

# Fisch & Tee

Genuss im Duett



# Fisch und Tee

## Fisch und Tee – ein harmonisches Duett



Fisch und Tee verbinden viel mehr Gemeinsamkeiten als man denken mag:

Fisch und Tee bieten eine fast grenzenlose Sorten- und Geschmacksvielfalt, sie sind in der ganzen Welt zu Hause und zählen traditionsgemäß zu den beliebtesten und gesündesten Lebensmitteln. Fisch und Tee bedienen auch den aktuellen Fitness- und Wellnesstrend in perfekter Weise. Ein Grund mehr für uns, die Genuss-Elemente von Fisch und Tee einmal zu kombinieren.

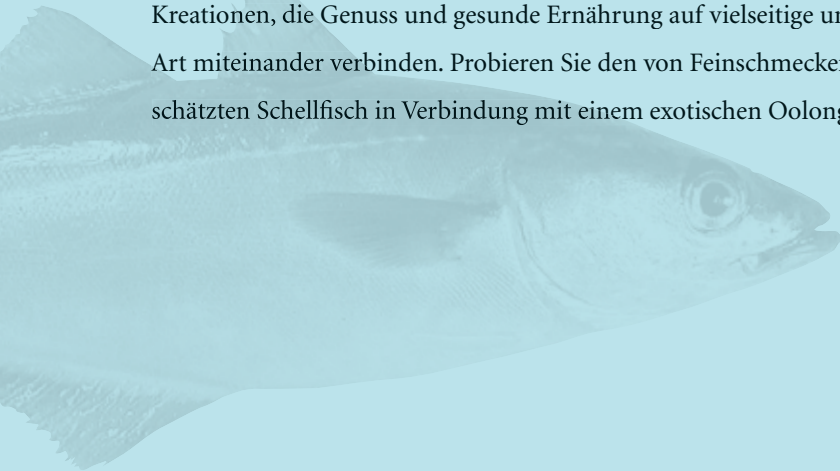
Entdecken Sie eine neue Welt des Geschmacks. Erleben Sie selbst, wie Tee als Zutat nicht nur Abwechslung in die Küche bringt, sondern auch den Genuss der großen Sortenvielfalt an gesunden Fischspezialitäten variieren kann.

Neue Impulse für die Küche: Lassen Sie sich inspirieren von köstlichen Kreationen, die Genuss und gesunde Ernährung auf vielseitige und leichte Art miteinander verbinden. Probieren Sie den von Feinschmeckern geschätzten Schellfisch in Verbindung mit einem exotischen Oolong-Risotto.

Testen Sie das Allroundtalent Seelachs mit einem Klassiker, dem beliebten, kräftigen Assam-Tee, oder erleben Sie einen fernöstlichen Genuss aus dem Wok: köstlichen Tintenfisch in Verbindung mit dem feinen Aroma eines Ceylon-Tees.

„Fisch und Tee“ – ein harmonisches Duett und Geschmacksvielfalt in neuer Kombination. Lassen Sie sich von einer neuen Genuss-Welt verführen; sie mag vielleicht ein wenig extravagant exotisch klingen, ist aber dennoch ganz einfach umzusetzen. Denn wir haben bei allen unseren Rezeptideen großen Wert auf eine unkomplizierte Zubereitung gelegt.

Auf den Geschmack gekommen? Dann wünschen wir viel Spaß beim Nachkochen! Weitere Rezepte, Tipps und Informationen rund um Fisch und Tee finden Sie auch im Internet unter [www.fischinfo.de](http://www.fischinfo.de) und [www.teeverband.de](http://www.teeverband.de).





# Exotische Chai-Suppe

## mit Pangasius und Garnelen

### Zubereitungszeit

ca. 35 Min.

### Nährwert pro Portion

Eiweiß 26 g, Fett 5 g

Kohlehydrate 2 g,

Brennwert 222 kcal/924 kJ

### Schwierigkeitsgrad

leicht

### Zutaten für 4 Personen

2 TL Chai-Tee (ohne Milchezusatz)

400 ml Wasser

500 g Pangasiusfilet

8 mittelgroße geschälte Garnelen

5 EL (helle) Fischsauce

1 Stück (ca. 5 cm) Galgantwurzel

3 Stängel Zitronengras

1 rote Chilischote

6 Kaffir-Zitronenblätter

(od. 1/2 TL Schale einer

unbehandelten Zitrone)

100 g kleine Shitake-Pilze

8 Kirschtomaten

400 ml Kokosmilch

1 Bund Thai-Basilikum (od. Koriander)

### Zubereitung

Tee mit kochendem Wasser aufbrühen, ca. 3–5 Minuten ziehen lassen, abseihen. Fischfilet waschen, in mundgerechte Stücke schneiden. Garnelen entdarmen und waschen. Beides mit 3 EL Fischsauce mischen und ca. 30 Minuten marinieren. Inzwischen Galgant, Zitronengras, Chilischote und Zitronenblätter waschen. Galgant schälen und in dünne Scheiben schneiden. Von dem Zitronengras die äußeren Blätter entfernen, die Stangen anschließend halbieren. Chilischote in feine Ringe schneiden. Zitronenblätter halbieren. Pilze putzen, die Stiele entfernen. Tomaten waschen. Kokosmilch mit Galgant, Zitronengras, Chili, Zitronenblättern und den Pilzen zum Kochen bringen, ca. 4 Minuten leise köcheln lassen, Tee unterrühren. Galgant und nach Belieben Zitronengras herausfischen. Nun Fisch, Garnelen und Kirschtomaten dazu geben und weitere 2 Minuten leise köcheln lassen. Mit der restlichen Fischsauce und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss das Thai-Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und unterheben.

### Kulinarische Schätze Asiens

Der Pangasius oder Schlankwels zeichnet sich durch festes, weißes Fleisch mit einem milden Geschmack und wunderbar saftige Filets aus. Der Süßwasserfisch stammt aus Südostasien. Seine exotische Note wird durch das indische Nationalgetränk „Chai“ unterstrichen. Bei der klassischen Chai-Rezeptur wird Schwarzer Tee mit Gewürzen wie Kardamom, Ingwer, Zimt, Nelken, Fenchel und Anis zubereitet; es sind aber auch fertige Mischungen im Handel erhältlich.

**Tipp:** Ein erfrischender Grüntee ist die perfekte Begleitung zu dieser Suppe.





# Pescaccio vom Thunfischfilet

## Zutaten für 4 Personen

500 g tiefgefrorenes Thunfischfilet  
1 gestr. TL Matcha-Tee  
100 ml Wasser  
je 50 g rote und gelbe Paprikaschote  
25 g eingelegter Ingwer in Sirup  
1 unbehandelte Limone  
1 EL Walnussöl  
1 EL schwarzer Sesam

Fleur de Sel (oder grobes Meersalz)  
3 Stiele Kerbel oder Koriander

## Zubereitung

Thunfischfilet antauen lassen. Inzwischen Matcha-Tee mit kochendem Wasser aufbrühen und erkalten lassen. Paprikaschoten putzen, waschen und mit dem Ingwer in sehr kleine Würfel schneiden. Limone heiß waschen. Zunächst die Schale abreiben, dann auspressen. Tee mit Walnussöl, Limonenschale und -saft sowie 1 TL Ingwersirup kräftig aufschlagen. Die Paprika- und Ingwerwürfel unterheben. Das Thunfischfilet mit einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden und auf vier Portionstellern anrichten. Die Paprikamischung darauf verteilen. Das Thunfisch-Pescaccio mit Sesam und Fleur de Sel sowie Kerbel- oder Korianderblättchen bestreuen und servieren.

## Matcha – feines Pulver

Der Matcha, ursprünglich eine japanische Tee-Spezialität, ist ein zu feinstem Pulver gemahlener Grüntee mit einem leicht herben Geschmack. Die raffinierte Kombination von hauchdünnen Scheiben vom Thunfischfilet mit seinem festen und fein-aromatischen Fleisch und Matcha-Marinade machen diese Vorspeise zu einem Genuss-Erlebnis. Das Pescaccio (von ital. Pesce → Fisch) ist die Fisch-Variante des bekannteren Carpaccios.

**Tipp:** Eine Schale Matcha als Begleitgetränk zum Pescaccio unterstreicht den Genuss.

**Zubereitungszeit**  
ohne Wartezeit ca. 20 Min.  
**Nährwert pro Portion**  
Eiweiß 28 g, Fett 24 g,  
Kohlehydrate 3 g,  
Brennwert 320 kcal/1344 kJ  
**Schwierigkeitsgrad**  
leicht





# Seelachs im Blätterteigkissen

**Zubereitungszeit**  
ca. 30 Min.

**Nährwert pro Portion**

Eiweiß 30 g, Fett 49 g

Kohlehydrate 21 g

Brennwert 460 kcal/1932 kJ

**Schwierigkeitsgrad**  
mittelschwer

## Zutaten für 4 Personen

2 Scheiben tiefgekühlter Blätterteig  
1/2 TL Assam-Tee  
250 ml Wasser  
500 g Seelachsfilet  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 mittelgroße Stange Lauch  
200 g Möhren  
40 g Butter  
abgeriebene Schale und Saft einer  
unbehandelten Orange

1 Döschen Safran  
2 Eigelb  
1 Prise Zucker  
2 EL steif geschlagene Sahne

## Zubereitung

Blätterteig auftauen lassen, halbieren und die vier Teigstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 12–15 Minuten goldbraun backen. Tee mit kochendem Wasser aufbrühen, 3 Minuten ziehen lassen und abseihen. Seelachsfilet in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Gemüse putzen und waschen. Lauch in feine Streifen schneiden, Möhren fein hobeln. Die Hälfte der Butter schmelzen und das Gemüse darin ca. 3 Minuten dünsten. Fischwürfel zufügen und weitere 7 Minuten dünsten. Restliche Butter schmelzen. Orangenschale und Safran darin andünsten. Mit dem Orangensaft und Tee ablöschen und kurz aufkochen lassen. Eigelb verquirlen und den heißen, aber nicht mehr kochenden Teesud damit legieren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und die Sahne unterziehen. Die Blätterteigkissen waagrecht halbieren. Auf die Unterseiten die Seelachs-Gemüse-Mischung geben. Die Sauce darüber verteilen und die Blätterteigdeckel obenauf setzen. Dazu schmeckt gemischter Blattsalat.

## Seelachs – das Allroundtalent

Verwandt mit dem Kabeljau, trägt der Seelachs auch den Zweitnamen „Köhler“. Kaum ein anderer Fisch lässt sich auf so vielfältige Art zubereiten. Als magerer Fisch kommt er der ausgewogenen Ernährung zugute. Darüber hinaus enthält das feste Fleisch viel Jod! Der Klassiker der deutschen Küche wird durch den herb-würzigen Geschmack des Assam-Tees neu in Szene gesetzt.

**Tipp:** Als Aperitif gereicht, stimmt Assam-Tee perfekt auf den folgenden Gaumenkitzel ein.



# Schellfischfilet auf Oolong-Risotto

## Zutaten für 4 Personen

1 geh. TL Oolong Tee	
300 ml Wasser	
2 Schalotten	
1 Knoblauchzehe	
5 EL Olivenöl	
250 g Risottoreis	Salz
350 ml Geflügelfond	Pfeffer aus der Mühle
1 unbehandelte Zitrone	1 EL Mehl
12 Salbeiblätter	1 Stiel Rosmarin
4 Schellfischfilets mit Haut à 150 g	20 g Butter

## Zubereitung

Tee mit kochendem Wasser aufbrühen, 3 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. In 2 EL Olivenöl andünsten. Reis zufügen, ebenfalls leicht andünsten. Nun nach und nach den Hühnerfond unter Rühren zufügen. Sobald der Fond aufgesogen ist, den Tee nach und nach zugießen. Dabei ständig weiterrühren. Zitrone heiß waschen und in Scheiben schneiden. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Salbeiblätter darin knusprig braten. Herausnehmen und beiseite stellen. Nun die Zitronenscheiben in dem heißen Öl so lange braten, bis sie leicht gebräunt sind. Die Zitronenscheiben ebenfalls herausnehmen. Fischfilets salzen, pfeffern, mit etwas Mehl bestäuben und mit der Hautseite nach unten in das Zitronenöl geben. Rosmarin zufügen. Den Fisch ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze auf der Hautseite goldbraun braten, dann wenden. Pfanne vom Herd ziehen. Die Butter unter den Risotto rühren und auf Teller geben. Die Schellfischfilets mit den Zitronenscheiben und den Salbeiblättern darauf anrichten.

## Oolong – die besondere Note des Tees

Oolong – eine ursprünglich auf Taiwan beheimatete Teespezialität – bietet ein Geschmackserlebnis der besonderen Art. Die Geschmacksskala des halbfermentierten Tees reicht von fruchtig bis malzig, vom Aroma frischer Pfirsiche bis hin zum Aroma frisch gebackenen Brots. Diese interessante Note untermalt perfekt das feine Bouquet des mageren Schellfisches mit seinem zarten weißen, leicht blättrigen Fleisch, das reich an Jod ist.

**Tipp:** Oolong-Tee eignet sich auch bestens als Aperitif zu diesem Gericht.

## Zubereitungszeit

ca. 30 Min.

## Nährwert pro Portion

Eiweiß 35 g, Fett 20 g,

Kohlehydrate 52 g,

Brennwert 455 kcal/1911 kJ

## Schwierigkeitsgrad

mittelschwer





# Lachsfilet mit mediterranem Tomaten-Potpourri auf Papardelle

## Zubereitungszeit

ca. 25 Min.

## Nährwert pro Portion

Eiweiß 38 g, Fett 67 g,

Kohlehydrate 49 g,

Brennwert 680 kcal/2856 kJ

## Schwierigkeitsgrad

leicht

## Zutaten für 4 Personen

1/2 TL Assam-Tee

250 ml Wasser

600 g Lachsfilet ohne Haut

100 g rote Zwiebeln

50 g eingelegte getrocknete Tomaten

8 schwarze entsteinte Oliven

2 Stiele Zitronenthymian

250 g Papardelle

Salz

Pfeffer aus der Mühle

2 EL Olivenöl mit Limone

1 TL abgeriebene Limonenschale

## Zubereitung

Tee mit kochendem Wasser aufbrühen, 3 Minuten ziehen lassen und abseihen. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in vier Portionen teilen. Zwiebeln pellen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Tomaten und Oliven fein würfeln. Zitronenthymian waschen und die Blättchen abzupfen. Papardelle in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung *al dente* kochen. Inzwischen Lachs salzen, pfeffern, in dem heißen Olivenöl von jeder Seite ca. 1 Minute anbraten und aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln in dem heißen Öl andünsten, Tomaten- und Olivenwürfel sowie Limonenschale zufügen. Den Tee angießen, alles kurz aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und die Thymianblättchen unterheben. Den Fisch oben aufsetzen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten garziehen lassen. Papardelle mit dem Fisch und Gemüse auf Teller anrichten und servieren.

## Assam – der Klassiker aus dem Nordosten Indiens

Assam – im Nordosten Indiens – ist das größte zusammenhängende Teeanbaugebiet der Welt. Das herb-würzige, leicht malzige Aroma und die rotbraun leuchtende Tasse sind die typischen Merkmale dieser beliebten Tee-Spezialität. Assam-Tees sind die Grundlage für die berühmten ostfriesischen Mischungen. Das typisch-kräftige Aroma des Assam-Tees unterstreicht die edle Lachsnote. Der im Süßwasser geborene und im Salzwasser lebende Fisch ist nicht nur geschmacklich ein Genuss – er ist auch reich an ungesättigten Fettsäuren.

**Tip:** Genießen Sie als begleitendes Getränk zum Gericht eine Tasse frisch aufgebühten Assam.





## Tintenfisch aus dem Wok

(Titelfoto)

### Zutaten für 4 Personen

1 TL Ceylon Tee	25 g frischer Ingwer
300 ml Wasser	1 EL Sesamöl
600 g Tintenfischtuben	2 EL Erdnussöl
125 g Zuckerschoten	125 g frische Sojasprossen
1 rote Paprikaschote	1 gestr. EL Speisestärke
100 g Austernpilze	2 EL Sojasauce
125 g Minimaiskolben (Glas od. Dose)	
1 Knoblauchzehe	

### Zubereitung

Tee mit kochendem Wasser aufbrühen, ca. 3 Minuten ziehen lassen, abseihen und abkühlen lassen, bis er lauwarm ist. Inzwischen Tintenfischtuben waschen, trocken tupfen und die Oberflächen mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen. Tintenfisch anschließend in ca. 3 x 5 cm große Stücke schneiden. Gemüse putzen und waschen. Zuckerschoten schräg halbieren, Paprika in feine, Austernpilze in grobe Streifen schneiden. Maiskolben der Länge nach halbieren. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Öl in einem Wok erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Zuckerschoten, Paprika, Austernpilze und Maiskolben ca. 3 Minuten darin unter Rühren anbraten. Tintenfischstücke und Sojasprossen zufügen, ca. 1 Minute weiter braten. Tee mit Speisestärke und Sojasauce verquirlen, unter die Gemüse-Fisch-Mischung rühren und kurz aufkochen lassen. Alles nochmals abschmecken und mit Basmati- oder Duftreis servieren.

### Tintenfisch: Der vielseitige Eiweißlieferant

*Der turboschnelle, räuberische Tintenfisch wird bis zu 17 Meter lang. Sein Fleisch ist bissfest, seine Zubereitung geht super schnell – ein Leckerbissen, der obendrein durch einen hohen Eiweißgehalt glänzt. Der Tee aus Sri Lanka, im Handel als Ceylon-Tee bekannt, zeichnet sich durch einen kräftigen, spritzig-lebhaften Geschmack aus.*

**Tipp:** Servieren Sie den Ceylon-Tee als Aperitif vor dem Gericht, um den Gaumen auf die feinen Aromen einzustimmen.

## Fisch und Tee Fisch und Tee – Geschmacksvielfalt in neuer Kombination

**Zubereitungszeit**  
ca. 25 Min.  
**Nährwert pro Portion**  
Eiweiß 30 g, Fett 12 g,  
Kohlehydrate 19 g,  
Brennwert 252 kcal/1058 kJ  
**Schwierigkeitsgrad**  
leicht

Erleben Sie die Geschmacksvielfalt von Fisch und Tee in neuer Kombination und lassen Sie sich von unseren Rezeptideen inspirieren. Tee ist viel mehr als ein Getränk, Tee bringt in seiner Vielfalt auch Abwechslung in die Küche und verleiht – als Zutat – der Vielfalt aus dem Wasser das gewisse Etwas.

Probieren Sie aus, wie die feinen und doch so unterschiedlichen Aromen der Teespezialitäten mit Gewürzen und Kräutern wie z. B. Pfeffer, Nelken, Anis und Koriander sowie mit frischem Ingwer oder Kokos harmonieren und den verschiedensten Fischspezialitäten, ob national oder international, eine ganz besondere Note verleihen und zu einem völlig neuen Geschmackserlebnis werden lassen. Nicht umsonst ist Tee in seiner fernöstlichen Heimat ein fester Bestandteil des täglichen Lebens und darf selbstverständlich auch als Begleitgetränk bei keinem Essen fehlen.

Erleben Sie selbst, wie das fruchtige Aroma eines Oolong oder der leicht malzige Geschmack des Assam-Tees die Fisch-Kreationen auf besondere Weise untermalen und ergänzen.

Probieren Sie einen Matcha zur Vorspeise und einen aromatischen Ceylon-Tee oder kräftigen Assam zum Hauptgericht. Tee bereichert auf wunderbare Weise das Genuss-Erlebnis dieser Gerichte.



# *Köstliche Vielfalt aus dem Wasser*

## **Fisch-Informationszentrum (FIZ) e.V.**

Im Mittelpunkt des FIZ, das von Unternehmen und Verbänden der deutschen Fischwirtschaft ins Leben gerufen wurde, steht die informierende, aufklärende und beratende Kommunikation rund um das Thema Fisch, Krebs- und Weichtiere. Unterstützt wird das FIZ von zahlreichen Experten aus der fischwirtschaftlichen Praxis und steht in ständiger Kooperation mit Spezialisten aus Forschung und Wissenschaft. Das FIZ ist die Anlaufstelle für alle Fragen zur köstlichen Vielfalt aus dem Wasser. Weitere Tipps, Anregungen und Informationen zu aktuellen Trends für eine zeitgemäße und gesunde Ernährung finden Sie unter: [www.fischinfo.de](http://www.fischinfo.de).

# *Eines der beliebtesten Getränke der Welt*

## **Deutscher Teeverband e.V.**

Seit nunmehr fast 90 Jahren widmet sich der Deutsche Teeverband e.V. im Interesse der Mitgliedsunternehmen und der Verbraucher allen fachlichen und wirtschaftlichen Belangen, die mit der Einfuhr, Herstellung, Abpackung und dem Vertrieb von Tee (*Camellia sinensis*) in Zusammenhang stehen. Besonderes Gewicht liegt aber auch auf der Auswertung wissenschaftlicher Forschungsarbeiten über die gesundheitliche Wirkung von Tee. Unter [www.teeverband.de](http://www.teeverband.de) finden Sie eine Fülle von Informationen über Sortenvielfalt, Herkunft, Historie sowie gesundheitliche und wirtschaftliche Aspekte.

# *Fisch & Tee: Immer ein Genuss!*



**Fisch-Informationszentrum e.V.**

Große Elbstraße 133 | 22767 Hamburg  
Tel.: 040 / 389 25 97 | Fax: 040 / 389 85 54  
E-Mail: [info@fischinfo.de](mailto:info@fischinfo.de)  
[www.fischinfo.de](http://www.fischinfo.de)



Deutscher Teeverband e.V.

Gotenstraße 21 | 20097 Hamburg  
Tel.: 040 / 23 60 16-0 | Fax: 040 / 23 60 16-10  
E-Mail: [tee@wga-hh.de](mailto:tee@wga-hh.de)  
[www.teeverband.de](http://www.teeverband.de)