

Fisch

Hier finden Sie interessante Rezepte....

Fisch mit Tomaten-Mandel-Sauce

Zutaten:

1 Kg. weissen Fisch (Filet), 4 EL Olivenoel, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 50 g geschaelte Mandeln, 1 Scheibe Toastbrot, 500 g Tomaten, 1 Bund Petersilie, Salz, Zitronensaft

Zubereitung:

Die Petersilie in dem Geraet feinhacken. Toastbrot grob zerkleinern. Die Mandeln feinmahlen. Die Zwiebel und den Knoblauch hacken und im Olivenoel anschwitzen. Die Mandeln und das Brot dazugeben und kurz mitschmoren. Die Tomaten enthaeuten und entkernen, in der Maschine hacken. Zu der Zwiebel-Mandel-Mischung geben und weiterschmoren, bis fast alle Fluessigkeit verdampft ist, und die Mischung dickfluessig ist. Den Fisch kochen und auf einem Teller mit der Sauce anrichten.

Fischfilets mit Kraeutern

Zutaten:

8 grosse Fischfilets, Saft einer Zitrone, Dill, 1 Bund Petersilie und Schnittlauch, frischer

Basilikum, Salbei, Thymian, Salz, Pfeffer, 3 EL geriebener Parmesan, 1 Scheibe Weissbrot ohne Kruste, 3 EL Paniermehl, 1/8 dl Sahne, Mehl, Butter

Zubereitung:

Die Fischfilets mit Zitronensaft betrauefeln. Die frischen Kraeuter im Arbeitsgefaess feinhacken, einen TL davon unter die Fische mischen und zugedeckt 30 Minuten kuehl stellen. Die restliche Kraeuter Mischung mit Parmesan, Weissbrot, Paniermehl und Sahne , etwas Salz und Pfeffer zu einer feuchten Fuellung vermischen und 4 Filets damit bestreichen. Mit den restlichen Filets bedecken und mit Zahnstochern fixieren. Die gefuellten Filets in etwas Mehl wenden und in Butter auf jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Guten Appetit.