



*Liebe Leserinnen
und liebe Leser,*

in dieser Ausgabe begrüßen wir das neue Jahr gleich mit der Erfüllung dreier guter Vorsätze: zum einen mit kalorienparenden Gerichten für die Figur, gefolgt von kleinen Snack-Rezepten, mit denen die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, zwei Mal pro Woche ein Fischgericht zu sich zu nehmen, auf Anhieb gelingt, und drittens mit der Garantie für ein besseres Gewissen beim Fischverzehr – gleich nach der Lektüre unserer neuen Serie „Fisch und Vorurteil“ auf den Seiten 20/21. Und weil es von den Vorurteilen so viele gibt, haben wir für Sie noch einen Kommentar zu einem weiteren falschen, das sich seit Jahren hartnäckig hält, auf unserer Facebook-Seite veröffentlicht.

Auf dass Sie die jetzt begonnene Skrei-Saison freudig begrüßen und auch den Fasching oder Karneval samt fleischloser Fastenzeit mit Seafood frohlockend genießen können, haben wir uns viele Gedanken gemacht und passende Rezepte zusammengestellt..

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen Glück, beste Gesundheit und Genussfreude für das neue Jahr – und dass Ihnen möglichst viele Ihrer guten Vorsätze gelingen mögen!

Antje Blum
Antje Blum

facebook.com/fischundtipps

Unser Titel-Rezept:

Schwedischer Seelachs-Topf

Für 4 Portionen: 500 g Kartoffeln und 4 Möhren schälen, längs vierteln, mit 1 Lorbeerblatt in 1 l Gemüsebrühe 15 Minuten kochen. Dann 1/3 Möhren und Kartoffeln mit der Schaumkelle ausheben und den Rest in der Brühe pürieren. 100 g Sahne einrühren, mit Salz, Muskatnuss und Curry fein abschmecken.



600 g Seelachsfilet in mundgerechte Würfel teilen. 6 eingelegte Artischockenherzen und 8 Kirschtomaten halbieren und alles mit Möhren- und Kartoffelvierteln in die siedende Suppe geben. 6 Minuten ziehen lassen und mit gehackter Petersilie und Basilikumblättern bestreut servieren.

Rezept-ABC

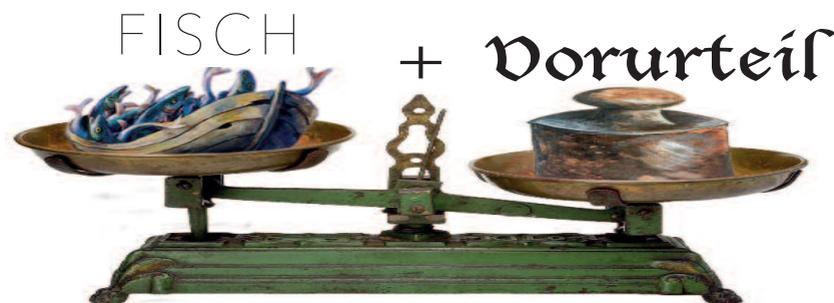
● Rezept vom Titel.

Cobia-Ceviche mit Orange	2
Eismeergarnelen und Guacamole auf Waffel ..	5
Flusskrebsfleisch und Rogen auf Waffel	5
Forellen aus dem Backofen	6
Frutti di Mare und Vinaigrette auf Waffel	5
Gambas mit Aubergine zu Dillbutter	18
Gravedlachs und deutscher Kaviar auf Waffel ..	5
Jakobsmuschel auf Rote-Bete-Carpaccio	7
Kabeljaufilet mit Kokosmilch und Melone ...	22
Lachs-Spieß mit Black Tiger	13
Räucherforellenfilet zum Süppchen	2
Räucherheilbutt und Möhren auf Waffeln	5
Räucherlachs und Forellenkaviar auf Waffel ..	5
Scallops-Spieß mit Parmaschinken	12
Schwarzer Heilbutt mit Gemüse in Folie	16
Shrimps-Spieß mit Limetten	13
● Seelachs-Topf, schwedisch	3
Seeteufelfilet auf jungem Spinat	17
Seeteufel-Spieß mit Sherry-Marinade	13
Steinbeißerfilet auf Zuckerschoten	16
Skrei mit Champignons und Rotwein-Butter-Sauce .	8
Skrei mit Haselnüssen und Brokkoli	9
Skrei auf Polenta und Ratatouille	9
Skrei mit Shrimps und Kapern zu Eipuffer	9
Zanderfilet auf Spitzkohl	17

Fotos: food-prints-team

Dieses Winterheft liegt seit 27. Dezember 2016 im Fischhandel für Sie aus

Fisch + Tipps: Neue Serie zum Sammeln Teil 1:



Dass sich negative Pressemeldungen ungeprüft eisern in den Köpfen der Verbraucher halten, ist für die Fischwirtschaft von großem Schaden. In diesem Heft lesen Sie ein typisches Beispiel, das den mangelhaft recherchierten Leitartikel im SPIEGEL 33/2016 betrifft, kommentiert vom Wissenschaftler Dr. rer. nat. Manfred Klinkhardt. Und zwar im Editorial des „Fischmagazin“, der Fachzeitschrift für die gesamte Fischwirtschaft - Lektüre, die wir gern mit Ihnen teilen möchten.

Faschingsfreuden mit Spießgesellen



Bunte Spießchen sind abwechslungsreich, prima vorzubereiten, köstlich zu marinieren, rasch zu frittieren oder grillieren, zudem nach Belieben zu variieren und mit leckeren Dips zu kombinieren - mit diesem kulinarischen Mix wird Ihre Faschingsparty zum Spießgesellen-Spaß!

Der Winterkabeljau Skrei bittet zu Tisch



Mit Skrei - dem Winterkabeljau aus Norwegen - ist es wie mit dem Spargel: Feinschmecker-Frohlocken ist jetzt angesagt: Denn die weiße Delikatesse gibt es nur von Januar bis Ostern.