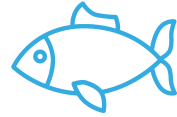




FISCHGERICHTE

FISCHGERICHTE



Fisch-Frikassee

Fisch „Stroganoff“

Seelachs-Rouladen in
Tomatensauce

Seelachs-Frikadellen

Mandel-Fisch mit Frühlingsquark

Herings-Quark-Topf

Fisch in Nussauce

Kräuter-Seelachs

Zwiebel-Fisch

Fischeintopf

Rostocker Fischtopf

Fischsuppe

Gedünstete Mai-Schollen

Makrelenragout in Dillsahne

Fischstäbchen-Hotdog



Fisch-Frikassee

Vorbereitung/besondere Hinweise:	Fischfilets vorher mit Zitronensaft beträufeln und etwa 30 min stehenlassen.
Therapiezeit:	45 min
Empfohlene Sozialform:	Einzeltherapie Partnerarbeit

Benötigte Zutaten:	Vorgehensweise/Zubereitungszeit:
600 g Fischfilet (z. B. Seelachs)	unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen, mit
Zitronensaft	beträufeln, etwa 30 min stehenlassen, trockentupfen, mit
Salz	bestreuen, in nicht zu kleine Stücke schneiden
40 g Margarine	für die Sauce:
50 g Weizenmehl	zerlassen
500 ml Instant-Fleischbrühe	unter Rühren so lange erhitzen, bis es hellgelb ist hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, dass keine Klumpen entstehen, die Sauce zum Kochen bringen, den Fisch hinzugeben
1 Teelöffel Kapern	
Selleriesalz	
Paprika edelsüß	hinzufügen, mit Salz, Zitronensaft und würzen, den Fisch in 15 – 20 min garziehen lassen
	mit
2 Eigelb	
2 Esslöffel kaltes Wasser	verschlagen, die Sauce damit abziehen, mit Zitronensaft und Salz abschmecken
Nachbereitung/Hinweise:	Als Beilage ist Reis zu empfehlen.

Vgl: MOEWIG: Dr. Oetker Sparrezepte unter 10 Mark, VPM Verlagsunion Pabel Moewig KG, Rastatt, Ceres Verlag:
Rudolf August Oetker KG Bielefeld

Fisch „Stroganoff“

Vorbereitung/besondere Hinweise:

Keine besondere Vorbereitung nötig.

Therapiezeit:

45 min

Empfohlene Sozialform:

Einzeltherapie | Partnerarbeit

Benötigte Zutaten:	Vorgehensweise/Zubereitungszeit:
500 g Fischfilets (z. B. Kabeljau)	unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen, mit
2 Esslöffel Zitronensaft	beträufeln, ca. 15 min stehenlassen
	in der Zwischenzeit
2 große Zwiebeln	abziehen, fein würfeln, mit
2 Teelöffel Kapern	in
500 ml Instant-Fleischbrühe	geben, zum Kochen bringen, etwa 5 min kochen lassen
2 Esslöffel Speisestärke	
4 Esslöffel kaltes Wasser	anrühren, die Brühe damit binden, mit
Zitronensaft	
Tomatenmark	
Senf	
Salz	
Pfeffer	
Paprika edelsüß	würzen
4 Gewürzgurken	in dünne Streifen schneiden, in die Sauce geben und diese dann einmal aufkochen lassen
	das Fischfilet in Würfel schneiden, in die Sauce geben und 15 – 20 min garziehen lassen
Nachbereitung/Hinweise:	Als Beilage eignet sich Reis.

Vgl: MOEWIG: Dr. Oetker Sparrezepte unter 10 Mark, VPM Verlagsunion Pabel Moewig KG, Rastatt, Ceres Verlag: Rudolf August Oetker KG Bielefeld

Seelachs-Rouladen in Tomatensauce

Vorbereitung/besondere Hinweise:	Fischfilets vorher mit Zitronensaft beträufeln und etwa 30 min stehenlassen.
Therapiezeit:	60 min
Empfohlene Sozialform:	Partnerarbeit

Benötigte Zutaten:	Vorgehensweise/Zubereitungszeit:
600 g Seelachsfilet	unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen, mit
2 Esslöffel Zitronensaft	beträufeln, etwa 30 min stehenlassen, trockentupfen, mit
Salz	
Paprika edelsüß	bestreuen, in Streifen schneiden, mit
1 Esslöffel Senf	bestreichen, zusammenrollen und mit Holzstäbchen zusammenstecken
	für die Tomatensauce:
1 kleine Zwiebel	abziehen, fein würfeln
375 g Tomaten	waschen, in Stücke schneiden
30 g Margarine	in einer Pfanne zerlassen, Zwiebeln und Tomaten darin andünsten, mit
30 g Weizenmehl	bestreuen, kurz miterhitzen
250 ml Wasser	hinzufügen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, dass keine Klumpen entstehen, die Sauce zum Kochen bringen, durch ein Sieb streichen, mit
Salz, Paprika	
frisch gemahlener weißer Pfeffer	
2 Esslöffel Tomatenmark	
Zitronensaft	abschmecken, zum Kochen bringen, den Fisch hinzugeben und ca. 20 min garen
Tabascosauce	
Nachbereitung/Hinweise:	Als Beilage eignen sich Petersilienkartoffeln.

Vgl: MOEWIG: Dr. Oetker Sparrezepte unter 10 Mark, VPM Verlagsunion Pabel Moewig KG, Rastatt, Ceres Verlag: Rudolf August Oetker KG Bielefeld

Seelachs-Frikadellen

Vorbereitung/besondere Hinweise:

Fischfilets vorher mit Zitronensaft beträufeln und etwa 30 min stehenlassen.

Therapiezeit:

45 min

Empfohlene Sozialform:

Partnerarbeit | Kleingruppe (3–4 Personen)

Benötigte Zutaten:	Vorgehensweise/Zubereitungszeit:
1 Brötchen	in kaltem Wasser einweichen
500 g Seelachsfilet	unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen, mit
2 Esslöffel Zitronensaft	beträufeln, etwa 30 min stehenlassen, die Zutaten durch den Fleischwolf drehen
1 Zwiebel	abziehen, fein würfeln
1 Esslöffel Speiseöl	in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten Fisch, Brötchen, Zwiebel mit
1 Ei	
1 Esslöffel gehackte Petersilie	vermengen, mit
Salz	
Pfeffer	abschmecken
Zitronensaft	aus der Masse mit nassen Händen flache Frikadellen formen, in
1 Esslöffel Senf	
Semmelbrösel	wenden
60 g Margarine	in der vorher benutzen Pfanne erhitzen, die Frikadellen von beiden Seiten darin etwa 10 min braten
Nachbereitung/Hinweise:	Als Beilage ist Kartoffelsalat zu empfehlen.

Vgl: MOEWIG: Dr. Oetker Sparrezepte unter 10 Mark, VPM Verlagsunion Pabel Moewig KG, Rastatt, Ceres Verlag: Rudolf August Oetker KG Bielefeld

Mandel-Fisch mit Frühlingsquark

Vorbereitung/besondere Hinweise:

Die Fischfilets müssen 15 min stehen. Wartezeit sinnvoll nutzen! Eventuell schon vorher den Frühlingsquark zubereiten.

Therapiezeit:

45 min

Empfohlene Sozialform:

Einzeltherapie

Benötigte Zutaten:	Vorgehensweise/Zubereitungszeit:
4 Seelachsfilets (je ca. 150 g)	unter fließendem Wasser abspülen, trockentupfen, mit
Zitronensaft	beträufeln, etwa 15 min stehenlassen, trockentupfen, mit
Salz	
frisch gemahlener weißer Pfeffer	bestreuen
2 Esslöffel Weizenmehl	die Fischfilets zunächst in
1 verschlagenes Ei	dann in
4 Esslöffel Semmelbrösel	zuletzt in
2 Esslöffel Speiseöl	wenden
	in einer Pfanne erhitzen, die Fischfilets von beiden Seiten
	10–12 min goldbraun braten, auf einer vorgewärmten
	Platte anrichten oder im Ofen warmhalten
	in der Zwischenzeit (oder vorab)
400 g Speisequark	mit
4 Esslöffel gemischte, feingeschnittene Kräuter	verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, über die Filets
1–2 Esslöffel Margarine	geben
2 Esslöffel gehobelte Mandeln	zerlassen
	darin goldbraun rösten, über den Quark streuen
Nachbereitung/Hinweise:	Als Beilage eignen sich Stampfkartoffeln und / oder Tomatensalat.

Vgl: MOEWIG: Dr. Oetker Sparrezepte unter 10 Mark, VPM Verlagsunion Pabel Moewig KG, Rastatt, Ceres Verlag: Rudolf August Oetker KG Bielefeld