüsse in Butter leicht bräunen.

Jeden Fisch mit einer halben Zitronenscheibe belegen. Die Senfbutter in vier Scheiben schneiden. Die kommen auch auf die Fische. Mit den Tomatenachteln und der Petersilie garnieren.

Dazu schmecken Kopfsalat und Butterkartoffeln.

### *Butter-Barsche*

4 Personen

4 Barsche zu je 250 g  
150 g weiche Butter  
1 TL Zitronenschale  
1/2 TL getr. zerstoßene Chilischoten  
Knoblauchsatz  
1/2 Bund Schnittlauch  
Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
Mehl  
40 g Butterschmalz

Die Butter, die Zitronenschale, die Chilischoten und das Knoblauchsatz mit einer Gabel verkneten. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Ebenfalls unter die Butter mischen. Die Butter etwa 1 cm dick auf ein Stück Folie streichen und kalt stellen.

Die Barsche ausnehmen, schuppen und außen gründlich waschen. Mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. In Mehl wenden.

Das Butterschmalz erhitzen und die Barsche von beiden Seiten je nach Dicke 5-7 Min. braten. Die Ausstechförmchen kurz in heißes Wasser tauchen und aus der Butterplatte ausstechen.

Die Barsche auf Tellern mit der pikanten Butter anrichten. Dazu schmecken Salat und kleine Schnittlauchkartoffeln.

### *Currybarsch*

Barschfilets  
2 Eier  
2 TL Curry  
80 g Margarine  
Saft einer Zitrone  
Salz und Pfeffer  
Mehl  
2 heiße, hart gekochte Eier  
Petersilie

Die Barschfilets 5 Min. lang säuern. Dann mit Küchenpapier trocken tupfen, salzen und nur leicht pfeffern. Das Curry mit den Eiern verrühren. Die Barsche nun im Ei-Curry wenden. Anschließend gründlich mehlen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin ohne Deckel je Seite ca. 5-8 Min. braten. Die Filets aus der Pfanne nehmen. Die klein gehackten Eier und die Petersilie 1 Min. lang in der heißen Butter schwenken und dann alles über die Filets gießen.

### *Eingelegter Barsch*

8 kleine Barsche	1/2 l Weißwein-Essig
1 Möhre	400 g Zucker
1 St. Meerrettich (5 cm)	1 EL Pimentkörner
1 St. Ingwer (3 cm)	2 EL Senf
2 rote Zwiebeln	2-3 Lorbeerblätter

Die Barsche ausnehmen, schuppen, waschen, trocken tupfen und von innen und außen salzen. In Mehl wenden und in heißem Fett von beiden Seiten je nach Größe 5-8 Min. braten.

Inzwischen die Möhre, den Ingwer, den Meerrettich und die Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Essig und den Zucker aufkochen. Die Gewürze und die übrigen Zutaten hineingeben und 5 Min. darin ziehen lassen.

Die Fische in eine Form legen und den Essigsud darüber gießen. Die Barsche mindestens 3 Tage ziehen lassen.

### *Festlicher Goldbarschsalat*

6 Personen

2 kg Goldbarschfilet
4 Zwiebeln
2 TL Salz
2 Stangen Porree
2 Pkg. Tk-Erbesen, extra fein
1 Salatgurke
4 Tomaten
2 TL Senf
5 Eier
6 EL Öl
1 Röhre Kapern
1 Kopf Salat
2 Bd. Frischer Dill

Den Fisch abspülen, mit den Zwiebeln, Salz und einigen Porreestückchen (den Rest roh lassen) 10 Min. bei kleiner Flamme gar ziehen lassen. Nach dem Abkühlen in Flocken zerbrechen.

In Scheiben geschnittene Zwiebeln, den Porree, die Erbsen, die ungeschälten Gurkenscheiben, die Tomatenviertel und 4/5 hartgekochte Eier (in Scheiben geschnitten) hinzufügen.

Das restliche Ei, Salz, Senf, Kapern, Dill und Öl zu einem Mus verreiben und mit so viel Kräuter-Würzessig verdünnen, dass eine ausreichende Menge Salatsoße entsteht. Diese über die restlichen Zutaten gießen und 30 Min. ziehen lassen. In einer mit Salatblättern ausgelegte Schale anrichten. Mit den Dillblättern und den Tomatenscheiben garnieren.

## *Festlicher Goldbarschsalat*

6 Personen

2 kg Goldbarschfilet	2 TL Senf
4 Zwiebeln	5 Eier
2 TL Salz	6 EL Öl
2 Stangen Porree	1 Röhre Kapern
2 Pkg. Tk-Erbesen, extra fein	1 Kopf Salat
1 Salatgurke	2 Bd. Frischer Dill
4 Tomaten	

Den Fisch abspülen, mit den Zwiebeln, Salz und einigen Porreestückchen (den Rest roh lassen) 10 Min. bei kleiner Flamme gar ziehen lassen. Nach dem Abkühlen in Flocken zerbrechen.

In Scheiben geschnittene Zwiebeln, den Porree, die Erbsen, die ungeschälten Gurkenscheiben, die Tomatenviertel und 4/5 hartgekochte Eier (in Scheiben geschnitten) hinzufügen.

Das restliche Ei, Salz, Senf, Kapern, Dill und Öl zu einem Mus verreiben und mit so viel Kräuter-Würzessig verdünnen, dass eine ausreichende Menge Salatsoße entsteht. Diese über die restlichen Zutaten gießen und 30 Min. ziehen lassen. In einer mit Salatblättern ausgelegte Schale anrichten. Mit den Dillblättern und den Tomatenscheiben garnieren.

## *Filetti di pesce alle erbe*

4 Barschfilets	Salz
1/2 Zitrone (Saft und Schale)	Pfeffer
Dill	1 EL geriebener Parmesan
Petersilie	1 Stück Weißbrot
Basilikum	1 EL Paniermehl
Salbei	1/2 Becher Sahne
Thymian	wenig Mehl
Schnittlauch	Margarine oder Butter

Die Fischfilets säubern, mit dem Zitronensaft säuern und mit der abgeriebenen Zitronenschale bestreuen. Alle Kräuter sehr fein hacken. Den Schnittlauch mit einer Schere in feine Ringe schneiden. Einen Teelöffel dieser Kräutermischung auf die Fischfilets streuen und zugedeckt 1/2 Stunde kühl stellen.

Die restliche Kräutermischung mit dem Parmesankäse, dem zerpflückten Weißbrot, dem Paniermehl, der Sahne, Salz und Pfeffer zu einer feuchten Füllung vermischen. Kurz stehen lassen, dann auf 2 Fischfilets verteilen, mit den beiden anderen Filets bedecken und mit je 2 Rouladenhölzchen zusammenstecken.

Die gefüllten Filets in wenig Mehl wenden. Die Butter oder Margarine in einer Pfanne zerlaufen lassen und die Fischfilets auf jeder Seite ca. 3 Min. braten.

Dazu schmecken Risotto oder körniger Reis und ein Salat.

### *Fischcocktail*

150 g Gartenkresse  
400 g Goldbarschfilets  
1 TL Olivenöl  
5 EL Mayonnaise  
2 EL Tomatenpüree  
3 EL Sahnequark  
1 EL Cognac  
1/2 TL Dillspitzen  
Salz  
weißer Pfeffer  
1 Prise Cayennepfeffer

Die Gartenkresse waschen, trocknen und schwenken. Das Goldbarschfilets quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Mit dem Olivenöl den Siebeinsatz eines Dampftopfes bestreichen und die Filets 2-3 Min. über Dampf garen.

Glasschalen mit der Kresse auslegen und dabei etwas Kresse zur Seite legen.

Die Mayonnaise in eine Schüssel geben. Das Tomatenpüree, den Sahnequark, den Cognac und die Dillspitzen hinzufügen. Alles vermischen und mit Salz, weißem Pfeffer und einer Prise Cayennepfeffer würzen. Erneut abschmecken.

Die Fischstreifen auf der Kresse verteilen. Die Sauce darüber gießen. Die restliche Kresse fein hacken, dekorativ darüber streuen und bis zum Servieren kühl stellen.

Dazu schmeckt Buttertoast.

### *Würziges Barschragout*

750 g Barschfilet  
Saft einer halben Zitrone  
1 EL Butter  
2 Zwiebeln  
2 grüne Paprikaschoten  
Salz, Pfeffer  
1/8 l Weißwein  
¼ l Saure Sahne  
je 1 TL milder Paprika und Speisestärke

Das Filet in 1 cm Streifen schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebelscheiben und die Paprikastreifen 5 Min. in Fett dünsten. Das Filet auflegen und mit Pfeffer und Salz würzen. Den Weißwein zugießen und 10 Min. leicht dünsten.

Den Fisch auf einer Platte anrichten. Die Sahne, das Paprikapulver und die Speisestärke zu der Fischbrühe gießen, und aufkochen lassen. Mit Aromat und Pfeffer würzig abschmecken.

Dazu schmecken Reis oder Salzkartoffeln.

### *Fischfilet in Wein- oder Mangoldblättern*

4 Personen

400 g Goldbarsch oder Victoriabarsch

1 Knoblauchzehe

1 Karotte, klein geschnitten

1 Zwiebel, klein geschnitten

2 EL Olivenöl

2 EL Wein

1 Lorbeerblatt

Salz, Pfeffer

grüner Pfeffer

20 Weinblätter, aus dem Glas oder frische; oder Mangold je nach Saison

frische Blätter 24 Std. in 2%-iger Salzlake einlegen

Pinienkerne

7 mittlere Kartoffeln

1 kleine Zwiebel, zerkleinert

1 Eigelb

etwas Salz

2/3 der Wein- oder Mangoldblätter auf dem Boden eines Römertopfes oder eines mit Alufolie ausgelegten Brattopfes verteilen. Den Fisch darauf legen, salzen und pfeffern. Den grünen Pfeffer, das Öl, den Wein die Karotten und die Zwiebeln dazu geben.

Die restlichen Wein- oder Mangoldblätter darüber verteilen (Kleinere Fischfiletstücke können ganz in Wein- oder Mangoldblätter eingewickelt werden). Dann die Gewürze und die Zutaten außen beilegen.

Im vorgeheizten Backofen bei 150-180 Grad ca. 30 Min. dünsten lassen, im Römertopf etwas länger. Die Pinienkerne in einer Pfanne leicht rösten und das Filet damit anrichten.

Dazu schmecken Röstis und frisches Gemüse.

### *Fischfilet mit Kräutern*

4 Personen

800 g Barschfilet Paniermehl

2 Eier

1 TL Salz

2 EL Creme Fraiche

6 EL Mehl

2 TL Backpulver

versch. Kräuter oder 1 Maggiwürfel

Für die Panade alle Zutaten mischen und mit den Kräutern würzen. Wenn Sie keine frischen Kräuter zur Hand haben, bröseln Sie einfach einen Maggi Würfel in die Panade.

Die Fischfilets in Portionsstücke teilen, leicht salzen und pfeffern. Die Filets durch die Panade ziehen und in Paniermehl wenden. Die panierten Filets ca. 5 Min. frittieren.

## *Fischragout mit Champignons*

600 g Barschfilet  
10 Frühlingszwiebeln  
200 g Champignons  
4 EL Butter  
1/8 l trockener Weißwein  
1 Becher Sahne  
1 EL Mehl  
4 lg Blätter Sauerampfer  
Salz  
Pfeffer a. d. Mühle

Die Frühlingszwiebeln waschen. Das Grün und die Wurzel abschneiden. Die Champignons waschen, putzen und vierteln. Den Fisch vorsichtig waschen, mit Küchentuch trocken tupfen und beliebig in Streifen schneiden. Leicht salzen und pfeffern.

3-4 EL Butter in einer großen Pfanne zergehen lassen. Nacheinander die Frühlingszwiebeln, die Champignons und den Fisch hineingeben. Alles mischen und gut andünsten. Danach mit dem Wein ablöschen. Die Sahne dazugeben und zugedeckt kurz aufkochen lassen.

Das Ragout bei geringer Hitze ca. 10 Min. ziehen lassen. Den Fisch und das Gemüse mit einem Schaumlöffel vorsichtig aus dem Sud nehmen und im Backofen warm stellen. Das Mehl und 1 Esslöffel Butter vermischen. Den Sauerampfer waschen und fein schneiden.

Den Fischfond zum Kochen bringen und die Mehlbutter Flöckchenweise mit dem Schneebesen einrühren. Die Sauce nach Belieben abschmecken und den Sauerampfer dazugeben.

Nun den Fisch mit dem Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten und die Sauce darüber geben.

Dazu schmecken gekochte Kartoffeln.

### *Fisch-Salat in Kräutersoße*

500 g Goldbarschfilet  
etwas Zitronensaft  
etwas Öl  
100 g Gewürzgurken  
1 großer Apfel

Salatsoße

5 EL Bärenmarke  
3 EL Öl  
4 EL Zitronensaft oder Essig  
1 TL Zwiebelwürfel  
2 TL gehackt Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill)  
1 TL Senf  
Salz  
Pfeffer

Das Goldbarschfilet waschen, säubern mit etwas Zitronensaft säuern. In etwas Öl gar dünsten und in Stücke zerteilen.

Die Gewürzgurken klein schneiden. Den Apfel waschen, putzen, würfeln und alles unter die Salatsoße geben.

Für die Salatsoße 5 EL Bärenmarke in eine Salatschüssel gießen und mit 3 EL Öl unter ständigem Rühren mit 4 EL Zitronensaft oder Essig vermengen. 1 TL Zwiebelwürfel, 2 TL gehackter Kräuter, den Schnittlauch, die Petersilie und den Dill hinzufügen. Mit 1 TL Senf abschmecken.

Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Fischmasse unterheben, abschmecken und etwas ziehen lassen.

### *Flussbarschfilets in Rosmarin-Butter*

1 Portion

500 g Flussbarschfilets  
100 g Butter  
1 Zweig Rosmarin  
2 EL Weißweinessig

Das gesalzene Filets von jeder Seite gut 3 Min. in 20 g Butter braten (andere Filets entsprechend länger), herausnehmen und im Ofen warm halten. Den grob gehackten Rosmarin in der Butter andünsten. Den Essig zugeben und etwas reduzieren.

Mit der restlichen Butter aufmontieren, salzen und zu den Filets geben.

### *Flussbarsch mit Chicorée*

600 g Barschfilet  
80 g Butter  
Salz  
600 g Chicorée

Saft von 2 kleinen unbehandelten Orange  
1/4 TL Zucker  
schwarzer Pfeffer  
3 EL Crème fraîche

Die Fischfilets kurz kalt abspülen und mit Küchenpapier trocknen. Die Filets in größere Stücke schneiden. Den Elektroofen auf 100 Grad vorheizen.

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen, bis sie schäumt. Die Fischstücke hineingeben und 1 Min. unter Wenden bei guter Mittelhitze braten. Leicht mit Salz bestreuen, auf einen tiefen Teller legen und im Backofenwarm halten.

Den Chicorée abspülen und mit einem spitzen Messer am Strunk keilförmig den bitteren Kern herausschneiden. Große Chicoréeblätter in Streifen schneiden, die kleinen Blätter ganz verwenden. Die restliche Butter erhitzen und unter Wenden den Chicorée kurz anbraten. Den Orangensaft zugießen und zugedeckt bei Mittelhitze 5 Min. dünsten.

Die Orangenschalen in feine Streifchen schneiden und zugeben. Den Chicoree mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und offen noch 1-2 Min. dünsten, bis fast die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Die Crème fraîche unterrühren.

Die Fischstücke mit ihrem Saft unter den Chicorée rühren. Alles nochmals kurz erhitzen, abschmecken und servieren.

Dazu schmecken kurze Nudeln, in etwas Butter geschwenkt, oder Bratkartoffeln.

### *Flussbarsch paniert*

3-4 Personen

1,5 Kg kleine Barsche  
Saft von 1/2 Zitrone  
1 Ei  
6 EL Milch  
75 g Mehl  
Salz  
150 g Butterschmalz

Die Barsche filettieren, abspülen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Aus dem Ei, der Milch, dem Mehl und etwas Salz einen Teig rühren. Wenn der Teig fest wird noch etwas Wasser dazugeben. Das Fett in der Pfanne siedend heiß werden lassen.

Die Filets kurz durch den Teig ziehen und auf beiden Seiten goldbraun braten. Das dauert höchstens 5 Min. Mit einer Schaumkelle die knusprigen Filets aus dem Fett nehmen und heiß servieren.

### *Flussbarsch mit Zitronenschaum*

600 g Barschfilets	30 g Butter
1 Bund Suppengrün	3 Eigelb
400 ml Fischfond	Salz
1 kleine Zucchini	weißer Pfeffer
1 Möhre	1/8 l Schlagsahne
1 unbehandelte Zitrone	

Das Suppengrün putzen, waschen und in kleine Stücke teilen. Mit dem Fischfond in einen breiten, flachen Topf geben und zugedeckt 15 Min. köcheln lassen.

Indessen die Zucchini und die Möhre putzen und in winzige Würfel schneiden. Die Schale der gewaschenen Zitrone abreiben und eine Hälfte auspressen. Die Fischfilets mit dem Saft beträufeln, in den siedenden Fond legen und neben dem Herd 10 Min. ziehen lassen.

Die Zucchini und die Möhre in der Butter kurz dünsten, salzen und pfeffern. Vom Fischfond gut 1/8 l abmessen und durchsieben. Mit dem Eigelb, dem Saft der Zitrone, der Zitronenschale, Salz und Pfeffer im heißen, nicht kochenden Wasserbad zu dicklichen Schaum aufschlagen. Dabei nach und nach die Sahne einlaufen lassen.

Den Zitronenschaum als Spiegel auf Teller gießen, mit dem Gemüse bestreuen und die Filets darauf anrichten. Mit den Zitronenscheiben garnieren.

Dazu schmecken schmale Bandnudeln oder Langkornreis.

### *Gebäckene Barsche*

8 mittelgroße, küchenfertige Barsche	Für den Teig
Salz	
Pfeffer	200 g Mehl
Zitronensaft	1/4 Liter Weißwein
Worcestersoße	2 Eidotter
	2 Knoblauchzehen
	1 Teelöffel Salz
	1 Bund Petersilie
	2 Eiweiß
	Fett zum Ausbacken
	Zitronensaft

Die Barsche unter fließendem Wasser abwaschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern, mit dem Zitronensaft und der Worcestersoße marinieren.

In der Zwischenzeit das Mehl mit dem Weißwein und den Eidottern in einer Schüssel glatt rühren. Die mit Salz zerriebenen Knoblauchzehen und die feingehackte Petersilie unterrühren. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben.

Die Fische durch den Teig ziehen und im schwimmenden Fett goldgelb braten. Mit dem Zitronensaft beträufelt sofort servieren.

### *Gebäckene Barschfilets*

8 Barschfilets	1 Tasse Schmant
2 Zwiebeln	etwas Weißwein oder Sherry
1 Stange Lauch in Scheiben	75 g geriebener, milder Käse
1 rote Paprika in Streifen	

Die Zwiebeln in Ringe schneiden und leicht glasig schmoren. Eine feuerfeste Keramikschüssel mit etwas Butter oder Öl einreiben und die gesalzenen und gewürzten Filets, den Käse, die Zwiebel, den Lauch und die Paprika schichtweise in die Schüssel legen. Zum Schluss den Schmant, einen Schuss Weißwein (oder Sherry) und ein Stückchen Butter zufügen. Im Backofen 30 Min. bei 225 Grad backen.

### *Gebäckene Kleinbarsche mit Dill-Dipp*

2 kg Kleinbarsche  
Saft von 1 1/2 Zitronen  
2 Eigelb  
2 Eiweiß  
Mehl  
1/8 L Bier  
1/8 L Wasser  
streufähige, gekörnte Gemüsebrühe  
150 g Joghurt (3,5% Fett)  
8 EL Schmant  
6 EL Magerquark  
Zucker  
Salz  
gemahlener weißer Pfeffer  
je 1 Bund Dill, Schnittlauch und Staudensellerie  
1 kg Ausbackfett

Die ausgenommenen und gesäuberten Barsche abziehen. Alle Flossen, bis auf die Schwanzflosse entfernen. Die Fische kalt spülen, abtropfen lassen und mit dem Zitronensaft beträufelt 15 Min. stehen lassen.

Inzwischen den Dipp zubereiten: Dazu den Dill und den Schnittlauch kalt spülen, trocken schwenken und klein schneiden. Die Stiele vom geputzten Staudensellerie in etwa 4 cm lange Stücke teilen. Den Joghurt, den Schmant und den Magerquark mit 2 EL Zitronensaft, 1 TL Zucker sowie dem Dill und Schnittlauch glatt verrühren. Den Dipp in eine Schale geben und die Selleriestücke hineinstecken. Das Eiweiß mit dem Schneebesen steif schlagen. Wasser und Bier klumpenfrei in 200 g Mehl einrühren. Das Eigelb und 1/2 TL Salz unterziehen. Dann das steife Eiweiß unterheben.

Das Ausbackfett im geeigneten Topf oder Bräter erhitzen. Die Barsche trocken tupfen, mit etwas gekörnter Gemüsebrühe und Pfeffer bestreut leicht in Mehl wenden. Die Fische bis auf die Schwanzflosse völlig in den Teig tunken. Überschüssigen Teig etwas abtropfen lassen. Die Barsche in das heiße Fett geben und schwimmend ca. 6-8 Min. goldbraun ausbacken. Danach kurz auf Küchenkrepp ablegen und sofort servieren.

### *Gebratene Barschfilets*

4 Personen

1,5 Kg kleine Barsche	75 g Mehl
Saft von 1/2 Zitrone	Salz
1 Ei	150 g Butterschmalz
6 EL Milch	

Die Barsche filettieren, abspülen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Aus dem Ei, der Milch, dem Mehl und etwas Salz einen Teig rühren. Wenn der Teig fest wird noch etwas Wasser dazugeben. Das Fett in der Pfanne siedend heiß werden lassen.

Die Filets kurz durch den Teig ziehen und auf beiden Seiten goldbraun braten. Das dauert höchstens 5 Min. Mit einer Schaumkelle die knusprigen Filets aus dem Fett nehmen und heiß servieren.

### *Gebratener Barsch*

1 Kilo Barsch	50 g blättrig geschnittene Haselnüsse
Saft einer Zitrone	20 g Butter
40 g Schweineschmalz	1/2 Bund Petersilie
Salz	

Die Barsche schuppen, innen und außen säubern. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Das Schweineschmalz in einem ausreichend großen Topf erhitzen. Die Barsche darin in 20-25 Min. goldbraun braten. Dann erst salzen!

Auf einer Platte anrichten und dick mit den blättrig geschnittenen Haselnüssen, die in etwas Butter angeröstet worden sind, bestreuen. Die Petersilie anlegen. Dazu schmecken Butter-Champignons oder Petersilienkartoffeln.

### *Gedünsteter Seebarsch in Sojasoße*

5 getr. Tongupilze	1 EL Zucker
1 Seebarsch (ca. 800 g)	30 g fetten, geräucherten Speck
100 ml chinesische Sojasoße	2-3 Frühlingszwiebeln

Die Tongupilze in lauwarmem Wasser etwa 15 Min. quellen lassen. Den Fisch abspülen und in einem länglichen Topf legen. Die Pilze abtropfen lassen, die Stiele entfernen und die Pilze in Streifen schneiden.

Die Sojasoße mit Zucker verrühren. Den Speck in schmale Streifen schneiden, die Frühlingszwiebeln putzen und in etwa 1 cm dicke Stücke schneiden. Die Soja-Zucker-Mischung über den Fisch gießen. Den Speck, die Frühlingszwiebeln und die Pilze darüber verteilen.

Den Topf verschließen und den Fisch bei sehr milder Hitze etwa 20 Min. dünsten, dabei einmal wenden. Evtl. etwas Wasser angießen.

### *Gefüllte Fischröllchen*

1 kg Barschfilet  
2 EL Speckwürfel  
1 EL Senf  
2 feingehackte Zwiebeln  
Salz  
1 feingeschnittene Gurke  
2 EL Butter  
Mehl  
1 Tasse Wasser  
1 Tasse Weißwein  
1 EL feingehackte Kräuter  
Pfeffer

Die Speckwürfel anbraten. Die Filets mit dem Senf bestreichen. Die Zwiebeln und die Gurke vermischen. Die Filetscheiben damit füllen, zusammenrollen und mit Holzspießchen befestigen.

Aus dem Fett und dem Mehl eine helle Schwitze bereiten, mit dem Wasser und dem Wein ablöschen und mit den Gewürzen abschmecken. Die Fischröllchen auf schwacher Flamme darin gar ziehen lassen. Vor dem Anrichten mit frischen Kräutern bestreuen.

### *Gefüllter Barsch*

1 Barsch (ca. 1 kg)  
Salz  
1 Zitrone  
3 EL Zwiebeln, gehackte  
20 g Butter  
400 g Champignons  
200 g Porree  
Pfeffer  
1 TL Mehl  
2 TL Öl

Den Barsch waschen, trocken tupfen und mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. Innen und außen leicht salzen. Die Zwiebeln in der Butter 5 Min. dünsten. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den Porree waschen und in Ringe schneiden.

Die Champignons und den Porree zu den Zwiebeln geben und 10 Min. dünsten. Salzen und Pfeffer. Dann das Mehl unterrühren. Den Barsch mit der Masse füllen. Ein Stück Alufolie mit Öl bepinseln und den Fisch darin locker einschlagen. Die Folienränder fest zusammenkneifen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 20 Min. garen.

## *Gegrillter Barsch auf Fenchel*

1 Barsch ca. 1,5 kg  
3 mittlere Fenchelknollen  
2 Zwiebeln in dünne Scheiben  
2 EL Olivenöl  
frische Fenchelstiele  
1 Zitrone, Saft und in Streifen geschnittene Schale  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
Zitronenschnitzel

Den Fisch gründlich unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Stiele der Fenchelknollen abschneiden, das fedrige Grün fein zerschneiden und für die Füllung bereithalten. Die Knollen halbieren, den harten Strunk keilförmig herausschneiden und die Fenchelhälften in feine Streifen schneiden. Zusammen mit den Zwiebelstreifen in Öl (1) weich dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

Danach mit dem feingehackten Fenchelgrün vermischen und den Fisch mit dieser Mischung füllen; eventuell mit Küchengarn binden. Die Fenchelstiele, zwei große Streifen Zitronenschale, den Zitronensaft und das Olivenöl in eine passende Schüssel geben.

Den gefüllten Fisch hineinlegen und 2-3 Stunden marinieren. Dabei den Fisch öfters mit der Marinadeflüssigkeit begießen. Anschließend den Fisch in eine ofenfeste Form umschichten. Unter der Grillschlange des Backofens etwa 35 Min. garen.

Mehrmals vorsichtig wenden und mit der Marinade bestreichen. Kurz vor Ende der Garzeit den Fisch mit den Fenchelstielen aus der Marinade umlegen. Den Fisch auf Fenchelstielen anrichten und erst bei Tisch tranchieren. Einige Zitronenschnitze getrennt dazu reichen.

## *Goldbarschfilet im Spinatbett*

800 g Goldbarschfilet	60 g Butter oder Margarine
Zitronensaft	Salz, Pfeffer
1 kg Spinat	Muskat
1 Zwiebel	40 g Reibkäse

Das gewaschene Filet wird mit dem Zitronensaft beträufelt und für 10 Min. beiseite gestellt. Inzwischen hackt man den gewaschenen und verlesenen Spinat. In einem Stückchen zerlassener Butter wird die gewürfelte Zwiebel angedünstet und das mit Salz und Pfeffer eingeriebene Goldbarschfilet von beiden Seiten gebraten.

Den Spinat gibt man in eine gefettete, feuerfeste Form, salzt, pfeffert und würzt mit Muskat und verteilt den Fisch und den Bratensatz darauf. Den geriebenen Käse streut man darüber und backt alles bei guter Hitze ca. 10 Min.

### *Geschmorter Fisch nach Hunan-Szetschuan-Art*

700 g Seebarsch mit Kopf	1 EL Reiswein, oder halbtrockener Sherry
1 Pr. Salz	1 Pr. Zucker
1/4 l Erdnuss- oder Maiskeimöl	1/8 l klare Brühe
3-4 Knoblauchzehen, feingehackt	1 EL Chiliöl
3-4 EL Chilipaste	6-8 Frühlingszwiebeln, nur grüne Teile in Ringe

Den Fisch ausnehmen, säubern und trocken tupfen. Innen und außen mit etwas Salz einreiben und 15 Min. stehen lassen.

Die Wok stark erhitzen, das Öl eingießen und schwenken. Bis auf 2 EL das Öl zur Wiederverwendung in einen verschließbaren Behälter gießen. Die Hitze reduzieren, den Fisch auf beiden Seiten je 2 Min. anbräunen, vorsichtig herausnehmen und beiseite stellen.

Die Wok auf starker Flamme erhitzen und 2 weitere EL Öl zugeben. Den Knoblauch und den Ingwer anbraten, danach die Chilipaste, den Reiswein und die Prise Zucker dazugeben. Die Brühe eingießen und unter Rühren zum Kochen bringen.

Den Fisch in diese Sauce legen. Die Hitze reduzieren und zugedeckt 12-15 Min. ziehen lassen, dann umdrehen und nochmals die gleiche Zeit köcheln.

Den Deckel abnehmen, die Hitze wieder steigern, um die Sauce etwas einzukochen, die dabei ständig über den Fisch gelöffelt wird. Dann den Fisch herausnehmen und auf eine vorgewärmte Platte legen.

Das Chiliöl und die Frühlingszwiebeln unter die Sauce rühren, einige Sekunden kochen, dann über den angerichteten Fisch löffeln. Sofort heiß servieren.

### *Goldbarsch auf badische Art*

4 Goldbarschfilets	1 EL Gurken
Zitronensaft	1 EL Zwiebeln
Salz	1 EL Schinken, gekocht und gewürfelt
Butter für die Form	Butterflöckchen
3 Tomaten	4 Scheiben Emmentaler
2 TL Kapern	1 Glas Weißwein
1 EL Äpfel, gewürfelt	1/2 Bd. Petersilie

Die Filets säubern, mit dem Zitronensaft beträufeln und salzen. Eine ofenfeste Form mit Butter ausstreichen. Die Tomaten überbrühen, enthäuten und in Scheiben schneiden. Die Form damit auslegen und darauf die Filets verteilen. Mit den Kapern und den übrigen gewürfelten Zutaten bestreuen.

Butterflocken aufsetzen, 10 Min. im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad braten. Dann den Fisch mit den Käsescheiben bedecken, den Weißwein angießen und weitere 8-10 Min. braten. Den Goldbarsch mit gehackter Petersilie bestreut zu Salzkartoffeln und Salat reichen.

### *Goldbarschfilet auf Gemüsestreifen*

4 Personen

2 Bund Suppengrün (500 g)  
60 g Butter oder Margarine  
1/8 l Weißwein  
1/4 l Brühe  
1 Beutel helle Sauce (für 1/4 l Flüssigkeit)  
4 Scheiben Goldbarschfilet (500 g)  
4 EL Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
3 EL Mehl  
1 Bund Dill  
1 Eigelb  
abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone

Das Suppengrün putzen, waschen, in Streifen schneiden und in 20 g Butter oder Margarine andünsten. Mit dem Wein und der Brühe auffüllen und zugedeckt 10–15 Min. garen.

Das Gemüse aus dem Sud nehmen und warm stellen. Den Sud mit Wasser auf 1/4 l auffüllen. Das Saucenpulver in 6 EL Wasser glatt rühren, in den Sud geben und 3-5 Min. köcheln lassen.

Die Fischfilets mit 2 EL Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern, in Mehl wenden und in dem restlichen Fett pro Seite 5 Min. braten.

Den Dill hacken. Den Dill mit dem Eigelb unter die heiße Sauce rühren (nicht mehr kochen!), mit dem restlichen Zitronensaft und -schale würzen.

Die Fischfilets auf dem Gemüse anrichten und die Zitronensauce dazu servieren.

### *Goldbarschfilet gebraten*

4 Filets  
1 feingeriebenen Zwiebel  
1 TL feingehackte Petersilie  
1 Ei  
Zitronensaft  
Pfeffer  
Salz  
2 EL Paniermehl  
3 EL Butter

Die Filets waschen, abtrocknen. Mit der feingeriebenen Zwiebel bestreichen. Darüber die feingehackte Petersilie streuen. Mit dem Zitronensaft beträufeln, mit Pfeffer und Salz würzen und panieren. Die Panade recht fest drücken und in heißer Butter in 8-10 Min. hellbraun braten.

## *Goldbarschfilet mit Champignonsauce*

4 Goldbarschfilets  
Salz  
Saft von 1 Zitrone  
Mehl zum Wenden  
2 EL Butterschmalz

### Sauce

500 g frische Champignons  
2 Schalotten oder 1 kleine Zwiebel  
2 EL Butter  
1 EL Mehl  
100 ml Weißwein  
250 g Schlagsahne  
frisch gemahlener weißer Pfeffer  
1 Bund glatte Petersilie

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, salzen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Fisch ruhen lassen, während die Sauce zubereitet wird. Vor dem Braten die Fische in Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. In 1 großen oder in 2 Pfannen das Butterschmalz erhitzen, die Fischfilets einlegen und bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten insgesamt 8 Min. braten. Nach 3 Min. wenden und eventuell noch etwas Fett nachgeben.

Für die Sauce die Champignons waschen, putzen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Die Schalotten abziehen und sehr fein hacken. Die Butter in einer Stielkasserolle zerlassen und die Champignons darin bei starker Hitze wenden.

Wenn die Pilze etwas geschrumpft sind, die Schalotten zugeben und mitdünsten. Schwach salzen. 1 EL Mehl über die Pilze stauben und den Weißwein angießen. Wenn das Mehl gebunden hat, die Schlagsahne zugießen. Salzen, pfeffern und die Sauce bei mittlerer Hitze sämig einkochen lassen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Die Sauce mit einigen Tropfen Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie einrühren. Die gebratenen Goldbarschfilets mit der Champignonsauce servieren.

## *Goldbarsch in Dijon-Senfsauce*

4 Personen

800 g Goldbarschfilet  
¼ L Fischfond  
¼ L Sahne  
1 EL Dijonsenf  
Salz, Pfeffer  
Zitronensaft  
1 TL feingehackte Petersilie

Das Filet unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Den Fischfond mit der Sahne sämig einköcheln. Mit Dijonsenf, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Goldbarschfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in die Sauce legen und von jeder Seite ca. 4-5 Min. gar ziehen lassen. Die Sauce evtl. (ohne die Fischfilets) noch ein wenig einkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Die Goldbarschfilets auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Senfsauce überziehen. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Dazu schmecken Bratkartoffeln und Gurkensalat.

## *Goldbarsch mit Champignons*

4 Personen

800 g Goldbarschfilets  
3 EL Mehl  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
Öl zum braten

In Butter gebratene Zwiebeln  
2 Zwiebeln in Scheiben  
2 EL feingeschnittener Schnittlauch  
2 EL Butter Für die Tomaten und Pilze  
1 Zwiebel in Scheiben  
50 g Speck in Würfeln  
2 EL Butter  
250 g Champignon in Scheiben  
50 ml Wasser  
4 Tomaten geschält, in Spalten  
1 EL feingeschnittene Petersilie  
Salz, Pfeffer

Das Filet unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Würzen, in Mehl wenden und in heißem Öl von jeder Seite ca. 3-4 Min. braten. Warmstellen. Die Zwiebeln in der Butter goldgelb braten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Schnittlauch servieren.

Den Speck, die Zwiebeln und die Butter 2-3 Min. braten. Wasser zufügen. Die Pilze und Tomaten zugeben und weitere 5 Min. schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Goldbarsch mit der Gemüsemischung und den Zwiebeln servieren. Mit Petersilie garnieren.

### *Goldbarsch mit Kräuterkruste*

800 g Goldbarschfilet  
2-3 EL Zitronensaft  
Salz  
weißer Pfeffer  
100 g Semmelbrösel  
2 Eier  
2 EL Crème fraiche  
1 Päckchen tiefgekühlte gemischte Kräuter  
1-2 TL Ajvar  
1 EL Butter  
Butter für die Form

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Eine flache feuerfeste Form mit etwas Butter austreichen. Die Fischfilets kalt abspülen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen und nebeneinander in die Form legen.

Die Semmelbrösel mit den Eiern, der Crème fraiche und den Kräutern sorgfältig verrühren und mit Salz, Pfeffer und dem Ajvar abschmecken. Die Masse gleichmäßig auf den Fischfilets verteilen. Die Butter in Flöckchen darauf setzen. Die Fischfilets im heißen Ofen (Mitte, Umluft 200 Grad) in 15-20 Min. backen, bis die Kruste goldgelb gebräunt ist.

Dazu schmeckt Brot und ein gemischter Salat.

### *Goldbarsch mit Oliven*

700 g Goldbarschfilet  
Zitronensaft  
Salz  
20 Oliven mit Paprika gefüllt  
1/8 l Sahne  
100 g Holland-Gouda, mittelalt  
Pfeffer  
1 kleine Dose Tomatenmark (70 g)

Das Fischfilet mit dem Zitronensaft beträufeln und wenig salzen. In große Würfel schneiden. Die Oliven halbieren. Mit dem Fisch in eine feuerfeste, gut gebutterte Form einschichten.

Die Sahne, den frisch geriebenen Gouda, eine Prise Pfeffer und das Tomatenmark verrühren. Mit Salz abschmecken, über den Fisch gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad 25 Min. garen.

Dazu schmecken Pellkartoffeln, Reis oder Stangenweißbrot.

## *Goldbarsch mit Pilzen*

Goldbarsch  
Butter  
Pfeffer  
Salz  
Steinpilze

Champignons  
Petersilie  
Zwiebeln  
saure Sahne  
Zitronensaft

In eine gut ausgebutterte Pfanne legt man einen sauber vorbereiteten Fisch, bestreut ihn mit Pfeffer und Salz, gibt einige frische Steinpilze und die Champignons in Scheiben geschnitten dazu.

Vermengt die Butter mit der gehackten Petersilie und den feingeschnittenen Zwiebeln. Gibt auch dies in die Pfanne und lässt den Fisch unter häufigem Begießen mit der sauren Sahne und der Butter schön braun braten. Zuletzt träufelt man etwas Zitronensaft über den Fisch.

## *Goldbarsch mit Ratatouille*

4 Personen

600 g Goldbarschfilet  
Salz  
Pfeffer  
1 EL Pernod  
1 EL Olivenöl

Ratatouille  
1 Gemüsezwiebel  
250 g gelbe Paprika  
250 g Zucchini  
250 g Auberginen  
1 Dose Tomaten (425 g)  
3 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
1 TL getrockneter Thymian  
¼ TL getrockneter Rosmarin  
Salz  
Pfeffer

Die Filets abspülen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke teilen und mit Salz und Pfeffer großzügig würzen. Den Pernod und das Öl verrühren und die Fischstücke damit marinieren.

Für die Ratatouille das Gemüse waschen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Paprika entkernen und zerkleinern. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Die Auberginen in dicke Scheiben schneiden und salzen. Die Tomaten abgießen, den Saft auffangen und entkernen. Die Auberginen abspülen, mit Küchentuch trocken tupfen und vierteln.

Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb andünsten. Den zerdrückten Knoblauch, die Paprika, die Zucchini und die Auberginen zugeben und 5 Min. braten lassen. Mit Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten mit dem Saft zugeben und kurz aufkochen lassen. Die Fischstücke unterheben und bei geringer Hitze im geschlossenen Topf 10 Min. garen. Mit frischem Basilikum garnieren.

### *Kleine Currybarsche*

2 Personen

10-12 kleine Barsche  
2 Eier  
Saft einer Zitrone  
2 TL Curry  
Salz  
Pfeffer  
Mehl  
80 g Margarine

Die ausgenommenen und gewaschenen Barsche abziehen. Die abgezogenen Barsche 4 Min. nach dem Säuern mit dem Küchenpapier trocken tupfen, dann salzen und nur leicht pfeffern. Das Curry mit den Eiern verrühren.

Die Barsche nun im geschlagenen Ei wenden. Anschließend gründlich mehlen. Die Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Fische darin ohne Deckel je Seite ca. 5-6 Min. braten.

Dazu schmecken Weißbrot oder Salat.

### *Krosses Wolfsbarschfilet auf Fenchel in Safransud*

4 Personen

4 Wolfsbarschfilet (a 100 g)  
2 Fenchelknollen  
50 g Gemüsegewürfel  
1/4 l Geflügelfond  
Olivenöl  
Safran

Die Kartoffeln kochen und durchstreichen, mit Ei, Mehl, Gewürzen und Lavendelblüten vermischen. Zu einer Rolle drehen und mit einem Messer abschneiden.

Anschließend im Salzwasser kochen, danach trocken legen und in einer Pfanne mit der Butter leicht anbraten. Die Fenchelknollen in Scheiben schneiden und mit dem Olivenöl, dem Geflügelfond und dem Safran schmoren.

Die Gemüsegewürfel hinzugeben und mit wenig Butter abbinden. Den Wolfsbarsch mit Salz und Pfeffer würzen und kross braten.

## *Marinierter Barsch vom Grill*

4 Personen

2 Barsche (je 500 g)  
2 EL Sambal Oelek  
Saft von 1 Limette  
4 EL Fischfond (Glas)  
4 EL Austernsauce (Glas)  
2 Stängel Zitronengras  
4 dicke Scheiben Knoblauchbutter  
1 EL frischer, gehackter Koriander

Die küchenfertigen Fische unter fließendem Wasser gründlich abspülen, trocken tupfen und auf jeder Seite mit einem scharfen Messer mehrmals etwa 2 cm tief einschneiden.

Für die Marinade das Sambal Oelek mit dem Limettensaft, dem Fischfond und der Austernsauce gut verrühren. Die Barsche in eine flache Schüssel legen und mit der Marinade bestreichen. Etwa 2 Std. ziehen lassen. Während der Marinierzeit die Fische mehrmals wenden.

Das Zitronengras putzen, waschen und das zarte Grün in dünne Ringe schneiden. Die fertig marinierten Barsche mit dem Zitronengras und je 1-2 Scheiben Knoblauchbutter füllen.

Entweder die Barsche dann in ein Fischgitter legen, wenn sie auf einem offenen Grill gegart werden sollen, oder in Alufolie einwickeln, wenn sie im Backofen gegart werden sollen. Beim offenen Grill je Seite etwa 5 Min. bei nicht zu starker Hitze grillen. Im vorgeheizten Backofen bei starker Hitze etwa 25 Min. backen.

Dann die Folie entfernen und auf dem Grillrost unter Oberhitze nochmals 5 Min. bräunen. Die fertig gegarten Barsche entlang des Rückens halbieren, die Hälften auf einem großen gewaschenem Blatt, z.B. Rhabarber, anrichten.

Mit den Limettenscheiben und dem Zitronengras dekorieren. Auf jede Portion eine Scheibe Kräuterbutter zerlaufen lassen. Mit dem gehackten Koriander bestreuen und Reis als Beilage servieren.

### *Marinierter Barsch in Petersiliensauce*

Barsch	Pfeffer
5 Schalotten	¼ Liter trockener Weißwein
Petersilie	30 g Butter
100 ml Zitronensaft	1 Bund Petersilie
Salz	100 g Butter

Die Schalotten fein hacken und mit der Petersilie, dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen. Die küchenfertigen Fische für eine gute halbe Stunde in die Marinade legen. In heißer Butter anbraten, mit dem Weißwein ablöschen und die Fische ungefähr 15 Min. dämpfen.

Während dieser Zeit die Sauce zubereiten. Frische Petersilie fein wiegen und mit zerlassener Butter verschlagen. Diese Sauce kurz vor dem Servieren über den Barsch geben.

### *Marinierter Fisch mit Limettensauce*

500 g ganz frischer Goldbarsch  
1 frische rote Chilischote  
1 mittelgroße Zwiebel  
Salz  
Pfeffer  
¼ l Limettensaft  
500 g Süßkartoffeln  
2 frische Kolben Zuckermais  
Salatblätter  
1 Bund Petersilie (gehackt)  
frische Chilischoten

Den Fisch in knapp 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, kalt waschen und fein würfeln. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Die Fischwürfel mit dem Chili, den Zwiebel, Salz, Pfeffer und dem Limettensaft mischen und zugedeckt im Kühlschrank 1-2 Stunden durchziehen lassen. Zwischendurch mehrmals vorsichtig wenden, damit der Fisch in der Marinade gleichmäßig gart.

Die Süßkartoffeln waschen, schälen und in Stücke schneiden. In Salzwasser etwa 20 Min. garen. Die Maiskolben von den Blättern und den Fäden befreien und entweder in 5 cm breite Stücke oder die Körner vom Kolben schneiden.

Den Mais in Salzwasser etwa 5 Min. kochen. Einige Salatblätter auf eine Platte legen, darauf den Fisch mit der Marinade geben. Die abgetropften Kartoffeln und den Mais kalt als Beilage daneben anrichten. Mit der Petersilie und dem Chili bestreuen.

### *Mariniertes Barschfilet*

4 Barschfilets (je 150 g)	250 g Zwiebeln
1 EL Essigessenz	2 EL Sonnenblumenöl
125 ml Weißwein	jodiertes Salz
1 Knoblauchzehe	weißer Pfeffer
500 g Tomaten	4-6 Salbeiblättchen

Die Filets abwaschen und nochmals auf Gräten untersuchen. Aus der Essigessenz, dem Wein und der geschälten und zerdrückten Knoblauchzehe eine Marinade rühren.

Die Filets in eine flache Schüssel legen und mit der Marinade übergießen. Etwa 20 Min. ziehen lassen, dabei die Filets einmal wenden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und etwa 2 Min. ziehen lassen.

Dann mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten danach in Viertel schneiden und entkernen. Das Fruchtfleisch in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebeln pellen, halbieren und in schmale Spalten schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstücke darin glasig dünsten. Die Pfanne vom Herd nehmen. Etwa die Hälfte der Zwiebelspalten mit dem Öl in eine feuerfeste Form geben und darin verteilen. Die Hälfte der Tomaten darauf geben und die Barschfilets darauf verteilen.

Die Marinade darüber gießen und alles mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Das restliche Gemüse über die Filets verteilen und mit den gehackten Salbeiblättchen bestreuen. Im Backofen bei starker Hitze etwa 20-25 Min. garen. Noch heiß in der Form mit Salzkartoffeln servieren.

### *Mariniertes Barschfilet gegrillt*

4 Personen

4 Barschfilets

Für die Marinade

- 1 Tasse Olivenöl
- 1 Tasse feingehackte Petersilie
- Saft einer Zitrone
- 2 kleingehackte Knoblauchzehen
- 1 EL Oregano
- 1 EL Tabasco
- 1 TL schw. Pfeffer
- 1 Tasse Rotwein oder Balsamico-Essig

Alle Zutaten für die Marinade in einem großen Gefäß vermengen und gut durchrühren. Anschließend die Barschfilets für ca. 30 Min. in die Marinade legen. Die Filets der Marinade entnehmen und auf einem heißen Holzkohlegrill jede Seite für 2-3 Min. grillen.

## *Olmobarschfilet*

Barsch  
Salz  
Pfeffer  
Mehl  
Butter  
1 Becher Creme Fraiche  
1 Schuss Riesling  
Fondor

Dieser besonders feine Fisch schmeckt am besten, wenn man ihn ganz zart gart. Wenden Sie das gewaschene, abgetrocknete und mit Salz und Pfeffer sanft gewürzte Filet in Mehl.

Legen Sie das Filet in heiße Butter und braten Sie das Filet auf beiden Seiten goldbraun. Stellen Sie das Filet warm und bereiten Sie mit dem Bratfett unter Zugabe von 1 Becher Creme Fraiche und einem kräftigen Schuss Riesling eine Soße.

Würzen Sie die Soße mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und etwas Fondor. Servieren Sie dazu Butternudeln, Reis oder Kartoffeln.

## *Pfanne Shanghai*

750 g Barsch  
2 EL Zitronensaft  
5 EL Pflanzenöl  
200 g Reis  
Salz  
Pfeffer  
1/2 PK TK-Chinagemüse  
2 EL Sojasoße  
2 EL Reiswein  
200 ml Hühnerbrühe  
1 TL Maisstärke  
1 TL Chinagewürz  
Wasser

Den Fisch säubern, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und in 2 cm breite Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne oder Wok erhitzen. Den Fisch darin von allen Seiten anbraten. Herausnehmen und warm stellen.

Den Reis ca. 20 Min. in Salzwasser garen. Das Chinagemüse in die Pfanne oder den Wok geben und unter Rühren anbraten. Die Sojasoße, den Reiswein und die Hühnerbrühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Min. garen.

Die Maisstärke mit Wasser anrühren, in die Soße geben, kurz aufkochen und mit dem Chinagewürz abschmecken. Den Fisch hineingeben, kurz in der Soße ziehen lassen und zusammen mit Gemüse und Reis warm servieren.

### *Seebarsch alla Oristano*

2 Seebarsche, a 800 g  
150 g schwarze Oliven, entsteint  
1 Glas Vernaccia di Oristano (Weißwein)  
3 EL Olivenöl  
1 Zwiebel  
gehackte Petersilie  
Salz  
Pfeffer

Den Seebarsch gründlich säubern, mit einem Messer schaben, die Kiemen entfernen und ausnehmen. Den Seebarsch innen und außen unter fließend kaltem Wasser abspülen und auf Küchenpapier abtrocknen.

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. In einer ausreichend großen Pfanne Öl erhitzen und die gehackte Zwiebel und die Petersilie anbraten. Den Seebarsch zugeben und 10 Min. garen, nach der Hälfte der Garzeit vorsichtig umdrehen.

Die Oliven zugeben, den Wein angießen, salzen, pfeffern und weitere 15 Min. garen, bis der Wein verdampft ist. Den Fisch auf einen Servierteller geben und mit der Kochflüssigkeit begießen. Sofort servieren.

### *Seebarsch in Gemüsesoße*

4 Personen

500 g Seebarschfilet	80 g Zwiebel
500 g Tomaten	10 g Basilikum
100 g Auberginen	Olivenöl
100 g Paprika	Salz
100 g Zucchini	

Den Fisch waschen und mit saugfähigem Papier abtrocknen. Evtl. vorhandene Gräten entfernen.

Die Tomaten schälen und halbieren. Die Kerne und das Wasser entfernen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken. Die Zucchini und die Auberginen waschen und die Enden entfernen. In sehr kleine Würfel schneiden.

Den Stiel und die Kerne der Paprika entfernen. Die Paprika in sehr kleine Würfel schneiden. In einer großen Pfanne ein wenig Öl erhitzen und die Zwiebel darin rösten. Die Tomaten zugeben und vermengen. In einer anderen Pfanne ein wenig Öl erhitzen und die Zucchini, die Auberginen und die Paprika zugeben. Salzen.

Die Seebarschfilets in die Pfanne mit den Tomaten und der Zwiebel geben, salzen und die Gemüswürfel sowie den grob zerrissenen Basilikum drübergerben. 10 Min. dünsten lassen. Den Fisch mit dem Bratensaft auf vier Teller verteilen und mit einigen Kapern garnieren.

## *Seebarsch in Papier gegart*

2 Personen

4 Seebarschfilets (ca. 1 kg)  
1 Bund Frühlingszwiebeln, von denen nur das Weiße gehackt wird  
1 EL fein gehackter frischer Dill  
1 EL gehackte frische Minze  
2 TL süßer Paprika  
1 TL türkischer Paprika oder scharfer Rosenpaprika  
2 EL Butterschmalz  
4 frische oder getrocknete Lorbeerblätter  
2 große Tomaten enthäutet, entkernt, in schmale Streifen geschnitten  
2 kleine, grüne Paprikaschoten, entkernt, in schmale Streifen geschnitten  
4 EL Zitronensaft  
4 dünne Zitronenscheiben  
4 EL Olivenöl  
4 EL Raki oder Ouzo  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Pergamentpapier (oder Alufolie) in 4 Rechtecke schneiden, die groß genug sind, um die Fischfilets darin einzupacken. In einer Schüssel die Frühlingszwiebeln, die Petersilie, den Dill, die Minze, die süßen Paprika, die türkischen Paprika, Salz und Pfeffer mischen.

Das Butterschmalz zerlassen, das Pergamentpapier oder die Folie damit bestreichen und die Filets in die Mitte legen. Auf jedes Filet ein Lorbeerblatt legen und die Zwiebel-Kräuter-Mischung darauf verteilen.

Mit den Tomaten, den Paprikastreifen und der Zitronenscheibe belegen. 4 EL Zitronensaft, 4 EL Olivenöl, 4 EL Raki und 4 EL Wasser gut mischen und jedes Filet damit beträufeln. Salzen und pfeffern, die Enden des Papiers über dem Fisch zusammen drehen und verschnüren. Auf ein Backblech legen und etwa 25 Min. backen.

Zum Servieren die Päckchen halb öffnen und auf die Teller platzieren.

## *Seebarsch in Tomatensoße*

800 g Seebarsch	50 g Krabben
Salz	150 g Champignons
1 Zwiebel	1/2 l Tomatensoße
1 Möhre	600 g Kartoffeln
1 Petersilienwurzel	Kräuter

Das portionierte, gesalzene Fischfilet wird mit dem geputzten und kleingeschnittenen Gemüse und den Pilzen in wenig heißer Brühe oder Wasser in etwa 30 Min. gar gedünstet.

Auf einer vorgewärmten Platte wird der gare Fisch mit den Pilzen, den Langusten oder dem Krabbenfleisch belegt und mit der Tomatensoße begossen. Die Beilage Salz- oder geschälte Pellkartoffeln, mit gewiegten Gartenkräutern bestreuen.

### *Seebarsch mit Sternanis gefüllt*

1 Seebarsch, a 1,5 kg	4 Sternanis, zerdrückt
1 EL Ingwer, frisch, gehackt	4 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
2 EL Reiswein, oder Sherry	1/2 EL Sojasauce je nach Stärke mehr
2 TL Fünf-Gewürze-Pulver, chinesische Gewürze	2 EL Orientalisches Sesamöl
	Salz

Jede Seite des Seebarschs übers Kreuz einschneiden. Den Ingwer, den Reiswein und das Fünf-Gewürze-Pulver miteinander vermengen und den Fisch mit der Mischung einreiben. Die Sternanis, die Frühlingszwiebeln, die Sojasauce und das Sesamöl mit etwas Salz vermengen und den Fisch damit füllen.

Den Fisch in ein großes Stück Ölpapier wickeln. In vorgeheiztem Ofen bei 200 Grad 20-25 Min. braten.

### *Seebarschrouladen*

750 g Seebarsch  
150 g Champignons  
4 EL Öl  
Petersilie  
3 Zwiebeln  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Butter  
1/4 l Fischbrühe  
1/2 l Weißwein - oder Tomatensoße  
600 g Kartoffeln

Das Fischfilet in längliche Scheiben schneiden, so dass zwei auf eine Portion entfallen, und leicht klopfen. Die Scheiben mit der Hackmasse belegen und zusammenklappen oder mit der Hackmasse bestreichen und wie eine Roulade zusammenrollen.

Für die Hackmasse werden die geputzten, gewiegten und zerkleinerten Champignons in Öl angedünstet und danach mit den ebenfalls fein zerkleinerten Fischresten, der gehackten Petersilie und den Zwiebeln gut vermischt. Nach Geschmack salzen und pfeffern.

Nun die gefüllten Filetröllchen oder Rouladen mit der Rollseite nach unten in eine gefettete Pfanne legen. In wenig Brühe auf schwachem Feuer garen. Das fertige Gericht wird in der Weißweinsoße oder Tomatensoße, der ein Teil der gewiegten und gedünsteten Pilze zugesetzt wurde, zu Tisch gebracht.

Es empfiehlt sich, die Hackmasse in ihrer vollständigen Zusammensetzung mehrmals durch den Wolf zu drehen, damit sie besser bindet. Nach Belieben kann 1 Ei und etwas in Wasser geweichtes und wieder ausgedrücktes Weißbrot zugesetzt werden. Die Filetrouladen mit Rouladennadeln zusammenstecken.

### *Spargel in Dill mit Goldbarsch*

750 g Spargel	1 Zwiebel
Salz	500 g Goldbarschfilet
1 EL Butter	2 EL Butter
1 Prise Zucker	150 g Süße Sahne
1 Mittelgrosse Karotte	1 Eigelb
1 Bd. Dill	Pfeffer

Den Spargel waschen, schälen und in reichlich Wasser mit einer Prise Salz garen. Die Karotte schälen, vierteln, in kleine Stücke schneiden, blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Den Dill waschen und fein schneiden. Nun die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Das Goldbarschfilet entgräten, in 8 Stücke teilen, in eine Pfanne mit wenig Wasser und etwas Butter legen, aufkochen und vom Herd nehmen.

Die Sahne steif schlagen und mit dem Eigelb verrühren.

Den Spargel mit den Karotten, dem Dill und wenig Fischfond stark erhitzen, abschmecken. Das Sahne-Eigelb-Gemisch dazugeben und unter Rühren aufwallen lassen. Das Spargelgemüse mit den Goldbarschfilets anrichten.

### *Überbackenes Barschfilet*

400 g Barschfilets
150 g Tomaten
2 rote Zwiebeln
Saft einer halben Zitrone
50 g geriebener Käse
3 EL Butter
1 EL Paniermehl
weißer Pfeffer aus der Mühle
Salz
1/2 Bund gehackter Schnittlauch

Die ausgenommenen Barsche kalt spülen und filetieren. Die Filets nochmals spülen. Eine feuerfeste Form ausbuttern. Die gepellten Zwiebeln in hauchdünne, die Tomaten in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Filets mit dem Zitronensaft säuern, nach 5 Min. trocken tupfen, dann leicht salzen und pfeffern. Die Zwiebel und Tomatenscheiben in die Form legen, mit Schnittlauch, Salz und Pfeffer bestreuen. 5 EL Wasser zugeben.

Die Filets auf das Gemüse geben und einige Butterflocken darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 15 Min. garen. Den Käse und das Paniermehl überstreuen und noch einmal Butterflocken auflegen. Weitere 5-6 Min. hellbraun ausbacken. Mit dem Schnittlauch bestreut und nach Belieben garniert servieren.

Dazu schmecken Toast oder Baguette.

## *Ungarischer Fischauflauf*

60 g Speck  
2-3 Zwiebeln  
4 Goldbarschfilets  
Zitronensaft  
4 Tomatenscheiben  
etwas Butter  
Tomatenmark  
1 TL Mehl  
1/8 Liter Wasser  
einen Schuss Sahne  
etwas Curry  
Salz  
Paprika-Pulver

Den Speck würfeln und in der Auflaufform goldbraun werden lassen. Die Zwiebeln zerkleinern, dazugeben und dünsten. Die Filets säubern, säuern, salzen und mit dem Tomatenmark bestreichen. Das Ganze aufrollen und mit Rouladenstäbchen befestigen. Aufrecht in die Auflaufform stellen. Jede Rolle mit einer Tomatenscheibe belegen. Mit Butterflocken versehen.

Die Soßenzutaten verquirlen und den Fisch damit übergießen. Im heißen Backofen bei 175 -200 Grad auf mittlerer Schiene ca. 25 Min. backen.

## *Victoriabarsch*

2 Personen

4 Kartoffeln  
Salz  
Pfeffer  
Rosmarin  
Olivenöl  
2 Victoriabarsch-Filets  
Knoblauch  
1 Glas Kapern  
2 Tomaten  
Rotwein

Die Kartoffeln waschen und in dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffelstücke mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen und in der Pfanne mit Olivenöl grillen.

Der Barsch wird ebenfalls in der Pfanne mit Olivenöl, Knoblauch und Salz angebraten, dann herausgenommen. Beide Seiten müssen gut durchgebraten sein.

Die Kapern und den Rotwein in die Pfanne geben. Die Tomaten schälen und klein schneiden, dazugeben, alles 10 Min. köcheln lassen. Dann auf den Kartoffelscheiben anrichten.

## *Victoriabarschfilet*

120 g Butter  
4 Victoriabarschfilet a ca. 180-200 g  
2 Knoblauchzehen  
weißer Pfeffer  
Öl  
Salz  
Kerbel  
Estragon  
Dill  
Petersilie  
Zitronensaft

Die Victoriabarschfilets säubern, mit dem Zitronensaft marinieren und salzen. Beidseitig in Öl wenden und auf den Grill oder in die Grillpfanne geben und langsam aber kurz durchbraten lassen.

Die Butter schaumig rühren und alle Kräuter feingehackt darunter geben. Mit dem Zitronensaft, dem Knoblauch und Salz abschmecken. Die Kräuterbutter zu einer Rolle formen und in Pergamentpapier einrollen. Im Eisschrank kaltstellen.

Die gegrillten Filets auf eine vorgewärmte Platte legen. Die Kräuterbutter mit einem Bundmesser in Scheiben schneiden und auf dem Barsch anrichten.

Dazu schmecken Butterkartoffeln, Champignons, Blattsalate, Tomaten-, Bohnen- oder Gurkensalat.

## *Viktoriabarschfilet auf warmen Linsensalat*

800 g Viktoriasee-Barschfilets	1 Zwiebel, gewürfelt
400 g Linsen, gegart	1 Bd. Basilikum
2 Fleischtomaten	Himbeeressig
2 Chicoree	Öl
1 kleine Lollo rosso	Salz
1 kleine Lollo bianco	Pfeffer
100 g Champignons, frisch	Zitronensaft

Den Chicoree, den Lollo rosso und den Lollo bianco putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Fleischtomaten häuten, vierteln, von den Kernen befreien und würfeln. Die Champignons in Scheiben schneiden.

Aus Himbeeressig, Salz, Pfeffer und Öl ein Dressing zubereiten. Die Tomaten und die Zwiebelwürfel sowie die Champignonscheiben mit den gegarten Linsen in das Dressing geben und durchziehen lassen.

Die Viktoriabarschfilets mit Salz und dem Zitronensaft würzen und in Öl ca. 5-10 Min. braten. Gleichzeitig den Linsensalat erwärmen. Die Blätter vom Chicoree, Lollo rosso und Lollo bianco auf den Tellern anrichten. Den warmen Linsensalat in die Mitte geben, die Viktoriabarschfilets darauf anrichten und mit Basilikum garnieren.

### *Viktoriabarschfilet gegrillt*

4 Personen

4 Viktoriabarschfilet a ca. 150 g

1 Zwiebel

Salz

Pfeffer

etwas Zitronensaft

Öl

Kräutermischung (Petersilie, Schnittlauch, Schnittknoblauch o.ä.)

Aus dem Öl, der Kräutermischung und der kleingehackten Zwiebel eine Marinade anrühren. Diese mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken

Das gewaschene und trockengetupfte Filet mit dem Zitronensaft säuern, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Filet etwa 2-3 Std. marinieren. Im Elektro-Grill etwa 15 Min. bei 180 Grad grillen.

Dazu schmeckt ein Salat der Saison und ein Baguette.

### *Viktoriabarsch in dunkler Pilz-Zwiebelsauce*

4 Personen

4 Viktoriabarschfilet, a ca. 150 g

500 g Champignons, frisch oder gefroren

200 g gewürfelten Speck

2 große Zwiebeln

Salz

Pfeffer

etwas Zitronensaft

eine dunkle Fertigsoße

Das Filet waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft säuern und mit Salz und Pfeffer würzen. Die abgezogene Zwiebel würfeln und mit dem Speck in einer Pfanne anbraten.

Die Champignons putzen, waschen und gut abtropfen lassen, zu den Zwiebeln und dem Speck hinzufügen. Das Ganze etwa 10 Min. köcheln lassen.

Die Soße nach Packungsanweisung einrühren und einmal aufkochen lassen. Das Filet in die Pfanne geben und mit Deckel in etwa 15 Min. Garziehen lassen.

Dazu schmecken Bratkartoffeln und ein Salat nach Wahl.

## *Warmer Fischsalat*

200 g Frisee  
200 g Radicchio  
1 kleine Zwiebel  
300 g Barschfilet  
Saft einer halben Zitrone  
40 g Butter  
4 cl Portwein  
3 EL Sherryessig  
Salz, weißer Pfeffer

Die Salate putzen, kurz abrausen und gut trocken schütteln. Die Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden und in kochendem Wasser 1 Min. blanchieren. Auf einem Sieb abtropfen lassen.

Das Filet waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. 10 Min. stehen lassen. Die Butter in der Pfanne kurz anbraten, herausnehmen, den Portwein in die Pfanne gießen und einmal kurz aufkochen lassen.

Salzen, den Sherryessig zugießen, Pfeffer zugeben und gut verrühren. Die Salate und die Fischstücke vermischen und die warme Sauce darüber geben. Dazu schmeckt Baguette.

## *Wolfsbarsch*

4 Personen

2 Wolfsbarsche (a ca. 600 g)	200 g Sahne
6 große Schalotten	3 EL Butter
1/2 Bund Petersilienblätter	Öl zum Braten
1 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer
3 dl Weißwein	Saft von einer halben Zitrone

Filetieren Sie die Wolfsbarsche, wobei Sie aber die Haut daran lassen und beträufeln Sie die Fleischseite der Filets mit dem Zitronensaft.

Die gepellten Schalotten schneiden Sie in feine Scheiben. Schmoren Sie die Schalottenscheiben in 2 EL Butter, bis sie glasig sind. Löschen dann mit dem Wein ab und lassen einkochen, bis fast der ganze Wein verkocht ist.

Pürieren Sie die eingekochten Schalotten mit der Sahne im Mixer oder mit dem Pürierstab und reduzieren noch mal, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Rühren Sie die klein gehackten Petersilienblätter und das in Röllchen geschnittene Schnittlauch unter die Sauce und schmecken mit Salz und Pfeffer ab.

Schmelzen Sie 1 EL Butter in heißem Öl und braten Sie die mit etwas Salz und Pfeffer gewürzten Wolfsbarschfilets darin zuerst eine halbe Min. von der Fleischseite und danach 3 Min. von der Hautseite.

Zum Servieren ziehen Sie die Haut von den Filets. Dazu schmecken kleine gekochte Kartoffeln oder Reis.

## *Wolfsbarsch auf Schmorgurkengemüse*

4 Personen

2 Wolfsbarsche	1 dl trockener Weißwein
1 Schmorgurke	2 cl Olivenöl
3 Schalotten	etwas Zitronensaft
1/2 Bund Dill	Salz, Pfeffer

Die Wolfsbarsche filetieren Sie. Die Schmorgurke schneiden Sie längs in Viertel, entfernen die Kerne und schneiden das Gurkenfleisch dann in mundgerechte Stücke. Schneiden Sie die gepellten Schalotten in feine Würfelchen und vom Dill zupfen Sie die feinen Spitzen, die Sie grob hacken.

Schmoren Sie die Gurkenstücke mit den Schalottenwürfeln auf kleiner Flamme in Olivenöl und löschen Sie mit dem Weißwein ab, sobald die Schalottenwürfel glasig sind. Geben Sie den kleingehackten Dill zu und lassen Sie weiter schmoren, bis der Wein verkocht ist. Erst dann schmecken Sie mit Salz und Pfeffer ab.

Die geschmorten Gurkenstücke verteilen Sie in einem flachen Bräter, legen die mit etwas Salz gewürzten und mit etwas Zitronensaft beträufelten Wolfsbarschfilets darauf und garen noch 6 Min. bei 150 Grad im vorgeheizten Backofen.

## *Wolfsbarschfilet aus dem Backofen*

4 Personen

250 g weiße Zwiebeln	9 EL Sonnenblumenöl
3 Knoblauchzehen	Salz
600 g Kartoffeln	Pfeffer
300 g Tomaten	4 Barschfilets (a 250 g, küchenfertig, mit Haut)
1/2 Bund glatte Petersilie	250 ml Weißwein

Die Zwiebeln und den Knoblauch pellen. Die Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Die Tomaten vierteln und fein würfeln. Die Petersilienblätter abzupfen und mit dem Knoblauch fein hacken. Die Zwiebeln halbieren und längs in dünne Streifen schneiden. Die Kartoffeln in 1-2 mm dünne Scheiben schneiden.

Einen schweren flachen Bräter mit 3 EL Öl einstreichen und mit den Zwiebelstreifen auslegen. Die Kartoffelscheiben leicht überlappend darauf legen. Die Tomatenwürfel darauf verteilen, salzen und pfeffern.

Die Fischfilets rundherum salzen und mit der Hautseite nach unten auf das Gemüse legen. Das Gemüse und den Fisch mit der Knoblauch-Petersilien-Mischung bestreuen und das restliche Öl darüber träufeln.

Den Bräter auf den Boden des vorgeheizten Backofens stellen und 20–25 Min. bei 220 Grad garen (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert). Den Wein nach 10 Min. zugießen.

Den Bräter aus dem Ofen nehmen. Das Gemüse und den Fisch auf Tellern anrichten und heiß servieren.

### *Wolfsbarsch-Filet gedünstet*

600 g Wolfsbarsch-Filets, in 4 Portionen zerteilt  
1 EL Butter  
1 Schalotte, gewürfelt  
Weißwein (trocken)  
250 ml Fisch-Veloute  
100 ml Champagner  
2 EL Mittelscharfer Tafelsenf  
1 Möhre, geschält  
1 Sellerieknolle, geschält  
1 Lauchstange, gewaschen

Die Möhren, den Sellerie und den Lauch in feine Streifen schneiden. Die Schalotte in Butter andünsten. Die Filetstücke darauf setzen, salzen, etwas trockenen Weißwein angießen, mit gebuttertem Pergamentpapier abdecken und im Ofen bei 180 Grad 4-5 Min. gar ziehen lassen.

Für die Sauce die Veloute aufkochen, den Senf einrühren, mit dem Champagner und der geschlagenen Sahne vollenden. Die Gemüsestreifen in Butter gar schwitzen lassen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Wolfsbarsch auf die Teller legen. Die Gemüsestreifen auf die Fischstücke setzen und mit der Sauce nappieren.

Dazu schmecken Blattspinat und Salzkartoffeln.

### *Wolfsbarsch im Chicoreemantel*

4 Personen

4 Wolfsbarschfilets	4 EL Olivenöl
4 Chicorees	2 EL Balsamico
1 dl trockener Weißwein	Limonensaft
100 g Creme Fraiche	Salz
1/2 EL Butter	Pfeffer

Von den Chicorees schneiden Sie die Enden ab und lösen die einzelnen Blätter. In einer großen Pfanne schmoren Sie die Chicoreeblätter unter ständigem Wenden bei milder Hitze in Olivenöl und Balsamico etwa 6 Min., bis die dickeren Teile der Chicoreeblätter glasig sind. Dabei würzen Sie mit Salz und Pfeffer.

Die Wolfsbarschfilets beträufeln Sie mit Limonensaft und würzen mit Salz und Pfeffer. In eine flache, gebutterte Form geben Sie den Wein und die Creme Fraiche und legen die gewürzten Wolfsbarschfilets hinein. Dann bedecken Sie die Filets schuppenförmig mit den Chicoreeblättern und überbacken sie 8 Min. bei 170 Grad im Backofen.

Stellen Sie die Filets warm und kochen Sie die Sauce cremig ein. Schmecken Sie sie mit Salz, Pfeffer und dem Limonensaft ab.

## *Wolfsbarsch im Kartoffel-Lauch-Bett*

4 Personen

2 Wolfsbarsche	2 dl trockener Weißwein
400 g fest kochende Kartoffeln	5 cl Olivenöl
2 Stangen Lauch	Saft einer Zitrone
1 Zweig Basilikum	Salz, Pfeffer

Die Wolfsbarsche filetieren Sie. Die geschälten Kartoffeln hobeln Sie auf dem Gemüsehobel in feine Scheiben und die geputzten Lauchstangen schneiden Sie quer in Scheiben. Die Basilikumblätter schneiden Sie in Streifen.

Schmoren Sie die Kartoffelscheiben etwa 15 Min. auf kleiner Flamme in Olivenöl und Weißwein. Nach etwa 8 Min. Kochzeit mischen Sie das Lauch unter die Kartoffeln und würzen mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft.

Die geschmorten Kartoffel- und Lauchscheiben verteilen Sie in einem flachen Bräter, legen die mit etwas Salz gewürzten und mit etwas Zitronensaft beträufelten Wolfsbarschfilets darauf. Streuen die Basilikumstreifen darüber und garen noch 6 Min. bei 150 Grad im vorgeheizten Backofen.

## *Wolfsbarsch im Kartoffelmantel*

4 Personen

4 Wolfsbarschfilets	2 EL Zitronensaft
4 große Kartoffeln	2 EL Butter
1 Ei	Salz, Pfeffer
4 Zweige Thymian	Muskat

Schneiden Sie die geschälten Kartoffeln auf dem Gemüsehobel in dünne Scheiben und blanchieren Sie sie 4 Min. in gesalzenem Wasser. Danach lassen Sie sie gut abtropfen.

Das Ei verquirlen Sie mit der Sahne und würzen mit Salz, Pfeffer und etwas frisch geriebenem Muskat. Mischen Sie das verquirlte Ei unter die blanchierten Kartoffelscheiben.

Auf ein gut gefettetes Backblech legen Sie für jedes Wolfsbarschfilet eine Unterlage aus den Kartoffelscheiben, die etwas größer als die Filets sein sollen. Legen Sie die Wolfsbarschfilets auf die Unterlagen und würzen Sie sie mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft.

Streuen Sie die Thymianblättchen auf die Filets und bedecken Sie sie dann dachziegelförmig mit den restlichen Kartoffelscheiben. Auf jedes Filet geben Sie ein Stückchen Butter. Garen Sie die Filets bei 180 Grad 7 Min. im vorgeheizten Backofen.

Dazu schmecken feine grüne Bohnen, kurz blanchiert und in Butter geschwenkt.

## *Wolfsbarsch mit Aromaten*

4 Wolfsbarsch a 300-400 g  
Meersalz  
Weißer Pfeffer  
20 ml Junger Balsamico  
1 Bd. Blattpetersilie  
8 Frühlingszwiebeln  
1 Fenchelknolle  
8 Kirschtomaten  
8 Knoblauchzehen  
100 g Mehl  
2 Thymianzweige  
2 Rosmarinzweige  
1 Chorizo-Würstchen  
Grobes Meersalz  
Fenchelsamen  
Schwarzer Pfeffer  
Olivenöl zum Braten

Die Haut des Wolfsbarschs mit einem scharfen Messer vorsichtig und nicht zu tief einschneiden. Die Fische innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fische innen mit etwas Balsamico beträufeln. Die Blattpetersilie in die Bauchhöhlen der Fische geben.

Die Frühlingszwiebeln auf 15 cm kürzen. Die Fenchelknolle mit dem Strunk in dünne Spalten schneiden. Die Kirschtomaten waschen und ganz lassen. Die Knoblauchzehen schälen und auch ganz lassen.

Den Wolfsbarsch in dem Mehl wenden und abklopfen, so dass nur eine sehr dünne Mehlschicht an dem Fisch hängen bleibt. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Wolfsbarsch rundherum mit wenig Farbe anbraten. Dann das vorbereitete Gemüse und die Kräuterzweige zufügen. Das Gemüse mit grobem Meersalz, Fenchelsamen und schwarzem Pfeffer bestreuen.

Alles zusammen 7-8 Min. im 200 Grad vorgeheizten Ofen garen. Nach dieser Garzeit den Fisch und das Gemüse anrichten. Altes Bratfett abgießen.

Erneut 1 EL Olivenöl in die Pfanne geben und die Chorizo-Scheibchen darin auslassen. Die Wurst anrichten und mit dem Bratfett übergießen.

## *Wolfsbarsch mit warmem Kartoffelsalat und Basilikum*

4 Personen

2 Wolfsbarsche (a ca. 600 g)	2 cl Weißweinessig
500 g kleine festkochende Kartoffeln	4 cl Olivenöl
100 g geräucherter Bauchspeck	1/2 TL Senf
2 Schalotten	Salz, Pfeffer
1 Zweig Basilikum	2 EL Zitronensaft

Filetieren Sie die Wolfsbarsche, wobei Sie aber die Haut daran lassen. Die gepellten Schalotten schneiden Sie in feine Scheiben. Den Speck schneiden Sie in feine Streifen, die Sie zuerst kurz in kochendem Wasser blanchieren und dann in einem flachen Bräter auslassen. Die Schalotten dünsten Sie zum Schluss mit den Speckstreifen glasig.

Legen Sie die mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft gewürzten Wolfsbarschfilets mit der Hautseite nach unten in den Bräter und schmoren sie etwa 1 Min. Dann schieben Sie den Bräter mit den Filets für 4 Min. in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen.

Den Essig, das Öl und den Senf schlagen Sie mit Salz, Pfeffer und einer kleinen Prise Zucker zu einer Vinaigrette. Die geschälten Kartoffeln kochen Sie in ungesalzenem Wasser gar. Dann lassen Sie sie kurz ausdämpfen und verteilen die Vinaigrette darüber.

Legen Sie die Filets auf vorgewärmte Teller und die Kartoffeln daneben. Die Speckstreifen und die Schalottenscheiben verteilen Sie auf den Filets und streuen die in Streifen geschnittenen Basilikumblätter über die Kartoffeln.

## *Wolfsbarsch unter der Teigkruste*

500 g Mehl	1 küchenfertiger Wolfsbarsch (600 g)
250 g Butter in kleinen Stücken	Salz, Pfeffer
1 Ei	gemischte Kräuter (TK)
Salz	30 g Butter
3 EL Wasser	1 Eigelb

Das Mehl, die Butter, das Ei Salz und Wasser zu einem festen Teig verkneten und zu einer Kugel formen, kalt stellen.

Den Wolfsbarsch abspülen, die Bauchhöhle gut auswaschen und trocken tupfen, außen und innen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter gleichmäßig in die Bauchhöhle verteilen und die Butter in Stückchen hineingeben.

Den Fisch in den Teig hüllen und mit Schuppen und Flossen aus Teig verzieren. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad 10 Min. anbacken. Auf 180 Grad herunterschalten und noch ca. 20 Min. backen.

## Weitere Homepages und Blogs vom Autor

### [Eigenverlag für eBooks](#)

Auf dieser Seite finden Sie Informationen über seine Bücher, sonstigen Arbeiten und Interessen.

---

### [Reiseportal](#)

Endlich mal raus und das zu kleinen Preisen.

---

### [Geld mit eBooks](#)

Jeder kann ein eBook schreiben und es erfolgreich verkaufen - auch Sie!

---

### [Fischrezepte](#)

Hier werden Sie demnächst über 6.000 Fischrezepte finden.

---

### [Büchershop](#)

Die bisher erschienenen Bücher des Autors als gebundenes Buch.

---

### [EBook-Shop](#)

Die bisher erschienenen Bücher des Autors als eBook im PDF-Format.

---

### [Investmentfonds - Kapitalanlage für Jedermann](#)

Informationen zur Börse und speziell zu Investmentfonds.

---

### [Zitate und Weisheiten](#)

Meine große Zitat- und Weisheiten-Sammlung.

---

### [Lachen bis der Arzt kommt](#)

Meine umfangreiche Witzsammlung

---

### [Rezepte und Kochbücher](#)

Meine Rezeptsammlung

---

### [Heirate mich oder nicht](#)

Hochzeitsratgeber

---

## Weitere Bücher des Autors



### Der Mauerkoch

512 köstliche Gerichte aus der ehemaligen DDR

Eine wunderbare Sammlung von Hauptgerichten, Fisch-, Suppen-, Salat- und Kuchenrezepten. Aus dem Wenigen, das die Köche hinter der Mauer zur Verfügung hatten, haben sie dennoch schmackhafte Speisen gezaubert. Vom "Braden grün Aal" über die "Harzer Knüste" bis zum "Brennnesseleintopf" finden Sie eine große Auswahl von typischen DDR-Rezepten.

Autor: Bernd Röttger  
Ausführung: Gebundenes Buch DIN A4,  
Großformat 29x21 cm, 240 Seiten  
Preis 17,95 EUR

### *Alt-Dresdner Rindfleischtopf*

300 g Markknochen vom Rind  
500 g Rinderbrust  
300 g Suppengemüse  
150 g Reis  
2 l Salzwasser  
Petersilie (fein gehackt)

Die Knochen unter fließendem Wasser sauber abspülen und anschließend in Salzwasser zum Kochen bringen. Die Rinderbrust dazugeben und auf kleiner Flamme etwa 2-2 1/2 Stunden köcheln lassen. Den Schaum hin und wieder abschöpfen.

Etwa 30 Min. vor Garende die Knochen herausnehmen und das klein geschnittene Suppengemüse dazugeben. Nach weiteren 15 Min. den Reis hineinstreuen. Das Fleisch in kleine Stücke schneiden. Mit der fein gehackten Petersilie bestreuen.

[Hier bestellen](#)



## Der Fischeler

Die große Fischrezeptensammlung von Aal bis Zander.

Für jeden Tage oder zu festlichen Anlässen - Fisch ist vielseitig, einfach zuzubereiten und gesund. Vom einfachen Aal über Dorsch, Forelle, Hecht, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Rotbarsch, bis hin zu ausgesuchten Delikatessen wie Zander, ist in diesem Buch alles vertreten, was unter Wasser Rang und Namen hat.

Autor: Bernd Röttger

Ausführung: Gebundenes Buch DIN A4,

Großformat 29x21 cm, 177 Seiten, 297 Rezepte

Preis 14,95 EUR

### *Eisbergsalat mit Forelle*

200 g Eisbergsalat

250 g Salatgurke

100 g Forelle, geräuchert

1 Becher Magermilchjoghurt (150 g)

1 EL Meerrettich

1 1/2 TL Zitronensaft

1 Bd. Dill

4 Scheibe Roggentoast

Den Salat putzen, waschen und klein schneiden. Die Salatgurke schälen und in Scheiben schneiden. Beides auf Tellern anrichten. Die Forelle in Stücke schneiden und dazulegen. Den Joghurt mit dem Meerrettich, dem Zitronensaft und dem gehacktem Dill verrühren und über den Salat geben. Das Toastbrot toasten und zum Salat geben.

[Hier bestellen](#)

*Der Kartoffeler*  
Köstliche Kartoffelrezepte



## Der Kartoffeler

Die große Kartoffelrezeptsammlung.

Eine Fundgrube für alle die Großmutter's Küche lieben. Bei der großen Auswahl dürfte für jeden Geschmack ein Rezept zu finden sein. Es finden sich Suppen, Eintöpfe, Klöße, Pürees, Pfannenrezepte und Aufläufe. Dieses Buch ist eine Fundgrube für alle die Kartoffeln lieben.

Autor: Bernd Röttger

Ausführung: Gebundenes Buch DIN A4,  
Großformat 29x21 cm, 175 Seiten, 294 Rezepte  
Preis 14,95 EUR

### *Backkartoffeln mit Schinken*

4 Portionen

8 lg Pellkartoffeln  
100 g Gekochter Schinken  
2 bn Frühlingszwiebeln  
150 g Saure Sahne  
1 TL Senf  
Salz  
Pfeffer  
8 TL Geriebener Käse

Die heißen Kartoffeln halbieren und mit einem Teelöffel aushöhlen. Den Schinken in feine Würfel und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Mit der ausgehöhlten Kartoffelmasse, Sahne, Senf, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Die Masse in die Kartoffelhälften füllen. Die Kartoffeln in eine flache Auflaufform geben, mit Käse bestreuen und die Form in den vorgeheizten Backofen setzen.

E: Mitte / 175 Grad / 25-30 Min.

[Hier bestellen](#)



### Das UFO auf meinem Teller

Schmackhafte Geflügelrezepte

Schießen Sie den Vogel ab. Mit diesen tollen Rezeptideen sorgen Ente, Huhn, Gans und Pute für viel Abwechslung in Bratröhre und Schmortopf.

Autor: Bernd Röttger

Ausführung: Gebundenes Buch DIN A4,

Großformat 29x21 cm, 177 Seiten , 297 Rezepte

Preis: 14,95 EUR

### *Ausgebackene Hähnchenkeulen*

4 Portionen

4 EL Mehl

Salz

3 Eier

125 ml Mineralwasser

30 g Käse (Allgäuer Emmentaler)

8 Hähnchenkeulen

Pfeffer

2 EL Rapsöl

Das Mehl, eine Prise Salz und die Eier verrühren. Langsam das Mineralwasser dazugeben, glatt rühren und den Käse untermischen.

Die Hähnchenkeulen waschen, trocknen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Keulen in den Teig tauchen und im schwimmenden Fett etwa 20-25 Min. goldbraun backen.

[Hier bestellen](#)



### [Rezepte für den schlanken Fuß](#) - Rezepte bis 200 Kcal

Eine Sammlung von leckeren und leichten Rezepten, von denen keines mehr als 200 Kcal auf Ihrer Waage anzeigt. Nach dem Genießen dieser einmaligen Sammlung von kalorienarmen Rezepten werden Sie schon nach wenigen Wochen mit einem Lächeln von Ihrer Waage steigen.

Autor: Bernd Röttger  
Ausführung: Gebundenes Buch DIN A4,  
Großformat 29x21 cm, 177 Seiten, 317 Rezepte  
Preis: 14,95 EUR

### *Rinderrouladen Babuschka*

3 Portionen

3 Rinderrouladen  
120 g Weißkraut  
150 g Kartoffeln  
Salz  
Pfeffer  
3 TL Senf  
1 Pk Fix für Rouladen  
375 ml Wasser

Die Rouladen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit scharfem Senf bestreichen. In Streifen geschnittenes Weißkraut und die Kartoffelwürfel darauf verteilen. Aufrollen und mit Rouladennadeln schließen. Fix für Rouladen mit einem Schneebesen in Wasser einrühren und aufkochen. Die Rouladen dazugeben und bei schwacher Hitze etwa 90 Min. im geschlossenen Topf garen.

Pro Portion: 51 kcal / 214 kJ

[Hier bestellen](#)



## Fischsuppen

Viele Fische schmecken nicht nur aus der Pfanne gut, nein, sie eignen sich auch hervorragend für Suppen. Eine umfangreiche Sammlung von Fischsuppen aus aller Welt.

Autor: Bernd Röttger  
Ausführung: Gebundenes Buch DIN A4,  
Großformat: 29x21 cm, 155 Seiten, 235 Rezepte  
Preis: 14,95 EUR

### *Fischsuppe Altona*

500 g Fischabfälle (Schwanz, Kopf, Flossen, Gräten)  
250 g Rotbarschfilet  
1 Zwiebel  
1 Stück Sellerie  
1 EL Butter  
1 EL Mehl  
1 Eigelb  
1 Tasse Sahne  
Salz  
Pfeffer

Die Zwiebel und der Sellerie werden gewürfelt und zusammen mit den Fischabfällen in leicht gesalzenem Wasser gut durchgekocht. Man passiert die Brühe dann durch ein Sieb und löscht damit eine helle Mehlschwitze, die man bereitet hat, ab. Lässt alles noch mal gut durchkochen, nimmt den Topf vom Feuer und legiert die Suppe mit Eigelb und Sahne. Abschmecken, das in Würfel geschnittene Rotbarschfilet hinzufügen und nochmals kurz erhitzen.

[Hier bestellen](#)

lärten un Drinken  
hölt Liew un Siäl bineen



Westfälische Rezepte  
Bernd Röttger

### [lärten un Drinken hölt Liew un Siäl bineen](#)

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.

Eine unvergleichliche Sammlungen von Kochrezepten aus dem schönen Westfalen. Vom beliebten Grünkohl über Pumpernickel und Struwen finden Sie viele Rezepte, die einem Westfalen das Wasser im Munde zusammenlaufen lassen.

Autor: Bernd Röttger

Ausführung: Gebundenes Buch DIN A4,

Großformat: 29x21 cm, 175 Seiten, 321 Rezepte

Preis 14,95 EUR

### *Westfälischer Pannekooke mit Bauern-Mettwurst*

3 Eigelb

60 g Mehl

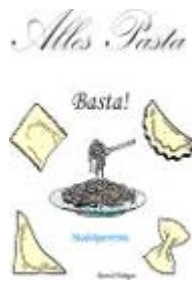
0,1 l Milch

3 Eiweiß

100 g Mettwurst in Scheiben

Die Eigelbe, das Mehl und die Milch zu einem Pfannkuchenteig vermengen und dann die 3 zu steifem Schnee geschlagenen Eiweiß unterziehen. Etwas Fett in der Pfanne erhitzen und die Mettwurstscheiben darin anbraten. Den Pfannkuchenteig darüber geben, die Mettwurstscheiben gleichmäßig darin verteilen und beidseitig 5 Min. braten lassen.

[Hier bestellen](#)



## Alles Pasta – Basta

Nudeln lassen nicht nur Kinderaugen leuchten, selbst anspruchsvolle Feinschmecker kommen hier auf ihre Kosten. Ob zart gefüllt, knusprig überbacken oder in feiner Sauce, da kann niemand widerstehen.

Autor: Bernd Röttger  
Ausführung: Gebundenes Buch DIN A4,  
Großformat: 29x21 cm, 163 Seiten, 310 Rezepte  
Preis: 14,95 EUR

### *Bandnudeln mit Currysoße und Putenbrust*

350 g Putenbrust  
100 g Zucchini  
1 rote Paprika  
100 g Ananas  
3 EL Öl  
Salz  
400 g Bandnudeln  
250 g Creme fraiche  
100 ml Geflügelfond  
1-2 EL Curry  
Pfeffer

Das Putenfleisch in Streifen schneiden. Die Zucchini, die Paprika und die Ananas würfeln. Das Öl erhitzen und nacheinander das Fleisch, das Gemüse und die Ananas anbraten. Die Nudeln wie gewohnt garen.

Die Creme fraiche und den Geflügelfond mit dem Curry erhitzen, nicht kochen! Das Fleisch, das Gemüse und die Ananas in die Soße geben, kurz erwärmen und abschmecken.

[Hier bestellen](#)

## *Quasi solo*



### Quasi Solo - Single-Rezepte

Alleine kochen macht selten Spaß. Mit dieser einmaligen Sammlung von 1-Person-Rezepten macht das Kochen wieder Spaß. Die ideale Kochanleitung für alle Alleinstehenden. Ob Student, Strohvitwer, frisch getrennt Lebender hier wird jeder fündig.

Autor: Bernd Röttger

Ausführung: Gebundenes Buch DIN A4,

Großformat: 29x21 cm, 164 Seiten , 323 Rezepte

Preis: 14,95 EUR

### *Baguette di Mare*

1 Baguette

Pfeffer

1 Knoblauchzehe

1/2 Bund Petersilie

1 kleine rote Zwiebel

100 g Schafskäse (1/2 Tag gewässert)

100 g Thunfisch (halbe Dose) im eigenen Saft (nicht in Öl)

Das Baguette mit Olivenöl bestreichen. Mit Pfeffer würzen. Den Thunfisch mit einer Gabel zerteilen und auf das Baguette verteilen. Den Schafskäse mit der Hand darüber krümeln. Dann reichlich Petersilie, den Knoblauch und die fein gehackte Zwiebel darüber streuen. Das Baguette bei 150-160 Grad ca. 15-20 Min. backen.

[Hier bestellen](#)

## Zauberhafte Eintöpfe



### Zauberhafte Eintöpfe

Die ganze Welt in einem Kochtopf. Eintöpfe gehören zu den ältesten Speisen der Welt. Jedes Land und jeder Kontinent hat dabei eigenständige und immer leicht nachkochbare Rezepte vorzuweisen, die besten sind hier versammelt.

Autor: Bernd Röttger  
Ausführung: Gebundenes Buch DIN A4,  
Großformat: 29x21 cm, 167 Seiten, 298 Rezepte  
Preis: 14,95 EUR

### *Champignoneintopf*

1 Schale frische Champignons (500 g)  
Schinkenspeck  
1/2 große Zwiebel  
etwas Butter o. Margarine  
1 EL Gemüsebrühe (instant)  
1/2 l Wasser  
500 g Kartoffeln  
1/2 Becher Sahne  
Salz  
Pfeffer

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den Speck würfeln und die Zwiebel klein schneiden. Beides in einer Pfanne im heißen Fett glasig braten. Die Pilze zugeben und ca. 5 Min. dünsten.

Die Brühe in Wasser auflösen, zugießen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Die Kartoffeln schälen, würfeln, zufügen und weich kochen. Den Eintopf mit der Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

[Hier bestellen](#)



### [Aufläufe](#) - Feines und Deftiges aus dem Ofen

Überbackenes kennt und mag jeder. Schnell ein wenig Gemüse schnibbeln, Reis kochen und Käse darüber streuen. Doch es gibt weit mehr Möglichkeiten für leckere Aufläufe und Gratins als Sie glauben. Das beweist dieses Buch anhand von mehr als 200 raffinierten Rezepten mit Fisch, Fleisch und Gemüse.

Autor: Bernd Röttger  
Ausführung: Gebundenes Buch DIN A4,  
Großformat: 29x21 cm, 167 Seiten, 299 Rezepte  
Preis: 14,95 EUR

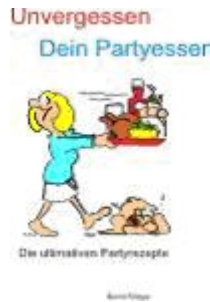
### *Albanischer Hammelauflauf*

500 g Hammelfleisch, ohne Knochen  
50 g Butter  
50 Salz  
50 Pfeffer  
50 Fett  
2 Eier  
1 Joghurt

Das Fleisch waschen, trocknen und würfeln. Die Butter im Topf erhitzen. Das Fleisch darin auf allen Seiten bräunen. Salzen und pfeffern. Mit 1/4 l Wasser aufgießen und 20-25 Min. dünsten, bis das Wasser reduziert ist.

Eine Auflaufform fetten und das Fleisch reingeben. Die Eier und den Joghurt verquirlen. Salzen und über das Fleisch gießen. Im Ofen bei 225 Grad 20 Min. überbacken.

[Hier bestellen](#)



## Unvergessen Dein Partyessen

### Partyrezepte

Die besten Rezepte für die nächste Party: Salate, Suppen, Aufläufe - einfach alles, was gut ankommt. Für alle Anlässe und jeden Geschmack ist das Richtige dabei. Die Erfolgsgarantie für eine gelungen Party? Gute Planung, leckere Rezepte, entspannte Gastgeber und fröhliche Gäste! Alles ist gut vorzubereiten und unkompliziert zuzubereiten - das verhindert Partystress und versetzt in Feierstimmung. Fehlen nur noch die fröhlichen Gäste.

Autor: Bernd Röttger  
Ausführung: Gebundenes Buch DIN A4,  
Großformat: 29x21 cm, 163 Seiten, 318 Rezepte  
Preis: 14,95 EUR

### *Arabische Nacht*

6 Personen

1 kg Gulasch vom Rind  
1 kg Mett, fertig gewürzt  
5 Zwiebeln  
2 Dosen Pfirsiche, eine ohne Saft  
1 Flasche Curry-Ketchup  
1 TL Sambal Oelek  
evtl. Salz

Das Gulasch mit den Zwiebeln anbraten. Das Mett zu kleinen Bällchen formen und anbraten, dann in einen großen Topf geben.

Die Pfirsiche vierteln. Sambal Oelek mit dem Saft verrühren und alles auf das Fleisch schichten. Den Ketchup darüber schütten, Topfdeckel auflegen und alles ohne Rühren für 2,5 Stunden bei 200 Grad in den Backofen geben. Erst dann alles unterheben.

[Hier bestellen](#)



### [Genuss in Grün und Weiß](#) - Spargelrezepte für Genießer

Auf die köstlichen Stangen freuen sich jedes Jahr Spargelliebhaber, Gartenbesitzer und Hobbyköche. Ob als Vorspeise, Suppe, als Hauptgericht mit Fleisch oder Fisch, ob traditionell, modern oder international zubereitet: Der Spargel bleibt immer der Renner auf dem Teller. Ein ganz klarer Fall Spargel ist unser aller Lieblingsgemüse. Aus dem man fast alles machen kann: Von der schlichtesten Suppe bis zum glorreichen Festessen für viele Gäste. Ob Sie weißen oder grünen Spargel lieber mögen, wir haben für Sie die besten Rezepte gesammelt.

Autor: Bernd Röttger  
Ausführung: Gebundenes Buch DIN A4,  
Großformat: 29x21 cm, 164 Seiten, 280 Rezepte  
Preis: 14,95 EUR

#### *Gebratener Spargel mit geräuchertem Lachs*

4 Portionen

12 Stangen Spargel, roh, geschält  
1 Prise Zucker  
40 g Butter  
Salz  
2 EL Kürbiskernöl  
2 EL Balsamico-Essig  
Geröstete Kürbiskerne

Mit einem scharfen Messer den Spargel schräg in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Den geräucherten Lachs ebenfalls sehr dünn aufschneiden. In einer beschichteten Pfanne die Butter aufschäumen und den Spargel mit dem Zucker dazugeben. Den Spargel goldgelb und bissfest braten. Mit Salz und etwas Zucker abschmecken.

Den noch warmen Spargel mit dem Lachs belegen und mit dem Öl und dem Essig beträufeln. Die Kürbiskerne drüberstreuen und sofort servieren.

[Hier bestellen](#)



### Feinschmeckersuppen - Leckere Gerichte aus einem Topf

Suppen sind langweilig und altmodisch? Von wegen! Dieses Kochbuch mit seinen verlockenden Rezepten beweist das Gegenteil. Suppen gehören zu den ältesten Speisen der Welt und die Lust am Löffeln ist ungebrochen. Suppen mit und ohne Einlagen passen zu jeder Gelegenheit. Kaum eine Küche ist so vielfältig und kreativ wie die Suppenküche. Mit frischen Zutaten aus der Natur bringen die Suppen günstig und schmackhaft Abwechslung in den Speiseplan. Alle Rezepte sind leicht nachzukochen und bringen Schwung in jede Suppenterrine.

Autor: Bernd Röttger  
Ausführung: Gebundenes Buch DIN A4,  
Großformat 29x21 cm, 162 Seiten, 305 Rezepte  
Preis: 14,95 EUR

### *Baalberger Ziwwelsuppe*

300 g Kochfleisch  
1 1/2 Liter Wasser  
Salz  
Lorbeerblatt  
4 Gewürzkörner  
6 große Zwiebeln  
Mehl  
Margarine  
Petersilie  
200 g Weißbrotwürfel

Aus dem Fleisch, dem Wasser, den Gewürzen und einer Zwiebel wird eine kräftige Brühe gekocht. Inzwischen die übrigen Zwiebeln in Scheiben schneiden, in Mehl wenden und in heißer Margarine goldgelb backen. Im Fett anschließend die Weißbrotwürfel rösten. Beides in die Terrine geben, die durchgeseigte Brühe auffüllen und mit der gehackten Petersilie bestreuen. Das Fleisch als Einlage verwenden.

[Hier bestellen](#)



## Nicht nur Luigi liebt Lasagne

Dieses Kochbuch enthält die größte Sammlung von Lasagne-Rezepten, die zur Zeit auf dem Markt erhältlich ist.

Schon beim Durchlesen des Inhaltsverzeichnisses läuft einem das Wasser im Munde zusammen. Von der Apfel- bis zur Zucchini-Lasagne findet sich hier für jeden Liebhaber der italienischen Küche ein Rezept. Die Rezepte sind leicht nachzukochen.

Autor: Bernd Röttger  
Ausführung: Gebundenes Buch DIN A4,  
Großformat: 29x21 cm, 153 Seiten, 178 Rezepte  
Preis: 14,95 EUR

### *Hühnerfleisch-Lasagne*

200 g Lasagne-Nudeln  
Salzwasser  
1 Gegrilltes Hühnchen  
1 Dose Mais  
1 Pk. Tk-Gemüse  
1 Pk. Helle Sauce  
150 g Geriebenen Gouda

Die Lasagne-Nudeln in Salzwasser 5 Min. kochen und abtropfen lassen. Das gegrillte Hühnchen von Haut und Knochen lösen und zerkleinern. Den Dosenmais abtropfen lassen und mit dem Tk-Gemüse mischen. Die Helle Sauce nach Anweisung zubereiten, den geriebenen Gouda unterrühren und alles in eine Auflaufform schichten. Bei 220 Grad ca. 40 Min. überbacken.

[Hier bestellen](#)

Der natürliche Feind  
des Mannes  
ist die ...



Bernd Röttger

### [Der natürliche Feind des Mannes ist die...](#)

Dieses Buch enthält eine Sammlung von Fragen, Sprüchen, Witzen und Zitaten zum Thema Frau. Manches beruht auf Jahrhunderte alten Weisheiten, manches ist eher frauen- feindlich, aber einen Funken Wahrheit findet man in allem. Neues und Altes, schon Gehörtes und doch immer wieder zum Schmunzeln. Mit diesem ultimativen Sprüchebuch werden Sie zum Mittelpunkt auf jeder Party und haben garantiert die Lacher auf Ihrer Seite! Das ideale Mitbring- sel für jede Feier.

Autor: Bernd Röttger

Ausführung: Gebundenes Buch DIN A4,

Großformat: 29x21 cm, 142 Seiten

Preis: 14,95 EUR

Warum haben Frauen überhaupt Füße?

Damit sie zwischen Herd und Schlafzimmer hin und her gehen können!

Was ist passiert, wenn eine Frau vor dem Fernseher sitzt?

Die Kette ist gerissen.

Warum können ältere Frauen schlechter einparken als jüngere?

Im Alter lässt das Gehör nach...

Kennt jemand eine andere Bezeichnung für eine dünne Frau?

Wie wär`s mit Nagelbrett!

Jeder verheiratete Mann sollte seine Fehler vergessen.

Es brauchen sich ja nicht zwei Personen das gleiche zu merken!

Feminismus existiert nur,

um hässliche Frauen in die Gesellschaft zu integrieren.

[Hier bestellen](#)



### [Der natürliche Feind der Frau ist der...](#)

Meine lieben Damen. Wenn Ihnen mal wieder ein Mann auf einer Fete oder im Alltagsleben dumm kommt, finden Sie in diesem Buch die passenden Sprüche. Auch Hartgesottene werden plötzlich verstummen. Sie zitieren gern berühmte Leute, kein Problem. Mit diesen Zitaten verblüffen Sie jeden Mann. Sollten Sie wider Erwarten damit immer noch keinen Erfolg haben, bombardieren Sie den „Guten“ mit Fragen und Witzen. Dieses Buch ist der ideale Begleiter für einen zünftigen Frauenabend. Stundenlanges Ablästern garantiert.

Autor: Bernd Röttger  
Ausführung: Gebundenes Buch DIN A4,  
Großformat: 29x21 cm, 125 Seiten  
Preis: 14,95 EUR

Wenn die Liebe den Mädchen Geist verleiht, so macht sie die Jungen beschränkt.  
**Herbert Achternbusch**

Mit Männern hat man's schwer, aber ohne sie funktionieren leider viele Stellungen nicht.

**Pamela Anderson**

Ein Junggeselle ist ein Mann, der nur ein einziges Problem hat - und das ist lösbar.  
**Woody Allen**

Warum haben Blondinen blaue Flecken am Bauchnabel?  
Weil's auch blonde Männer gibt!

Was ist der Unterschied zwischen einem Mann und einer Kaffeemaschine?  
Eine Kaffeemaschine kann man entkalken!!

Warum kann man einen Mann nicht hübsch und intelligent zugleich machen?  
Weil's sonst eine Frau wäre!

Was ist ein Mann in Salzsäure?  
Ein gelöstes Problem!

[Hier bestellen](#)



## 1001 Polzeiwitze

Eine umfangreiche Sammlung von Polzeiwitzen und -sprüchen.

Ein kleiner Steppke beobachtet die Verkehrsregelung des Schutzmannes auf einer Berliner Kreuzung. Der Schutzmann fragt freundlich: "Na Kleener, willstest auch zur Polizei?"

Darauf der: »Nee, aber mein Bruder, die faule Sau!«

Autor: Bernd Röttger

Ausführung: Gebundenes Buch DIN A4,

Großformat: 29x21 cm, 148 Seiten

Preis: 14,95 EUR

Eine nächtliche Verkehrsstreife stoppt einen unsicher fahrenden Autofahrer. „Würden Sie sich einer Alkoholprobe unterziehen?“

„Gern, in welcher Kneipe fangen wir an?“

Und dann war da noch der Polizist, der in seinen eigenen vier Wänden heimlich ein Grüner war - in seinem Beruf aber die Demos mit allen Mitteln des Staates bekämpfen musste!

Du findest eher bei einer Nutte die Unschuld, als bei der Polizei die Gerechtigkeit!  
„Horst“, mahnt die Polizistenfrau Else, „mein Mann kommt in einer halben Stunde vom Dienst.“

„Na und? Ich habe doch nichts getan!“

„Eben. Beeile dich ein bisschen!“

"Mein Bruder ist bei der Polizei!"

"Meiner auch! Vorgestern haben sie ihn geschnappt!"

[Hier bestellen](#)



### [Was die Urgroßmutter schon wusste](#)

Weisheiten und Sinnsprüche inspirieren Seite für Seite zu kleinen Entdeckungsreisen  
- ein Geschenk mit Stil für besondere Menschen und Momente.

Autor: Bernd Röttger

Ausführung: Gebundenes Buch DIN A4,  
Großformat 29x21 cm, 162 Seiten

Preis: 14,95 EUR

Appetit ist die beste Soße.

Dem Armen fehlt Brot, dem Reichen Appetit.

Dem Greisen fehlt es nicht an Appetit, aber beißen kann er nicht.

Der Appetit kommt beim Essen.

Immer Kuchen verdirbt den Appetit.

Je weniger zu essen, desto mehr Appetit.

April, April, der macht, was er will.

Was sicher ist, kann man ruhig erwarten.

Frauengunst und Aprilwetter sind veränderlich.

Arbeit ernährt, Müßiggang verzehrt.

Arbeit, Mäßigkeit und Ruh schließt dem Arzt die Türe zu.

Arbeit gibt Brot, Faulheit gibt Not.

[Hier bestellen](#)



### [Was der Urgroßvater schon wusste](#)

Jahrhunderte alte Weisheiten und Sinnsprüche auf den Punkt gebracht. Was die Alten schon wussten, gilt heute immer noch - und so wird es bleiben, bis die Menschheit ausgestorben ist.

Autor: Bernd Röttger  
Ausführung: Gebundenes Buch DIN A4,  
Großformat 29x21 cm, 162 Seiten  
Preis: 14,95 EUR

Jedes Holz hat seinen Wurm.

Wer sucht einen Holzweg, wenn die Straße gut ist.

Die Holzwürmer haben auch Ohren.

Allzuviel ist bitter, und wär's auch lauter Honig.

Der Honig ist nicht weit vom Stachel.

Der Honig ist teuer, den man aus Dornen lecken muss.

Gibt's nicht Honig, gibt's doch Wachs.

Honig ist der Mücke Tod.

Im Munde den Honig, im Herzen den Stachel.

Liebe und Ehe ist voll Honig und Wehe.

Nicht alles, was süß ist, ist Honig.

Das Lob, das man hört, ist nicht viel wert.

[Hier bestellen](#)