

Flensburger Fischkochbuch
die 20 beliebtesten Speisefische
von [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de)

Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist lizenziert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

Vorwort:Flensburger Rezepte rund um die beliebtesten Speisefische - von A wie Aal bis Z wie Zander!

Fisch ist sehr gesund, doch leider mag ihn nicht jeder – und das liegt natürlich nicht unbedingt am Geschmack. Einige schreckt der Geruch ab, andere fürchten Gräten und dann gibt es leider auch die komplett Unerfahrenen. Sie geben dem Fisch erst gar nicht erst die Chance, sich als leckere Speise zu behaupten. Er sei zu glitschig, eklig und voller Chemikalien.

Als echter Norddeutscher aus Flensburg und gelernter Koch hat der Webmaster von Köche-Nord.de (Marcus Petersen-Clausen) jetzt ein Fischkochbuch mit den 20 beliebtesten Fischen zusammengestellt. In diesem Kochbuch finden Sie zu den Speisefischen von A-Z ein Rezept und dazu einen Link wo Sie noch mehr kostenlose Rezepte bekommen.

Dankbar wäre Ihnen der Autor übrigen wenn Sie eventuell einen Urlaub in seiner Heimatstadt machen würden und den verlinkten, örtlichen Fischrestaurants einen Besuch abstatten würden.

Guten Appetit und freundliche Grüße
Marcus Petersen - Clausen
von www.koeche-nord.de

Inhalt:

Aal Seite 3-4
Alaska-Seelachs / Seelachs Seite 5
Dorade Seite 6
Forelle Seite 7
Hecht Seite 8

Heilbutt Seite 9
Hering Seite 10
Kabeljau / Dorsch Seite 11
Karpfen Seite 12
Lachs Seite 13

Makrele Seite 14
Maräne Seite 15
Petrusfisch Seite 16
Gebet zum heiligen Petrus Seite 17
Pangasius Seite 18

Rotbarsch Seite 19
Scholle Seite 20
Seezunge Seite 21
Stint Seite 22
Thunfisch Seite 23
Zander Seite 24

Außerdem: Garnelen / Gambas Seite 25
Schlemmerfilet Seite 26



Aal

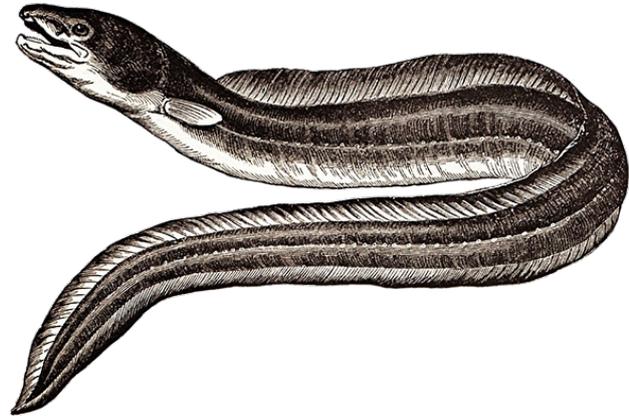
Aalsuppe

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Backobst

Für die Brühe:

- 1 Bund Suppenkraut
- etwas Fischhaut
- 1 Schinkenknochen
- 3 Liter Wasser
- 250 Gramm Möhren
- 200 Gramm Sellerie
- 250 Gramm Erbsen
- 1 Teelöffel Thymian
- 1 Teelöffel Dill
- 1 Teelöffel Petersilie
- 1 Teelöffel Basilikum
- 1 Teelöffel Majoran
- 1 Teelöffel Estragon



Für den Aal:

- 750 Gramm frischer Aal
- 250 Milliliter Wasser
- 125 Milliliter Weißwein (oder hellen Traubensaft)
- 1 Esslöffel brauner Zucker
- 5 Pimentkörner
- 2 Zwiebel

Für die Zusammenstellung:

- 60 Gramm Butter
- 40 Gramm Weißmehl
- 2 Eigelbe (Größe M)
- etwas Tafelsalz
- etwas brauner Zucker
- etwas Essig

Weichen Sie das Backobst über Nacht ein.

Am nächsten Tag spülen Sie das Suppenkraut kalt ab, schütteln es kurz trocken und schneiden es klein. Dann kochen Sie es mit der Fischhaut, den Fischgräten und den Schinkenknochen etwa 2 Stunden in Wasser. Die Brühe sieben Sie nach der Kochzeit bitte einmal durch, lösen das Fleisch von den Knochen und schneiden es klein.

Aal

Fortsetzung: Aalsuppe

Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie kurz kalt ab, putzen den Sellerie, schneiden ihn ebenfalls klein und geben die beiden Zutaten mit den Erbsen in die Brühe. Außerdem geben Sie bitte den Thymian, den Dill, die Petersilie, das Basilikum, den Majoran und den Estragon in einen Mullbeutel und legen diesen in die Brühe. Danach fügen Sie das Backobst hinzu und garen die Zutaten etwa 30 Minuten. Anschließend geben Sie die Fleischstücke wieder in die Brühe.

Während die Brühe kocht, enthäuten und entgräten Sie bitte den Aal. Danach schneiden Sie den Aal in Stücke und garen ihn in einem Sud aus Wasser, Wein (oder, wenn Kinder mitessen, hellem Traubensaft), dem Weinessig, dem braunen Zucker und den Pfefferkörnern. Außerdem ziehen Sie bitte die Zwiebeln ab, schneiden sie in kleine Würfel und geben sie dazu. Gegart wird der Aal dann etwa 10 Minuten. Danach sieben Sie den Sud einmal durch und geben den Aal zu der Brühe.

Nun verkneten Sie die Butter und das Weißmehl mit einer Gabel zu einem Butterkloß und binden mit der Mehlbutter die Suppe. Zum Schluss legieren Sie die Suppe mit den Eigelben (danach darf die Suppe nicht mehr kochen, sonst haben Sie Rührei in der Suppe) und schmecken sie mit Tafelsalz, Zucker und Essig ab.

Unser Tipp:

Geben Sie Burgstaakener Schwemmklöße als Beilage in die Suppe.

Alaska-Seelachs / Seelachs

Paprika-Fisch (Kreis Schleswig-Flensburg)

Menge: 6 Portionen

2 Paprikaschoten, rote
6 Fischfilets (zum Beispiel Seelachs)
etwas Tafelsalz
1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Zitronensaft
1 Glas Vollmilch
etwas Paprikapulver (edel-süß)
etwas Senf (mittelscharf)
nach Belieben Tabasco
etwas Speiseöl



Die Paprikaschoten entkernen Sie, waschen sie gründlich, schneiden sie in Streifen und legen sie in eine gefettete Auflaufform. Die Fischfilets beträufeln Sie mit Zitronensaft und lassen sie etwa 10 Minuten ruhen. Danach würzen Sie die Fischfilets mit Pfeffer und Salz und legen sie in die Auflaufform über das Gemüse.

Anschließend bereiten Sie aus der Milch, Pfeffer, Tafelsalz, Paprikapulver, etwas Senf und nach eigenem Belieben Tabasco eine Sauce zu (die Menge der einzelnen Zutaten nach eigenem Geschmack). Die schön glatt gerührte Sauce geben Sie nun über den Fisch.

Zum Schluss garen Sie das Gericht im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celsius ungefähr 30-40 Minuten.

Dazu können Sie zum Beispiel Reis, Salzkartoffeln oder einfach Kräuter-Baguette reichen.

Dorade

Dorada plancha
Dorade-Filets vom Grill

Menge: 4 Portionen

4 Doraden-Filets oder ganze Stücke, wenn sie klein sind
1 Zitrone
etwas frische Petersilie
etwas Tafelsalz
etwas Olivenöl



Würzen Sie den abgewaschenen Fisch von oben oder innen mit etwas Zitrone und Tafelsalz, wenn das Stück Fisch ganz ist.

Dann erhitzen Sie die Bratpfanne bei schwacher Hitze mit etwas Olivenöl, gerade genug, damit der Fisch nicht klebt.

Danach legen Sie die Filets in die Bratpfanne und braten sie auf beiden Seiten, zuerst auf der einen Seite und dann auf der anderen.

Währenddessen spülen Sie die Petersilie ab, schütteln sie kurz trocken, hacken sie dann klein und bewahren die gehackte Petersilie in einer Schüssel auf.

Wenn der Fisch fast fertig ist, geben Sie die Petersilie hinzu.

Zum Schluss lassen sie alles noch etwa 1 Minute braten und servieren das Gericht dann.

Als Beilagen zum Fisch empfehlen wir:

Knoblauch-Kartoffeln, Rosmarin-Kartoffeln oder Zitronen-Kartoffeln

Forelle

Forelle in Honig-Mandel-Butter

Menge: 4 Portionen

4 Forellen (a 200 Gramm)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Zitronensaft
etwas Weißmehl (Typ 405)
1 Esslöffel Butterschmalz
1 Esslöffel Mandeln
1 Esslöffel Honig
100 Gramm Butter

Säubern Sie die Forellen, würzen Sie sie mit Zitronensaft, Tafelsalz und Pfeffer und wenden Sie die Fische im Weißmehl. Dann erhitzen Sie das Butterschmalz in einer Pfanne und braten die Fische darin an.

Für die Honig-Mandel-Butter bräunen Sie die Mandeln in einer weiteren heißen Pfanne in Honig und zerlassener Butter. Zum Schluss richten Sie das Gericht auf vorgewärmten Tellern an, geben die Honig-Mandel-Butter über die Forellen und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Als Beilage würden wir Petersilienkartoffeln und einen frischen Salat geben.



Hecht

Hecht in Basilikum-Senfsauce

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Suppengemüse

100 Gramm Butterschmalz

1 Kilogramm Hechtfilet

etwas Tafelsalz

etwas Zitronensaft

500 Milliliter Wasser

6 Esslöffel Senf (mittelscharf)

6 Basilikum-Blätter

Putzen Sie als erstes das Suppengemüse, spülen Sie es kalt ab und schneiden Sie das Gemüse klein. Dann zerlassen Sie die Butter in einem großem Topf und schwitzen das Suppengemüse darin an. Danach schneiden Sie das Hechtfilet in Portionsstücke, würzen es mit dem Tafelsalz, geben es auf das Gemüse und garen den Fisch. Anschließend füllen Sie den Topf mit dem Wasser auf und lassen die Zutaten mit einem Deckel zugedeckt etwa 15 Minuten gar ziehen. Nun spülen Sie das Basilikum ab und schneiden es klein. Danach geben Sie den Senf und die kleingeschnittenen Basilikumblätter in die Sauce und richten das Gericht auf vorgewärmten Tellern an.



Heilbutt

Gedünsteter Heilbutt auf Pfeffer-Senf-Sauce

Menge: 2 Portionen

1 Fisch (Heilbutt), küchenfertig, ohne Kopf und Schwanz (etwa 600 Gramm)
1/2 Zitrone, den Saft davon
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
200 Milliliter Fischfond
200 Milliliter Wein, weiß, trocken (oder hellen Traubensaft)
200 Milliliter Sahne (süß)
1 Bund Petersilie, gehackt
1 Teelöffel Pfeffer, grün, eingelegter
2 Teelöffel Senf, mittelscharf
2 Zehen Knoblauch
1 Zwiebel
1 Lorbeerblätter

Schneiden Sie den Fisch in 6 Steaks, säubern Sie ihn, säuern Sie ihn mit Zitronensaft, salzen und pfeffern Sie den Fisch danach. Anschließend bringen Sie in einem Topf, zu dem es einen Dünsteinsatz gibt, den Fond und den Wein (oder, wenn Kinder mitessen, hellen Traubensaft) mit den Zwiebel, dem Knoblauch und dem Lorbeerblatt zum Sieden. Den Einsatz hängen Sie nun mit dem Fisch ein, geben den Deckel darauf und dünsten den Fisch etwa 8-9 Minuten. Anschließend stellen Sie den Fisch warm (zum Beispiel im Backofen bei 80 Grad Celsius).

Nun entfernen Sie das Gemüse und das Lorbeerblatt mit einer Schaumkelle aus dem Sud und kochen diesen wieder auf. Dann fügen Sie die Sahne hinzu und kochen alles weiter. Danach geben Sie den Senf und den grünen Pfeffer dazu. Dann binden Sie die Sauce mit wenig Speisestärke, fügen die gehackte Petersilie dazu und schmecken die Sauce mit den Gewürzen ab. Den Fisch richten Sie jetzt auf einem Saucenspiegel an und garnieren ihn eventuell mit etwas Petersilie.

Dazu können Sie Reis oder kleine Frühkartoffeln und Salat reichen.

Wir machen gern Eisbergsalat mit Mandarinen und Joghurtdressing dazu.

Achtung!

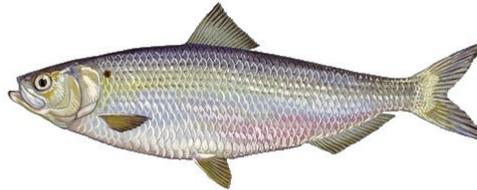
Der Heilbutt gilt als stark gefährdet, deshalb raten wir davon ab den Fisch zuzubereiten!

Hering

Hering

Menge: 4 Portionen

8 Stück frische Heringe, ausgenommen, geputzt und gesäubert
50 Gramm Weißmehl zum Wälzen
8 Scheiben geräucherten Magerspeck ohne Schwarte
100 Gramm Zwiebeln in Scheiben
3/4 Tasse Sahne (süß)
1 Esslöffel Tomatenmark
1 Tasse Speiseöl zum Braten
70 Gramm Reibekäse
2 Esslöffel Butter
1 Prise Tafelsalz
1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle
2 Esslöffel Essig



Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius vor (Oberhitze)

Die vorbereiteten Heringe säuern Sie mit dem Essig, würzen sie mit Pfeffer und Tafelsalz und wälzen die Fische in Weißmehl. Danach bräunen Sie die Heringe von beiden Seiten in einer Pfanne mit heißem Speiseöl an. Die Heringe sollen noch nicht gebraten werden, sie kommen jetzt in eine feuerfeste Schüssel oder Form und werden übereinander beziehungsweise nebeneinander gelegt.

Anschließend braten Sie die Zwiebelscheiben in heißem Speiseöl in der Pfanne an und verteilen sie über den Heringen. Nun werden die Speckscheiben in heißen der Pfanne (ohne Öl) von beiden Seiten angeröstet und auch über die Heringe verteilt.

Danach verquirlen Sie das Tomatenmark mit der Sahne, gießen das Gemisch über die Heringe, streuen den Reibekäse darüber und legen noch einige Butterflocken auf das Ganze. Jetzt wird das Gericht auf der Mittelschiene im vorgeheizten Backofen kurz überbacken und dann serviert.

Unser Tipp:

Dazu können Sie am besten Pellkartoffeln reichen.

Kabeljau / Dorsch

Kabeljau-Filet-Auflauf

Menge: 4 Portionen

750 Gramm Kabeljaufilet
125 Milliliter Riesling (trocken oder hellen Traubensaft)
1 Limone (den Saft davon)
etwas Meersalz
etwas gemahlener Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Paprika-Pulver
1 Spritzer Worcestersoße
750 Gramm festkochende Kartoffeln
1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)
1 Teelöffel Kümmel
2 Stangen Porree (Lauch)
4 Esslöffel Butterschmalz
2 Knoblauchzehen, 2 Schalotten
200 Milliliter Schlagsahne (süß)
200 Gramm geriebenen Käse (nach Ihrer Wahl)

Achtung:

Der Kabeljau gilt nach Roter Liste der IUCN als gefährdet weshalb wir davon abraten diesen Fisch zu kaufen und zu essen. Helcom führt den Ostseedorsch aufgrund seiner ökologischen Funktion und Bedeutung als „hochprioritäre Art“ und stuft beide Bestände der Ostsee als stark gefährdet ein. Auch in der Nordsee gilt der Kabeljau als übernutzt.

Spülen Sie die Kabeljaus kurz ab, tupfen Sie sie trocken und schneiden Sie die Fische dann in Stücke. Danach stellen Sie eine Marinade aus Riesling (oder, wenn Kinder mitessen, aus hellem Traubensaft) sowie dem Limonen-Saft, Meersalz, Pfeffer, Paprika-Gewürz und Worcestersoße her und legen den Fisch darin ein.

Dann kochen Sie die gewaschenen Kartoffeln in der Gemüsebrühe mit dem Kümmel halb gar, pellen die Pellkartoffeln, schneiden sie in Scheiben und lassen sie abkühlen. Den Porree halbieren Sie jetzt, spülen ihn gut ab (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde), schneiden ihn in Ringe, hacken den abgezogenen Knoblauch klein und schneiden die zwei Schalotten in kleine Würfel. Danach zerlassen Sie 2 Esslöffel Butterschmalz in einer Pfanne, geben den Porree, den Knoblauch und die Zwiebelwürfel in die Pfanne und dünsten alles so lange bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Abgeschmeckt wird das Ganze jetzt mit Meersalz und Pfeffer. Anschließend füllen Sie die Pfanne mit der Sahne auf und lassen sie leicht einreduzieren.

Nebenbei reiben Sie eine feuerfeste Form mit dem restlichen Butterschmalz aus, schichten abwechselnd die Kartoffelscheiben, den Fisch und den Porree ein und gießen die Reduktion der Sahne darüber. Das alles überstreuen Sie nun bitte noch mit dem geriebenen Käse und backen den Auflauf zum Schluss bei 220 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder bei 200 Grad Celsius (Heißluft) etwa 25-30 Minuten.

Unsere Tipps:

Wenn Sie den Auflauf noch ein bisschen verfeinern möchten, können Sie ihn mit frischen Krabben ergänzen. Als Getränk reichen wir immer ein kräftiges Flensburger Pils.

Karpfen

Karpfen in Malzbier und Lebkuchen

Menge: 8 Portionen

200 Milliliter Wasser
200 Milliliter Weißwein (oder hellen Traubensaft)
200 Milliliter Malzbier
1 Möhre
½ Sellerieknolle
1 Zwiebel
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
ein paar Pimentkörner
2 Kilogramm Karpfen
etwas Zitronensaft
100 Gramm Butter
1 Esslöffel Weißmehl
30 Gramm Saucenlebkuchen



Mischen Sie das Wasser in einem Topf mit dem Weißwein (oder, wenn Kinder mitessen, mit hellem Traubensaft) und dem Malzbier. Dann putzen Sie die Möhren und den Sellerie, spülen das Gemüse kurz kalt ab, schneiden es klein und geben es in den Topf. Danach würzen Sie die Zutaten mit Tafelsalz, Pfeffer und Piment und bringen sie zum kochen.

Nebenbei spülen Sie den Karpfen kalt ab, putzen ihn, portionieren ihn und würzen den Fisch mit Zitronensaft, Tafelsalz und Pfeffer. Dann lassen Sie den Fisch bitte im Sud gar ziehen (bitte nicht mehr sprudelnd kochen lassen da der Fisch sonst zerfällt). Nach der Kochzeit nehmen Sie den Fisch mit einer Schaumkelle heraus und heben den Sud auf.

Dann zerlassen Sie die Butter in einem weiteren Topf, geben das Weißmehl dazu und stellen daraus eine helle Mehlschwitze her. Diese füllen Sie bitte mit dem Sud kellenweise auf (dabei müssen Sie ständig mit dem Schneebesen rühren damit sich keine Klumpen bilden). Anschließend reiben Sie den Saucenlebkuchen, rühren ihn unter die Sauce und schmecken die Sauce mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Lachs

Lachs auf Sahnewirsing

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Wirsingkohl
1 Zwiebel
250 Gramm durchwachsener und gewürfelter Speck
1 Esslöffel Butter
500 Milliliter Gemüsebrühe
350 Milliliter Sahne (süß)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
4 Lachsfilets (frisch oder Tiefkühlware)
etwas Zitronensaft
200 Milliliter Weißwein (oder hellen Traubensaft)
250 Milliliter Pfeffersauce

Waschen Sie den Wirsingkohl, entfernen Sie den Strunk und schneiden Sie ihn in Streifen. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie bitte in Würfel. Dann zerlassen Sie die Butter in einer Pfanne und dünsten die Zwiebel- und die Speckwürfel darin an bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Abgelöscht werden die Zutaten nun mit der Gemüsebrühe, danach geben Sie die Sahne dazu und lassen das Ganze etwa 20 Minuten auf kleiner Hitze schmoren. Anschließend schmecken Sie die Zutaten bitte mit Pfeffer und Tafelsalz ab.

Jetzt säuern Sie den Lachs mit etwas Zitronensaft, salzen ihn mit Tafelsalz, geben in eine große Pfanne den Weißwein (oder, wenn Kinder mitessen, den hellen Traubensaft) und die Pfeffersauce. Darin lassen Sie den Lachs bei kleiner Hitzezufuhr etwa 20 Minuten ziehen und servieren das Gericht danach.

Unsere Tipps:

Als Beilage empfehlen wir Bandnudeln. Den Lachs richten Sie bitte auf dem Sahnewirsing an, geben die Pfeffer-Weinsauce darüber und reichen die Bandnudeln dazu.



Makrele

Glücksburger gebratene Makrele (Glücksburg liegt im Kreis Schleswig-Flensburg)

Menge: 4 Portionen

4 Makrelen, küchenfertig, à 200 Gramm
1 mittelgroße Zitrone, Saft davon
1 große Zwiebel, weiß
100 Milliliter Schlagsahne
6 Esslöffel Speiseöl
50 Gramm Butter
1/2 Teelöffel Pfefferkörner, zerstoßen
100 Milliliter Weißwein, trockener (oder hellen Traubensaft)

Die Makrelen spülen Sie ab, tupfen sie trocken und schneiden die Haut der Fische etwas ein. Dann säuern Sie die Makrelen Sie mit etwas Zitronensaft, salzen sie und würzen die Fische zum Schluss mit Pfeffer. Danach braten Sie die Makrelen von beiden Seiten im heißen Speiseöl etwa 5 Minuten knusprig an. Anschließend nehmen Sie die Fische mit einer Palette heraus und stellen sie warm (zum Beispiel im 80 Grad Celsius heißem Backofen). Das Speiseöl gießen Sie bitte ab.

Die Zwiebel ziehen Sie jetzt und schneiden sie nach Wunsch in Würfel oder Spalten. Dann erhitzen Sie die Butter und schwitzen die Zwiebeln darin an. Abgelöscht wird das Ganze danach mit dem Weißwein (oder, wenn Kinder mitessen, mit hellem Traubensaft) und der Sahne. Dann lassen Sie alles einkochen und schmecken die Soße nochmals mit Pfeffer und Tafelsalz ab.

Die Makrelen werden mit der Soße angerichtet und serviert.

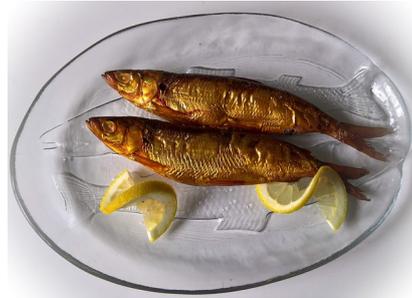


Maräne

Maräne

Menge: 4 Portionen

4 Maränen, je 350-400 Gramm; ersatzweise Felchen, Renken oder Forellen
4 Esslöffel Zitronensaft
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer; frisch aus der Mühle
2 Esslöffel Weißmehl
2 Esslöffel Semmelbrösel
200 Gramm Butter
1/8 Liter Weißwein (oder hellen Traubensaft)
4 Esslöffel Mandelblättchen
3 Esslöffel Schmand



Maränen sind eine Felchenart, verwandt mit den bayerischen Renken. Es gibt sie unter anderem im Arendsee in Sachsen-Anhalt.

Marinieren Sie die frischen Fische kurz in Zitronensaft und würzen Sie sie danach mit frisch gemahlenem weißem Pfeffer und Tafelsalz. Dann wenden Sie die Fische in Weißmehl und Semmelbröseln. Danach zerlassen Sie 50 Gramm Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne und braten die Fische beidseits vorsichtig insgesamt etwa 7 Minuten. Nach 5 Minuten Bratzeit löschen Sie das Ganze bitte mit einem Spritzer Weißwein (oder, wenn Kinder mitessen, mit hellem Traubensaft) ab. Die Fische nehmen Sie jetzt aus der Pfanne und halten sie warm (zum Beispiel im 80 Grad Celsius heißem Backofen). Den Bratensaft lösen Sie bitte mit Weißwein oder Traubensaft, gießen ihn durch ein Haarsieb ab, fügen den Schmand hinzu und kochen die Sauce auf die Hälfte ein. In einer zweiten Pfanne zerlassen Sie nebenbei bitte weitere 100 Gramm Butter, geben die Mandelblättchen hinein, lassen sie Farbe nehmen, nehmen die Pfanne von der Kochstelle und stellen sie auch im Backofen warm. Dann schlagen Sie die reduzierte Sauce mit kleinen Stücken der restlichen Butter auf und garnieren die Fische mit der Sauce sowie den Mandel-Blättchen.

Unser Tipp:

Für die Beilage schälen Sie Kartoffeln, schneiden sie zu Schiffchenformen und garen sie im Dampf. Dann richten Sie die Kartoffelschiffchen mit gehackter Petersilie an.

Petrusfisch:

Gegrillter Petrusfisch mit Paulus Patrossalat

Da der Autor Marcus Petersen-Clausen katholischer Christ ist und unseren Apostel und Fischer nicht vergessen möchte, hat er an dieser Stelle auch den Petrusfisch mit in die Liste aufgenommen. Der Petersfisch gilt als ausgezeichneter Speisefisch und wird meistens mit Grundschleppnetzen gefangen. Im Jahr 2010 lag der weltweite Fang dieses Fisches, den schon Simon Petrus fing und von dem er seinen Namen hat, bei über 10.000 Tonnen, nachdem er von 1960 bis 2000 von etwa 1.000 Tonnen auf 12.000 Tonnen angestiegen war.

Menge: 8 Portionen

8 Kopf Blattsalate
8 Glas Feta-Käse, Patros oder ähnliches
30 Kirschtomaten, halbierte

1 Petrusfisch (2-3 Kilogramm)
oder alternativ 4 Forellen
2 Zwiebeln
2 Zitronen
etwas Tafelsalz
etwas Meersalz

Außerdem:
etwas Alufolie



Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie grob. Dann spülen Sie die Petersilie kalt ab, schütteln sie kurz trocken und hacken die Kräuter. Danach nehmen Sie die Fische aus, spülen sie sorgfältig und kalt ab und beträufeln sie von innen und außen mit Zitronensaft. Dann legen Sie die Petrusfisch (alternativ Forellen) auf ein großzügiges Stück Alufolie (die Folie müssen Sie bitte leicht auffalten, damit nichts abläuft). Anschließend bedecken Sie den Fisch mit Zwiebeln und Petersilie, gießen zwei Esslöffel Olivenöl darüber und würzen ihn mit einer Prise Tafelsalz (Meersalz geht auch). Die Folie wickeln Sie jetzt ganz um den Fisch und verschließen sie gut.

Danach geben Sie den Fisch in der Folie auf den Grill, grillen ihn 12 Minuten (Gluthitze, keine Flammen!) und wenden ihn nach der Hälfte der Zeit. Alternativ können Sie den Fisch im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 20 Minuten backen.

Spülen Sie den Salat kalt ab, schütteln Sie ihn trocken und putzen Sie den Salat. Dann geben Sie den Salat in eine geeignete Schüssel, heben danach das Glas Patros unter und verzieren ihn mit kalt abgespülten Kirschtomaten.

Gebet zum heiligen Petrus.

Simon Petrus, du Hirt der Herde Christi, Apostelfürst; dich kannte der Herr, bevor er dich vom Fischerkahn berief, und setzte dich zum Herrscher über sein Volk; dir übergab er die Schlüssel des Himmelreiches, dich nannte er den Fels und baute auf dir seine Kirche; für dich hat er gebetet, dass dein Glaube nicht wanke; komm und stärke auch uns, deine Brüder! Du verstehst unsere Schwäche, denn du warst selber einmal kleingläubig, er aber gab dir seine gute und rettende Hand. Bitte für uns, dass auch wir die Hilfe des Herrn erfahren, wenn wir auf schwankenden Wogen in den Stürmen des Lebens den Mut verlieren. Und wenn wir das Unglück gehabt haben und den Herrn durch unsere Sünde verleugnet haben, dann bitte den Herrn, dass er auch uns einen Blick aus seinen erbarmenden Augen schenke, auf dass wir hingehen und unsere Schuld bitterlich beweinen. Du Schlüsselwart des Himmlischen Reiches, öffne auch uns die Türe zur ewigen Heimat! Amen.



Pangasius

Fischsuppe

Menge: 6 Portionen

1300 Gramm frische Fischfilets (Pangasius)
150 Gramm Shrimps
100 Gramm Flusskrebsschwänze
1 Bund Suppengrün, knackiges
1/2 Gemüsezwiebel
1 große Chilischote, rot, frisch
2 Knoblauchzehe(n)
2 Esslöffel Kräuterbutter oder auch einfache Butter
etwas Hummerpaste und Krustentierpaste
2 Becher Crème fraîche à 200 Gramm
2 Gläser Fischfond à 400 Milliliter
200 Milliliter Weißwein (oder hellen Traubensaft)
2 Zitronen
etwas Dill
etwas Tafelsalz

Schneiden Sie das Suppengemüse (2 große Möhren, 1 Stück Sellerie, 1/2 Stange Porree (Lauch)- das Weiße) und die Zwiebel in gleich große Würfelchen. Dann halbieren Sie den Porree längs, spülen ihn einmal kalt aus (in den Zwischenräumen ist meistens etwas Erde) und schneiden ihn in Streifen. Danach hacken Sie den Knoblauch und die Chilischote bitte sehr fein.

Nun schwitzen Sie alles zusammen in der zerlassenen Kräuterbutter in einem Topf an, löschen die Zutaten mit gut 200 Milliliter Weißwein (oder, wenn Kinder mitessen, mit hellem Traubensaft) ab und lassen es etwas einkochen. Den Fischfond geben Sie danach mit derselben Menge Wasser dazu. Die Hummer- und die Krustentierpaste sowie die Crème fraîche rühren Sie jetzt ein und schmecken die Zutaten mit Tafelsalz ab. Danach lassen Sie alles zusammen kurz aufkochen.

Anschließend schneiden Sie die Fischfilets in nicht zu kleine Stücken, geben die Shrimps und die Flusskrebsschwänze dazu und lassen das Ganze zusammen auf ganz kleiner Hitzezufuhr etwa 15-17 Minuten ziehen. Zum Schluss reichen Sie die Zitronenviertel und den frischen, gehackten Dill bitte extra dazu, das Fischaroma soll nicht schon im Topf erschlagen werden.

Alle mageren, festen Fischarten sind gut geeignet (wenn Sie mögen, können Sie auch Wels, Rotbarben und Kabeljau nehmen).

Achtung:

Der Pangasius gilt leider als stark gefährdet weshalb wir davon abraten diesen Fisch zu verzehren!

Rotbarsch

Rotbarsch-Filet in der Folie mit Drillingen (kleinen Kartoffeln)

Menge: 4 Portionen

4 Rotbarsch-Filets (je 175 Gramm)
etwas Meersalz
etwas gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Limone (den Saft davon)
einige Spritzer Worcestersoße
etwas Kräuterbutter
1/2 Stange Porree (Lauch)
1 Möhre
1 Teelöffel Basilikum
1 Kilogramm Drillinge (sehr kleine Kartoffeln)
1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instand)

Außerdem:

etwas Alufolie

Spülen Sie die Rotbarschfilets ab, tupfen Sie sie kurz trocken und würzen Sie die Fischfilets mit Meersalz, Pfeffer, den Saft von der Limone sowie einigen Spritzern Worcestersoße. Dann bereiten Sie vier Stück Alufolie vor, streichen sie mit etwas Kräuterbutter ein und legen je ein Filet darauf.

Danach halbieren Sie die halbe Porreestange, spülen sie kurz ab (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde), schälen die Möhre und schneiden beide Zutaten in kleine Scheiben. Anschließend verteilen Sie beides auf den Filets und würzen das Ganze nochmal mit Meersalz, Pfeffer und Basilikum. Die Filets schlagen Sie jetzt in der Folie ein, aber bitte so, das nichts herauslaufen kann. Dann garen Sie die Fischfilets im Backofen bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) oder bei 180 Grad Celsius (Heißluft) und kontrollieren zwischendurch ob der Fisch gar ist.

Währenddessen garen Sie die Drillinge in der Gemüsebrühe, bestreuen sie im heißen Zustand mit etwas Meersalz, stellen sie warm und servieren sie zum Schluss mit dem Rotbarsch-Filets. Der Rotbarsch bleibt beim servieren übrigens in der Folie, die nur aufgeklappt wird.

Achtung:

Auch Rotbarsch gilt als gefährdet weshalb wir davon abraten ihn zu verzehren!

Scholle

Apfel-Scholle

Menge: 4 Portionen

4 Schollenfilets (etwa 800 Gramm)
etwas Tafelsalz
300 Gramm Äpfel (Boskoop)
4 Esslöffel Weißmehl
80 Milliliter Speiseöl
80 Gramm gehackte Walnüsse
2 Esslöffel Butter
2 Zitrone

Pressen Sie die Zitronen aus, säubern Sie die Schollenfilets (Sie müssen auch den Darm entfernen), säuern Sie die Filets mit ein bisschen Zitronensaft und salzen Sie sie danach. Dann schälen Sie die Äpfel, entfernen das Kerngehäuse entfernen und schneiden die Äpfel in Scheiben. Anschließend tauchen Sie die Äpfel mit dem restlichen Zitronensaft in Zitronenwasser ein (damit sie nicht braun werden). Nun wenden Sie die Schollenfilets in Weißmehl und braten sie in einer Pfanne mit heißem Speiseöl. Nach dem Garen nehmen Sie die Fische heraus und stellen sie (zum Beispiel im Ofen bei 70 Grad) warm.

Jetzt rösten Sie die Nüsse in zerlassener Butter an, geben die Apfelscheiben hinzu und dünsten sie in etwa 5 Minuten weich. Die Nuss-Apfel-Mischung verteilen Sie zum Schluss auf den Schollenfilets und garnieren das Gericht mit Zitronenstückchen.

Unser Tipp:

Dazu schmeckt Reis oder Salzkartoffeln mit einem grünen Salat.



Seezunge

Glasiert gedünstete Seezunge auf Steckrübenpüree mit Erdnuss-Spinat

Menge: 2 Portionen

2 kleine Seezungen (Atlantik-Seezungen)

2 Esslöffel Butter

etwas Salz (Fleur de Sel)

etwas Pfeffer, weißer

1 kleine Steckrübe

1 Kartoffel, mehlig kochende

Gemüsefond

1 Schuss Sahne (süß)

etwas Tafelsalz

etwas Limonensaft

1 Handvoll Spinat, geputzt

1 Esslöffel Butter

1 Esslöffel Olivenöl

2 Schalotten, gehackt

1 Knoblauchzehe, gehackt

1 Schuss Sahne

15 Erdnüsse, geröstete, ungesalzene

Heizen Sie den Backofen auf 70 Grad Celsius (Umluft) vor.

Dann filetieren Sie die Seezungen, spülen sie einmal kalt ab und würzen sie mit dem Fleur de Sel sowie dem weißem Pfeffer. Danach pinseln Sie die Fische mit 2 Esslöffel flüssiger, leicht gebräunter Butter ein und geben sie in den Backofen. Die Seezungen sind in etwa 8-9 Minuten fertig, da müssen Sie ein bisschen danach schauen!

Nebenbei schälen Sie bitte die Steckrübe und die Kartoffel, schneiden sie in feine Würfel und kochen sie in der Gemüsebrühe weich. Anschließend geben Sie die Sahne dazu, würzen das Gemüse mit dem Salz und dem Limonensaft und pürieren es fein.

Dann putzen Sie den Spinat, spülen ihn gut und kalt ab und braten ihn in etwas Öl-Butter-Gemisch (1:1) zusammen mit den Erdnüssen, Schalotten sowie dem Knoblauch kurz und scharf an. Abgelöscht wird der Spinat mit etwas Sahne, danach müssen Sie ihn nur noch mit den Gewürzen abschmecken.

Zum Schluss geben Sie je einen Spiegel von dem Püree auf vorgewärmte Teller, legen den Fisch an und reichen den Spinat dazu.

Achtung:

Sowohl der WWF als auch Greenpeace raten auf Seezunge aus Wildfang zu verzichten da sie als gefährdet gilt!

Stint

Stinte mit Kartoffelstroh und Kräuterquark
bei den Mengen handelt es sich um ein Zwischengericht

Menge: 2 Portionen

8 Fische (Stinte)
3 Kartoffeln, große (festkochend)
4 Esslöffel Quark mit Kräutern
etwas Butter
etwas Olivenöl
etwas Tafelsalz
etwas Weißmehl
1/2 Bund Schnittlauch, in Röllchen



Der Stint ist ein Meeresfisch, der in den Küstengewässern Europas von der Ostsee bis zur Biskaya verbreitet ist. Seine angebotene Größe liegt meistens zwischen 15 und 20 Zentimeter und die Hamburger holen ihn aus Schleswig-Holstein oder aus Mecklenburg-Vorpommern.

Schälen Sie erst die Kartoffeln, spülen Sie sie kalt ab, trocknen sie die Knollen und geben Sie sie durch eine Juliennereibe. Dann zerlassen Sie die Butter in einer großen Pfanne und braten die Kartoffelstreifen in etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitzezufuhr braun. Die zusammen klebenden Kartoffelstreifen wenden Sie bitte nach etwa 15 Minuten einmal. Sobald die Kartoffeln fertig sind salzen Sie sie (nicht vorher! Sie werden sonst nicht kross).

Anschließend nehmen Sie die Stinte aus (das kann der Fischhändler machen), und waschen und trocknen sie. Danach werden die Fische außen gesalzen, mit Weißmehl bestäubt und in etwas heißem Olivenöl braun gebraten.

Zum Schluss servieren Sie das Gericht mit Kartoffelstroh, Kräuterquark und Schnittlauch.

Die Stinte können gut mit Gräte gegessen werden. Wenn Sie das nicht mögen, trennen Sie die Mittelgräte heraus, das geht ganz leicht.

Thunfisch

Thunfisch

2 Zentiliter Thunfisch in eigenem Saft
4 Scheiben Ananas
1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
1 Esslöffel feingehackter Dill

Für die Marinade:

1 Esslöffel Tomatenketchup
1 Esslöffel Zitronensaft
4 Esslöffel Speiseöl
1 Prise Tafelsalz

Außerdem:

grüner Salat

Zunächst zerpflücken Sie den Thunfisch mit einer Gabel. Dann schneiden Sie die Ananas und die geputzte Paprikaschoten in Würfel und geben den Thunfisch, die Paprika, die Ananas und den Dill in eine Schuessel.

Für die Marinade vermengen Sie Ketchup, Zitronensaft, Speiseöl und Tafelsalz gut miteinander und geben sie anschließend über den Salat.

Zum Schluss werden die Zutaten auf einem großen, grünen Salatblatt angerichtet und serviert.

Achtung:

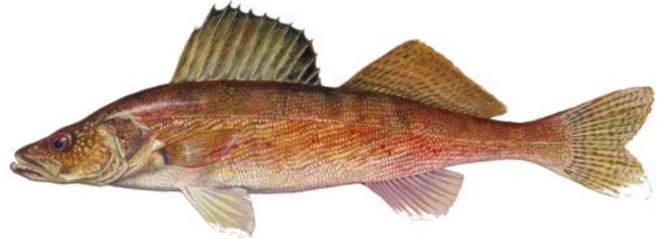
Viele Thunfischarten sind stark gefährdet weshalb wir empfehlen vom Verzehr Abstand zu nehmen!

Zander

Lachs mit Zander in Eihülle auf Zitronen-Nudeln

Menge: 4 Portionen

4 Lachs-Scheiben ohne Haut (a 100 Gramm)
4 Zanderfilets mit Haut (a 100 Gramm)
etwas Zitronensaft
etwas Tafelsalz
10 Esslöffel Weißmehl
4 Eier (Größe M)
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
400 Gramm Nudeln (Fusili)
1 unbehandelte Zitrone
3 Esslöffel Butterschmalz



Säubern Sie die Lachsscheiben und die Zanderfilets und tupfen Sie sie trocken. Dann säubern Sie die Fische, würzen sie mit dem Zitronensaft und dem Tafelsalz. Danach wenden Sie alle Fische im Weißmehl, verschlagen die Eier in einer Schüssel und würzen die Eier mit Tafelsalz und Pfeffer bevor Sie die Fische hindurch ziehen.

Nebenbei garen Sie bitte die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente. Dann waschen Sie die unbehandelte Zitrone heiß ab und reiben die Schale ab. Den Saft der Zitrone pressen Sie bitte aus. Danach erhitzen Sie das Butterschmalz in einer Pfanne und braten die Filets goldgelb. Anschließend träufeln Sie den Zitronensaft in das Butterschmalz und nehmen die Fische aus der Pfanne. Die Zitronenbutter geben Sie nun durch ein Haarsieb auf die abgegossenen und abgetropften Nudeln und vermengen diese mit der abgeriebenen Zitronen-Schale.

Unser Tipp:

Sie können auch mit einer Limette arbeiten und die Zitronen-Butter zur Limetten-Butter machen und die Nudeln mit der abgeriebenen Schale der Limette vermengen.

**Außerdem:
Garnelen / Gambas**

Linguine mit Garnelen in Proseccorahm

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Schalotten
400 Gramm Garnelen, geschälte
100 Gramm Butter
400 Milliliter Prosecco
200 Milliliter Sahne
400 Gramm Linguine
etwas Meersalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Zitronensaft
etwas Basilikum

Kochen Sie die Linguine nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente.

Die Schalotten schälen Sie und hacken sie klein. Dann braten Sie sie zusammen mit den Garnelen in der Butter an, nehmen die Garnelen heraus und löschen den Bratsatz mit Prosecco und Sahne ab. Die Sauce lassen Sie nun bitte etwas einreduzieren. Danach legen Sie die Garnelen wieder in die Sauce, lassen sie rasch wieder aufkochen und schmecken sie mit Pfeffer, Meersalz und etwas Zitronensaft ab.

Die Linguine gießen Sie anschließend ab, spülen sie kurz mit heißem Wasser ab, lassen sie in einem Sieb abtropfen und geben die Linguine in eine Schüssel. Danach heben Sie den Prosecco-Rahm mit den Garnelen unter und garnieren das Gericht mit etwas frisch gehacktem Basilikum.

Als Getränk empfehlen wir entweder den restlichen Prosecco, oder einen gut gekühlten Grauen Burgunder.

Ein Tipp:

Linguine ist eine Pastaart, die Spaghetti sehr ähnelt, jedoch flach ist.

Achtung:

Nach einer aktuellen globalen Abschätzung der Gefährdung aller im Süßwasser lebender Garnelenarten sind mehr als ein Drittel der Arten (37 Prozent) der Familie Atyidae vom Aussterben bedroht.

Schlemmerfilet

Menge: 2 Portionen

400 Gramm Kabeljaufilet, Alaska-Seelachsfilet oder Lachsfilet (Tiefkühlprodukt)
 100 Gramm Kräuterbutter oder Knoblauchbutter
 40 Gramm Parmesan (gerieben)
 50 Gramm Paniermehl oder Pankomehl
 etwas Zitronensaft
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Außerdem:
 etwas Klarsichtfolie

Für die Kruste:

Geben Sie die Butter und das Paniermehl (oder das Pankomehl) mit dem Parmesan in eine Schüssel und vermengen Sie die Zutaten. Dann geben Sie die Masse auf etwas Folie, bedecken die Masse mit einer zweiten Folie und plattieren alles mit einer Küchenrolle (oder einer Flasche oder einem schweren Brett). Das Ganze sollte möglichst schön gleich dick sein. Danach würzen Sie die Kruste mit Zitronensaft, Tafelsalz und Pfeffer. Nun schneiden Sie die Kruste an den Seiten gerade und teilen sie in kleinere Stücke.

Danach würzen Sie den Fisch mit etwas Zitronensaft, Tafelsalz und Pfeffer (oder schauen in die Tipps und legen ihn in einem Sud ein).

Den Fisch geben Sie dann in eine Auflaufform und legen die Kruste danach mit einer Kelle auf den Fisch (wir haben ihn vorher auftauen lassen, so müssen wir den Fisch nicht solange backen). Anschließend geben Sie das Schlemmerfilet für 20-25 Minuten in den 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) heißen Backofen und servieren ihn nach dem garen.

Unsere Tipps:

Sie können auch gerne einige festkochende Kartoffeln in Scheiben in die Backform legen und mitbacken. Damit Ihnen nicht die Kruste zu braun wird können Sie das Schlemmerfilet auch gerne nach 15 Minuten mit Alufolie abdecken (so gart der Fisch weiter und die Kruste verbrennt nicht).

Wir verwenden übrigens immer noch jeweils 1 Teelöffel Petersilie, Dill, Thymian und Oregano in der Kruste. Und wenn Sie Ihr Paniermehl selbst machen möchten (schmeckt noch besser als Paniermehl oder Pankomehl) dann kaufen Sie Brötchen (ihrer Wahl) beim Bäcker, schneiden sie in Scheiben, rösten sie 20 Minuten im 100 Grad Celsius heißen Backofen und zerkleinern die Brötchen anschließend in einem Gefrierbeutel mit einer Kücherolle (oder einer Flasche).

Zu diesem Rezept hat uns Marco von "ehrlichesessen" bei Youtube angeregt.

Das Video finden Sie hier: <https://youtu.be/6vy1LQuxB68>



Index:

Aalsuppe Seite 3-4

Paprika-Fisch Seite 5

Dorada plancha Seite 6

Forelle in Honig-Mandel-Butter Seite 7

Hecht in Basilikum-Senfsauce Seite 8

Gedünsteter Heilbutt auf Pfeffer-Senf-Sauce Seite 9

Hering Seite 10

Kabeljau-Filet-Auflauf Seite 11

Karpfen in Malzbier und Lebkuchen Seite 12

Lachs auf Sahnewirsing Seite 13

Gebratene Makrele Seite 14

Maräne Arendsee Seite 15

Gegrillter Petrusfisch mit Paulus Patrossalat Seite 16

Gebet zum heiligen Petrus Seite 17

Fischsuppe Seite 18

Rotbarsch-Filet in der Folie mit Drillingen Seite 19

Apfel-Scholle Seite 20

Glasig gedünstete Seezunge auf Steckrübenpüree mit Erdnuss-Spinat Seite 21

Stinte mit Kartoffelstroh und Kräuterquark Seite 22

Thunfisch Seite 23

Lachs mit Zander in Eihülle auf Zitronen-Nudeln Seite 24

Linguine mit Garnelen in Proseccorahm Seite 25

Schlemmerfilet Seite 26

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koeche-nord.de 

Auf [Köche-Nord.de](http://Koeche-Nord.de) vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

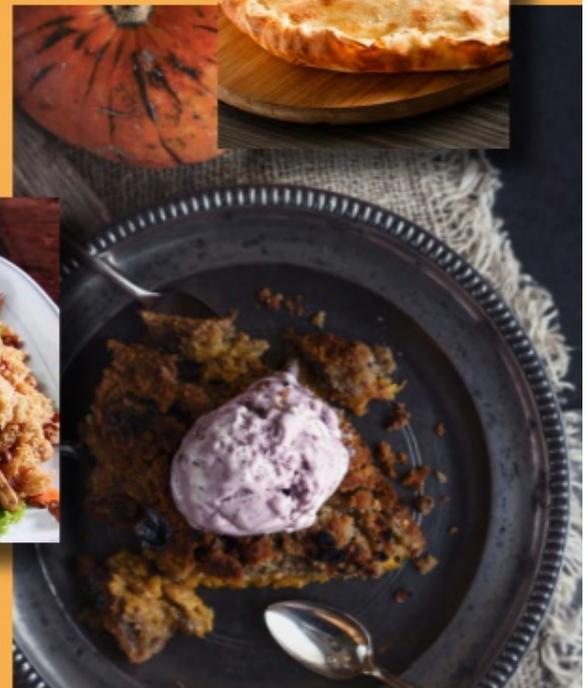
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--koeche-nord-97a.de/kochbuecher.html>



www.koeche-nord.de

 [Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)