

16. Oktober 2006

Fischsuppe =sizilianisch=

Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und bunt gemischte Gemüse in feine Würfel schneiden. In Olivenöl anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und mit Fischfond auffüllen. Mit Safran, Pfeffermühle und Zitronensaft abschmecken. Als Einlage: Muschelfleisch und Fischbällchen aus Fischfarce.

Paella mit Geflügel

Geflügelfleisch in Olivenöl anbraten. Paprikastreifen, Knoblauch und Zwiebelwürfel mit Reis anschwitzen und mit Fond auffüllen (1 Tasse Reis-1 Tasse Fond). Würzen mit Safran, Pfeffer und etwas Curkuma. 10 Min. im Ofen bei 180 G. garen. Frische Muscheln, Oliven, Fisch und Garnelen unterziehen und nochmals bis zur Gare des Reis in den Ofen geben. Mit gebratenen Sardinen, Petersilie und Zitronenviertel garnieren.

Pochierter Fisch mit Limettensoße

Fisch nach Geschmack in Fischfond garen. Abtropfen lassen und mit Limettensoße marinieren. Limettensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker und Senf verrühren. Als Einlage: Zwiebelwürfel, Kräuter und Limettenstückchen.

Thunfischmousse mit Mascarpone

2-3 Dosen Thunfisch gut abtropfen lassen. Im Mixer mit Zwiebeln, Kapern und Sardellen pürieren. Mit 500 G. Mascarpone verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. 30 Min. kaltstellen und zu Nocken formen. Mit Kapern garnieren.

Teigtaschen mit Fischfüllung

Pastetenteig dünn ausrollen und in 10 cm große Quadrate schneiden. Eine Hälfte mit Fischstückchen belegen. Mit kräftiger Tomatenpesto und Kräutern würzen. Zuklappen, mit Ei abstreichen und im Ofen bei 180 G. ca. 20 Min. backen.