

Miele Kochkurs

Fischvielfalt für Genießer

Rezepte

Vorwort

Liebe Kochkurs-Teilnehmerin, lieber Kochkurs-Teilnehmer,

für unseren Kochkurs „**Fischvielfalt für Genießer**“ hatten wir Besuch von Roberto Enßlen, unserem Culinary Expert aus Berlin. Wir haben im Vorfeld ein paar grundlegende Zubereitungsarten in den Fokus genommen, die eine gute Basis in der Fischküche bieten und gleichzeitig einen hohen Grad an Flexibilität bieten, indem Sie leicht abgewandelt werden können. Wir geben Tipps beim Garen im Ganzen, als auch für gebratene Filets und die Zubereitung von Fonds, Suppen und auch Terrinen.

Wir hoffen, Sie konnten aus dem Online-Kurs viele neue Anregungen, Tipps und Ideen für Ihren Kochalltag mitnehmen. Sollten weiterführende Fragen aufkommen, sind wir telefonisch unter 05241 89 22 44 666 oder per E-Mail unter events@miele.de für Sie erreichbar.

Wenn wir Ihr Interesse für weitere Miele Events geweckt haben, können Sie sich ganz einfach online unter www.miele.de/events zu unseren Veranstaltungen anmelden.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren und Nachkochen der Rezepte.

Hier gelangen Sie zur Aufzeichnung, die Sie jederzeit anschauen können:

https://www.youtube.com/live/N_W7wHKxZWw?si=6V_Z5Ko2QDM21Qsi

Ihr Miele Event-Team

Inhalt

Fischfond	Seite 4
Fischsuppe: Tom Ka Gai	Seite 6
Ceviche	Seite 8
Fischterriner	Seite 10
Ganzer Wolfsbarsch aus dem Backofen	Seite 12
Doradenfilets auf der Haut gebraten	Seite 14
Gefüllte Fischröllchen in der Kokotte	Seite 16
Fischfilet mit Kartoffelschuppen	Seite 18



Fischfond

Zutaten

800–1000 g Fischkarkassen
(helle, magere Fische)
1 Zwiebel, grob gewürfelt
1 Stange Lauch (nur das Weiße
und Hellgrüne), in Ringe ge-
schnitten
1 kleine Karotte, in Scheiben
1 Lorbeerblatt
5 Pfefferkörner
150 ml trockener Weißwein
1 Liter kaltes Wasser
1 EL neutrales Öl
½ TL Salz

Zubereitung

1. Fischkarkassen gründlich unter kaltem Wasser abspülen. -> Keine Kiemen oder Augen hinzugeben – macht den Fond bitter.
2. Gemüse anschwitzen:
Öl im Topf erhitzen, Zwiebel, Lauch und Karotte glasig anschwitzen. Nicht bräunen!
3. Karkassen zugeben
Fischkarkassen auf das Gemüse legen und leicht andrücken. Auch hier: nicht braten.
4. Mit dem Weißwein ablöschen und kurz aufkochen lassen.
5. Mit kaltem Wasser auffüllen, Lorbeer und Pfeffer zugeben.
6. 20 Minuten simmern, nur leicht köcheln lassen; Schaum regelmäßig abschöpfen.
7. Durch ein feines Sieb oder Tuch passieren – nicht ausdrücken.



Fischsuppe: Tom Ka Gai

Zutaten

600 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne oder Kokosmilch
2 EL Öl (Sonnenblume oder Erdnuss)

Aromen:

1 Stück Ingwer (ca. 3 cm), in dünne Scheiben, Alternativ: Galgant
2 Stangen Zitronengras, ange-drückt und in 5–6 cm Stücke geschnitten
3–4 Kaffirlimettenblätter
1 kleine rote Chili, in Ringe geschnitten (Schärfe nach Geschmack)
1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
2–3 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten

Gemüse:

150 g Champignonscheiben
1 kleine Karotte, feine Stifte
1 kleine Zucchini, Viertelringe

Fisch:

300–400 g festes Fischfilet
z. B. Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch, Dorade → in 3 cm große Stücke schneiden

Würzung:

2–3 EL Limettensaft
1–2 EL Fischsauce
1 TL Salz, nach Geschmack
½ TL Zucker
Optional: 1 TL rote Thai-Curry-paste

Zubereitung

1. Asiatische Basis anrösten

In einem mittelgroßen Topf: Öl erhitzen. Ingwer (oder Galgant), Zitronengras, Chili und Knoblauch kurz anrösten, bis es duftet. → Nicht bräunen!

2. Brühe und Sahne zugeben

Mit Gemüsebrühe ablöschen. Sahne einrühren. Kaffirlimettenblät-ter hinzufügen. Alles 10 Minuten sanft köcheln lassen, damit die Aromen übergehen (Zitronengras und Kaffirblätter bleiben später im Topf – sie sind nur für das Aroma).

3. Gemüse garen

Champignons, Karotten und Zucchini hinzugeben. Weitere 5–7 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist.

4. Fisch zugeben

Hitze reduzieren (nicht mehr stark kochen, sonst zerfällt der Fisch). Fischstücke vorsichtig in die Suppe legen. 5–7 Minuten ziehen lassen, bis der Fisch gar ist.

5. Abschmecken (wichtig!)

Limettensaft einrühren. Mit Fischsauce, Salz und etwas Zucker ausbalancieren. Optional eine kleine Menge Thai-Currypaste einrühren für mehr Tiefe.

6. Servieren

Zitronengras und Kaffirblätter entfernen. In Schalen füllen. Mit Koriander und Frühlingszwiebeln bestreuen. Optional ein paar Tropfen Chili- oder Sesamöl darüberträufeln.



Ceviche

Zutaten

250–300 g frisches Lachs- oder Saiblingsfilet (sushi-/sashimitauglich – beim Fischhändler danach fragen!)
2 Limetten (Saft)
½ rote Zwiebel, in feinen Streifen
½ rote Chili, entkernt, fein gehackt (oder nach Geschmack)
Eine kleine Handvoll Koriander, grob gehackt (oder Petersilie, wenn du kein Koriander-Fan bist)
1 kleine Salzprise

Optional:
½ TL Zucker
1–2 EL Olivenöl
½ Avocado, in kleine Würfel
Einige Würfel Gurke oder Mango
Etwas Meersalz zum Finale

Zubereitung

1. Fisch vorbereiten
Fischfilet kalt abspülen und gründlich trocken tupfen. In kleine Würfel schneiden (ca. 1–1.5 cm). → Je kleiner die Würfel, desto schneller „gart“ die Säure.
2. Limettensaft-Marinade
Limettensaft in eine Schüssel geben. Chili, etwas Salz und falls gewünscht Zucker zur Abrundung einrühren.
3. Fisch marinieren
Fischwürfel in die Marinade geben und vorsichtig vermengen. Ziehzeit: 5–10 Minuten. → Der Fisch wird außen leicht fest und bleibt innen zart.
4. Zwiebeln & Kräuter dazugeben
Rote Zwiebeln und Koriander unterheben. Optional Avocado/Gurke/Mango zugeben.
5. Abschmecken
Ein Spritzer Olivenöl macht alles noch runder. Mit Salz und Limette fein abstimmen.
6. Servieren
Sofort frisch genießen! → Ceviche sollte NICHT lange stehen.



Fischterriner

Zutaten

Für die Farce:

600 g Zanderfilet, schuppen- und grätenfrei

250 ml eiskalte Sahne (min. 30 %)

1 Eiweiß

1 TL Salz

1 Prise weißer Pfeffer

Optional: 1 Spritzer Zitronensaft

Optional: 1–2 EL Crushed Ice

Für den Kern:

250–300 g Lachsfilet am

Stück (am besten ein gleichmäßiger Mittelteil, 3–4 cm dick)

Salz, etwas Zitronensaft

Für die Spinatmatte:

200 g Baby- oder Blattspinat
Salz

1 Liter kochendes Wasser +
Eiswasser zum Abschrecken

Für die Form:

Etwas Butter oder neutrales Öl
zum Fetten

Optional: Backpapier oder
Frischhaltefolie

Einstellungen Dampfgarer

100 °C Dampfgaren

Garzeit: 35 – 45 Minuten

Kerntemperatur: 58 – 60 °C

Zubereitung

1. Lachs vorbereiten (Kern)

Das Lachsfilet zu einem gleichmäßigen, länglichen Stück zuschneiden. Leicht salzen und mit einem Hauch Zitronensaft marinieren. Kaltstellen.

2. Spinatmatte herstellen

Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen, kräftig salzen. Spinat 10–15 Sekunden blanchieren. Sofort in Eiswasser abschrecken. Gut trockentupfen (Küchenpapier!). Auf einem großen Stück Frischhaltefolie oder Backpapier blattweise überlappend zu einer länglichen Matte auslegen – so groß, dass sie später komplett um das Lachsfilet gewickelt werden kann. Das Lachsfilet mittig auf die Spinatbahn legen und straff einwickeln. Eingepackt kaltstellen.

3. Zanderfarce herstellen (wichtig: sehr kalt arbeiten!)

Das ist entscheidend für Bindung und Struktur. Zanderfilet in Würfel schneiden, sehr gut kühlen oder kurz anfrieren. In einem Mixer oder mit dem Stabmixer: Fisch + Salz pürieren. Eiweiß einarbeiten. Dann unter ständigem Mixen die eiskalte Sahne langsam (!) zugießen. Nur so lange mixen, wie nötig – Übermixen macht die Farce warm und körnig. Optional 1–2 EL Crushed Ice dazugeben, wenn sie warm wird. Mit weißem Pfeffer und einem Hauch Zitronensaft abschmecken. Farce durch ein feines Sieb streichen → perfekter, seidiger Profi-Effekt.

4. Terrine füllen

Terrinenform buttern oder mit Folie auslegen. Eine erste Schicht Zanderfarce (ca. 1 cm) einfüllen und glattstreichen. Den Spinat-Lachs-Kern mittig einlegen. Mit der restlichen Farce vorsichtig ummanteln und oben glattziehen. Form einige Male sanft auf die Arbeitsfläche klopfen → Luftblasen entfernen. 20–30 Minuten kühlstellen.

5. Terrine im Dampfgarer garen

6. Abkühlen & Durchziehen

Terrine 20–30 Minuten bei Raumtemperatur abkühlen lassen. Danach mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, kühlen. Erst dann stürzen und in 1,5–2 cm Scheiben schneiden.



Ganzer Wolfsbarsch aus dem Backofen

Zutaten

1 ganzer Wolfsbarsch (ca. 800 g), ausgenommen
1 Zitrone (Bio), in dünnen Scheiben
2–3 Zweige Thymian
1–2 Zweige Rosmarin
2–3 EL Olivenöl
Optional: 1 kleine Knoblauchzehe, in Scheiben
Salz & frisch gemahlener Pfeffer

Optional: ein paar Cocktailtomaten oder Fenchelscheiben als Unterlage

Zubereitung

1. Backofen vorheizen. Einstellungen siehe unten.
2. Fisch vorbereiten
Den Wolfsbarsch unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Innen- und außen großzügig salzen und pfeffern. Optional: Haut mehrmals leicht einschneiden (schräg), damit die Aromen besser einziehen.
3. Füllung vorbereiten
In die Bauchhöhle geben: 2–3 Zitronenscheiben, Thymian, Rosmarin, Optional Knoblauchscheiben. Leicht andrücken.
4. Unterlage vorbereiten (optional, aber sehr empfehlenswert)
Auf ein Backblech oder in eine Auflaufform: Ein paar Zitronenscheiben, Tomaten oder Fenchelscheiben auslegen. → Der Fisch liegt nicht direkt auf dem Blech und bleibt saftiger.
5. Fisch einölen
Den Wolfsbarsch von außen mit Olivenöl einreiben. Auf die vorbereitete Unterlage legen.
6. Garen
In den vorgeheizten Ofen schieben. Garzeit: 20–25 Minuten.
→ Faustregel: ca. 10–12 Minuten pro 500 g Fisch. Der Fisch ist fertig, wenn: sich das Fleisch leicht von den Gräten löst, die Augen klar bis weißlich sind, die Rückenflosse sich mühelos herausziehen lässt.
7. Servieren
Den Fisch vorsichtig vom Blech heben. Mit etwas frischem Zitronensaft beträufeln. Olivenöl darüber geben.

Tipps und Varianten:

Perfekt dazu: Salzkartoffeln oder Rosmarinkartoffeln, ein leichter Blattsalat, Fenchel-Orangen-Salat, Knuspriges Baguette.

Einstellung Backofen:

Betriebsart: Ober- und Unterhitze | Heißluft Plus
Temperatur: 200 °C | 180 °C
Garzeit: 20 - 25 Minuten | Vorheizen: Ein



Ganzer Wolfsbarsch

Dorade auf der Haut gebraten

Zutaten

2 Doradenfilets mit Haut (à ca. 140–160 g)
1–2 EL Olivenöl
1 kl. Zweig Thymian
1 Knoblauchzehe (angeschlagen, nicht gehackt)
Meersalz (fein und grob)

Optional:
1 TL Butter

Optional für die Garnitur:
Zitronenzeste, Olivenöl, feine Kräuter

Zubereitung

1. Fisch vorbereiten

Filets unter kaltem Wasser kurz abspülen und gründlich trocken tupfen. Gräten mit der Pinzette entfernen. Hautseite mehrfach leicht einschneiden (2–3 mm tief, im Abstand von 2 cm). → So wölbt sich die Haut nicht beim Braten. Fisch nur auf der Fleischseite ganz leicht salzen. Die Hautseite erst direkt vor dem Braten salzen – sonst wird sie weich.

2. Die Pfanne vorbereiten

In der Sterneküche wird für perfekten Fisch verwendet: eine beschichtete Pfanne oder eine sehr gut eingebrannte Eisenpfanne. Pfanne auf mittlere bis hohe Temperatur bringen (keine Maximalhitze!). Olivenöl einfließen lassen.

3. Fisch braten

Doradenfilets mit der Haut nach unten in die Pfanne legen. Mit einem Pfannenwender oder einer Palette die ersten 10–15 Sekunden leicht andrücken, damit die Haut plan anliegt. Hitze etwas reduzieren. Jetzt Thymian und Knoblauch dazugeben. Bratzeit Hautseite: → 80–90 % der gesamten Garzeit! Das ist ein wichtiges Sterneküchen-Prinzip. Für Doradenfilets: 5–7 Minuten. Wenn sich die Farbe am Rand der Filets bis ca. 2/3 hochzieht: Pfanne kurz mit einem Stück Butter glacieren (optional, gibt Nussigkeit) Filets nur ganz kurz (max. 20–30 Sekunden) auf die Fleischseite drehen. → Ziel: glasige, saftige Mitte – nicht „totbraten“.

4. Würzen & Servieren

Hautseite mit Flor de Sal oder grobem Meersalz final würzen. Optional etwas Zitronenzeste oder ein Spritzer sehr gutes Olivenöl darüber. Sofort servieren – Fisch wartet nicht.



Dorade auf der Haut gebraten

Gefüllte Fischröllchen in der Kokotte

Zutaten

4 Seezungenfilets (je ca. 80–100 g) → Alternativ: kleine Schollenfilets oder Zanderfilets dünn geschnitten
Salz & weißer Pfeffer
Etwas Zitronensaft

Gemüsefüllung:
50 g Karotte (feine Julienne)
50 g Zucchini (feine Julienne)
30 g Lauch oder Frühlingszwiebel (feine Streifen)
1 TL Butter
1 TL Salz
1 Spritzer Zitronensaft

Zum Garen:
80–100 ml Fischfond oder Gemüsefond pro Kokotte
1–2 Scheiben Zitrone
1 kleiner Zweig Thymian (pro Kokotte)
Optional: 1 EL Weißwein pro Kokotte

Zubereitung

1. Seezungenfilets vorbereiten
Filets kalt abspülen, gründlich trocken tupfen. Leicht mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Falls sie unterschiedlich dick sind: die dicken Teile etwas flacher schneiden oder leicht plattieren.
2. Gemüsefüllung vorbereiten
Karotte, Zucchini und Lauch in feine Julienne schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen. Gemüse 1–2 Minuten glasig anschwitzen – nicht bräunen, es soll Biss behalten.
Mit Salz und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Auskühlen lassen.
3. Fischröllchen formen
Seezungenfilets mit der glatten Seite nach unten auf das Brett legen. Eine schmale Bahn Gemüse jeweils am breiten Ende platzieren. Filets straff aufrollen (vom breiten zum schmalen Ende). Mit einem Zahnstocher fixieren oder einfach mit der Naht nach unten in die Kokotte legen – im Dampfgarer fällt nichts auseinander.
4. Kokotten befüllen
Für jede Kokotte: 1–2 Fischröllchen hineinsetzen, 1–2 dünne Zitronenscheiben dazu, 1 kleinen Zweig Thymian, 80–100 ml Fisch- oder Gemüsefond angießen. Optional: 1 EL Weißwein. Die Röllchen sollen nicht komplett bedeckt sein – nur leicht im Fond stehen.
5. Garen im Dampfgarer
Seezunge ist sehr zart → nicht zu lange garen! Wenn die Röllchen sich prall anfühlen und leicht matt werden, sind sie perfekt.

Einstellungen Dampfgarer

Betriebsart: Dampfgaren
Temperatur: 100 °C
Garzeit: 10–12 Minuten



Gefüllte Fischröllchen in der Kokotte

Fischfilet mit Kartoffelschuppen

Zutaten

Für den Fisch:

2 hochwertige Fischfilets à
140–160 g

→ Ideal: Zander, Steinbutt,
Wolfsbarsch, Kabeljau-Loin

Salz, weißer Pfeffer

Etwas Zitronensaft

1–2 EL neutrales Öl (z. B. Raps-
oder Traubenkernöl)

1 kl. Zweig Thymian

1 Knoblauchzehe (angeschla-
gen)

Optional: 1 TL Butter

Für die Kartoffelschuppen:

1 große festkochende Kartoffel

1–2 EL geklärte Butter (oder
sehr weiche Butter)

Salz

Zubereitung

1. Kartoffelschuppen vorbereiten

Kartoffel schälen. Mit einer Mandoline in dünnste Scheiben schneiden (ca. 1 mm oder dünner). Scheiben mit einem kleinen runden Ausstecher (ca. 2–2,5 cm) ausstechen – das ergibt die typischen „Schuppen“. In einer Schüssel leicht in Butter wenden, nur ganz fein salzen. Tipp: Die Scheiben dürfen NICHT nass sein → sonst werden sie nicht knusprig. Nicht zu viel Butter, sonst rutschen sie später herunter.

2. Fisch vorbereiten

Fischfilets trocken tupfen. Leicht mit Salz und etwas Zitronensaft würzen. Haut entfernen, falls vorhanden → die Kruste klebt besser auf der Fleischseite. Die Fleischseite ganz dünn mit Butter bestreichen (als „Kleber“ für die Schuppen).

3. Kartoffelschuppen auflegen

Kartoffelscheiben überlappend (wie Dachschilden) auf die Fleischseite legen. Mindestens 2 Reihen übereinander, damit die „Schuppen-Optik“ entsteht. Leicht andrücken.

10 Minuten kaltstellen – die Butter zieht leicht an und fixiert die Schuppen.

4. Braten

Pfanne vorbereiten. Eine beschichtete Pfanne oder hochwertige Edelstahlpfanne verwenden. Mittlere Hitze, nicht zu heiß! 1–2 EL neutrales Öl hineingeben und erhitzen. Filets mit der Kartoffelseite nach unten einlegen. Nicht bewegen! 5–7 Minuten sanft braten, bis die Kartoffeln goldbraun und knusprig sind. Wenn die Schuppen Farbe haben: Thymian und Knoblauch in die Pfanne geben. Filet einmal vorsichtig wenden und auf der Fleischseite nur 20–30 Sekunden nachziehen lassen. Optional: 1 TL Butter zugeben und den Fisch kurz glacieren.



Fischfilet mit Kartoffelschuppen

Miele Vertriebsgesellschaft Deutschland KG

Carl-Miele-Str. 29
33332 Gütersloh

Telefon 05241 22 44 666

Internet www.miele.de
E-Mail info@miele.de

Die Rezeptfunktion in der Miele@mobile App

Inspiration für's Kochen und Backen. Neue Rezepte finden und nachkochen,
Nährwerte prüfen oder eine persönliche Einkaufsliste erstellen.
So einfach geht's!

**Hinweis:**

Alle Angaben und Zubereitungsschritte wurden nach bestem Wissen zusammengestellt.
Für die Umsetzung der Rezepte sowie für etwaige Abweichungen bei Zutaten, Geräten
oder Ergebnissen übernehmen wir keine Haftung.