

Kochen mit Martina und Moritz vom 15.06.2025

Redaktion: Katrin Niemann

## Fischküche – ganz leicht!

Ceviche vom Lachs	2
Lachs mit Kräuter-Mousseline	4
Mediterrane Fischsuppe	6
Fischsuppe nach Thai-Art	8
Auf der Haut gebratenes Filet	10

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/fischkueche-102.html>

## Fischküche – ganz leicht!

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Fisch ist leicht und immer wieder köstlich. Und in der Küche absolut pflegeleicht – er macht keine Mühe und steht schnell auf dem Tisch. Und ist eigentlich immer ein Festessen. Das ist auch gut so, denn Fisch ist kein billiges Vergnügen. Vor allem, wenn man darauf achtet, was man kauft. Möglichst aus nachhaltigem Fang, der zertifiziert ist, damit man kein schlechtes Gewissen um



den Bestand unserer Meere aber auch um die Fischer haben muss. Ideal ist, wenn man den Fisch frisch beim Fischhändler oder in der Kühltheke vom Supermarkt einkauft. Dort ist die Qualität auf jeden Fall verlässlicher als in der Tiefkühl-Billigpackung. Auch beim Fisch gilt – wie Martina und Moritz das für Fleisch empfehlen – lieber seltener erstklassige Ware kaufen, für das angemessene Geld, als öfter zur Billigpackung greifen.

## Ceviche vom Lachs

Die Idee stammt aus Peru, dort isst man Fisch am liebsten roh, mit Gemüse, Kräutern und Limettensaft mariniert. Die Säure lässt das Fischfleisch stocken, das Eiweiß verwandelt sich, es koaguliert, sagt der Fachmann. Es ist nicht mehr roh, aber weiterhin kalt. Man nennt das auch „kalt gekocht“. Es schmeckt frisch und leicht und ist sehr bekömmlich – vorausgesetzt natürlich, man hat sehr frischen Fisch! Fragen Sie Ihren Fischhändler nach sogenannter Sushi-Ware.



### Zutaten für 4 (als Hauptgericht) bis 8 (als Vorspeise) Personen:

- 500 g Lachsfilet
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 1-2 grüne Chilis
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Fischesauce
- 4 EL Limettensaft
- 1 Prise Zucker
- 1 kleine Gärtnergurke
- ½ rote Spitzpaprika
- ½ gelbe Spitzpaprika
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- eventuell 2 EL Kokosmilch
- Kräuter: Petersilie, Thaibasilikum, Koriandergrün, Fenchel, Dill

### Außerdem:

- Salatblätter zum Anrichten

### Zubereitung:

- Das Filet mit einem scharfen Messer von der Haut schneiden, dann auf der Rückseite den dunklen Streifen in der Mitte keilförmig herauslösen, der schmeckt tranig! (Man kann auch den Fischhändler bitten, das zu erledigen.)
- Den Fisch in kleine Würfel schneiden. Ingwer, Knoblauch, Chili schälen beziehungsweise entkernen und sehr fein hacken. Den Fisch damit mischen, dabei die Fischesauce, die Zuckerprise und 2 Löffel Limettensaft zufügen. So entsteht die sogenannte Ti-

germilch, denn der Fischsaft wird mit der Limette weißlich. Das lässt sich verstärken, indem man etwas Kokosmilch unterrührt. Das passt auch geschmacklich sehr gut!

**Tipp:** Die Limette nicht wie eine Zitrone quer entlang des Äquators durchschneiden, sondern schräg zur Längsachse jeweils Segmente abschneiden. Aus ihnen lässt sich leichter und ergiebiger der Saft pressen.

- Die Gurke schälen, längs halbieren, alle Kerne herausstreifen, das Gurkenfleisch etwas kleiner als den Lachs würfeln. Ebenso die entkernten Paprika. Diese zuvor mit dem Sparschäler schälen – die Paprikahaut ist unverdaulich und nicht unbedingt angenehm im Mund. Das Weiße der Frühlingszwiebel sehr fein schneiden, das Grün in etwas breitere Ringe. Diese Gemüse mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Limettensaft anmachen.
- Für Gäste kann man alle Bestandteile für das Ceviche bis dahin so vorbereiten, erst unmittelbar vor dem Servieren wird alles miteinander vermischt, nochmal abgeschmeckt und dann auf einem kleinen Bett von Salatblättern angerichtet.

**Getränketipp:** Kokoswasser

## Lachs mit Kräuter-Mousseline

Das Raffinierte an diesem klassischen Lachs-Rezept ist die Sauce. Der feine Buttergeschmack passt wunderbar zum sanft gegarten Lachs.



### Zutaten für 2 Personen:

- pro Person 1 schöne Tranche à 100 g Lachsfilet
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- ½ Bund Dill (oder Fenchelgrün)

### Für die Sauce:

- 1 kleine Schalotte oder 1 Stück Zwiebel
- ½ Bund Dill
- 4-7 zerdrückte Pfefferkörner
- ca. 100 ml Weißwein
- 1 Stück Zitronenschale
- 1 Prise Zucker
- 200 g Süßrahmbutter
- ein paar Spritzer Zitronensaft
- 2 EL geschlagene Sahne
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

- Das geputzte (siehe vorheriges Rezept) Lachsfilet in dicke Tranchen schneiden. Mit Olivenöl bestreichen, salzen, pfeffern und in sehr fein gehacktem Dill (oder Fenchelgrün) wenden.
- Auf einem großen Stück Backpapier aufs Backblech legen, das Papier darüberklappen, sodass der Fisch bedeckt ist. Das Blech für 5-7 Minuten in den 160 Grad vorgeheizten Ofen schieben (Ober- & Unterhitze/140 Grad Heißluft). Den Ofen dann ausschalten und öffnen.
- Den Fisch jedoch im Ofen lassen, denn jetzt ist er noch nicht gar. Bis er durch und durch dieselbe Konsistenz hat, also glasig ist, muss er noch ein paar Minuten durchziehen. Denn: Fisch besteht nun mal aus empfindlichem Eiweiß, das bei 63 Grad zu koagulieren beginnt, also seine Konsistenz verändert und gar wird. Wird er dabei zu heiß, wird das Eiweiß hart und bröselig – und dann ist der Fisch kein Genuss mehr.

**Die Sauce:** Nach dem Prinzip einer klassischen Beurre blanc kochen wir einen Würzsud aus gehackter Schalotte oder Zwiebel. Diese mit Weißwein bedecken, die Dillstiele und Pfefferkörner zufügen – Dillblättchen natürlich zuvor abzupfen. Köcheln, bis nur noch ein guter Esslöffel Flüssigkeit vorhanden ist. Durch ein Sieb gießen, die Rückstände gut ausdrücken. Diesen Würzsaft zurück in die Kasserolle gießen, die Butter flöckchenweise mit dem Schneebesen unterschlagen, bis die ganze Butter eingearbeitet ist. Nach Gusto nochmals mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken. Am Ende reichlich fein geschnittenen Dill und die geschlagene Sahne untermischen.

**Anrichten:** einen großen Klecks Sauce auf den Teller setzen, das Fischfilet darauf betten – ein Festessen!

**Beilage:** kleine, geröstete Pellkartöffelchen

## Mediterrane Fischsuppe

Für die Fischsuppe eignet sich am besten ein ganzer Fisch. Die Gräten und Abschnitte sind die Basis für die Brühe. Sie können einen Süßwasserfisch nehmen, wie Zander, aber auch einen Meeresfisch – einen St. Pierre etwa oder einen kleinen Rotbarsch.



### Zutaten für 4 Personen:

- 1 ganzer Fisch von ca. 1,2 kg
- 1 Möhre
- 1 Lauchstange
- 2-3 Selleriestängel
- 1 Zwiebel
- 1 TL Pfefferkörner
- 1-2 Lorbeerblätter
- ½ Möhre
- 2-3 Petersilienstiele oder Basilikumstiele (oder beides)

### Zum Marinieren vom Fisch:

- 2 EL Olivenöl
- ½ Zitrone (Schale und Saft)
- Pfeffer
- Salz

### Außerdem:

- 2 festfleischige Tomaten oder 5-7 Cockailtomaten

### Zubereitung:

- Die Filets von den Gräten schneiden – wer diese Arbeit bereits den Fischhändler machen lässt, muss sich die Gräten mitgeben lassen! Das Fischfleisch, wenn nötig, noch mit einer Pinzette entgräten, dann in 2-3 cm große Würfel schneiden und zum Marinieren mit Olivenöl, etwas Zitronenschale und Pfeffer mischen. Die Gräten in einen großen Topf geben, auch den Kopf zufügen, aber die Haut nicht (an ihr sitzt viel Trüffles).
- Die Gemüse zuschneiden: jeweils eine halbe Tasse feiner Julienne schneiden und mit einem nassen Küchenpapier bedeckt kalt stellen. Den Rest grob gewürfelt mit den Gräten mit Wasser bedecken, Pfefferkörner zerdrücken und zufügen, ebenfalls die Lorbeerblätter. Auch die Petersilienstiele werden hineingegeben – die Blätter aber beiseitelegen. Aufkochen, dann zugedeckt auf kleinem Feuer eine halbe bis ¾ Stunde

leise köcheln lassen. Auf keinen Fall heftig kochen, sonst wird die Brühe trüb und die Suppe sieht nicht mehr schön aus! Den fertigen Fisksud durch ein Haarsieb filtern, nochmals abschmecken.

- Servieren: Den Sud aufkochen, die beiseitegestellten Julienne darin 2-3 Minuten köcheln, Petersilie oder Basilikum fein gehackt zufügen. Die Fischwürfel in den heißen Sud geben und unter dem Siedepunkt 2 Minuten garziehen lassen. In tiefen Tellern anrichten.

**Beilage:** Baguette oder Bauernbrot



## Fischsuppe nach Thai-Art

Als Basis für die Suppe dient ein Sud, der aus Gräten, Gewürzen und Gemüseabschnitten gekocht wird. Der Clou sind Ingwer und Zitronengras.



### Zutaten für 4 Personen:

- 1 ganzer Fisch (möglichst ein Meeresfisch, Rotbarsch, St. Pierre, Seehecht)
- 1 kleinfingerlanges Stück Ingwer
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 Zitronengraskolben
- 4-5 Stangen Bleichsellerie
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 250 g Champignons
- 1-2 kleine Thaichilis
- 2 EL Fischesauce
- 1 Möhre
- 1 TL Sesamöl
- 1 Prise Zucker
- 400 ml Kokosmilch (Tetrapak)
- 1-2 Limetten (oder alternativ Zitrone)
- Thaibasilikum und Koriandergrün

### Zubereitung:

- Den Fisch filetieren – wenn das nicht schon der Fischhändler erledigt hat. Die Gräten knapp mit Wasser bedeckt aufsetzen, ein Stück Ingwer zufügen, außerdem eine zerdrückte Knoblauchzehe, die äußeren Blätter des Zitronengras, die unteren Abschnitte der Selleriestangen, auch die unschöneren Teile der Frühlingszwiebeln, die Stiele der Champignons und die Kerne der Chilis zu den Gräten geben. Zugedeckt eine halbe Stunde leise köcheln.
- Das Fischfleisch in Würfel von 2-3 cm schneiden. Mit sehr fein gehacktem Ingwer, Knoblauch, Chili und Zitronengras mischen, dabei auch Fischesauce, Sesamöl und die Zuckerprise untermischen. Zugedeckt bis zum Servieren kalt stellen.
- Den Sud durch ein feines Sieb filtern. Kokosmilch zufügen und aufkochen. Dann Champignonviertel, Stangensellerie und Frühlingszwiebeln in Scheibchen und Limettensaft hinzugeben. Etwa 5 Minuten leise köcheln, bis sich alle Düfte miteinander verbunden haben, jetzt die Fischwürfel zufügen und darin garziehen lassen.
- Zum Schluss reichlich Asiakräuter (Thaibasilikum und Koriander) fein schneiden und unterrühren. Nochmals abschmecken.



**Beilage:** Einfach gedämpfter Reis oder auch Reismudeln (nach Packungsaufschrift in heißem Wasser eingeweicht), von denen man sich nach Gusto nimmt.

**Getränk:** Grüner Tee

## Auf der Haut gebratenes Filet

Ein schönes Stück Kabeljaufilet, appetitlich weißes Fleisch mit der grünlichen Haut, vom Fischhändler in Portionsstücke à 100 bis 120 g schneiden lassen. Unbedingt soll er die Haut dran lassen, sie schützt das empfindliche Fischfleisch beim Braten vor direkter Hitze. Bitten Sie den Fischhändler um ein Stück aus dem Rückenteil des Filets, vom sogenannten Loin – das ist schön gleichmäßig dick, nimmt deshalb auch gleichmäßig die Hitze auf.



### Zutaten für 2 Personen:

- 2 Portionsstücke vom Kabeljau (wie oben beschrieben)
- Salz
- Pfeffer
- Mehl zum Wenden
- Olivenöl zum Braten

### Außerdem:

- 1-2 Scheiben Pumpernickel
- 1 EL Butter
- 80 g Bauchspeck in dünnen Scheiben
- 4 gekochte Kartoffeln vom Vortag
- 1 dicker Bund Schnittlauch

### Zubereitung:

- Am besten beginnt man mit der Garnitur, sie steht dann bereit, und sobald der Fisch fertig ist, kann man servieren.
- Den Pumpernickel zerbröseln und in der Butter anrösten, bis die Krümel appetitlich duften. In eine kleine Schüssel füllen. Den Speck in feine Streifchen schneiden, in derselben Pfanne auslassen und knusprig braten. Ebenfalls beiseitestellen. Im Speckfett jetzt die in Scheibchen geschnittenen Kartoffeln langsam knusprig braten. Schließlich den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
- Den Fisch würzen: einfach mit Salz und Pfeffer, dann in Mehl drehen, sodass nur ein hauchzarter Film alles überzieht. Zuerst auf der Hautseite eine Minute anbraten – nur mittlere Hitze, die Haut soll jetzt sanft bräunen. Dann umdrehen und auch auf der Fleischseite braten, aber nicht ganz eine Minute. Erneut umdrehen und jetzt in der Pfanne zum Garziehen für 5 Minuten in den 75 Grad warmen Ofen (Ober- & Unterhitze/ 60 Grad Heißluft) stellen.

- Kurz vor dem Servieren den Fisch in der Pfanne nochmal kurz auf der Haut rösten, damit sie wieder knusprig wird.

**Servieren:** Auf Tellern anrichten, Speckstreifchen mit Schnittlauch mischen und darauf verteilen und darüber die Pumpernickelbrösel streuen. Bratkartoffeln dazu!