



Petrusfisch/Petersfisch Kochbuch
Rezepte von [Köche-Nord.de](https://köche-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:

An dieser Stelle möchten wir den Petrusfisch (Petersfisch) in das Gedächtnis rücken und Ihnen ein paar schöne Gerichte mit diesem Fisch in einem Kochbuch zum Download anbieten. Da der Autor Marcus Petersen-Clausen von Köche-Nord.de katholischer Christ ist und der Apostel und Fischer Simon Petrus diesen Fisch immer gefangen haben soll, haben wir das Petrusgebet natürlich auch mit aufgenommen.

Viel Spaß beim nachkochen und gutes Gelingen
wünscht Ihnen Marcus Petersen-Clausen
www.koeche-nord.de

Inhalt:

Frittierte Petersfischsteaks mit Curry-Kokos-Sauce Seite 3
Petersfischfilets auf gedünsteten Gurken Seite 4
Petrusfisch/Petersfisch im eigenen Sud Seite 5
Filet vom Petrusfisch/Petersfisch mit Tomatensauce Seite 6-7
Gebet zum heiligen Petrus Seite 7
Petrusfisch/Petersfisch auf Paprikabutter Seite 8-9

Gegrillter Petrusfisch/Petersfisch mit Aioli Seite 10
Überbackener Petrusfisch/Petersfisch auf Blattspinat Seite 11
Petrusfisch/Petersfisch-Auflauf Seite 12
Petrusfisch/Petersfisch mit Rosenkohlmousse Seite 13-14
Petrusfisch/Petersfisch auf Julienne von Kohlrabi und Rote Beete Seite 15
Petrusfisch/Petersfisch mit zwei Saucen Seite 16-17

Frittierte Petersfischsteaks mit Curry-Kokos-Sauce

Menge: 4 Portionen

2 Esslöffel Öl (Erdnussöl)
3 Esslöffel Currypaste, rote, thailändische
200 Milliliter Kokosmilch
1 Esslöffel Fischsauce, thailändische
1 Teelöffel Rohrzucker, hellbrauner
4 Steaks (Petrusfisch/Petersfisch) je 225 Gramm
1 Limetten, der Saft davon
etwas Salz (Fleur de Sel), ersatzweise anderes Meersalz
etwas Pfeffer, schwarzer, aus der Mühle
etwas Speiseöl zum Frittieren

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Erhitzen Sie in einer großen, tiefen Bratpfanne 2 Esslöffel Erdnussöl. Dann geben Sie die Currypaste dazu und schwitzen sie darin etwa 2 Minuten an, bis sie sich zu lösen beginnt. Danach gießen Sie die Kokosmilch und die Thai-Fischsauce dazu, rühren den Rohrzucker ein und lassen die Zutaten etwa 10 Minuten ganz sanft bei kleiner Hitzezufuhr köcheln, bis die Sauce eingedickt ist.

Währenddessen erhitzen Sie das Frittieröl auf 190 Grad Celsius. Dann lassen Sie jeweils 2 Petersfisch/Petrusfischsteaks in das heiße Fett gleiten und frittieren sie etwa 2 Minuten, bis die Fischfilets goldbraun und knusprig sind. Anschließend legen Sie die Filets auf ein mit Küchenpapier ausgelegtes Backblech und stellen sie im nicht zu heiß vorgewärmten Backofen bei etwa 120 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) warm, während die anderen beiden Filets frittiert werden. Die Fischsteaks richten sie nun - sobald sie abgetropft sind - auf 4 vorgewärmten Tellern an.

Dann rühren Sie den Limettensaft unter die Kokosmilchsauce, schmecken die Sauce mit Salz und Pfeffer ab und verteilen die Sauce zum Schluss über den Steaks - oder nappieren sie nach Wunsch.

Unser Tipp:

Dazu können Sie gedämpften Reis servieren.

Petersfischfilets auf gedünsteten Gurken

Menge: 4 Portionen

2 Fischfilets vom Petrusfisch/Petersfisch
1 Salatgurke
300 Milliliter Fischfond
60 Milliliter Weißwein, trocken (oder hellen Traubensaft)
30 Milliliter Wermut (Noilly Prat)
125 Gramm Crème fraîche
1 Schalotte, 2 Esslöffel Sahne, halb steif geschlagen (süß)
etwas Weißmehl (Tempura-), ersatzweise Instantmehl
2 Esslöffel Butter, 1 Esslöffel Speiseöl
etwas Meersalz, etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Zitronensaft

Würzen Sie das kalt abgewaschene und trocken getupfte Petrusfischfilet mit Meersalz, Pfeffer und etwas Zitronensaft und lassen Sie die Filets einige Minuten ziehen.

Währenddessen spülen Sie die Salatgurke kalt ab, schälen sie eventuell, halbieren sie der Länge nach und schaben die Kerne mit einem Esslöffel heraus. Dann schneiden Sie die Gurkenhälften bitte in dünne Scheiben, bestreuen sie mit etwas Salz und lassen sie etwa 5 Minuten ziehen.

Dann erhitzen Sie den Fischfond, den trockenen Weißwein (oder hellen Traubensaft, wenn Kinder mitessen) und den Noilly Prat in einem Topf und lassen die Zutaten auf etwa 1/3 einkochen. Danach rühren Sie die Crème fraîche ein und kochen alles erneut auf etwa zur Hälfte ein. Danach würzen Sie den Inhalt des Topfes mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft.

Nun ziehen Sie die Schalotte ab und schneiden sie in feine Würfel. Dann zerlassen Sie in einem Topf 1 Esslöffel Butter, schwitzen die Schalotte darin an, geben die abgetropften Gurkenscheiben dazu und dünsten sie ebenfalls unter Rühren glasig. Danach gießen Sie die Fischfond-Reduktion an und lassen alles bei sanfter Hitzezufuhr etwa 8-10 Minuten leicht sieden.

Die Fischfilets bestäuben Sie anschließend mit Tempura-Mehl, klopfen das Mehl etwas fest, erhitzen nebenbei 1 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und lassen 1 Esslöffel Butter darin aufschäumen. Die Fischfilets braten Sie jetzt in der Pfanne auf jeder Seite bei nicht zu großer Hitzezufuhr etwa 2-3 Minuten.

Danach ziehen Sie die halbsteif geschlagene Sahne unter das Gurkengemüse, spülen den Dill kalt ab, schütteln ihn kurz trocken, schneiden den Dill klein und mischen ihn ebenfalls unter die Sahne. Zum Schluss richten Sie den Fisch mit dem Gurkengemüse auf vorgewärmten Tellern an.

Unser Tipp:

Sie können dieses Gericht mit Kartoffelstroh oder Pommes rissolé servieren.

Petrusfisch/Petersfisch im eigenen Sud

Menge: 4 Portionen

1 Liter Fischfond
2 Fischfilets vom Petrusfisch/Petersfisch je 80-100 g
60 Gramm Rüben (Navetten, weiße Rübchen)
60 Gramm Möhren
20 Gramm Butter
80 Gramm Staudensellerie
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
2 Stiele Petersilie, glatte
60 Gramm Zuckerschote(n)

Reduzieren Sie zuerst den Fischfond auf 600 Milliliter (einkochen), damit er schön kräftig wird. Nebenbei schneiden Sie die geschälten und kalt abgespülten Möhren sowie die kalt abgespülten Rüben in Scheiben schneiden und schneiden den ebenfalls kalt abgespülten Stangensellerie in feine Juliennestreifen.

Dann zerlassen Sie die Butter in einem Topf und dünsten das Gemüse darin kurz an. Danach füllen Sie den Topf mit dem Fischfond auf und kochen den Fond, bis das Gemüse gar ist, aber noch Biss hat. Danach schmecken Sie den Fischfond bitte mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Nun spülen Sie die Fischfilets kalt ab, legen die gewaschene und trocken geschüttelte Petersilie sowie die Zuckerschoten ein und lassen die Filets darauf gar ziehen (das dauert je nach Dicke des Filet etwa 2-3 Minuten.)

Zum Schluss richten Sie die Zutaten auf vorgewärmten Tellern an und servieren sie Ihren Gästen.

Filet vom Petrusfisch/Petersfisch mit Tomatensauce

Menge: 4 Portionen

2 Filets vom Petrusfisch/Petersfisch
1 Zitrone (den Saft davon)
4 Scampi
2 Esslöffel Speiseöl
20 Gramm Butter
etwas Meersalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für die Sauce:

50 Gramm Zwiebeln
30 Gramm Staudensellerie
½ Bund Petersilie
2 Esslöffel Olivenöl
2 Gewürznelken
¼ Liter Tomaten, passierte
etwas Meersalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für das Gemüse:

200 Gramm Zucchini
1 Esslöffel Olivenöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Teelöffel Thymian-Blättchen
20 Gramm Kapern, fein gehackte, gesalzene

Spülen Sie die Petersfisch-/Petrusfischfilets kalt ab, tupfen Sie sie kurz trocken und würzen Sie sie mit Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer.

Dann drehen Sie die Scampischwänze vom Kopfteil ab, halbieren sie längs mit einem scharfen Messer und entfernen den Darm. Danach spülen Sie die Scampi kurz kalt ab und lassen sie in einem Sieb abtropfen.

Für die Sauce ziehen Sie jetzt die Zwiebel ab. Außerdem putzen Sie den Stangensellerie, spülen die Petersilie kalt ab, schütteln die Petersilie kurz trocken und hacken die Zutaten fein.

Anschließend erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne und schwitzen die Zwiebelwürfel darin glasig. Danach schwitzen Sie den Sellerie und die Petersilie darin etwa 5 Minuten mit, salzen und pfeffern alles und aromatisieren die Zutaten mit der Gewürznelke. Nun geben Sie die passierten Tomaten unter Rühren dazu und lassen das Ganze etwa 10 Minuten köcheln.

Fortsetzung:

Filet vom Petrusfisch/Petersfisch mit Tomatensauce

Nebenbei befreien Sie die Zucchini von Stiel- und Blütenansatz, schneiden sie längs in dünne Streifen und halbieren diese längs. Danach erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und braten die Zucchinistreifen kurz von beiden Seiten an. Gewürzt werden die Zucchinistreifen mit Pfeffer und Salz.

Dann erhitzen Sie das Speiseöl und die Butter in einer weiteren Pfanne und braten die gewürzten Petersfisch-/Petrusfischfilets darin von jeder Seite etwa 1 Minute. Die Scampischwänze geben Sie danach mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne zu den Fischfilets und braten sie etwa 1 Minute mit.

Jetzt richten Sie die Fischfilets mit den Scampi, der Sauce und den gebratenen Zucchini auf vorgewärmten Tellern an, bestreuen die Zucchinischeiben mit den kalt abgespülten Thymianblättchen und bestreuen die Fischfilets mit den gehackten Kapern.

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.



unbezahlte Werbung:

Greenpeace Fischratgeber ([greenpeace.de](https://www.greenpeace.de))

Petrusfisch/Petersfisch auf Paprikabutter

Menge: 4 Portionen

1 Schalotte
2 Paprikaschoten, rote
etwas Meersalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
6 Esslöffel Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 Teelöffel Thymian, frischer, gehackter
⅛ Liter Weißwein, trockener (oder hellen Traubensaft)
150 Milliliter Fischfond (ersatzweise Gemüsebrühe)
1 kleine Auberginen
2 kleine Zucchini
etwas Tafelsalz
1 Fisch (Petrusfisch/Petersfisch, etwa 4 Kilogramm) die Filets davon, entgrätet
1 Zitrone (den Saft davon)
2 Esslöffel Butter
4 Esslöffel Butter, eiskalte
etwas Basilikum, frisch, fein geschnitten
etwas Weißmehl

Außerdem:

etwas Alufolie
etwas Küchenpapier

Schneiden Sie die abgezogene Schalotte in feine Würfel. Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen das Kerngehäuse, den Stiel/Strunk und die weißen Scheidenwände und spülen die Schoten gründlich kalt aus. Dann wickeln Sie die abgetropften Schoten in Alufolie und backen sie für etwa 10 Minuten in Backofen bei 200 Grad Celsius. Danach lassen Sie die Paprika auskühlen und ziehen die Haut ab. Nun schneiden Sie die Schoten bitte in feine Würfel.

Danach dünsten Sie die Schalottenwürfel in 2 Esslöffel erhitztem Olivenöl in einem Topf glasig und pressen den geschälten Knoblauch dazu. Die Paprikawürfel geben Sie jetzt mit den kalt abgespülten und trocken geschüttelten Thymianblättchen dazu und dünsten alles unter häufigem Wenden kurz an. Dann gießen Sie den Weißwein (oder, wenn Kinder mitessen, den hellen Traubensaft) und Fischfond an und lassen die Zutaten etwa 8 Minuten köcheln.

Anschließend spülen Sie die Auberginen und die Zucchini kalt ab, entfernen das Ende und schneiden den Rest in Scheiben. Gewürzt wird das Gemüse mit Tafelsalz und Pfeffer. Danach wenden Sie das Gemüse bitte in Weißmehl und braten es portionsweise in heißem Speiseöl. Nach dem Braten lassen Sie das Gemüse bitte auf Küchenpapier gut abtropfen.

Fortsetzung:

Petrusfisch/Petersfisch auf Paprikabutter

Die kalt abgespülten Petersfisch/Petrusfischfilets tupfen Sie danach kurz trocken und würzen sie dem Zitronensaft, dem Meersalz und dem Pfeffer. Dann zerlassen Sie 2 Esslöffel Butter und braten die Filets bei geringer Hitzezufuhr vorsichtig an, ohne dass sie braun werden.

Danach pürieren Sie die Paprikasauce mit einem Stabmixer und passieren sie durch ein Sieb. Die restliche eiskalte Butter geben Sie nun in Stückchen geschnitten dazu und rühren die kalt abgespülten und fein geschnittenen Basilikumblätter ein. Nach dem Einrühren salzen und pfeffern Sie die Sauce bitte.

Jetzt verteilen Sie den Fisch auf vorgewärmten Tellern, übergießen ihn mit der Sauce und verteilen die gebratenen Gemüsescheiben darüber.

Als Beilage empfehlen wir Kartoffeln, Reis oder einfach ein schöner Salat.

Unser Tipp:

Wenn Sie mögen können Sie einige ganze Basilikumblätter kurz in heißem Olivenöl frittieren und sie als Dekoration verwenden.



Gegrillter Petrusfisch/Petersfisch mit Aioli

Menge: 4 Portionen

2 Fische (Petrusfisch/Petersfisch), filetiert
2 Knoblauchzehen, gehackt
2 Schalotten, gerieben
1 kleine Chilischote, rote, entkernt und fein gehackt
1 Esslöffel Zitronensaft
2 Eigelb (Größe S)
4 große Knoblauchzehen, fein gehackt
230 Milliliter Olivenöl extra vergine
2 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Senf (Dijon)
1 Esslöffel Estragon, frisch gehackt
etwas Meersalz
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Zitrone zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie
etwas Küchenpapier

Schlagen Sie für die Aioli die Eigelbe mit dem Knoblauch im Mixer auf und geben Sie dann das Olivenöl in einem dünnen Strahl unter ständigem Rühren dazu, bis eine dickliche Mayonnaise entsteht. Danach geben Sie den Zitronensaft, den Senf und den Estragon dazu, rühren die Aioli glatt rühren und schmecken sie mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Die Aioli füllen Sie jetzt in eine Servierschale und bewahren sie bis zum Gebrauch mit Frischhaltefolie bedeckt im Kühlschrank auf.

Nun spülen Sie die Fischfilets unter fließendem kaltem Wasser ab und tupfen sie mit Küchenpapier trocken. Dann vermischen Sie den Knoblauch, die Schalotten, die Chili und den Zitronensaft in einer Schüssel gut, reiben die Fischfilets auf beiden Seiten damit ein und grillen sie über starker Glut etwa 15 Minuten unter einmaligem Wenden, bis sie zart und gar sind.

Die Filets richten Sie jetzt auf vorgewärmten Tellern auf einem Salatbett an und servieren sie zum Schluss mit Zitronenspalten garniert Ihren Gästen.

Die Aioli und die Gemüsestifte können Sie zum Dippen dazu reichen.

Überbackener Petrusfisch/Petersfisch auf Blattspinat

Menge: 4 Portionen

350 Gramm Fischfilets (Petrusfisch/Petersfisch)
400 Gramm Blattspinat (Tiefkühlwahre)
1 Esslöffel Butter
125 Milliliter Wein, weiß (oder hellen Traubensaft)
250 Milliliter Brühe, klare
250 Milliliter Schlagsahne (Schlagobers)
1 Esslöffel Kräuter nach Wahl, gehackte
etwas Tafelsalz
etwas Meersalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
60 Milliliter Wasser

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Bereiten Sie eine Auflaufform (Durchmesser etwa 24 Zentimeter) vor.

Dann spülen Sie die Fischfilets kalt ab und tupfen sie mit dem Küchenpapier kurz trocken.

Danach zerlassen Sie die Butter in einem Topf, legen den tiefgekühlten Spinat ein und würzen ihn mit Tafelsalz und Pfeffer. Dann gießen Sie 60 Milliliter Wasser dazu und erhitzen den Spinat unter Rühren. Nach dem Erhitzen füllen Sie den Spinat gleichmäßig in die Auflaufform und belegen ihn anschließend mit den Fischfilets. Diese würzen Sie bitte mit Meersalz und Pfeffer.

Nun vermischen Sie den Weißwein (oder, wenn Kinder mitessen, den hellen Traubensaft) und die Brühe und kochen die Mischung in einem Topf auf ein Drittel der ursprünglichen Menge ein. Danach stellen Sie von der Schlagsahne 4 Esslöffel zur Seite. Die übrige Sahne gießen Sie bitte zu der einreduzierten Flüssigkeit und kochen die Sauce cremig ein. Danach nehmen Sie die Sauce von der Kochstelle, lassen sie ein wenig auskühlen und würzen sie dann mit Pfeffer und Tafelsalz.

Jetzt heizen Sie den Backofen auf Grillstellung vor. Dann schlagen Sie die beiseite gestellte Schlagsahne auf und ziehen sie unter die Sauce. Die Sauce verteilen Sie nun bitte auf den Fischfilets, bestreuen sie mit den Kräutern und überbacken die Filets im Backofen auf der mittleren Schiene goldgelb. Nach dem Backen können Sie das Gericht sofort servieren.

Petrusfisch/Petersfisch-Auflauf

Menge: 3 Portionen

600 Gramm Fischfilets (Petrusfisch/Petersfisch)
1 Zitrone (den Saft davon)
3 mittelgroße Zucchini
100 Gramm Schinken, luftgetrockneter
25 Gramm Butter
3 Esslöffel Tomatenmark
2 Lauchzwiebeln
1 Esslöffel Kapern
etwas Meersalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
100 Gramm Parmesan
etwas Speiseöl für die Form

Putzen Sie die Lauchzwiebeln, spülen Sie sie kalt ab und schneiden Sie sie in Ringe. Dann spülen Sie auch die Fischfilets kalt ab und tupfen sie kurz trocken. Danach spülen Sie die Zucchini kalt ab, putzen sie und schneiden sie mit dem Gemüsehobel in dünne Scheiben. Nun hacken Sie noch die Kapern und reiben den Parmesan.

Danach heizen Sie bitte den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor. Die Zucchinischeiben lassen Sie jetzt in kochender Gemüsebrühe in etwa 5 Minuten bissfest garziehen und schrecken sie dann in einem Sieb unter kaltem Wasser ab (damit das Gemüse nicht weiter gart). Die Butter zerlassen Sie anschließend in einem kleinen Topf, fügen die Frühlingszwiebeln dazu und braten sie danach kurz. Dann geben Sie das Tomatenmark und etwas Wasser dazu, sodass eine sämige Sauce entsteht. Zum Schluss fügen Sie bitte die Kapern dazu.

Jetzt fetten Sie eine Auflaufform mit Speiseöl ein und legen ein Drittel der Zucchinischeiben hinein. Dann belegen Sie die Zucchinischeiben mit der Hälfte des Schinkens, schichten danach die Hälfte der Fischfilets ein und würzen den Fisch mit Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer. Nun verteilen Sie ein Drittel der Sauce auf dem Fisch, wiederholen diese Schichtung und schließen mit einer Schicht Zucchini sowie Tomatensauce ab.

Den Auflauf backen Sie zum Schluss mit Parmesan bestreut im Backofen etwa 30 Minuten.

Petrusfisch/Petersfisch mit Rosenkohlmousse

Menge: 4 Portionen

4 kleine Fischfilets (Petrusfisch/Petersfisch), à etwa 80 - 100 Gramm
etwas Weißmehl

Für das Gemüse:

200 Gramm Rosenkohl
40 Gramm Bauchspeck
1 kleine Schalotten
1 Esslöffel gekörnte Gemüsebrühe
etwas Tafelsalz

Orangen-Mandel-Hollandaise:

2 Eier (Größe M)
110 Gramm Butter
3 Esslöffel Mandelstifte
3 Teelöffel Orangensaft (Direktsaft)

Außerdem:

1 mittelgroße Knoblauchzehe
etwas Meersalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Zitronenpfeffer
etwas Cayennepfeffer
etwas Olivenöl
1 Prise Zucker
etwas Muskatnuss
etwas Küchenpapier

Putzen Sie für das Mousse den Rosenkohl und schneiden Sie den Strunk des Rosenkohles kreuzförmig ein, damit er schneller durchgart. Dann bringen Sie in einem Topf Wasser mit dem Brühepulver, etwas Tafelsalz und der Prise Zucker zum Kochen und geben die Rosenkohlröschen hinzu.

Danach schneiden Sie den Bauchspeck und die abgezogene Schalotte in ganz feine Würfel. Die Speckwürfelchen braten Sie bitte in einer erhitzten Pfanne an, lassen sie auf einem Küchenpapier abtropfen und stellen die Zutaten im Backofen bei etwa 60 Grad Celsius warm. Nun schwitzten Sie im in der Pfanne verbliebenen Speckfett die fein gewürfelte Schalotte kurz glasig, bräunen sie aber bitte nicht.

Dann trennen Sie die Eier, heben die Eigelbe für die Sauce auf und schlagen das Eiweiß mit einer Prise Tafelsalz steif.

Fortsetzung:

Petrusfisch/Petersfisch mit Rosenkohlmousse

Wenn die Rosenkohlröschen weichgekocht sind, schütten Sie die Brühe bitte ab und pürieren die Röschen zusammen mit den angeschwitzten Schalottenwürfeln mit dem Stabmixer schön fein. Anschließend schmecken Sie das Püree mit Tafelsalz, Pfeffer und Muskatnuss ab und geben ein Butterflöckchen (etwa 10 Gramm) dazu. Danach heben Sie vorsichtig den Eischnee unter. Wir verrühren dabei immer erst 2 Esslöffel Eischnee mit der Rosenkohlmousse, bevor wir den Rest dann vorsichtig unterheben. Beim Servieren bestreuen Sie das Püree mit den Speckcroutons.

Für die Orangen-Mandel-Hollandaise schlagen Sie die 2 Eigelb mit einer Prise Tafelsalz und 3 Esslöffeln Orangensaft (Flasche oder selbst gepresst) in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad auf, bis eine dickliche Masse entsteht. Dabei müssen Sie bitte darauf achten, dass die Masse nie zu heiß wird, da sonst das Ei gerinnt und Sie Rührei haben. Die Mandelstifte rösten Sie danach in einer Pfanne ohne Fett kurz leicht an, lassen sie aber bitte nicht zu braun werden. Dann zerlassen Sie 100 Gramm Butter in einem Topf und lassen sie in einem hauchfeinen Strahl langsam unter ständigem Rühren in die Eimasse laufen. Die Mandelstifte fügen Sie danach hinzu und schmecken die Sauce mit Tafelsalz, Pfeffer und Cayennepfeffer ab.

Jetzt spülen Sie den Petersfisch-/Petrusfischfilets kalt ab, tupfen sie kurz trocken und würzen sie mit Meersalz und Zitronenpfeffer. Dann mehlieren Sie den Fisch beidseitig leicht und drücken das Mehl mit der Hand leicht an. Danach erhitzen Sie in einer Pfanne etwas Olivenöl und braten die Filets zusammen mit der angedrückten Knoblauchzehe an. Da Petersfisch-/Petrusfischfilets meistens sehr dünn sind, empfehlen wir, die Filets nicht länger als 2 Minuten pro Seite bei mittlerer Hitze anzubraten.

Zum Schluss richten Sie die Zutaten schön auf vorgewärmten Tellern an und servieren sie Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wir servieren dieses Gericht mit kleinen, jungen Kartoffeln.

Petrusfisch/Petersfisch auf Julienne von Kohlrabi und Rote Beete

Menge: 2 Portionen

2 Portionen Fischfilets (Petrusfisch/Petersfisch, je etwa 200 Gramm)

2 Knollen Rote Bete

1 Kohlrabi

etwas Öl (Rapsöl, Bio)

2 Limetten

etwas Zucker

etwas Tafelsalz

etwas Meersalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Butter

etwas Meersalz, grob

Hobeln Sie die Rote Beete und den Kohlrabi in feine Streifen (Julienne) und garen Sie diese in einer geschlossenen Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten, dann bei offener Pfanne und geringer Hitze weitere 5 Minuten. Danach rühren Sie aus Öl, dem Limettensaft, dem Zucker, dem Pfeffer und dem Tafelsalz eine Vinaigrette an und das würzen das Gemüse damit.

Anschließend zerlassen Sie etwas Butter in einer Pfanne und braten die kalt abgewaschenen und trocken getupften Fischfilets jetzt ungewürzt auf der Hautseite etwa 2 Minuten kräftig an, passen dabei aber auf, dass die Butter nicht verbrennt. Den Fisch wenden Sie nach etwa 2 Minuten und lassen ihn auf der ausgestellten Kochstelle weitere 2-3 Minuten gar ziehen. Danach würzen Sie den Fisch bitte mit etwas grobem Meersalz.

Unser Tipp:

Als weitere Sättigungsbeilage empfehlen wir Kartoffelpüree oder auch Kartoffelstroh (gebratene Kartoffelstreifen).

Petrusfisch/Petersfisch mit zwei Saucen

Menge: 2 Portionen

2 Fischfilets vom St. Pierre (Petrusfisch/Petersfisch)
100 Gramm Butter
300 Milliliter Wein, rot, fruchtig (oder roten Traubensaft)
3 Esslöffel Fischfond
2 große Schalotten
1 Zucker
100 Milliliter Wein, weiß (oder hellen Traubensaft)
2 Eier, davon das Eigelb (Größe M)
3 Esslöffel Crème double
1 Teelöffel Estragon, frisch, gehackt
1 Zitrone (den Saft davon)
etwas Tafelsalz
etwas Meersalz
Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Speiseöl, zum Braten
etwas Cayennepfeffer

Das Gericht stammt von Freddy Giradet, dem genialen Schweizer Küchenchef, und ist eines unserer liebsten Fischrezepte. Wenn Sie sich einmal daran begeben werden Sie feststellen, dass es einfacher zuzubereiten ist, als es sich vielleicht anhört.

Hacken Sie die abgezogenen Schalotten und den kalt abgespülten und trockengetupften Estragon fein.

Für die Rotweinsauce dünsten Sie danach die Hälfte der gehackten Schalotten in einer kleinen Kasserolle in 20 Gramm zerlassener Butter. Dann gießen Sie die Zutaten mit dem Rotwein (oder, wenn Kinder mitessen, mit dunklem Traubensaft) und dem Fischfond auf. Das Zuckerstück fügen Sie danach hinzu und kochen das Ganze um drei Viertel ein. Anschließend passieren Sie die Sauce durch ein Sieb und stellen sie beiseite.

Für die Schaumsauce kochen Sie nun die restliche gewürfelte Schalotte in einer kleinen Kasserolle im Weißwein (oder hellem Traubensaft) ein. Dann seihen Sie die Sauce ebenfalls durch ein Sieb ab und stellen sie beiseite.

Fortsetzung:

Petrusfisch/Petersfisch mit zwei Saucen

Danach setzen Sie eine kleine Kasserolle mit der Weißwein-Schalotten-Reduktion auf eine kleine Hitzezufuhr. Die zwei Eigelbe geben Sie bitte mit der Creme double dazu und schlagen sie langsam mit dem Schneebesen auf - dabei soll die Hitzezufuhr nie so groß werden, dass Sie nicht mehr mit der Hand den Boden der Kasserolle berühren könnten (oder Sie machen das Ganze im Wasserbad). Wenn die Flüssigkeit schaumig dick zu werden beginnt, fügen Sie unter ständigem Schlagen 40 Gramm Butter hinzu. Dann schmecken Sie die Sauce mit Tafelsalz, Pfeffer sowie Cayennepfeffer ab und rühren die Hälfte des Estragons ein.

Den eingekochten Rotwein/dunklen Traubensaft erhitzen Sie nun und ziehen mit dem Schneebesen 40 Gramm Butter unter (Am besten geht das mit einem Latte-Whip oder ähnlichem).

Anschließend würzen Sie die Fischfilets mit dem Zitronensaft, mit wenig Meersalz und Pfeffer und braten sie in einer gut heißen beschichteten Pfanne ungefähr 90 Sekunden von jeder Seite. Dann gießen Sie einen Spiegel der Rotweinsauce in vorgewärmte Teller, legen darauf in der Mitte des Tellers das Petrus-Fischfilet und überziehen dieses wiederum mit der Schaumsauce und bestreuen sie mit dem restlichen Estragon.

Unser Tipp:

Dazu empfehlen wir einen kleinen Klecks frischen Spinat und kleine Kartoffeln. Alternativ können Sie das Gericht aber auch einfach solo mit Baguette servieren.

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

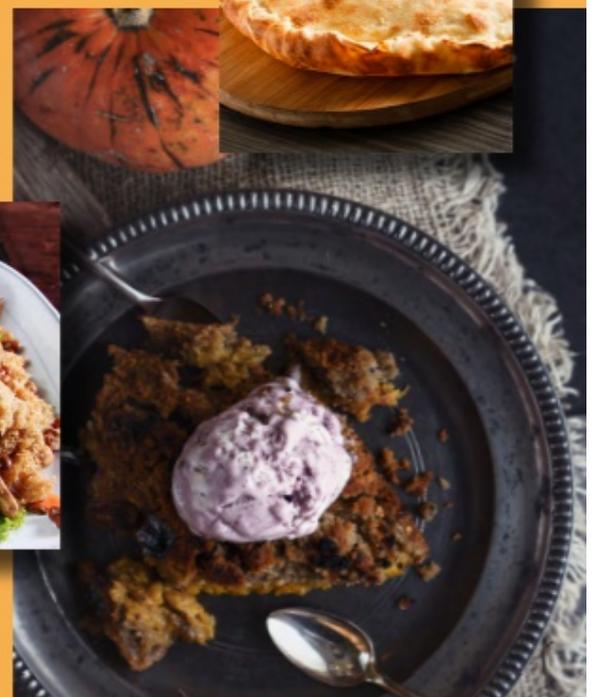
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

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--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koeche-nord.de

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