



SPIS BÆREDYGTIG FISK

Inspiration og opskrifter til
køkkener på plejehjem og hospitaler

SPIS

BÆREDYGTIG

FISK

SPIS BÆREDYGTIG FISK

Kogebogen er udarbejdet i projektet Offentlige Indkøb Af Bæredygtig Fisk, som er støttet af Velux Fonden.

Projektet er gennemført af Københavns Kommune i samarbejde med Esbjerg Kommune, Høje Taastrup Kommune og Region Nord.

Ekstern rådgivning er givet af Norion Consult og Anya Hultberg Consulting.

Sparring vedrørende bæredygtighed i fiskeriet: Henrik Gislason, Professor emeritus, DTU Aqua og Henrike Semmler Lê, seniorrådgiver, WWF.

Opskrifter, ernæringsberegning, foodstyling og layout: Meyers Madhus

Fotograf: Martin Kaufmann

Sæsonhjul af Norion Consult
Fiskeillustrationer i sæsonhjulet

© Scandinavian Fishing Yearbook / WWF

INDHOLD

Bæredygtig velsmag fra havet	07
Om opskrifterne	13
Fisk i køkkenet	14
Fisk er sundt	19
Opskrifter	21
<i>Til normalt spisende</i>	22
<i>Til småt spisende</i>	39
<i>På brød</i>	57



Bæredygtig velsmag fra havet

Fisk og skaldyr er velsmagende, sunde og klimavenlige råvarer, der fortjener en større plads på tallerkenen. Når man tænker på de fantastiske spise-fisk, der svømmer rundt i havene omkring Danmark, så synes vi, det er en skam, at vi spiser så få af dem på vores breddegrader. Med opskrifterne her vil vi gerne give inspiration til at nyde dem endnu mere – de bæredygtige af slagsen, vel at mærke.

IKKE ALLE FISK ER LIGE BÆREDYGTIGE – VÆLG MED OMHU

Det ville være skønt, hvis rådet bare var: spis mere fisk. Men mange fiskebestande verden over er truet af årtiers overfiskeri, og også fiskenes levesteder bliver påvirket af klimaforandringer, forurening og fiske-metoder.

Heldigvis er der også fiskebestande, der har det godt, og der findes fangst-

metoder og opdræt, der er skånsomme mod havmiljøet. Hvis du vælger fisk og skaldyr derfra, kan du servere dem med god samvittighed og være med til at understøtte en udvikling, hvor vi passer på havets bestande og økosystemer.

SÅDAN VÆLGER DU

Vi har seks anbefalinger til, hvordan du kan vælge bæredygtigt, når du køber fisk og skaldyr. Ikke alle råd er relevante i alle indkøb. Se dem som opmærksomhedspunkter, du kan bruge i din menuplanlægning og indkøb.

Lad os sige det straks – det kræver omtanke at vælge de bæredygtige fisk og skaldyr. Det er ikke helt så simpelt som at gå efter den økologiske mælk eller de danske jordbær. Men sætter du dig ind i rådene her, og følger du blot nogle af dem, så gør du en forskel.

1

KØB VARIERET FISK I SÆSON

Så er du med til at brede trykket ud på de forskellige arter. Se sæsonkalender side 11. Sæsonerne kan forskyde sig, så spørg altid din leverandør, hvad der er tilgængeligt i sæson netop nu.

2

KØB VILDTFANGET FISK FANGET MED MINIMAL PÅVIRKNING AF HAVBUNDEN

Meget fiskeri kan have en negativ påvirkning af havbundens dyr og planter.

- ◊ Køb grønne og gule fisk fra WWF's fiskeguide (læs mere om guiden side 12)
- eller
- ◊ Bed fiskehandleren om fisk fanget med naturskånsomme fangstredskaber som: Garn, bundgarn, lange liner, krog, traditionel snurrevod, pelagisk

trawl eller snurpenot. Fangstredskabet fremgår på følgeseddelen. Din fiskehandler ved det også.

- ◊ Efterspørg fisk med det statslige mærke NaturSkånsom.

3

KØB VILDTFANGET FISK FRA BÆREDYGTIGE BESTANDE

En tredjedel af verdens fiskebestande er overfiskede. Derfor er det vigtigt at købe fisk fra en sund bestand, der kan opretholde sig selv:

- ◊ Køb MSC-certificeret fisk. MSC-certificeringen gives til fisk fra sunde bestande.
- ◊ Køb grønne og gule fisk fra WWF's fiskeguide – her er der også fisk fra bæredygtige bestande, som ikke har MSC-certifikatet.

4

VÆLG ØKOLOGISKE ELLER ASC-CERTIFICEREDE FISK, HVIS DET ER OPDRÆTSFISK

- ◊ Så får du fisk fra de mest miljøvenlige opdræt. Her er der taget stilling til bæredygtigt foder, tæthed af fisk, iltindhold, medicinforbrug mm.

5

TAL MED DIN INDKØBER OM AT STILLE KRAV I INDKØBSAFTALERNE

- ◊ Hvis du ikke selv taler direkte med din fiskeleverandør, kan du foreslå indkøberne at stille krav til leverandørerne om, at I f.eks. kun vil modtage fisk, der er grønne eller gule i WWF's fiskeguide.

DEN KORTE VERSION

Vælg varieret vildtfanget fisk og skaldyr i sæson, som enten er grønne eller gule i WWF's fiskeguide. For opdrættede fisk, vælg ASC-mærkede eller økologiske. Så er du godt på vej!

DANSK FISK I SÆSON

Sæsonhjulet viser den typiske højsæson for danskfangede fisk, men der vil være variation fra år til år. Mange fisk er tilgængelige i mindre landinger uden for deres højsæson.

KØB FISK EFTER SÆSON

Mange fisk kan erstatte hinanden afhængigt af sæson og pris:

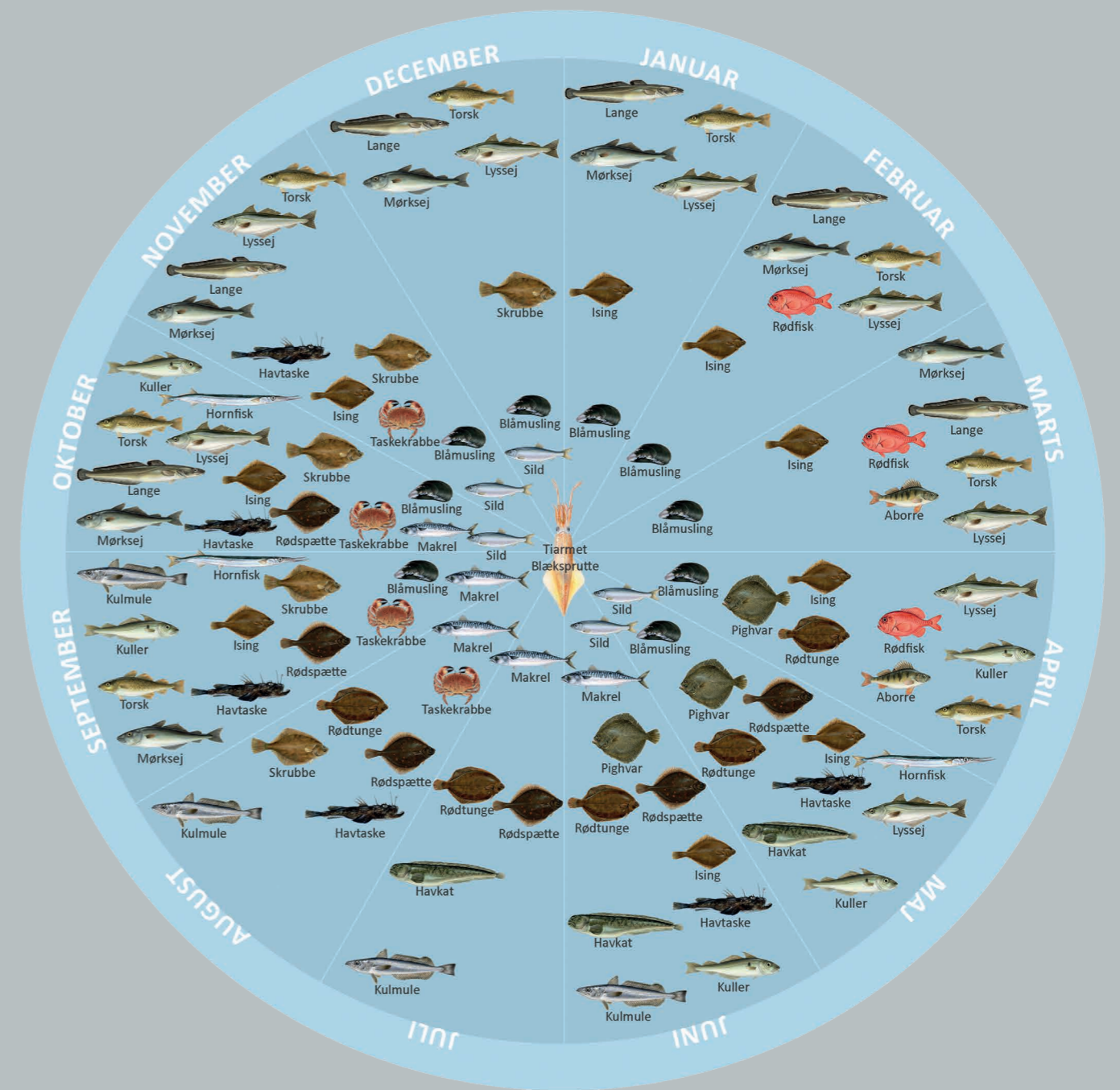
Hvide runde fisk: Torsk, kulmule, kuller, lange, brøsmme, mørksej og lyssej.

Klassiske fladfisk: Rødspætte, skrubbe, ising, skærising.

Andre flade fisk: Pighvar, slethvar, rødtunge, søtunge, hellefisk og helleflynder.

Fede røde fisk: Laks og ørred.

Små fede fisk: Sild, makrel og brisling.



OM WWF'S FISKEGUIDE

WWF's fiskeguide samler hensyn til fiskebestandens tilstand, fiskeriets påvirkning af havnaturen – herunder bifangst af truede arter og påvirkning af havbunden – samt hensyn til selve forvaltningen af fiskeriet (såsom overholdelse af fiskeripolitik, kontroldækning osv.).

På hjemmesiden kan du vælge den fisk, du er interesseret i at købe – f.eks. en mørksej. En farvekode viser dig, hvor bæredygtige de forskellige fiskerier på denne art er.

Den samme fiskeart kan have flere farvekoder alt efter hvilket farvand, fisken kommer fra, og hvilket fangstredskab, der er anvendt.

For eksempel er mørksej fra det nordøstlige Atlanterhav fanget med garn eller langline grønne, hvorimod mørksej fra det nordøstlige Atlanterhav fanget med bundtrawl er røde.

Din fiskehandler eller grossist er forpligtet til at vide, hvor din fisk er fanget, og hvilket redskab der er anvendt. Det er muligt at aftale med leverandører, at de kun leverer fisk, der er enten grønne eller gule i WWF's fiskeguide.

fiskeguiden.wwf.dk

FANGSTMETODEN ER VIGTIG

Overfiskeri er et af de helt store problemer for verdens fiskebestande. Men selv bestande, der har det godt, kan fiskes med metoder, der gør stor skade på havbunden og på de dyr og planter, der lever der. Der er mange naturskånsomme fangstmetoder – og du behøver ikke kende dem alle. Det er som udgangspunkt lettere at bruge WWF's fiskeguide, der tager højde for fangstmetodens betydning for havbundstypen i sin klassificering efter farve.

Naturskånsomme metoder

Garn

Traditionel snurrevod

Krog

Langliner

Snurpenot

Pelagisk trawl

Tejner

OM OPSKRIFTERNE

Denne kogebog er inddelt i to dele, hvor opskrifterne i den første del er til normaltspisende. De baserer sig på retningslinjerne for normalkost. Den anden del er målrettet småtspisende ældre og tager udgangspunkt i retningslinjerne herfor.

For begge dele gælder det, at retterne har en størrelse som hovedret i et hovedmåltid, hvor der også er afsat plads til en bilet. Opskrifterne på pålægsretter side 59-67 skal ses som delelementer i et måltid. Alle opskrifterne er ernæringsberegnet, og de væsentlige værdier er angivet ved hver opskrift.

Vi har tilstræbt, at hovedelementerne i opskrifterne er opbygget ens, således at de let kan indgå i en produktion til både normaltspisende og småtspisende i samme køkken. Hvis en ret f.eks. er opbygget omkring en fiskegratin, vil gratinen bortset fra portionsstørrelsen være ens i de to dele af bogen, således at forskellen ift energitæthed mv. primært opnås ved at justere på tilbehøret.

FISK I KØKKENET – VORES BEDSTE RÅD

Opskrifterne skulle gerne være lige til at gå til – du kan bladere frem til dem og gå i gang. Her på siderne har vi samlet nogle generelle råd. De giver mest mulig velsmag for indsatsen. De kan også bruges i andre opskrifter og fiskeretter end dem her i bogen.

Den følsomme fisk

Fiskekød har en lettere struktur end kød fra fjerkræ eller firbenede dyr (fordi fisk lever i et vægtløst miljø i vandet). Derfor er fisk også mere følsom for overtilberedning. Der skal ikke meget til for, at fiskekød bliver tørt og kedeligt. Overtilberedt fisk får også en mere 'fisket' smag.

Det handler om at få en god fornemmelse for, hvornår fisk lige netop er tilberedt. Fiskekødet skal være glinsende og saftigt, og fiskekød fra f.eks. torsk skal brække ud i flager, ikke i tråde. Laks og ørred må gerne have et mørkerødt skær i midten, mens fladfisk skal forblive fast og ikke som en blød masse.

Kravene fra fødevarestyrelsen til temperatur ved tilberedning er da også lavet for at give mulighed for veltilberedt fisk samtidig med den fornødne fødevarerikthed. Fisk, der har været frosset i mindst et døgn, kan spises rå. Og tilbereder du fisken, så anbefaler vi en kernetemperatur på 50 grader. Har fisken ikke været frosset, skal den dog tilberedes til 60 grader. Her er otte tips til saftig og velsmagende fisk.

Tips til saftig fisk på tallerkenen

- Drys gerne fisken med lidt salt 15-20 minutter inden tilberedning. Det bidrager til både smag og saftighed
- Tilbered fisk så tæt på spisetidspunktet som muligt
- Hæng dig ikke i tilberedningstider – brug dine sanser
- Brug et stiktermometer – 50 grader er nok for fisk, der har været frosset. 60 grader for fisk, der ikke har været frosset

- Fold halestykkerne på tynde fileter ind under fileten, så fisken bliver ca. lige tyk over det hele. Så får du en jævn tilberedning
- Når du bager fisk i ovnen, så giver en lav temperatur på 120 grader en jævn tilberedning, der er let at styre
- Når du tilbereder fisk i fad med andre ingredienser (eller i gryderetter), så kom først fisken i til allersidst
- Når du steger fisk, så tag den af panden, så snart den er færdigtilberedt

FRYSETIPS

Fisken er bedst helt friskfanget, men spiseoplevelsen kan bevares på næsten 100 % ved frysning, hvis du ikke lader fisken være frosset for længe. Allerede fra 3 uger begynder det at kunne mærkes på spiseoplevelsen. Køb derfor ikke alt for stort ind. Køb en mængde, du kan planlægge at bruge inden for 3-4 uger, og pak gerne fisken i portioner, der passer til et måltid.

Særligt makrel, der er meget letfordærlig uden for fryseren, er god at ordne og indfryse klar til brug.

Pak fisken grundigt ind, så der er mindst muligt luft omkring den. Så forebygger du frostskaader.

Fisk og rester

Der er intet mere ærgerligt end at smide mad ud, og også rester af tilberedt fisk kan blive til dejlig mad dagen efter. Genopvarmning kan dog gøre fisk noget tør og kedelig. Vores bedste råd til at bruge rester af fisk er at tænke i kølige baner. Brug fisken kold som fyld i en madsalat, i en dip eller creme. Spis den på brød, i sandwiches eller wraps.

Det er en god idé at give den kolde fisk nyt liv med citronsaft og et ekstra drej på peberkværnen, uanset hvordan du bruger den. Tag resterne ud af køleskabet mindst en halv time før spisetid, så de ikke er helt køleskabskolde.

Hvis du vil bruge rester af fisk i en varm ret, så vær ekstra nænsom. Vend f.eks. fisken i en færdigtilberedt sauce eller suppe som det allersidste, og varm den kun akkurat igennem. Du kan også røre små stykker tilberedt fisk i fiskefars.

Den hele fisk – friskhedstegn og håndtering

I mange sammenhænge – især når man laver mad til mange – kan det være en fordel at få fisken hjem ordnet og fileteret, og evt. befriet for skind. Men der kan også være gode grunde til at give sig i kast med den hele fisk.

En fordel ved at bruge hele fisk er, at du i endnu højere grad kan vurdere friskhed og kvalitet. På den baggrund kan du melde tilbage til fiskehandleren.

Friskhedstegn

Der er en række ting at kigge efter, når du vil vurdere om en fisk er i top på friskhed:

- **Duft af hav, ikke af havn**
Friske fisk har en god, svag og havagtigt duft af jern. Med tiden svinger den over i en lidt ubehagelig, ammoniak-agtig lugt af havn og tager til i styrke

- **Skinnende, hvælvede og klare øjne**

Øjnene er tydelige tegn på friskhed. Når fisken er mindre frisk begynder øjnene at blive matte, mælkede, indsunkne og tørre

- **Et flot, glat og skinnende slimlag**

Fisk er glinsende glatte, når de kommer op af vandet. Herfra begynder de langsomt at tørre ud

- **Mørkerøde gælder**

Tag et kig på gælderne. Friske gælder er helt mørkerøde og let glinsende. Med tiden bliver de mere matte i farven, indtil de er næsten grå. De bliver også mere klistrede



- **Fast i kødet**

Fiskekødet skal være spændstigt og elastisk, og ikke for blødt og eftergivende, hvis du trykker på det.

Dette tip kan dog selvsagt ikke bruges hos fiskehandleren

Hvis en hel fisk ikke scorer i top på alle parametre, betyder det ikke, at den er sundhedsskadelig at spise. Særligt fileterne kan stadig være udmærkede på en fisk, hvor man godt kan se, at den har været ude af havet i et stykke tid. Skal du bruge hele fisken, og vil du f.eks. koge fiskefond, så får du dog langt den bedste oplevelse med sprælfriske fisk. Tag snakken med din fiskeleverandør, hvis du ikke er helt tilfreds.

Håndtering

Rensning og filetering af fisk er noget lettere, end mange gør det til. Et godt generelt råd er at have styr på remedierne, inden du går i gang:

- Få gerne fat i en filetkniv eller brug en udbenerkniv eller en lille kokkekniv

- Brug et plastikspækbræt af en god størrelse, og læg det gerne på et vådt viskestykke, så det står fast på køkkenbordet
- Arbejd lige ved siden af vasken, så du har vand ved hånden

I dag kan du finde gode, pædagogiske videoer på youtube, der viser klargøring og filetering af stort set alle fisk i verdens have. Det er en langt bedre ressource, end noget vi kan indfange på skrift her. Her er dog alligevel de vigtigste grundpunkter i processen:

1. Husk at skrubbe skæl af fisken først, gerne under vandhanen i en tynd stråle
2. Læg fisken med ryggen ind mod dig selv
3. Lav et snit lige under hovedet på tværs af fisken, så du skærer ned gennem fileten, men uden at skære rygsøjlen igennem
4. Læg nu kniven på langs af fisken lige langs rygsøjlen. Skær langs

med rygsøjlen i hele fiskens længde, og skær også ned gennem ribbenene. Arbejd i et tempo, hvor du kan følge med

5. Vend fisken om og brug hoved til modhold på skærebrættet, og gentag processen
6. Skær nu forsigtigt ribbenene af fileten
7. Alt efter fisketype, kan du nu fjerne de såkaldte sideben med en stor pincet eller ved at skære en lille strimmel ud på hver side af benene

Fisk er sundt

Fisk er en god kilde til protein, D-vitamin, jod og selen, og de fede fisk indeholder gode fedtsyrer. Fisk kan derfor bidrage med både proteiner, andre vigtige næringsstoffer og et højt energiindhold. Fisk er også letfordøjelig mad, der ofte er let at tygge og ikke giver for hurtig mæthed.

Med den rette indsats i køkkenet, er det ren velsmag! Vi spiser ikke så meget fisk i Danmark i dag, men mange

ældre vil have været vant til at spise mere fisk i deres ungdom, end det typisk er tilfældet nu.



Opskrifter



Forår

Bagt ørredmousse med citronflødesauce og stegte gulerødder og kartofler

Moussen her kan laves i portionsstørrelse eller i større fæde, og er velegnet til at fryse. Kombinationen af fed fisk, fløde og æggeblomme i moussen gør, at den holder sig saftig i varmeskab. Citron og estragon giver et godt modspil til den fyldige mousse og flødesaucen.

10 voksne

Bagt ørredmousse

600 g regnbueørredfilet,
uden skind og ben
12 g salt
2 g peber
80 g æggeblomme
300 g kaffefløde 13%
20 g kartoffelmel
5 g revet citrønskal

Citronflødesauce

40 g smør
40 g mel
600 g fiske- eller
hønsbouillon
1 ½ dl sødmælk
½ dl creme fraiche 38%
1 g muskat
8 g skal af usprøjtet citron

Gulerødder og kartofler

1 ½ kg bagekartofler,
skrællede
50 g smør
2 g dildfrø (eller fennikelfrø)
750 g gulerødder
200 g løg
5 g frisk estragon
40 g citronsaft

Bagt ørredmousse

Kom ørreden i en foodprocessor, og kød med salt og peber i et minuts tid. Det er vigtigt, at fisken kommer direkte fra køleskabet, og er så kold som muligt. Tilsæt æggeblommer, fløde, kartoffelmel og revet citrønskal, og kød i 2-3 minutter til en fast og homogen fars.

Portionér fiskefarsen i 10 forme eller i én større form. Tilbered ved 120° i 30 minutter, eller indtil fisken har en kerntemperatur på 75°.

Citronflødesauce

Smelt smørret, uden at det bruner, rør mel i, og lav en smørrolle. Tilsæt bouillon under omrøring. Tilsæt dernæst cremefraiche, friskrevet muskatnød og citrønskal. Kog i 8-10 minutter, og smag til med salt og peber.

Gulerødder og kartofler

Skær kartoflerne i grove stykker, og vend dem med lidt smør og dildfrø. Bag i oven ved 180° i 30 minutter, til de er godt gyldne.

Skræl gulerødderne, og skær dem i 3-4 cm lange bjælker. Kom dem i et ovnfast fad sammen med lidt smør, snittet løg, og saften fra en citron. Bag ved 180° i 15 minutter. Vend gulerødderne med grofthakket estragon lige før spisetid.

Regnbueørreden er naturligt hjemmehørende i Nordamerika og Nordasien og lever ikke frit i Danmark. Til gengæld var Danmark et af de første lande til at opdrætte regnbueørreden. Gå efter enten økologisk eller ASC-certificeret regnbueørred, da der kan være flere miljø- og dyrevelfærdsmæssige udfordringer forbundet med opdræt.

Værdier, per spisende:
445 g
429 kcal
18 g protein
43% fedtenergi



Vælg torskefisk i sæson fra fiskerier, der er grønne eller gule i WWF's fiskeguide. Torskefisk er f.eks. kulmule, kuller, mørksej, brosme, lange og selvfølgelig torsk. De er i sæson på forskellige tidspunkter af året, så der kan næsten altid findes et godt tilbud.

Forår

Lyssej toppet med røget fars, serveret med kartofler og flødestuvet spidskål

Hvid fisk kan let blive tør, når den holdes varm i længere tid. Her topper vi fisken med en saftig fars lavet på røget regnbueørred, som både smager godt, og hjælper med at beskytte lyssejen i varmeskab. Du kan bruge alle torskefisk her, og den flødestuvede kål kan laves med andre kåltyper, f.eks. savoykål.

10 voksne

Lyssej og røget fars

- 800 g lyssejfilet
- 100 g røget regnbueørred
- 5 g salt
- 1 g sort peber
- 20 g æggeblomme
- 200 g kaffefløde 9%
- 3 g citronskal
- 50 g rasp

Stuvet spidskål og kartofler

- 800 g spidskål
- 50 g smør
- 50 g hvedemel
- 650 g sødmælk
- 50 g piskefløde 38%
- 1 ½ kg kartofler (gerne nye)

Desuden

- Skal af 1 usprøjtet citron
- 50 g kapers
- 50 g purløg
- 100 g smør

Lyssej og røget fars

Skær 10 portioner af lyssej á hver 50-55 gram, så du har 250-300 g tilbage. Kom den resterende lyssej i en foodprocessor sammen med røget ørred, salt, peber, æggeblommer, fløde, citronskal og rasp, og kør i 2-3 minutter til en homogen fars. Fordel farsen ovenpå lyssejstykkerne, evt. med en sprøjtepose.

Tilbered i ovnen ved 120° i 12-14 minutter, eller indtil fisken har en kernetemperatur på 75°.

Stuvet spidskål og kartofler

Snit spidskålen groft, og damp den i 2 minutter. Smelt smørret, uden at det bruner, rør mel i, og lav en smør-bolle. Tilsæt mælk og fløde under omrøring. Kog ved svag varme i 8-10 minutter. Tilsæt den dampede spidskål, og smag til med salt og peber.

Kog kartoflerne i saltet vand i 15 minutter, og lad dem trække i mindst 10 minutter, til de er møre, men ikke udkogte.

Ved servering

Hak kapers, og snit purløget fint. Server fisken med lidt smeltet smør, purløg og kapers sammen med kartofler og stuvet kål.

Værdier, per spisende:
444 g
426 kcal
30 g protein
37% fedtenergi



Makrellen er en hurtig stimefisk og fanges ofte af store pelagiske trawl og snurpenot eller af mindre kystfiskere i garn og med liner. Alle disse er skånsomme redskaber. Makrelbestandene har til gengæld været nedadgående og fiskeriet reguleres derfor hårdt. Gå derfor efter makrel fra fiskerier, der er vurderet grønne eller gule i WWF's fiskeguide, som opdateres løbende. Makrellen er i sæson fra juni til oktober.

Sommer

Røget makrel med æg, rødbeder, kapers, flødestuvet spinat og kartofler

Det her måltid er fyldt med smag fra den røgede makrel, syrlige og søde rødbeder, og lidt kant fra løg og kapers. Fordi fisken her serveres kold, undgår du udfordringer med at holde tilberedt, varm fisk saftig frem til servering. Det lune indslag kommer fra stuede kartofler og spinat. En nem og god måde at servere fisk på.

10 voksne

Stuvet spinat og kartofler

1 kg frisk spinat
(eller 300 g frossen)

40 g mel

40 g smør

50 g fløde

650 g sødmælk

1 kg kogte kartofler,
uden skræl

Friskrevet muskatnød

Salt og peber

Makrel med tilbehør

800 g røget makrelfilet

5 æg, kogte og pillede

400 g syltede rødbeder

100 g kapers

150 g rødløg

1 bundt purløg

Desuden

10 skiver rugbrød

Stuvet spinat og kartofler

Blanchér spinaten (evt. i dampovnen) i 2-3 minutter, og pres væden ud af den.

Smelt smørret, uden at det bruner, rør mel i, og lav en smørrolle. Tilsæt fløde og mælk under omrøring, og kog i 8-10 minutter.

Skær kartoflerne i tern, og kom dem i sovsen sammen med spinat og friskrevet muskatnød. Smag til med salt og peber.

Makrel med tilbehør

Fjern skind og ben fra makrellen, og skær fisken i 20 stykker. Hak æggene groft. Skær rødbederne i tern. Hak rødløget fint og kapersene groft. Snit purløget fint.

Fordel æg, rødbeder, rødløg, kapers og fintsnittet purløg over den røgede makrel, og server med stuede kartofler og rugbrød.

Værdier, per spisende:

500 g

533 kcal

28 g protein

37% fedtenergi



Det er en god ide at bruge linemuslinger, da de er nemmere og hurtigere at klargøre. Blåmuslinger opdrættet på liner er også skånsomme overfor havmiljøet – vælg gerne ASC-certificerede eller økologiske muslinger.

Sommer

Cremet blomkålssuppe med blåmuslinger på smørristet hvedebrød

Her er saften fra de dampede blåmuslinger med til at give suppen smag. Der er ikke noget bedre i en suppe end muslinge bouillon! Men bruger du muslinger, der allerede er tilberedt og pillet (så du ikke får bouillon med i købet) kan du lave suppen med hønse-, fiske- eller grøntsagsbouillon.

10 voksne

Suppe og muslinger

2 kg blåmuslinger fra line
(ca. 350 g pillet vægt)

700 g vand

1 ½ kg blomkål

200 g løg

50 g smør

500 g sødmælk

1 citron

Salt og peber

Sprøde brød og marinade

20 g sennep

25 g olivenolie

25 g neutral olie

10 g sukker

2 g hvidløg

1 håndfuld dildkviste

20 skiver hvedetoastbrød

100 g smør

Suppe

Kom muslingerne under den kolde hane, og rusk dem godt rundt. Sortér muslingerne: Kassér muslinger, der er knuste eller ikke vil lukke sig. Fjern 'skægget' med en urtekniv – de små tråde, der stikker ud af nogle muslinger.

Kom muslingerne i en gastrohulbakke, og sæt bakken i en passende gastrobakke, så saften kan bruges. Damp muslingerne i ovnen i 5 minutter. Tag muslingerne ud af skallerne – kassér dem, som ikke har åbnet sig. Kom muslingerne i en sigte. Spæd muslingesaften op med vand, så du har en liter i alt.

Hak løgene, og svits dem glasklare i smør i en suppegryde. Skær blomkålen i buketter, og kom dem i gryden sammen med fløde og muslinge bouillon. Kog i 20 minutter, til blomkålen er helt udkogt, og blend da suppen helt glat og cremet. Smag til med salt, peber og lidt citronsaft.

Sprøde brød og marinade


Rør senneppen med 1 spsk. citronsaft, olivenolie, neutral olie og fintrevet hvidløg, og smag til med salt og peber. Vend muslingerne med sennepsdressingen og groft hakket dild.

Pensl brødene med smeltet smør. Rist brødene i ovnen ved 150° i ca. 10 minutter, til de er gyldne og sprøde. Anret muslingerne på brødene, krydr med peber, og server til den varme suppe.

TIP

Hvis blomkålen kommer med blade, så prøv at riste dem i ovnen, snittet og vendt med lidt olie og salt ved 180° i ca. 20 minutter. Det er et godt og velmagende drys på suppen, og så får du brugt hele råvaren.

Værdier, per spisende:
367 g
467 kcal
17 g protein
36% fedtenergi



Kuller er en lækker spise­fisk og en favorit i klas­si­keren fish and chips. Den er tilgængelig hele året men i højsæson fra april-juni og igen fra september-oktober. Erstat med andre torskefisk som kulmule, lyssej, mørksej, lange, torsk og brosme. Kullerbestanden er robust, men nogle bundtrawlfiskerier har en negativ påvirkning af økosystemet ved havbunden. Gå derfor efter både kuller og andre torskefisk, der er enten grønne eller gule i WWF's fiskeguide.

Efterår

Ovnbagt kuller med søde kartofler, karry og rosenkål

En enkel tilberedning af hvid fisk i fad med masser af saft og kraft og god karrysmag. Ristede mandler og flødeost fuldender den cremede rosenkåls­puré, som er et godt og nemt tilbehør til næsten enhver stegt, bagt eller dampet fisk.

10 voksne

Ovnbagt kuller med grøntsager

300 g rosenkål

750 g kartofler (skrællet vægt)

750 g søde kartofler (skrællet vægt)

250 g løg

125 g smør

15 g karry

80 g citronsaft

200 g fiske- eller hønsebouillon

1,2 kg kullerfilet, uden skind

Rosenkåls­puré

50 g mandler

300 g rosenkål

150 g flødeost

30 g citronsaft

2 g hvidløg

Desuden

1 håndfuld persille

Salt og peber

Ovnbagt kuller med grøntsager

Skær rosenkålene i kvarter, og damp dem i 5 minutter i ovnen. Sæt dem til side, og lad dem køle af.

Skær kartofler og søde kartofler i mindre stykker, og skær løgene i både. Fordel kartofler, søde kartofler og løg i et ovnfast fad. Smelt smørret, og rør det sammen med karry, citronsaft og bouillon. Fordel blandingen over grøntsagerne i fadet, og bag ved 180° i 25-30 minutter, til kartoflerne er møre.

Skær fisken i 10 stykker, krydr dem med en smule salt, og læg dem ovenpå kartofler og løg. Fordel rosenkålene omkring fisken. Skru ovnen ned på 120°, og sæt fadet i ovnen i 12-15 minutter, til fisken er lige akkurat gennemtilberedt.

Rosenkåls­puré

Rist smuttede mandler i ovnen ved 180°, til de tager lidt farve, og begynder at dufte – ca. 10 minutter.

Kog rosenkålene i letsaltet vand i 10-12 minutter, til de er godt møre.

Si vandet fra, og blend kålen med ristede mandler, flødeost, citronsaft og hvidløg. Blend så længe, at mandlerne bliver findelte. Smag til med salt og peber.

Drys grofthakket persille på fadet med fisk og grøntsager lige inden spisetid, og server med den kolde rosenkåls­puré til.

Værdier, per spisende:

421 g

419 kcal

30 g protein

37% fedtenergi



Mørksejen bliver sent kønsmoden, og derfor har det stor betydning for bestanden, at man undgår at fange de unge. Skånsomme fangstredskaber som garn og liner er mere selektive og sorterer de unge fisk fra, så kun de store fisk fanges. De skånsomme fangstmetoder påvirker også havbunden mindre. Mørksej kan fås hele året.



Efterår

Gratin af mørksej toppet med rodfrugtmos og ost. Serveret med lun salat af persillerødder og brøndkarse

Toppen af fyldig, grov mos, der i øvrigt kan laves med alle rodfrugter, holder mørksejen saftig, også i varmeskab. Salaten giver et friskt pift til denne ægte efterårsret.

10 voksne

Gratin

- 1 kg mørksejfilet
- 15 g salt
- 2 g peber
- 60 g æggeblomme
- 300 g kaffefløde 13%
- 125 g smør
- 1 kg kartofler (skrællet vægt)
- 400 g persillerødder (skrællet vægt)
- 200 g sødmælk
- Salt og peber
- 100 g Vesterhavsost (eller anden fast ost)

Lun salat

- 500 g knoldselleri (skrællet vægt)
- 500 g persillerødder (skrællet vægt)
- 20 g citronsaft
- 25 g neutral olie
- 20 g honning
- 2 g hvidløg
- 4 g salt
- 3 potter brøndkarse

Gratin

Skær fisken i mindre stykker – det er vigtigt, den er så kold som muligt. Kom fisken i en foodprocessor sammen med salt, peber, æggeblommer og fløde, og kør i 2-3 minutter. Smør et ovnfast fad med lidt af smørret, og fordel fiskefarsen i bunden af fadet.

Kog skrællede kartofler og persillerødder i vand uden salt, til de er let udkogte – ca. 25-30 minutter. Si vandet fra.

Smelt smørret, og lad det brune ved svag varme – så snart, det begynder at blive gyldent og dufter nøddeagtigt, så tag det af blusset, så det ikke brænder på. Mos kartofler og persillerødder med det brunede smør og mælken, og smag til med salt og peber.

Fordel mosen ovenpå fiskefarsen, og fordel revet Vesterhavsost på mosen. Bag i ovnen ved 120° i ca. 30 minutter, eller indtil fisken har nået en kerntemperatur på 75°. Hvis gratinen ikke er flot gylden, så giv den en tur under grillen.

Lun salat

Skær knoldselleri og persillerødder i tern eller bjælker. Vend dem med lidt olie og salt i et ovnfast fad, og rist dem i ovnen ved 180° i 15 minutter, til de er godt møre.

Rør citronsaft, olivenolie, honning og hvidløg sammen. Vend rodfrugterne med dressingen og brøndkarsen, og smag til med salt og peber.

Værdier, per spisende:
433 g
466 kcal
29 g protein
46% fedtenergi

Vælg torskfisk i sæson fra fiskerier, der er grønne eller gule i WWF's fiskeguide. Torskfisk er f.eks. kulmule, kuller, mørksej, brosme, lange og selvfølgelig torsk.



Vinter

Farsbrød af lyssej med små ovnbagte kartofler og peberrodssovs

Farsbrødet her, som er havets svar på forloren hare, holder sig saftigt og delikat, også i varmeskab. Lyssej kan udskiftes med alle andre torskfisk, alt efter hvad der er tilgængeligt fra bæredygtigt og skånsomt fiskeri.

10 voksne

Farsbrød

500 g knoldselleri i små tern

150 g hakket løg

800 g hakket lyssej

14 g salt

80 g æg

50 g kartoffelmel

200 g æbler i små tern

200 g fløde 9%

8 skiver sønderjysk

landskinke (ca. 100 g) eller

anden tørret skinke

40 g neutral olie

Kartofler

1 ½ kg små skrællede

kartofler

2 løg (ca. 200 g)

60 g smør

Salt og peber

2 håndfulde kruspersille

Peberrodssauce

40 g smør

40 g hvedemel

700 g hønse- eller

fiskebouillon

100 g sødmælk

40 g æblecidereddike

5 g sukker

50 g friskrevet peberrod

Farsbrød

Damp knoldselleri og løg i 10 minutter i ovnen, og køl dem ned. Kom den hakkede fisk i en røremaskine – det er vigtigt, den kommer lige fra køleskabet. Tilsæt salt, og rør i 3-4 minutter, til farsen er sej. Tilsæt æg, kartoffelmel og fløde. Rør til en homogen fars. Rør knoldselleri, løg og æbler i farsen, og form den til et aflangt farsbrød. Fordel landskinken på farsbrødet, så det er helt dækket, og pensl med neutral olie. Tilbered farsbrødet i ovnen ved 120° i 25 minutter, eller indtil kernetemperaturen er 75°.

Kartofler

Vend kartoflerne med snittet løg og smeltet smør, og krydr med salt og peber. Tilbered i ovnen ved 180° i 25-30 minutter. Vend kartoflerne med hakket persille så tæt på servering som muligt.

Peberrodssauce

Smelt smørret, uden det bruner. Tilsæt melet, og rør en smørbolle. Tilsæt bouillon under omrøring. Kog i 5 minutter, tilsæt fløde, æbleeddike og sukker, og kog yderligere 5 minutter. Rør revet peberrod i den færdige sauce, og smag til med salt og peber.

Servering

Skær farsbrødet i skiver, og server med peberrodssaucen, de stegte kartofler og gerne noget surt. Hvis muligt, så kom først persille på kartoflerne ved servering, så urterne bevarer deres flotte grønne farve.

TIP

Server gerne med noget surt/sødt, f.eks. æblekompot eller tyttebær. Farsbrødet kan også laves i en rugbrødsform med skinke på toppen. Du kan i øvrigt bruge denne fars til almindelige fiskefrikadeller eller panerede fiskekrebinetter.


Værdier, per spisende:

489 g

444 kcal

26 g protein

36% fedtenergi



Sild er en stimefisk, og langs de danske kyster optræder de i millionvis fra september til og med december. Silden er dog tilgængelig næsten hele året. Gå efter MSC-certificeret sild eller sild fanget med skånsomme fangstredskaber (læs mere side 8-13).

Vinter

Rugmelspanerede sildefileter med smørkogte porrer, kaperssovs, knoldselleri og tyttebær

En ret med masser af smag, konsistens og farve. Grøntsagerne serveres kolde og kan derfor tilberedes i god tid. Sildefilerne holder sig godt saftige efter stegning.

10 voksne

Rugmelspanerede sildefileter

800 g sildefilet (cirka 20 stk., uden ben)

Salt og peber

Rugmel til panering

Neutral olie til stegning

Smør til stegning

Smørkogte porrer

600 g porrer (ca. 8 stk., top og bund fjernet)

100 g smør

Kaperssauce

40 g smør

40 g mel

500 g fiske- eller hønsebouillon

100 g æblemost

75 g piskefløde

50 g kapers

Salat

75 g sukker

150 g frosne tyttebær

500 g skrællet knoldselleri

2 håndfulde persille

200 g æbler

4 spsk. æbleeddike

2 spsk. neutral olie

Desuden

1½ kg kogte kartofler

Rugmelspanerede sildefileter

Krydr sildefilerne med salt, og vend dem med rugmel. Kom lige dele smør og olie på en mellemvarm pande. Når smørret bruser, så steg sildefilerne i 2-3 minutter på hver side. Krydr med salt og peber.

Smørkogte porrer

Skær porrerne i skiver på 3 cm, kom dem i koldt vand, og skyl dem grundigt rene for jordrester, der kan sidde mellem lagene. Kom porrerne i et ovnfast fad sammen med smørret, salt og godt med friskkværnet sort peber, og tilbered dem i ovnen ved 180° i 15 minutter.

Kaperssauce

Smelt smørret, uden det bruner, rør mel i, og lav en smør-bolle. Tilsæt bouillon og æblemost under omrøring. Rør fløden i, og lad sauceen koge i 8-10 minutter. Kom grofthakket kapers i sovsen lige før servering, og smag til med salt og peber.

Salat

Kog sukker og tyttebær, indtil sukkeret er opløst. Køl ned, og si væden fra.

Skær knoldselleri i lange stave, vend dem med lidt olie, og rist dem i ovnen ved 180° i 20 minutter.

Skær æblerne i tern, og vend dem med knoldselleri, hakket persille, eddike, olie og tyttebær. Smag til med salt og peber.

Server den stegte fisk med salat, porrer, sauce og kartofler.

TIP

Prøv også at lave retten med fileter fra skånsomt fanget fladfisk som isning, skrubbe og rødspætte.

Værdier, per spisende:
480 g
524 kcal
21 g protein
43% fedtenergi



**Opskrifter til
småtspisende**



Regnbueørreden er naturligt hjemmehørende i Nordamerika og Nordasien og lever ikke frit i Danmark. Til gengæld var Danmark et af de første lande til at opdrætte regnbueørreden. Gå efter enten økologisk eller ASC-certificeret regnbueørred, da der kan være flere miljø- og dyrevelfærdsmæssige udfordringer forbundet med opdræt.

Forår

Småtpisende

Bagt ørredmousse med citronflødesauce og stegte gulerødder og kartofler

Moussen her kan laves i portionsstørrelse eller i større fad, og er velegnet til at fryse. Kombinationen af fed fisk, fløde og æggeblomme i moussen gør, at den holder sig saftig i varmeskab. Citron og estragon giver et godt modspil til den fyldige mousse og flødesaucen.

10 voksne

Bagt ørredmousse

500 g regnbueørredfilet,
uden skind og ben
8 g salt
2 g peber
60 g æggeblomme
215 g kaffefløde 13%
15 g kartoffelmel
3 g revet citronskal

Citronsauce

30 g smør
30 g mel
300 g fiske- eller
hønsbouillon
2 dl cremefraiche 38%
1 g muskat
4 g skal af usprøjtet citron

Gulerødder og kartofler

500 g bagekartofler,
skrællede
50 g smør
1 g dildfrø (eller fennikelfrø)
300 g gulerødder
100 g løg
3 g frisk estragon
20 g citronsaft

Bagt ørredmousse

Kom ørreden i en foodprocessor, og kør med salt og peber i et minuts tid. Det er vigtigt, at fisken kommer direkte fra køleskabet, og er så kold som muligt. Tilsæt æggeblommer, fløde, kartoffelmel og revet citronskal, og kør i 2-3 minutter til en fast og homogen fars. Portionér fiskefarsen i 10 forme eller i én større form. Tilbered ved 120° i 20 minutter, eller indtil fisken har en kerntemperatur på 75°.

Citronflødesauce

Smelt smørret, uden at det bruner, rør mel i, og lav en smørbolle. Tilsæt bouillon under omrøring. Tilsæt dernæst cremefraiche, friskrevet muskatnød og citronskal. Kog i 8-10 minutter, og smag til med salt og peber.

Gulerødder og kartofler

Skær kartoflerne i grove stykker, og vend dem med lidt smør og dildfrø. Bag i oven ved 180° i 30 minutter, til de er godt gyldne.

Skræl gulerødderne, og skær dem i 3-4 cm lange bjælker. Kom dem i et ovnfast fad sammen med lidt smør, snittet løg, og saften fra en citron. Bag ved 180° i 15 minutter. Lige før spisetid, så vend gulerødderne med grofthakket estragon.

Værdier, per spisende:
234 g
324 kkal
13 g protein
62% fedtenergi



Vælg torskefisk i sæson fra fiskerier, der er grønne eller gule i WWF's fiskeguide. Torskefisk er f.eks. kulmule, kuller, mørksej, brosme, lange og selvfølgelig torsk. De er i sæson på forskellige tidspunkter af året, så der kan næsten altid findes et godt tilbud.

Forår

Småtpisende

Lyssej toppet med røget fars, serveret med kartofler og flødestuvet spidskål

Hvid fisk kan let blive tør, når den holdes varm i længere tid. Her topper vi fisken med en saftig fars lavet på røget regnbueørred, som både smager godt, og hjælper med at beskytte lyssejen i varmeskab. Du kan bruge alle torskefisk her, og den flødestuvede kål kan laves med andre kåltyper, f.eks. savoykål.

10 voksne

Lyssej og røget fars

500 g lyssejfilet
50 g røget regnbueørred
2 g salt
1 g sort peber
15 g æggeblomme
100 g kaffefløde 13%
2 g citronskal
25 g rasp

Stuvet spidskål og kartofler

300 g spidskål
25 g smør
25 g hvedemel
150 g piskefløde 38%
225 g sødmælk
500 g kartofler (gerne nye)

Desuden

skal af 1 usprøjtet citron
25 g kapers
25 g purløg
125 g smør

Lyssej og røget fars

Skær 10 portioner af lyssej á hver ca. 30 gram, så du har ca. 200 g tilbage. Kom den resterende lyssej i en foodprocessor sammen med røget ørred, salt, peber, æggeblommer, fløde, citronskal og rasp, og kør i 2-3 minutter til en homogen fars. Fordel farsen ovenpå lyssejstykkerne, evt. med en sprøjtepose. Tilbered i ovnen ved 120° i 12-14 minutter, eller indtil fisken har en kernetemperatur på 75°.

Stuvet spidskål og kartofler

Snit spidskålen groft, og damp den i 2 minutter. Smelt smørret, uden at det bruner, rør mel i, og lav en smør-bolle. Tilsæt mælk og fløde under omrøring. Kog ved svag varme i 8-10 minutter. Tilsæt den dampede spidskål, og smag til med salt og peber.

Kog kartoflerne i saltet vand i 15 minutter, og lad dem trække i mindst 10 minutter, til de er møre, men ikke udkogte.

Ved servering

Hak kapers, og snit purløget fint. Server fisken med lidt smeltet smør, purløg og kapers sammen med kartofler og stuvet kål.

Værdier, per spisende:
215 g
328 kcal
15 g protein
63% fedtenergi



Makrellen er en hurtig stimefisk og fanges ofte af store pelagiske trawl og snurpenot eller af mindre kystfiskere i garn og med liner. Alle disse er skånsomme redskaber. Makrelbestandene har til gengæld været nedadgående og fiskeriet reguleres derfor hårdt. Gå derfor efter makrel fra fiskerier, der er vurderet grønne eller gule i WWF's fiskeguide, som opdateres løbende. Makrellen er i sæson fra juni til oktober.

Sommer

Småtspisende

Røget makrel med æg, rødbeder, kapers, flødestuvet spinat og kartofler

Det her måltid er fyldt med smag fra den røgede makrel, syrlige og søde rødbeder, og lidt kant fra løg og kapers. Fordi fisken her serveres kold, undgår du udfordringer med at holde tilberedt, varm fisk saftig frem til servering. Det lune indslag kommer fra stuede kartofler og spinat. En nem og god måde at servere fisk på.

10 voksne

Stuvet spinat og kartofler

½ kg frisk spinat
(eller 150 g frossen)

30 g mel

30 g smør

200 g piskefløde 38%

150 g sødmælk

500 g kogte kartofler
uden skræl

friskrevet muskatnød

Salt og peber

Makrel med tilbehør

600 g røget makrelfilet

5 æg, kogte og pillede

200 g syltede rødbeder

50 g kapers

75 g rødløg

½ bundt purløg

Stuvet spinat og kartofler

Blanchér spinaten (evt. i dampovnen) i 2-3 minutter, og pres væden ud af den. Smelt smørret, uden at det bruner, rør mel i, og lav en smørbolle. Tilsæt fløde og mælk under omrøring, og kog i 8-10 minutter.

Skær kartoflerne i tern, og kom dem i sovsen sammen med spinat og friskrevet muskatnød. Smag til med salt og peber.

Makrel med tilbehør

Fjern skind og ben fra makrellen, og skær fisken i 10 stykker. Hak æggene groft. Skær rødbederne i tern. Hak rødløget fint og kapersene groft. Snit purløget fint.

Fordel æg, rødbeder, rødløg, kapers og fintsnittet purløg over den røgede makrel, og server med stuede kartofler.

Værdier, per spisende:
229 g
331 kcal
17 g protein
58% fedtenergi



Sommer

Småtpisende

Cremet blomkålssuppe med blåmuslinger på smørristet hvedebrød

Her er saften fra de dampede blåmuslinger med til at give suppen smag. Der er ikke noget bedre i en suppe end muslinge bouillon! Men bruger du muslinger, der allerede er tilberedt og pillet (så du ikke får bouillon med i købet) kan du lave suppen med hønse-, fiske- eller grøntsagsbouillon.

10 voksne

Suppe og muslinger

2 kg blåmuslinger fra line
(ca. 350 g pillet vægt)

500 g blomkål

75 g løg

25 g smør

200 g piskefløde

250 g vand

½ citron

salt og peber

Tilbehør

5 æg

20 g sennep

25 g olivenolie

10 g sukker

2 g hvidløg

1 håndfuld dildkviste

10 halve skiver

hvedetoastbrød

50 g smør

Suppe

Kom muslingerne under den kolde hane, og rusk dem godt rundt. Sortér muslingerne: Kassér muslinger, der er knuste eller ikke vil lukke sig. Fjern 'skægget' med en urtekniv – de små tråde, der stikker ud af nogle muslinger.

Kom muslingerne i en gastrohulbakke, og sæt bakken i en passende gastrobakke, så saften kan bruges. Damp muslingerne i ovnen i 5 minutter. Tag muslingerne ud af skallerne – kassér dem, som ikke har åbnet sig. Kom muslingerne i en sigte. Spæd muslingesaften op med vand, så du har ½ liter i alt.

Hak løgene, og svits dem glasklare i smør i en suppegryde. Skær blomkålen i buketter, og kom dem i gryden sammen med fløde og muslinge bouillon. Kog i 20 minutter, til blomkålen er helt udkogt, og blend da suppen helt glat og cremet. Smag til med salt, peber og lidt citronsaft.


Tilbehør

Kog æggene til de er smilende – ca. 8 minutter, alt efter størrelse. Pil æggene. Rør sennep med 1 spsk. citronsaft, olivenolie, neutral olie og fintrevet hvidløg, og smag til med salt og peber. Vend muslingerne med sennepsdressing og groft hakket dild.

Pensl brødene med smeltet smør. Rist brødene i ovnen ved 150° i ca. 10 minutter, til de er gyldne og sprøde. Anret muslingerne på brødene, krydr med peber, og server til den varme suppe. Kom et halveret smilende æg i suppen.

Det er en god ide at bruge linemuslinger, da de er nemmere og hurtigere at klargøre. Blåmuslinger opdrættet på liner er også skånsomme overfor havmiljøet – vælg gerne ASC-certificerede eller økologiske muslinger.

Værdier, per spisende:
218 g
334 kcal
13 g protein
56% fedtenergi



Kuller er en lækker spise­fisk og en favorit i klas­si­keren fish and chips. Den er tilgængelig hele året, men er i højsæson fra april-juni og igen fra september-oktober. Erstat med andre torskefisk som kulmule, lyssej, mørksej, lange, torsk og brosme. Kullerbestanden er robust, men nogle bundtrawlfiskerier har en negativ påvirkning af økosystemet ved havbunden. Gå derfor efter både kuller og andre torskefisk, der er enten grønne eller gule i WWF's fiskeguide.

Efterår

Små­spisende

Ovnbagt kuller med søde kartofler, karry og rosenkål

En enkel tilberedning af hvid fisk i fad, med masser af saft og kraft og god karrysmag. Ristede mandler og flødeost fuldender den cremede rosenkåls­puré, som er et godt og nemt tilbehør til næsten enhver stegt, bagt eller dampet fisk.

10 voksne

Ovnbagt kuller med grøntsager

100 g rosenkål

500 g kartofler

(skrællet vægt)

300 g søde kartofler

(skrællet vægt)

100 g løg

200 g smør

8 g karry

40 g citronsaft

100 g fiske- eller

hønsbouillon

600 g kullerfilet uden skind

Rosenkåls­puré

50 g mandler

150 g rosenkål

125 g flødeost

15 g citronsaft

1 g hvidløg

Desuden

1 håndfuld persille

Salt og peber

Ovnbagt kuller med grøntsager

Skær rosenkålene i kvarter, og damp dem i 5 minutter i ovnen. Sæt dem til side, og lad dem køle af.

Skær kartofler og søde kartofler i mindre stykker, og skær løgene i både. Fordel kartofler, søde kartofler og løg i et ovnfast fad. Smelt smørret, og rør det sammen med karry, citronsaft og bouillon. Fordel blandingen over grøntsagerne i fadet, og bag ved 180° i 25-30 minutter, til kartoflerne er møre.

Skær fisken i 10 stykker, krydr dem med en smule salt, og læg dem ovenpå kartofler og løg. Fordel rosenkålene omkring fisken. Skru ovnen ned på 120°, og sæt fadet i ovnen i 12-15 minutter, til fisken er lige akkurat gennemtilberedt.

Rosenkåls­puré

Rist smuttede mandler i ovnen ved 180°, til de tager lidt farve, og begynder at dufte – ca. 10 minutter. Kog rosenkålene i letsaltet vand i 10-12 minutter, til de er godt møre. Si vandet fra, og blend kålen med ristede mandler, flødeost, citronsaft og hvidløg. Blend så længe, at mandlerne bliver findelte. Smag til med salt og peber.

Drys grofthakket persille på fadet med fisk og grøntsager lige inden spisetid, og server med den kolde rosenkåls­puré til.


Værdier, per spisende:

230 g

334 kcal

16 g protein

58% fedtenergi



Mørksejen bliver sent kønsmoden, og derfor har det stor betydning for bestanden, at man undgår at fange de unge. Skånsomme fangstredskaber som garn og liner er mere selektive og sorterer de unge fisk fra, så kun de store fisk fanges. De skånsomme fangstmetoder påvirker også havbunden mindre. Mørksej kan fås hele året.

Efterår

Småtspisende

Gratin af mørksej toppet med rodfrugtmos og ost. Serveret med lun salat af persillerødder og brøndkarse

Toppen af fyldig, grov mos, der i øvrigt kan laves med alle rodfrugter, holder mørksejen saftig, også i varmeskab. Masser af brøndkarse giver et et friskt pift til denne ægte efterårsret.

10 voksne

Gratin

500 g mørksej
8 g salt
2 g peber
30 g æggeblomme
150 g kaffefløde 13%
125 g smør
500 g kartofler
(skrællet vægt)
200 g persillerødder
(skrællet vægt)
100 g sødmælk
Salt og peber
150 g Vesterhavsost
(eller anden fast ost)

Lun salat

200 g knoldselleri
(skrællet vægt)
200 g persillerødder
(skrællet vægt)
10 g citronsaft
35 g neutral olie
15 g honning
2 g hvidløg
2 g salt
2 potter brøndkarse

Gratin

Skær fisken i mindre stykker – det er vigtigt, den er så kold som muligt. Kom fisken i en foodprocessor sammen med salt, peber, æggeblommer og fløde, og kør i 2-3 minutter. Smør et ovnfast fad med lidt af smørret, og fordel fiskefarsen i bunden af fadet.

Kog skrællede kartofler og persillerødder i vand uden salt, til de er let udkogte – ca. 25-30 minutter. Si vandet fra.

Smelt smørret, og lad det brune ved svag varme – så snart, det begynder at blive gyldent og dufter nøddeagtigt, så tag det af blusset, så det ikke brænder på. Mos kartofler og persillerødder med det brunede smør og mælken, og smag til med salt og peber.

Fordel mosen ovenpå fiskefarsen, og fordel revet Vesterhavsost på mosen. Bag i ovnen ved 120° i ca. 30 minutter, eller indtil fisken har nået en kerntemperatur på 75°. Hvis gratinen ikke er flot gylden, så giv den en tur under grillen.

Lun salat

Skær knoldselleri og persillerødder i tern eller bjælker. Vend dem med lidt olie og salt i et ovnfast fad, og rist dem i ovnen ved 180° i 15 minutter, til de er godt møre.

Rør citronsaft, olivenolie, honning og hvidløg sammen. Vend rodfrugterne med dressingen og brøndkarsen, og smag til med salt og peber.

Værdier, per spisende:
227 g
325 kcal
17 g protein
58% fedtenergi

Vælg torskfisk i sæson fra fiskerier, der er grønne eller gule i WWF's fiskeguide. Torskfisk er f.eks. kulmule, kuller, mørksej, brosme, lange og selvfølgelig torsk.



Vinter

Småspisende

Farsbrød af lyssej med små ovnbagte kartofler og peberrodssovs

Farsbrødet her, som er havets svar på forloren hare, holder sig saftigt og delikat, også i varmeskab. Lyssejen kan udskiftes med alle andre torskfisk, alt efter hvad der er tilgængeligt fra bæredygtigt og skånsomt fiskeri.

10 voksne

Farsbrød

250 g knoldselleri i små tern

75 g hakket løg

400 g hakket lyssej

7 g salt

40 g æg

25 g kartoffelmel

100 g æbler i små tern

100 g fløde 9%

8 skiver sønderjysk

landskinke (ca. 100 g) eller

anden tørret skinke

20 g neutral olie

Kartofler

500 g små skrællede

kartofler

1 løg (ca. 100 g)

40 g smør

Salt og peber

2 håndfulde kruspersille

Peberrodssauce

40 g smør

25 g hvedemel

200 g hønse- eller

fiskebouillon

200 g fløde 38%

20 g æblecidereddike

3 g sukker

25 g friskrevet peberrod

Farsbrød

Damp knoldselleri og løg i 10 minutter i ovnen, og køl dem ned. Kom den hakkede fisk i en røremaskine – det er vigtigt, den kommer lige fra køleskabet. Tilsæt salt, og rør i 3-4 minutter, til farsen er sej. Tilsæt æg, kartoffelmel og fløde. Rør til en homogen fars. Rør knoldselleri, løg og æbler i farsen, og form den til et aflangt farsbrød. Fordel landskinken på farsbrødet, så det er helt dækket, og pensl med neutral olie. Tilbered farsbrødet i ovnen ved 120° i 35 minutter, eller indtil kernetemperaturen er 75°.

Kartofler

Vend kartoflerne med snittet løg og smeltet smør, og krydr med salt og peber. Tilbered i ovnen ved 180° i 25-30 minutter. Vend kartoflerne med hakket persille så tæt på servering som muligt.

Peberrodssauce

Smelt smørret, uden det bruner. Tilsæt melet, og rør en smørbolle. Tilsæt bouillon under omrøring.

Kog i 5 minutter, tilsæt fløde, æbleeddike og sukker, og kog yderligere 5 minutter. Rør revet peberrod i den færdige sauce, og smag til med salt og peber.

Servering

Skær farsbrødet i skiver, og server med peberrodssaucen, de stegte kartofler og gerne noget surt. Hvis muligt, så kom først persille på kartoflerne ved servering, så urterne bevarer deres flotte grønne farve.

TIP

Server gerne med noget surt/sødt, f.eks. æblekompot eller tyttebær. Farsbrødet kan også laves i en rugbrødsform eller pakkes ind i dampede kålblade, uden skinken. Du kan også bruge denne fars til almindelige fiskefrikadeller eller panerede fiskekrebinetter.

Værdier, per spisende:

231 g

321 kcal

14 g protein

58% fedtenergi

Sild er en stimefisk, og langs de danske kyster optræder de i millionvis fra september til og med december. Silden er dog tilgængelig næsten hele året. Gå efter MSC-certificeret sild eller sild fanget med skånsomme fangstredskaber (læs mere side 8-13).

Vinter

Småtpisende

Rugmelspanerede sildefileter med smørkogte porrer, kaperssovs, knoldselleri og tyttebær

En ret med masser af smag, konsistens og farve. Grøntsagerne serveres kolde og kan derfor tilberedes i god tid. Sildefilerne holder sig godt saftige efter stegning.

10 voksne

Rugmelspanerede sildefileter

600 g sildefilet (cirka 20 stk., uden ben)

Salt og peber

Rugmel til panering

Neutral olie til stegning

Smør til stegning

Smørkogte porrer

300 g porrer (ca. 8 stk., top og bund fjernet)

100 g smør

Kaperssauce

20 g smør

20 g mel

250 g fiske- eller hønsbouillon

500 g æblemost

100 g piskefløde 38%

15 g kapers

Salat

75 g sukker

75 g frosne tyttebær

250 g skrællet knoldselleri

1 håndfulde persille

100 g æbler

2 spsk. æbleeddike

1 spsk. neutral olie

Desuden

500 g kogte kartofler

Rugmelspanerede sildefileter

Krydr sildefilerne med salt, og vend dem med rugmel. Kom lige dele smør og olie på en mellemvarm pande. Når smørret bruser, så steg sildefilerne i 2-3 minutter på hver side. Krydr med salt og peber.

Smørkogte porrer

Skær porrerne i skiver på 3 cm, kom dem i koldt vand, og skyl dem grundigt rene for jordrester, der kan sidde mellem lagene. Kom porrerne i et ovnfast fad sammen med smørret, salt og godt med friskkværnet sort peber, og tilbered dem i ovnen ved 180° i 15 minutter.

Kaperssauce

Smelt smørret, uden det bruner, rør mel i, og lav en smør-bolle. Tilsæt bouillon og æblemost under omrøring. Rør fløden i, og lad saucen koge i 8-10 minutter. Kom grofthakket kapers i sovsen lige før servering, og smag til med salt og peber.

Salat

Kog sukker og tyttebær, indtil sukkeret er opløst. Køl ned, og si væden fra.

Skær knoldselleri i lange stave, vend dem med lidt olie, og rist dem i ovnen ved 180° i 20 minutter.

Skær æblerne i tern, og vend dem med knoldselleri, hakket persille, eddike, olie og tyttebær. Smag til med salt og peber.

Server den stegte fisk med salat, porrer, sauce og kartofler.

TIP

Prøv også at lave retten med fileter fra skånsomt fanget fladfisk som isning, skrubbe og rødspætte.

Værdier, per spisende:
246 g
326 kcal
14 g protein
54% fedtenergi



På brød

Idéer til fisk, der kan spises på rugbrød som en del af en frokost – fra vores bud på den klassiske makrel i tomat – helt fra bunden med gode råvarer – til linsyltet sild, der slår det meste, du kan købe på glas.



Forår

Pålægssalat med asparges, kartofler og bagt mørksej i kørvelmayo

En skøn og let forårsfisk til aspargessæsonen. Vi har lavet den med mørksej, men stort set alle fisk fra de flade til de lange tynde med næb vil gøre sig godt i den her kombination. Vælg blot fisk i sæson fra fiskerier, der er grønne eller gule i WWF's fiskeguide (se mere side 12).

10 personer

300 g mørksejfilet

10 grønne asparges
(ca. 200 g)

500 g kartofler (gerne nye)

½ rødløg

150 g mayonnaise

2 håndfulde kørvel

Skal og saft af 1
usprøjtet citron

1 knivspids sukker

3 spsk. neutral olie

1 ½ spsk. æbleeddike

Salt og peber

Krydr fisken med salt og peber, og bag den i ovnen ved 120° i 12 minutter, eller indtil den er 60° i midten. Sæt den til at køle af på køkkenbordet.

Skær bunden af aspargesene (gem dem i fryseren til suppe), og skær derefter aspargesene i ca. 1 cm tykke skiver. Kog dem i 30 sekunder i saltet vand, og køl dem ned under den kolde hane.

Kog kartoflerne i 10-12 minutter i gavmildt saltet vand, og lad dem trække i 10 minutter, til de er møre. Køl dem ned i koldt vand, dræn vandet fra, og skær kartoflerne i skiver.

Rør mayonnaisen med citronsaft, citronskal og grofthakket kørvel – gem nogle kviste til at toppe salaten. Smag til med salt, peber og lidt sukker.

Pluk fisken i mindre stykker med hænderne, og vend den med asparges, kartofler, finthakket rødløg og kørvelmayonnaise.

Anret på godt rugbrød eller hvedebrød.

Værdier, per spisende:
130 g
216 kcal
7 g protein
67% fedtenergi



Sommer

Hjemmelavet makrel i tomat med dildfrø

Makrel i tomat er en favorit hos mange. Men der kan være svingende kvalitet i de købte varianter. Prøv at lave det selv! Det er nemt og smager med garanti bedre end dåseudgaven. Du kan også sagtens lave en stor omgang og fryse den i mindre portioner. Makrellen skal saltes natten over i køleskabet, så du skal forberede den mindst en dag før, du vil servere.

ca. 1,3 kg

500 g makrelfilet uden
skind og ben
10 g fint salt
600 g flåede tomater
250 g vand
35 g tomatpuré
60 g revet løg
4 g knuste dildfrø (eller
fennikelfrø)
30 g sukker
60 g æblecidereddike
5 g salt
1 g sort peber

Kom makrellen i et ovnfast fad, drys med salt, dæk med køkkenfilm, og lad den stå i køleskabet natten over – så trækker saltet ind i fisken, og den bliver fastere og mere smagfuld.

Kog flåede tomater, vand og tomatpuré op sammen med revet løg, dildfrø, sukker, æblecidereddike og peber. Lad det simre i 20 minutter ved mellem varme. Blend sovsen helt glat med en stavblender.

Dæk fisken med tomatsovsen, og bag i ovnen ved 120° i ca. 20 minutter, til fisken er 60° i midten. Lad fisken køle lidt af, og sæt den i køleskabet.

Du kan nu portionere og fryse til senere brug – den holder sig op til 30 dage i en lufttæt beholder i fryseren. Tag den ud af fryseren, og sæt den i køleskabet til langsom optøning dagen i forvejen.

Makrelbestandene har været nedadgående og fiskeriet reguleres derfor hårdt. Gå derfor efter makrel fra fiskerier, der er vurderet grønne eller gule i WWF's fiskeguide, som opdateres løbende. Makrellen er i sæson fra juni til oktober.

Se variationer og tilbehør næste side.

Værdier totalt – ikke
opgjort i antal spisende:
1305 g
1787 kcal
101 g protein
62% fedtenergi



Servering af makrel i tomat

Du kan servere fisken helt klassisk med en god mayonnaise, eller du kan variere med f.eks. nogle af følgende forslag:

Med grønt

Server med snittede radiser, agurk eller glaskål – det giver en dejligt sprød og frisk oplevelse. Fintsnittet spidskål eller blomkål i tynde skiver med lidt citronsaft og olivenolie er også godt.

Grøn røget creme

100 g mayonnaise
75 g rygeost
1 håndfuld persilleblade
2 spsk. citronsaft

Blend mayonnaise, rygeost, persilleblade og citronsaft i en høj blender, til cremen er helt grøn. Smag til med salt og peber.

Skyrdressing med purløg

1 dl skyr
1 dl mayonnaise
3 spsk. fintsnittet purløg

Rør skyr, mayo og purløg sammen, og smag til med salt og peber.

Hytteostdressing

200 g hytteost
75 g cremefraiche 18%

Dræn hytteosten i en sigte i 10 minutter, og rør den så sammen med cremefraichen. Smag til med salt og peber.



Efterår

Solbærsyltet sild med mayonnaise, kogt æg, karse og rødløg

Silden her er nem at lave og får den flotteste farve. Du kan lave samme tilberedning med makrel. Æg, mayo og rå løg er klassiske og gode makkere til sild og de andre små fede fisk som makrel og brisling. Vi har taget en opskrift på mayonnaise med her, men du kan selvfølgelig også bruge en god købe-mayo.

10 personer

Solbærsyltet sild

10 sildefileter

1 tsk. fint salt

150 g frosne solbær

75 g æbleeddike

60 g sukker

1 dl vand

Mayonnaise

2 æggeblommer

1½ spsk. æblecidereddike

200 g neutral olie

1 spsk. Dijonsennep

½ tsk. salt

Peber

Desuden

5 blødkogte pillede æg

(koges i 8 minutter)

1 rødløg

10 skiver rugbrød

(eller 20 små)

1 pakke karse

Salt og peber

Solbærsyltet sild

Krydr sildefileterne med salt, læg dem i et ildfast fad, og bag dem ved 120° 5-7 minutter, eller indtil fisken har en kernetemperatur på 60°.

Kog solbær, æbleeddike, sukker og vand op i en gryde. Hæld den kogende lage over de bagte sildefileter, og lad dem trække mindst en time.

Mayonnaise

Fisk æggeblommerne godt med æbleeddike, sennep og salt. Hæld langsomt olien i, mens du pisker, til du har en homogen, tyk mayonnaise. Smag til med peber. Brug en køkkenmaskine ved større portioner.

Pil æggene og skær dem i både, og skær rødløget i tynde skiver.

Tag fisken op af lagen. Si solbærerne fra, og drys dem over fisken. Krydr med friskkværnet sort peber.

Spis silden på rugbrød med æg, mayo, rødløg og karse.

Gå efter MSC-certificeret sild eller sild fanget med skånsomme fangstredskaber af danske kystfiskere. Silden kan fås hele året rundt, men har højsæson fra oktober til december, samt i maj og juni.

Værdier, per spisende:
213 g
509 kcal
20 g protein
61% fedtenergi



Vinter

Varmrøget regnbueørred med råmarinerede jordskokker, æble og senneps-hytteostdressing

Ørred kan være et virkelig godt og bæredygtigt alternativ til laks. Den meget fyldige smag fra den varmrøgede ørred får her modspil fra sprøde rå jordskokker og æbler. Friske urter og en hytteostdressing med lidt kant fra dijonsennep giver ekstra friskhed.

10 personer

800 g helrøget regnbueørred
(giver cirka 400 g plukket)

6 store jordskokker
(ca. 600 g)

2 æbler

250 g hytteost

1 spsk. dijonsennep

2 bakker karse (eller
brøndkarse – eller en
blanding)

3 spsk. æbleeddike

2 spsk. neutral olie

1 tsk. salt og peber

10 skiver hvedebrød
(eller 20 små)

Fjern skind og ben fra den røgede regnbueørred, og pluk kødet i mindre stykker. Skrub jordskokkerne helt rene med en stiv børste. Skær dem i helt tynde skiver på et rivejern eller med en mandolin (ca. 2 mm). Fjern kernehuset på æblerne, og skær dem i tynde skiver. Vend jordskokker og æbler fra æbleeddike og olie.

Rør hytteosten sammen med sennep, og smag til med salt og peber.

Rist brødet i ovnen.

Kom fisk, æbler og jordskokker på et fad og dressingen i en skål, så man selv kan komme det på brødet – eller anret som madder.

Regnbueørreden er naturligt hjemmehørende i Nordamerika og Nordasien og lever ikke frit i Danmark. Til gengæld var Danmark et af de første lande til at opdrætte regnbueørreden. Gå efter enten økologisk eller ASC-certificeret regnbueørred, da ikke alt opdræt er lige miljøvenligt.

Værdier, per spisende:
187 g
237 kcal
14 g protein
31% fedtenergi



STOR SMAG MED GOD SAMVITTIGHED

Fisk og skaldyr er sund og velsmagende mad, og det kan også være et bæredygtigt valg. Det kræver lidt omtanke at styre i havn med en fangst, der tager hensyn til sunde bestande, skånsomme fiskemetoder og miljøvenligt opdræt. Det får du råd til her. Rådene følges op af opskrifter, der giver de bæredygtige fisk og skaldyr den plads på menuen, de fortjener. På de indledende sider deler vi kokketips, der sikrer saftig, spændstig og velsmagende fisk hver gang.

Et tema – to udgivelser

Opskrifterne her er målrettet ældre på plejehjem samt hospitalskøkkener. Alle opskrifterne er trykt i to versioner til henholdsvis normaltspisende og småtspisende. Opskrifterne er næringsberegnet, og værdierne er angivet ved hver opskrift. Der findes en tilsvarende udgivelse målrettet børn og voksne.