

Fischfilets

- 11 Seeteufel auf Fenchel
- 13 Backfisch mit Spitzkohlsalat
- 15 Yin-und-Yan-Lachs in Sake
- 17 Lachs mit Radicchio und Mango
- 19 Fischröllchen in Ingwersauce
- 21 Matjes nach Hausfrauenart
- 23 Rotbarbenfilets vom Blech
- 25 Karamellisierte Rotbarben
- 27 Seelachs in Mandelkruste
- 29 Fisch in Chipshülle
- 31 Fischfilet im Bratbeutel
- 32 Paniertes Fischfilet **Klassiker**
- 35 Schellfisch in Wassabirahm
- 37 Gebackene Makrele in Papier
- 39 Schlemmerfilet
- 41 Fischeintopf
- 42 Kochfisch in Senfsauce **Klassiker**
- 45 Kabeljau in Raukesauce
- 47 Zanderfilet mit Oregano
- 49 Lachsforelle mit Spinat
- 51 Karpfenfilets in Pfefferteig

Ganze Fische

- 54 Forelle »blau« **Klassiker**
- 57 Gebackene Forelle
- 59 Kräuterhecht aus dem Ofen
- 61 Gegrillter Zander mit Speck
- 63 Seezunge mit Wermutsauce
- 65 Dorade im Kräutersud
- 67 Meeräschen aus dem Ofen
- 69 Gebratene Makrele mit Dip
- 71 Heringe im Salzteig
- 73 Eingelegte Bratheringe

Spezialitäten

77	Matjes mit Spargel-Labskaus
79	Bouillabaisse
81	Lachs mit Thaispargel
83	Zitronen-Räucherlachs
84	Graved Lax mit Senfsauce Klassiker
87	Fish and Chips
89	Kleine Fischfrikadellen
91	Fisch am Stiel
93	Seeteufelspieße mit Rosmarin
95	Fischgratin mit Nudeln
97	Kartoffelspieße mit Fisch
99	Kartoffeln mit Dorade
101	Lachsforelle mit Ingwer
103	Spargelrisotto mit Kaviar
105	Fischcurry mit Kokoscreme
107	Fischcurry mit Erbsen

Meeresfrüchte

111	Crabmeat mit Mango
113	Risotto mit Meeresfrüchten
115	Garnelen auf Spitzkohl
117	Sprossen-Wraps
119	Tintenfischringe mit Paprika
121	Frittierte Tintenfischringe
123	Kartoffel-Tintenfisch-Pfanne
125	Ligurischer Tintenfischsalat
127	Muscheln mit Korianderdip
128	Muscheln in Fenchelsud Klassiker
131	Muscheln in Tomaten-Weinsud
133	Muscheln mit Ananas

Das große Plus

136	Warenkunde und Wissenswertes
140	Register
144	Impressum