

REZEPTE

von Wumba Fisch

2020



Lachs-Tramezzini



Jakobsmuscheln mit pikantem Krokant



Fischragout mit Crevetten



Dorschfilet auf Gemüsesalat



Fischpastete



Kabeljau-Auflauf mit Kartoffeln

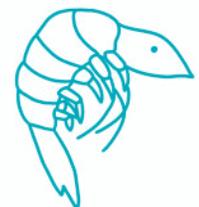
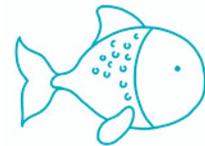
*An Guata!
Eura Wumba*





Inhaltsverzeichnis

Fisch-Geschnetzeltes	3
Lachs im Blätterteig	4
Forellenfilet mit Tomaten und Salbei.....	5
Kabeljau-Auflauf	6
Bismark-Heringsalat	7
Spaghettini mit Crevetten	8
Ostfriesische Fischsuppe	9
Spaghetti alle vongole	10
Heilbutt-Salat.....	11
Wolfsbarsch mit gegrillter Tomate.....	12
Gebratene Dorschfilet	13
Zander mit Hollandaise	14
Knackiger Crevettensalat	15
Lachs mit Crevetten	16
Wolfsbarsch auf Gemüse.....	17
Jakobsmuschel mit pikantem Krokant.....	18
Fischpfanne mit Meeresfrüchten.....	19
Egli-Filets mit Radieschen-Gemüse	20
Lachs-Tramezzini.....	21
Gnocchi mit Venusmuscheln	22
Fischpastete	23
Fish & Chips	24
Weisses Fischfilet	25
Dorschfilet auf lauwarmem Gemüsesalat.....	26
Reichhaltige Fischsuppe	27
Fischragout mit Crevetten.....	28
Currysuppe mit Fischspiesschen	29
Wolfsbarsch im Salzmantel	30
Forellenfilet mit Vinaigrette	31



Fisch-Geschnetzeltes

3

 Seeteufel, Rotzunge, Kabeljau oder Heilbutt



mittel



für 4 Personen



Zutaten

600 g	festfleischige Fischfilets, 1 cm Würfel
	Öl zum Braten
1 TL	Mehl
1 TL	Maizena
1/2	Zitrone, Saft
0.5 EL	Curry
1 TL	Salz
	Pfeffer
1/2	Zwiebel, gehackt
2	Lauchstängel, 1/2 cm breite Ringe
1 dl	Weisswein
2 dl	Rahm



Zubereitung

Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen
Mehl und Maizena mischen, Fisch bestäuben und braten
In eine Schüssel geben mit Zitronensaft beträufeln und würzen.

Hitze reduzieren.

Zwiebeln im Bratsaft andämpfen
Lauch zugeben und mitdämpfen, mit
Wein ablöschen und zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 8 Minuten weichdämpfen.

Rahm dazugiessen und köcheln bis die Sauce leicht gebunden ist.
Fisch dazugeben nur noch warm werden lassen.

Mit Reis anrichten



An Guata!
Eura Wumba



Lachs im Blätterteig

4

 Lachsrückenfilet

 mittel

 für 4 Personen

Zutaten

1 kleine	Zwiebel gehackt
400 g	Frischer Spinat
20 g	Butter
150 g	Cantadou mit Meerrettich
1	Blätterteig, eckig
500 g	Lachsrückenfilet ohne Haut und Gräte
1	Eigelb
	Salz & Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad vorheizen

Butter
Spinat

in einer grossen Pfanne erhitzen, Zwiebel darin goldbraun anbraten, den zufügen und andünsten
Den Spinat abtropfen lassen und mit der Hälfte des Cantadou vermischen, würzen und abkühlen lassen.

Blätterteig
Spinat
Lachs
Cantadou

ausrollen
in die Mitte des Teigs auslegen
drauflegen, mit dem restlichen bestreichen, würzen

Teig

darüberschlagen und mit dem Eigelb bestreichen

30 Minuten backen

In Streifen schneiden und mit einem Salat servieren.



An Guata!
Eura Wumba



Forellenfilets mit Tomaten und Salbei

5

 Forellenfilet

 einfach, 25 Minuten

 für 4 Personen

Zutaten

4	Forellenfilet à 150 g, in 2 Stücke geschnitten
4 EL	Zitronensaft
	Salz & Pfeffer
600 g	feste Tomaten in 1 cm grosse Würfel geschnitten
4 EL	Olivenöl
16	Salbeiblätter
40 g	Butter

Zubereitung

Forellenfilet	mit Zitronensaft beträufeln und würzen
Tomatenwürfel	würzen
Olivenöl	in einer Bratpfanne erhitzen
Salbeiblätter	dem Rand entlang in die Bratpfanne legen
Forellenfilets	auf der Hautseite dazulegen. 2 Minuten braten, wenden 1 Minute fertig braten. Beides raus nehmen und warm stellen.
Im Bratsatz Butter	schmelzen
Tomatenwürfel	beigeben, 2 Minuten braten und über die Forellenfilet verteilen und servieren.

Dazu passen Bratkartoffeln oder Pilaw-Reis.



*An Guata!
Eura Wumba*



Kabeljau-Auflauf

6

 Kabeljaufilet ohne Haut

 einfach

 für 4 Personen

Zutaten

600 g	Kabeljaufilet ohne Haut, in grosse Stücke geschnitten
400 g	festkochende Kartoffeln, geschält in Stücke geschnitten
125 g	Kefen blanchiert
4	kleine Zwiebeln, gehackt
1	kleine rote Zwiebel, gehackt
4 Stängel	Dill, gehackt
2	Tomaten, gewürfelt
125 g	Frischkäse mit Knoblauch Butter Salz & Pfeffer



Zubereitung

Kartoffeln	in eine ausgebutterte Form auslegen
Butter	darauf verteilen
Kefen, Zwiebeln, Dill und Tomaten	darüber geben
Fisch	darauf geben und mit Frischkäse bestreichen
Mit Salz & Pfeffer	würzen

30 Minuten zugedeckt bei 200 Grad Umluft backen.

*An Guata!
Eura Wumba*



Bismarck-Heringsalat

7



Bismarck-Heringe, in Stücken



leicht, 25 Minuten



für 4 Personen



Zutaten

400 g

1

2

1

1/2

1

je 2 EL

9 EL

6 TL

6 Priesen

9 Ei

Bismarckheringsalat

Bismarckheringe enthäutet in Stücke geschnitten

Rote Peperoni geschält, in feinen Würfel

Äpfel, in Stifte geschnitten

Salatgurke, geschält entkernt, geviertelt in
feine Stücke geschnitten

Fenchel, fein gehobelt

rote Zwiebel, in feine Streifen geschnitten

Dill, Petersilie und Schnittlauch
fein geschnitten

Sauce

Apeflessig

Rohrzucker

Salz&Pfeffer

Distelöl



Zubereitung

Alles Gemüse
zum Fisch

in eine Schüssel geben, mischen

Saucenzutaten
Kräuter

vermengen über den Salat geben, mischen.
darüber geben

*An Guata!
Eura Wumba*



Spaghettini mit Crevetten

8



Crevetten



leicht



für 4 Personen



Zutaten

25 g	Butter
35 g	Mehl
5 dl	heisse Milch
	Salz&Pfeffer
einige Spritzer	Worcestersauce
2 dl	Rahm
½ dl	Sweet Chili Sauce
320 g	Spaghettini
	Salzwasser
40 g	getrocknete Tomaten in Streifen
8 Blätter	Basilikum in Streifen
400 g	Cocktailcrevetten abgetropft
30 g	Schnittlauch geschnitten
4	Cherrytomaten halbiert
einige	Basilikumblätter



Zubereitung

Butter	zerlaufen lassen
	Wenn sie aufschäumt, das Mehl dazugeben, unter stetem Rühren anschwitzen. Pfanne vom Herd ziehen und 2 Minuten warten.
heisse Milch	unterrühren. Die Pfanne zurück auf den Herd und 20 Minuten leicht köcheln lassen, immer wieder umrühren.
Salz&Pfeffer und Worcestersauce	würzen
Rahm	dazugeben und mit dem Mixstab schaumig aufschlagen.
Spaghettini	im Salzwasser kochen, abgiessen.
Getrocknete Tomaten	zur Sauce geben mit Sweet Chili Sauce würzen, aufkochen.
Crevetten, Basilikum	zugeben

Alles mit Spaghettini vermengen und mit dem Schnittlauch, den Tomaten und dem Basilikum anrichten.



An Guata!
Eura Wumba



Ostfriesische Fischsuppe

9



Fischfilet Lachs, Kabeljau ...



leicht, ca. 65 Minuten



für 4 Personen



Zutaten

½ dl	Orangensaft
1 EL	Honig
1 Prise	Cayennepfeffer
400 g	Fischfilet Lachs, Kabeljau ...
300 g	Crevetten geschält
1 grosse	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
20 g	Ingwer
700 g	Saisongemüse Lauch, Karotten, Wirz, Sellerie
2 EL	Olivenöl
3 dl	trockener Weisswein
5 dl	Fischfond oder Gemüseboullion
	Salz
1 Bund	gemischte Kräuter Dill, Koriander, Peterli



Zubereitung

Orangensaft, Honig und Cayennepfeffer	zu einer Marinade mischen
Fisch	in 1 cm grosse Würfel schneiden mit den Crevetten zur Marinade geben 30 Minuten marinieren
Zwiebel, Knoblauch	fein hacken
Ingwer	fein reiben
Gemüse	fein schneiden
Öl	in einer Pfanne erhitzen
Zwiebel	andünsten
Knoblauch, Ingwer und Gemüse	mitdünsten
Mit Wein und Fond	ablöschen
	Würzen und 15 Minuten köcheln lassen
Fisch und Crevetten	samt Marinade in der Suppe 4 Minuten gar ziehen lassen, Suppe darf dabei nicht mehr kochen
Kräuter	fein hacken
Suppe	abschmecken mit den Kräutern bestreuen



An Guata!
Eura Wumba



Spaghetti alle Vongole

mit Zucchini

10



Vongole, 2 Stunden vor dem Kochen in kaltes Wasser legen



mittel, ca. 25 Minuten



für 4 Personen



Zutaten

1 kg	Vongole
	Wasser
	Salz
1	Zucchini, längs geviertelt in Scheiben
2	Knoblauchzehen, gescheibelt
1	Peperoncino, gehackt
2 EL	Olivenöl
1 dl	Weisswein
1 Bund	glatte Petersilie, gehackt
500 g	Spaghetti, gekocht
2 EL	Olivenöl



Zubereitung

Vongole	2 Stunden in kaltem Wasser mit ein bisschen Salz immer wieder kräftig durchschlagen. Kaputte und offene aussortieren
Zucchini, Knoblauchzehen und Peperoncino	kurz in Öl dämpfen
Wein	dazugeben und aufkochen
Vongole	beigeben, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren 4 Minuten dämpfen. Geschlossene aussortieren.
Spaghetti	dazugeben, mischen
Petersilie und Öl	darüber geben

*An Guata!
Extra Wumba*



Heilbutt-Salat

11



Heilbutt, geräucht (bei Wumba vorbestellen)



einfach, ca. 30 Minuten



für 4 Personen



Zutaten

300 g	Heilbutt geräucht, in Würfel
1/2	Mango, in Würfel
1	Kiwi, in Würfel
1	Frühlingszwiebel, in Scheiben
1	rote Peperoni, in Würfel
1/2	Orange, gepresst
2 EL	Olivenöl
1/2	Chilli, in feinen Ringen
1	Knoblauchzehe, gepresst
2 Hand voll	Rucola
1 EL	Sesam
	Zwiebelringe
	Salz & Pfeffer
	Korianderblätter



Zubereitung

Mango, Kiwi,
Frühlingszwiebel
und Peperoni mischen
Sesam und Rucola daruntermischen

Mit dem Orangensaft,
dem Olivenöl, der Chilli
und dem Knoblauch eine Sauce mischen, würzen

Heilbutt Früchte/Gemüse-Mischung mit der Sauce mischen
darüber legen

Mit den Zwiebelringen und den Korianderblätter garnieren.



An Guata!
Enra Wumba



Wolfsbarsch mit gegrillter Tomate und Zucchini-Kartoffel-Ragout

12



Wolfsbarschfilet



mittel, ca. 35 Minuten

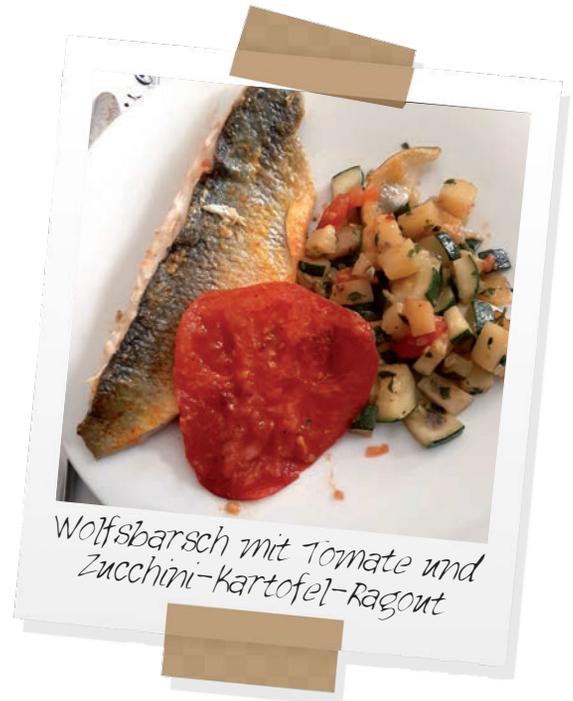


für 4 Personen



Zutaten

2 EL	Olivenöl
1 Kleine	rote Zwiebel, fein geschnitten
3 mittelere	Kartoffeln, fein gewürfelt
1 mittlere	Zucchini, fein gewürfelt
1/2 Bund	Glatte Petersilie, gehackt
	Salz & Pfeffer
1 Briefchen	Safran
2 EL	Mehl
4	Wolfsbarschfilet je 150 g
3 EL	Olivenöl
1	Limette, in Schnitzen
3	Thymianzweige
2	Knoblauchzehen ungeschält
1 Grosse	Fleischtomate
1 Prise	Zucker



Zubereitung

Zwiebeln Kartoffeln Zucchini	in Olivenöl anbraten begeben, 4 Minuten braten begeben 5 Minuten mitbraten. Würzen, Petersilie begeben, warm stellen
Safran und Mehl Fisch Limette mit Thymian und Knoblauch	mischen auf der Hautseite im Safranmehl baden, andere Seite würzen. im Olivenöl erwärmen. Die Fischfilets mit der Hautseite dazu legen. 6 Min. braten, wenden und nochmals 2 Min. fertig braten, warm stellen.
Tomaten	in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen In der selben Pfanne wie der Fisch 3 Minuten anbraten.
Wolfsbarschfilet	auf den Tomaten anrichten und Gemüseragout dazulegen.



An Guata!
Enra Wumba



Gebratene Dorschfilets

mit Safran-Bröseln

13



Dorschfilet



leicht



für 4 Personen



Zutaten

25 g	gehackte Pistazien
100 g	Butter
1	rote Zwiebel, gehackt
2 EL	Kapern, ab gespült und gehackt
30 g	Paniermehl
1 Briefchen	Safran
¼ TL	Salz
wenig	Pfeffer
1 EL	Bratbutter
4 x 150 g	Dorschfilet
½ TL	Salz
1 EL	Dill, grob geschnitten



Zubereitung

Pistazien	in einer Bratpfanne rösten, beiseite stellen
Butter	erwärmen
Zwiebel und Kapern	2 Minuten mitdämpfen
Paniermehl und Safran	beigeben 3 Minuten mitdünsten, würzen
Pistazien	dazugeben
Bratbutter	erhitzen
Dorschfilet	salzen und beidseitig je 2 Minuten braten, rausnehmen
Safranbrösel	über das Dorschfilet bröseln
Dill	darübergeben – servieren!

Dazu passt Gemüse und Reis.

An Guata!
Eura Wumba



Zander mit Hollandaise

auf gebratenem Spargel

14



Zanderfilet ohne Haut



leicht, schnell



für 4 Personen



Zutaten

1 kg	grüne Spargel
1	Schalotte
4 EL	Bratbutter
2 EL	Zitronensaft
	Salz&Pfeffer
600 g	Zanderfilets ohne Haut
2 dl	Hollandaisesauce
0.5 Bund	Dill
1 EL	Zitronensaft



Zubereitung

Spargeln Schalotten	rüsten und in 5 cm lange Stücke schneiden hacken
½ der Bratbutter Spargeln Schalotte Zitronensaft	in einer Bratpfanne erhitzen dazugeben und 10 Minuten braten dazugeben kurz mitbraten zugeben, würzen
	Backofen auf 220 Grad vorheizen.
Fisch restlichen Bratbutter	portionieren, würzen und in der beidseitig kurz anbraten
Spargeln Fisch	in eine Ofenfeste Form geben darauflegen, mit der Hollandaisesauce begießen
Dill Zitronensaft	In der oberen Ofenhälfte 7 Minuten überbacken. darüber streuen und mit ein bisschen beträufeln
	Dazu passen Salzkartoffeln



An Guata!
Eura Wumba



Knackiger Crevetten-Salat

15

 Crevetten

 sehr einfach

 für 4 Personen

Zutaten

3 EL	Johannisbeergelee
½ dl	Kräuteressig
½ dl	Olivenöl
2 EL	Milch
½ TL	Salz
1	Gurke, halbiert, entkernt, in 1cm dicken Scheiben
250 g	Cherrytomaten in Vierteln
1 Bund	Radieschen gehobelt
50 g	entschleimte Oliven in Ringen
	Öl zum braten
1	Knoblauchzehe in Scheiben
8	geschälte rohe Crevettenschwänze, längs eingeschnitten
½ TL	Salz



Zubereitung

Alle Zutaten	bis und mit den Oliven miteinander vermischen
Öl	in einer Bratpfanne erhitzen
Knoblauch und Crevetten	ca. 2 Minuten braten, würzen, auf den Salat legen

*An Guata!
Eura Wumba*



Lachs mit Crevetten auf Spinatgemüse

16



Crevetten, Lachsfilet und Sardellenfilet



mittelschwer



für 4 Personen



Zutaten

1	Limette
8	rohe, geschälte Crevetten
2 EL	Sojasauce
600 g	Lachsfilet ohne Haut am Stück
2	Rüebli
1	Zwiebel
4 EL	Olivenöl
500 g	Blattspinat
3	Sardellenfilet
	Salz & Pfeffer



Zubereitung

Limettenschale
Crevetten
Lachsfilet
Crevetten

fein abreiben und auspressen
mit Limettensaft und Sojasauce marinieren.
vierteln und in jedes Stück einen kleinen Schlitz schneiden
kurz je 1 Minute anbraten und je 2 in den Schlitz im Lachs stecken

Backofen auf 160 Grad vorheizen

Karotten und Zwiebel

fein würfeln, in Öl andünsten, den gewaschenen Spinat dazu geben
Zugedeckt 2 Minuten dünsten bis er zusammenfällt

Sardellen
mit Salz & Pfeffer

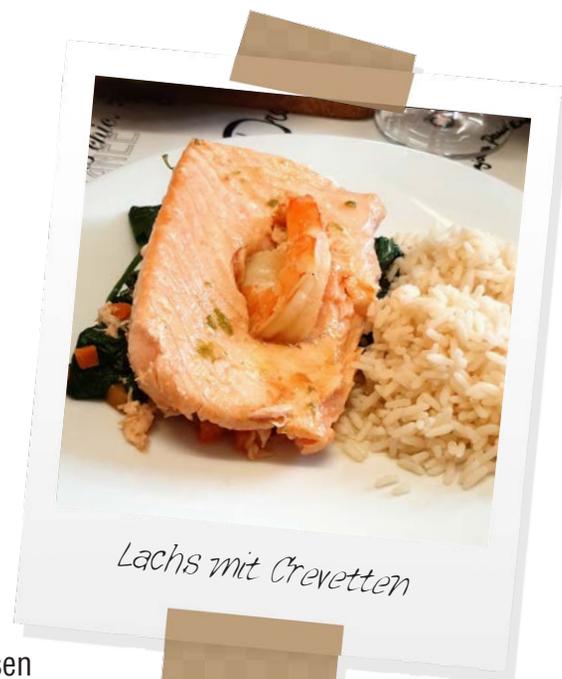
sehr fein hacken und darunter mischen
abschmecken

In eine ofenfeste Form verteilen, Lachs darauflegen leicht salzen
Limettenschale und restliches Öl darübergeben

In der Ofenmitte 12 Minuten garen.

Dazu passt: Trockenreis

*An Guata!
Eura Wumba*



Wolfsbarsch auf Gemüse

17



Wolfsbarsch



mittelschwer



für 4 Personen



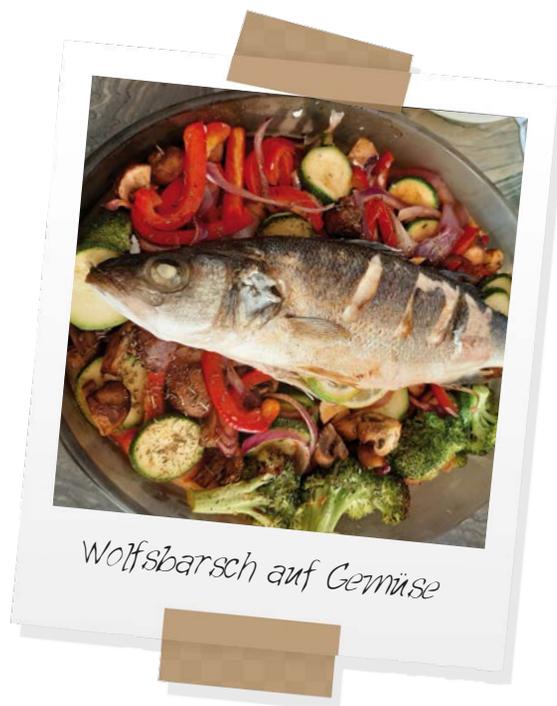
Zutaten

2	kleine Wolfsbarsch
1	Zucchini
1	rote Zwiebel
250 g	Champignons
1	rote Peperoni
4	mittlere Tomaten
1	Limette
	Salz & Pfeffer
0.5 TL	Paprikapulver
2 Zweige	Thymian
1 EL	Öl



Zubereitung

Fisch	von aussen und innen waschen und trocken tupfen Je nach grösse 3–4 Mal an der Oberfläche einschneiden und mit Salz & Pfeffer innen und aussen würzen
Limette	in Scheiben schneiden und in den Fisch legen Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
Zwiebel	schälen und in Streifen schneiden
Zucchini, Peperoni	waschen und Zucchini in Scheiben, Peperoni in Streifen schneiden
Champignons	vierteln
Tomaten	in Stücke schneiden
Fisch	In einer weiten Bratpfanne das Öl erhitzen den auf jeder Seite 1 Minute anbraten, herausnehmen
Gemüse (ohne Tomaten)	in die Pfanne geben und 4 Minuten anbraten und mit Salz & Pfeffer, Paprika würzen
Gemüse, Tomaten, Thymian	in eine Feuerfeste Form geben, den Fisch daraufsetzen.
	20 Minuten im Backofen garen.
	Mit Weissbrot servieren.



Wolfsbarsch auf Gemüse



An Guata!
Eura Wumba



Jakobsmuschel mit pikantem Krokant

18



Jakobsmuscheln



einfach



für 4 Personen



Zutaten

40 g	Baumnusskerne grob gehackt
½ EL	Zucker
1 TL	Butter
1	roter Peperocino entkernt fein gehackt
¼ TL	Fleur de Sel oder normales Salz
2 dl	Saucenhalbrahm
½ dl	Gemüsebouillon
1 Briefchen	Safran
	Salz & Pfeffer
wenig	Bratbutter
12	Jakobsnüsse
½ TL	Salz



Zubereitung

Nüsse	rösten
Zucker	darüber streuen, karamellisieren
Butter	beigeben, schmelzen
Peperocino	daruntermischen, salzen, auskühlen lassen
Rahm und Bouillon mit Safran	aufkochen, bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln, würzen
Bratbutter	heiss werden lassen
Jakobsnüsse	beidseitig je 2 Minuten braten, leicht salzen
Jakobsmuscheln	Sauce auf Teller geben darauf anrichten, mit Nusskrokant bestreuen

Dazu passt ein Wildreis mix



Jakobsmuschel
mit pikantem Krokant



An Guata!
Eura Wumba



Fischpfanne mit Meeresfrüchten

19



Kabeljau, Crevetten, Muscheln



leicht, 35 Minuten



für 4 Personen



Zutaten

2 EL	Kokosraspel
1 Bund	Frühlingszwiebeln
2 EL	gelbe Currypaste
2 EL	Erdnussöl
3 dl	Fischfond oder Gemüseboullion
1 dl	Kokosmilch
150 g	Tiefgekühlte grüne Bohnen
500 g	Kabeljaurückenfilets
200 g	Rohe geschälte Crevetten
200 g	Jakobsmuscheln
	Salz



Zubereitung

Kokosraspel	in einer beschichteten Pfanne ohne Fett hell rösten und beiseite stellen
Frühlingszwiebeln	in 1 cm dicke Stücke schneiden
Mit Currypaste im Öl	bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten, bis es gut riecht
Fond und Kokosmilch	dazugiessen
Bohnen	beigeben
	10 Minuten köcheln lassen
Kabeljau	in 2 cm grosse Stücke schneiden
und mit Crevetten & Muscheln	in die Sauce legen und zugedeckei kleiner Hitze 10 Minuten ziehen lassen
Mit Salz & Currypaste	abschmecken
Kokosraspeln	darüber streuen



An Guata!
Eura Wumba



Eglifilets mit Radieschen-Gemüse

20

 Eglifilet

 einfach

 für 4 Personen

Zutaten

2 Bund	Radieschen
400 g	Bundkarotten oder normale Karotten
	Salz
600 g	Eglifilets
	Pfeffer
2 Ei	Mehl
	Bratbutter
1 Ei	Butter
1 – 2 cm	Frischer Meerrettich
1 Prise	Zucker



*Eglifilets mit
Radieschen-Gemüse*

Zubereitung

Gemüse rüsten	wenn möglich den Stielansatz dranlassen und Gemüse je nach Grösse halbieren
Wenig Salzwasser	Gemüse hinzufügen, in 10 Min knackig weich kochen Abgiessen, gut abtropfen lassen.
Fischfilets mit Salz, Pfeffer, Mehl Filets in der Bratbutter	würzen und mehlen 2 Min auf der Haut oder Unterseite braten, wenden und nur noch 30 Sekunden braten
Gemüse Meerrettich fein	inzwischen in Butter schwenken dazureichen
Mit Salz und Zucker Fisch	abschmecken dazu anrichten
Nach Lust mit Wumbas Tatarsauce servieren.	

*An Guata!
Eura Wumba*



Lachs-Tramezzini

21



Rauchlachs



sehr einfach, schnell



für 4 Personen



Zutaten

200 g	Rauchlachs
8	weiche Dörrtomaten abgetropft
2 Tl	Essig
2 Tl	flüssiger Honig
	Pfeffer
4	hart gekochte Eier
1 Bund	glatte Petersilie
6 Scheiben	Vollkorn Toastbrot
8 Ei	Frischkäse



Zubereitung

Rauchlachs und Tomaten	hacken und mischen
Essig, Honig und Pfeffer	hinzufügen und abschmecken
Eier	schälen und in Scheiben schneiden
8 Toasts mit Frischkäse	bestreichen, davon 4 mit Ei belegen und 4 mit Lachs bestreichen.
Petersilienblättchen	darüberzupfen.
Jeweils 1 Lachs, Ei und leere Brotscheibe	aufeinander stapeln. Gut andrücken.

Alles in tiefen Tellern anrichten, restliche Petersilie darüber streuen, leicht pfeffern.

*An Guata!
Eura Wumba*



Gnocchi mit Venusmuscheln

22



Venusmuscheln



einfach, ca. 1 Std. 45 Min.



für 4 Personen



Zutaten

1 kg	Vongole
	Salzwasser, kalt
2 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
4	getrocknete Tomaten in Öl, fein gehackt
250 g	Cherrytomaten eingestochen
2 Ei	Tomatenpüree
1 Bund	glatte Petersilie fein geschnitten
1 dl	Weisswein
9 dl	Wasser
1,25 TL	Salzwasser
300 g	Gnocchi Sardi
	Pfeffer



Zubereitung

Muscheln
Muscheln

Wasser

Öl
Knoblauch, Tomaten, Tomatenpüree
Muscheln

Wein
Wasser
Pasta

Wichtig:

Alles in tiefen Tellern anrichten, restliche Petersilie darüber streuen, leicht pfeffern.

unter fließendem kaltem Wasser sehr gut waschen
in eine Schüssel mit kaltem Salzwasser legen,
ca. 1 Std. stehen lassen
abgiessen, Muscheln unter fließendem kaltem Wasser
abspülen
in einer Pfanne erhitzen
und die Hälfte der Petersilie kurz andämpfen
begeben, zugedeckt unter gelegentlichen Hin-und-
Her-bewegen der Pfanne bei grosser Hitze ca. 4
Min. dämpfen, bis sich die Muscheln geöffnet haben
dazugiessen, ca. 2 Min einköcheln
dazugiessen, aufkochen, salzen
begeben, unter gelegentlichen rühren,
ca. 20 Min. al dente kochen.

Geschlossene Muscheln wegwerfen!



An Gnata!
Eura Wumba



 Fischfilet ohne Haut (Felchen, Forelle, Egli, Zander...)

 einfach

 für 4 Personen

Zutaten

1 EL	Butter
2	Schalotten fein gehackt
250 gr	Champignons in Scheiben
2 EL	Zitronensaft
20 g	getrocknete Steinpilze eingelegt abgetropft
1½ dl	Rahm
½ EL	Maizena
1 TL	Salz, Pfeffer
2	Blätterteig ausgewallt eckig
3 EL	glatte Petersilie fein geschnitten
400 gr	Fischfilet ohne Haut in groben Stücke z.B. Felchen, Forelle, Egli, Zander ...)
1 TL	Salz
	Pfeffer
1	Eiweiss verklopft
1	Eigelb
1 EL	Wasser



Zubereitung

Butter
Schalotten
Champignons und Zitronensaft
Steinpilze

in einer Pfanne warm werden lassen
andämpfen
begeben, mitdämpfen
begeben, weiter dämpfen

Rahm mit Maizena

verrühren, und zu den Chamignons geben, ca. 5 Min. köcheln
würzen, auskühlen
auf ein Blech legen

Ausgewallter Blätterteig

Die Hälfte der Petersilie
Fische würzen
Pilzfüllung bestreichen

darauf streuen, dabei rundherum einen Rand von 2 cm freilassen.
die Hälfte darauflegen, mit der
restlichen Fisch darauflegen mit restlicher Petersilie bestreuen

Teigrand mit Eiweiss bestreichen
Eigelb und Wasser verrühren

zweiter Teig darauflegen, Ränder gut andrücken.
Pastete damit bestreichen, 1 Stunde kühl stellen.

Ca. 30 Min. in der untersten Rille des auf
200 Grad vorgeheizten Ofens backen.

*An Gnata!
Extra Wumba*



Fish & Chips

Der Klassiker aus England

24



Dorsch



einfach und schnell



für 4 Personen



Zutaten

250 g entgräteter Dorsch
Salz
Pfeffer
150 g Mehl
2 dl kaltes Bier
2 Teelöffel Backpulver
Frittieröl



Zubereitung

Dorsch In Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer etwas marinieren, in die Kühle stellen

Für die Pastelle:
Mehl, Bier und Backpulver mit dem Schwingbesen mischen, ca. 1 Std. kühl stellen

Frittieröl ca. 160-180° erhitzen

Fisch im Mehl Pastelle drehen, dann in der und anschliessend frittieren bis die Stücke schön goldbraun ausgebacken sind.

Mit einer Tartar Sauce zusammen mit Pommes frites servieren.



An Guata!
Eura Wumba



Weisses Fischfilet

mit Bananen-Mango-Salsa

25



Weisser Fisch: z.B. Scholle, Seelachs ...



sehr leicht und schnell



für 4 Personen als Hauptmahlzeit



Zutaten

1 Mango
2 Bananen-1 rote Peperoni
0.5 Chilischote
1 rote Zwiebel
0.5 Bund Koriander
1 Zitrone
Öl zum braten
4 weisse Fischfilets z.B. Scholle, Seelachs.....
Salz & Pfeffer



Zubereitung

Mango & Banane
Koriander und Chilischote
Öl
Fisch

schälen und in feine Stücke schneiden
fein hacken dazugeben
in einer Bratpfanne erhitzen und den
anbraten, so dass er innen noch schön glasig ist

Fisch auf einem Teller anrichten Salsa darüber verteilen mit Salz,
Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

An Guata!
Eura Wumba



Dorschfilet

auf lauwarmem Gemüsesalat

26



Dorschfilet



leicht, Zeit mittel



für 4 Personen als Hauptmahlzeit



Zutaten

600 g	Dorschfilet
	Salz & Pfeffer
1 EL	Olivenöl
4 Zweige	Dill
4 Zweige	Kerbel
500 g	Karotten
200 g	Sellerie
200 g	Lauch
4 EL	Olivenöl
100 g	Tiefkühlerbsen
2 EL	milder Senf
4 EL	Honig
4 EL	Apfelessig
	Salz & Pfeffer



Zubereitung

Schalotte
Karotten und Sellerie
Lauch

Erbsen
Aus Senf, Honig und Essig
Dorsch

Auf lauwarmem Salat
Dill und Kerbel

hacken
in Stängelchen schneiden
in dünne Ringe schneiden
Alles in Öl 5 Minuten dünsten
beigeben 2 Minuten mitdünsten
eine Sauce rühren, zum Gemüse geben, würzen.
würzen
4 Minuten auf beiden Seiten braten
anrichten
darüber streuen

An Guata!
Eura Wumba





Seelachs oder Kabeljau ohne Haut und Gräte



Schnell und leicht



für 4 Personen als Hauptmahlzeit



Zutaten

1	Zwiebel, mittelgross
1	Knoblauchzehe
1 EL	Butter
1	grosses Rüebli
1/2	Sellerie, klein
1 g	Safranfäden
1 TL	Sambal Oelek (Chillipaste)
2 cl	Pernod oder Pastis (Änisschnaps)
1 dl	Noilly Prat oder Weisswein
1 dl	Weisswein
1 1/2 dl	Fischfond(im Glas)
1	kleine Stange Lauch
1	Tomate
400 g	Seelachs oder Kabeljau ohne Haut und Gräte
	Salz & Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch
Rüebli und Sellerie
Lauch
Tomate
Fisch

schälen in kleine Würfel schneiden
klein Würfeln
halbieren und fein schneiden
schälen, entkernen und fein würfeln
würfeln

Die Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, Rüebli und Sellerie begeben und mitdünsten.

Safran und Sambal Oelek
Mit Noilly Prat, Weisswein und Fischfond

unterziehen, mit dem Pernod ablöschen
auffüllen und leise köcheln lassen bis das
Gemüse gar ist

Lauch, Tomaten und den Fisch

begeben und bei kleiner Hitze 5 Minuten
ziehen lassen, nicht kochen

Abschmecken, servieren.



An Guata!
Eura Wumba



Fischragout mit Crevetten

an Safran-Dörrtomaten-Sauce

28



Lachs, Muscheln und Crevetten



ca. 30. Min, leicht



für 4 Personen als Hauptmahlzeit



Zutaten

1	Schalotte
200 g	Lachs ohne Haut
50 g	getrocknete Tomaten
1½ dl	Fischfond
1½ dl	Wasser
2	Briefchen Safran
150 g	Jakobsmuschel
2 TL	Maizena
1 dl	Rahm
	Salz & Pfeffer
150 g	Crevetten Tail-on



Zubereitung

Schalotte
Lachs
Tomaten
Fond, Wasser, Safran und Schalotten
Lachs und Muscheln

Maizena mit wenig Wasser

Rahm und Tomaten
mit Salz und Pfeffer
Crevetten, Fisch und Muscheln

hacken
in 2 cm grosse Würfel schneiden
in Streifen schneiden
aufkochen, Hitze reduzieren
hineingeben, erhitzen
5 Min pochieren, herausnehmen und warm halten
anrühren, unter Rühren zum Fonds geben,
kochen bis die Sauce bindet
beigeben und 2 Minuten köcheln lassen
würzen
zur Sauce geben und ziehen lassen bis
alles warm ist

Mit Kartoffelstock geniessen



An Guata!
Eura Wumba



Currysuppe mit Fischspiesschen

29



Fischfilet (Lachs, Thunfisch oder Seeteufel)



sehr leicht und schnell



für 4 Personen als Hauptmahlzeit



Zutaten

400gr	festkochende Kartoffeln
400 gr	Kürbis
2	rote Zwiebeln
1 Ei	Rapsöl
2 Ei	grüne Currypaste
5 dl	Gemüseboullion
5 dl	Kokosmilch
1	Limette
	Salz&Pfeffer
500gr	Fischfilet (Lachs, Thunfisch oder Seeteufel)
16	Spiesschen
	Rapsöl
½ Bund	Koriander



Zubereitung

Kartoffeln
Zwiebel
Gemüse
Currypaste
Mit Bouillon
Kokosmilch
Limette
Suppe
Fisch

Koriander

Variante:

schälen, mit dem Kürbis in Würfel schneiden.
halbieren und in Schnitze schneiden.
bei mittlerer Hitze in Öl 5 Minuten andämpfen
begeben kurz mitdünsten
ablöschen. und alles 15 Minuten köcheln lassen.
begeben, aufkochen.
auspressen.
mit Limette, Salz und Pfeffer abschmecken.
in Würfel schneiden auf die Spiesschen stecken.
Beidseitig 3 Minuten braten und würzen.
fein hacken über die Suppe streuen.

Die Suppe kann auch püriert werden



An Guata!
Eura Wumba



Wolfsbarsch im Salzmantel

30



Wolfsbarsch 800–1000 g



mittelschwierig



für 4 Personen als Hauptmahlzeit



Zutaten

- 1 Wolfsbarsch 800–1000 g
- 2 kg grobkörniges Meersalz
- 2 Eiweiss
- 1 dl Wasser
- 1 Zitrone
- Kräuter
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Cherrytomaten
- 2 Basilikumblätter
- 2 EL Olivenöl
- Salz&Pfeffer



Zubereitung

Kräuter hacken
Zitrone, Knoblauch in Scheiben schneiden

Wolfsbarsch innen und aussen würzen und mit den gerüsteten Zutaten füllen.

Meersalz, Eiweiss und Wasser mischen. Die Hälfte der Masse auf ein Backblech verteilen
Fisch drauflegen und mit dem restlichem Salz zudecken.

Ofen auf 200 Grad vorheizen und den Fisch 55 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Cherrytomaten halbieren und im Olivenöl dünsten, würzen und den Basilikum beifügen.

Zum Servieren die Tomaten auf einen Teller geben.
Die Salzkruste aufbrechen, den Fisch filetieren und auf die Tomaten legen.

Dazu passt Reis und Salat



An Guata!
Eura Wumba



Forellenfilet mit Vinaigrette

31

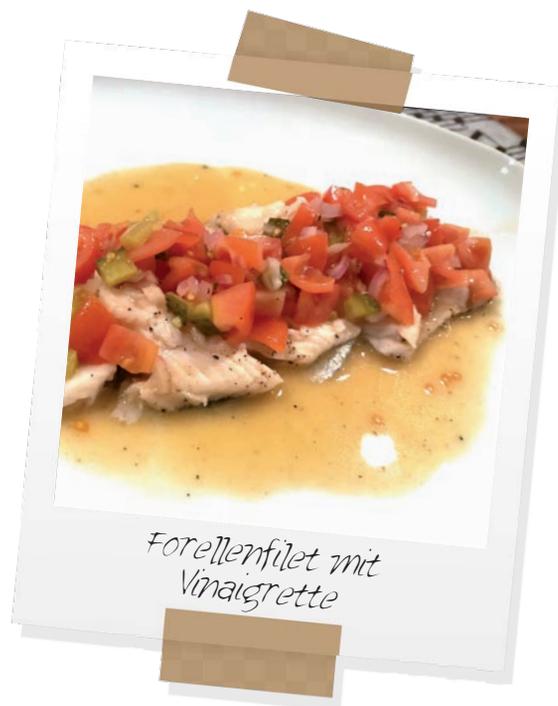
 **Forellenfilet**

 einfach

 für 4 Personen als Hauptmahlzeit

Zutaten

- 4 Forellenfilet
- 1 EL Bratbutter
Salz&Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL weisser Balsamicoessig
- 2 Essiggurken
- 1 Schalotte
- 1 Tomate
Salz&Pfeffer



Zubereitung

- | | |
|------------------------------|--|
| Gemüse | in feine Würfelchen schneiden |
| Essig und Öl | mischen würzen mit dem Gemüse mischen |
| Forellenfilet
im Bratfett | würzen und
braten, auf einen Teller geben |
| | mit der Vinaigrette überziehen |

*An Guata!
Eura Wumba*



ANGEBOT

von Wumba Fisch



Sushi frisch gerollt



Fischfondue-Platten



Räucherplatten



Thunfisch aus der Dose

... und natürlich
Frischer Fisch
und Meeresfrüchte!



Verkaufsorte



Wumba Fisch · Martin Gieriet
Kirchstrasse 6 · 7402 Bonaduz
Tel. 079 684 46 47 · martin@wumbafisch.ch
wumbafisch.ch

