

Inhalt

Vorwort	6
Wer Fisch ißt, bleibt gesund und schlank	8
Nährwerttabelle für Fische, Schal- und Krustentiere	10
Kleine Fischkunde	11
Zubereitungsmöglichkeiten von Fischen, Schal- und Krustentieren	25
Weine zu Fischen, Schal- und Krustentieren	28
Informationen von A bis Z	29
Rezepte für Fischsud, Fischfond und Fischsülze	32
Köstliche Fischgerichte	35
Vorspeisen und Imbisse	36
Suppen	45
Leichte Kost zur Mittagszeit	52
Gefüllte Fische	74
Pfannengerichte ohne viel Mühe	78
Eintöpfe	89
Aufläufe und Pizzen	92
Fische vom Grill	102
Internationale Spezialitäten	104
Feine Soßen	110
Schal- und Krustentiere	115
Hummer und Krebse	118
Krabben und Garnelen	122
Muscheln und Austern	124
Kalte Fischküche	127
Salate	128
Leckeres mit marinierten Fischen	134
Kleines Fischbüfett	137
Beliebte Sandwiches	141
Register	144