

Hauptgänge

Rezepte für 2 Personen · Vom Pannfisch bis zur Pasta

Hamburger Pannfisch

Der Hamburger Klassiker schlechthin — gebratene Fischfiletreste mit Senfsauce und Bratkartoffeln

INKLUSIVE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Gemischte Fischfilets (Seelachs, Kabeljau, Lachs)*	350 g
Festkochende Kartoffeln (vorgekocht)	300 g
Zwiebeln	2 Stück
Speckwürfel	50 g
Mittelscharfer Senf	2 EL
Sahne	80 ml
Gemüsebrühe	100 ml
Butter	30 g
Rapsöl	2 EL
Petersilie, frisch gehackt	2 EL
Salz, Pfeffer, Lorbeer	nach Geschmack
Essiggurken	2 EL

ZUBEREITUNG

- 1 Kartoffeln in Scheiben schneiden und in Öl mit Speck goldbraun anbraten. Zwiebeln in Ringe schneiden, separat in Butter goldgelb karamellisieren.
- 2 Senfsauce: Brühe aufkochen, Senf und Sahne einrühren, mit Salz, Pfeffer und Lorbeer 5 min. köcheln. Essiggurkenwürfel zugeben.
- 3 Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. In Rapsöl bei mittlerer Hitze 3–4 min. je Seite braten.
- 4 Alles zusammenstellen: Bratkartoffeln auf dem Teller, Fischstücke darauf, Senfsauce darübergießen, mit karamellisierten Zwiebeln und Petersilie vollenden.

◆ TIPP VOM KÜCHENCHEF

Pannfisch ist ein echtes Armeleute-Gericht: Ursprünglich wurden damit übrig gebliebene Fischstücke vom Vortag verwertet. Das macht ihn zu einem der ehrlichsten Gerichte der norddeutschen Küche. Die Senfsauce darf ruhig kräftig sein — der Senf ist der Star, nicht das Salz.

Gebratener Zander

Mit Szegediner Kraut, Kartoffel-Grieben-Gnocchi und Paprikaschaum — Mitteleuropa auf dem Teller

INKLUSIVE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Zanderfilet (mit Haut)*	2 × 160 g
Sauerkraut	200 g
Zwiebel	1 Stück
Speck, gewürfelt	40 g
Paprikapulver (süß)	2 TL
Sauerrahm	50 ml
Kartoffeln, mehligkochend	300 g
Grieben (ausgelassenes Schmalz-Schmalz)	30 g
Mehl	80 g
Ei	1 Stück
Rote Paprikaschoten	2 Stück
Gemüsebrühe	100 ml
Butter	20 g
Salz	nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Szegediner Kraut: Zwiebel und Speck anschwitzen, Sauerkraut dazu, Paprikapulver einrühren, 15 min. schmoren. Sauerrahm unterrühren, würzen.
- 2 Gnocchi: Kartoffeln kochen, stampfen, mit Grieben, Mehl, Ei und Salz zu einem Teig kneten. Zu kleinen Rollen formen, in Salzwasser 3 min. kochen bis sie aufsteigen.
- 3 Paprikaschaum: Paprikaschoten rösten, pellen, mit Brühe und Butter pürieren, mit dem Stabmixer aufschäumen.
- 4 Zander mit Hautseite nach unten in heißem Rapsöl 5 min. anbraten, wenden, 2 min. fertig garen. Kraut anrichten, Gnocchi dazu, Fisch obenauf, Paprikaschaum daneben.

◆ TIPP VOM KÜCHENCHEF

Grieben (die Reste vom Auslassen von Schweineschmalz) geben den Gnocchi ein kräftig-herzhaftes Aroma. Wer keine Grieben bekommt: Kleine Speckwürfel, knusprig gebraten, funktionieren ähnlich. Der Paprikaschaum ist optional aber elegant — er gibt Farbe und Leichtigkeit zum schweren Kraut.

Pochierter Heilbutt

Sanft in Safran-Gemüsesud pochiert, mit Salzkartoffeln — elegant und pur

INKLUSIVE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Heilbuttfilet*	2 × 160 g
Karotte	1 Stück
Staudensellerie	1 Stange
Lauch	½ Stange
Safran	1 gute Prise
Weißwein, trocken	100 ml
Fischfond oder Gemüsebrühe	300 ml
Butter	30 g
Festkochende Kartoffeln	300 g
Dill	¼ Bund
Meersalz	nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1** Gemüse in feine Julienne (dünne Streifen) schneiden. Mit Weißwein und Fischfond aufkochen. Safran einrühren — er gibt die goldene Farbe und das unverwechselbare Aroma.
- 2** Kartoffeln in Salzwasser kochen, abgießen, warm halten.
- 3** Heilbuttfilets in den siedenden (nicht kochenden!) Sud einlegen. Bei 80 °C 8–10 min. pochiern — der Fisch ist fertig wenn er von Transparent zu Weiß wird und beim sanften Druck leicht federt.
- 4** Kalte Butter in kleine Stücke in den Kochsud einrühren bis eine leichte Saucenbindung entsteht. Fisch mit Gemüse-Safransud anrichten, Kartoffeln und frischen Dill dazu.

◆ TIPP VOM KÜCHENCHEF

Pochieren ist die edelste Form des Garens für delikate Fische wie Heilbutt — keine Hitze, keine Kruste, nur purer Geschmack. Die Safranmenge klingt nach wenig: Safran ist intensiv, zu viel macht die Sauce metallisch. Eine gute Prise Safranfäden (ca. 0,1 g) reicht vollkommen.

Linguine mit Riesengarnelen

Mit Kirschtomaten und Frühlingslauch in Chiliöl — sommerlich, leicht, mediterran

INKLUSIVE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Linguine	250 g
Riesengarnelen (16/20), roh, geschält*	280 g
Kirschtomaten	200 g
Frühlingszwiebeln	4 Stück
Knoblauch	3 Zehen
Rote Chili	1 Stück
Olivenöl	4 EL
Weißwein	80 ml
Petersilie, frisch gehackt	3 EL
Zitronensaft	½ Zitrone
Salz, schwarzer Pfeffer	nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Linguine in reichlich Salzwasser bissfest kochen (al dente). 100 ml Kochwasser aufbewahren.
- 2 Chiliöl: Olivenöl mit fein gehackter Chili und gehobeltem Knoblauch 2 min. bei niedriger Hitze erwärmen (nicht braten!).
- 3 Garnelen in das Chiliöl geben, bei starker Hitze 1–2 min. je Seite braten. Mit Weißwein ablöschen. Kirschtomaten halbieren und zugeben, kurz anwärmen.
- 4 Linguine abgießen, in die Pfanne zu den Garnelen geben. Frühlingszwiebeln und Petersilie einrühren. Mit Pasta-Kochwasser die Sauce binden. Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

◆ TIPP VOM KÜCHENCHEF

Das Pasta-Kochwasser ist kein Abfallprodukt: Die gelöste Stärke bindet die Sauce und gibt ihr Cremigkeit — kein Parmesan, kein Fett nötig. Garnelen nur kurz braten — 2 Minuten je Seite ist oft zu lang. Sie sind fertig wenn sie von grau zu rosa-weiß wechseln.

Mein Schiff® Backfisch

*Klassischer norddeutscher Backfisch mit Kartoffelsalat und Remoulade —
unübertroffen*

INKLUSIVE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Seelachs- oder Kabeljaufilet*	2 × 180 g
Weizenmehl	4 EL
Eier	2 Stück
Semmelbrösel (Panko)	6 EL
Paprikapulver	1 TL
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
Rapsöl zum Frittieren oder Ausbacken	ausreichend
Festkochende Kartoffeln	400 g
Saure Gurken	2 Stück
Mayonnaise	3 EL
Senf	1 TL
Zwiebel	½ Stück
Dill	¼ Bund
Kapern, Essiggurken, Sardellen (für Remoulade)	je 1 EL

ZUBEREITUNG

- 1 Norddeutscher Kartoffelsalat: Kartoffeln kochen, in Scheiben schneiden. Gurken, Zwiebeln würfeln, mit Mayo, Senf, Dill, Salz und Pfeffer anmachen. Mindestens 30 min. ziehen lassen.
- 2 Remoulade: Mayo mit fein gehackten Kapern, Essiggurken, Sardellen (optional), Senf, Dill und Zitronensaft abschmecken.
- 3 Fischfilets in Mehl wenden, durch verquirltes Ei ziehen, in Panko mit Paprikapulver wenden.
- 4 In 175 °C heißem Öl 4-5 min. goldbraun backen oder in einer Pfanne mit viel Öl ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen, sofort mit Kartoffelsalat und Remoulade servieren.

◆ TIPP VOM KÜCHENCHEF

Der norddeutsche Kartoffelsalat (mit Mayo) ist der südlichen Variante (mit Brühe) ebenbürtig aber komplett anders. Er braucht Zeit: Mindestens eine Stunde Ziehzeit macht ihn cremig und rund. Remoulade ist die unverzichtbare Begleitung zum Backfisch — die selbstgemachte Version ist der Fertigware haushoch überlegen.

Ofenkartoffel mit Matjes* nach Hausfrauenart

Ursprünglich und ehrlich — heiße Ofenkartoffel trifft kühlen, säuerlichen Matjes

INKLUSIVE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Große Backkartoffeln	2 Stück (je ca. 250 g)
Matjesfilet*	4 Filets
Sauerrahm	100 g
Naturjoghurt	50 g
Rote Zwiebeln	1 Stück
Apfel, säuerlich	½ Stück
Dill, frisch	¼ Bund
Schnittlauch	¼ Bund
Weißweinessig	1 TL
Zucker	1 Prise
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
Olivenöl	1 EL

ZUBEREITUNG

- 1 Kartoffeln waschen, mit Olivenöl und grobem Salz einreiben, bei 200 °C 60–70 min. backen bis sie innen weich und außen knusprig sind.
- 2 Hausfrauenart-Sauce: Rote Zwiebeln in dünne Ringe schneiden, Apfel fein würfeln. Mit Sauerrahm, Joghurt, Dill, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer mischen. 30 min. ziehen lassen.
- 3 Matjesfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Kurz vor dem Servieren unter die Hausfrauensauce heben.
- 4 Kartoffeln aufschneiden, mit Gabel etwas auflockern. Matjes-Hausfrauensauce darübergeben, mit Schnittlauch und frischem Dill vollenden.

◆ TIPP VOM KÜCHENCHEF

Matjes nach Hausfrauenart ist eines der kulinarischen Symbole Norddeutschlands. Echter Matjes (Hering, vor dem Reifen gefangen) hat einen milderen, weniger salzigen Geschmack als normaler Hering. Die Kombination Matjes-Apple-Sahne ist ein Dreiklang der perfekten Balance aus Salz, Fett und Säure.

Veganer No-Thunfisch-Salat-Bagel

Pflanzlicher Thunfischgeschmack aus Kichererbsen mit Noriflocken — überzeugend und nachhaltig

INKLUSIVE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Kichererbsen (Dose, abgespült)	200 g
Noriflocken (Meeresalgen)	1 EL
Staudensellerie	2 Stangen
Saure Gurken	2 Stück
Kresse	1 Päckchen
Vegane Mayonnaise	3 EL
Dijonsenf	1 TL
Zitronensaft	1 EL
Dill, frisch	¼ Bund
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
Bagels (Sesam oder Plain)	2 Stück
Tomaten	1 Stück

ZUBEREITUNG

- 1** Kichererbsen grob zerdrücken (nicht pürieren — es sollen noch Stücke erkennbar sein). Das gibt die Textur von Thunfisch-Chunks.
- 2** Noriflocken, fein gewürfelten Sellerie, gewürfelte saure Gurken, Dill, Mayonnaise, Senf und Zitronensaft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- 3** 30 min. ziehen lassen — die Noriflocken geben mit der Zeit ihren Meeresgeschmack ab.
- 4** Bagels aufschneiden und kurz toasten. Kresse, Tomatenscheiben und großzügig den Kichererbsen-'Thunfisch' auflegen.

◆ TIPP VOM KÜCHENCHEF

Das Geheimnis des pflanzlichen Thunfischgeschmacks sind Noriflocken (getrocknete Meeresalgen) — sie geben den charakteristischen Ozean-Geschmack. In Asia-Läden als 'Aonori' erhältlich. Je länger die Masse zieht, desto intensiver wird das Meeresaroma. Wer es authentischer mag: Ein Tropfen flüssiges Räucheraroma gibt die geräucherte Note.