



10 MEERES- BLAUE REZEPTE

ENTDECKE 10 EBENSO KÖSTLICHE WIE NACHHALTIGE REZEPTE
VON PREISGEKRÖNTEN CHEFKÖCHEN AUS ALLER WELT.

EIN NEUES JAHR – AUCH NEUE PLÄNE? ES IST EINE PERFEKTE GELEGENHEIT, UM NACHHALTIGERE ENTSCHEIDUNGEN ZU TREFFEN – FÜR UNS UND FÜR UNSEREN PLANETEN. UND WELCHES THEMA BIETET SICH BESSER AN, ALS DAS ESSEN, DAS WIR JEDEN TAG ZU UNS NEHMEN. ENTSCHEIDE DICH FÜR NACHHALTIGE FISCHPRODUKTE, VERSTEHE, WAS AUF DEINEM TELLER LIEGT UND GENIESSE DAS KOCHEN IM WISSEN, DASS DU DABEI HILFST, EINE #BIGBLUEFUTURE AUFZUBAUEN.

DENN DIE ENTSCHEIDUNG, DIE HIER TRIFFST ...



... SCHLÄGT HIER GROSSE WELLEN.

LERNE UNSERE CHEFKÖCHE KENNEN



MITCH TONKS

Mehrfach ausgezeichneter Seafood-Gastronom, Meeresbot-schafter und Autor. Mitch Tonks ist ein hochgeschätzter und preisgekrönter Gastronom, Autor und langjähriger Unterstützer nachhaltiger Fischerei.

REZEPT: SEEHECHT AUF BASKISCHE ART



OTTO GOH

Bevor er Küchenchef des Kerry Hotel Pudong, Shanghai, unter der Führung von Shangri-La Hotel & Resort Group Ltd. wurde, hat Otto Goh mehr als 27 Jahre kulinarische Berufserfahrung in renommierten Einrichtungen gesammelt.

REZEPT: GEDÜNSTETES HEILBUTT-FILET MIT REISWEIN



REBECA HERNÁNDEZ

Köchin, Gastronomin und frühere Teilnehmerin der Sendung „Top Chef“ in Spanien. Rebeca Hernández ist Köchin und Besitzerin des Restaurants „La Berenjena“ in Madrid und hat an der Sendung „Top Chef Spain“ teilgenommen.

REZEPT: GLASIERTE SEEHECHT-FILETS KANTON STYLE



LUCAS GLANVILLE

Kulinarischer Direktor für Singapur und Südostasien bei der Hyatt Hotels Corporation. In seinen mehr als 35 Jahren kulina-rischer Berufserfahrung hat der Australier Lucas in erstklassigen Küchen auf der ganzen Welt gearbeitet.

REZEPT: GEBRATENE RIESENGARNELEN



DAGNY ROS ASMUNDSDOTTIR

TV-Köchin und Autorin der Kochbücher „Easy Iceland“ und „Easy Nordic“. Dagny Ros Asmundsdottir ist eine isländische Köchin und TV-Persönlichkeit.

REZEPT: ISLÄNDISCHES WEISSFISCH-PÜREE



JESPER BJÖRKELL

Chefkoch, Gastronom und Mentor bei Hanko Sushi und ToQyo Food Street. In mehr als 10 Jahren Arbeit mit Sushi hat Jesper Björkell viel Geduld und eine Liebe für Details und Präzision entwickelt.

REZEPT: NORDISCHE MIESMUSCHELN



FRIDA RONGE

Mehrfach ausgezeichnete Köchin und Küchenchefin. Frida Ronge ist eine mit mehreren Awards ausgezeichnete schwedische Köchin und die kulinarische Direktorin der Restaurants „Tak“ und „Unn“ in Stockholm, die zum großen Teil Fisch und Meeresfrüchte servieren.

REZEPT: OFEN-ZANDER MIT WEISSWEIN



BART VAN OLPHEN

Koch, Autor und Mitgründer der Seafood-Marke „Fish Tales“. Bart van Olphen ist weltweit einer der leidenschaftlichsten Unterstützer für nachhaltige Fischerei.

REZEPT: THUNFISCH MIT KOKOSRASPELN AUF PITA-BROT



CHARLOTTE LANGLEY

Köchin, kulinarische Direktorin und Mitbegründerin der Marke „Scout Canning“. Charlotte Langley kommt von den kanadischen Prince-Edward-Inseln, wo sie einen „maritimen Kochstil“ und eine tiefe Liebe zu den Ozeanen entwickelt hat.

REZEPT: SAFRANRISOTTO MIT HUMMER



SIBA MTONGANA

Als mehrfach ausgezeichnete Food-Network-Celebrity-Köchin und kulinarische Leiterin von The Siba Co., ist Siba Mtongana eine Ausnahmeköchin, Lebensmittelexpertin, Autorin und Unternehmerin!

REZEPT: GEBACKENER BROKKOLI-SCHELLFISCH



DIE REZEPTE

WÄHLE AUS UNSERER SAMMLUNG LEICHT NACHZUKOCHENDER REZEPTE,
IN DENEN FISCH UND MEERESFRÜCHTE NACHHALTIG GEFANGEN IN ALLER WELT,
IM MITTELPUNKT STEHEN.



S6

SEEHECHT AUF
BASKISCHE ART



S7

ISLÄNDISCHES
WEISSFISCH-PÜREE



S8

GLASIERTE SEEHECHT-FILETS
KANTON STYLE



S9

OFEN-ZANDER
MIT WEISSWEIN



S10

SAFRANRISOTTO
MIT HUMMER



S11

GEDÜNSTETE HEILBUTT-FILETS
MIT CHINESISCHEM REISWEIN



S12

GEBRATENE RIESENGARNELEN



S13

THUNFISCH MIT KOKOSRASPELN
AUF PITA-BROT

WUSSEST DU SCHON?

BIS ZU 10% DER WELTBEVÖLKERUNG
SICHERN SICH IHREN LEBENSUNTERHALT
MIT DER FISCHEREI.



S14

NORDISCHE MIESMUSCHELN



S15

GEBACKENER BROKKOLI-
SCHELLFISCH

10 MEERESBLAUE REZEPTE

SEEHECHT AUF BASKISCHE ART



REZEPT VON MITCH TONKS

MEHRFACH AUSGEZEICHNETER
SEAFOOD-GASTRONOM, MEERES-
BOTSCHAFTER UND AUTOR.

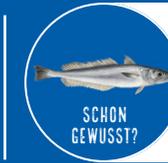


ZUBEREITUNGSZEIT
20 MINUTEN



PORTIONEN
4

EIN GESUNDES REZEPT FÜR SEEHECHT (ODER AUCH ANDERES WEISSES FISCHFILET WIE KABELJAU, HEILBUTT ODER FLUNDER) MIT EINER KLASSISCHEN GARNIERUNG AUS NORDSPANIEN. VOM BRITISCHEN AUTOR UND GASTRONOM MITCH TONKS.



SCHON
GEWUSST?

SEEHECHT IST EINE DER
GESÜNDSTEN FISCHSORTEN,
DENN DAS FESTE FLEISCH IST
ÄUSSERST FETTARM UND REICH AN
PHOSPHOR UND KALZIUM FÜR EIN
GESUNDES KNOCHENWACHSTUM.

ZUTATEN

- ½ getrocknete Nora- oder Choricero-Chilli
- 4 MSC-zertifizierte Seehecht-Filets (etwa 180 bis 200 g) mit Haut
- 100 ml Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen, in dünnen Scheiben
- 20 ml Agrodolce-Essig in guter Qualität (z.B. weißer Balsamico-Essig)
- 1 TL gehackte Petersilie
- Salz

Für die Romesco-Sauce

- 4 getrocknete Nora- oder Choricero-Chillis
- 100 g ganze blanchierte Mandeln
- 6 geschälte Knoblauchzehen
- 12 geröstete Piquillo-Paprikaschoten
- 1 TL süßes Paprikagewürz
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- ¼ TL scharfe geräucherte Paprika
- 25 ml Kirschessig
- 100 ml Olivenöl
- Salz



und nicht vergessen, nach dem blauen Fischesiegel Ausschau zu halten

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen (Gasofen Stufe 6). Getrocknete Chilis sowohl für den Fisch als auch für die Sauce in getrennten Schüsseln einweichen. Anschließend abtropfen lassen und entkernen.
2. Die Mandeln und die 4 eingeweichten Chilis in eine Küchenmaschine geben und grob hacken. Danach Knoblauch, geröstete Paprika und Gewürze untermischen. Zum Schluss folgt Essig, ein großer Teil des Olivenöls (einen Esslöffel für später aufheben) und eine Prise Salz. Alles erneut vermischen, bis eine sämige Sauce entsteht.
3. Seehecht-Filets auf der Haut-Seite in einer großen, feuerfesten Pfanne mit dem Olivenöl leicht golden anbraten. Danach wenden und mit der Pfanne in den Ofen geben, wo der Fisch etwa 5 Minuten geröstet wird, bis er leicht durchgegart ist.
4. Eingeweichte Chilischoten in Scheiben schneiden. Knoblauch in etwas Olivenöl erhitzen und die Chilis und eine Prise Salz hinzugeben. Etwa 2 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren, um Knoblauch und Chilis unterzumischen.
5. Sobald sich der Knoblauch leicht golden verfärbt, vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen. Danach einen Spritzer Agrodolce-Essig und die gehackte Petersilie hinzugeben.
6. Den Seehecht aus dem Ofen nehmen, je ein Filet auf einen Teller geben und die Haut entfernen. Etwas Sauce über jedes Filet gießen und mit einem Löffel Romesco-Sauce servieren.

10 MEERESBLAUE REZEPTE



ISLÄNDISCHES WEISSFISCH-PÜREE



REZEPT VON DAGNY ROS ASMUNSDOTTIR

TV-KÖCHIN UND AUTORIN DER KOCHBÜCHER „EASY ICELAND“ UND „EASY NORDIC“



ZUBEREITUNGSZEIT
30 MINUTEN



PORTIONEN
4

EIN TRADITIONELLES KABELJAU-REZEPT (AUCH FÜR ANDERE WEISSE FISCHE WIE SCHELLFISCH, SEELACHS ODER „ALASKA-SEELACHS“ GEEIGNET) AUS ISLAND, DER HEIMAT VON CHEFKÖCHIN DAGNY ROS ASMUNSDOTTIR. ES IST AUCH UNTER DEM NAMEN „PLUCK“ BEKANNT, WEIL FRÜHER HAUPTSÄCHLICH FISCHRESTE DAFÜR VERWENDET WURDEN. HEUTE IST ES JEDOCH EINE ECHTE DELIKATESSE.



KABELJAU IST EIN ÄUSSERST BELIEBTER FISCH UND GEHÖRT SEIT DER STEINZEIT ZUM EUROPÄISCHEN SPEISEPLAN. ES GIBT DREI VERSCHIEDENE KABELJAU-ARTEN: ATLANTISCHEN, PAZIFISCHEN UND GRÖNLAND-KABELJAU.

ZUTATEN

- 600 g gekochten MSC-Kabeljau (oder einen anderen nachhaltigen weißen Fisch wie Seelachs, „Alaska-See-lachs“ oder Schellfisch) oder Fischreste
- 600 g gekochte Kartoffeln
- 2 bis 3 Zwiebeln
- 350 bis 400 ml Milch
- 50 g Butter
- 3 EL Mehl
- 2 bis 4 Esslöffel weißen Pfeffer
- Meersalz
- 50 bis 100 ml Wasser und etwas Fisch- oder Gemüsebrühe
- Gehackter Schnittlauch (optional)

(Tipp: Du kannst das Gericht „aufpeppen“, indem du zum Schluss geriebenen Käse darüber streust und es im Ofen bäckst.)



und nicht vergessen, nach dem blauen Fischesiegel Ausschau zu halten

ZUBEREITUNG

1. Fisch und Kartoffeln in sehr kleine Stücke schneiden und Zwiebeln klein hacken.
2. Butter in einem großen Topf zum Schmelzen bringen und Zwiebeln darin anschwitzen, bis sie glasig werden. Mit Wasser ablöschen und so lange kochen lassen, bis es fast vollständig verdampft ist.
3. Mehl darüberstreuen und gut umrühren. Anschließend die Milch hinzugeben und unter Rühren 5 Minuten köcheln lassen.
4. Fisch hinzugeben, gut umrühren und alles für eine Weile kochen lassen. Mit Salz und viel Pfeffer würzen.
5. Die Kartoffeln unterrühren und alles kochen lassen, bis ein zäher Brei entsteht. Abschmecken und wenn nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
6. Mit dem Löffel in eine Schüssel geben und mit Schnittlauch bestreuen. So heiß wie möglich mit dunklem Brot und Butter servieren.

10 MEERESBLAUE REZEPTE



GLASIERTE SEEHECHT-FILETS KANTON STYLE



REZEPT VON REBECA HERNÁNDEZ

KÖCHIN, GASTRONOMIN UND
FRÜHERE TEILNEHMERIN DER
SENDUNG „TOP CHEF“ IN SPANIEN.



ZUBEREITUNGSZEIT PORTIONEN
20 MINUTEN 1



EINE EXOTISCHE KANTONESISCHE INTERPRETATION DIESES BELIEBTEN SPANISCHEN SEEHECHT-REZEPTS (AUCH FÜR ANDERE FESTE WEISSE FISCHE WIE KABELJAU, HEILBUTT ODER FLUNDER GEEIGNET). VON DER IN MADRID LEBENDEN KÜCHENCHEFIN UND GASTRONOMIN REBECA HERNÁNDEZ.



SEEHECHT WIRD ERST RELATIV SPÄT GESCHLECHTSREIF. DESHALB ERHOLEN SICH ÜBERFISCHTE BESTÄNDE NUR SEHR LANGSAM.

ZUTATEN

- 150 g MSC-zertifiziertes Seehecht-Filet
- 400 ml Sake
- 400 ml Mirin (süßer Reiswein)
- 200 ml Sojasauce
- 100 ml Austernsauce
- 2 Schöpfkellen Sauce (für die Glasur)
- 2 Schöpfkellen Hühnerbrühe (oder eine alternative Brühe)
- 1 EL Maisstärke



und nicht vergessen, nach dem blauen Fischsiegel Ausschau zu halten



ZUBEREITUNG

1. Sake, Mirin, Soja- und Austernsauce in einen Topf geben und bei geringer Hitze zum Köcheln bringen.
2. Seehecht nach Belieben zubereiten. Du kannst ihn backen, dünsten, grillen oder mit der Sauce köcheln.
3. Sobald der Seehecht gar ist, mit der Glasur bedecken. Eine eingelegte Zwiebel in die Saucenreduktion geben.
4. Mit der Brühe servieren.

10 MEERESBLAUE REZEPTE



OFEN-ZANDER MIT WEISSWEIN



REZEPT VON FRIDA RONGE

MEHRFACH AUSGEZEICHNETE
KÖCHIN UND KÜCHENCHEFIN.



ZUBEREITUNGSZEIT 30 MINUTEN



PORTIONEN 2

DU KANNST KEINEN NACHHALTIGEN ZANDER FINDEN? DANN VERSUCHE DIESES LECKERE REZEPT DER AUSGEZEICHNETEN SCHWEDISCHEN KÖCHIN FRIDA RONGE MIT EINEM ANDEREN WEISSEN, NACHHALTIG GEFANGENEN FISCH, ZUM BEISPIEL HEILBUTT.



DAS LEICHTE UND ZARTE FLEISCH DES ZANDERS IST FÜR FISCHGERICHTE IN SKANDINAVIEN UND EUROPA SEHR BELIEBT.

ZUTATEN

- 1 ganzer MSC-zertifizierter Zander (oder jeder andere Weißfisch, z.B. Heilbutt), etwa 1,5 bis 2 kg
- 100 g Butter
- 100 ml trockener Weißwein
- ½ Zitrone
- 2 Schalotten
- Salz
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Fenchel
- 4 Scheiben Sauerteigbrot
- 600 g Kartoffeln



und nicht vergessen, nach dem blauen Fischsiegel Ausschau zu halten

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 210 °C vorheizen (Gasherd Stufe 8). Fisch auf eine Folie legen und in eine ofenfeste Form geben. Die Ränder der Folie nach oben klappen, Butter in kleine Würfel und Schalotten in 4 bis 5 Stücke schneiden. Beides zum Fisch in die Folie geben.
2. Fenchel und Zitrone in 4 Stücke teilen. Kartoffeln schälen und in 2 bis 3 Stücke schneiden. Alles zum Fisch geben. Danach mit Salz würzen und mit Weißwein übergießen.
3. Etwa 20 bis 25 Minuten im Ofen backen lassen. Das Innere des Fisches sollte eine Temperatur von 50 bis 55 °C haben. (Falls du einen anderen Fisch verwendest, musst du die Zeit entsprechend anpassen.)
4. Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden und über den Fisch streuen.
5. Brot toasten oder in einer Pfanne rösten.
6. Das Gericht direkt aus der Ofenpfanne servieren und das Brot in die Sauce tunken.

10 MEERESBLAUE REZEPTE



SAFRANRISOTTO MIT HUMMER



REZEPT VON CHARLOTTE LANGLEY

KÖCHIN, KULINARISCHE DIREKTORIN
UND MITBEGRÜNDERIN DER MARKE
„SCOUT CANNING“.



ZUBEREITUNGSZEIT
45 MINUTEN



PORTIONEN
6

GIBT ES ETWAS ZU FEIERN? DANN IST DIESES LECKERE UND NAHRHAFTES RISOTTO MIT NACHHALTIG GEFANGENEN HUMMER PERFEKT. VON DER KANADISCHEN CHEFKÖCHIN CHARLOTTE LANGLEY.



DER HUMMER IST EIN GROSSES KRUSTENTIER AUS DER GLEICHEN FAMILIE WIE GARNELEN, KRABBen UND KREBSE.

ZUTATEN

- 2 l Fisch- oder Hummerfond
- 200 g Arborio-Reis (Risotto-Reis)
- 5 EL extra natives Olivenöl
- 1 gelbe/braune Zwiebel, gewürfelt
- 25 g Sellerie, gewürfelt
- 1 EL Knoblauch, gepresst
- 75 g rote und gelbe Paprika, gewürfelt
- 75 g Zucchini, geraspelt
- 45 g Fenchel, gewürfelt (das Grün zum Garnieren aufheben)
- 250 ml trockener Weißwein
- 6 Fäden Safran
- 3 EL geräucherter, süßer Paprika
- 110 g Tomatenmark
- 175 g MSC-zertifiziertes Hummerfleisch pro Person
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- Schale und Saft einer Zitrone
- Frisch geriebener Parmesan zum Abschmecken (optional)



und nicht vergessen, nach dem blauen Fischsiegel Ausschau zu halten

ZUBEREITUNG

1. Fischfond in einem mittelgroßen Topf zum Köcheln bringen.
2. Safranfäden mindestens 10 Minuten lang in Weißwein einweichen.
3. Einen mittelgroßen, hohen Topf auf mittlerer Hitze vorheizen und das Olivenöl hineingießen. Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und Fenchel hinzugeben. Für etwa 5 bis 10 Minuten anschwitzen, dann den Reis unterrühren und den Topf mit einem Deckel abdecken.
4. Reis kochen lassen, bis er nicht mehr kreidig aussieht und zu platzen beginnt – das dauert etwa 5 Minuten. Paprika hinzugeben und die Reiskörner damit bedecken. Dann den mit Safran angereicherten Wein darüber gießen und alles unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis die Flüssigkeit
5. Einige Schöpfkellen Fischfond dazugeben und die Hitze etwas reduzieren. Gut Ding will Weile haben, und Risotto gehört definitiv dazu. Alles weiter unter Rühren köcheln lassen, bis das Risotto fast trocken ist. Wiederhole diese Schritte, bis das Risotto weich ist (ca. 30 bis 45 Minuten).
6. Nach Geschmack würzen und Zucchini, Paprikawürfel und das Hummerfleisch untermischen.
7. Serviere das Risotto in flachen Schalen und garniere es mit Fenchel, Zitronenschale, Zitronensaft und Parmesan.

10 MEERESBLAUE REZEPTE

GEDÜNSTETES HEILBUTT-FILET MIT REISWEIN



REZEPT VON OTTO GOH

KÜCHENCHEF DES KERRY HOTEL
PUDONG, SHANGHAI, UNTER
DER FÜHRUNG VON SHANGRI-LA
HOTEL & RESORT GROUP LTD.



ZUBEREITUNGSZEIT
20 MINUTEN



PORTIONEN
2

MIT DEN CHINESISCHEN AROMEN DIESES TRADITIONELLEN, NACHHALTIGEN HEILBUTT-REZEPTS SCHICKT DICH KÜCHENCHEF OTTO AUS MALAYSIA AUF EINE REISE.



SCHON
GEWUSST?

DER HEILBUTT GEHÖRT ZU EINER GRUPPE VON DREI ARTEN GROSSER RECHTSÄUGIGER PLATTFISCHE. DAZU GEHÖREN DER PAZIFISCHE, DER ATLANTISCHE UND DER SCHWARZE HEILBUTT.

ZUTATEN

- 400 g MSC-zertifizierte Heilbutt-Filets (oder ähnliche weiße fest Fischfilets)
- 500 ml Wasser, mit 10 g Salz
- 3 Pilze, in Scheiben geschnitten
- Goji-Beeren, eingeweicht
- 2 Frühlingszwiebeln, gehackt
- 50 g Ingwer, gerieben
- 80 ml chinesischer Reiswein
- 30 ml Wasser

- 100 g Fisch-Sojasauce, gedünstet
- 15 g Zucker
- Zerkleinerte Frühlingszwiebeln
- Frühlingszwiebel-Öl zum Beträufeln
- Koriander

Tipp: Wenn du kein Frühlingszwiebel-Öl hast, kannst du auch Sesam- oder Olivenöl verwenden.



und nicht vergessen, nach dem blauen Fischsiegel Ausschau zu halten

ZUBEREITUNG

1. Heilbutt-Filets in 45°-Stücke schneiden.
2. Fischstücke etwa 10 bis 15 Minuten im gesalzenen Wasser einweichen, danach vorsichtig trockentupfen.
3. Pilzscheiben, Goji-Beeren, Ingwer und Frühlingszwiebeln auf den Fisch geben.
4. Reiswein, Fisch-Sojasauce und Zucker in 30 ml Wasser und geben und gut vermischen.
5. Fisch auf einen Teller legen und Reiswein-Mischung darüber verteilen.
6. Den Fisch etwa 8 Minuten bei hoher Hitze dünsten. Danach die Temperatur zurückdrehen, aber den Fisch weitere 2 bis 3 Minuten im Dampf ruhen lassen.

10 MEERESBLAUE REZEPTE



GEBRATENE RIESENGARNELEN



REZEPTE VON LUCAS GLANVILLE

KULINARISCHER DIREKTOR FÜR
SINGAPUR UND SÜDOSTASIEN BEI
DER HYATT HOTELS CORPORATION



ZUBEREITUNGSZEIT
20 MINUTEN



PORTIONEN
4

BEEINDRUCKE DEINE FREUNDE MIT DIESEM GESUNDEN, NACHHALTIGEN UND EINFACHEN REZEPTE AUS SINGAPUR, VOM AUSTRALISCHEN CHEFKOCH LUCAS GLANVILLE.



GARNELEN UND KRABBE SIND EIN WICHTIGER BESTANDTEIL DER TRADITIONELLEN KÜCHE IN VERSCHIEDENEN KULTUREN. NICHT NUR IHR GESCHMACK, SONDERN VOR ALLEM IHRE VIELSEITIGKEIT MACHT SIE SO BELIEBT.

ZUTATEN

- 12 große, MSC-zertifizierte Riesengarnelen, gewaschen und geschält
- 1 Fenchelknolle, in Scheiben geschnitten
- 1 rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 200 g Kipfler-Kartoffeln (o. ä.) gedünstet
- 8 Stangen grüner Spargel, in Scheiben
- 100g feine grüne Bohnen, gedünstet
- 1 EL Senfkörner
- 60 ml Olivenöl, extra nativ
- Saft einer ganzen Zitrone
- 200 ml Wasser
- Meersalz und gemahlener Pfeffer zum Abschmecken



und nicht vergessen, nach dem blauen Fischsiegel Ausschau zu halten

ZUBEREITUNG

1. Etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die gewürzten Garnelen darin anbraten, bis sie auf beiden Seiten etwas Farbe haben.
2. Fenchel, Zwiebel, Spargel und Bohnen in einer Schüssel vermischen.
3. In eine zweite Schüssel frischen Zitronensaft, Olivenöl, Senfkörner und Wasser in gleichen Anteilen geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und verquirlen.
4. Kartoffeln in Scheiben schneiden und gleichmäßig auf einem Teller verteilen. Etwas Dressing in den Salat geben, vorsichtig mischen und eine Handvoll Salat auf die Kartoffeln legen.
5. Garnelen auf den Salat legen und mit etwas Dressing garnieren.

10 MEERESBLAUE REZEPTE

DIESES TROPISCHE REZEPT DES NIEDERLÄNDISCHEN KOCHS UND KÜCHENCHEFS BART VAN OLPHEN IST GESUND UND SCHARF. ES IST EIN TRADITIONELLES MITTAGSGERICHT AUF DEN MALEDIVEN.



THUNFISCH IST EINER DER WELTWEIT BELIEBTESTEN FISCHE UND GLEICHZEITIG EINER DER WIRTSCHAFTLICH WERTVOLLSTEN.

ZUTATEN

- 1 kleine rote Zwiebel, gewürfelt
- 1 rote Chilischote, entkernt und fein gehackt
- 2 Limetten (eine entsaftet, eine in Spalten geschnitten)
- ½ TL Salz
- 90 g frisch geriebene Kokosnuss*
- ½ Bund Koriander (oder 2 frische Curry-Blätter), fein gehackt
- 2 Dosen (je 160 g) MSC-zertifizierter Thunfisch, in Wasser, abgetropft
- 4 Pita-Brote, in Scheiben geschnitten
- Einige Blätter Eisbergsalat

*Stattdessen kannst du auch Kokosraspeln verwenden. Vermische sie einfach mit 2 Esslöffeln Kokosmilch.



und nicht vergessen, nach dem blauen Fischesiegel Ausschau zu halten

ZUBEREITUNG

1. Rote Zwiebel, Chili, Limettensaft und Salz in einer Schüssel vermengen. Auf den Malediven werden diese Zutaten mit der Hand zerrieben und geknetet, damit sich die Aromen vermischen.
2. Kokosnuss, Koriander und Thunfisch hinzugeben und alles mit einem Löffel verrühren, bis die Zutaten gut vermischt sind und der Thunfisch eine flockige Textur hat. Schüssel zur Seite stellen.
3. Pita-Brote nach Verpackungsanleitung vorbereiten oder einfach in einem Toaster oder im Ofen erhitzen.
4. Pitas mit etwas Salat und der Mas-Huni-Mischung füllen und mit den Limetten-Spalten servieren.

THUNFISCH MIT KOKOSRASPELN AUF PITA-BROT



REZEPT VON BART VAN OLPHEN

KOCH, AUTOR UND MITGRÜNDER DER SEAFOOD-MARKE „FISH TALES“



ZUBEREITUNGSZEIT
10 MINUTEN



PORTIONEN
2

10 MEERESBLAUE REZEPTE



NORDISCHE MIESMUSCHELN



REZEPT VON JESPER BJÖRKELL

CHEFKOCH, GASTRONOM UND MENTOR BEI HANKO SUSHI UND TOQYO FOOD STREET.



ZUBEREITUNGSZEIT
20 MINUTEN



PORTIONEN
4

EIN LECKERES SKANDINAVISCHES REZEPT MIT NACHHALTIGEN MUSCHELN. VOM FINNISCHEN SUSHI-EXPERTEN JESPER BJÖRKELL.



ZARTES MUSCHELFLEISCH GILT ALS ÄUSSERST GESUNDE DELIKATESSE. ES IST VOLLER PROTEIN, OMEGA-3-FETTSÄUREN UND VIELEN ANDEREN NÄHRSTOFFEN.

ZUTATEN

- 3 EL Butter
- 2 Schalotten, gehackt
- 200 ml Weißwein
- 1 kg MSC-zertifizierte Muscheln
- 300 ml Sahne (Doppelrahmstufe)
- 3 EL geriebenen Meerrettich
- 2 EL fein gehackten Dill (oder Petersilie) zum Garnieren
- Weißer Pfeffer
- Salz
- 1 TL Zucker



und nicht vergessen, nach dem blauen Fischsiegel Ausschau zu halten

ZUBEREITUNG

1. Muscheln unter kaltem, fließendem Wasser abspülen, um eventuell verbleibende Haftfäden entfernen. Bereits geöffnete Muscheln kräftig an ein Sieb oder eine Schale klopfen. Sie sollten sich sofort schließen – alle Muscheln, die sich nicht schließen oder deren Schalen beschädigt sind, sicherheitshalber aussortieren.
2. Butter bei geringer Hitze in einem Topf schmelzen, Schalotten hinzugeben und etwa 2 bis 4 Minuten anschwitzen. Sie dürfen nicht anbrennen.
3. Wein und Muscheln hinzugeben, den Topf mit einem Deckel schließen und die Hitze erhöhen. Bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten kochen lassen, bis sich die Muscheln öffnen. Danach alle Muscheln aus dem Topf nehmen und die aussortieren, die sich nicht geöffnet haben.
4. Hitze reduzieren, Sahne, Meerrettich und Dill (oder Petersilie) zur Sauce geben und alles einige Minuten köcheln lassen. Direkt vor dem Servieren mit Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker würzen. Den Pfeffer keinesfalls mitkochen, das würde die Sauce nur bitter machen.
5. Sauce über die Muscheln geben und mit Dill (oder Petersilie) garnieren. Als Beilage am besten junge Kartoffeln oder frische Pasta servieren.

#BIGBLUEFUTURE

10 MEERESBLAUE REZEPTE

EIN SCHELLFISCH-REZEPT VOLLER GESCHMACK UND NÄHRSTOFFE, LEICHT ZUBEREITET UND ABSOLUT KÖSTLICH! VON DER SÜDAFRIKANISCHEN KÜCHEN-CHEFIN SIBA MTONGANA.



SCHELLFISCH GEHÖRT ZUR FAMILIE DER DORSCHFISCHE. ER HAT EINEN MILDEN GESCHMACK, DAS FLEISCH IST FEST UND SAFTIG. DANK SEINER SÜSSLICHEN GESCHMACKSNUANZEN IST ER DER BESTE WEISSE FISCH ZUM RÄUCHERN.

ZUTATEN

- 2 EL Olivenöl
- ½ TL geräucherte Paprika
- Eine Prise Kurkuma
- 2 EL Weizenmehl
- 625 ml warme, fettarme Milch
- 1 TL Fischgewürz
- Meersalzflocken und frischen schwarzen Pfeffer
- 4 EL geriebener Parmesan
- 4 EL geriebener Mozzarella (plus 2 EL extra)
- 4 EL geriebener reifer Cheddar (plus 2 EL extra)
- 500 g frischer oder gefrorener MSC-zertifizierter Schellfisch, in Stücken
- 400 g langstielige Brokkolistängel
- 1 TL frischer schwarzer Pfeffer



ZUBEREITUNG

und nicht vergessen, nach dem blauen Fischesiegel Ausschau zu halten

1. Ofen auf 180 °C vorheizen. Für die Sauce: Olivenöl in einem großen Topf (mit Antihaftbeschichtung) erhitzen, Gewürze hinzugeben und etwa 30 Sekunden anbraten.
2. Das Mehl nach und nach unterrühren, sodass eine Mehlschwitze entsteht. Den Topf vom Herd nehmen und die warme Milch unterrühren. Anschließend den Topf wieder auf den Herd stellen und rühren, bis die Sauce dick wird.
3. Sauce aufkochen und für etwa 8 Minuten unter weiterem Rühren köcheln lassen. Den Fisch mit Gewürzen, Salz und Pfeffer bestreuen.
4. Herd abschalten und die verschiedenen Käsesorten zur Sauce geben. Alles verrühren, bis der Käse geschmolzen ist. Sauce in eine ofenfeste Backform gießen.
5. Aufgetaute und abgetropfte Schellfisch-Stücke in die Sauce legen und den Brokkoli hinzugeben, den du mit einer Prise Salz würzt. Alles mit dem übrigen Cheddar und Mozzarella bestreuen.
6. Fisch im Ofen backen, bis er gar und goldfarben ist und die Sauce brodelt. Auf Tellern anrichten und mit frischem Dill, Limettenspalten und einer Beilage deiner Wahl (z.B. Krustenbrot, Kartoffeln oder Pommes) servieren.

GEBACKENER BROKKOLI-SCHELLFISCH



REZEPT VON SIBA MTONGANA

MEHRFACH AUSGEZEICHNETE FOOD-NETWORK-CELEBRITY-KÖCHIN UND KULINARISCHE LEITERIN VON THE SIBA CO.



ZUBEREITUNGSZEIT
40 MINUTEN



PORTIONEN
4

WOHER STAMMEN DIE MSC-ZERTIFIZIERTEN FISCHPRODUKTE IN DIESEN REZEPTEN?

ATLANTISCHER OZEAN

THUNFISCH
MIESMUSCHELN (N/O NÖRDLICH)
KABELJAU (NO)
GARNELEN
SEEHECHT (SO/NO)
HEILBUTT (NO)
HUMMER (NW/O)
SCHELLFISCH (NO/NW)

ARKTIS

GARNELEN

OSTEUROPA- OSTASIEN

ZANDER

MITTELMEER

THUNFISCH

INDISCHER OZEAN

THUNFISCH
GARNELEN

PAZIFISCHER OZEAN

GARNELEN
THUNFISCH
MIESMUSCHELN (N)
KABELJAU (N)
SEEHECHT (SO/SW/NO)
HEILBUTT (NO/NW)



**UNSERE OZEANE ERNÄHREN MEHR ALS
3 MILLIARDEN MENSCHEN.**

**DESHALB IST ES SO WICHTIG,
DASS ES IHNEN GUT GEHT.**

WENN DU ALSO BEIM NÄCHSTEN MAL FISCH KAUFST,
VERGISS NICHT, NACH DEM BLAUEN SIEGEL AUSSCHAU
ZU HALTEN. ES BEDEUTET, DASS DIE FISCHPRODUKTE
AUS EINER FISCHEREI STAMMEN, DIE SICH DAZU
VERPFLICHTET HAT, FISCHBESTÄNDE, LEBENSÄUMLÄCHE UND
EXISTENZGRUNDLAGEN ZU SCHÜTZEN.



FINDE UNS AUF



@MSC.Fisch



m_sc_fisch



@MSC_Fisch

#MEERESBLAUEREZEPTE
STORIES.MSC.ORG/DE/MEERESBLAUE-REZEPTE

BILDRECHTE

Foto von Lucas & Gericht:

Grand Hyatt Singapur

Foto von Dagny Ros Asmundsdottir:

Copyright Dagny Ros

Dagnys Gericht: Wout Hendrickx

Foto von Frida & Gericht: Lennart Weibull

Foto von Mitch & Gericht:

www.therockfish.co.uk

Foto von Otto & Gericht: Executive chef

Otto Goh from Kerry Hotel Pudong

Foto von Bart: David Loftus

Barts Gericht: The Tinned

Fish Cookbook: Easy-to-Make Meals from

Ocean to Plate—Sustainably Canned,

100% Delicious © Bart van Olphen 2019,

2020. Translation © The Experiment,
2020. Reprinted by permission of The
Experiment. Available wherever books
are sold. experimentpublishing.com.

Photo credit: David Loftus

Foto von Charlotte & Gericht: Rick O'Brien

Foto von Siba & Gericht: The Siba Co

Foto von Jesper & Gericht:

Tuukka Ervasti/MSC

Foto von Rebeca: Donna Salama

Rebecas Gericht: Sara Buzon / @sara_buzon

Porthole: Getty Images

Fischvideo Standbild: iStock

Abbildungen der Fischarten:

© Scandinavian Fishing Year Book

KONTAKT

MSC Global HQ & Regional Office

Europe, Middle East and Africa

Marine House

1 Snow Hill

London

EC1A 2DH

Tel +44 (0) 20 7246 8900

Fax +44 (0)20 8106 0516

Der MSC ist beim Companies House in
England unter der eingetragenen Firmen-
nummer 3322023 registriert. Der MSC
ist eine im Zentralregister für wohltätige
Organisationen in England und Wales
unter der Nummer 1066806 eingetragene
gemeinnützige Organisation.

Marine Stewardship Council

Regionalbüro Deutschland,

Österreich, Schweiz

Schwedter Straße 9a

10119 Berlin

Telefon: +49 (0)30 609 8552-0

E-Mail: berlin@msc.org

V.i.S.d.P.: Stefanie Kirse