

## FISCHREZEPTE

### Ofenfisch mit Tomaten und Zwiebel (4 Personen)

800 g Fischfilet (oder 1 kg Makrele oder Sardinen)

4 Tomaten

2 Zwiebeln

2 Bund Petersilie

4 EL Olivenöl

1 Zitrone

Salz, Pfeffer, Lorbeer, Zitronensaft

Backofen auf 200 °C vorheizen. Fisch in eine Auflaufform legen, salzen und pfeffern,

Die Zitrone, Zwiebel und Tomate in Scheiben schneiden und auf dem Fisch verteilen. Lorbeer, gehackten Knoblauch und gehackte Petersilie zugeben und mit Öl beträufeln, dann mit einer Alufolie abdecken und 25 Minuten backen. Anschließend die Folie abnehmen und noch 10 Minuten bräunen lassen.

Dazu passen Folienkartoffeln oder Reis

### Knoblauchgarnelen (4 Personen)

6 Knoblauchzehen

2 Chilischoten

700 g geschälte Garnelen

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Zitrone

Den Knoblauch in feine Stifte schneiden, Chili zerkleinern und die Garnelen in heißem Öl mit Knoblauch und Chili braten. Mit Petersilie bestreuen und mit Brot und Zitronenstücken servieren.

### Meeresfrüchte auf Bandnudeln (4 Personen)

400 g Meeresfrüchtemischung (Tintenfisch, Garnelen, Muscheln)

400 g Bandnudeln

50 ml Gemüsebrühe

2 EL Olivenöl

Knoblauch, Basilikum, Salz, Pfeffer, Chili

Meeresfrüchte eine halbe Minute in Salzwasser tauchen. Gekochte Nudeln in heiße Brühe geben, Knoblauch, Basilikum, Salz und Pfeffer dazu geben. Die Meeresfrüchte in heißem Öl garen, mit Chili würzen und auf den Nudeln anrichten

### Lotte auf Paprika-Bohnen-Gemüse (4 Personen)

2 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1 Zwiebel

120 g Kidneybohnen (Dose)

50 ml Gemüsebrühe

500 g Seeteufelfilet

4 EL Olivenöl

Thymian, Salz, Pfeffer, Knoblauch

Die Paprika in 2 Zentimeter große Stücke und die Zwiebel in Spalten schneiden, die Kidneybohnen abtropfen lassen. Paprika, Zwiebel und Knoblauch in der Hälfte des Öls anbraten, mit Gemüsebrühe auffüllen und garen.

Die Kidneybohnen untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fisch in 2 Zentimeter dicke Medaillons schneiden und im restlichem Öl mit Thymian scharf braten, später auf dem Gemüse anrichten.

Dazu Kartoffeln servieren.

### Fischspieße auf Zucchini Salat (4 Personen)

2 Zucchini

80 ml Gemüsebrühe

4 EL Olivenöl

5 eingelegte Sardellenfilets

1 EL Kapern

1 EL Korinthen

4 cl Dessertwein

150 g Rotbarschfilet

150 g Seeteufelfilet

150 g Rotbarbenfilet (mit Haut)

350 g Kirschtomaten

Knoblauch, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker, Rosmarin, Thymian

Ein Drittel einer Zucchini der Länge nach halbieren und in ein Zentimeter dicke Stücke schneiden. Die restlichen Zucchini schräg in hauchdünne Scheiben schneiden.

Zitronensaft mit Brühe verrühren, Öl unterschlagen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Dann die Sardellen in Streifen schneiden, mit Kapern, Korinthen, Rosmarin und Thymian ca. 15 Minuten in Wein marinieren, anschließend mit der Zitronenvinaigrette verrühren.

Die Fischfilets in 2 Zentimeter große Würfel schneiden, mit Zucchinistücken und Tomaten abwechselnd auf Spieße stecken und in heißem Öl braten. Die Zucchinischeiben auf einem Teller anrichten, einen Spieß dazulegen und mit der Marinade beträufeln.

Dazu Brot servieren.

#### Goldbrasse mit Spinat-Paprika-Gemüse (4 Personen)

200 g Blattspinat, (tiefgekühlt)

150 g Champignons

1 Zwiebel

1 gelbe und 1 rote Paprika

4 EL Olivenöl

1 kg Goldbrassen (küchenfertig)

Salz, Pfeffer, Knoblauch, Thymian

Die Champignons vierteln, die Zwiebeln würfeln und den Paprika in Stücke schneiden.

In 2 EL heißem Öl mit Thymian und Knoblauch braten, Spinat zugeben und Würzen.

Die Goldbrassen waschen, salzen und pfeffern. In die Bauchhöhlen zerkleinerte Knoblauchzehen, Chilischote und Thymian füllen. In heißem Öl von beiden Seiten braten und im Ofen ca. 15 Minuten bei 150 °C fertig garen lassen.

Mit Gemüse servieren.