

Inhaltsverzeichnis

Fisch & Meeresfrüchte	7	Dünsten, Dämpfen & Pochieren	69
Die Vielfalt der Meere ist groß, die der Zubereitung entsprechend. Aber mit dem nötigen Know-how wird jeder wie von selbst zu Fischers Fritze.		So lecker kann Gesundes schmecken: Forelle, Saibling & Co. kommen butterzart daher, wenn sie auf die leichte Schulter genommen werden.	
Eine große Runde	8	Für Freischwimmer	76
An die Gräten, fertig, los!	10	Aus Pfanne & Wok	87
Flacher Fisch, hoher Genuss	12	Ein Sprung ins heiße Fett erfrischt zwar nicht, führt aber zu erhöhtem Genuss: Fisch-Curry, orientalisch angehauchte Dorade und knuspriger Lengfisch gehen mit bestem Beispiel voran.	
Halten Sie den Fisch flach!	14	Viel Rauch um Fisch	94
Es riecht nach Meer	16	Aus dem Backofen	105
Fisch – ganz und gar	18	In die Röhre geschoben können Lachs, Hecht und Heilbutt in Ruhe ihr feines Aroma entfalten und kommen mit Pfeffersauce, auf Gemüsebett oder im Salzteig gebacken groß raus.	
Geräte für die Gräte	20	Hier gibt's heiße Flossen	112
Köstliches unter Kruste	22	Meeresfrüchte	123
Für Panzerknacker	24	Alles, was das Meer außer Fisch zu bieten hat, ist hier vereint und hoher Genuss: von Pulpo-Pfanne über Garnelen-Curry bis zu gefüllten Calamari.	
Harte Schale, zarter Kern	26	Glossar	140
Sesam, öffne dich!	28	Rezeptregister	141
Im Garten eines Kraken	30	Zutatenregister, Sachregister	142
Ärmel hoch, Arme vor!	32	Impressum	144
Köstliche Kleinigkeiten	35		
Von Matjestatar bis Zanderterriner – die frische Brise vom Meer weht häppchenweise Köstlichkeiten auf den Tisch, die hohe Wellen schlagen.			
Der Norden lässt grüßen	44		
Suppen & Eintöpfe	53		
Von klassischer Fischsuppe mit Aioli bis zu kaltem Gazpacho mit gratinierten Austern toppt der Fisch die Suppe – mal wärmend, mal erfrischend.			
Eine klare Sache	60		