

Iris Eigenbrodt

Lust auf...
Fisch

Inhalt

[Einleitung](#)

[Fischnuggets](#)

[Heilbutt in der Folie](#)

[Kabeljau in Blätterteig](#)

[Ofenlachs](#)

[Tagliatelle in Garnelen-Sauce](#)

[Weitere E-Books der Autorin](#)

[Lust auf...](#)

[Hundisch: Mit Hunden kommunizieren](#)

[Impressum](#)

Einleitung

Als passionierte Hobbyköchin sammelten sich bei mir über die Jahre unzählige Rezepte an. Wichtig war für mich immer, dass die Ernährung ausgewogen ist und einfach zubereitet werden kann; auch wenn manche etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen würden. Dementsprechend habe ich viele alte Rezepte überarbeitet und modernisiert.

Bewusste Ernährung sollte Bestandteil des täglichen Lebens sein. Unter bewusster Ernährung versteht man, sich ganz bewusst dafür zu entscheiden, was man seinem Körper zufügt. Dabei spielen nicht nur die Inhaltsstoffe eine Rolle, sondern auch die Menge und die Uhrzeit. Jeder sollte für sich selbst entscheiden, wann er was und wie viel zu sich nimmt, egal ob das in das anerzogene Schema passt oder nicht. Wir werden heute noch, selbst nach über zwanzig Jahren dieser Praxis, seltsam angeschaut, wenn wir erwähnen, dass bei uns abends und nicht mittags warm gegessen wird. Es hatte sich damals aus der Not heraus ergeben und wir stellten fest, dass es für uns die bessere Zeit ist. Für mich als Köchin ist es stressfreier, ohne den ständigen Druck rechtzeitig alles auf den Tisch zu bringen.

Es gibt keinen besseren Berater, bei der Frage, was gut für den Körper und das Wohlbefinden ist, als der Körper selbst. Lust auf... ist eine Kochbuchreihe, die auf diesem Prinzip basiert.

Ich wünsche viel Spaß beim Ausprobieren. Über ein Feedback, in Form einer kurzen Rezension, würde ich mich sehr freuen.

Fischnuggets

Zutaten für 4 Personen:

4 Fischfilet

1 Ei

2 EL Milch

50 g Parmesankäse

50 g Paniermehl

Paprikapulver

Pfeffer

Zubereitung:

Den Fisch in Nugget-große Würfel schneiden, in verschlagener Eiermilch und dann in der gewürzten Mischung aus Paniermehl und Parmesankäse wenden.

Anschließend auf ein Backblech geben und ca. 10 Minuten im auf 220 °C vorgeheizten Backofen braten.

Heilbutt in der Folie

Zutaten für 4 Personen:

4 Heilbuttfiletts

Salz

Pfeffer

3 EL Olivenöl

2 Tomaten

4 EL schwarze Oliven

2 Knoblauchzehen

Kräuter (Basilikum, Petersilie oder Estragon)

Zubereitung:

Vier Blatt Alufolie bereitlegen, groß genug, um die Fische mitsamt Belag einzuhüllen.

Die Fischstücke rundum salzen und pfeffern. Mit Öl einreiben und jeweils auf ein Stück Alufolie setzen.

Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Die Oliven entsteinen, dabei halbieren. Den Knoblauch sehr fein würfeln und die Kräuter in Streifen schneiden. Alle Zutaten auf den Fischstücken verteilen und die Päckchen verschließen. Die Päckchen an allen Seiten gut zusammenkneifen, damit nirgendwo etwas auslaufen und auch kein Dampf entweichen kann.

Dann bei 200 °C im vorgeheizten Ofen etwa acht bis zehn Minuten backen, bis das Fischfleisch weiß und saftig aussieht.

Dazu passt Baguette.

Kabeljau in Blätterteig

Zutaten für 4 Personen:

4 Kabeljaufilets
2 Knoblauchzehen
1 Bund Dill
Öl
5 EL Weißwein
Salz
Pfeffer
8 Scheiben Tiefkühl-Blätterteig
Mehl zum Ausrollen

Zubereitung:

Den Knoblauch und Dill hacken und mit Öl, Weißwein, Salz und Pfeffer vermischen. Die Fischstücke darin 30 Minuten marinieren.

In der Zwischenzeit den Blätterteig auftauen lassen und auf einer bemehlten Unterlage auf die Größe der Fischstücke ausrollen und etwas ruhen lassen.

Den marinierten Fisch auf vier der vorbereiteten Stücke legen. Die Ränder mit Ei bestreichen und die restlichen Stücke auf den Fisch legen. Die Ränder gut andrücken und die Oberfläche der Blätterteigpäckchen mit Ei bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

In dem auf 220 °C vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten backen.

Dazu: Senfsauce.

Ofenlachs

Zutaten für 4 Personen:

2 Zucchini

2 EL Olivenöl

1 EL Dill

1 TL Senf

1 TL Honig

2 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

4 Lachsfilets

250 g Kirschtomaten

Zubereitung:

Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden.

Aus Olivenöl, Dill, Senf, Honig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren.

Die Zucchini, Lachsfilets und Tomaten auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit der Marinade beträufeln.

Im auf 200 °C vorgeheizten Backofen für 25 Minuten backen.

Tagliatelle in Garnelen-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

400 g Tagliatelle
400 g Garnelen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Paprika
Salz
Pfeffer
3 EL Zitronensaft
150 ml Wasser
1 Becher Sahne
Basilikum
30 g Parmesan

Zubereitung:

Nudeln Packungsanweisung garen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen von jeder Seite 1–2 Minuten braten. Zwiebel und Knoblauch kurz mit braten. Paprika zufügen, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft, Wasser und Sahne ablöschen, aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln lassen.

Basilikum in feine Streifen schneiden, unter die Garnelen-Sauce rühren und nochmals mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nudeln untermischen und mit Parmesan bestreuen.

Weitere E-Books der Autorin

Lust auf...

ist eine Reihe an Rezeptbücher die mehrere Bücher umfasst. Alle E-Books dieser Reihe sind über Amazon für den Kindle eReader und über Self-Publishing.com für eReader die das epub-Format verwenden, erhältlich.

Informationen, Links und die Möglichkeit eine kostenlose Kostprobe mit fünf Rezepten im praktischen pdf-Format herunterzuladen, gibts auf meiner Webseite <https://www.australian-silky-terrier.de/home/lustauf/>

Hundisch: Mit Hunden kommunizieren

Dieses Buch vermittelt viel Basiswissen aus meinen eigenen Erfahrungen, unter anderem über die Kommunikation von und mit Hunden. Beschrieben werden die unterschiedlichen Formen der Kommunikation, mit dem Schwerpunkt auf die Körpersprache. Es wird die telepathische Kommunikation erklärt, wofür sie gut ist und wie man sie erlernen kann. Gezeigt werden Wege für ein besseres Verständnis und somit für ein harmonischeres Miteinander.

<https://www.australian-silky-terrier.de/home/hundisch-mit-hunden-kommunizieren/>

Impressum

Lust auf... Fisch

von Iris Eigenbrodt

© 2019 Iris Eigenbrodt

Alle Rechte vorbehalten.

Independently published by Iris Eigenbrodt

Im Wettum 10a

74862 Binau

Deutschland

Internet: <https://www.australian-silky-terrier.de>

Buchcover, Illustration: Iris Eigenbrodt

Dieses E-Book, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt und darf ohne Zustimmung des Autors nicht vervielfältigt, wieder verkauft oder weitergegeben werden.

Hat Ihnen das E-Book gefallen, so empfehlen Sie Ihren Freunden den Download eines persönlichen Exemplars.

Ein großes Dankeschön, dass Sie die Arbeit des Autors respektieren!