

## **Paniertes Fischfilet mit Paprikaschaum und Knoblauchnudeln**

### **Zutaten:**

2	Paprikaschoten
2	Zwiebel
30 gr. u. 30 gr.	Butter
200 ml	Gemüsebrühe
100 ml u.1 EL	Sahne
50 gr.	Butter (kalt)
	Salz, Pfeffer
1 EL	Creme fraiche
300 gr.	Bandnudeln
4	Schollenfilets
1-2 EL	Schnittlauch
80 gr.	Paniermehl
2	Eier
1	Tomate
1-2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
50 gr.	Mehl
	Öl zum Braten

### **Zubereitung:**

Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, würfeln und nur eine Zwiebel in Butter glasig anschwitzen.

Paprikastücke ebenfalls dazugeben und leicht andünsten. Gemüsebrühe und Sahne angießen und die Paprika bei mittlerer Hitze zugedeckt 8-10 Minuten garen. Das Gemüse fein pürieren. 50 gr. kalte Butter in kleine Würfel schneiden, in die Soße einrühren und diese mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Danach 1 EL Creme fraiche unterheben.

Nudeln nach Packungsangaben kochen, abgießen und im selben Topf 30 gr. Butter schmelzen und mit den Nudeln vermengen.

Die Tomate waschen und in Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in Öl goldgelb braten. Tomaten dazugeben, salzen und pfeffern.

Die Knoblauch -Tomaten - Mischung mit den Nudeln vermengen.

Die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Die zweite fein gewürfelte Zwiebel mit Schnittlauch und Paniermehl mischen. Eier und Sahne verquirlen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischfilets zuerst in Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und zuletzt in der Paniermehl-Mischung panieren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4-5 Minuten braten.

## **Fischfilet mit Zitronenbuttersoße und Fenchel-Karotten-Orangen-Gemüse**

### **Zutaten:**

4	Seelachsfilets
	Salz, Pfeffer
1-2 EL	Mehl (zum mehlieren)
	Olivenöl
4	Möhren
2	Fenchelknollen
1	Zwiebel
2	Orangen
800 gr.	Kartoffeln
	Muskat
100 ml.	Sahne
150-200 ml	Milch
1 EL	Dill
40 gr.	Mehl
40 gr.	Butter
	Zitronensaft
	Weißwein
	Zucker
½ l	Gemüsebrühe

### **Zubereitung:**

Fisch waschen, trocken tupfen und zur Seite stellen. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in kaltem Wasser mit Salz kochen.

Karotten, Fenchel und Zwiebeln putzen und in feine Streifen schneiden. Die Orangen pellen und möglichst die weiße Haut entfernen und würfeln. Die Gemüsestreifen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe würzen, dann in eine mit Olivenöl ausgefettete Auflaufform geben. Die Orangenwürfel darauf verteilen, mit Alufolie abdecken und bei 170 Grad 15-20 Minuten garen.

Für die Soße Butter in einen Topf schmelzen, Mehl hinzugeben (Schneebeesen) und anschwitzen lassen. Mit Gemüsebrühe langsam ablöschen. Nun mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft, Wein, Dill und Sahne abschmecken.

Wenn die Kartoffeln weich sind, abgießen und stampfen, Milch und etwas Sahne zufügen und mit Salz und Muskat abschmecken.

Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Den Fisch in einer Pfanne mit etwas Olivenöl je nach Stärke 5-7 Minuten von jeder Seite bei mittlerer Hitze braten.

Gemüse, Püree und Fisch servieren.

## **Rotbarsch mit Tomate - Mozzarella in Folie**

### **Zutaten:**

4	Rotbarschfilet
50 gr.	Pinienkerne
2-3 EL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer
1	Knoblauchzehe
	Basilikum
50 gr.	Parmesankäse
150 ml.	Olivenöl
4	Tomaten
2 P.	Mozzarella
250 gr.	Reis

### **Zubereitung:**

Den Rotbarsch unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett rösten.

Knoblauch pellen und mit Basilikum, Parmesan, Olivenöl und den Pinienkernen fein pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden, salzen und pfeffern.

4 Alufolienstücke auf dem Tisch ausbreiten, die Rotbarschfilets drauf setzen. Mozzarella und Tomaten dachziegelartig auf den Fisch legen.

Das Pesto darüber verteilen. Die Folie zusammenklappen und oben pfalzen, die Seiten einschlagen.

Die Päckchen bei Umluft 150 Grad ca. 20-30 Minuten, je nach Dicke des Filets, im Ofen garen.

Reis nach Packungsangaben kochen.

## **Ananastraum**

### **Zutaten:**

1 Pck.	Vanillepuddingpulver
½ l	Milch
3-4 EL	Zucker
½ Dose	Ananas
½ B	Sahne
	Schokoladenraspeln

### **Zubereitung:**

Den Vanillepudding nach Packungsanweisung zubereiten. Den Pudding erkalten lassen, dann kurz mit dem Pürierstab glatt rühren.

Die Ananas abtropfen lassen und eventuell klein schneiden. Die Sahne steif schlagen und unter den Pudding heben. Dann die Ananasstücke dazugeben.

Die Creme in eine Glasschüssel füllen, mit Schokoraspseln bestreuen und kalt stellen.

## **Mandelcreme mit Mandarinen**

### **Zutaten:**

1 Pck.	Mandelpuddingpulver
1/2l	Milch
3-4 EL	Zucker
1 kl. Dose	Mandarinen
½ B	Sahne
50 gr.	gehobelte Mandelblättchen

### **Zubereitung:**

Die Mandelcreme nach Packungsanweisung zubereiten.

Den Pudding erkalten lassen, dann kurz mit dem Pürierstab glatt rühren.

Die Mandarinen abtropfen lassen. Die Sahne steif schlagen und unter den Pudding heben. Dann die Mandarinen dazugeben.

Die Mandelblättchen in der Pfanne ohne Fett rösten.

Die Creme in eine Glasschüssel füllen, kalt stellen und kurz vorm Verzehr die Mandelblättchen darauf streuen.