

Leckere Fischgerichte aus Vorpommern

Sie haben fangfrischen Fisch direkt vom Kutter erworben? Oder selbst Ihr Glück beim Angeln auf und an den Gewässern Vorpommerns versucht? Dann finden Sie hier vier regionale Rezeptvorschläge für die Zubereitung von Fisch aus Vorpommern.

Pommerscher Barsch

Haben Sie einen Barsch in der Ostsee, im Bodden oder Haff gefangen? Hier finden Sie einen Rezeptvorschlag zur Zubereitung für Barsch aus Vorpommern.

Geben Sie Öl auf ein Backblech. Fügen Sie Kürbisspalten hinzu. Wenden Sie diese im Öl und würzen Sie sie mit Salz und Pfeffer. Nach dem Verteilen von Knoblauch geben Sie alles bei 200°C für zwanzig Minuten in den vorgeheizten Ofen. Geben Sie zu grob pürierter Rote Bete Crème fraîche, Zwiebeln, Meerrettich und Gewürze dazu. Mischen Sie alles gut durch.

Schmelzen Sie Butterschmalz in einer heißen Pfanne, würzen Sie die Barschfilets und braten Sie diese knusprig braun auf der Haut in der Pfanne. Für 30 Sekunden wenden und warm stellen.

Verrühren Sie Öl und Balsamico zu einer Vinaigrette und würzen Sie diese für den Salat. Richten Sie die Kürbisspalten auf einem Teller an, formen Sie Nocken aus der Rote-Bete-Mischung und geben Sie Rucola sowie die Fischfilets hinzu.

Beträufeln Sie die Rucola-Blätter kurz vor dem Servieren mit etwas Vinaigrette. Würzen Sie außerdem die Kürbisspalten mit etwas Kürbiskernöl und der Balsamico-Reduktion.

Der fettarme und würzige Fisch eignet sich gut als leichte Mahlzeit für den Sommer.

Für Ihre Einkaufsliste:

- 4 Barschfilets mit Haut
- 250 g rote Beete, gekocht
- 600 g Hokkaido Kürbis (entkernt und in Spalten geschnitten)
- 4 Knoblauchzehen (gepellt und angedrückt)
- 300 g Rucola
- 200 g rote Zwiebel (in feine Würfel geschnitten)
- 100 ml Crème Fraîche
- 1 EL geriebener Meerrettich
- 2 EL Balsamico
- 1 EL Balsamico-Reduktion
- 1 EL Kürbiskernöl
- 4 EL kalt gepresstes Rapsöl
- 40 g Butterschmalz
- Salz, schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)

Dorschfilet auf Wirsing

Haben Sie den Fischern in Freest, Mönkebude oder Lassin einen Dorsch abgekauft und suchen nach einem Rezeptvorschlag? Hier wäre eine Idee für Sie zur Zubereitung.

Schneiden Sie Wirsingblätter in dünne Streifen, waschen Sie sie und lassen Sie sie abtrocknen. Die Zwiebel klein würfeln und in einem Drittel Butter anbraten. Geben Sie die Wirsingstreifen hinzu und dünsten Sie sie kurz an. Fügen Sie ein wenig Wasser und klein geschnittene Salbeiblätter hinzu. Lassen Sie alles für circa zehn Minuten unter Zudecken weitergaren.

Verschlagen Sie Eigelb mit Sahne und würzen Sie es mit Pfeffer, Salz sowie Curry. Vermischen Sie die Eiersahne mit den Wirsingstreifen und geben Sie sie in eine gefettete Auflaufform.

Schneiden Sie Ihr Dorschfilet in vier gleich große Stücke und beträufeln Sie diese mit Zitronensaft. Salzen Sie die Stücke des Dorschfilets und legen Sie sie auf die Wirsingmasse. Rühren Sie unter die restlichen zwei Drittel Butter Semmelbrösel. Nun verteilen Sie diese auf dem Dorschfilet. Garen Sie es im vorgeheizten Ofen bei 180°C für circa 25 Minuten. Anschließend können Sie Ihren festen und schmackhaften Dorsch aus Vorpommern genießen.

Für Ihre Einkaufsliste:

- *1 kg Dorschfilet*
- *130 g Butter*
- *300 g Schlagsahne*
- *1 Zwiebel*
- *1 mittelgroßer Wirsing*
- *3 EL Semmelbrösel*
- *3 Eigelb*
- *2 EL Zitronensaft*
- *Salz, Pfeffer, Curry*
- *3 Salbeiblätter*

Weiß gekochter Haff-Aal

Sie haben Lust auf ein regional typisches Gericht aus Vorpommern? Hier finden Sie einen Vorschlag zur Zubereitung von weiß gekochtem Haff-Aal.

Haff-Aal schmeckt besser als gewöhnlicher Aal. Sie erhalten ihn direkt beim Fischer am Stettiner Haff. Haben Sie den Fisch nun in der Küche vor sich, portionieren und salzen Sie ihn.

In einem ausreichend großen Topf erhitzen Sie anschließend Wasser für den Sud. Fügen Sie geputztes Suppengemüse, gehackte Knoblauchzehe sowie Zwiebeln in Scheiben hinzu. Würzen Sie außerdem mit Salz und Pfeffer und lassen Sie alles aufkochen.

In einen weiteren Topf mit Wasser geben Sie geschälte und in Stücke geschnittene Kartoffeln.

Parallel geben Sie die Fischstücke in den Topf mit dem Sud. Lassen Sie diesen auf mittlerer Stufe weiter ziehen – nicht aufkochen! Die Fischstücke sollten vollständig vom Sud bedeckt sein. Wenn Sie mit der Zubereitung der Sauce beginnen, nehmen Sie die garen Fischstücke vorsichtig aus dem Sud und lagern Sie sie auf einem Teller zwischen. Den Fischsud benötigen Sie weiterhin zur Zubereitung der Sauce.

Erhitzen Sie die Margarine und schwitzen Sie das Mehl darin hell an. Geben Sie unter Rühren Milch hinzu. Fügen Sie anschließend den Fischsud nach Belieben hinzu, bis die Sauce die passende Konsistenz hat. Hierfür können Sie auch ein Sieb verwenden. Verrühren Sie alles gut. Legen Sie nun die Fischstücke behutsam in die Sauce und lassen Sie diese bei niedriger Temperatur ziehen. Vergessen Sie nicht, leicht umzurühren.

Nebenbei kochen Sie die bereits vorbereiteten Kartoffeln und hacken die Petersilie klein. Kurz vor dem Servieren geben Sie diese und die Kartoffeln zum Fisch hinzu. Für Ihren Haff-Aal wünschen wir Ihnen nun einen guten Appetit!

Für Ihre Einkaufsliste:

- *1 kg Haff-Aal*
- *1 Liter Wasser*
- *200 ml Milch*
- *60 g Margarine*
- *30 g Mehl*
- *1 Bund Suppengrün*
- *1 kg Kartoffeln*
- *1 große Zwiebel*
- *1 Bund Petersilie*
- *1 Zehe/n Knoblauch*
- *Salz und Pfeffer*

Schillings Brathering

Sie haben Lust auf einen wahren Klassiker der „vorpommersch maritimen“ Küchenkunst? Dann finden Sie hier einen Vorschlag zur Zubereitung von Brathering.

Zitrone auspressen. Heringe waschen, trockentupfen und mit Salz und Zitronensaft einreiben. Circa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Zwiebeln in feine Ringe hobeln. Mit Wasser, Essig, Salz, Zucker und den Gewürzen in einem Topf aufkochen und dann 5 Minuten ziehen lassen. Marinade auf Zimmertemperatur abkühlen. Heringe im Mehl wälzen und in einer Pfanne im heißen Öl von beiden Seiten durchbraten. In eine flache Schale schichten und mit der Marinade übergießen. Mit Folie oder Deckel abdecken. Zwei bis drei Tage im Kühlschrank durchziehen lassen. Dazu passen knusprige Bratkartoffeln und ein grüner Salat.

Für Ihre Einkaufsliste:

- 2 Zwiebeln
- 1 TL Salz
- 250 g Zucker
- 300 ml Weißweinessig
- 700 ml Wasser
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Pimentkörner
- 1 TL Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- 8 ausgenommene eher kleine Heringe
- 1 TL Salz
- 1 Zitrone
- 6 EL Mehl
- 4 EL Bratöl