

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Fisch

2010

179 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 21. Oktober 2022.

Inhalt

Aal grün mit Dill, Estragon und Lorbeer	1
Aal im Kräuter-Mantel mit warmem Kartoffel-Salat	2
Auberginen-Tomaten-Fisch	3
Australische Fisch-Pfanne, Hartweizen, gerösteter Sesam	3
Blumenkohl-Fisch-Topf	4
Busiati-Gulasch mit gebratenem Junghecht	4
Carpaccio vom Wolfsbarsch	5
Dill-Tomaten-Fisch mit Kartoffeln und Gurken-Salat	5
Dorade aus dem Ofen	6
Dorade im Salz-Teig mit Ratatouille	6
Dorade in Papier mit mediterranem Gemüse und Aioli	7
Dorade mit Koriander-Kruste und Brokkoli-Kartoffel-Püree	8
Dorade mit Kräuter-Füllung und Petersilien-Kartoffeln	9
Doraden-Filet auf Fenchel mit Zitronengras-Kokos-Schaum	10
Doraden-Filets mit italienischem Schmor-Gemüse	11
Edelfisch-Ragout mit selbstgemachten Tagliatelle	12
Estragon-Forelle mit Gemüse und Salzkartoffeln	12
Fisch und Couscous marokkanisch	13
Fisch-Curry	14
Fisch-Frikadelle im Parmesan-Mantel mit Limetten-Creme	15
Fisch-Risotto	16
Fisch-Timbale mit karamellisiertem Sellerie	17
Fisch-Variation mit Kartoffel-Türmchen	17
Forelle Müllerin Art mit Rahmkartoffeln	18
Forelle Müllerin Art mit Salzkartoffeln und Gurken-Salat	18

Forelle mit Kartoffel-Chips, Meerrettich-Walnuss-Schmand	19
Forellen-Krapfen auf Wurzel-Gemüse mit Dill-Schaum	20
Frühling-Zander	21
Gebackene Forelle mit Kräutern und Kartoffel-Salat	22
Gebratene Nudel-Lachs-Rösti, Soja-Sprossen-Porree-Gemüse	23
Gebratene Rotbarbe, sautiertes Couscous, Kartoffel-Püree	24
Gebratener Ingwer-Seeteufel mit Frühling-Gemüse	25
Gebratener Wolfsbarsch mit Spinat-Salat, Tomaten-Gnocchi	25
Gebratener Zander mit Spinat, Rhabarber und Pesto	26
Gedämpfter Fisch mit Couscous	27
Gedämpftes Forellen-Filet mit geschwenkten Kartoffeln	28
Gedünsteter Lachs mit pikantem Reis-Salat und Rucola	29
Gefüllte Dorade mit Kräuter-Gemüse und Kartoffel-Fächer	30
Gefüllte Schollen-Röllchen mit Kürbis-Soße und Reis	31
Gefüllter Zander mit gegrillten Tomaten, Kartoffel-Salat	32
Gegrillter Thunfisch mit Tomaten-Koriander-Salsa	32
Gepfeffelter Weißfisch mit Reis und grünen Bohnen	33
Heilbutt mit grünem Spargel und Weißwein-Soße	33
Heilbutt mit roter Soße, Safran-Reis und Bohnen	34
Heilbutt-Filet im Wirsing-Blatt mit Kerbel-Soße	35
Kabeljau auf Blatt-Spinat mit Champagner-Safran-Soße	36
Kabeljau im Wirsing-Nest mit Zitronen-Püree	37
Kabeljau im Zucchini-Mantel mit Zitronen-Pastasotto	38
Kabeljau mit Blumenkohl-Püree und Curry	39
Kabeljau mit Gemüse und Petersilien-Kartoffeln	40
Kabeljau mit Labskaus-Kruste an Beurre-Blanc	41
Kabeljau mit Mandel-Milch, Brunnen-Kresse-Kartoffel-Püree	42
Kabeljau mit Muschel-Ragout und Safran-Püree	43
Kabeljau-Filet mit Oliven-Chili-Kruste auf Kresse-Risotto	44
Kabeljau-Filet mit Shiitake-Zucchini-Glas-Nudeln	45
Kartoffel-Lauch-Creme mit Lachs-Röschen	45
Kartoffel-Puffer an Lachs-Mozzarella-Salat	46

Knusprige Goldbrasse mit Fenchel aus dem Ofen	46
Kross gebratener Saibling auf Chili-Weißkraut	47
Lachs auf Avocado mit Kartoffel-Puffer	48
Lachs auf Gurken-Gemüse	48
Lachs aus dem Ingwer-Chili-Dampf, mediterranes Gemüse	49
Lachs mit Dill-Butter, Orangen-Fenchel und Basmati-Reis	49
Lachs mit Honig-Sesam-Kruste auf Limonen-Risotto	50
Lachs mit Mandel-Kruste und geschmolzenen Kirsch-Tomaten	50
Lachs mit Orangen-Soße auf Tagliatelle, Mandel-Brokkoli	51
Lachs und Kartoffel-Püree auf mediterrane Art	52
Lachs-Bulette mit Gurken-Salat	53
Lachs-Curry mit Garnelen	53
Lachs-Filet auf einem Gemüse-Turm mit Kartoffel-Chips	54
Lachs-Filet auf grünem Nestchen	55
Lachs-Filet auf schwarzen Bandnudeln mit Limonen-Sabayon	55
Lachs-Filet aus dem Ofen mit Basilikum-Risotto in Tomaten	56
Lachs-Filet im Nori-Mantel auf Wasabi-Püree	56
Lachs-Filet mit Honig-Balsamico-Chinakohl	57
Lachs-Forelle in Ciabatta-Kruste mit Spargel und Pesto	57
Lachs-Forellen-Farce mit Garnelen und Soße Béarnaise	58
Lachs-Rolle mit Safran-Soße	59
Lachs-Schnitte auf Fenchel-Fondue mit Zucchini-Pistou	60
Lachs-Steak mit Safran-Couscous	60
Lachs-Tatar mit Kartoffeln und Birnen	61
Lachs-Tatar mit Spinat-Salat	61
Lachs-Zucchini-Röllchen mit Dill-Schaum und Rösti	62
Lasagne mit Lachs und Garnelen	63
Lauwarmes Lachs-Carpaccio	64
Limandes-Filet mit Kräuter-Kartoffeln und Remoulade	65
Makrelen-Filet mit Lauch-Linsen und Schmor-Tomaten	66
Marinierter Thunfisch, Heilbutt mit Pesto, Thai-Spargel	67
Matjes-Tatar holländischer Art	68

Meerbarben-Filets mit Safran-Kartoffeln und Zuckerschote	68
Mit Honig glasierter Lachs, Gurken-Salat und Pesto	69
Pangasius-Filet in Alufolie mit Rosmarin-Kartoffeln	69
Peterfisch-Filet im Pergament mit Zucchini-Curry und Reis	70
Pizza-Taschen mit Thunfisch und Basilikum-Tomaten-Soße	70
Red-Snapper im Bananen-Blatt mit Thai-Curry-Soße	71
Regenbogen-Forelle mit Petersilien-Kartoffeln	72
Rotbarbe auf Spargel-Risotto mit glasierten Baby-Möhren	73
Rotbarbe in Papier mit karamellisierten Karotten	74
Rotbarbe mit Parmesan-Soße und Ratatouille-Risotto	75
Rotbarben-Filet mit Rote-Bete-Püree und Wildkräuter-Salat	76
Rotbarsch im Kartoffel-Mantel mit Knobi-Zwiebel-Dipp	77
Rotes Fisch-Curry	78
Süßkartoffel-Lasagne mit Lachs und Steinpilzen	78
Saibling mit gebratenem Gemüse und Prosecco-Soße	79
Saltimbocca mit Pangasius, Lachs und Spinat	80
Scharf angebratener Lachs, Radicchio, Teriyaki-Soße	81
Scharfer Paprika-Zander mit Reis	81
Schmorgurke mit Zander und Kartoffel-Sellerie-Püree	82
Schollen-Lachs-Röllchen mit Dill-Kartoffeln	83
Schwarze Spaghetti mit einer Lachs-Safran-Soße	83
Seehecht-Filet mit Süßkartoffel-Püree und bunten Linsen	84
Seelachs-Filet in Tempura-Teig, mit Kartoffel-Püree	84
Seelachs-Roulade mit Parma-Schinken, Tomaten-Soße	85
Seeteufel-Medaillons, Wild-Reis mit Blatt-Spinat	86
Seeteufel-Piccata mit Zitronen-Püree und Kaviar-Rahm-Soße	87
Seezungen-Filet mit Butter-Soße	88
Selbstgemachte Lachs-Spätzle mit Riesen-Garnelen	88
Selbstgemachte Tagliatelle mit Limetten-Lachs-Soße	89
Sesam-Lachs-Stäbchen mit Gurken-Salat	90
Spaghetti mit Lachs und Rucola	90
Steinbeißer-Masala mit Roti	91

Steinbutt an Tomaten-Linsen	91
Steinbutt auf einem Gemüse-Bett mit Kartoffel-Püree	92
Steinbutt auf Mango-Limetten-Chutney mit Koriander-Butter	93
Steinbutt mit mediterranem Gemüse und Curry-Reis	94
Steinbutt-Filet im Mantel und tomatiges Pastasotto	95
Steinbutt-Filet mit Kartoffel-Kruste und weißem Spargel	95
Steinbutt-Lachs-Rouladen im Kräuter-Mantel mit Linsen	96
Tagliatelle mit Lachs und Erbsen-Minze-Soße	97
Teriyaki vom Lachs mit lauwarmen Wasabi-Gurken	98
Thunfisch Carpaccio mit Ziegenkäse-Honig-Ciabatta	99
Thunfisch in Koriander-Sud mit Zucchini-Chips	100
Thunfisch nach italienischer Art	100
Thunfisch und Garnelen an Sauerkraut	101
Thunfisch-Creme, Rote-Bete-Carpaccio, Brot-Variationen	102
Thunfisch-Filet, Kräuter-Kruste, asiatische Vermicelli	103
Thunfisch-Pesto mit Bandnudeln	103
Thunfisch-Pfanne mit Risotto	104
Thunfisch-Röllchen auf Wok-Gemüse, Koriander-Mayonnaise	105
Thunfisch-Steak mit Guacamole, Salat im Parmesan-Körbchen	106
Thunfisch-Steak mit Knoblauch-Püree	107
Thunfisch-Streifen mit Zitronen-Risotto und Ofen-Tomaten	108
Tomaten-Mango-Risotto mit dreierlei Fisch	109
Variation von Edelfischen mit lila Püree und Zucchini	110
Viktoriasee-Barsch mit Kapern-Kruste und Safran-Risotto	111
Wild-Lachs-Filet mit Limetten-Soße und Mango-Püree	112
Wirsing-Roulade vom Zander mit Chili-Nudeln	113
Wolfsbarsch in einer Salz-Kruste und Blatt-Spinat	113
Wolfsbarsch mit schwarzen Tagliatelle	114
Wolfsbarsch mit Zitronen-Thymian-Risotto	114
Wolfsbarsch, Oliven-Thymian-Kruste, Wurzel-Püree	115
Wolfsbarsch-Filet auf roten Linsen	116
Zander auf Blatt-Spinat mit Wild-Reis	116

Zander auf Estragon-Soße mit Zitronen-Linsen-Couscous	117
Zander auf Safran-Fenchel mit Stampf-Kartoffeln	118
Zander im Zucchini-Mantel mit Kartoffel-Wirsing-Püree	119
Zander in Blätterteig mit Limetten-Estragon-Soße	120
Zander mit Kartoffel-Radieschen-Salat	121
Zander mit Kräuter-Soße, Salzkartoffeln und buntem Salat	122
Zander toskanischer Art	123
Zander-Filet auf Coucous mit Karotten-Ingwer-Soße	124
Zander-Filet auf Möhren-Flan mit Kresse-Sahne	125
Zander-Filet mit überbackener Zucchini	126
Zander-Filet mit karamellisiertem Kohlrabi	127
Zander-Filet mit Kartoffel-Meerrettich-Püree, Rucola	128
Zander-Filet mit Kartoffel-Schuppen und sauren Linsen	129
Zander-Filet mit Paprika-Kraut	130
Zander-Filet mit Paprika-Ragout und Kartoffel-Rösti	131
Zander-Filet mit Pilzen und Kartoffel-Perlen	132
Zander-Filet mit Pistazien-Risotto	132
Zander-Filet mit Rahm-Sauerkraut und Balsamico-Linsen	133
Zander-Filet mit Süßkartoffel-Püree, Weißwein-Soße	134
Zander-Filet mit Soße moutarde und bunten Kartoffeln	135
Zander-Filet, Kaffee-Kruste, Erbsen-Soße, Wasabi-Püree	136
Zander-Filets auf Kräuter-Spätzle	137
Zander-Garnelen-Kuppeln im Wirsing-Blatt mit Pilz-Rahm	138
Zander-Röllchen mit Balsamico-Linsen, Kartoffel-Würfel	139
Zitronen-Risotto mit gebratenem Fisch-Filet	140
Zucchini-Räucher-Lachs-Röllchen	140

Index

141

Aal grün mit Dill, Estragon und Lorbeer

Für 2 Personen

1 Aal mit Haut	4 Kartoffeln, fest	1 Zwiebel
1 Petersilienwurzel	1 Zitrone	1 EL Mehl
1 Ei	30 g Butter	125 ml Schlagsahne
50 ml Weißwein, trocken	4 EL Weißweinessig	1 Bund Dill
0,5 TL Estragon, getrocknet	1 Lorbeerblatt	1 Bund Petersilie, glatt
8 Pfefferkörner	Zucker	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. 750 Milliliter Wasser in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel abziehen und vierteln. Die Petersilienwurzel schälen, von den Enden befreien und in Scheiben schneiden. Die Dillblätter abzupfen und fein hacken. Die Zwiebel, die Petersilienwurzel, ein halbes Bund Dill, das Lorbeerblatt, den Estragon, die Pfefferkörner und den Essig zu dem Wasser geben und zehn Minuten kochen lassen. Den Aal waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Den Weißwein zu dem Sud geben. Den Aal bei geringer Hitze etwa 15 Minuten in dem Sud garen. Anschließend den Fisch herausnehmen und im Backofen warm halten. 375 Milliliter von dem Fischesud durch ein feines Sieb gießen und auffangen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und das Mehl darin anschwitzen. Nach und nach den Fischesud unterrühren und einige Minuten köcheln lassen. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Das Ei aufschlagen, das Eigelb mit der Sahne verquirlen und anschließend unter die Soße rühren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und Essig abschmecken. Den restlichen Dill fein hacken und mit der Soße vermengen. Die Petersilie abzupfen und fein hacken. Die Kartoffeln abgießen und mit Petersilie bestreuen. Den Aal mit der Soße und den Kartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Hanna Willruth am 02. September 2010

Aal im Kräuter-Mantel mit warmem Kartoffel-Salat

Für 2 Personen

500 g Aal, am Stück	5 festk. Kartoffeln, groß	100 g Pinienkerne
1 Bund Rucola	10 Kirschtomaten	3 Zitronen, unbehandelt
2 Knoblauchzehen	4 Schalotten	300 g Panko-Mehl
4 Eier	2 EL Senf	200 g Butterschmalz
250 ml Rapsöl	150 ml Rinderfond	150 ml weißer Balsamico-Essig
Olivöl	1 Bund Dill	1 Bund Thymian
1 Bund glatte Petersilie	8 Blätter Salbei	schwarzer Pfeffer
Salz		

Die Kartoffeln mit der Schale in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Den Aal waschen, trocken tupfen, von der Mittelgräte befreien und in fünf Zentimeter dicke Stücke schneiden. Zwei Zitronen halbieren, auspressen und den Aal mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Dill und den Thymian, und die Petersilie zupfen und mit den Salbeiblättern klein hacken. Je drei Esslöffel der Kräuter mit 300 Gramm Paniermehl vermengen. Zwei Eier aufschlagen und mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Die Aalstücke zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in der Kräuter-Paniermehl-Masse wenden. Anschließend kurz abklopfen. Die restlichen Eier trennen und das Eigelb mit einem Esslöffel Balsamico vermengen. Einen Teelöffel Senf und einen Spritzer Zitronensaft dazugeben. Langsam das Rapsöl unter ständigem Rühren hinzugeben und zu einer homogenen Masse aufschlagen. Die Knoblauchzehen abziehen, sehr fein hacken und unterheben. Anschließend im Kühlschrank kalt stellen. Die Kartoffeln abgießen, schälen und in Scheiben schneiden. In einer kleinen Pfanne die Pinienkerne anrösten. Die Kirschtomaten vierteln, die Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Das Butterschmalz erhitzen. Die Aalstücke knusprig ausbacken. Zeitgleich zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten mit den Kartoffelscheiben anschwanken. Anschließend den Rucola und die Kirschtomaten hinzugeben und kurz durchschwanken. Daraufhin alles mit dem Rinderfond und dem restlichen Balsamico ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restliche Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Den Aal im Kräutermantel mit dem lauwarmen Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und mit den Pinienkernen und ein paar Zitronenscheiben garnieren.

Ulrich Hoch am 07. Juli 2010

Auberginen-Tomaten-Fisch

Für 2 Personen

200 g Pangasiusfilets	1 Aubergine, klein	2 Scheiben Ciabatta
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	0,5 Bund Oregano
0,5 Bund Petersilie, glatt	200 g ganze Tomaten, Dose	2 TL Crème-fraîche
50 ml Rotwein, trocken	Olivenöl	Chili, getrocknet, mild
Zucker	Salz	

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Aubergine putzen, von den Enden befreien und in Würfel schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen, darin den Knoblauch und die Zwiebel kurz anschwitzen. Anschließend die Auberginenwürfel hinzugeben und das Ganze für zehn Minuten unter Rühren anbraten. Die Gemüsepfanne mit dem Rotwein ablöschen. Anschließend die Tomaten hinzugeben, mit Chili und Salz abschmecken und das Ganze für 15 Minuten zu Ende köcheln lassen. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in vier Mal vier Zentimeter große Stücke schneiden, auf das Gemüse legen und mitgaren. Die Petersilie zupfen und klein hacken. Den Auberginen-Tomaten-Fisch mit Ciabatta auf Tellern anrichten und mit der Crème-fraîche und der Petersilie garnieren.

Karin Depping am 04. Februar 2010

Australische Fisch-Pfanne, Hartweizen, gerösteter Sesam

Für 2 Personen

250 g Seeteufelfilet	200 g Karotten	100 g Mungobohnen
100 g Frühlingszwiebeln	10 g Ingwer	1 Chilischote
1 Zwiebel, weiß	1 Zehe Knoblauch	125 ml Gemüsefond
20 g Sesam	125 g Hartweizen	1 EL Sojasoße, süß, dunkel
2 EL Sonnenblumenöl	Cayennepfeffer	Salz

Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und die Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Die Karotten putzen und längs in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln von den Enden befreien, abziehen und in Ringe schneiden. Die Chili von den Enden befreien, längs aufschneiden, die Kerne entfernen und sehr klein schneiden. Das Sonnenblumenöl erhitzen und den Ingwer kurz darin anbraten. Anschließend den Knoblauch klein schneiden, die Karotten, die Zwiebel, die Frühlingszwiebeln und die Chilistücke dazugeben und bei mittlerer Hitze fünf Minuten garen. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und drei Minuten mitbraten. Anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen. Das Ganze mit Salz, Cayennepfeffer und der Sojasoße abschmecken. Die Mungobohnen hinzugeben und zwei Minuten mitgaren. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Sesam darin anrösten. Die Fischpfanne auf einem Teller anrichten und den Hartweizen dazugeben. Mit dem Sesam garnieren.

Karin Depping am 03. Februar 2010

Blumenkohl-Fisch-Topf

Für 2 Personen

100 g Seelachsfilet, ohne Haut	100 g Lachsfilet, ohne Haut	100 g Riesen-Garnelen, mit
185 g Basmatireis	500 g Blumenkohl	1 Möhre
2 Frühlingszwiebeln	10 g Ingwer	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	200 ml Kokosmilch, ungesüßt	2 Zweige Petersilie, glatt
1 TL Rapsöl	1 TL Currypulver	Zucker
Salz		

Den Basmatireis in Salzwasser gar kochen und abgießen. Den Blumenkohl putzen und die Röschen abtrennen. Die Möhre schälen, von den Enden befreien und in Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln von den Enden und den äußeren Blätter befreien und in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Den Fisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Das Rapsöl in einem Wok erhitzen, die Zwiebeln, den Knoblauch und die Möhre darin anbraten. Den Ingwer und eine Prise Zucker hinzufügen und erhitzen. Die Kokosmilch aufgießen, das Currypulver dazugeben und alles zum Kochen bringen. Die Blumenkohlröschen mit hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa acht Minuten gar köcheln lassen. Die Garnelen von den Köpfen und der Schale befreien und entdarmen. Anschließend die Frühlingszwiebeln, die Garnelen und den Fisch dazugeben und weitere fünf Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen. Die Petersilie abzupfen und fein hacken. Den Blumenkohl-Fisch-Topf mit dem Basmatireis auf tiefen Tellern anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.

Elke Wagner am 30. September 2010

Busiati-Gulasch mit gebratenem Junghecht

Für 2 Personen

2 Junghechtfilets, a 150 g	300 g Busiati-Nudeln	3 Tomaten
1 Zucchini	2 rote Zwiebeln, groß	3 getrocknete Tomaten, in Öl
125 g rote Kidneybohnen, groß	0,5 Bund Rosmarin	0,5 Bund Thymian
1 TL Kümmel	250 ml Weißwein, trocken	250 ml Fischfond
1 EL Tomatenmark	Kartoffelmehl	Butter
Olivenöl	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Ofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hechtfilets waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit etwas Öl auf der Hautseite anbraten. Anschließend den Fisch in den vorgeheizten Ofen geben. Die Busiati in Salzwasser garkochen. Die Zwiebeln abziehen, klein schneiden und in etwas Öl und Butter anschwitzen. Die Bohnen waschen und abgießen. Die Zucchini und die Tomaten waschen und die Tomaten schälen und aushöhlen. Anschließend die Zucchini und die Tomaten ebenso wie die getrockneten Tomaten klein schneiden. Alles in einen Topf geben, mit Salz, Pfeffer und dem Kümmel würzen und mit dem Weißwein ablöschen. Danach mit etwas Fischfond aufgießen und das Tomatenmark hinzufügen. Wenn die Flüssigkeit verkocht ist, weiteren Fischfond dazugeben, bis sich eine dickflüssige Suppe bildet. Wenn das Gulasch zu flüssig wird das Ganze mit etwas Kartoffelmehl andicken. Rosmarin und Thymian zupfen, klein hacken und dazugeben. Die Busiati abgießen und mit der Soße vermengen. Das Busiatigulasch mit dem gebratenen Junghecht auf Tellern anrichten den restlichen Kräutern dekorieren und servieren.

Roman Kanzian am 16. Dezember 2010

Carpaccio vom Wolfsbarsch

Für 2 Personen

300 g Wolfsbarschfilet	2 Zehen Knoblauch	2 Scheiben Ciabatta
1 Zitrone, unbehandelt	150 g Rucola	100 ml Brandy
100 ml Sherry-Essig	200 ml Olivenöl	Balsamico-Crème, orange
Meersalz	Salz	Pfeffer

Die Wolfsbarschfilets waschen, trocken tupfen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Auf einem Teller flach auslegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Brandy, den Sherry-Essig und das Olivenöl vermischen und die Wolfsbarschscheiben damit marinieren. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Knoblauch und den Zitronensaft vermischen und auf dem Fisch verteilen. Mit dem Meersalz abschmecken. Den Rucola waschen, trocken schleudern und auf dem Fisch verteilen. Mit Orangen-Balsamico-Crème garnieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Ciabatta in Scheiben schneiden und im Olivenöl rösten. Den Fisch mit dem Ciabatta zusammen anrichten.

Angelika Lehmann am 27. April 2010

Dill-Tomaten-Fisch mit Kartoffeln und Gurken-Salat

Für 2 Personen

2 Seelachsfilets a 200 g	6 Kartoffeln, fest	6 Fleischtomaten
1 Gurkensalat	2 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone	2 EL Oregano, getrocknet	2 EL Majoran, getrocknet
2 EL Kümmel, ganz	1 Bund Dill	1 Bund Petersilie, glatt
200 g Butter	200 g Gouda	200 ml Sonnenblumenöl
100 ml Essig, weinwürzig	1 TL Flüssigwürze	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln schälen und im Salzwasser 25 Minuten garen. Eine Auflaufform mit 20 Gramm Butter einfetten. Weitere 20 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch und eine Zwiebel abziehen, fein hacken und in der Pfanne anschwitzen. Die Tomaten vom Strunk befreien, in kleine Würfel schneiden und unter den Knoblauch und die Zwiebel mengen. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Majoran kräftig würzen. Anschließend die Masse in die Auflaufform füllen. Die Seelachsfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und die Seelachsfilets damit beträufeln. Anschließend auf das Gemüse legen. Den Käse reiben. Den Dill abzupfen, klein hacken und dreiviertel des Dills zusammen mit dem Käse über die Filets streuen. Im Backofen 25 Minuten überbacken. Die Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln. Anschließend mit Salz bestreuen und kurz einziehen lassen. Die übrige Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem restlichen Dill unter die Gurkenscheiben mengen. Anschließend mit dem Kümmel, der Flüssigwürze, Salz und Pfeffer würzen und mit dem Essig und dem Öl abschmecken. Die Kartoffeln abgießen. Die restliche Butter in einem Topf zerlassen. Die Petersilie abzupfen und klein hacken. Die Butter zusammen mit der Petersilie unter die Kartoffeln mengen. Den Dill-Tomaten-Fisch mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit dem Gurkensalat servieren.

Antonia Engelhardt am 06. Januar 2010

Dorade aus dem Ofen

Für 2 Personen

2 Doraden a 400 g	3 mehligk. Kartoffeln	1 unbehandelte Zitrone
4 Tomaten	1 Fenchelknolle, mit Grün	4 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin	1 TL Cayennepfeffer	Olivenöl
Gewürzöl	Meersalz	

Den Backofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Von der Zitrone vier dünne Scheiben schneiden und diese anschließend nochmal halbieren. Den Rest der Zitrone in Spalten schneiden. Die äußere Haut vom Fenchel entfernen, den Fenchel waschen und in Spalten schneiden. Das Grün aufbewahren. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Doraden waschen, trocken tupfen und auf jeder Seite viermal einschneiden und innen mit dem Gewürzöl einreiben. Anschließend salzen und mit dem Fenchelgrün und je einer Zitronenspalte füllen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und mit zwei Esslöffeln Gewürzöl beträufeln. Die Kartoffelscheiben darauf verteilen und den Fisch darauf legen. Die halbierten Zitronenscheiben, die Tomaten, die Fenchelspalten, die Knoblauchzehen und die Rosmarinzweige auf das Backblech legen. Alles mit dem restlichen Gewürzöl beträufeln und im Backofen etwa 25 Minuten garen. Den Fisch im Ganzen anrichten und zusammen mit den Kartoffeln und dem Gemüse servieren.

Maria Ludwig am 28. Oktober 2010

Dorade im Salz-Teig mit Ratatouille

Für 2 Personen

1 Bio-Dorade, a 400 g	1 Aubergine	1 Zucchini
1 Paprika, rot	1 Paprika, grün	4 Tomaten, reif
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone, unbehandelt
1 Bund Blattpetersilie	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
2 Eier	2 kg Meersalz, grob	300 ml Tomatensaft
Olivenöl	Salz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. In einem Topf den Tomatensaft erhitzen. Die Eier aufschlagen und trennen. Das Eiweiß mit etwas Wasser mischen und aufschlagen. Das Meersalz untermischen und zu einer Masse vermengen. Ein Backblech mit Alufolie auslegen. Die Meersalzmischung zentimeterdick und in der Größe des Fisches auftragen. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Die Petersilie zupfen. Den Knoblauch abziehen und andrücken. Den Fisch waschen, trocken tupfen und mit den Zitronenscheiben, der Petersilie und dem Knoblauch füllen und auf das Salz legen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und mit der restlichen Salzmasse ummanteln und in den Ofen geben. Die Paprika schälen, halbieren und von dem Kerngehäuse befreien. Anschließend in Streifen schneiden. Mit Olivenöl bestreichen und in den Ofen geben. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel abziehen, grob hacken und anschwitzen. Die Zucchini und die Aubergine in grobe Stücke schneiden. Die Tomaten blanchieren und die Haut abziehen. Danach in grobe Stücke schneiden. Die Paprika aus dem Ofen nehmen und mit dem restlichem Gemüse zu den Zwiebeln geben. Thymian und Rosmarin hinzugeben und mit dem heißen Tomatensaft übergießen. Das Ganze zum Garen in den Ofen geben. Den Fisch aufschneiden und auf Tellern anrichten. Das Ratatouille hinzugeben und servieren.

Robert Kronester am 04. März 2010

Dorade in Papier mit mediterranem Gemüse und Aioli

Für 2 Personen

2 Doraden Royal	2 Zitronen, unbehandelt	1 Zucchini
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 rote Peperoni
1 Bund Lauchzwiebeln	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Thymian
3 Knoblauchzehen	2 Eier	50 g Butter, weich
Butterschmalz	250 ml Rapsöl	5 EL weißer Balsamico-Essig
Olivenöl	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Doraden waschen und trocken tupfen. Zwei Knoblauchzehen abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Den Thymian und die Petersilie zupfen und klein schneiden. Eine Zitrone in Scheiben schneiden, eine weitere Zitrone auspressen. Den Thymian und die Petersilie zupfen. Die Dorade mit dem ein paar Scheiben Knoblauch, dem Thymian, einem Drittel der Petersilie und ca. drei Zitronenscheiben füllen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Backpapier mit der Butter austreichen, die Dorade mittig auf das Papier legen, mit etwas Zitronensaft und Olivenöl beträufeln und mit ein paar Knoblauchscheiben belegen. Anschließend mit dem Papier zu einem Päckchen wickeln und im Backofen garen. Die Zucchini putzen, von den Enden befreien und in einen Zentimeter dicke Stifte schneiden. Die Paprikas schälen, vom Strunk, den Scheidewänden und den Kernen befreien und achteln. Die Peperoni vom Strunk befreien, der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und ebenfalls in einen Zentimeter dicke Ringe schneiden. Die Lauchzwiebeln vom unteren Ende befreien und die äußere Haut abziehen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Paprikas hinzugeben. Nach fünf Minuten die Lauchzwiebeln im Ganzen, die Zucchini und die Peperoni hinzugeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Nach circa zwölf Minuten Bratzeit drei Esslöffel Balsamico unterrühren und mit der restlichen Petersilie verfeinern. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen. Etwas Olivenöl über das Gemüse träufeln und alles miteinander vermengen. Für den Dipp die Eier trennen und die zwei Eigelb in eine Schüssel geben. Das Rapsöl langsam unterrühren, bis eine sämige Masse entsteht. Den restlichen Knoblauch abziehen, klein hacken und den Dipp damit abschmecken. Anschließend noch das restliche Balsamico-Essig hinzugeben. Die Doraden aus dem Ofen nehmen. Die Dorade in Papier mit dem mediterranen Gemüse und dem Aioli auf Tellern anrichten und servieren.

Ulrich Hoch am 05. Juli 2010

Dorade mit Koriander-Kruste und Brokkoli-Kartoffel-Püree

Für 2 Personen

1 Dorade, a 300 g mit Haut	30 g durchwachsener Speck	300 g mehligk. Kartoffeln
300 g Brokkoli	1 Limette	1 Zitrone
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 rote Chilischoten
2 Bund Koriander	1 Muskatnuss	80 ml Milch
4 EL Pflanzenöl	Mehl zum Bestäuben	Butter
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 225 Grad Grill vorheizen. In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, würfeln und im Salzwasser garen. Nach zehn Minuten den Brokkoli hinzufügen und mit garen. Die Dorade waschen und trocken tupfen. Anschließend auf der Hautseite drei- bis viermal schräg einschneiden und mit Mehl bestäuben. Die Schale von der Limette abreiben. Dann die Limette und die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Hälfte des Saftes mit der Limettenschale vermischen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Dorade darin von beiden Seiten scharf anbraten und innen und außen mit dem Zitronen- und Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. Den Koriander zupfen und ein paar Blätter für die Dekoration beiseite legen. Die Chilischoten längs aufschneiden und entkernen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen. Alles zusammen mit dem Öl und dem restlichen Zitrusafts in die Küchenmaschine geben und zu einer Paste zerhacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin kurz anbraten. Anschließend mit der Koriander-Paste vermengen. Die Dorade von innen und außen mit der Koriander-Paste einstreichen und nochmals leicht pfeffern. Kurz einwirken lassen und im vorgeheizten Backofen überbacken lassen. Die Milch in einem Topf erhitzen. In der Zwischenzeit das Gemüse abgießen. Ein Drittel der Brokkolirösschen für die Dekoration beiseite stellen. Den Rest der Brokkolirösschen zusammen mit den Kartoffeln in die heiße Milch geben und zu Püree stampfen. Mit Butter verfeinern und mit Muskat und Salz abschmecken. Die Dorade aus dem Ofen holen und zusammen mit dem Brokkoli-Kartoffel-Püree auf Tellern anrichten. Mit Brokkolirösschen, Korianderblättern und Zitronenspalten dekorieren.

Otto Bröckel am 25. Mai 2010

Dorade mit Kräuter-Füllung und Petersilien-Kartoffeln

Für 2 Personen

1 Dorade	4 kleine festk. Kartoffeln	1 gelbe Paprika
1 unbehandelte Zitrone	0,5 Bund Schnittlauch	150 g Butter
3 Zweige Thymian	1 Zehe Knoblauch	0,5 Bund Blattpetersilie
Kräuter-Zitronenöl	Meersalz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Wasser in einem Topf erhitzen, die Kartoffeln schälen und darin gar kochen. Anschließend das Wasser abgießen, die Butter in den Topf geben und die Kartoffeln darin schwenken. Den Thymian und die Petersilie abzupfen, kleinhacken und die Hälfte der Petersilie über die Kartoffeln streuen. Den Schnittlauch kleinschneiden. Die Dorade waschen und trockentupfen und anschließend mit dem Thymian, der übrigen Petersilie und dem Schnittlauch füllen, mit dem Meersalz würzen und pfeffern. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Die Dorade mit dem Zitronenöl beträufeln und die Haut der Dorade einschneiden. Den Fisch anschließend in eine mit dem Kräuter-Zitronenöl erhitzte Pfanne geben, zusammen mit der Knoblauchzehe von beiden Seiten braten und anschließend aus der Pfanne nehmen, auf Alufolie setzen und im Ofen weitergaren. Die Paprika vom Strunk befreien, der Länge nach aufschneiden, entkernen und in feine Streifen schneiden. Anschließend die Zitrone in Scheiben schneiden und zusammen mit den Paprikastreifen in den Bratensatz geben und anbraten. Die Dorade mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit den Paprika- und Zitronenscheiben servieren.

Christina Schaidt am 02. Dezember 2010

Doraden-Filet auf Fenchel mit Zitronengras-Kokos-Schaum

Für 2 Personen

400 g Doradenfilets, ohne Haut	3 unbehandelte Limetten	1 Knolle Fenchel
2 Karotten	50 g Mungobohnensprossen	2 braune Champignons
2 Zwiebeln	1 rote Chilischote	50 g Parmesan
1 EL gesalzene Erdnüsse	3 EL Asia Pflaumensoße	4 EL Zitronengraspaste
6 Stangen Zitronengras	100 g Ingwer	3 EL Honig
1 Bund Koriander	1 Sternanis	1 Zimtstange
2 EL Curryblätter	3 Zweige Lavendel	1 EL Sesamöl
2 EL Sojasoße	400 ml ungesüßte Kokosmilch	200 ml Sahne
250 ml Milch	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Zwiebeln abziehen und klein hacken. Die Hälfte des Ingwers schälen und in grobe Stücke schneiden. Drei Stangen Zitronengras klein schneiden. Anschließend zwei Limetten halbieren und den Saft auspressen. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln, das Zitronengras und den Ingwer darin anrösten. Die Zitronengraspaste, den Sternanis, die Zimtstange, einen Esslöffel Curryblätter, den Honig, etwas von der Chili, den Limettensaft, die Kokosmilch und die Sahne dazugeben und köcheln lassen. Die Soße anschließend durch ein Sieb passieren und mit Salz abschmecken. Den Fenchel halbieren, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Karotten schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Mungobohnensprossen und den Fenchel anschließend mit der Pflaumensoße und etwas Sojasoße vermengen und ziehen lassen. Den übrigen Ingwer schälen und klein schneiden. Die übrige Limette vierteln. In einen Topf mit Dämpfeinsatz 500 Milliliter Wasser, die übrigen Curryblätter, den Ingwer, die Limette und das übrige Zitronengras geben und das Ganze erhitzen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den eingelegten Fenchel mit den Mungobohnensprossen auf den Dämpfeinsatz legen, anschließend den Fisch und die Karotten hinzufügen und etwa zehn Minuten gar dämpfen lassen. Die Champignons putzen und klein schneiden. In einer Pfanne etwas Sesamöl erhitzen, die Pilze und die Erdnüsse darin anbraten und mit der Zitronengrasssoße vermischen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Parmesan reiben und damit vier Kreise in die Pfanne streuen und die Cracker goldbraun braten. Abschließend die Milch in einem Topf erwärmen und mit einem Schneebesen zu Milchschaum schlagen. Das Doradenfilet mit dem Fenchel, der Zitronengras-Kokossoße und den Parmesan Crackern auf Tellern anrichten und mit dem Milchschaum, dem Lavendel und der übrigen Chili garnieren.

Josefine Kunz am 23. August 2010

Doraden-Filets mit italienischem Schmor-Gemüse

Für 2 Personen

2 Doradenfilets a 150 g	500 g Kartoffeln	1 Zucchini
2 Schalotten	10 Cocktailtomaten	3 Zehen Knoblauch
1 Paprika, rot	1 Paprika, gelb	1 Zitrone, unbehandelt
50 g Butter	1 Bund Thymian	1 Bund Dill
1 Bund Petersilie, glatt	Knoblauchöl	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Die Zucchini von den Enden befreien und klein schneiden. Die Paprika vom Strunk befreien, aufschneiden, entkernen, von den Scheidewänden befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, die Schalotten klein schneiden und den Knoblauch halbieren. Die Butter und etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, zwei halbe Knoblauchzehen und die Schalotten darin anschwitzen. Anschließend die Hälfte der Thymianzweige, die Paprika und die Zucchini dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Doradenfilets waschen, trocken tupfen, auf ein Backpapier setzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dill und die Petersilienblätter abzupfen und auf das Filet legen. Die Zitrone in Scheiben schneiden und je eine Scheibe auf die Filets geben. Die restlichen Knoblauchhälften ebenfalls auf die Filets geben. Anschließend mit Knoblauchöl beträufeln. Das zweite Filet auf das andere legen, nochmals mit Olivenöl beträufeln und für etwa 15 Minuten in den Backofen geben. Die Kartoffeln abgießen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die übrigen Thymianzweige sowie die Kartoffeln darin schwenken und mit Salz würzen. Abschließend die Cocktailtomaten vom Strunk befreien und unter das Schmor Gemüse heben. Die Doradenfilets mit den Thymiankartoffeln und dem Schmor Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Hahn am 17. Februar 2010

Edelfisch-Ragout mit selbstgemachten Tagliatelle

Für 2 Personen

200 g Lachs ohne Haut	200 g Zanderfilet ohne Haut	4 Riesen-Garnelen
2 Karotten	1 Staudensellerie	4 Safran-Fäden
0,5 Bund Petersilie, glatt	1 Muskatnuss	400 g Mehl
40 g Butter	2 Eier	100 g Schlagsahne
200 ml Fischfond	150 ml Riesling, trocken	1 Prise Cayennepfeffer
Pfeffer, schwarz	Salz	

Die Karotten und den Staudensellerie von den Enden befreien, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen und darin die Möhren- und Selleriewürfel leicht anbraten. Anschließend den Fischfond und die Safran-Fäden hinzugeben und für 15 Minuten köcheln lassen. Das Lachs- und das Zanderfilet waschen, trocken tupfen und in drei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Riesen-Garnelen am Rücken längs aufschneiden, von Kopf und Schale befreien, entdarmen, waschen und trocken tupfen. Die Muskatnuss reiben. Die Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. 200 Gramm Mehl, zweieinhalb Esslöffel Wasser, eine Prise Salz und Muskatnuss hinzugeben und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig plätten, immer wieder mit Mehl bestäuben und anschließend zu Tagliatelle verarbeiten. Den Fisch und die Garnelen salzen, pfeffern und in einer Pfanne mit der restlichen Butter kurz anbraten. Die Garnelen rötlich werden lassen und die Pfanne beiseite stellen. Die Sahne zum Fisch-Gemüse-Fond geben und unter Rühren zwölf Minuten zu einer sämigen Soße einkochen lassen. Die Garnelen aus der Pfanne nehmen und in drei Zentimeter große Stücke teilen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Tagliatelle ca. drei Minuten darin kochen. Die Petersilie zupfen. Die Soße mit Riesling, Salz, Pfeffer, einer Prise Cayennepfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Fisch und die Garnelen kurz darin heiß werden lassen. Die Tagliatelle abgießen. Die Tagliatelle mit dem Edelfisch-Ragout auf Tellern anrichten und mit der Petersilie garnieren.

Hännes Beck am 08. März 2010

Estragon-Forelle mit Gemüse und Salzkartoffeln

Für 2 Personen

2 Forellen	4 festk. Kartoffeln	2 Frühlingszwiebeln
2 Zweige Estragon	1 Karotte	1 Zucchini
1 Kohlrabi	4 EL Sahne	1 EL Bindemittel
Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Die Forelle waschen und trocken tupfen. Anschließend von innen und außen mit Salz würzen. Die Frühlingszwiebeln abziehen und fein hacken. Den Estragon zupfen und fein hacken. Die Zwiebeln und die Hälfte des Estragons mit einem Schuss Olivenöl vermengen und die Forellen damit füllen. Zwei große Stücke Alufolie mit Olivenöl bestreichen und die Forellen darin einwickeln. Die Forelle nun zum Garen in den Backofen geben. Die Karotte und den Kohlrabi schälen und zusammen mit der Zucchini in feine Streifen schneiden. Das Gemüse in Salzwasser bissfest dünsten. Die Kartoffeln abgießen und mit Salz würzen. Den restlichen Estragon zusammen mit der Sahne zum Gemüse geben. Die Soße mit dem Bindemittel andicken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Forelle aus der Folie nehmen und mit dem Gemüse, den Salzkartoffeln und der Soße servieren.

Julia Karst am 28. Juli 2010

Fisch und Couscous marokkanisch

Für 2 Personen

100 g Petersfischfilet	100 g Meerbarbenfilet	100 g Seeteufel
250 g Gersten-Couscous	1 Zitrone	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	1 Chilischote, rot	1 Bund Koriander
1 Stange Zimt	1 TL Fenchelsamen	1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Koriandersamen	100 g Butter, ungesalzen	1 TL Crème-fraîche
1 TL Meersalz	Olivenöl, extra virgin	Rapsöl
Pfeffer, schwarz		

Den Couscous in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und quellen lassen. Die Zwiebel abziehen, vierteln und anschließend ein Viertelstück klein hacken. Chili der Länge nach aufschneiden und entkernen. Anschließend halbieren und eine Hälfte grob schneiden. Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen und die Zwiebelstücke und das Chili zusammen mit dem Knoblauch bei niedriger Hitze kurz anbraten. Ein zweieinhalb Zentimeter großes Stück von der Zimtstange abschneiden. Den Zimt zusammen mit jeweils einem halben Teelöffel der Fenchel-, Kreuzkümmel- und Koriandersamen und einem halben Teelöffel Salz in einem Mörser zerkleinern. Anschließend alles in die Pfanne dazu geben. Die Blätter des halben Korianderbunds zupfen und zur Seite legen. Die Stiele fein schneiden. Die Butter zu den Zwiebeln hinzufügen. Sobald sie geschmolzen ist, die Korianderstiele und den Couscous dazugeben. Die Fische waschen und trocken tupfen. Die Hitze verringern und die Fische mit der Hautseite nach oben mit braten. Mit Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und den Saft über den Fisch geben. Mit feuchtem Pergamentpapier abdecken und 15 Minuten weiterkochen lassen. Die zweite Chilihälfte fein hacken und den Fisch vor dem Servieren zusammen mit den Korianderblättern damit bestreuen. Den Saft der übrigen Zitronenhälfte auspressen und zusammen mit der Crème-fraîche unter den Couscous mengen und mit Olivenöl abschmecken. Den Fisch mit dem Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Volkmann am 06. Januar 2010

Fisch-Curry

Für 2 Personen

300 g Pangasiusfilet	100 g Basmatireis	150 g Möhren
150 g Lauch	30 g ungesalzene Cashewkerne	25 g Mehl
125 ml Gemüsefond	100 ml Orangensaft	2 TL Honig
215 ml ungesüßte Kokosmilch	1 EL mildes Curry	4 EL Sesamöl
Salz		

Den Reis in einem großen Topf mit Salzwasser gar kochen. Die Möhren schälen und in Stifte schneiden. Den Lauch von den äußeren Blättern befreien und in Ringe schneiden. Die Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne mit einem Esslöffel Sesamöl anrösten. Die Fischfilets waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Anschließend mit etwas Salz würzen und in dem Mehl wenden. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Filetstücke etwa vier Minuten lang anbraten und anschließend mit dem Currypulver bestäuben, dabei eine Prise vom Pulver übrig lassen. Das Gemüse in einer neuen Pfanne mit dem restlichen Öl anbraten und das restliche Currypulver darüber streuen. Den Gemüsefond, den Orangensaft, den Honig und die Kokosmilch zugeben, aufkochen und etwa fünf Minuten köcheln lassen. Anschließend den Fisch zugeben und mit etwas Salz würzen. Das Fischcurry mit dem Reis auf Tellern anrichten und mit den Cashewkernen garnieren.

Lea Stier am 25. Oktober 2010

Fisch-Frikadelle im Parmesan-Mantel mit Limetten-Creme

Für 2 Personen

200 g Lachsfilet, küchenfertig	200 g Rotbarschfilet	1 Scheibe Toastbrot
2 Frühlingszwiebeln	4 Stangen Zitronengras	2 Limetten, groß
1 Zitrone, unbehandelt	100 g Zucker	100 g Parmesan
3 EL Mascarpone	50 g Butter	3 Eier
50 ml Milch	2 EL weißer Rum	neutrales Pflanzenöl
1 Zweig Minze	1 Zweig glatte Petersilie	Currypulver
schwarzer Pfeffer	Kräutersalz	

Das Toastbrot in kleine Würfel schneiden, mit der Milch übergießen und darin einweichen. Die Frühlingszwiebeln von den Enden und den äußeren Blättern befreien, in feine Ringe schneiden und zu den Toastbrotwürfeln geben. Den Fisch waschen, trocken tupfen, in grobe Stücke schneiden, durch den Fleischwolf drehen und ebenfalls zu den Toastbrotwürfeln geben. Ein Ei trennen und das Eigelb auffangen. Die Zitrone auspressen. Das Eigelb zu der Toastbrot-Fisch-Mischung geben und miteinander vermengen. Anschließend das Ganze mit Kräutersalz, Pfeffer, einem halben Teelöffel Currypulver und einem Esslöffel Zitronensaft würzen. Den Parmesan reiben. Die Toastbrot-Fisch-Mischung zu ovalen Frikadellen formen, auf die Zitronengrasstangen spießen und in dem Parmesankäse wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa fünf Minuten braten. Anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Die Petersilie zupfen. Die Limetten auspressen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und den Zucker unter ständigem Rühren karamellisieren lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Limettensaft unterrühren. Anschließend die Pfanne wieder auf den Herd stellen und das Karamell unter Rühren kochen, bis es sich wieder ganz gelöst hat. Die restlichen Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Die Soße vom Herd nehmen und mit der Mascarpone und den restlichen Eigelben kräftig aufschlagen. Das Ganze mit dem Rum abschmecken. Die Minze zupfen. Die Fischfrikadelle im Parmesanmantel mit der Limettencreme auf Tellern anrichten, mit der Petersilie und der Minze garnieren und servieren.

Markus Baatz am 19. Oktober 2010

Fisch-Risotto

Für 2 Personen

150 g Saiblingfilet	100 g Risottoreis	50 g Parmesan, am Stück
2 Karotten	2 EL Erbsen, TK	1 Zehe Knoblauch
1 Zwiebel, klein	1 Frühlingszwiebel	1 Zitrone, unbehandelt
10 g Tomatenmark	100 ml Crème double	500 ml Gemüsefond
125 ml Weißwein, trocken	0,25 Bund Oregano	0,25 Bund Basilikum
0,25 Bund Thymian	0,25 Bund Rosmarin	1 EL Zucker
Ätherische Öle	Blütenmischung	Olivenöl
Pfeffer, schwarz	Salz	

Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben, kurz andünsten und anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen, nicht kochen. Mit dem warmen Fond zwischendurch das Risotto immer wieder aufgießen. In einem kleinen Topf etwas Salzwasser zum Kochen bringen und die Erbsen mit einem Esslöffel Zucker darin garen. Währenddessen die Karotten schälen und klein würfeln. Die Frühlingszwiebel von der äußeren Haut und vom Strunk befreien und in feine Ringe schneiden. Die Karotten und die Frühlingszwiebel zum Risotto geben und mitkochen lassen. Die Erbsen abgießen und ebenfalls zum Risotto geben. Den Parmesan fein reiben und eine Hälfte zum Risotto geben, die andere Hälfte zum Garnieren beiseite stellen. Das Tomatenmark ebenfalls unter das Risotto rühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Das Saiblingfilet waschen, trocken tupfen, grob zerteilen und mit Salz und etwas Zitronensaft würzen. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. In einer Pfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Fischstücke mit dem Knoblauch darin anbraten. Die Fischstücke anschließend aus der Pfanne nehmen und unter das Risotto mengen. Alles mit wenigen Tropfen der ätherischen Öle abschmecken. Den Oregano, den Basilikum, den Thymian und den Rosmarin abzupfen und alles fein hacken. Das Fisch-Risotto auf Tellern anrichten und mit den gehackten Kräutern, der Blütenmischung und dem restlichen Parmesan garnieren.

Johann Sklona am 16. März 2010

Fisch-Timbale mit karamellisiertem Sellerie

Für 2 Personen

300 g Rotzungenfilets	200 g Räucherlachs, am Stück	1 Knolle Sellerie
1 Zitrone, unbehandelt	0,25 Bund Petersilie, kraus	2 Eier
40 g Butter	100 ml Sahne	200 ml Fischfond
60 g Zucker	1 TL Cayennepfeffer	Salz

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Förmchen mit einem Teelöffel Butter einfetten. Die Petersilie zupfen, fein hacken und in die Förmchen geben. Die Rotzungenfilets und den Lachs halbieren. Die Lagen mit der Butter bestreichen und abwechselnd in die Förmchen schichten. Mit Alufolie abdecken und kalt stellen. Den Sellerie schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren und mit Fischfond ablöschen. So lange köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Sellerie schälen, klein schneiden, zugeben und weich kochen. Anschließend vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Die Auflaufförmchen in eine Pfanne geben und mit Wasser auffüllen. Kurz aufkochen lassen und anschließend in den Ofen geben. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Den Saft mit dem restlichen Fischfond aufkochen. Die Eier trennen. Das Eigelb mit der Sahne vermengen. Unter ständigem Rühren die Sahne zu dem Fischfond geben. Die Soße mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Den Sellerie auf den Tellern anrichten. Die Pfanne aus dem Ofen nehmen und die Fischtimbale darauf stürzen. Die Soße über das Ganze geben und servieren.

Francois Rominger am 23. März 2010

Fisch-Variation mit Kartoffel-Türmchen

Für 2 Personen

100 g Thunfisch, ohne Haut	40 g Räucherlachs	150 g kleine Kartoffeln, fest
0,5 Mango	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
1 Limette	1 Knolle Ingwer	30 g weiche Butter
60 g Crème-fraîche	1 EL Schlagsahne	0,5 Bund Schnittlauch
1 TL Petersilie, gehackt	1 TL Chili-Öl	Salz
Pfeffer		

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin garen. Den Thunfisch waschen, trocken tupfen und anschließend zu einem feinen Tatar hacken. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen. Den Ingwer und die Mango schälen. Anschließend die Schalotte, den Knoblauch, den Ingwer und die Mango fein würfeln und mit dem Thunfischtatar vermischen. Die Limette halbieren und den Saft aus einer Hälfte herauspressen. Das Thunfischtatar mit dem Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend das Ganze mit ein wenig Chili-Öl beträufeln. Schale von der Limette reiben und den Saft der restlichen Hälfte ebenfalls auspressen. Den Limettensaft und den Abrieb mit der Sahne und der Crème-fraîche vermengen und glattrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln pellen und mit der Butter in einer Schüssel fein zerdrücken. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden, unter die Kartoffeln heben und mit Salz abschmecken. Die Kartoffelmasse in Portionsringe füllen und festdrücken. Den Lachs in kleine Streifen schneiden und auf den Kartoffeltürmchen verteilen. Das Thunfischtatar mit den Kartoffeltürmen auf einem Teller anrichten und mit der Limettencreme garnieren.

Merlin Lamparth am 26. April 2010

Forelle Müllerin Art mit Rahmkartoffeln

Für 2 Personen

2 Forellen, a 300 g	300 g Kartoffeln, fest	200 ml Sahne
1 Zitrone, unbehandelt	5 EL Mehl	2 EL Butter
1 Bund Petersilie, glatt	1 Muskatnuss	Butterschmalz
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und circa zehn Minuten in Salzwasser kochen lassen. Währenddessen die Forellen mit etwas Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und in dem Mehl wenden. Anschließend die Fische bei mittlerer Hitze in Butterschmalz rundum anbraten und immer wieder mit dem flüssigen Fett übergießen. Die Sahne in einem Topf erhitzen, die Kartoffelscheiben abschrecken und in der Sahne für zehn Minuten ziehen lassen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Die Forellen mit den Rahmkartoffeln auf Tellern anrichten.

Irmi Brey am 25. Februar 2010

Forelle Müllerin Art mit Salzkartoffeln und Gurken-Salat

Für 2 Personen

1 Forelle, ca. 250 g	4 Kartoffeln, fest	1 Gurke
1 Knoblauchzehe	50 g Butter	50 g Butterschmalz
1 Bund Petersilie, glatt	1 Zweig Rosmarin	1 Bund Dill
4 EL Weißweinessig	100 g Zucker	Mehl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser gar kochen. 50 Gramm Mehl in eine flache Schale geben. Die Rosmarinnadeln und Petersilienblätter abzupfen. Die Forelle waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Fisch in Mehl wenden und mit Rosmarin und etwa Dreiviertel der Petersilie füllen. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Forelle und den Knoblauch darin etwa 20 Minuten langsam braten. Die Gurke schälen, von den Enden befreien und in dünne Scheiben hobeln. Die Gurkenscheiben mit etwas Salz ziehen lassen. Den Essig, den Zucker und etwas Pfeffer vermengen. Die Gurkenscheiben gut ausdrücken und mit dem Dressing vermengen. Etwas Dill abzupfen und zu dem Gurkensalat geben. Die restliche Petersilie fein hacken. Die Kartoffeln abgießen, mit der Butter bestreichen und mit der Petersilie bestreuen. Die Forelle mit den Salzkartoffeln und dem Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Hanna Willruth am 01. September 2010

Forelle mit Kartoffel-Chips, Meerrettich-Walnuss-Schmand

Für 2 Personen

2 Forellen, a 400 g	250 g Kartoffeln, fest	1 Meerrettich, frisch
100 g Walnusskerne	200 g Crème-fraîche	2 Zitronen, unbehandelt
1 Bund Minze	6 Zweige Thymian	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 240 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, wässern und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Kartoffelscheiben dünn mit Olivenöl bestreichen, salzen, pfeffern und nebeneinander auf ein Backblech legen. Anschließend die Kartoffelchips für circa 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie knusprig und goldbraun sind. In der Zwischenzeit die Forellen waschen, trocken tupfen und die Haut auf beiden Seiten mehrmals schräg einschneiden. Die Fische mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer einreiben und mit Thymian, Minze und den Zitronenscheiben einer Zitrone füllen. Anschließend die Forellen auf einem Backblech für circa zwölf Minuten auf der oberen Schiene zu den Kartoffelchips in den Backofen geben. Den Meerrettich schälen, reiben und die Walnüsse in einem Mörser grob zerstoßen. Anschließend die Walnüsse und den geriebenen Meerrettich mit der Crème-fraîche vermischen. Das Ganze mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Forellen mit den Kartoffelchips und dem Meerrettich-Walnuss-Schmand auf Tellern anrichten.

Max Thieme am 15. September 2010

Forellen-Krapfen auf Wurzel-Gemüse mit Dill-Schaum

Für 2 Personen

150 g geräuchertes Forellenfilet	20 g Schinkenspeck, am Stück	2 Zwiebeln
3 Karotten	0,5 Stange Lauch	0,5 Knolle Sellerie
0,5 Kohlrabi	1 Zitrone, unbehandelt	2 Brötchen vom Vortag
50 g Semmelbrösel	3 Eier	50 g Quark
1 EL Tafelmeerrettich	Butterschmalz	125 ml Gemüsefond
125 ml Fischfond	0,5 Bund Schnittlauch	0,5 Bund glatte Petersilie
0,5 Bund Dill	Madras-Currypulver	schwarzer Pfeffer
Salz		

Die Brötchen und die Forellenfilets in Würfel schneiden. Die Petersilie zupfen und den Schnittlauch klein hacken. Ein Ei mit den Forellen- und den Brotwürfeln, dem Quark, je einem Esslöffel Schnittlauch und Petersilie und dem Meerrettich aus dem Glas vermengen. Die Zwiebeln abziehen, fein würfeln und in etwas Butterschmalz glasig andünsten. Den Schinkenspeck in Würfel schneiden, dazu geben und kurz mit andünsten. Die Zwiebeln und den Speck zu den anderen Zutaten geben, alles miteinander zu einer Masse vermengen und anschließend mit Pfeffer, Salz und Curry würzen. Die Karotten, den Sellerie und den Kohlrabi schälen und jeweils 50 Gramm davon in Streifen schneiden. Den Lauch abziehen und auch davon 50 Gramm in Ringe schneiden. Das ganze Gemüse in dem Gemüsefond bissfest garen. In der Zwischenzeit aus der Teigmasse Frikadellen formen. Die Frikadellen in den Semmelbröseln wenden und in dem Olivenöl beidseitig goldgelb braten. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die beiden restlichen Eier trennen und das Eigelb mit dem Fischfond und einem Esslöffel Zitronensaft über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen. Den Schaum mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Dillspitzen abzupfen und einen Esslöffel davon unterheben. Die Forellenkrapfen mit dem Wurzelgemüse und dem Dillschaum auf Tellern anrichten, mit dem geriebenen Meerrettich garnieren und servieren.

Irene Wagner am 02. Juni 2010

Frühling-Zander

Für 2 Personen

300 g Zanderfilet, mit Haut	6 Stangen weißer Spargel	6 Stangen grüner Spargel
20 g Pecannusskerne, gehackt	100 g Butter	100 ml Weißwein, trocken
Olivenöl	125 ml weißer Balsamico-Essig	4 Zweige Thymian
4 Zweige Zitronenthymian	0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Basilikum
8 Salbeiblätter	0,5 Bund Brunnenkresse	schwarzer Pfeffer
Salz		

Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen und in vier gleich große Teile schneiden. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den weißen Spargel schälen. Den weißen und grünen Spargel vom unteren Ende befreien und in dem kochenden Wasser blanchieren. Den grünen Spargel nach fünf Minuten und den weißen nach zehn Minuten herausnehmen. Den Weißwein in einem kleinen Topf zur Hälfte reduzieren lassen. 100 g Butter in einer Pfanne leicht bräunen lassen und anschließend durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf gießen. Den eingekochten Wein und die Pecannüsse dazugeben. Zeitgleich in einer weiteren Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Thymianzweige und den Zander auf der Hautseite drei Minuten knusprig braten. Anschließend vorsichtig wenden, die Hitze abstellen und eine Minute ohne Hitze ziehen lassen. Daraufhin den Zander salzen, pfeffern und mit etwas Balsamico beträufeln. Den Zitronenthymian, die Petersilie, die Salbeiblätter, das Basilikum und die Brunnenkresse zupfen, ein paar Kräuter zum Dekorieren zur Seite legen, die anderen Kräuter klein hacken und alles miteinander vermengen. Die Nussbutter nochmals erhitzen und die Kräuter untermengen. Den Spargel und das Zanderfilet auf Tellern anrichten, mit der Nussbutter beträufeln, mit den Kräutern und dem Balsamico garnieren und servieren.

Ulrich Hoch am 08. Juli 2010

Gebackene Forelle mit Kräutern und Kartoffel-Salat

Für 2 Personen

2 Forellen	600 g Kartoffel, fest	100 g Pinienkerne
1 Kopf Endivien-Salat	6 Radieschen	3 Zitronen, unbehandelt
1 Zwiebel	1 Knolle Thaiknoblauch	1 Bund Frühlingszwiebeln
150 g Butter	6 EL Senf, mittelscharf	100 ml Sahne
110 ml Olivenöl	300 ml Geflügelfond	200 ml Fischfond
3 EL Rotweinessig	40 ml Riesling, trocken	Mehl
1 TL Kümmel, ganz	Zucker	Cayennepfeffer
Meersalz		

Den Backofen auf 180 Grad Ober/ Unter vorheizen. Die Frühlingszwiebeln von den Enden befreien, die äußere Haut abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Den Thaiknoblauch ebenfalls abziehen und die Hälfte klein hacken. Zwei Zitronen in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln putzen und in kochendem Salzwasser mit dem Kümmel weich garen. Die Radieschen putzen und in dünne Scheiben hobeln. Den Endivien-Salat waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Die Forellen waschen und trocken tupfen. Anschließend die Forellen leicht mehlieren, salzen und pfeffern. Die Frühlingszwiebeln, den Knoblauch und die Zitronenscheiben in die Forellen füllen und das Ganze kurz von beiden Seiten in einer Pfanne anbraten. Anschließend die Forellen auf das Pergamentpapier legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und die Pinienkerne darüber streuen. Das Ganze mit der Küchenschnur verschließen und für zehn Minuten in den Backofen geben. Die Kartoffeln abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Den Hühnerfond in einem Topf erhitzen. Anschließend den Rotweinessig und zwei Teelöffel Senf unterrühren. Das Ganze mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer würzen, eine Kartoffel hinzugeben und mit dem Pürierstab verrühren. Butter in einem Topf erhitzen bis sie braun ist. Das Dressing nach und nach unter die Kartoffeln geben. Butter erhitzen. Anschließend die Radieschen, den Endivien-Salat und die Zwiebel untermischen. Mit Cayennepfeffer würzen. Den Fischfond mit dem Weißwein einkochen. Die Sahne hinzugeben und reduzieren lassen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Soße mit dem Zitronensaft, fünf Esslöffeln Senf, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Forelle mit dem Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und mit der Soße garnieren.

Rita Schneider am 01. Februar 2010

Gebratene Nudel-Lachs-Rösti, Soja-Sprossen-Porree-Gemüse

Für 2 Personen

150 g Lachs, küchenfertig	100 g Mie-Nudeln	1 EL Misopaste
1 Porreestange	25 g Sojasprossen, frisch	125 ml Weißwein, trocken
125 ml Gemüsefond	1 EL helle Sesamsamen	1 TL Austernsoße
1 EL Sojasoße	2 EL Pflanzenöl	1 TL Sesamöl
1 TL Mehl	5 g Butter	1 Bund Koriander
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Nudeln für 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, dann abgießen und beiseite stellen. Die Sesamsamen ohne Fett hellgelb rösten und abkühlen lassen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und zu einem Tatar schneiden. Den Fisch mit den Sesamsamen, der Austernsoße, dem Koriander und der Sojasoße gründlich vermengen. Die Mischung zu den Nudeln geben und aus der Masse kleine Rösti formen. Falls sie nicht halten sollen, etwas Mehl mit einrühren. Für die Misosoße den Porree putzen und in fünf Zentimeter lange Stücke schneiden. Die 75 Milliliter Gemüsefond mit 75 Milliliter Weißwein, der Butter und etwas Zucker erhitzen. Anschließend die Porreestreifen mit den Sojasprossen andünsten lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Misopaste mit dem restlichen Weißwein, dem übrigen Gemüsefond und dem Sesamöl zu einer Vinaigrette verrühren. Nun die Nudlrösti in dem Pflanzenöl von beiden Seiten knusprig ausbacken, dann herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Koriander zupfen und fein hacken. Die Nudel-Lachs-Rösti mit dem Sojasprossen-Porree-Gemüse und der Misosoße auf Tellern anrichten.

Karl-Herrmann Heide am 23. Februar 2010

Gebratene Rotbarbe, sautiertes Couscous, Kartoffel-Püree

Für 2 Personen

6 Rotbarbenfilets a 25 g	200 g Couscous	100 g Kartoffeln
1 Zucchini gelb und grün	2 Limetten, unbehandelt	1 Fleischtomate
20 g Ingwer	4 Borretschblüten	4 Spitzen Zitronenverbene
100 g Butter	200 ml Milch	150 ml Schlagsahne
100 ml Fischfond	200 ml Geflügelfond	0,5 TL Maisstärke
1 Muskatnuss	0,5 Bund Dill	2 TL Chili-Öl
2 TL Sesamöl	40 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, die Tomate kreuzweise einschneiden und in das kochende Wasser eintauchen, bis sich die Tomatenhaut abziehen lässt. Anschließend die Tomate in Eiswasser abschrecken. Die Haut der Tomate abziehen, filetieren, entkernen und die Filets in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini von den Enden befreien und in kleine Würfel schneiden. Den Couscous in einer Pfanne rösten. Die Zucchini dazugeben. Nach und nach den Geflügelfond hinzufügen und den Couscous weichkochen lassen. Anschließend das Ganze mit dem Chili-Öl, Sesamöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Anrichten die Tomatenwürfel dazugeben und abschließend etwas Butter unter den Couscous heben. Die Kartoffeln schälen und in größere Stücke schneiden. Die Würfel in der Milch und etwas Wasser weich kochen, und noch heiß mit etwas von der Kochmilch und 50 Milliliter der Sahne cremig verrühren. Zehn Gramm Butter in das Kartoffel-Püree einrühren und mit Salz, etwas Muskatnuss und Pfeffer abschmecken. Abschließend das Kartoffel-Püree im Wasserbad warmstellen. Den Ingwer schälen und reiben. Die Limetten halbieren und den Saft auspressen. Die Maisstärke mit etwas Wasser auflösen. In einem kleinen Topf die übrige Sahne mit dem Fischfond und der Hälfte der Zitronenverbene einkochen lassen. Anschließend mit der Hälfte des Limettensafts, dem Ingwer, Salz und Pfeffer abschmecken und der Maisstärke leicht binden. Abschließend die Soße fein pürieren. Die Rotbarbenfilets waschen und trocken tupfen. Die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen und die Rotbarbenfilets darin auf der Hautseite knusprig anbraten, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem restlichen Limettensaft beträufeln, umdrehen und bei mäßiger Hitze fertig ziehen lassen. Die Rotbarbenfilets mit dem Couscous und dem Kartoffel-Püree auf Tellern anrichten und mit den Blüten, dem Dill, der Soße und ein paar Tropfen Sesamöl garnieren.

Maurice Kriegs am 22. April 2010

Gebratener Ingwer-Seeteufel mit Frühling-Gemüse

Für 2 Personen

225 g Seeteufelfilet, ohne Haut	100 g grüner Spargel	2 Frühlingszwiebeln
20 g Ingwer	1 EL süße Chilisoße	1 EL Maiskeimöl
1 TL Sesamöl	1 Zweig glatte Petersilie	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Seeteufel entgräten, waschen und trocken tupfen. Anschließend in dünne Streifen schneiden und beiseite stellen. Den Spargel von den holzigen Enden, und die Frühlingszwiebeln von den äußeren Blättern befreien. Zusätzlich die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen, fein reiben und mit der Chilisoße in einer kleinen Schüssel gut verrühren. Anschließend die Seeteufelstücke mit der Chili-Ingwer-Soße bestreichen. Das Maiskeimöl in einem Wok erhitzen und die Seeteufelstücke, den Spargel und die Frühlingszwiebeln in den Wok geben und bei mittlerer Temperatur etwa fünf Minuten dünsten. Dabei vorsichtig rühren, damit der Fisch nicht zerfällt. Anschließend salzen, pfeffern, den Wok vom Herd nehmen, den Fisch und das Gemüse mit dem Sesamöl beträufeln und vorsichtig darin wenden. Abschließend die Petersilienblätter abzupfen. Den Ingwer-Seeteufel und das Gemüse auf Tellern anrichten und mit den Petersilienblättern garnieren

Christoph Lenger am 13. Juli 2010

Gebratener Wolfsbarsch mit Spinat-Salat, Tomaten-Gnocchi

Für 2 Personen

2 Stück Wolfsbarschfilets, a 160 g	100 g Kartoffeln	200 g Blattspinat
6 Cherrytomaten	3 EL Tomatenmark	1 Ei
1 Knoblauchzehe	1 Muskatnuss	0,25 Bund glatte Petersilie
0,25 Bund Basilikum	50 g Mehl	50 g Pfeilwurzmehl
50 g Butter	25 g Tomatenpulver	Olivenöl
Mehl	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Kartoffeln schälen, kochen, anschließend durch ein Sieb streichen und mit den beiden Mehlen, einem Eigelb, dem Tomatenmark und dem Tomatenpulver vermischen. Salz, Pfeffer und Muskat hinzufügen und abschmecken. Die Masse zu einer Rolle formen und gleich große Stücke abschneiden. Die Stücke über eine Gabel rollen und in siedendes Salzwasser geben. Nachdem die Gnocchi beginnen an der Oberfläche zu schwimmen, die Hitze zurückdrehen und die Gnocchi ein paar Minuten ziehen lassen. Mit Eiswasser die Gnocchi abschrecken. Den Wolfsbarsch waschen, trocken tupfen, auf der Hautseite mit einem Messer dünn einschneiden und mit Mehl bestäuben. Anschließend auf der gleichen Seite in einer Pfanne mit etwas Olivenöl knusprig anbraten. Die Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Verwendet wird nur ein kleines Stück. Die Petersilie und das Basilikum zupfen und fein hacken. Zwanzig Gramm Butter, Salz und die Kräuter, kurz bevor der Fisch fertig gegrillt ist, in die Pfanne hinzugeben und den Fisch mehrere Male wenden. Die Gnocchis in Olivenöl anbraten und mit Pfeffer und Salz abschmecken, gegebenenfalls nachwürzen. Die restliche Butter in einer hohen Pfanne aufschäumen und dann den Spinat mit den Cherrytomaten hinzufügen und in der Butter schwenken. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spinat, Fisch und die Gnocchi mit etwas Basilikum anrichten und servieren.

Celina Schmieder am 21. Dezember 2010

Gebratener Zander mit Spinat, Rhabarber und Pesto

Für 2 Personen

350 g Zanderfilet, mit Haut	1 feste Kartoffel	400 g Blattspinat
4 Stangen Rhabarber, grün	1 Limette, unbehandelt	1 Knoblauchzehe
20 g Meerrettich	20 g Parmesan	50 g Butterschmalz
2 EL Butter	4 EL Olivenöl	3 EL Gemüsefond
1 EL Ahornsirup	0,5 Bund glatte Petersilie	1 Zweig Thymian
1 TL Mandelblättchen	Zucker	Salz
Meersalz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Rhabarber schälen und waschen. Die Stangen schräg in Stücke schneiden, darauf achten, dass die Stücke in der Stangenform bleiben. Die geschnittenen Stangen mit einer Palette auf ein Backblech mit Backpapier heben. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Ahornsirup und einen Esslöffel Limettensaft mit einer Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Die Mischung auf die Rhabarberstücke geben und die Stangen im Backofen fünf bis acht Minuten garen. Anschließend die Temperatur auf 180 Grad erhöhen. Die Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Kartoffelwürfel darin anbraten. Anschließend für zehn Minuten im Backofen bissfest weitergaren. Den Spinat waschen, trocken schleudern und etwa 25 Gramm beiseite legen. Die Knoblauchzehe andrücken. In einem Topf einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und den Spinat darin zusammen mit der angebrückten Knoblauchzehe andünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen, eventuell von den Gräten befreien, die Hautseite einritzen und in vier Stücke portionieren. Die Zanderfilets mit Salz und einer kleinen Prise Zucker von beiden Seiten würzen. Einen Esslöffel Olivenöl und einen halben Esslöffel Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin die Zanderfilets erst zwei Minuten auf der Hautseite braten und anschließend wenden. Für das Meerrettichpesto die Petersilienblätter abzupfen. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett braun werden lassen. Den übrigen Spinat kurz blanchieren. Den Parmesan und den Meerrettich reiben. Den Spinat, die Mandelblättchen, den Parmesan, den Meerrettich, die Petersilie, das übrige Olivenöl, den Gemüsefond, Salz und Pfeffer im Mixer zu einer feinen Paste verarbeiten. Eine Pfanne mit der übrigen Butter erhitzen und die Kartoffeln darin gemeinsam mit dem Thymianzweig schwenken und mit Meersalz würzen. Den Zander mit den Kartoffeln, dem Rhabarber und dem Spinat auf Tellern anrichten und mit dem Meerrettichpesto garnieren.

Anna Ainsley am 14. Juli 2010

Gedämpfter Fisch mit Couscous

Für 2 Personen

100 g Couscous	100 g Miesmuscheln	4 Riesen-Garnelen
100 g Thunfischfilet, weiß	100 g Kabeljaufilet	1 Zwiebel
1 rote Chilischote	1 Knoblauchzehe	1 Limette
1 Zimtstange	1 TL Koriandersamen	1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Fenchelsamen	0,5 Bund Koriander	2 TL Butter
2 TL Crème-fraîche	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Couscous in einen Topf geben und mit heißem Wasser übergießen. Den Deckel schließen und den Couscous quellen lassen. Die Miesmuscheln waschen. Die Garnelen von Schale und Darm befreien. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Chili der Länge nach aufschneiden, die Kerne herauskratzen und ebenfalls fein hacken. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln und die Hälfte der Chili darin glasig anbraten. Fenchel-, Kreuzkümmel- und Koriandersamen zusammen mit der halben Zimtstange zerkleinern. Salz zugeben. Die Gewürze zusammen mit der Butter in die Pfanne geben und anbraten. Den Fisch, die Muscheln und Garnelen zugeben. Das Ganze mit einem Schuss Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Die Limette halbieren und auspressen. Den Saft mit dem Crème-fraîche vermengen und mit Olivenöl beträufeln. Dieses zu dem Couscous geben und gut vermengen. Den Pfanneninhalt mit zu dem Couscous geben und bei Bedarf nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Korianderblätter zupfen und fein hacken. Diese zusammen mit dem restlichen Chili über den Couscous geben. Anschließend auf Tellern servieren und die Miesmuscheln auf dem Ganzen anrichten.

Yasin Demirel am 25. Mai 2010

Gedämpftes Forellen-Filet mit geschwenkten Kartoffeln

Für 2 Personen

4 Forellenfilets a 75-100 g	500 g feste Kartoffeln	1 unbehandelte Zitrone
6 EL Butter	4 EL Mehl	400 ml Gemüsefond
100 ml Schlagsahne	2 EL milder Senf	250 ml trockener Weißwein
1 EL Weißweinessig	1 TL Zucker	0,5 Bund glatte Petersilie
0,5 Bund Dill	0,5 Bund Thymian	0,5 Bund Rosmarin
Kümmel	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und etwa 25 Minuten darin kochen. Die Kräuterblätter abzupfen und klein hacken. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Eine Auflaufform mit einem Esslöffel Butter austreichen, die Filets hinein legen und mit der Hälfte des Zitronensafts, dem Weißwein und der Hälfte der Kräuter und etwas Kümmel bestreuen. Anschließend für etwa zehn Minuten in den Backofen geben. Zwei Esslöffel Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl hinzufügen und mit einem Schneebesen einrühren. Den Fond langsam unterrühren und 15 Minuten kochen lassen. Anschließend die Sahne hinzugeben und leicht aufkochen lassen. Die Soße mit dem Senf, dem Essig, dem Zucker und dem übrigen Zitronensaft abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln abgießen. Eine Pfanne mit der übrigen Butter erhitzen, darin kurz die Kartoffeln schwenken und kurz vorm Ende die übrigen Kräuter dazu geben. Die Forellenfilets mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit der Senfsoße servieren.

Kathrin Mennecke am 02. August 2010

Gedünsteter Lachs mit pikantem Reis-Salat und Rucola

Für 2 Personen

300 g Lachsfilet, mit Haut	100 g gekochter Schinken	100 g Langkornreis
100 g Rucola	1 rote Paprika	1 grüne Paprika
2 orangene Paprika, klein	10 Silberzwiebeln, groß	2 Gewürzgurken
1 Gemüsezwiebel	1 Zitrone, unbehandelt	3 Eier
50 g Butter	1 EL Senf, mittelscharf	300 ml Sonnenblumenöl
1 EL Sojasoße, glutenfrei	1 TL Chilisoße, mittelscharf	1 TL Ketchup manis
1 Bund Dill	0,5 Bund Kresse	1 TL Currypulver, mild
Pfeffer, schwarz	Salz	

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen und die Teller zum Vorwärmen hineinstellen. Einen Topf mit Wasser und einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Reis anschließend im Salzwasser garen. Für den Reissalat die Paprikas schälen, entkernen, von den Scheidewänden befreien und klein schneiden. Einige Stücke zum Garnieren beiseite legen, die restlichen Paprikastücke im kochenden Wasser garen. Zitronenschale abreiben. Die Eier trennen und aus dem Eigelb, dem Senf dem Zitronenschalenabrieb und circa 100 Millilitern Sonnenblumenöl eine Mayonnaise rühren. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und unter die Mayonnaise rühren. Die Silberzwiebeln abtropfen lassen und klein schneiden. Den Schinken und die Gewürzgurken fein würfeln, mit der Soja-, Chili- und Manissoße vermengen und in die Mayonnaise rühren. Den Reis und die Paprikastücke abgießen und mit der Mayonnaise vermengen, alles mit dem Currypulver, Pfeffer und Salz abschmecken. In einer Pfanne etwas Sonnenblumenöl und die Butter erhitzen. Den Dill zupfen. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und zuerst auf der Hautseite anbraten, anschließend wenden. Den Lachs aus der Pfanne nehmen und oben mehrmals einschneiden und den Dill hineingeben. Das Lachsfilet anschließend in den Backofen geben und Für 2 bis drei Minuten mit dem Dill ruhen lassen. von der Kresse abschneiden. Den Rucola waschen, trocken schleudern und die Stiele entfernen. Den Rucola mit den restlichen Paprikastücken vermengen. Den Lachs mit dem Reissalat und dem Rucola-Paprika-Gemisch auf Tellern anrichten und mit der Kresse garnieren.

Rosemarie Wagner am 30. März 2010

Gefüllte Dorade mit Kräuter-Gemüse und Kartoffel-Fächer

Für 2 Personen

2 Doraden, im Ganzen, a 200 g	2 Frühkartoffeln, fest	2 Strauchtomaten, groß
3 Stangen Staudensellerie	1 unbehandelte Zitrone	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	3 Zweige Petersilie, glatt	4 Zweige Kerbel
1 Ei	90 g Butter	100 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein, trocken	Olivenöl	Mehl
Paprikagewürz, edelsüß	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Doraden waschen, trocken tupfen, der Länge nach aufschneiden und die Dorade ausnehmen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Doraden mit dem Zitronensaft einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln putzen und in einem Topf mit Salzwasser 15 Minuten kochen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Den Staudensellerie von der äußeren Schale und den Enden befreien und in einen Zentimeter dicke Streifen schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und enthäuten. Anschließend in kleine Würfel schneiden. Zwei Zweige Petersilie und den Kerbel fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Schalotten und den Knoblauch darin andünsten. Anschließend den Staudensellerie und die Tomaten hinzugeben. Das Ganze mit den Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Zwei Drittel der Gemüse-Kräutermasse herausnehmen, etwas abkühlen lassen und die Dorade damit füllen. Das Ei aufschlagen, verquirlen und das Mehl mit Salz, Pfeffer und Paprikagewürz vermengen. Die gefüllten Doraden zuerst im Ei und dann in der Mehl-Kräuter-Masse wenden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Doraden kurz darin anbraten. Anschließend auf Backpapier für 15 Minuten in den Ofen geben. Das restliche Gemüse mit dem Weißwein ablöschen. Anschließend den Gemüsefond hinzugeben und das Ganze köcheln lassen. Die Kartoffeln abgießen und ausdämpfen lassen. Die restliche Petersilie fein hacken. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf schmelzen und mit der Petersilie vermengen. Die Doraden aus dem Ofen nehmen. Die Kartoffeln als Fächer auf Tellern auslegen und mit der gefüllten Doraden, dem Kräutergemüse und der Petersilien-Butter servieren.

Karola Vosen am 05. Mai 2010

Gefüllte Schollen-Röllchen mit Kürbis-Soße und Reis

Für 2 Personen

4 Schollenfilets a 50g	100 g Wildreismischung	150 g Möhren
2 Schalotten	300 g Kürbis, aus dem Glas	1 Zitrone
1 Bund Petersilie, glatt	0,5 Bund Kerbel	30 g Pflanzencreme
200 ml Gemüsefond	4EL Milch	1EL Senf, mittelscharf
100 ml Crème-fraîche	Paprika, edelsüß	Salz
Pfeffer		

Den Reis in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Die Möhren schälen und fein reiben. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Die Schalotten und die Möhren in der Pflanzencreme anbraten. Die Petersilie und den Kerbel hacken und mit der Crème-fraîche und dem Senf vermengen. Die Masse pfeffern, salzen und die Hälfte der Möhren hinzufügen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Schollenfilets waschen und trocken tupfen. Anschließend salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Die Filets jeweils mit der Petersilienmasse bestreichen, zusammenrollen und mit Holzspießen feststecken. Die restlichen Möhren und die Kürbisstücke in dem Gemüsefond und der Milch sieben Minuten kochen. Die Fischröllchen auf das Gemüse setzen, darauf geben und bei geschlossenem Deckel fertig garen. Den Fisch herausnehmen. Das Gemüse pürieren und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Die Fischröllchen mit dem Reis und der Soße anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Jessica Peter am 01. November 2010

Gefüllter Zander mit gegrillten Tomaten, Kartoffel-Salat

Für 2 Personen

2 Zanderfilets	25 g durchwachsenen Speck	4 Kartoffeln, fest
1 Zwiebel, klein	4 Cocktailtomaten	1 Essiggurke
1 Zitrone, unbehandelt	1 Ei	20 g Parmesan
0,5 Bund Schnittlauch	125 g Crème-fraîche	1 EL Semmelbrösel
10 ml Milch	20 g Butter	2 EL Senf, mittelscharf
125 ml Gemüsefond	2 EL Kräuteresig	Rapsöl
Pfeffer, schwarz	Salz	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Saft über den Fisch geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch der Länge nach einschneiden, so dass kleine Taschen entstehen. Den Speck würfeln. Die Essiggurke halbieren und eine Hälfte würfeln. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Speck, die Gurke und die Hälfte der Zwiebeln in die Fischfilets geben. Mit Zahnstochern schließen. Das Ei mit der Milch und den Semmelbrösel mischen. Den Parmesan reiben und ebenfalls hinzugeben. Das Ganze gut vermengen. Die Zanderfilets mit der Masse panieren. Die Auflaufform mit der Butter einfetten. Die Fischstücke in die Form legen und in den Ofen geben. Nach circa zehn Minuten die Crème-fraîche und die Cocktailtomaten mit in die Auflaufform geben. Die Kartoffeln abgießen und in schmale Scheiben schneiden. Den Gemüsefond mit den restlichen Zwiebelwürfeln, dem Senf und dem Essig kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fond über die Kartoffeln geben und einen Teelöffel Rapsöl zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und über den Kartoffelsalat geben. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und auf den Tellern anrichten. Die Tomaten und den Kartoffelsalat zu geben und servieren.

Angela Hottner am 22. März 2010

Gegrillter Thunfisch mit Tomaten-Koriander-Salsa

Für 2 Personen

2 Thunfischsteaks a 150 g	500 g Strauchtomaten	1 Avocado
1 unbehandelte Zitrone	1 unbehandelte Limette	3 Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote	1 Bund Minze	1 Bund Koriander
Oliveöl	Zucker	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Chilischote der Länge nach halbieren und entkernen. Die Frühlingszwiebeln von den äußeren Blättern befreien und zusammen mit der Chilischote in feine Scheiben schneiden. Vom Koriander und der Minze je ein halbes Bund Blätter abzupfen und fein hacken. Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Tomaten vom Strunk befreien und klein hacken. Den Saft der Zitrone und der Limette auspressen, unter die Salsa mischen und das Ganze mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne erhitzen. Die Thunfischsteaks waschen, trockentupfen, von allen Seiten mit Oliveöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch rundherum scharf anbraten, sodass die Steaks innen noch roh sind. Anschließend in Streifen aufschneiden. Die Fischfilets zusammen mit der Salsa auf Tellern anrichten und servieren.

Solveig Tetzlaff am 23. November 2010

Gepfeffertes Weißfisch mit Reis und grünen Bohnen

Für 2 Personen

2 Tilapia Filets a ca. 125 g	100 g Basmatireis	2 EL Mehl
200 g Grüne Bohnen	1 Tomate	2 Zwiebeln
1 Chilischote, rot	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone, unbehandelt
5 g Hühnerbouillonwürfel	1 EL Butter	1 TL Sambal-Oelek
2 EL Sojasoße, süß	2 EL Erdnussöl	Pfeffer
Salz		

Den Reis in Salzwasser gar kochen. Den Fisch waschen und trocken tupfen, mit Pfeffer und Salz würzen und in Mehl wenden. In einer Pfanne Öl erhitzen und den Fisch von beiden Seiten anbraten. Eine Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Chili-Schote aufschneiden, die Kerne entfernen und klein hacken. Den Knoblauch abziehen und auspressen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. In einer Pfanne Öl erhitzen und Zwiebel, Chili und Knoblauch einige Minuten anbraten. Anschließend die Sojasoße und zwei Teelöffel Zitronensaft hinzufügen. Die Bohnen von den Enden befreien, etwa zehn Minuten in Salzwasser bissfest kochen und abtropfen lassen. Die Tomate vom Strunk befreien, zusammen mit der übrigen Zwiebel abziehen, und in grobe Stücke schneiden. Dann in einem Topf mit Butter die Zwiebel leicht anschwitzen und die Tomaten hinzufügen. Anschließend auch die Bohnen und den Bouillonwürfel in den Topf geben und das Ganze mit dem Sambal Oelek sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischfilets mit der Soße und dem Bohnensalat auf Tellern anrichten.

Wolfgang Ruhland am 11. Januar 2010

Heilbutt mit grünem Spargel und Weißwein-Soße

Für 2 Personen

2 Heilbuttflets a 200 g	200 g Thai-Spargel	4 Kirschtomaten
1 Zitrone, unbehandelt	2 EL Mehl	50 g Butter
250 ml trockener Weißwein	200 ml Gemüesfond	250 ml Schlagsahne
0,5 Bund glatte Petersilie	1 EL weißer Balsamico-Essig	2 EL Zucker
1 TL edelsüßes Paprikapulver	2 g Safran-Fäden	Salz

Die Heilbuttflets waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Anschließend die Filets von beiden Seiten mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Einige Minuten einwirken lassen und danach mit Küchenpapier abtupfen. Das Mehl und das Paprikapulver mit Salz vermengen und die Fischfilets beidseitig darin wälzen. 40 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten kurz anbraten, aus dem Fett heben und gut abtropfen lassen. Das Bratfett mit dem Weißwein aufgießen und einkochen lassen. Mit Salz und bei Bedarf mit etwas Gemüesfond abschmecken. Anschließend die Schlagsahne einrühren und die Soße aufkochen lassen. Den Safran dazugeben. Die Heilbuttflets in die Soße legen. Diese nochmals kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und bei geschlossenem Deckel ziehen lassen. Den Spargel von den holzigen Enden befreien. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und den Spargel darin fünf Minuten kochen. Anschließend den Spargel mit kaltem Wasser abschrecken. In einer Pfanne die übrige Butter erhitzen und darin den Zucker karamellisieren, mit Balsamico-Essig ablöschen und den Minispargel darin schwenken. Die Blätter der Petersilie abzupfen. Die Fischfilets mit der Weißweinsoße und dem Spargel auf Tellern anrichten und mit den Kirschtomaten und der Petersilie garnieren.

Claudia Schuss am 20. Mai 2010

Heilbutt mit roter Soße, Safran-Reis und Bohnen

Für 2 Personen

400 g weißes Heilbuttfilet	150 g Basmatireis	200 g grüne Bohnen
1 Zitrone, unbehandelt	2 EL milde Paprikapaste	1 TL Butter
250 ml Gemüsefond	Olivenöl	1 Msp. gemahlener Safran
Salz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und die Teller anwärmen. Den Gemüsefond mit dem Safran und einem Esslöffel Olivenöl aufkochen, den Basmatireis einrühren und mit Salz würzen. Den Reis gar kochen. Die Bohnen putzen, von den Enden befreien und in Salzwasser ca. zwölf Minuten kochen. Die Paprikapaste mit zwei Esslöffeln Wasser vermengen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und in vier Stücke schneiden. Das Ganze mit etwas Zitronensaft und Salz würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite ca. zwei bis drei Minuten braten. Die angerührte Paprikapaste zu dem Fisch geben und alles einmal durch schwenken. Die Bohnen abgießen, mit der Butter vermengen und mit Salz würzen. Die Teller aus dem Ofen nehmen. Den Heilbutt mit der roten Soße, dem Safran-Reis und den Bohnen auf den vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Erich Miketta am 21. Juli 2010

Heilbutt-Filet im Wirsing-Blatt mit Kerbel-Soße

Für 2 Personen

3 Heilbuttfilets	125 g Wild- und Basmatireis	1 Wirsing
1 Karotte, groß	1 Schalotte	1 unbehandelte Zitrone
6 Zweige Kerbel	1 Ei	260 ml Schlagsahne
20 g Butter	125 ml Weißwein, trocken	200 ml Geflügelfond
Pfeffer, weiß	Salz	

Einen Kochtopf mit Dampfeinsatz und Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Die Zitronen halbieren und auspressen. Die Heilbuttfilets waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Ein Heilbuttfilet halbieren und die Hälfte in Würfel schneiden. Die Fischwürfel ins Gefrierfach geben und anfrieren lassen. 125 Milliliter Schlagsahne ins Kühlfach geben. Die äußeren Blätter des Wirsings abtrennen und beiseite stellen. Den Strunk entfernen und die Hälfte des Wirsings fein zerkleinern. Die Karotte von den Enden befreien, schälen, in sehr feine Würfel schneiden und für fünf Minuten im Dampfeinsatz blanchieren. Nach zwei Minuten den zerkleinerten Wirsing hinzugeben und die restlichen drei Minuten mit blanchieren. Anschließend das Gemüse im Eiswasser abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen. Die Wirsingblätter für drei Minuten im Dampfeinsatz blanchieren, anschließend ebenfalls im Eiswasser abschrecken, abtropfen, trocken tupfen und die Blattrippen fein schneiden. Die angefrorenen Fischfiletwürfel aus dem Gefrierfach nehmen und pürieren, die gekühlte Sahne nach und nach zugeben, salzen und pfeffern. Die Fischfarce mit den blanchierten Möhrenwürfeln und dem zerkleinerten blanchierten Wirsing mischen. Die Fisch-Gemüse-Farce passieren und kalt stellen. Die blanchierten Wirsingblätter platt klopfen und mit der Fisch-Gemüse-Farce bestreichen. Die beiden Heilbuttfilets darauf geben, das Ganze zu Päckchen formen und dabei die Ränder mit Farce verkleben. Das Ganze kühl stellen. Den Reis in Salzwasser 15 Minuten gar kochen. Die Schalotte abziehen und klein würfeln. Zwei Kerbelzweige zupfen. Zwei Kerbelzweige mit der Schalotte in etwas Butter anschwitzen. Das Ganze mit dem Weißwein und dem Geflügelfond ablöschen und auf ein Viertel reduzieren lassen. Die restliche Sahne hinzugeben, die Soße einkochen lassen und anschließend durch ein Sieb passieren. Das Ei trennen und die Soße mit dem Eigelb binden. Die gekühlten Fischpäckchen acht Minuten im heißen Dampf garen. Die restliche Butter mit den gezupften Kerbelblättern in die Soße geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Heilbuttfilet im Wirsingblatt mit dem Reis und der Kerbelsoße auf Tellern anrichten und mit den restlichen Kerbelzweigen garnieren.

Karola Vosen am 03. Mai 2010

Kabeljau auf Blatt-Spinat mit Champagner-Safran-Soße

Für 2 Personen

2 Kabeljaufilets, a 150 g	50 g Nordseekrabben	40 g durchwachsenen Speck
1 festk. Kartoffel, groß	400 g Blattspinat	1 Zwiebel
1 Zitrone	1 getrocknete rote Chilischote	100 ml Champagner
400 ml Gemüsefond	150 ml Sahne	1 EL Butter
1 Knolle Ingwer	1 EL Wacholderbeeren	1 TL Koriander
1 TL schwarze Pfefferkörner	1 TL gelbe Senfkörner	1 TL Fenchelsamen
1 Lorbeerblatt	0,5 g Safran-Fäden	1 TL Kurkuma
1 TL Puderzucker	1 EL Chilisalز	1 EL Chiliflocken
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und die Teller darin vorwärmen. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Den Dämpfeinsatz mit etwas Olivenöl einfetten. Die Fischfilets mit der Hautseite nach oben in den Dämpfeinsatz legen. Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Drei Ingwerscheiben, die Chilischote, das Lorbeerblatt, den Koriander, die Fenchelsamen, die Pfeffer- und Senfkörner und die Wacholderbeeren mit einem halben Liter Wasser aufkochen. Den Dämpfeinsatz so in den Topf geben, dass der Fisch nicht mit dem Wasser in Berührung kommt. Das Ganze circa acht Minuten ziehen lassen. Für die Soße den Puderzucker in einem Topf hell karamellisieren lassen. Mit dem Champagner ablöschen und einkochen lassen. Die Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Den Gemüsefond erhitzen und die Kartoffeln darin gar kochen. Den Safran und eine Prise Kurkuma zugeben. Anschließend abgießen und pürieren. Die Champagnerreduktion zu der Kartoffelsoße geben. Die Sahne zufügen. Anschließend die Zitrone reiben und einen Teelöffel der Schale zu der Soße geben. Mit Salz und Chiliflocken abschmecken. Die groben Stiele des Spinats entfernen. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Den Spinat zu geben und anbraten. Mit Chilisalز und einem Teelöffel Zitronenschale würzen. Den Speck in circa zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin anbraten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Krabben in die Pfanne geben und anbraten. Den Speck abschließend zu geben und vermengen. Die Teller aus dem Ofen nehmen. Den Kabeljau mit dem Spinat und der Champagner-Safran-Soße auf Tellern anrichten und mit dem Speck sowie den Krabben garnieren.

Roland Eser am 29. Juli 2010

Kabeljau im Wirsing-Nest mit Zitronen-Püree

Für 2 Personen

300 g Kabeljaufilet	1 Zitrone	200 g mehlig. Kartoffeln
1 Wirsingkohl	1 Karotte	1 Stange Lauch
1 Knolle Ingwer	4 Halme Zitronengras	1 TL Zitronengraspaste
1 Muskatnuss	1 Lorbeerblatt	0,5 Bund Thai-Basilikum
1 TL Thaicurry, rot	50 g Butter	200 ml Kokosmilch
200 ml Hühnerfond	200 ml Milch	Butter
Olivenöl	Zitronenolivenöl	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Von dem Wirsing fünf Blätter abtrennen und blanchieren. Die restlichen Wirsingblätter in schmale Streifen schneiden und für etwa acht Minuten in Wasser kochen. Den Lauch und die Karotten waschen, in Scheiben, bzw. in Ringe schneiden und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen. Anschließend das Zitronengras hinzufügen. Die Kokosmilch und den Hühnerfond dazugeben und einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Thaicurry abschmecken. Den Ingwer klein hacken. Die Kabeljaufilets mit Thai-Basilikum, dem Ingwer und der Zitronengraspaste würzen und in Wirsingblätter wickeln. Die Päckchen zehn Minuten in dem Lauch-Karottensud garen. Die garen Kartoffeln stampfen, die Milch und die Butter hinzufügen, mit Salz und Muskat würzen sowie das Lorbeerblatt hinzufügen. Die Schale der halben Zitrone in das Püree reiben und etwas Zitronenolivenöl hinzufügen. Die Wirsingpäckchen aus dem Sud nehmen, dann das Wirsinggemüse in den Sud geben und etwas kochen lassen. Die Schale der anderen Zitronenhälfte abreiben und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl frittieren. Die Wirsingpäckchen, das Püree im Metallreife und das Gemüse auf einem Teller anrichten, mit dem frittierten Zitronenabrieb dekorieren und servieren.

Birgit Hausen am 21. Dezember 2010

Kabeljau im Zucchini-Mantel mit Zitronen-Pastasotto

Für 2 Personen

300 g Kabeljaufilet	100 g italienische Reismudeln	1 Zucchini, klein
1 Zitrone, unbehandelt	0,5 Bund Kerbel	0,5 Bund Petersilie, glatt
2 getrocknete Tomaten, in Öl	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
25 g Parmesan	60 g Butter	25 g Sahne
50 ml Weißwein, trocken	200 ml Fischfond	30 ml Olivenöl
Olivenöl	Chili	Salz
Pfeffer		

Die Zucchini waschen und längs in hauchdünne Streifen schneiden. In einer Schüssel mit dem Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini in einer Grillpfanne von beiden Seiten anbraten, anschließend abkühlen lassen. Das Seeteufelfilet waschen und trocken tupfen, in acht Medaillons schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch mit den Zuchinistreifen umwickeln und je zwei Stück auf einen Holzspieß stecken. Die Spieße in der Grillpfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anbraten, die Butter dazu geben und gar ziehen lassen. Den Kerbel und die Petersilie abbrausen und trocken tupfen. Die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Tomatenfilets in Streifen schneiden. Kurz vor dem Servieren die gehackten Kräuter und getrockneten Tomatenstreifen in die Pfanne geben. Die Schalotten und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. 30 Gramm Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Nudeln darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und unter Rühren kochen. Nun die Hälfte des Fonds angießen und unter Rühren von den Nudeln aufnehmen lassen. Einige Zesten von der Zitrone reißen und anschließend die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Parmesan reiben und zusammen mit Zitronensaft und der Zitronenschale in das Pastasotto geben. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Zuletzt die Sahne leicht schlagen und unterheben. Das Pastasotto auf Tellern anrichten und die Seeteufelspieß darauf anrichten. Mit der Kräuterbutter garnieren und servieren.

Christian Glatzl am 30. Juni 2010

Kabeljau mit Blumenkohl-Püree und Curry

Für 2 Personen

2 Kabeljaufilets ohne Haut	1 Blumenkohl	70 g Butter
50 ml Milch	70 g Semmelbrösel	1 TL Currypulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 unbehandelte Zitrone	1 TL Alfalfasproussen
1 Muskatnuss	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Salzwasser in einem Topf erhitzen. Den Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und im Salzwasser bissfest kochen. Anschließend abgießen, einige Röschen als Dekoration zur Seite legen und den Rest mit 50 Gramm Butter und der Milch pürieren und Muskatnuss würzen. Die Zitronenschale abreiben und ein wenig davon mit den Semmelbröseln, der übrigen Butter, dem Kreuzkümmel und dem Currypulver zu einer teigartigen Masse verrühren. Die Kabeljaufilets waschen und trockentupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Filets glasig braten. Anschließend aus der Currypaste eine flache Stück formen, leicht auf den Fisch drücken und den Fisch im Backofen gratinieren, bis die Kruste braun ist. Den Fisch mit dem Püree auf Tellern anrichten und mit den Alfalfasproussen, den Blumenkohlröschen und einem dünnen Stück Zitronenschale garnieren.

Stella Igl am 01. Dezember 2010

Kabeljau mit Gemüse und Petersilien-Kartoffeln

Für 2 Personen

2 Kabeljaufilets a 200 g	10 festk. Kartoffeln, klein	2 Knoblauchzehen
50 g Ingwer	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Brokkoli	1 Zucchini	1 Limette, unbehandelt
3 Schalotten	1 EL Butter	2 EL Crème-fraîche
200 ml Schlagsahne	1 Bund Basilikum	1 Bund glatte Petersilie
50 ml Riesling	100 ml Fischfond	Olivenöl
Paprikapulver	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und die Teller darin vorwärmen. Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser gar kochen, abgießen und einen Esslöffel Butter über die noch heißen Kartoffeln geben und durchschwenken. Die Petersilie zupfen, fein hacken und über die Kartoffeln geben. Anschließend etwas Salz darüber geben. Die Paprika vom Strunk, den Kernen und den Scheidewänden befreien und in Würfel schneiden. Den Brokkoli putzen und die Röschen vom Strunk abtrennen. Die Zucchini putzen, von den Enden befreien und in Würfel schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Basilikum zupfen und fein hacken. Den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten und den Knoblauch darin anschwitzen, die Paprika, den Brokkoli, die Zucchini und den Ingwer dazu geben und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend etwas Basilikum über das Gemüse geben. Die Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kabeljaufilets auf der Hautseite anbraten. Anschließend die Fischfilets wenden, die Pfanne von der Hitze nehmen und den Fisch ziehen lassen. Den Riesling und den Fischfond in einem Topf erhitzen und auf die Hälfte reduzieren. Die Sahne dazu geben und erneut etwas reduzieren. Die Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Soße mit Salz und dem Limettensaft und dem Paprikapulver abschmecken. Die Crème-fraîche kurz vor dem Anrichten in die Soße montieren. Den entstandenen Schaum abschöpfen. Die Teller aus dem Backofen nehmen. Die Kabeljaufilets mit dem Gemüse, dem abgeschöpften Schaum der Soße und den Petersilienkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Weber am 08. September 2010

Kabeljau mit Labskaus-Kruste an Beurre-Blanc

Für 2 Personen

300 g Kabeljaufilet	2 Kartoffeln, mehlig	100 g Basmati-Wildreis
100 g Corned-Beef	2 Wacholderbeeren	2 Schalotten
1 Lorbeerblatt	1 Essiggurke	1 Zitrone
0,5 Rote-Bete, eingelegt	50 g Butter	300 ml Weißwein, trocken
200 ml Wasser	200 ml Geflügelfond	50 ml Noilly Prat
100 ml Sahne	Petersilie, glatt	Zucker
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Grill vorheizen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln waschen, schälen und im Topf gar kochen. Einen weiteren Topf mit Wasser erhitzen und den Reis darin gar kochen. Eine Zitrone waschen, halbieren und den Saft herauspressen. Die Schalotten abziehen und mit etwas Öl in einer Pfanne glasieren. Mit 100 Milliliter Weißwein, dem Geflügelfond und dem Noilly Prat auffüllen und einkochen. 50 Milliliter Sahne dazugeben und nochmals einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken, pürieren und durch ein Sieb passieren. In einem Topf den restlichen Weißwein und das Wasser erhitzen. Die Kabeljaufilets waschen und trocken tupfen, von beiden Seiten salzen und im Weißweinwasser, das Lorbeerblatt, und die Wacholderbeeren mit dazu geben. Die Butter ebenfalls dazu geben. Im Backofen einen Teller vorwärmen. Die Kartoffeln stampfen. Die Rote Bete, die Gewürzgurke und das Corned Beef klein schneiden und mit dem Kartoffelstampf vermengen. Die Sahne hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch in einen Servierring geben und mit Labskaus bestreichen. Das ganze im Backofen 5 min grillen. Das Fischfilet auf einem Teller anrichten u und den Reis dazu geben. Mit der Soße und der Petersilie garnieren.

Inge Wolf am 28. April 2010

Kabeljau mit Mandel-Milch, Brunnen-Kresse-Kartoffel-Püree

Für 2 Personen

1 Kabeljaufilet, a 500 g	5 mehligere Kartoffeln	1 Gurke
1 Knolle Ingwer	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
1 Wurzel Meerrettich	1 Muskatnuss	1 Schachtel Brunnenkresse
50 g Mandeln	850 ml Milch	200 ml Sahne
1 EL Sojasoße	Chiliflocken	Olivenöl
Butter	Zucker	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser garkochen. Die Brunnenkresse zupfen und zusammen mit circa 100 Milliliter Milch aufkochen und fein pürieren. Anschließend beiseite stellen. Den Fisch waschen, trocken tupfen in circa fünf gleich große Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen, den Ingwer schälen und beides in zusammen mit 750 Milliliter Milch und den Chiliflocken aufkochen. Etwas Olivenöl zugeben. Die Sahne und die Mandeln unterrühren und pürieren. Das Fischfilet in die Mandelmilch geben, einmal aufkochen und danach circa fünf Minuten garen. Den Fisch Anschließend aus der Mandelmilch nehmen und zum Warmhalten in den Ofen geben. Die Milch nochmal pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gurken schälen, der Länge nach halbieren und entkernen. Anschließend schräg in dünne Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Gurken darin andünsten. Die Chilischote halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Chili zugeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Die Sojasoße zugeben und verrühren. Die Kartoffeln abgießen und stampfen. Den Meerrettich schälen und fein reiben. Einen Esslöffel Butter, etwas Meerrettich, und Muskat zu dem Püree geben. Mit Salz würzen und nach und nach die Brunnenkressmilch unterrühren. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Das Püree und die Gurken ebenfalls auf Tellern anrichten. Die Mandelmilch über den Kabeljau geben und mit der restlichen Kresse garnieren.

Kornelia Fink am 06. Dezember 2010

Kabeljau mit Muschel-Ragout und Safran-Püree

Für 2 Personen

2 Kabeljaufilet a 180 g	500 g Miesmuscheln	225 g mehliges Kartoffeln
1 Schalotte	1 Fenchelknolle, klein	1 Zitrone, unbehandelt
10 g Butter	80 ml Milch	125 ml Schlagsahne
25 ml Wermut	300 ml Fischfond	1 Msp. Safran-Fäden
1 EL Pflanzenöl	80 ml Olivenöl	Meersalz
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen, halbieren und etwa 20 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Anschließend abgießen und sehr gut ausdämpfen lassen. Einen Liter Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Muscheln drei Minuten darin garen, bis sie geöffnet sind. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. Das Muschelfleisch aus den Schalen lösen und abgedeckt beiseite stellen. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Den Fenchel putzen, halbieren und eine Hälfte ebenfalls fein würfeln. Das Fenchelgrün in kaltes Wasser legen. Die Butter in einem Topf erhitzen und den Fenchel und die Schalotte darin farblos dünsten. Anschließend mit dem Wermut ablöschen und einkochen. 200 Milliliter Fischfond und die Schlagsahne dazugeben und das Ganze etwa 15 Minuten offen cremig einkochen. Einige Safran-Fäden zugeben, den Topf vom Herd ziehen und den Fond zehn Minuten ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Skreifilets waschen, trocken tupfen und auf der Fleischseite salzen und pfeffern. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets mit der Hautseite darin fünf Minuten bei starker Hitze knusprig braten. Anschließend die Filets wenden und im Backofen auf der untersten Schiene etwa sieben Minuten zu Ende garen. Etwa einen Teelöffel Zitronenschale von der Zitrone abreiben. Die Milch und 100 Milliliter Fischfond separat erwärmen. Die Kartoffeln durch die Presse drücken. Dann die Kartoffeln mit der Milch, den übrigen Safran-Fäden, dem Fischfond und dem Olivenöl gut verrühren. Anschließend mit Meersalz und Zitronenschale würzen. Die Safran-Soße nochmals für 2 Minuten aufkochen. Die Muscheln zugeben und darin erwärmen. Das Fenchelgrün abtropfen lassen, grob hacken und zum Muschelragout geben. Die Skreifilets mit den Muschelragout und dem Safran-Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Ainsley am 12. Juli 2010

Kabeljau-Filet mit Oliven-Chili-Kruste auf Kresse-Risotto

Für 2 Personen

400 g Kabeljaurückenfilet	4 Scheiben Chorizowurst	50 g Aborioreis
1 Zitrone, unbehandelt	1 Schalotte	1 kleine Chilischote, rot
20 g kandierte Zitronenwürfel	1 EL Butter	1 EL kalte Butter
75 ml Weißwein	250 ml Fischfond	200 ml Geflügelfond
1 EL Schlagsahne	50 g Parmesan	30 ml Champagner
1 EL Tapenade	3 Zweige Koriander	1 Schachtel Kresse
2 EL Olivenöl	Chilifäden	Salz
weißer Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und etwa die Hälfte klein schneiden. Für die Piperate die Tapenade mit den kandierten Zitronen, der Chorizo, der Chili und je einem Esslöffel Zitronensaft und Olivenöl vermischen. Das Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen und die Masse darauf verteilen. Anschließend den Fisch für etwa sechs Minuten in den Backofen geben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotte abziehen, klein schneiden und darin andünsten. Den Aborioreis dazu geben und mit 15 Millilitern Weißwein, dem Geflügelfond sowie 100 Millilitern von dem Fischfond aufgießen. Das Ganze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Den Parmesan reiben und zusammen mit der Butter unter das Risotto mischen. Die Kresse abschneiden, mit einem Esslöffel Olivenöl vermischen, zu dem Reis und mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Für die Champagnersoße den übrigen Wein in einem Topf erhitzen und reduzieren. Den übrigen Fischfond dazu geben und einkochen lassen. Die Butter hinzufügen und die Soße mit einem Schneebesen aufschlagen. Anschließend mit Salz würzen. Die Korianderblätter abzupfen. Abschließend die Schlagsahne steif schlagen und zusammen mit dem Champagner zu der Soße geben. Das Kabeljaurückenfilet mit der Piperate und dem Kresserisotto auf Tellern anrichten und mit der Champagnersoße, den Korianderblättern und den Chilifäden garnieren.

Josefine Kunz am 26. August 2010

Kabeljau-Filet mit Shiitake-Zucchini-Glas-Nudeln

Für 2 Personen

200 g Kabeljaufilet	100 g Glasnudeln	1 unbehandelte Limette
100 g Baby-Zucchini	40 g Shiitake-Pilze	25 g Ingwer
2 Schalotten	1 Chilischote	1,5 Stangen Zitronengras
30 g Butter	2 EL Schlagsahne	0,5 TL Sambal-Oelek
2 EL Sesamöl	2 EL Fischsoße	1 EL Oystersoße
2 EL Sojasoße	250 ml ungesüßte Kokosmilch	1 EL Zitronenpfeffer
Chili	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Ingwer schälen und die Schalotten abziehen. Beides in Scheiben schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und von den Scheidewänden befreien. Die Zitronengrassstangen zerstampfen und mit den übrigen Zutaten in der Pfanne mit einem Esslöffel Sesamöl anschwitzen. Die Limettenschale abreiben. Die Kokosmilch und den Limettenabrieb begeben, mit Salz und Pfeffer würzen und das Ganze auf 70 Grad erhitzen. Die Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen, halbieren, mit Salz und dem Zitronenpfeffer würzen und in den Sud einlegen. Anschließend zugedeckt etwa 12 Minuten pochieren. Wasser zum Kochen bringen. Die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen, etwa drei Minuten einweichen, abseihen und klein schneiden. Die Zucchini von den Enden befreien und in Streifen schneiden. Die Shiitake putzen und ebenfalls klein schneiden. Zwei größere Shiitakepilze halbieren. Zehn Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Hälften kurz anrösten und salzen. Einen Esslöffel Sesamöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und darin zunächst die Shiitake, dann die Zucchini anschwitzen. Anschließend die Fischsoße, die Oystersoße, das Sambal Olek, die Sojasoße und die Glasnudeln untermengen und mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Mühle abschmecken. Das Kokosmilchgemisch in kleinen Topf abseihen. Die Sahne steif schlagen und mit der übrigen Butter die aufschäumen. Den Kabeljau mit den Gemüseglasnudeln auf Tellern anrichten und mit dem Kokosmilchsud garnieren.

Ilse Digby am 06. Oktober 2010

Kartoffel-Lauch-Creme mit Lachs-Röschen

Für 2 Personen

10 g Kartoffeln	0,5 Stange Lauch	2 Sch geräucherten Lachs
100 g Margarine	1000 ml Rinderfond	200 ml Schlagsahne
Salz	Pfeffer	

Den Lauch waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Margarine in einem Topf schmelzen, den Lauch dazugeben und fünf Minuten garen. Anschließend den Rinderfond dazugeben und zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, achteln und ebenfalls in den Topf geben. Alles zusammen für 15 Minuten kochen. Anschließend alles fein pürieren, die Sahne dazugeben und unterrühren. Die Suppe mit Pfeffer und Salz abschmecken und bei geschlossenem Deckel mehrere Minuten ziehen lassen. Den Lachs zu Röllchen formen und in einen Suppenteller geben. Die Kartoffel-Lauchsuppe vorsichtig darüber gießen und servieren.

Silke Barta am 02. November 2010

Kartoffel-Puffer an Lachs-Mozzarella-Salat

Für 2 Personen

3 Kartoffeln, groß, fest	200 g geräucherter Lachs	1 Möhre, groß
1 kleine Zwiebel	150 g Mozzarella	1 Ei
2 EL Mehl	2 EL Margarine	1 EL Olivenöl
2 TL weißer Balsamico-Essig	2 Zweige Basilikum	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Kartoffeln und die Möhre schälen und fein raspeln. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls reiben. Die geriebene Masse mit dem Ei und dem Mehl mischen und mit einer Prise Salz würzen. Die Masse zu Puffern formen und in der Margarine knusprig ausbacken. Für den Salat den Lachs in kleine Scheiben schneiden und den Mozzarella fein würfeln. Den Basilikum zupfen, fein hacken und mit dem Lachs und dem Mozzarella vermengen. Den Salat mit dem Balsamico-Essig, dem Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Puffer mit dem Lachs-Mozzarella-Salat auf Tellern anrichten.

Maren Wallenhorst am 09. Juni 2010

Knusprige Goldbrasse mit Fenchel aus dem Ofen

Für 2 Personen

2 Goldbrassen, a 300 g	2 Fenchelknollen, groß	2 Limetten, unbehandelt
200 g Mehl	50 g Ingwer	450 ml Wermut
50 ml Olivenöl	4 EL Butter	2 EL Sojasoße
4 Knoblauchzehen	4 Limettenblätter	2 Zitronengrasstengel
1 rote Chilischote	Sonnenblumenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Für die Marinade die Zitronengrasstengel zerdrücken und die Limettenblätter zerpflücken. Den Knoblauch abziehen und grob zerdrücken. Den Ingwer schälen und mit der Chilischote fein hacken. Die Limetten auspressen und mit dem Olivenöl, der Sojasoße, der Chilischote, dem Knoblauch, dem Ingwer und dem Zitronengras vermengen. Die Goldbrassen waschen, trocken tupfen, kreuz und quer einschneiden und in die Marinade einlegen. Den Fenchel putzen und die Knollen längs in Scheiben schneiden. Die Scheiben in einer Gratinform verteilen und die Butter dazwischen verteilen. Den Wermut darüber gießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles mit einem nassen Stück Pergamentpapier abdecken. Anschließend den Fenchel für circa 20 Minuten in den Ofen schieben. In einen Wok das Sonnenblumenöl erhitzen. Die Brassen aus der Marinade nehmen und etwas trocken tupfen. Anschließend den Fisch in Mehl wenden, vorsichtig ins heiße Öl legen und goldbraun frittieren. Die Brassen auf einem Fenchelbett anrichten.

Max Thieme am 16. September 2010

Kross gebratener Saibling auf Chili-Weißkraut

Für 2 Personen

2 Saiblingfilets a 100 g	6 festk. Kartoffeln	300 g Spitzkohl
2 Schalotten	1 rote Chilischote	1 EL Kapern
200 ml halbtrockener Weißwein	20 ml Wermut	3 EL süße Chilisoße
1 Zweig glatte Petersilie	3 EL Butter	1 EL Butterschmalz
4 EL Olivenöl	2 EL Mehl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen und diese im Wasser gar kochen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, entgräten, beidseitig leicht salzen, pfeffern und mehlieren. Die Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Die Schalotten abziehen und ebenfalls fein hacken. Den Spitzkohl vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, von den Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Das Öl in eine kalte Pfanne geben, die Fischfilets mit der Hautseite nach unten hineingeben und etwa acht Minuten langsam kross braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und im Backofen warm halten. In derselben Pfanne nun zwei Esslöffel Butter schmelzen, die Kapern, die Petersilie, Salz und Pfeffer hinzugeben und aufschäumen lassen. Diese Mischung über die Fischfilets träufeln und weiter im Backofen warm halten. Den Spitzkohl im Salzwasser kurz blanchieren und abseihen. Einen Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen und die Chili und die Schalotten darin anschwitzen. Anschließend das Weißkraut hineingeben und mit dem Weißwein und dem Wermut ablöschen und das Ganze fünf Minuten einkochen lassen. Abschließend die Chilisoße zum Kraut geben, salzen, und das Kraut bissfest garen. Die Nussbutter oder das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin schwenken. Abschließend die übrige Petersilie hineingeben und die Kartoffeln salzen. Die Saiblingfilets mit dem Chili-Weißkraut und den Petersilienkartöffelchen auf Tellern anrichten und servieren.

Friedrich Pieper am 15. Juli 2010

Lachs auf Avocado mit Kartoffel-Puffer

Für 2 Personen

150 g mild geräucherter Lachs	5 festkochende Kartoffeln	1 Gemüsezwiebel
1 Zitrone, unbehandelt	2 reife Avocados	1 Ei
2 EL Mehl	1 Bund Dill	0,5 Bund Rucola
2 EL Himbeeressig	1 TL Zucker	1 TL weiße Pfefferbeeren
1 TL rosa Pfefferbeeren	5 Pimentkörner	1 Muskatnuss
Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Lachs klein würfeln. Einen halben Teelöffel von der Zitronenschale reiben. Den Dill abzupfen und klein schneiden. Ein paar Dillblättchen für die Garnitur aufbewahren. Die Lachswürfel zusammen mit dem Zitronenabrieb, dem Dill, Salz, Pfeffer und zwei Esslöffeln Olivenöl vorsichtig vermengen. Die Kartoffeln schälen und anschließend die eine Hälfte mit der Standreibe grob reiben, die andere Hälfte fein reiben. Die Hälfte des entstandenen Kartoffelsafts abschütten. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls fein reiben. Das Ganze mit einem Teelöffel Salz, Pfeffer und etwas Muskatabrieb würzen. Das Ei und bei Bedarf das Mehl dazugeben und alles gut verrühren. Die Avocados schälen, halbieren und den Kern auslösen. Jeweils eine Hälfte für die Garnitur beiseitelegen. Die übrigen Avocadohälften in Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Avocado mit dem Zitronensaft beträufeln. Aus den Pimentkörnern und jeweils einem Viertel Teelöffel Salz, Zucker, weißen sowie rosa Pfefferbeeren eine Gewürzmischung herstellen. Dafür alles zusammen im Mörser zerstoßen, die rosa Pfefferbeeren erst zum Schluss beifügen und nur ein wenig zerkleinern. Die Avocadowürfel mit der Gewürzmischung würzen. In einer Pfanne Olivenöl sehr heiß werden lassen. Die Kartoffelmasse mit einem Löffel in die Pfanne geben und Kartoffelpuffer mit einem Durchmesser von etwa zehn Zentimetern formen. Die Puffer von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Aus Salz, Pfeffer, dem Himbeeressig und einem Esslöffel Olivenöl eine Marinade herstellen. Die Rucolablätter waschen, trocken schleudern und anschließend in der Marinade wenden. Die Avocadoscheiben auf die Teller legen. Anschließend die gewürzten Lachswürfel mit den Avocadowürfeln vermischen und zusammen mit den Kartoffelpuffern darauf anrichten. Mit dem übrigen Dill und den marinierten Rucolablättern garnieren.

Cornelia Weiken am 13. Juli 2010

Lachs auf Gurken-Gemüse

Für 2 Personen

200 g Lachsfilet, mit Haut	1 Gemüsegurke	1 Zitrone, unbehandelt
1 Bund Petersilie, glatt	1 Bund Dill	1 EL Puderzucker
20 ml Schlagsahne	Zitronenabrieb, getrocknet	Butterschmalz
Meersalz	Pfeffer, schwarz	

Die Dill- und Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Die Gurke schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Anschließend in zentimetergroße Stücke schneiden. Den Puderzucker, die Gurkenstücke und die Hälfte der Sahne in einen Topf geben, mit Salz, Pfeffer, getrockneten Zitronenabrieb und der Hälfte des Dills würzen und das Ganze bissfest garen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Lachs waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und darin den Lachs braten. Den Lachs mit dem Gurkengemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Hans Wiedemann am 18. Januar 2010

Lachs aus dem Ingwer-Chili-Dampf, mediterranes Gemüse

Für 2 Personen

300 g Lachsfilet, mit Haut	20 g Ingwer	1 Zitrone
1 Limette	1 Aubergine	1 grüne Zucchini
1 gelbe Zucchini	1 rote Zwiebel	2 Chilischoten
5 Cocktailtomaten	3 Zehen Knoblauch	1 Stange Lauch
1 Bund Basilikum	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Den Ingwer schälen und grob schneiden. Die Chilischoten klein schneiden und die Zitrone und Limette halbieren. Alles zusammen in einem Topf mit heißem Wasser aufkochen. Den Lachs mit der Hautseite nach unten in den Dampfgarereinsatz legen und über dem aromatisierten Wasser abgedeckt für zwölf Minuten dämpfen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zucchini, die Aubergine, den Lauch und die Tomaten waschen und klein schneiden. Das Gemüse in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und garen. Mit Salz, Pfeffer und gehacktem Basilikum abschmecken. Das Gemüse und den Fisch auf einem Teller anrichten, mit Olivenöl beträufeln und servieren.

Michael Rescheneder am 28. Dezember 2010

Lachs mit Dill-Butter, Orangen-Fenchel und Basmati-Reis

Für 2 Personen

2 Lachsfilet, a 150 g	125 g Basmatireis	4 Orangen, unbehandelt
5 EL Butter	1 Knolle Fenchel	1 Bund Dill
1 Prise Zucker	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit einem Liter Salzwasser zum Kochen bringen. Den Reis anschließend 20 Minuten gar kochen. Den Dill zupfen, fein schneiden und anschließend einige Dillspitzen zum Garnieren beiseite legen. Den restlichen Dill mit drei Esslöffeln Butter vermengen. Die Orangen halbieren, auspressen und 200 Milliliter abmessen. Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen, mit zwei Esslöffeln Orangensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Lachsfilets in eine ofenfeste Form legen und 16 Minuten im Ofen backen. Fünf Minuten vor Garzeitende die Dillbutter über die Lachsfilets verteilen. Den Fenchel schälen, vom Strunk befreien und in dünne Spalten schneiden. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin pro Seite vier Minuten anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fenchel mit dem restlichen Orangensaft ablöschen, kurz aufkochen lassen und fünf Minuten dünsten. Anschließend mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken. Die Lachsfilets aus dem Ofen nehmen. Den Lachs mit der Dillbutter, dem Orangenfenchel und dem Basmatireis auf Tellern anrichten und mit dem restlichen Dill garnieren.

Nadja Raiminger-Stelzl am 07. Juli 2010

Lachs mit Honig-Sesam-Kruste auf Limonen-Risotto

Für 2 Personen

250 g Lachs, ohne Haut	150 g Risottoreis	4 Frühlingszwiebeln
1 Limone, unbehandelt	15 g Ingwer	2 Zweige Koriander
25 g Sesamkörner, geschält	30 g Parmesan	65 g Butter
25 g Honig, flüssig	150 ml Weißwein, trocken	400 ml Geflügelfond
2 EL Sojasoße	1 EL Fischsoße	2 EL Olivenöl
Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Den Lachs waschen, trocken tupfen, von allen Seiten mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend für etwa 25 Minuten in den Backofen geben. Die Frühlingszwiebeln von den Enden befreien, abziehen und in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. 25 Gramm Butter in einem Topf erhitzen und die Frühlingszwiebeln und den Ingwer darin andünsten. Den Risottoreis dazugeben, glasig dünsten und mit dem Weißwein ablöschen. Den Fond in einem Topf erhitzen und nach und nach das Risotto damit aufgießen. Die Limone halbieren, den Saft auspressen und die Schale abreiben. Anschließend das Risotto mit dem Limonensaft und dem Abrieb würzen. Den Parmesan reiben und zum Schluss zusammen mit 20 Gramm Butter unter das Risotto rühren. Den Honig, die Sojasoße, die Fischsoße und die restliche Butter in einem Topf erhitzen, einkochen lassen und anschließend den Sesam unterheben. Den Lachs mit der Masse bestreichen und für 2 Minuten in den Backofen geben. Einige Blätter vom Koriander abzupfen und kleinschneiden. Den Lachs zusammen mit dem Limonenrisotto auf Tellern anrichten und mit dem Koriander garnieren.

Angela Zahn am 14. Januar 2010

Lachs mit Mandel-Kruste und geschmolzenen Kirsch-Tomaten

Für 2 Personen

4 Lachsfilets, a 150 g	300 g Kirschtomaten	1 Zitrone, unbehandelt
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	4 EL Mandeln, gehackt
0,5 Bund Thymian	1 Bund glatte Petersilie	75 ml Gemüsegond
2 EL Rapsöl	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Schale der Zitrone abreiben. Einen Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Tomaten vom Strunk befreien, zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben und mit dem Gemüsegond ablöschen. Das Ganze zugedeckt bei niedriger Hitze köcheln lassen. Thymian zupfen und fein hacken. Die gemahlene Mandeln mit dem Thymian und der Zitronenschale vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen und leicht salzen. Mit einer Seite in die Mandel-Zitronen-Mischung legen und leicht andrücken. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin auf der Mandelseite bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Den Fisch wenden, nochmals kurz braten und anschließend in eine Auflaufform geben und im Backofen etwa acht Minuten backen. Die Petersilie abzupfen, fein hacken und zu den Tomaten geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lachsfilets mit der Mandelkruste und den geschmolzenen Kirschtomaten auf Tellern anrichten und servieren.

Theresa Hofmann am 18. Oktober 2010

Lachs mit Orangen-Soße auf Tagliatelle, Mandel-Brokkoli

Für 2 Personen

400 g Lachsfilet, ohne Haut	4 Orangen, unbehandelt	150 g Tagliatelle
400 g Brokkoli	40 g Mandelblättchen	20 g Ingwer
100 ml Sahne	3 EL Butter	1 EL Mehl
1 TL Speisestärke	1 Prise Kurkumapulver	1 Prise Cayennepfeffer
2 TL Puderzucker	Pflanzenöl	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In heißem Salzwasser die Tagliatelle bissfest garen. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen, quer in Stücke schneiden, mit Mehl bestäuben und in etwas Pflanzenöl kurz, von beiden Seiten anbraten. Anschließend den Fisch im Ofen langsam gar ziehen lassen. Den Brokkoli zerteilen und im aufgesetzten Salzwasser bissfest garen. Anschließend den Brokkoli herausnehmen und in Eiswürfelwasser abkühlen lassen. Für die Orangensoße den Ingwer schälen, etwas Orangenschale abreiben und alle Orangen auspressen. Den Puderzucker in einer Pfanne schmelzen, mit Orangensaft ablöschen und reduzieren lassen. Anschließend die Sahne dazugeben, das Ganze mit etwas Salz, Pfeffer, dem Kurkumapulver und dem Cayennepfeffer würzen und die Orangenschale mit einrühren. Gegebenenfalls die Soße mit etwas Stärke binden. Die Mandeln mit einem Esslöffel Butter in einer Pfanne goldgelb rösten und den Brokkoli darin schwenken. Die Nudeln abseihen und in einer Pfanne mit der restlichen Butter schwenken. Den Lachs mit dem Brokkoli, den Tagliatelle und der Orangensoße auf Teller anrichten.

Petra Rusch am 15. September 2010

Lachs und Kartoffel-Püree auf mediterrane Art

Für 2 Personen

2 Lachsfilets a 200 g	6 festk. Kartoffeln	12 getrocknete Tomaten
24 schwarze Oliven	12 Cherrytomaten	3 Knoblauchzehen
1 EL Butter	100 ml Hühnerfond	25 ml Fischfond
1 EL Rotweinessig	1 TL Dijon-Senf	1,5 Bund Basilikum
1 Bund glatte Petersilie	1 TL Zucker	6 EL Olivenöl
3 EL Rapsöl	Meersalz	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln mit Schale in einem großen Topf mit Salzwasser gar kochen. Eine Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. Das Basilikum zupfen. Die getrockneten Tomaten flach drücken, je ein Basilikumblatt, eine Olive und je eine Knoblauchscheibe hineinlegen und aufrollen. Das Lachsfilet waschen, trockentupfen, mit dem Apfelausstecher sechs Löcher in das Fischfleisch stechen und die Tomatenpäckchen hineinstecken. Ein Backblech mit drei Esslöffeln Olivenöl ölen, den Lachs zusammen mit Meersalz auf das Backblech geben und im Backofen für etwa acht Minuten garen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Den Senf, den Essig, den Zucker und das restliche Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über die Tomaten geben und den Salat mit einigen Basilikumblättern damit garnieren. Sechs Basilikumblätter mit dem Rapsöl und dem Fischfond pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abgießen, pellen und grob stampfen. Die restlichen Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und die restlichen Oliven klein schneiden. Beides zu den Kartoffeln geben und den Hühnerfond dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und einen Esslöffel Butter hinzufügen. Den mediterranen Lachs und das mediterrane Kartoffel-Püree mit der Basilikumsoße auf Tellern anrichten und mit der kleingehackten Petersilie garnieren.

Jörg Heitz am 08. September 2010

Lachs-Bulette mit Gurken-Salat

Für 2 Personen

200 g Lachsfilet	1 Gurke	1 Ei
2 EL Sahne-Meerrettich	2 EL Semmelbrösel	1 TL scharfer Senf
0,5 Bund Schnittlauch	1 EL Milch	6 EL Kartoffel-Püree-Flocken
3 EL Pflanzenöl	3 EL Balsamico-Essig	2 EL Weißweinessig
2 EL Crème-fraîche	Zucker	Salz
Pfeffer, schwarz		

Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in einer Küchenmaschine klein hacken. Anschließend den Lachs in eine Schüssel geben. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Das Ei trennen und das Eiweiß mit dem Sahne-Meerrettich, den Semmelbrösel, dem Senf und drei Esslöffeln Schnittlauch unter den Lachs mischen. Anschließend die Hände anfeuchten, sechs Buletten daraus formen und mindestens zehn Minuten in das Gefrierfach stellen. Die Gurke schälen und in lange Streifen hobeln. Aus zwei Esslöffeln Wasser, dem Weißweinessig, der Crème-fraîche, dem Öl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker eine Vinaigrette herstellen. Die Gurkenstreifen in eine Schüssel geben, die Vinaigrette darüber geben und mit einem Esslöffel Schnittlauchröllchen bestreuen. Das Eigelb mit der Milch verrühren. Die Buletten durch das Eigelb ziehen und mit den Püreeflocken panieren. Anschließend das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Buletten goldbraun braten. Die Buletten mit dem Gurkensalat auf Tellern anrichten und mit dem Balsamico-Essig garnieren.

Franz Schabmüller am 05. August 2010

Lachs-Curry mit Garnelen

Für 2 Personen

200 g Lachsfilet, ohne Haut	6 Riesen-Garnelen	100 g Wildreis
50 g Ingwer	2 Limetten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	200 ml ungesüßte Kokosmilch
2 TL Butterschmalz	0,5 TL Kurkuma	1 Zweig Koriander
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Reis in Salzwasser gar kochen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Die Zwiebel fein würfeln. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden und die Kerne entfernen. Die Chilischote und den Knoblauch fein hacken. Ein walnussgroßes Stück Ingwer schälen und reiben. Eine Limette halbieren und den Saft auspressen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch, die Zwiebeln, den Ingwer und die Chilischote darin andünsten. Alles mit dem Kurkuma bestäuben, mit der Kokosmilch ablöschen, mit Salz, Pfeffer und der Hälfte des Limettensaftes würzen und etwa fünf Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Garnelen waschen, von der Schale befreien und entdarmen. Den Lachs und die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem restlichen Limettensaft beträufeln und bei schwacher Hitze in dem Kokossud etwa sieben Minuten ziehen lassen. Die übrige Limette in Spalten schneiden. Das Lachscurry mit den Garnelen und dem Reis auf Tellern anrichten und mit dem Koriander und den Limettenspalten garnieren.

Helmut Mertens am 30. August 2010

Lachs-Filet auf einem Gemüse-Turm mit Kartoffel-Chips

Für 2 Personen

300 g Lachsfilet, mit Haut	1 festk. Kartoffel	1 Aubergine
1 Zucchini	1 grüne Paprika	4 Fleischtomaten
1 Zitrone, unbehandelt	3 Knoblauchzehen	Mehl
1 Bund glatte Petersilie	Olivenöl	50 ml Sonnenblumenöl
Paprikapulver, süß	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Paprika auf ein Backblech für ca. zehn Minuten in den Ofen legen. Die Zitrone auspressen und den Saft mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Knoblauchzehe abziehen, in feine Scheiben schneiden und zum Zitronensaft geben. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in der Zitronensaft-Mischung marinieren und kaltstellen. Die Aubergine und die Zucchini putzen, vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Den Paprika aus dem Ofen nehmen und enthäuten, von dem Strunk, den Kernen und den Scheidewänden befreien. Mit einem Metallring Paprikascheiben ausstechen, die so groß, wie die der Zucchini und Aubergine sind. Den restlichen Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Tomaten putzen, schälen und würfeln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten hinein geben. Den Knoblauch, die Petersilie und einen Esslöffel Paprikapulver dazu geben und fünf Minuten reduzieren lassen. Die Kartoffel schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin kross anbraten. Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Paprikascheiben hineingeben. In einer weiteren Pfanne ebenfalls etwas Olivenöl erhitzen und die Auberginen- und Zucchinischeiben darin anbraten. Öl in einer dritten Pfanne erhitzen. Den Lachs aus der Marinade nehmen, mit Mehl bestäuben, in die heiße Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun braten. Zum Anrichten des Gemüse-Turms auf einen Teller mehrmals schichtweise Auberginen, Zucchini und Paprika geben. Zwischen jede Schicht etwas Tomatensoße geben. Das Lachsfilet mit dem Gemüse-Turm auf Tellern anrichten und servieren.

Bouchra Schaefer-Lagrou am 19. Juli 2010

Lachs-Filet auf grünem Nestchen

Für 2 Personen

2 Lachsfilet a 150 g	350 g Blattspinat	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 unbehandelte Zitrone	3 EL Butter
80 g Mehl	1 Ei	250 ml Schlagsahne
100 ml Milch	200 ml Gemüsefond	150 ml trockener Weißwein
200 g Crème-fraîche	2 EL mittelscharfer Senf	1 Bund Dill
50 ml Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. 100 Gramm Blattspinat mit 25 Milliliter Olivenöl pürieren. Aus dem Mehl, etwas Salz, dem Ei, 15 Millilitern Olivenöl und dem Blattspinat-Püree einen Nudelteig kneten und bei Bedarf etwas lauwarmes Wasser dazu geben. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Dill abzupfen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in der Butter anbraten, aus der Pfanne nehmen und im Backofen weiter garen. Den Bratensatz mit Weißwein ablöschen, den Senf, die Zwiebel, den Knoblauch, den Zitronensaft dazu geben und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Dill dazu geben und alles vermengen. Den Nudelteig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und mit dem Tagliatelle-Aufsatz in Streifen schneiden. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den übrigen Blattspinat von den Stielen befreien, in dem Olivenöl anbraten, mit dem Gemüsefond ablöschen und mit der Crème-fraîche vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lachsfilet mit den grünen Nudeln und dem Blattspinat auf Tellern anrichten und mit der Soße garnieren.

Isabell Goldhammer am 19. August 2010

Lachs-Filet auf schwarzen Bandnudeln mit Limonen-Sabayon

Für 2 Personen

2 Lachsfilets a 200 g	250 g schwarze Tagliatelle	0,25 Salatgurke
2 Limetten	2 EL Butter	3 Eier
3 Zweige Zitronenthymian	1 EL Pfefferbeeren, rot	50 ml Weißwein, trocken
Salz	Pfeffer, weißer	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei Esslöffel Butter in einem kleinen Topf aufschäumen und den Schaum abschöpfen. Etwas Limettenschale abreiben und zur Seite stellen. Die Limetten halbieren und den Saft auspressen. Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen und mit ein paar Tropfen Limettensaft beträufeln. Anschließend mit der geklärten Butter bestreichen und mit Salz würzen. Den Lachs in eine Auflaufform geben und zwei Zitronenthymianzweige auf den Lachs legen. Die Auflaufform mit Klarsichtfolie abdecken und 25 Minuten im Backofen garen. Salzwasser in einem Topf erhitzen und die Bandnudeln darin gar kochen. Die Gurke schälen, vierteln, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Den restlichen Zitronenthymian fein hacken. Zwei Eier aufschlagen und trennen. Das Eigelb und ein ganzes Ei vermengen. Den Limettenabrieb mit dem Weißwein und dem Thymian dazugeben und mit Salz würzen. Wasser in einem Topf erhitzen und die Schüssel mit dem Ei aufsetzen. Die Masse auf dem Wasserbad schaumig schlagen. Die Nudeln auf einen Teller geben, die Lachsfilets darauf legen und mit der Zabaione garnieren. Mit den Gurkenwürfeln und den Pfefferbeeren dekorieren.

Heike von Au am 18. März 2010

Lachs-Filet aus dem Ofen mit Basilikum-Risotto in Tomaten

Für 2 Personen

2 Lachsfilet, a 150 g	1 Bund Basilikum	100 g Risottoreis
4 Fleischtomaten, groß	2 Schalotten	1 Zitrone, unbehandelt
250 ml Gemüsefond	100 g Butter	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Risotto die Schalotten abziehen, würfeln und in 25 Gramm Butter andünsten. Anschließend den Reis dazugeben und ebenfalls glasig dünsten. Währenddessen den Gemüsefond erhitzen und etwas davon zum Risotto geben, so dass der Reis bedeckt ist. Zunächst den Risotto kurz aufkochen und anschließend den Reis bei schwacher Hitze Quellen lassen. Dabei nach und nach die restliche Gemüsebrühe dazugeben. Das Basilikum zupfen und hacken. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Die Lachsfilets, waschen, trocken tupfen, jeweils auf ein Stück Alufolie legen und die Hälfte des Basilikums, die Zitronenscheiben und die restliche Butter in kleinen Stücken darauf geben. Die Alufolie einschlagen und die Lachsfilets für circa zehn Minuten in den Ofen geben. Die Tomaten oben aufschneiden und das Fruchtfleisch mit einem Löffel entfernen. Die Tomaten kurz mit in den Ofen geben und anwärmen. Den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und den restlichen Basilikum unterziehen. Die Tomaten mit dem Risotto füllen und mit dem Lachsfilets anrichten.

Petra Chiyad am 25. Januar 2010

Lachs-Filet im Nori-Mantel auf Wasabi-Püree

Für 2 Personen

2 Lachsfilets a 180 g, ohne Haut	2 Streifen Nori Algen-Blätter	1 Rispe Cherrytomaten
1 unbehandelte Zitrone	500 g mehligk. Kartoffeln	20 g Ingwer
20 g Basilikum	1 EL Wasabi Erdnüsse	2 EL Wasabipaste
3 EL gesalzene Butter	2 EL Milch	2 EL flüssiger Honig
1 EL Olivenöl	1 TL Honig	Salz
schwarzer Pfeffer		

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für das Wasabi-Püree, die Kartoffeln geschält und klein gewürfelt im Salzwasser zum Kochen bringen und bei mittlerer Temperatur garen. Inzwischen für die Rispentomaten, das Olivenöl, den Zucker, das Basilikum, Salz und Pfeffer verrühren, über die Rispentomaten gießen und 10 Minuten bei 180 Grad in den Backofen geben. Die Kartoffeln abgießen und in den warmen Topf zurückgeben. Die Kartoffeln zerstampfen, warme Butter, und nach und nach heiße Milch hinzufügen, umrühren und mit dem Mixstab leicht pürieren bis eine cremige Konsistenz entsteht. Anschließend die Wasabipaste unterheben und vorsichtig salzen. Anschließend ein wenig Schale von der Zitrone abreiben und beiseite stellen. Ein wenig Olivenöl in der Pfanne erhitzen, das Lachsfilet mit der Hautseite nach unten zwei Minuten bei mittlerer Hitze braten, wenden und anschließend noch eine halbe Minute braten. Den Ingwer schälen, raspeln und mit dem Honig vermengen. Anschließend den Honig auf die Oberseite des Lachsfilets streichen, dann herausnehmen und den Lachs in einem Nori-Blatt einwickeln. Ein wenig pfeffern. Den eingewickelten Lachs mit der Restwärme zugedeckt in der Pfanne ruhen lassen. Der Lachs sollte innen noch fast roh sein. Das Wasabipüree auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Wasabi Erdnüssen bestreuen, die Lachsfilets drauf anrichten und mit den Rispentomaten, den frischen Basilikumblättern und dem Zitronenabrieb garnieren.

Marlene Lauda am 27. September 2010

Lachs-Filet mit Honig-Balsamico-Chinakohl

Für 2 Personen

600 g Lachsfilet, mit Haut	1 Chinakohl	4 Kartoffeln
2 Knoblauchzehen	1 Knolle Ingwer	100 g Butter
100 ml Gemüsefond	100 ml Balsamico	40 ml Sojasoße
100 ml Olivenöl	1 EL flüssiger Honig	20 g Puderzucker
0,5 Bund Blattpetersilie	Salz	Pfeffer, schwarz

60 Milliliter Balsamico in einem Topf gemeinsam mit der Sojasoße und dem Honig um die Hälfte einkochen lassen und anschließend zum Auskühlen in den Kühlschrank stellen. Den restlichen Balsamico, 50 Milliliter Olivenöl und den Puderzucker in einer Schüssel zu einer Marinade vermischen. Die Knoblauchzehen abziehen, kleinschneiden, in Salz zerdrücken und anschließend hinzugeben. Den Ingwer schälen und kleinschneiden. Den Chinakohl putzen, vom Strunk befreien, in Streifen schneiden und mit der Marinade und einigen Ingwerstücken in der Schüssel vermengen. Das Lachsfilet waschen, trockentupfen, in Portionsstücke teilen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. 50 Gramm Butter und das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Lachs hinzugeben und auf der Hautseite anbraten. Salzwasser in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln schälen und darin kochen. Die Petersilienblätter abzupfen. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Petersilie anschwitzen. Die Kartoffeln hinzugeben, darin schwenken und mit Salz abschmecken. Den Lachs zusammen mit dem Chinakohl und den Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit dem Balsamicosirup aus dem Kühlschrank beträufeln.

Hans-Peter Kranik am 01. Dezember 2010

Lachs-Forelle in Ciabatta-Kruste mit Spargel und Pesto

Für 2 Personen

200 g Lachsforellenfilet	250 g Spargel, weiß	1 Knoblauchzehe
1 Ciabatta	50 g Parmesan	0,5 Bund Schnittlauch
0,5 Bund Petersilie, glatt	20 g Sonnenblumenkerne	1 TL Dijon-Senf
1 EL Butter	3 EL Zucker	4 EL Balsamico, weiß
3 EL Pfefferkörner, rosa	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Die Spargelstangen schräg in etwa 2 bis 3 Zentimeter große Stücke schneiden. In einer Pfanne die Butter zerlassen. Nach Geschmack etwas Zucker mit dazugeben. Den Spargel anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus einem Esslöffel Olivenöl, Balsamico, Dijon-Senf, einem Esslöffel Zucker und Salz eine Vinaigrette herstellen und den Spargel damit marinieren. Für das Pesto die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne anrösten. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Schnittlauch und Petersilie grob klein schneiden, zusammen mit den Sonnenblumenkernen, geriebenem Parmesan und einem Schuss Olivenöl pürieren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ciabatta längs in möglichst dünne Scheiben schneiden. Das Lachsforellenfilet waschen und trocken tupfen. In mehrere gleich große Stücke schneiden. Die Fischstücke salzen, pfeffern, zwischen zwei Scheiben Ciabatta legen und etwas andrücken, damit das Brot haftet. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und das Ciabatta mit den Fischstücken von beiden Seiten kross anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Spargel auf einem Teller anrichten. Den Rosa Pfeffer zerstoßen und über den Spargel streuen. Den Fisch darüber anrichten. Mit ein paar Klecksen Pesto verfeinern und servieren.

Judith Käßlinger am 13. April 2010

Lachs-Forellen-Farce mit Garnelen und Soße Béarnaise

Für 2 Personen

250 g Lachsforellefilets	150 g Garnelen, klein	200 g Reis
1 Kopfsalat	1 Zitrone, unbehandelt	1 Schalotte
4 Eier	150 g Butter	1 TL Dijon-Senf
75 ml Schlagsahne, kalt	1 EL Crème-fraîche	50 ml Olivenöl
50 ml Weißwein, halbtrocken	40 ml Anisschnaps	0,5 Bund Minze
1 TL Estragon, getrocknet	0,5 Bund Estragon, frisch	1 Lorbeerblatt
1 TL Zucker	Tabasco	Pfeffer, schwarz
Salz		

Einen Topf mit Salzwasser und einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Lachsforellefilets waschen, trocken tupfen und zusammen mit anderthalb Eiern und etwas Crushed Ice pürieren. Anschließend die Sahne, einen Schuss Tabasco und den Anisschnaps dazugeben, alles miteinander vermengen und durch ein Sieb streichen, damit eine homogene Masse entsteht. Den Reis in dem Salzwasser garen. Die äußeren Blätter vom Salat entfernen und einige große Blätter vom Salat abzupfen, waschen, trocken schleudern und im heißen Wasser blanchieren. Die Blätter anschließend in einer Schale mit Eiswasser abschrecken. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Eine Schale mit Olivenöl austreichen und ein Salatblatt hineinlegen. Den Schöpflöffel zur Hälfte mit der Lachsforellenfarce füllen. Anschließend zwei bis drei kleine Garnelen auf die Farce legen. Die Schale mit Farce auffüllen und alles festdrücken. Mit den überstehenden Salatblättern die Farce abdecken, die fertigen Päckchen auf den Dämpfeinsatz stürzen und in dem Topf mit dem kochenden Wasser für 15 bis 20 Minuten garen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die restlichen Eier trennen und das Eigelb mit einem Esslöffel des Zitronensaftes, dem getrockneten Estragon, dem Senf, etwas Salz, dem Zucker und der Crème-fraîche in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Stiele des Estragons abzupfen und die Stiele fein hacken. Anschließend die Schalotte in der Pfanne anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Das Lorbeerblatt und die Estragonstiele dazu geben und alles aufkochen, und anschließend etwas abkühlen lassen. Die Weißweinmasse zu der Eiermasse geben und alles noch einmal pürieren. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen und langsam zur Wein- und Eiermasse geben, dabei weiter pürieren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Salat-Lachsforellenfarce-Pakete aus dem Topf nehmen und halbieren. Ein paar Blätter von der Minze abzupfen. Die Lachsforellenfarce mit dem Reis und der Soße Béarnaise auf Tellern anrichten und mit den Minzblättern garnieren.

Manuel Pallaschke am 30. März 2010

Lachs-Rolle mit Safran-Soße

Für 2 Personen

300 g Lachsfilet im Ganzen	150 g Hühnerbrustfilet	200 g Spinat, TK
150 g Gorgonzola	4 Blatt Blätterteig	30 g Zwiebeln
2 Schalotten	2 Eier	40 g Butter
200 ml Schlagsahne	100 ml Gemüsegond	100 ml Fischfond
5 EL Anispastis	200 ml Weißwein, trocken	3 EL Distelöl
Safran	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und der Länge nach halbieren. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Einen Topf mit dem Distelöl erhitzen und die Zwiebel kurz darin andünsten. Anschließend den Spinat und den Gemüsegond hinzugeben, kurz blanchieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hühnerbrustfilet waschen, trocken tupfen, klein schneiden und in eine Schale geben. Den Gorgonzola ebenfalls klein schneiden und in die Schüssel geben. Den Spinat abgießen, kurz abtropfen lassen und ebenfalls hinzugeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und pürieren. Die Eier trennen. Ein Blätterteigblatt auslegen, mit der Gorgonzola-Spinat-Hühnerbrustfarce bestreichen, eine Lachshälfte in der Mitte auflegen und die Blätterteigenden mit Eigelb bestreichen. Den Lachs mit einem weiteren Blätterteigblatt zudecken und deren Enden am unteren Blätterteigrand fest drücken. Die Lachsrolle nochmals mit Eigelb bestreichen. Das Ganze mit der anderen Lachshälfte wiederholen und die Lachsrollen für 25 Minuten in den Backofen geben. Die Schalotten abziehen, fein würfeln und in der Butter anbraten. Die Schalotten mit dem Anispastis, dem Weißwein und dem Fischfond ablöschen und zwei Minuten kochen lassen. Anschließend die Schlagsahne und den Safran hinzugeben, salzen und pfeffern und für sieben Minuten einkochen lassen. Die Soße passieren und nochmals kurz aufkochen lassen. Die Lachsrollen aus dem Ofen nehmen. Die Lachsrolle mit der Safran-Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Karola Vosen am 06. Mai 2010

Lachs-Schnitte auf Fenchel-Fondue mit Zucchini-Pistou

Für 2 Personen

200 g Wildlachs	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zucchini, klein	1 Knolle Fenchel, klein	100 ml Sahne
Butter	150 ml Fischfond	4 EL Wermut
1 Salbeiblatt	0,5 Bund Thymian	Cayennepfeffer
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Lachs waschen, abtupfen und in zwei gleichgroße Stücke schneiden. Die Fenchelknolle putzen, das Fenchelgrün entfernen und beiseite legen. Die Knolle in kleine Würfel schneiden und mit 100 ml Wasser, 100 Milliliter Fischfond, dem Wermut und dem Salbeiblatt in einen Topf geben und die Flüssigkeit einkochen, bis sie eine sirupähnliche Konsistenz erreicht. Anschließend mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und das Fenchelgrün unterheben. Die Zucchini waschen, die Schalotte abziehen und beides klein schneiden. Die Schalotte in Butter andünsten und die Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Die Zucchini und den Knoblauch zu den Schalotten geben und ebenfalls andünsten lassen. Anschließend das Ganze mit dem restlichen Fischfond ablöschen. Den Thymian zupfen und klein hacken und über das Gemüse geben. Das Zucchini-Pistou mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lachsstücke in einer Pfanne mit etwas Butter von beiden Seiten leicht anbraten. Die Sahne steif schlagen, ein Esslöffel der Sahne unter das Fenchelfondue rühren und etwas Butter dazugeben. Die Lachsschnitten mit dem Fenchelfondue und dem Zucchini-Pistou auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Bierschenk am 14. Dezember 2010

Lachs-Steak mit Safran-Couscous

Für 2 Personen

2 Lachsfilets, a 150 g	80 g Couscous	125 g Tomaten
40 g schwarze Oliven	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 Ei	1 Bund glatte Petersilie	1 Prise Safran
100 ml trockener Weißwein	50 ml Weißweinessig	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Wein zusammen mit dem Safran aufkochen. Diese Mischung über den Couscous geben und quellen lassen. Den Lachs waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei aufschlagen und verrühren. Den Lachs durch das Ei ziehen. Den Couscous über den Lachs geben und anschließend zum Garen in den Ofen geben. Von der Zitrone den Saft auspressen. Das Olivenöl, den Weißweinessig, den Zitronensaft miteinander zu einer Vinaigrette vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Die Tomaten halbieren, von den Kernen und dem Strunk befreien und klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und zerdrücken. Die Oliven fein hacken. Die Petersilie zupfen und ebenfalls fein hacken. Alles zu den Tomaten geben und mit der Vinaigrette vermengen. Das Lachssteak mit Safran-Couscous aus dem Ofen nehmen und zusammen mit den Tomaten-Oliven-Vinaigrette anrichten und servieren.

James Boyd am 10. August 2010

Lachs-Tatar mit Kartoffeln und Birnen

Für 2 Personen

150 g Räucherlachs	150 g Lachsfilet	4 festk. Kartoffeln
1 Schalotte	2 süße Birnen	2 Limetten
100 g Crème-fraîche	1 Kästchen Brunnenkresse	1 Bund Dill
0,5 Bund glatte Petersilie	2 EL Walnussöl	3 EL Olivenöl
3 EL Pflanzenöl	schwarzer Pfeffer	Salz

Die Kartoffeln in Salzwasser zehn Minuten kochen. Anschließend abgießen, schälen und achteln. Den Räucherlachs und das Lachsfilet waschen, trocken tupfen, würfeln und miteinander vermengen. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Dill abzupfen und fein hacken. Die Limetten auspressen, den Saft mit zwei Esslöffeln Olivenöl, zwei Esslöffeln Pflanzenöl und zwei Esslöffeln Dill vermengen und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Lachswürfel in die Marinade geben und im Kühlschrank 15 Minuten marinieren. Die Birnen halbieren, entkernen und achteln. Das Walnussöl und das restliche Olivenöl und Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin scharf anbraten. Anschließend die Birnen kurz mit braten lassen und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie zupfen, fein hacken und über die Kartoffeln streuen. Zwei Teelöffel Brunnenkresse zupfen. Das Lachstatar auf Tellern anrichten, mit der Crème-fraîche bestreichen und mit jeweils einem Teelöffel Brunnenkresse garnieren. Die Kartoffel-Birnen-Mischung ebenfalls auf den Tellern anrichten und servieren.

Jörg Heitz am 07. September 2010

Lachs-Tatar mit Spinat-Salat

Für 2 Personen

200 g Wildlachsfilet	100 g Blattspinat	1 Schalotte
1 Zitrone, unbehandelt	0,5 Bund Dill	3 EL Pinienkerne
80 g Crème-fraîche	1 EL Honig, flüssig	1 Prise Cayennepfeffer
2 g Safran-Fäden	1 TL Zucker	5 EL Rapsöl
5 EL Himbeeressig	3 EL Olivenöl, kaltgepresst	Pfeffer, schwarz
Meersalz		

Den Lachs waschen und trocken tupfen. Die Schalotte abziehen und sehr fein würfeln. Den Dill zupfen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Lachs, die Schalotte und den Saft der Zitrone miteinander vermengen. Das Olivenöl zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Den Honig, den Himbeeressig, den Zucker, Salz, Pfeffer und den Safran so lange verrühren, bis sich die Kristalle auflösen. Anschließend drei Esslöffel Rapsöl tröpfchenweise einschlagen. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Anschließend mit dem Dressing übergießen und gut vermengen. Die Pinienkerne untermischen. Anschließend mit der Crème-fraîche, dem restlichen Rapsöl und einer Prise Cayennepfeffer vermengen. Den Salat auf Tellern anrichten. Das Lachstatar gleichmäßig auf den Tellern verteilen.

Jana Förster am 22. März 2010

Lachs-Zucchini-Röllchen mit Dill-Schaum und Rösti

Für 2 Personen

200 g geräucherter Lachs	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Zucchini
3 festk. Kartoffeln	1 süß-säuerlicher Apfel	1 unbehandelte Zitrone
2 EL Pinienkerne	2 EL Stärke	1 Ei
2 EL Butter	50 ml Schlagsahne	50 ml Fischfond
200 ml halbtrockener Sekt	1 Bund Dill	1 Muskatnuss
1 EL scharfer Senf	1 EL flüssiger Honig	1 Bund Schnittlauch
Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Räucherlachs in kleine Würfel schneiden, die Frühlingszwiebeln von den äußeren Blättern befreien und in schmale Ringe schneiden. Den Apfel schälen, entkernen, in Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Lachs, die Frühlingszwiebeln und den Apfel mischen und anschließend den Senf und den Honig untermischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und etwa zehn Minuten lang ziehen lassen. Die Zucchini von den Enden befreien und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Zucchini anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lachsmasse in die Zucchinischeiben einrollen und mit einigen Schnittlauchhalmen umwickeln. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Für die Rösti die Kartoffeln schälen, fein raspeln und gemeinsam mit dem Ei in einer Schüssel vermengen. Anschließend die Stärke hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und daraus kleine flache Plätzchen formen. Die Butter und etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Plätzchen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig backen. Für den Dillschaum den Fischfond und die Schlagsahne in einem Topf aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Dillblätter abzupfen, klein schneiden, dazugeben und mit einem Pürierstab aufschäumen. Abschließend nach und nach den Sekt dazugeben und nochmals aufmixen. Die Räucherlachs-Zucchini-Röllchen und die Rösti auf Tellern anrichten und mit den Pinienkernen und dem Dillschaum garnieren.

Heike Wendel am 23. November 2010

Lasagne mit Lachs und Garnelen

Für 2 Personen

200 g Lachsfilet	4 Garnelen	8 Lasagneblätter ,grüne
1 Zucchini, klein	1 Bund Frühlingszwiebeln	6 Stangen Spargel, grün
1 Karotte	1 Zitrone, unbehandelt	1 Bund Zitronengras
1 Bund Basilikum	125 g Mozzarella	50 g Mehl
2 EL Butter	1 Ei	200 g Crème-fraîche
200 ml Fischfond	Meersalz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zucchini und die Karotte von den Enden befreien und der Länge nach in dünne Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls von den Enden befreien, abziehen und in lange Streifen schneiden. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Karottenstreifen zwei Minuten blanchieren. Anschließend die restlichen Gemüsestreifen dazugeben und eine Minute mitblanchieren. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Dreiviertel vom Basilikum fein hacken. Ein paar weitere Basilikumblätter zupfen und beiseite legen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in zwei Zentimeter breite Streifen schneiden. Das Fischfilet leicht salzen und mit dem Zitronensaft marinieren. Die Garnelen ebenfalls waschen, trocken tupfen, leicht salzen und ebenfalls mit Zitronensaft marinieren. Einen Topf mit etwas Wasser erwärmen und die Lasagneblätter darin einweichen, bis sie sich rollen lassen. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Butter erhitzen und das Gemüse darin anschwanken. Das Ganze salzen, pfeffern und anschließend auf einen Teller geben. Die restliche Butter in die noch warme Pfanne geben und erhitzen. Das Fischfilet in dem Mehl wenden und kurz von jeder Seite darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Anschließend die Garnelen kurz in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten. Die Garnelen herausnehmen und mit dem Lachs und dem Gemüse zum Warmhalten in den Ofen geben. Den Fischfond in die Pfanne geben. Das Zitronengras schneiden und dazugeben. Die Flüssigkeit zur Hälfte reduzieren, Zweidrittel der Crème-fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße köcheln lassen und das gehackte Basilikum unterheben. Zwei Lasagneblätter übereinander lappend auf einen feuerfesten Teller legen. Die Gemüsestifte und den Fisch hinauf geben, mit der Soße übergießen und aufrollen. Das Ganze wiederholen und eine zweite Rolle auf dem Teller platzieren. Das Ei trennen. Die restliche Crème-fraîche mit dem Eigelb verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Masse auf die Nudelrollen streichen. Jeweils zwei Scheiben Mozzarella auf die Rollen legen und für acht Minuten im Backofen überbacken. Die Lachs-Garnelen-Lasagne auf Tellern anrichten und mit der restlichen Soße und den Basilikumblättern garnieren.

Astrid Schmitt am 21. Januar 2010

Lauwarmes Lachs-Carpaccio

Für 2 Personen

150 g Lachsfilet, ohne Haut	150 g Räucherlachs, in Scheiben	1 Kartoffel, groß, fest
1 Birne	1 Limette, unbehandelt	0,5 Radicchio
2 EL Honig, flüssig	50 ml Schlagsahne	0,5 Bund Schnittlauch
1,5 TL Senf	Olivenöl	Pfeffer, schwarz
Salz		

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Kartoffel goldbraun anbraten. Die Birne vierteln, entkernen und würfeln. Zu den Kartoffelwürfeln geben und circa zwei Minuten garen. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Räucherlachs abwechselnd auf einem Backblech schichten. Die Limette aufschneiden und auspressen. Den Saft zusammen mit drei Esslöffeln Olivenöl, Honig und dem Senf verrühren und über den Lachs geben. Das Ganze in den Ofen geben und kurz erwärmen. Den Radicchio vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Anschließend waschen und trocken schleudern und kurz mit den Kartoffelwürfeln und den Birnen anbraten. Die Sahne aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch fein schneiden und in die Sahne geben. Die Kartoffel-Birnen-Radicchio Mischung und die Schnittlauchsahne über den Lachs geben und anrichten.

Said Bourechem am 02. März 2010

Limandes-Filet mit Kräuter-Kartoffeln und Remoulade

Für 2 Personen

2 Limandesfilets a 100 g	4 festk. Kartoffeln	1 kleiner saurer Apfel
5 Eier	3 Cornichons	1 Zitrone, unbehandelt
50 ml Schlagsahne	2 kleine Anchovis	1 EL Kapern
2 EL Butterschmalz	1 TL Dijon-Senf, mild	1 EL Butter
100 ml Sonnenblumenöl	1 Zweig glatte Petersilie	0,5 Bund Schnittlauch
0,5 Bund Estragon	Mehl	Salz
Pfeffer, schwarz	Cayenne-Pfeffer	

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und ein Ei zehn Minuten darin hart kochen. Für die Remoulade zwei Eier trennen. Die Petersilien- und Estragonblätter abzupfen und jeweils etwa einen Esslöffel klein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das Eigelb mit den Kräutern und dem Dijon-Senf in eine Schüssel geben und das Sonnenblumenöl langsam hinein rühren. Das Ganze zu einer sämigen Emulsion rühren und abschließend den Zitronensaft hinzufügen und nochmals gut verrühren. Den Apfel schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in feine Stücke schneiden. Das hartgekochte Ei pellen und ebenfalls klein schneiden. Die Anchovis mit den Apfelstücken, dem Ei, den Kapern und den Cornichons in eine Schüssel geben, die entstandene Mayonnaise hinzufügen und das Ganze mit einem Stabmixer fein pürieren. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und kalt stellen. Wasser in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln darin gar kochen. Anschließend pellen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin schwenken und die übrigen Kräuter untermengen. Die übrigen Eier in einen Teller aufschlagen, die Sahne hinzufügen und leicht salzen. Die Limandesfilets waschen, trocken tupfen, leicht salzen und pfeffern. Anschließend mehlieren und durch das Ei ziehen. Die Nussbutter oder das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und darin die Filets kurz und heiß ausbacken. Die Limandesfilets mit den Kräuterkartoffeln auf Tellern anrichten und mit der Remoulade in Dippschälchen servieren.

Friedrich Pieper am 14. Juli 2010

Makrelen-Filet mit Lauch-Linsen und Schmor-Tomaten

Für 2 Personen

2 Makrelenfilets	50 g Linsen, rote	1 EL Mehl
10 Rispentomaten	1 Stange Porree	1 Zitrone, unbehandelt
1 Zehe Knoblauch	3 EL Schlagsahne	125 ml Hühnerfond
1 TL Senf, scharf	0,5 Bund Schnittlauch	3 Zweige Thymian
1 Prise Zucker	Butter	Olivenöl
Pfeffer, schwarz	Salz	

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die äußere Hülle des Porrees abziehen und den Strunk entfernen. Den Porree waschen und trocken tupfen. Anschließend den Porree in feine Ringe schneiden und in der Pfanne andünsten. Anschließend mit dem Hühnerfond ablöschen und zugedeckt drei Minuten garen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Linsen in die Lauchbrühe geben und drei bis vier Minuten köcheln lassen. Anschließend Sahne und Senf dazugeben und alles noch einmal kurz aufkochen lassen. Mit Pfeffer, Salz, einer Prise Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken und zum Warmhalten in den Ofen geben. Die Tomaten waschen und mit etwas Olivenöl in eine Kasserolle geben, mit Pfeffer und Salz würzen und bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel 15 Minuten schmoren lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Makrelenfilets waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite mehlieren. Den Knoblauch abziehen, in feine Scheiben schneiden und zusammen mit den Thymianzweigen in die Pfanne geben und scharf anbraten. Die Makrelenfilets dazugeben und für 4 Minuten auf der Hautseite anbraten. Anschließend die Makrelenfilets wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und die Fischfilets mit der Resthitze garen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Makrelenfilets mit den Lauchlinsen und den Schmortomaten auf Tellern anrichten, mit dem Schnittlauch garnieren und servieren.

Manuel Pallaschke am 29. März 2010

Marinierter Thunfisch, Heilbutt mit Pesto, Thai-Spargel

Für 2 Personen

200 g Thunfisch	200 g Heilbutt	10 Stangen Thai-Spargel
6 Kirschtomaten	1 Apfel, Boskoop	1 rote Zwiebel
50 g Parmesan	2 EL Butter	0,5 Bund Basilikum
1 EL Pinienkerne	1 Zweig Thymian	2 EL neutrales Pflanzenöl
7 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer	Salz

Die Grillfunktion des Backofens vorheizen. Eine halbe rote Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Einen Teelöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Anschließend die Zwiebelwürfel auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Den Thunfisch und den Heilbutt in jeweils vier Scheiben schneiden. Und mit einem Ring rund ausstechen. Aus dem Apfel Scheiben schneiden und anschließend mit einem Ring rund ausstechen. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und die Apfelscheiben darin von beiden Seiten anschwitzen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen. Den Parmesan reiben und beiseite stellen. Das Basilikum zupfen und in eine Moulinette geben. Etwas Olivenöl und etwas von dem Parmesan dazugeben. Die Pinienkerne ebenfalls dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zu einem Pesto mixen. Ein Backblech dünn mit dem Pflanzenöl bestreichen. Zwei Apfelscheiben auf das Backblech legen und je mit einer Scheibe Thunfisch belegen. Den Thunfisch mit Salz und Pfeffer würzen und dünn mit etwas Basilikum-Pesto bestreichen. Anschließend je eine Scheibe Heilbutt, die Zwiebeln und wieder eine Apfelscheibe darauf verteilen. Dann wieder eine Scheibe Thunfisch, diese mit Salz und Pfeffer würzen, eine Schicht Pesto, eine Scheibe Heilbutt und die Zwiebeln darauf verteilen. Mit einer Apfelscheibe abschließen und jeweils einen Teelöffel Parmesan darüber streuen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Thai-Spargel darin anbraten bis er bissfest ist, aus der Pfanne nehmen und in derselben Pfanne die Kirschtomaten von allen Seiten anbraten. Die Fisch-Apfel-Türmchen auf der obersten Schiene im Backofen etwa eine Minute überbacken. Den restlichen Parmesan in einer Pfanne schmelzen, in die gewünschte Form bringen, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Den lauwarmen, marinierten Thunfisch und Heilbutt mit Pesto und Thai-Spargel auf Tellern anrichten, mit dem Parmesan, dem Thymianzweig und dem restlichen Pesto garnieren und servieren.

Sascha Gschwendtner am 12. Oktober 2010

Matjes-Tatar holländischer Art

Für 2 Personen

125 g Matjes, in Öl	300 g Kartoffeln, mehlig	1 Gewürzgurke
1 Knolle Rote-Bete	1 Zwiebel, klein	1 Zitrone
1 TL Kapern, eingelegt	2 EL Mehl	1 Ei, mittelgroß
1 Bund Dill	1 Bund Petersilie, glatt	1 Muskatnuss
150 g Sahne, sauer	2 EL Gurkenaufguss	3 EL Olivenöl
Tabascoße, grün	1 TL Senf, mittelscharf	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Kartoffeln schälen und grob reiben. Die Muskatnuss ebenfalls reiben. Anschließend die Kartoffelmasse mit dem Mehl und dem Ei vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Aus der Kartoffelmasse vier Reibekuchen formen. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Reibekuchen darin ausbacken. Die Matjes abtropfen lassen und fein hacken. Die Gewürzgurke und die Kapern ebenfalls fein hacken. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Die Rote-Bete in Würfel schneiden. Anschließend das Gemüse mit dem Matjes vermengen und mit dem Gurkenaufguss und dem restlichen Olivenöl abschmecken. Den Dill und die Petersilie abzupfen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Anschließend die Sahne mit dem Senf und jeweils einem Esslöffel der Kräuter zu einem Dip verrühren und mit dem Zitronensaft, etwas Pfeffersoße und Salz abschmecken. Das Matjestatar mit dem Dip auf den Reibekuchen auf Tellern anrichten und mit dem Dill garnieren.

Knut Fuljahn am 05. Januar 2010

Meerbarben-Filets mit Safran-Kartoffeln und Zuckerschote

Janz:

Für 2 Personen

6 Meerbarbenfilets	250 g festk. Kartoffeln	
200 g Zuckerschoten	1 Bund Schnittlauch, mit Blüten	1 Sternanis
50 g Butter	1 EL Sojasoße	2 TL Sesamsaat, hell
Safran, gemahlen	3 EL Olivenöl	Zucker
schwarzer Pfeffer	Meersalz	

Die Kartoffeln schälen und mit einer Prise Safran im Salzwasser gar kochen. Die Meerbarbenfilets waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und anschließend die Filets darin sieben Minuten braten. Anschließend die Filets mit Meersalz würzen. In einer Pfanne 30 Gramm Butter zerlassen, den Sternanis und eine Prise Safran hinzugeben und ziehen lassen. Eine Pfanne mit der restlichen Butter erhitzen und die Zuckerschoten darin bei mittlerer Hitze eine Minute anbraten. Etwas Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen. Das Ganze anschließend mit der Sojasoße ablöschen, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sesamsaat in einer Pfanne rösten und unter die Zuckerschoten heben. Die gekochten Safran-Kartoffeln in Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten, die Meerbarbenfilets auf die Kartoffeln legen und anschließend die Safran-Butter darüber geben. Das Ganze mit den Zuckerschoten und dem Schnittlauch garnieren und servieren.

Frederic am 03. Juni 2010

Mit Honig glasierter Lachs, Gurken-Salat und Pesto

Für 2 Personen

2 Lachsfilets, a 160 g, mit Haut	1 Salatgurke	200 g Süßkartoffeln
75 g gesalzene Erdnüsse, Dose	1 TL Wasabipaste	100 g mehlig. Kartoffeln
1 unbehandelte Limette	1 Knoblauchzehe	1 Chilischote
250 ml ungesüßte Kokosmilch	100 ml Gemüsefond	25 g Butter
25 g Sahne	50 ml Milch	4 EL Sojasoße, hell
2 EL Weißweinessig	1 EL flüssiger Honig	1 EL Zucker
1 TL Speisestärke	1 Bund frischer Koriander	1 Muskatnuss
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen und in ein wenig Wasser gar kochen. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Schüssel mit dem Honig, einem Esslöffel Weißweinessig, der Sojasoße und etwas Pfeffer verrühren. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in Olivenöl auf der Hautseite scharf anbraten, bis die Haut kross ist. Anschließend wenden, kurz weiterbraten, mit der Soße übergießen und im Backofen warm stellen. Die Gurke schälen, längs vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die Gurkenstreifen leicht zuckern und Wasser ziehen lassen. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und fein hacken. Die Korianderblätter zupfen und gemeinsam mit den Erdnüssen, der Chili, einigen Esslöffeln Olivenöl und etwas Essig im Mixer pürieren. Die Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Die Süßkartoffeln abgießen und zerstampfen. Anschließend die Milch, die Sahne, und die Butter unterrühren und mit Salz, etwas Muskatabrieb, dem Limettensaft und den Limettenzesten abschmecken. Für den Wasabischaum die Kokosmilch mit dem Gemüsefond, der Speisestärke und der Wasabi-Paste verrühren und in einem Topf bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Abschließend das Ganze mit dem Stabmixer schaumig aufmixen. Den Lachs mit dem Kartoffel-Püree und dem Pesto auf den Gurkenstücken auf Tellern anrichten und mit dem Wasabischaum garnieren.

Kathrin Müller am 24. Juni 2010

Pangasius-Filet in Alufolie mit Rosmarin-Kartoffeln

Für 2 Personen

2 Pangasiusfilets	300g Kartoffeln	3 Strauchtomaten
1 Zweig Dill	1 Zweig Thymian	1 Zweig glatte Petersilie
1 Zweig Rosmarin	1 Zitrone	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Das Pangasiusfilet waschen und trocken tupfen. Die Petersilie, den Dill, den Rosmarin und den Thymian zupfen und klein schneiden. Das Pangasiusfilet auf eine Alufolie legen und mit den Kräutern bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten und die Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Anschließend die Tomaten- und Zitronenscheiben auf das Pangasiusfilet legen. Die Alufolie fest verschließen und den Fisch für zehn Minuten in den Backofen geben. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und auf einem Backblech ausbreiten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rosmarin vom Zweig zupfen, über die Kartoffeln geben und das Olivenöl darüber träufeln. Das Backblech ebenfalls in den Backofen geben und garen. Das Pangasiusfilet in der Alufolie auf einem Teller anrichten. Die Rosmarinkartoffeln dazugeben und servieren.

Florian Wilhelm am 12. Mai 2010

Peterfisch-Filet im Pergament mit Zucchini-Curry und Reis

Für 2 Personen

2 St. Petersfisch-Filets á 150 g	200 g Basmatireis	2 kleine Zucchini
1 rote Zwiebel	1 TL Currypulver	2 TL geraspelte Kokosnuss
4 Datteln	1 Schuss Dessertwein	100 ml Kokosmilch
200 ml Gemüsefond	1 E Olivenöl	125 ml Sahne
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Den Reis in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und mit Butter bestreichen. Anschließend den Fisch in Pergamentpapier einrollen. Die Papieroberfläche auch mit etwas Öl bestreichen, dadurch bräunt das Papier nicht so stark. Das Päckchen auf einem Backblech in den Ofen geben und den Fisch 25 Minuten garen. Die Zucchini in Streifen schneiden und in Olivenöl anbraten. Die Zucchini herausnehmen. Die rote Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Datteln entkernen und ebenfalls klein schneiden. Im Sud der Zucchini die Zwiebeln und die Dattelstreifen anbraten. Das Currypulver dazugeben, sowie den Gemüsefond, die Kokosnussmilch und die Kokosraspel. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne und die Zucchini wieder dazugeben. Das Fischpäckchen leicht öffnen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fischfilet in dem Pergamentpapier auf einem Teller anrichten. Den Reis und das Zucchini Gemüse dazugeben und servieren.

Gabriele Schmidt-Tukay am 29. Dezember 2010

Pizza-Taschen mit Thunfisch und Basilikum-Tomaten-Soße

Für 2 Personen

1 Rolle Pizzateig	1 Scheibe Schinken, gekocht	425 g Dosen-Tomaten
80 g Thunfisch, aus dem Glas	5 Champignons, braun	100 g Gouda, jung
1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch	2 EL Butterschmalz
1 Bund Basilikum	Sonnenblumenöl	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und einen Teller darin warmhalten. Den Pizzateig dünn ausrollen und sechs kleine Vierecke ausstechen. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Vierecke mit Champignons und dem Thunfisch, der Hälfte der Schalotten und Schinken füllen. Anschließend zu Dreiecken zusammenfallen und die Enden fest drücken. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Teigtaschen darin braten. Den Knoblauch abziehen und zusammen mit den Tomaten pürieren. Die übrigen Schalotten in Öl anbraten und die Tomatensoße hinzugeben. Die Basilikumblätter abzupfen und klein schneiden. Anschließend zur Tomatensoße hinzugeben. Das Ganze 20 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pizzataschen auf dem Teller servieren und mit der Basilikum-Tomatensoße garnieren.

Hans-Lothar Meyer am 26. April 2010

Red-Snapper im Bananen-Blatt mit Thai-Curry-Soße

Für 2 Personen

400 g Red-Snapper	200 g Jasminreis	1 großes Bananenblatt
2 Strauchtomaten	2 EL Butter	100 ml Gemüsefond
100 ml Fischfond	3 EL Tomatenmark	75 ml feste, unges. Kokoscreme
3 TL Currypaste	2 TL Fischsoße	1 TL brauner Zucker
1 Msp. rote Chili-Paste in Öl	1 Bund Koriander	1 Zweig Limettenblätter
1 Zweig Thai Basilikum	Zitronengraspulver	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 180 Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Jasminreis mit der doppelten Menge an Salzwasser in einem Topf etwa 20 Minuten bissfest garen. Die Limetten- und Basilikumblätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden und beiseite stellen. Die Kokoscreme je nach Schärfe mit etwa zwei Teelöffeln Currypaste, der Fischsoße und dem braunen Zucker in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Das Bananenblatt der Länge nach halbieren, den Mittelstrang herausschneiden und in zwei gleich große Stücke teilen. Anschließend die Bananenblätter in einer Pfanne ohne Fett vorsichtig erwärmen, bis die Oberfläche wachsartig aussieht und mit der roten Chili-Paste bestreichen. Den Fisch waschen, trockentupfen, die Haut abziehen, in zwei Portionen schneiden und mit der Kokosmarinade bestreichen. Je ein Fischstück auf ein Bananenblatt setzen und die Basilikum und Limettenblätter darauf verteilen. Abschließend das Ganze wie ein Packet einschlagen, mit dem Garn zusammenschnüren und im Backofen etwa 20 Minuten backen. Wasser zum Kochen bringen. Für die Thai-Currysoße die Tomaten kreuzweise einschneiden, entstrunken und mit kochendem Wasser übergießen. Anschließend häuten und in kleinste Würfel schneiden. Die Korianderblätter abzupfen und kleinhacken. Butter in einem Topf erhitzen und die Tomaten darin mit zwei Teelöffeln Currypaste und dem Tomatenmark anrösten. Anschließend den Gemüse- und Fischfond hinzufügen und mit etwas Koriander, dem Zitronengraspulver, Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze etwa zehn Minuten köcheln lassen. Den Fisch mit dem Jasminreis und der Thai-Currysoße auf Tellern anrichten und mit etwas Koriander garnieren.

Marco Nolde am 01. Dezember 2010

Regenbogen-Forelle mit Petersilien-Kartoffeln

Für 2 Personen

2 Regenbogenforellen	6 Kartoffeln, fest	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Rosmarin	1 Stück Ingwer	2 Knoblauchzehen
170 g Butter	Salz	Pfeffer

Die Kartoffel schälen und halbieren. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und die Kartoffeln darin gar kochen. Die Forelle waschen, trocken tupfen und von innen mit dem Daumen gut reinigen und trocknen. Die Forelle innen mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend von außen mit Salz und Pfeffer würzen. 100 Gramm Butter in einer Pfanne schmelzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Den Ingwer schälen und eine Scheibe abschneiden. Den Knoblauch, den Rosmarin und den Ingwer dazu geben. Das Ganze etwas einkochen lassen. Anschließend den Knoblauch, den Rosmarin und den Ingwer entfernen. Die Regenbogenforellen in die Pfanne geben. Nach zwei Minuten wenden. Das Auge des Fisches beobachten. Sobald sich die Augen weiß färben ist der Fisch gar. Die Kartoffeln abgießen. Die Petersilie klein schneiden und zu den Kartoffeln geben. Die restliche Butter dazugeben und vermengen. Die Regenbogenforelle auf einem Teller anrichten. Die Petersilienkartoffeln dazu geben und servieren.

Andreas Lux am 30. Juni 2010

Rotbarbe auf Spargel-Risotto mit glasierten Baby-Möhren

Für 2 Personen

2 Rotbarbenfilets a 200 g	150 g Risottoreis	8 Babymöhren
500 g Thai-Spargel	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, unbehandelt	55 g Butter	20 g kalte Butter
50 g Parmesankäse	200 ml Kalbsfond	200 ml trockener Weißwein
2 EL Mehl	2 Scheiben Weißbrot	6 Zweige Thymian
2 Zweige Estragon	8 EL Olivenöl	1 TL Zucker
Salz	Meersalz	Pfeffer, bunt

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den grünen Spargel von den holzigen Enden befreien und die Spitzen abschneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Spargelspitzen darin blanchieren. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Spargelspitzen mit Salz, Zucker und einem Esslöffel Zitronensaft abschmecken und anschließend herausnehmen. Die Rotbarbenfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln Olivenöl anschwitzen. Den Reis dazugeben und mit dem Weißwein ablöschen. Anschließend den Kalbsfond dazugeben und reduzieren. Den Reis nach und nach mit dem Spargelfond aufgießen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Möhren schälen und blanchieren. Anschließend 25 Gramm Butter erhitzen und die Möhren darin zusammen mit Salz und Zucker schwenken. Die Blätter eines Thymianzweiges abzupfen, klein hacken und zu den Möhren geben. Vier Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch bemehlen und anschließend zuerst auf der Hautseite anbraten, dann wenden. Etwas Meersalz auf die Filets geben. Das Weißbrot zerkleinern. Die Weißbrotkrümel auf den Fisch geben. Den übrigen Thymian abzupfen, klein schneiden und ebenfalls auf die Filets streuen. Anschließend 20 Gramm kalte Butter in Scheiben schneiden, darauf verteilen und im Backofen gratinieren. Die Spargelstangen pürieren und mit Salz und 30 Gramm Butter zu dem Reis geben. Den Parmesankäse reiben und das Risotto mit Pfeffer und dem Parmesankäse abschmecken. Die Rotbarbenfilets mit dem Risotto und den Babymöhren auf Tellern anrichten und mit dem Estragonzweig garnieren.

Chiara Fleischhacker am 19. Mai 2010

Rotbarbe in Papier mit karamellisierten Karotten

Für 2 Personen

2 Rotbarben, a 200 g	200 g Karotten	1 Zitrone, unbehandelt
1 Bund Rucola	2 Knoblauchzehen	2 EL Butter
7 EL Olivenöl	2 TL Fenchelsamen	4 Zweige Rosmarin
3 EL brauner Zucker	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Rosmarin zupfen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Den Rosmarin, den Knoblauch, vier Esslöffeln Olivenöl, Pfeffer und Salz miteinander vermengen. Die Rotbarben waschen, trocken tupfen und jeweils mit der Rosmarin-Masse füllen. Von außen mit etwas Olivenöl einreiben und mit Pfeffer und Salz würzen. Den Rucola von den Stielen befreien, waschen und trocken schleudern. Anschließend das Butterbrotpapier mit dem restlichen Olivenöl einstreichen, den Rucola darauf auslegen und die gefüllten Rotbarben oben drauf legen. Die Zitrone in hauchdünne Scheiben schneiden und jeweils drei Zitronenscheiben auf die Rotbarben legen. Anschließend die Fenchelsamen darüber streuen und den Fisch im Papier einschlagen. Die Fischpäckchen für 20 Minuten in den Ofen geben. Die Karotten von den Enden befreien, schälen und in Julienne schneiden. Einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz aufsetzen und die Karotten darin bissfest garen. Eine Pfanne mit der Butter erhitzen und die noch bissfesten Karotten mit dem braunen Zucker darin karamellisieren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rotbarben in Papier mit den karamellisierten Karotten auf Tellern anrichten und servieren.

Michele Nafziger am 21. Oktober 2010

Rotbarbe mit Parmesan-Soße und Ratatouille-Risotto

Für 2 Personen

4 Rotbarben-Filets a 30g	50 g Risottoreis	60 g Parmesan
2 EL Polentagrieß	1 Schote rote Paprika	1 Schote gelbe Paprika
1 Zucchini	1 Aubergine	60 g Schalotten
1 Zehe Knoblauch	1 Bund Basilikum	20 g Butter
25 ml Tomatensaft	50 ml trockener Weißwein	250 ml Geflügelfond
75 ml Schlagsahne	3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Hälfte der Schalotten glasig andünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Die Hälfte vom Fond und die Sahne hinzufügen und wieder einkochen lassen. Den Parmesan reiben und unter Rühren hineinstreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen. Die Paprikaschoten, die Zucchini und die Aubergine waschen und jeweils in kleine Würfel schneiden. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und die restlichen Schalotten und den Knoblauch glasig dünsten. Den trockenen Risottoreis und die Paprikawürfel hinzugeben und kurz dünsten. Ein Drittel des restlichen Fonds hinzugeben. Sobald der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, diesen Vorgang noch zwei Mal wiederholen. Schließlich den Tomatensaft und das restliche Gemüse hinzufügen und unter ständigem Rühren mitgaren. Zum Schluss die restliche Butter und den restlichen Parmesan dazugeben und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Rotbarbenfilets von beiden Seiten in dem Polentagries wenden und die Panade leicht andrücken. Von beiden Seiten für circa zwei Minuten in einer Pfanne mit heißem Olivenöl braten. Erst am Ende mit Salz und Pfeffer würzen. Die Parmesansoße unter Rühren erwärmen und mit dem Pürierstab aufmixen. Die Rotbarbenfilets auf einem Teller anrichten und mit der Soße, dem Risotto und einigen Basilikumblättern garnieren.

Jürgen Becker am 28. Dezember 2010

Rotbarben-Filet mit Rote-Bete-Püree und Wildkräuter-Salat

Für 2 Personen

4 kleine Rotbarbenfilets, a 100 g	6 Sardellenfilets, in Öl	3 Sch dickes Schwarzbrot
200 g gem. Wildkräutersalat	100 g essbare Blüten	6 gekochte Rote Bete
70 g Butter	3 EL Kapern	1 Muskatnuss
100 ml Apfelsaft	100 ml Aceto Balsamico	1 EL Dijon-Senf
200 ml Olivenöl	1 EL Pistazienöl	Pflanzenöl
Zucker	Meersalz	Salz
weißer Pfeffer	Pfeffer, schwarz	

Die Rotbarbenfilets waschen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Filets anbraten und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die Butter in einem kleinen Topf erhitzen und braun werden lassen. Die Rote-Bete würfeln und in einem Topf mit Wasser kurz aufkochen lassen. Anschließend mit der gebräunten Butter, weißem Pfeffer, Salz, Muskatnuss und dem Pistazienöl pürieren. Für das Salatdressing den Essig, den Apfelsaft und den Senf mischen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Nach und nach circa 200 Milliliter Olivenöl dazugeben. Die Sardellen und die Kapern klein würfeln, sowie das Schwarzbrot in Würfel schneiden. Alles in einer mit Öl erhitzen Pfanne braten. Den Wildkräutersalat waschen, trockenschleudern, mit dem Dressing vermengen und die Sardellen-, Kapern- und Brotwürfel drüberstreuen. Die Rotbarbenfilets mit der Rote-Bete Püree und dem Salat auf Tellern anrichten und mit dem Dressing garnieren.

Stella Igl am 30. November 2010

Rotbarsch im Kartoffel-Mantel mit Knobi-Zwiebel-Dipp

Für 2 Personen

300 g Rotbarschfilets	2 festk. Kartoffeln	1 Gurke
1 Zwiebel	3 Zehen Knoblauch	2 Eier
1 Bund Schnittlauch	1 Msp. milder Senf	4 EL saure Sahne
50 ml Sahne	100 ml Rapsöl	2 TL Balsamico-Essig
Butter	Tabasco	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 80 Grad Unter-/Oberhitze vorheizen. Den Rotbarsch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Rotbarsch darin anbraten. Die Kartoffeln schälen, grob reiben mit einem Ei vermengen und mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, die Hälfte der Kartoffelmasse hineingeben, goldbraun anbraten, den Rotbarsch darauf legen, die restliche Kartoffelmasse auf den Rotbarsch geben, wenden und ebenfalls goldbraun anbraten im den Backofen warmstellen. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Zwiebel abziehen und die Hälfte der Zwiebel klein hacken. Ein Ei, 80 Milliliter Rapsöl, den Knoblauch, die klein gehackte Zwiebel, die Sahne, den Senf, einen Teelöffel Balsamico-Essig in einen hohen Plastikgefäß geben, mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen und das ganze pürieren. Die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Schnittlauch klein schneiden. Die saure Sahne, zwei Esslöffel Rapsöl, einen Teelöffel Balsamicoessig zu einem Dressing vermengen und mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen. Die Gurken und den Schnittlauch mit dem Dressing vermengen. Den Rotbarsch im Kartoffelmantel aus dem Ofen nehmen. Den Rotbarsch im Kartoffelmantel mit Knobi-Zwiebel-Dip und Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Günter Flemming am 24. August 2010

Rotes Fisch-Curry

Für 2 Personen

2 Barramundifilets á 200g	250 g Reis	4 Stangen Zitronengras
1 Wurzel Galgant	4 Schalotten	5 Thai Chilis, lang und rot
4 Knoblauchzehen	10 Kaffir Limettenblätter	1 TL Koriandersamen
2 TL Palmzucker	1 TL Cuminpulver	1 TL Currypaste
1 EL Fischsoße	400 ml Kokosmilch	1 EL Sesamöl
1 EL Garnelenpaste	1 TL Pfefferkörner, schwarz	Salz

Die Zitronengrasstangen putzen, die unteren hellen Teile abschneiden und in feine Ringe schneiden. Drei Chilischoten längs halbieren, entkernen und von den Scheidewänden befreien, anschließend fein hacken. Die Schalotten und die Knoblauchzehen abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Galgant waschen und fein hacken. Die Hälfte der Kaffir-Limetten-Blätter waschen, trocken tupfen und ebenfalls klein schneiden. Alle Zutaten in eine Moulinette geben und zerkleinern. Das Cuminpulver, die Koriandersamern und die Pfefferkörnern im Mörser zerstoßen. Die Garnelenpaste zum Schluss hinzufügen und anschließend die Paste mit Salz abschmecken. Einen Top mit Wasser erhitzen und den Reis darin garen. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und anschließend in Würfel schneiden. Das Sesamöl in der Pfanne erhitzen und die Currypaste hineingeben, anschließend den Fisch darin braten. Den Zucker, die Fischsoße und die Kokosmilch hinzufügen und den Fisch bei schwacher Hitze darin ziehen lassen. Das Fischfilet mit dem Reis auf Tellern anrichten. Mit den übrigen Chilis und Limettenblättern garnieren und servieren.

Michael Eastham am 07. Juni 2010

Süßkartoffel-Lasagne mit Lachs und Steinpilzen

Für 2 Personen

2 Lachsfilets, a ca. 120 g	2 Süßkartoffeln, groß	2 Steinpilze, mittelgroß
1 Bund Schnittlauch	3 EL Olivenöl	150 ml Schlagsahne
40 ml Wermut	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Lachs waschen und trocken tupfen und jedes Filet in drei gleichgroße Scheiben schneiden. Jede Scheibe mit Olivenöl bestreichen und auf ein geöltes Backblech legen. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Die Stängel der Steinpilze abschneiden und die Pilzköpfe waagrecht in drei gleich große Scheiben schneiden. Die Pilzscheiben ebenfalls mit Olivenöl bestreichen und auf ein geöltes Backblech legen. Die Süßkartoffeln schälen und der Länge nach in 18 etwa zwei Millimeter dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Süßkartoffelscheiben zwei Minuten auf beiden Seiten leicht bräunen. Mit Wermut ablöschen. Die Schlagsahne hinzugeben und alles etwas reduzieren lassen. Zum Schluss den Schnittlauch in Röllchen schneiden und hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmstellen. Die Lachsscheiben im Backofen circa zwei bis drei Minuten garen. Die Pilze für circa acht Minuten in den Backofen schieben. Auf jeden Teller eine Scheibe Lachs legen, darauf jeweils eine Scheibe Süßkartoffel und schließlich eine Pilzscheibe. Diesen Vorgang noch zwei Mal wiederholen. Die Lasagnetürme auf einem Teller anrichten und mit der Sahne-Soße garnieren.

Jessica Peter am 02. November 2010

Saibling mit gebratenem Gemüse und Prosecco-Soße

Für 2 Personen

2 Saiblingfilets, a 100 g	100 g junger Blattspinat	1 Knolle Fenchel, klein
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 kleine Zucchini
1 Zitrone, unbehandelt	1 Orange, unbehandelt	1 Zwiebel, klein
1 Zehe Knoblauch	200 ml Gemüsefond	50 ml Prosecco
15 g Butter, kalt	1 TL Puderzucker	1 Lorbeerblatt
2 Zweige Thymian	1 Knolle Ingwer, klein	1 TL Fenchelsamen
1 TL Korianderkörner	Olivenöl	Cayennepfeffer
Pfeffer, schwarz	Salz	

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen und die Teller zum Vorwärmen hineingeben. Die Fenchelsamen und den Koriander im Mörser zerkleinern. Die Zwiebel und eine halbe Knoblauchzehe abziehen und fein schneiden, die äußere Haut vom Fenchel entfernen, den Fenchel waschen und in circa zwei Zentimeter große Rauten schneiden. Die Paprikaschoten waschen und von den Scheidewänden und Kernen befreien. Jeweils eine halbe Paprikaschote ebenfalls in circa zwei Zentimeter große Rauten schneiden. Die Zucchini waschen und die Hälfte längs in dünne Streifen schneiden. Den Spinat waschen, abtropfen lassen und verlesen, dabei große Stiele entfernen. Den Ingwer schälen und eine Scheibe abschneiden. In einer tiefen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und darin Zwiebel, Fenchel, Paprika und Zucchini anbraten. Anschließend mit 100 Millilitern Gemüsefond ablöschen und den Knoblauch, ein Lorbeerblatt, die Thymianzweige und die Ingwerscheibe dazu geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und zehn Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb abgießen, den Sud auffangen und beiseite stellen. Das Gemüse zusammen mit dem Spinat wieder in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze zwei Minuten ziehen lassen. Anschließend mit Fenchel und Koriander abschmecken. Die Thymianzweige, das Lorbeerblatt und die Ingwerscheibe herausnehmen. Die Zitrone putzen und einen dünnen Streifen der Schale abschneiden. Den Puderzucker in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen, mit dem Prosecco ablöschen und auf ein Drittel der Menge reduzieren lassen. Anschließend den restlichen Gemüsefond dazugeben und die Butter und die Zitronen- und Orangenschale dazu geben. Die Soße pürieren und anschließend mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Saiblingfilets waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und den Fisch auf der Hautseite braten. Anschließend wenden und von der anderen Seite kurz anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch in der Resthitze glasig durchziehen lassen. Die Fischfilets herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die vorgewärmten Teller aus dem Ofen nehmen. Die Saiblingfilets mit dem Gemüse und der Proseccosoße auf Tellern anrichten und servieren.

Regina Streitl am 31. März 2010

Saltimbocca mit Pangasius, Lachs und Spinat

Für 2 Personen

4 Pangasiusfilets	100 g Spinat	3 Scheiben Räucherlachs
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan
1 Bund Oregano	1 Bund Thymian	10 Blättchen Basilikum
4 Salbeiblätter	1 EL Mehl	100 ml Sahne
1 EL Butter	200 ml Milch	30 ml Sherry
100 ml Fischfond	30 ml Olivenöl	50 ml Weißwein
10 g Pinienkerne	1 TL Krustentierpaste	1 EL Kaviar, roter
1 Prise Muskat	1 TL Oregano	Salz
Pfeffer		

Einen Esslöffel Wasser in einem Topf erhitzen und die Krustentierpaste darin auflösen. Die Pinienkerne kurz in einer Pfanne rösten. Die Knoblauchzehe abziehen, halbieren und eine Hälfte mit dem Basilikum, dem Oregano, dem Thymian, dem Parmesan, den gerösteten Pinienkernen, der Krustentierpaste und 30 Milliliter Olivenöl in den Mixer geben und anschließend mit Pfeffer abschmecken. Den restlichen Knoblauch in sehr feine Scheiben schneiden und kurz mit Butter anbraten. Die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Mit je einem Salbeiblatt und einer Scheibe gebratenem Knoblauch belegen, auf der Hautseite mit dem Pesto bestreichen, aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Danach kalt stellen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Fisch mit Pfeffer würzen und bei hoher Hitze von jeder Seite drei Minuten braten. Den Fisch herausnehmen, mit den Lachsscheiben umwickeln und im Ofen warm halten. Einen Topf Wasser zum Kochen bringen. Den Spinat in das Wasser geben und blanchieren. Eine Schalotte abziehen und mit den restlichen Knoblauchscheiben und frischem Ingwer klein hacken. Die Schalotte anschwitzen, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und kurz anbraten. Anschließend Mehl hinzufügen und mit der Milch aufgießen. Den Spinat hinzugeben und aufkochen lassen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken und einen Schuss Sahne hinzufügen. Die restliche Schalotte in Butter andünsten, mit Wein, Fischfond und einem Schuss Sahne ablöschen und bis zur Hälfte einkochen lassen. Dann den Sherry hinzugeben. Die restliche Sahne steif schlagen und die Soße pürieren. Die geschlagene Sahne unter die Soße ziehen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Fisch Salt Im Bocca auf einem Teller anrichten und den Spinat dazu geben. Mit der Soße und hellem Kaviar garnieren.

Merlin Lamparth am 28. April 2010

Scharf angebratener Lachs, Radicchio, Teriyaki-Soße

Für 2 Personen

2 Lachsfiletscheiben a 250 g	1 Radicchio	8 Scheiben Bacon
1 Bund Majoran	100 g Pinienkerne	50 ml Mirin
100 ml Geflügelfond	50 ml Sojasoße	3 EL Balsamico-Essig
7 g Speisestärke	50 g Zucker	7 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Mirin in einem Topf 15 Sekunden stark kochen. Den Geflügelfond, die Sojasoße und 50 Milliliter Wasser zusammen mit dem Zucker dazu geben und zwei Minuten köcheln lassen. Die Stärke mit etwas Wasser anrühren und die Soße damit binden. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Radicchio von den äußeren Blättern sowie vom Strunk befreien und in der Pfanne auf jeder Seite eine Minute anbraten. Anschließend herausnehmen und in eine Schüssel geben. Den Bacon ebenfalls in der Pfanne ausbraten und in die Schüssel geben. Die Majoranblätter abzupfen und klein hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und zusammen mit dem Majoran in die Schüssel geben, drei Esslöffel Olivenöl und drei Esslöffel Balsamico-Essig dazugeben und mit Salz abschmecken. Die Lachsfiletscheiben waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln Olivenöl auf jeder Seite etwa drei Minuten scharf anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs mit dem Radicchio-Salat und der Teriyaki-Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Frederik Schlemmer am 07. Januar 2010

Scharfer Paprika-Zander mit Reis

Für 2 Personen

400 g Zanderfilet	125 g Basmatireis	2 rote Paprika
2 Zwiebeln	100 g Blattspinat	1 Zitrone
1 EL Cayennepfeffer	2 EL Ajvar, scharf	100 ml Sahne
125 ml Gemüsefond	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Reis in Salzwasser garkochen. Die Paprikaschoten vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Paprika und die Zwiebeln darin andünsten. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Fisch in drei Stücke schneiden und mit der Hälfte des Zitronensafts und Salz würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten kurz anbraten. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Den Spinat grob hacken. Das Ajvar, Gemüsefond und die Sahne in die Paprikapfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den restlichen Zitronensaft zugeben. Den Spinat in die Soße geben und köcheln lassen. Das Ganze mit Cayennepfeffer würzen. Den Fisch kurz vor dem Servieren mit in den Topf geben. Den Reis auf Tellern anrichten. Das Paprikagemüse und den Fisch auf dem Reis anrichten und servieren.

Tatjana Tillmann am 20. September 2010

Schmorgurke mit Zander und Kartoffel-Sellerie-Püree

Für 2 Personen

2 Zanderfilets a 200 g	1 Zitrone	5 mehligk. Kartoffeln
4 Schmorgurken	1 Zwiebel	1 Knolle Sellerie
1 Bund Dill	1 Bund Schnittlauch	1 Muskatnuss
1 TL Tomatenmark	150 ml saure Sahne	350 ml Milch
150 ml Pastis	100 g Butter	Leinöl
Olivenöl	Mehl	Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Den Sellerie schälen und in Stücke schneiden. Etwa 150 Gramm Sellerie in einen Topf geben und mit Milch auffüllen, bis der Sellerie bedeckt ist. Ein Spritzer Saft aus der Zitrone in den Topf pressen und Zucker hinzufügen. Den Sellerie weich kochen. Den Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite leicht einschneiden, etwas Saft aus der Zitrone pressen und über die Filets träufeln. Die Gurken schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Die Hälften in circa einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Den Dill hacken. Die Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel hinzufügen und dünsten bis sie glasig sind. Die Gurken dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und dünsten, bis sie leicht Farbe annehmen. Anschließend mit Pastis ablöschen, einkochen lassen und mit Tomatenmark etwas anrösten lassen. Nun die saure Sahne und den gehackten Dill hinzugeben und schmoren lassen. Die Zanderfilets salzen, pfeffern und die Hautseite mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne mit Olivenöl die Filets auf der Hautseite knusprig braten. Die Pfanne vom Herd nehmen, ein wenig Leinöl dazuträufeln und die Zanderfilets in der Restwärme garen. Den weichen Sellerie in der Milch stampfen, die Hälfte der Butter hinzufügen und mit Salz würzen. Die Kartoffeln ebenfalls mit Milch und der anderen Hälfte der Butter stampfen. Etwas Muskat hineinreiben und mit Salz abschmecken. Die beiden Pürees zusammenfügen und die Schnittlauchringe unterrühren. Die Schmorgurken mit Salz, Pfeffer und Leinöl würzen und abschmecken. Den Püree, die Schmorgurken und den Fisch auf einem Teller anrichten und servieren.

Frank Stellmach am 20. Dezember 2010

Schollen-Lachs-Röllchen mit Dill-Kartoffeln

Für 2 Personen

4 Schollenfilets	50 g Räucherlachs, dünn	4 festk. Kartoffeln
1 unbehandelte Zitrone	2 Schalotten	125 g Crème double
2 EL Butterschmalz	1TL Butter	125 ml Fischfond
1 Bund Dill	Safran	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und längs in Spalten schneiden. Die Kartoffelspalten in Salzwasser acht Minuten kochen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Schollenfilets waschen und trocken tupfen, dann mit Zitronensaft beträufeln und pfeffern. Den Räucherlachs auf die Schollenfilets legen und die überstehenden Ränder abschneiden. Den restlichen Lachs in feine Streifen schneiden und beiseite stellen. Die Schollenfilets mit dem Räucherlachs aufrollen und mit Holzspießchen feststecken. Die Schalotten abziehen und sehr fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Schalotten darin glasig dünsten und mit dem Fischfond ablöschen. Das Ganze aufkochen und anschließend leicht köcheln lassen. Die Fischröllchen hineinlegen und zugedeckt fünf Minuten dünsten. Anschließend die Röllchen aus dem Sud nehmen und zum Warmhalten in den Ofen geben. Die Crème double und den Safran unter den Sud rühren und drei Minuten kochen. Anschließend die Hitze reduzieren, die übrigen Lachsstreifen hineingeben. Die Dillspitzen abzupfen und ein Drittel davon ebenfalls in die Soße geben. Anschließend die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelspalten darin bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie gar sind. Vor dem Servieren mit den restlichen Dillspitzen garnieren. Die Schollen-Lachs-Röllchen mit den Dill-Kartoffeln und der Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Alfred Voltenauer am 05. Mai 2010

Schwarze Spaghetti mit einer Lachs-Safran-Soße

Für 2 Personen

400 g Lachsfilet, ohne Haut	1 Riesengarnele	400 g Spaghetti, schwarz
200 ml Schlagsahne	200 ml Fischfond	150 ml Gemüsegond
50 g Sahne-Schmelzkäse	5 g Safran, gemahlen	125 ml Weißwein, lieblich
0,5 Bund Dill	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz	Zucker	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Lachsfilet waschen und trocken tupfen. Den Fischfond in einem Topf erhitzen und das Fischfilet darin etwa zehn Minuten garen. Anschließend das Lachsfilet herausnehmen und im Backofen warm stellen. Den Fischfond nun mit der Sahne, dem Weißwein und dem Gemüsegond aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, den Schmelzkäse und den Safran hinzufügen und Ganze reduzieren. Abschließend den Lachs aus dem Backofen nehmen und mit zwei Gabeln in grobe Stücke zerteilen und in die Soße geben. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Spaghetti darin bissfest kochen. Den Dill von den Stielen zupfen. Die Garnele längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, waschen und trocken tupfen. Anschließend Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Garnele etwa fünf Minuten braten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spaghetti mit der Lachs-Safran-Soße auf Tellern anrichten und mit der Garnele und dem Dill garnieren.

Jürgen Lienhardt am 18. Januar 2010

Seehecht-Filet mit Süßkartoffel-Püree und bunten Linsen

Für 2 Personen

2 Seehechtfilets, a 150 g	850 g Süßkartoffeln	100 g Linsen, rot
100 g Linsen, weiß	100 g Linsen, schwarz	1 Limette, unbehandelt
1 Bund Petersilie, glatt	3 Zehen Knoblauch	1 Zweig Rosmarin
5 Zweige Thymian	330 g Butter	200 ml Sahne
2 L Gemüsefond	1 TL Chilipulver	Butter
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Knoblauch abziehen und andrücken. Den Fisch waschen und trocken tupfen. 80 Gramm Butter und den Knoblauch mit in der Pfanne erhitzen, den Fisch auf der Hautseite anbraten und anschließend kurz wenden. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln durch eine Presse drücken. Etwa 150 Gramm Butter zusammen mit der Sahne unterrühren und mit Salz und Chili abschmecken. Die Linsen in dem Gemüsefond für zehn Minuten kochen, anschließend abschrecken und mit Salz abschmecken. Die restliche Butter in den Fischbratsatz geben. Die Limette halbieren, pressen und etwas von dem Saft hinzugeben. Den Rosmarin und den Thymian als geschmackliche Unterstützung in die Pfanne geben. Die Petersilie zupfen. Das Seehechtfilet zusammen mit den Linsen und dem Süßkartoffelpüree auf Tellern anrichten und mit der Zitronenbutter und der Petersilie garnieren.

Mandy Hohmann am 11. Februar 2010

Seelachs-Filet in Tempura-Teig, mit Kartoffel-Püree

Für 2 Personen

2 Seelachsfilets, a 150 g	7 mehligk. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe
1 Stange Lauch	0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Schnittlauch
0,5 Bund Dill	2 Zweige Thymian	4 EL Milch
4 EL Speisestärke	50 g Butter	100 ml Fischfond
100 ml Weißwein	100 ml Milch	100 ml Sahne
Butter	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. Den Lauch abziehen und halbieren. Eine Hälfte in Ringe schneiden. Die andere Hälfte beiseite legen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und mit Fischfond auffüllen. Die Sahne zugeben und das Ganze reduzieren lassen. Das Mehl mit der Speisestärke mischen und mit ein wenig Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Den Knoblauch abziehen und mit dem Thymian fein hacken. Beides zu dem Teig geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abgießen und zerdrücken. Mit Milch, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie und den Schnittlauch fein hacken und unter das Püree heben. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in dem Tempurateig wenden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und den Fisch darin goldbraun ausbraten. Den Dill zupfen, zu der Soße geben und aufschäumen. Den Fisch und das Püree auf Tellern anrichten. Die Soße über den Fisch geben und servieren.

Janine Pflug am 07. Dezember 2010

Seelachs-Roulade mit Parma-Schinken, Tomaten-Soße

Für 2 Personen

2 Seelachsfilets a 180 g	6 Scheiben Parma-Schinken	250 g festk. Kartoffeln
1 Zitrone, unbehandelt	6 Strauchtomaten	2 Chilischoten
1 Knoblauchzehe	50 g ganze Mandeln, ungesüßt	200 g Tomatenmark
100 ml Weißweinessig	200 ml Olivenöl	Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, mit dem Zitronensaft beträufeln und mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Jeweils ein Fischfilet auf zwei Schinkenscheiben legen, aufrollen und mit Zahnstochern feststecken. Einen Bräter mit Olivenöl bepinseln und die Rouladen hineinlegen. Zwei Tomaten halbieren, salzen und auf die Rouladen legen. Die Fischrouladen mit Olivenöl beträufeln und im Backofen etwa 12 bis 14 Minuten backen. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Reichlich Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten bis sie gar sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Chilischote längs aufschneiden, entkernen und in Streifen schneiden. Die übrige Chilischote mit den Kernen klein schneiden. Anschließend die Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Die übrigen Tomaten groß würfeln. Die Tomaten, den Knoblauch, die Chilischoten zusammen mit dem Tomatenmark, dem Essig, den Mandeln und etwas Olivenöl pürieren. Abschließend mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Die Fischrouladen mit den Röstkartoffeln und der feurigen Tomatensoße auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Sandt am 19. Mai 2010

Seeteufel-Medaillons, Wild-Reis mit Blatt-Spinat

Für 2 Personen

200 g Seeteufelfilet	300 g Blattspinat, frisch	300 g Wildreismischung
200 g Feta	100 g Crème-fraîche	200 ml Fischfond
20 ml Wermut	1 Zitrone, unbehandelt	4 Schalotten
1 Granatapfel	2 EL Butter	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Salbei	2 Fäden Safran	1 EL Zucker
1 Prise Muskat	Pflanzenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Safran in etwas warmem Wasser einweichen lassen. Die Wildreismischung in Salzwasser bissfest garen. Zwei Schalotten abziehen, fein hacken und in der Butter anschwitzen. Die Seeteufelfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Schalotten rundum anbraten. Anschließend die Filets aus der Pfanne nehmen und im Ofen gar ziehen lassen. Die Schalotten-Butter-Mischung mit dem Wermut ablöschen, das Ganze reduzieren lassen und anschließend mit dem Fischfond auffüllen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Rosmarinnadeln und die Salbeiblätter abzupfen, fein hacken und mit dem Safran und der Crème-fraîche in die Soße rühren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Die restlichen Schalotten abziehen, fein hacken und in etwas Pflanzenöl anschwitzen. Den Spinat waschen, trockenschleudern und mit den Schalotten andünsten lassen. Den Feta grob schneiden und unter den Spinat heben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Zucker, etwas Muskat und Zitronensaft abschmecken. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Anschließend den Wildreis mit den Granatapfelkernen vermengen. Den Wildreis mit dem Spinat und den Seeteufelfilets auf Tellern anrichten und mit der Safran-Soße garnieren.

Mathias Rudolph am 06. April 2010

Seeteufel-Piccata mit Zitronen-Püree und Kaviar-Rahm-Soße

Für 2 Personen

300 g Seeteufelfilet, ohne Haut	2 EL Keta-Kaviar	300 g festk. Kartoffeln
1 unbehandelte Zitrone	2 Eier	50 g Parmesan
1 unbehandelte Zitrone	1 Muskatnuss	250 ml Fischfond
125 ml Schlagsahne	125 ml trockener Weißwein	20 g Butter
20 g kalte Butter	40 g Mehl	2 cl Wermut
1 Bund Schnittlauch	3 EL Olivenöl	Pflanzenöl
1 TL Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln ungeschält in Salzwasser etwa 25 Minuten kochen. Anschließend abgießen, ausdampfen lassen und pellen. Etwas Zitronenschale abreiben, die Zitrone halbieren und drei Esslöffel Saft auspressen. Den Kreuzkümmel kurz in der Pfanne anrösten, in eine Schale geben und mit dem Olivenöl, der Zitronenschale und -saft vermengen. Anschließend die Kartoffeln hinzufügen, das Ganze zu einem Püree stampfen und mit Salz, etwas Muskatabrieb und Pfeffer abschmecken. Die Seeteufelfilets waschen, trocken tupfen, von Sehnen befreien und in zwei zentimeterdicke Medaillons aufschneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Parmesan reiben und mit den Eiern vermengen. Die Medaillons mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, in 20 Gramm Mehl wenden und anschließend durch die Eiermischung ziehen. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Medaillons goldgelb ausbacken und anschließend im Backofen warmhalten. Den Fischfond in einem Topf erhitzen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und das übrige Mehl kurz farblos darin anschwitzen. Anschließend mit dem Fischfond, der Schlagsahne, dem Weißwein und dem Wermuth aufgießen, verrühren und etwa zehn Minuten reduzieren lassen. Anschließend passieren, mit Salz und Pfeffer würzen und die kalte Butter hinein mixen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Abschließend den Keta-Kaviar sowie den Schnittlauch begeben. Die Seeteufelmedaillons auf Tellern anrichten, das Zitronenpüree mit einer Spritztüte danebengeben und mit der Kaviarrahmsoße garnieren.

Martin Kleimeier am 22. November 2010

Seezungen-Filet mit Butter-Soße

Für 2 Personen

400 g Seezungenfilet	300 g Kartoffeln, fest	300 g Brokkoli
50 g Kapernäpfel, frisch	4 Zehen Knoblauch	1 Bund Basilikum
1 Bund Petersilie, glatt	100 g Butter	2 EL Olivenöl
250 ml Weißwein, trocken	Meersalz	

Die Kartoffeln schälen und bissfest garen. Den Brokkoli in Röschen teilen, klein schneiden und ebenfalls in Salzwasser bissfest garen. Das Seezungenfilet waschen und trocken tupfen. Die Knoblauchzehen abziehen und in grobe Würfel schneiden. Den Basilikum und die Petersilie zupfen und jeweils etwa 20 Gramm davon klein hacken. Die Kapern kurz abspülen. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl erhitzen, die Hälfte der Knoblauchwürfel und das Seezungenfilet etwa sechs Minuten darin andünsten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Die Butter, das Basilikum, die Petersilie, die Kapern und etwas Salz hinzugeben, abdecken und für zehn Minuten dünsten lassen. Einen Topf mit dem restlichen Olivenöl erhitzen, die übrigen Knoblauchwürfel hinzugeben und anrösten. Anschließend den Brokkoli abtropfen lassen und das Knoblauchöl darüber geben. Die Kartoffeln ebenfalls abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Das Seezungenfilet, die Kartoffelscheiben und den Brokkoli auf Tellern anrichten und mit der Buttersoße garnieren.

Giovanni Pilato am 01. Februar 2010

Selbstgemachte Lachs-Spätzle mit Riesen-Garnelen

Für 2 Personen

100 g Räucherlachs	4 Riesen-Garnelen, küchenfertig	150 g Kirschtomaten
75 g Rucola	1 Zitrone	225 g Mehl
2 Eier	0,5 Bund Basilikum	0,5 Bund glatte Petersilie
50 g Parmesan	4 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer
Salz		

Für den Spätzleteig die Eier, zwei Esslöffel Olivenöl, einen Esslöffel Salz und 165 Milliliter Wasser verrühren. Das Mehl hinzugeben und das Ganze zu einem glatten Teig verrühren. Die Tomaten waschen, halbieren und mit dem restlichen Öl in einer Pfanne anbraten, bis sie an der Schnittstelle leicht gebräunt sind. Die Garnelen von der Schale, dem Kopf und dem Darm befreien, waschen und trocken tupfen. Den Spätzleteig durch eine Spätzlepresse drücken und in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben. Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, diese in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Spätzle zu den Tomaten in die Pfanne geben und mit andünsten. Den Rucola waschen und trocken schleudern und etwas von dem Salat in die Pfanne geben. Das Ganze mit Pfeffer würzen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Etwas Basilikum und Petersilie zupfen und klein hacken. Den Zitronensaft und die Kräuter zu den Spätzle geben. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und scharf anbraten. Die andere Zitronenhälfte vierteln, den Lachs klein schneiden und ebenfalls zu den Spätzle geben. Parmesan reiben. Die Zitronen-Lachs-Spätzle auf Tellern anrichten, mit dem restlichen Rucola und dem Parmesan garnieren und servieren.

Sandra Eckstein am 13. Dezember 2010

Selbstgemachte Tagliatelle mit Limetten-Lachs-Soße

Für 2 Personen

1 Lachsfilet a 300 g	300 g Hartweizengrieß	1 Zwiebel
1 unbehandelte Limette	50 g Crème-double	75 ml Sahne
5 Eier	50 ml trockener Weißwein	25 ml französischer Wermut
250 ml Geflügelfond	1 Lorbeerblatt	2 Zweige Dill
Olivener Öl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Hartweizengrieß zusammen mit den Eiern, dem Olivenöl und einer Prise Salz in eine Schüssel geben und mit einem Rührgerät verkneten. Den Teig anschließend mit den Händen weiterverarbeiten und solange kneten bis ein glatter, fester Teig entstanden ist. Den Teig abschließend in eine Frischhaltefolie wickeln und kühl stellen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln mit dem Lorbeerblatt kurz darin andünsten und anschließend mit dem Weißwein und dem Wermut ablöschen. Das Ganze bis auf die Hälfte reduzieren und mit dem Geflügelfond auffüllen. Anschließend erneut reduzieren. Die Sahne und die Crème double unter die Soße rühren und kurz aufkochen lassen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen und mit einem Tagliatelle-Aufsatz für die Nudelmaschine in feine Streifen schneiden. Die Tagliatelle im kochenden Wasser drei Minuten kochen lassen und anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Die Limettenschale abreiben. Anschließend die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Großteil des Abriebs und den Limettensaft unter die Soße rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lorbeerblatt entfernen, die Soße mit einem Stabmixer pürieren und danach durch ein Sieb passieren. Den Lachs waschen, trocken tupfen, in kleine Würfel schneiden und in einer weiteren Pfanne von jeder Seite kurz anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die angebratenen Lachswürfel unter die Soße rühren und mit den Nudeln vermengen. Abschließend den Dill abzupfen. Die Tagliatelle mit der Limetten-Lachs-Soße auf Tellern anrichten und mit etwas frischem Pfeffer, dem Dill und der übrigen Limettenschale garnieren.

Birgit Endelmann am 16. August 2010

Sesam-Lachs-Stäbchen mit Gurken-Salat

Für 2 Personen

2 Lachsfilets a 125 g	300 g festk. Kartoffeln	1 Salatgurke
3 Zitronen	1 EL Crème-fraîche	180 ml Sahne
100 ml Sojasoße	3 EL Olivenöl	1 TL Apfelessig
2 Eier	2 EL Meerrettich	2 EL Wasabi
0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Dill	0,5 Bund Estragon
100 g geschälter Sesam	schwarzer Pfeffer	Salz

Die Kartoffeln putzen und 20 Minuten lang ungeschält in Salzwasser kochen. Die Zitronen halbieren, auspressen und den Saft von zwei Zitronen mit der Sojasoße verrühren. Den Lachs waschen, trocken tupfen und 20 Minuten darin marinieren. Die Petersilie zupfen, klein hacken und zu der Hälfte der Sahne geben. Das Ganze mit dem Meerrettich verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die restliche Sahne mit der Wasabi vermischen. Die Kartoffeln pellen, längs vierteln und mit einem Teelöffel Öl in einer Pfanne goldbraun braten. Danach die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier aufschlagen und trennen. Das Eiweiß verquirlen und den Sesam in einer Pfanne anrösten. Den Lachs zuerst im Eiweiß, dann im Sesam wenden. Anschließend den Lachs mit einem Teelöffel Öl von jeder Seite zwei Minuten lang anbraten. Die Gurke schälen, längs vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Crème-fraîche, den Essig, das restliche Olivenöl und den restlichen Zitronensaft in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dill und den Estragon zupfen, feinhacken und über den Gurkensalat geben. Die Sesam-Lachsstäbchen mit den Kartoffeln, der Meerrettich- und der Wasabisoße und dem Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Che Gerber am 13. Dezember 2010

Spaghetti mit Lachs und Rucola

Für 2 Personen

200 g Lachsfilet	250 g Spaghetti	40 g Pinienkerne
1 Schalotte	50 g Rucola	50 g Oliven, schwarz
1 Limette, unbehandelt	100 ml Schlagsahne	300 ml Fischfond
50 ml Weißwein, trocken	4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Spaghetti in Salzwasser gar kochen. Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Den Rucola putzen und grob zerteilen. Die Oliven fein hacken. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in zentimeterbreite Würfel schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachswürfel darin von allen Seiten anbraten. Den Lachs aus der Pfanne nehmen und die Schalotte in dem Bratensatz andünsten, mit dem Weißwein ablöschen und etwas reduzieren. Anschließend mit dem Fischfond aufgießen, ebenfalls etwas reduzieren und anschließend die Sahne dazugeben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft würzen, die Oliven dazugeben und von der Hitze nehmen. Anschließend den Lachs und den Rucola unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spaghetti abgießen und mit dem restlichen Olivenöl vermengen. Die Spaghetti mit Lachs und Rucola auf Tellern anrichten und mit den Pinienkernen garnieren und servieren.

Sylvia Hayden am 02. September 2010

Steinbeißer-Masala mit Roti

Für 2 Personen

300 g Steinbeißer	100 g feine Kokosraspeln	100 g Vollkornmehl
150 ml dickflüssige Kokosmilch	25 ml Tamarindensaft	50 g Ingwer
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 TL Curryblätter, gerieben
1 EL Garam-Masala	Sesamöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Fisch waschen, trocken tupfen, leicht salzen und in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Für das Masala Malu den Ingwer schälen und fein raspeln. Die Zwiebel abziehen und in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen, grob zerkleinern und mit der Zwiebel in etwas Sesamöl anschwitzen. Das Garam-Masala mit dem Ingwer einrühren und langsam anbraten lassen. Die gemahlene Curryblätter dazugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Nun den Fisch dazu geben und bei geringer Hitze leicht anbraten. Anschließend das Ganze mit der Kokosmilch und dem Tamarindensaft ablöschen und kurz aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und das Fisch-Curry circa acht Minuten gar ziehen lassen. Für die Roti die Kokosraspeln mit dem Mehl, 200 Millilitern Wasser und einer Prise Salz verkneten, bis ein formbarer Teig entsteht. Den Teig in walnussgroße Kugeln formen, zu dicken Talern drücken und in etwas Sesamöl goldbraun ausbacken. Das Fischmasala mit den Roti auf Tellern anrichten.

Karl-Herrmann Heide am 22. Februar 2010

Steinbutt an Tomaten-Linsen

Für 2 Personen

4 Steinbuttfilets a 80 g	100 g Tomaten	1 rote Zwiebel
1 Zitrone, unbehandelt	1 Knoblauchzehe	30 g Ingwer, am Stück
1 Stange Staudensellerie	1 EL Butter	125 g rote Puy-Linsen, trocken
200 ml Gemüsefond	1 Lorbeerblatt, getrocknet	50 ml Schlagsahne
0,5 Bund Schnittlauch	1 EL Butter	3 EL Olivenöl
2 EL Mehl	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Zitrone halbieren, eine Hälfte in Spalten schneiden und den Saft der anderen Hälfte auspressen. Die Steinbuttfilets waschen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Sellerie von den holzigen Fäden befreien und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebeln, den Knoblauch, Ingwer und den Sellerie andünsten. Die Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, gut abtropfen lassen, mit in den Topf geben und vier Minuten mit dünsten lassen. Anschließend den Gemüsefond, Salz, Pfeffer und das Lorbeerblatt zugeben und bei mittlerer Hitze offen garen. Die Tomaten vom Stielansatz befreien, entkernen und fein hacken. Die Sahne steif schlagen und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Tomaten zu dem Linsengemüse geben, die Sahne unterheben und alles mit dem Schnittlauch bestreuen. Den Fisch erneut trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite etwa zwei Minuten braten. Den Steinbutt mit den Tomatenlinsen auf Tellern anrichten und mit den Zitronenspalten garnieren.

Holger André am 07. April 2010

Steinbutt auf einem Gemüse-Bett mit Kartoffel-Püree

Für 2 Personen

2 Steinbuttfilets ohne Haut	500 g Kartoffeln, mehlig	100 g Staudensellerie
100 g Schalotten	100 g Karotten	1 Stange Porree
1 Zitrone, unbehandelt	175 g Butter	50 g Mehl
125 ml Milch	100 ml Weißwein, trocken	2 Stiele Petersilie, glatt
3 EL Rapsöl	1 Muskatnuss	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen und im Salzwasser etwa zwölf Minuten kochen. Die Schalotten abziehen und vierteln. Den Staudensellerie von den holzigen Fäden und dem Ende befreien. Den Porree von den äußeren Blättern sowie den Enden befreien und gemeinsam mit dem Staudensellerie in kleine Stücke schneiden. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, salzen und in dem Mehl wenden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Fischfilets von beiden Seiten kurz anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, das Gemüse mit 25 Gramm Butter in die Pfanne geben und das Ganze kurz anrösten. Die Fischfilets wieder auf das Gemüse legen und die Pfanne für etwa 15 Minuten in den Backofen geben. Die Milch in einem Topf erhitzen. Etwas Muskat abreiben. 125 Gramm Butter in einer Pfanne schmelzen und braun werden lassen. Die Kartoffeln abgießen, durch die Kartoffelpresse in die Milch drücken und mit der braunen Butter und etwas Muskatabrieb abschmecken. Die Pfanne aus dem Backofen nehmen, dabei die Fischfilets separat warmstellen und das Gemüse mit dem Weißwein aufgießen und kurz einköcheln lassen. Die übrige Butter einrühren und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Die Fischfilets mit dem Gemüse und dem Kartoffel-Püree auf Tellern anrichten und mit der Petersilie und jeweils einer Zitronenscheibe garnieren.

Joachim Herbst am 21. April 2010

Steinbutt auf Mango-Limetten-Chutney mit Koriander-Butter

Für 2 Personen

2 Steinbuttfilets, a 160 g	1 unreife Mango	1 Limette
1 Zitrone	2 Kartoffeln	1 Schalotte
1 Staude Sellerie	1 Stange Lauch	1 Lorbeerblatt
1 Bund Koriandergrün	1 TL Korianderkörner	1 TL weiße Pfefferkörner
1 TL Fenchelsamen	20 g Zucker	40 g Butter
150 ml Fischfond	1 EL Champagner	2 EL Wermut
500 ml Rote-Bete-Saft	Butterschmalz	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Für das Chutney die Mangos schälen und bis zum Kern abreiben. Das Fruchtfleisch der Mango und den Saft der ausgepressten Limette leicht köcheln lassen. Die Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. Ein kleines Stück der Selleriestaude und den Lauch abziehen und in Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Gemüswürfel anschwitzen und anschließend mit Wermut und dem Champagner ablöschen. Das Lorbeerblatt, die Pfefferkörner, die Fenchelsamen und die Korianderkörner in die Pfanne dazugeben und alles auf ein Drittel einkochen lassen. Abschließend den Fischfond hinzufügen und auf die Hälfte reduzieren. Mit dem Koriandergrün zudecken und die Korianderbutter ziehen lassen. Die Zitrone auspressen. Den Saft und die Butter in die Pfanne dazugeben und alles passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rote-Bete-Saft mit dem Zucker zu einer Soße einkochen. Die Kartoffeln schälen und reiben. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, die Kartoffeln als Kreisform in die Pfanne legen und die Kreise von beiden Seiten anbraten. Die Steinbuttfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Das Butterschmalz in eine Pfanne geben und die Filets darin von beiden Seiten anbraten. Das Chutney mit den Filets und der Kartoffel-Galette auf einem Teller anrichten, mit der Rote-Bete-Soße und der Korianderbutter dekorieren und servieren.

Francois Reichl am 20. Dezember 2010

Steinbutt mit mediterranem Gemüse und Curry-Reis

Für 2 Personen

2 Steinbuttfilets a 100 g	50 g Pfifferlinge	1 Tomate
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Zucchini
1 unbehandelte Zitrone	10 g Kapern	50 ml Fischfond
50 ml trockener Weißwein	0,5 Bund Basilikum	2 EL Currypulver
1 EL Safran-Fäden	10 g Butter	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Pfifferlinge putzen und klein schneiden. Die Tomate vom Strunk befreien. Die Paprika halbieren, entkernen, von den Scheidewänden befreien und in Würfel schneiden. Die Zucchini von den Enden befreien und gemeinsam mit der Tomate ebenfalls in Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin das Gemüse zusammen mit den Pfifferlingen anbraten. Die Kapern, die Safran-Fäden und das Currypulver zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze mit dem Fischfond ablöschen. Den Zitronensaft zugießen und mit dem Handrührgerät aufmixen. Die Steinbuttfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz würzen und in einer Pfanne mit der heißen Butter etwa zwei Minuten lang braten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Die Basilikumblätter abzupfen und klein hacken. Die Fischfilets mit dem Gemüse und der Soße auf Tellern anrichten und mit dem Basilikum garnieren.

Lea Stier am 27. Oktober 2010

Steinbutt-Filet im Mantel und tomatiges Pastasotto

Für 2 Personen

2 Steinbuttfilets	200 g Risoni-Nudeln	1 Ei
1 Zitrone, unbehandelt	100 g Parmesan	100 g Mehl
1 Gemüsezwiebel	50 g Tomatenmark	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Dill	1 Dose Tomaten	20 grüne Oliven, mit Mandeln
2 EL Kapern	1 Chilischote	100 g Butterschmalz
100 ml Sahne	50 ml Olivenöl	100 ml Weißwein
200 ml Geflügelfond	Salz	Pfeffer

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden und in dem Öl glasig dünsten. Die Nudeln zugeben und mit anrösten. Anschließend das Tomatenmark hinzugeben und ebenfalls mit rösten. In einem Topf den Weißwein und den Geflügelfond erhitzen. In einem weiteren Topf die Tomaten erhitzen. Die Nudeln immer wieder mit der Brühe ablöschen. Den Saft der Dosen-Tomaten ebenfalls dazugeben. Etwas köcheln und die Tomaten zu den Nudeln geben. Die Oliven in Scheiben schneiden. Die Olivenscheiben und die Kapern zu den Nudeln geben. Die Chilischote längs aufschneiden und von den Kernen befreien. Etwas Chili klein schneiden und zu den Nudeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Zitronenschale reiben und ebenfalls dazu geben. Den Parmesan reiben und die Petersilie hacken. Und zu den Nudeln geben. Aus der Sahne, dem Mehl und den Eiern einen Teil rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dill klein hacken und ebenfalls zu dem Teig geben. Die Steinbuttfilets waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die Steinbuttfilets durch den Teig ziehen und in der Panne braten. Nach dem Braten die Fischfilets auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Das Steinbuttfilet im Mantel auf einem Teller anrichten und das Pastasotto dazugeben.

Hildegard Gerecke am 01. Juli 2010

Steinbutt-Filet mit Kartoffel-Kruste und weißem Spargel

Für 2 Personen

2 Steinbuttfilets mit Haut	3 Kartoffeln, fest	300g Spargel, weiß
200ml Weißwein, trocken	1 EL Butter	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben reiben. Die Kartoffeln mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Die Steinbuttfilets waschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch auf der Oberseite mit den Kartoffelscheiben belegen. Den Fisch auf ein Backblech legen und im Backofen zehn Minuten garen. Den Spargel schälen und in Salzwasser blanchieren. Den Fisch auf dem Backblech mit Weißwein ablöschen. Anschließend den Fisch aus dem Backofen nehmen. Den Sud in einen Topf gießen und aufkochen. Anschließend die Butter hinzufügen und die Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Das Steinbuttfilet mit Kartoffelkruste auf einem Teller anrichten. Den Spargel dazu geben und mit der Soße garnieren.

Leonardo Vaccina am 09. Juni 2010

Steinbutt-Lachs-Rouladen im Kräuter-Mantel mit Linsen

Für 2 Personen

300 g Steinbuttfilet	60 g Lachsfilet	1 Schalotte
2 EL grüne Linsen	2 EL rote Linsen	2 EL gelbe Linsen
1 Zitrone, unbehandelt	1 Zweig Kerbel	1 Zweig Petersilie, glatt
1 Zweig Estragon	1 Zweig Basilikum	1 Zweig Thymian
20 g Butter, kalt	2 EL violetter Senf	25 ml Schlagsahne angefroren
40 ml Schlagsahne	10 ml Wermut	10 ml Weißwein
85 ml Fischfond	15 ml Olivenöl	10 ml Zitronenolivenöl
Aceto bianco	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Steinbutt waschen, trocken tupfen und in zwei etwa 14 x 12 Zentimeter große und einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Das restliche Steinbuttfilet leicht anfrieren lassen. Den Kerbel, die Petersilie, den Estragon, das Basilikum und den Thymian abzupfen und fein hacken. Die Zitrone auspressen. Das angefrorene Steinbuttfilet mit den Kräutern und etwas Salz pürieren. Die angefrorene Sahne zu der Farce geben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Steinbuttfilets auf Frischhaltefolie legen, mit Salz und Pfeffer würzen und jeweils eine dünne Schicht Farce darauf streichen. Den Lachs waschen, trocken tupfen, mit Salz würzen und in Streifen schneiden. Die Lachsstreifen auf die Steinbuttfilets legen und alles zu einer Roulade aufrollen. Die Frischhaltefolie entfernen und die Fischrouladen in den Kräutern wenden. Anschließend die Rouladen erst in Frischhaltefolie, dann in Alufolie einwickeln und die überstehenden Folienenden fest eindrehen. Wasser in einem Topf erhitzen und die Rouladen-Päckchen darin etwa acht Minuten garen. Anschließend die Rouladen aus dem Wasser nehmen und im Backofen warmstellen. Den Wermut und den Weißwein in einem Topf erhitzen und etwas reduzieren. Anschließend 75 Milliliter Fischfond und die Schlagsahne aufgießen und nochmals etwas reduzieren. 10 Gramm Butter, 10 ml Olivenöl und das Zitronenolivenöl langsam unterrühren. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schalotte abziehen und eine Hälfte in feine Würfel schneiden. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Die grünen Linsen und den restlichen Fischfond dazu geben und etwa drei Minuten köcheln lassen. Die restliche Butter in Stücke schneiden und ebenfalls dazu geben. Anschließend die roten und gelben Linsen unterrühren und etwa zwei Minuten köcheln lassen. Anschließend das Ganze mit dem Aceto bianco, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Steinbutt-Lachs-Roulade im Kräutermantel und den bunten Linsen auf Tellern anrichten. Mit der Soße garnieren und servieren.

Sarah Hemmerling am 13. Oktober 2010

Tagliatelle mit Lachs und Erbsen-Minze-Soße

Für 2 Personen

200 g Lachsfilet, ohne Haut	200 g Tagliatelle	100 g Erbsen, TK-Ware
1 Zitrone, unbehandelt	1 Zwiebel	0,5 Bund Minze
125 ml Schlagsahne	2 EL Olivenöl	100 ml Weißwein
Zucker	schwarzer Pfeffer	Salz

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Minzeblätter abzupfen und fein hacken. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen, gegebenenfalls entgräten und in Würfel schneiden. Die Tagliatelle zum Garen für etwa sechs Minuten in das kochende Salzwasser geben. Dabei ab und zu umrühren, damit die Nudeln nicht verkleben. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Dann die Lachswürfel hinzufügen und unter vorsichtigem Wenden etwa drei Minuten braten. Anschließend auch die Minzeblätter kurz mitdünsten. Die Erbsen zum Lachs geben. Die Zitrone halbieren und die eine Hälfte auspressen. Den Saft der halben Zitrone, den Weißwein und die Sahne aufgießen. Das Ganze aufkochen und zwei Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Nudeln abgießen und anschließend im Topf mit der Lachs-Erbsen-Soße vermengen. Eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tagliatelle mit dem Lachs und der Erbsen-Minze-Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Irene Wagner am 28. Mai 2010

Teriyaki vom Lachs mit lauwarmen Wasabi-Gurken

Für 2 Personen

2 Lachsfilets a 150 g, mit Haut	1 Gurke	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 unbehandelte Limette	6 EL Mehl
5 g Speisestärke	1 EL Butter	2 EL Crème double
30 ml Mirin	60 ml Geflügelfond	30 ml Sojasoße
150 ml Wermut	30 g Puderzucker	0,5 Bund Dill
2 TL Wasabi	2 EL Olivenöl	Meersalz
3 EL schwarze Pfefferkörner	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 170 Grad Ober- /Unterhitze vorheizen. Den Pfeffer grob mahlen. Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und quer in dicke Scheiben schneiden. Die Schalotten abziehen und würfeln. Die Dillblätter abzupfen und klein hacken. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Den Lachs waschen, trocken tupfen, salzen, die Hautseite auf den gemahlene Pfeffer legen und fest andrücken. Anschließend in Mehl wenden. Die Lachsfilets zunächst mit der gepfefferten Seite in etwas Öl anbraten und danach wenden. Anschließend etwa drei Minuten im Backofen fertig garen und warm halten. Die gewürfelten Schalotten in der Butter anschwitzen. Die Gurken hinzugeben, salzen und etwa eine Minute lang dünsten. Mit etwas Wermut ablöschen und fünf Minuten weiter köcheln lassen. Die Schale der Limette abreiben und zusammen mit dem Dill, dem Wasabi, dem Knoblauch und der Crème-double unter die Gurken mischen. Eine Minute ziehen lassen und beiseite stellen. Für die Soße den Mirin 15 Sekunden stark aufkochen und anschließend mit Wasser, dem Fond und der Sojasoße auffüllen und den Puderzucker unterrühren. Das Ganze etwa zwei Minuten köcheln lassen. Die mit Wasser vermischte Speisestärke einrühren und erneut aufkochen lassen. Den Lachs aus dem Backofen nehmen, sechs Esslöffel der Teriyaki-Soße dazu gießen und mit etwas Pfeffer nachwürzen. Den Fisch zusammen mit dem Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Katrin Theiler am 07. Oktober 2010

Thunfisch Carpaccio mit Ziegenkäse-Honig-Ciabatta

Für 2 Personen

300 g weißer Thunfisch	0,5 Ciabatta	1 Limette, unbehandelt
1 Schalotte	1 Knoblauchzehen	1 Granatapfel
10 Kirschtomaten	1 Bund Rucola	0,5 Kopf Frisée-Salat
200 g Ziegenkäse	1 Bund Koriander	1 Bund glatte Petersilie
Sprossen	1 EL Honig	1 EL Dijon-Senf
2 EL weißer Balsamico	1 EL Himbeeressig	140 ml Olivenöl
Zucker	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Koriander und die Petersilie zupfen, fein hacken und mit 50 Millilitern Olivenöl vermengen. 20 Milliliter Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Thunfisch waschen, trocken tupfen und kurz von allen Seiten in der Pfanne anbraten. Anschließend den Thunfisch in der Öl-Kräutermischung wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schale der Limette abreiben und den Saft auspressen. 50 Millilitern Olivenöl, den Limettensaft und die Limettenschale miteinander vermengen und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehe abziehen, halbieren und einen Teller damit einreiben. Die Olivenöl-Limetten-Marinade auf den Teller geben, den Thunfisch in dünne Scheiben schneiden und in die Marinade geben. Das Ganze mit Klarsichtfolie abdecken und kalt stellen. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Das Ciabattabrot in Scheiben schneiden, mit dem Ziegenkäse belegen und dünn mit Honig bestreichen. Anschließend die Ciabattabrottscheiben im Backofen für etwa zehn Minuten backen. Den Rucola von den Stielen befreien. Die Blätter des Frisée-Salates zupfen. Den Rucola und den Frisée-Salat waschen und trocken schleudern. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Kirschtomaten putzen, vom Strunk befreien und halbieren. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Für das Salatdressing dem restlichen Olivenöl, den weißen Balsamico, den Himbeeressig, die Schalottenwürfel und den Senf miteinander vermengen. Anschließend das Ganze mit etwas Zucker abschmecken. Den Salat und die Kirschtomaten mit dem Dressing vermengen. Anschließend die Granatapfelkerne über den Salat geben. Das Thunfisch-Carpaccio mit dem Salat und dem Ziegenkäse-Honig-Ciabatta auf Tellern anrichten, mit den Sprossen garnieren und servieren.

Mario Weber am 07. September 2010

Thunfisch in Koriander-Sud mit Zucchini-Chips

Für 2 Personen

200 g Thunfischfilet	20 g Ingwer	1 Meerrettichwurzel, klein
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Zitrone, unbehandelt	1 Zucchini
1 TL Sesam, hell	1 Msp Wasabi	2 EL Weizenmehl
2 EL Japanischer Reiswein	1 EL helle Sojasoße, leicht	180 ml Erdnussöl
1 TL geröstetes Sesamöl	1 TL brauner Zucker	1 Bund Koriander
Meersalz		

Das Thunfischfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Koriander, bis auf zwei Blätter, zupfen. Den Ingwer schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln vom unteren Ende befreien, die äußere Haut abziehen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Eine halbe Meerrettichwurzel schälen und reiben. Eine Pfanne mit 60 Millilitern Erdnussöl erhitzen, den Ingwer und die Frühlingszwiebeln darin kurz andünsten. Die Zucchini waschen und in vier Millimeter dicke Scheiben schneiden. Das Mehl mit dem Sesam vermengen. Anschließend die Zucchinischeiben leicht mit Salz würzen, mit etwas Wasser anfeuchten und in dem Sesam- Mehl wälzen. In einem Topf das restliche Erdnussöl mit einem Esslöffel Sesamöl erhitzen, die Zucchinischeiben hinzufügen und goldgelb frittieren. Abschließend die Zucchinischeiben auf einem Küchentuch abkühlen. Den japanischen Reiswein, die Sojasoße und den Zitronensaft hinzugeben. Das Ganze kurz aufkochen lassen und anschließend eine Messerspitze Wasabi und eine Prise Zucker hinzugeben. Abschließend das Thunfischfilet und den gezupften Koriander zusätzlich in die Pfanne geben und kurz garen lassen, so dass der Thunfisch innen noch glasig ist. Das Thunfischfilet auf dem Sud anrichten und mit dem Meerrettich und den zwei Korianderblättern anrichten.

Frederic Janz am 01. Juni 2010

Thunfisch nach italienischer Art

Für 2 Personen

200 g Thunfischsteak	2 Sardellenfilets	200 g Kirschtomaten
1 Zitrone	1 Zehen Knoblauch	0,5 Bund Basilikum
2 TL Oregano, getrocknet	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Tomaten halbieren. Die Basilikumblätter zupfen. Einige für die Dekoration beiseite legen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Thunfisch mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Das Steak von beiden Seiten circa eine Minute anbraten. Anschließend auf einen Teller geben und zum Warmhalten in den Ofen geben. Den Knoblauch in die Pfanne geben und anbraten. Nach und nach die Tomaten und die Sardellen zugeben. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Den Saft zugeben und gut vermengen. Die Basilikumblätter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Thunfisch aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Die Soße auf den Teller geben und die Thunfischscheiben oben auf geben. Mit den restlichen Basilikumblättern garnieren.

Yasin Demirel am 27. Mai 2010

Thunfisch und Garnelen an Sauerkraut

Für 2 Personen

2 Thunfischfilet, a 150 g	6 Garnelenschwänze	0,5 Bund Rucola
1 Tomate	1 Limette	300 g Sauerkraut, eingelegt
100 g Rosinen	1 Baguette	4 Knoblauchzehen
1 Zwiebel	1 Chilischote	2 Äpfel
2 EL Honig	125 g Crème-fraîche	5 EL Olivenöl
150 ml Weißwein trocken	2 EL Calvados	Salz
weißer Pfeffer		

Die Tomate halbieren den Strunk heraus schneiden und klein Würfeln. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Die Chilischote halbieren, das Kerngehäuse und die Scheidewände herauslösen und fein hacken. Anschließend das Fischfilet waschen und trocken tupfen. Zwei Zehen Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Fischfilet mit dem Knoblauch, der Zwiebel, der Chilischote und der Tomate anbraten. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Limettensaft, Salz, Pfeffer und das Olivenöl dazu geben und kurz kochen. Anschließend beiseite stellen. Einen Apfel halbieren, das Kerngehäuse herauslösen und in Stücke schneiden. Die Garnelenschwänze mit Olivenöl und dem restlichen Knoblauch kurz angebraten und nach fünf Minuten die Äpfel, den Honig und 100 Milliliter Weißwein dazugeben. Nach weiteren fünf Minuten den Calvados dazugeben und mit dem Crème Fraiche abschmecken. Einen Apfel halbieren, entkernen, raspeln und beiseite stellen. Anschließend den Sauerkraut mit den Rosinen und dem restlichen Weißwein kurz aufkochen, einen geriebenen Apfel unterheben und mit der Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Thunfisch und die Garnelen mit dem Sauerkraut auf Tellern anrichten. Die Tomatensoße ebenfalls dazu geben. Mit einigen Blättern Rucola garnieren Dazu wird helles Baguette gereicht.

Stefan Bischof am 27. September 2010

Thunfisch-Creme, Rote-Bete-Carpaccio, Brot-Variationen

Für 2 Personen

200 g Thunfisch, in Wasser	500 g Mehl, Typ 405	7 g Trockenhefe
2 Knollen Rote-Bete	4 Tomaten, getrocknet, in Öl	150 g Röstzwiebeln
3 Orangen	1 TL Sesamsamen, schwarz	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 Schote Chili, rot	1 Schote Chili, grün
1 TL Chilipulver	200 g Frischkäse, natur	1 EL Sweet-Chilisoße
Olivenöl	Meersalz, grob	Pacificsalz, schwarz, grob
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Mehl mit der Hefe und 300 Milliliter lauwarmen Wasser vermengen und etwa drei Minuten zu einem Teig verkneten. Anschließend den Teig in drei gleiche Stücke teilen. Ein Backblech mit Olivenöl bestreichen und einen Teil des Teiges etwa einen halben Zentimeter dick darauf ausrollen. Den Teig ebenfalls mit Olivenöl bestreichen, mit einer Gabel einstechen und das Meersalz und die Rosmarinzweige darauf verteilen. Anschließend kurz ruhen lassen. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Schale einer Orange abreiben und zusammen mit den Tomatenwürfeln und einem halben Teelöffel Chilipulver unter einen weiteren Teil des Teiges kneten. Anschließend den Teig zu einem Laib formen und ruhen lassen. Den Thymian abzupfen und zusammen mit den Röstzwiebeln unter den übrigen Teig kneten. Anschließend eine Laib daraus formen und ruhen lassen. Eine Backform mit Wasser füllen und zusammen mit den Broten in den Backofen geben. Der entstehende Wasserdampf lässt die Backwaren aufgehen und knusprig werden. Die Brote etwa 20 Minuten backen. Den Thunfisch ausdrücken. Das Thunfischfleisch in eine Schale geben und den Frischkäse, die Sweet-Chilisoße und den Sesam unterrühren bis eine Paste entsteht. Mit Pfeffer würzen. Anschließend ziehen lassen. Die Rote-Bete in hauchdünne Scheiben schneiden und direkt auf den Tellern anrichten. Die Orangen schälen, Orangenfilets ausschneiden und auf den Tellern mit dem Rote-Bete-Carpaccio anrichten. Das Olivenöl darüber gießen und mit dem Pacificsalz würzen. Die Thunfischcreme in separaten Schälchen anrichten, zusammen mit dem Rote-Bete-Carpaccio und den Brotvariationen servieren und mit den Chilischoten garnieren.

Svetlana Knezevic am 05. Januar 2010

Thunfisch-Filet, Kräuter-Kruste, asiatische Vermicelli

Für 2 Personen

300 g Thunfischfilet	50 g Ingwer	250 g Glasnudeln
1 Knoblauchzehe	2 Frühlingszwiebeln	5 EL Gemüsefond
4 EL Sojasoße	2 EL Austernsoße	2 EL Hoisin Soße
100 ml Mangosaft	100 ml Orangensaft	0,5 TL Korianderkörner
0,5 TL Fenchelsamen	2 EL weiße Sesamsamen	4 EL Macadamianüsse
1 Bund frischer Koriander	1 TL weiße Pfefferkörner	Zucker
Brauner Zucker	Olivenöl	Distelöl

Den Backofen Ofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Knoblauchzehe abziehen, den Ingwer schälen, beides in Streifen schneiden und zusammen mit dem Mango- und Orangensaft in einem Topf aufkochen lassen und auf die Hälfte reduzieren. Anschließend pürieren, nochmals auf eine dickflüssige Masse einkochen und mit braunem Zucker abschmecken. Die Fenchel- und Sesamsamen, die Korianderkörnern, die Macadamianüsse und den weißen Pfeffer im Mörser zermahlen. Den Thunfisch waschen, trockentupfen und in quadratische Stücke schneiden. Die Gewürzpanade auf Frischhaltefolie ausbreiten, den Fisch darin panieren, in die Folie wickeln und diese mit der Panade an den Fisch drücken. Anschließend die Folie entfernen. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in dünne, schräge Ringe schneiden. Distelöl in einer Pfanne erhitzen, darin den Thunfisch von allen Seiten kurz goldbraun anbraten, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller im Ofen warmhalten. Die Frühlingszwiebeln, sowie die Soja-, Austern- und Hoisinsoße in den Bratensatz geben und mit etwas Zucker mischen. Anschließend den Gemüsefond dazugeben, abschmecken und reduzieren. Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln zwei Minuten kochen, das Nudelwasser abgießen und die Nudeln mit der Reduktion vermengen. Die Korianderblätter abzupfen und klein hacken. Den Thunfisch schräg aufschneiden, mit den Nudeln auf Tellern anrichten und mit Koriander und der Mangoreduktion garnieren.

Stella Igl am 02. Dezember 2010

Thunfisch-Pesto mit Bandnudeln

Für 2 Personen

250 g Tunfischsteak	250 g Bandnudeln	100 g Pinienkerne
200 ml Olivenöl	100 g Parmesankäse	100 ml Sahne
1 Bund Basilikum	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen. Die Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun anrösten. Für das Pesto die Zwiebel abziehen, würfeln und in etwas Olivenöl anschwitzen. Das Basilikum zupfen und den Parmesan grob zerteilen. Die Knoblauchzehen abziehen. Die angeschwitzte Zwiebel, den Parmesan, die Pinienkerne, das Basilikum und den Knoblauch in einen Mixer zerkleinern. Anschließend das Olivenöl zugeben und die Paste mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Thunfisch waschen, trocken tupfen und sehr fein zu Tatar verarbeiten. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Pesto in etwas Olivenöl anbraten. Das Ganze mit der Sahne auffüllen und zum Schluss mit den Bandnudeln vermengen. Die Nudeln mit dem Pesto auf Tellern verteilen.

Yvonne Theiß am 22. Februar 2010

Thunfisch-Pfanne mit Risotto

Für 2 Personen

350 g Thunfisch	400 g Arborioreis	150 g gekochter Schinken
30 g Parmesan	2 Zucchini	4 Frühlingszwiebeln
1 unbehandelte Zitrone	1 Bund Rucola	3 Tomaten
4 Zwiebeln	1 rote Paprika	1 grüne Paprika
1 gelbe Paprika	2 Knoblauchzehen	1 Bund Petersilie, glatt
2 Zweige Rosmarin	1 Bund Thymian	2 EL Pinienkerne
80 ml Olivenöl	1 l Gemüsefond	250 ml Weißwein, trocken
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Thunfisch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Den Saft einer Zitronenhälfte auspressen und mit vier Esslöffeln Öl vermengen. Den Thunfisch in der Mischung marinieren. Eine Zehe Knoblauch abziehen und klein schneiden. Eine Zwiebel ebenfalls abziehen und klein würfeln. Einen Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch und die Zwiebel darin dünsten. Anschließend den Reis dazu geben, andünsten und mit dem Weißwein ablöschen. Den Gemüsefond erwärmen und den Reis nach und nach damit auffüllen. Den Parmesan reiben. Die Pinienkerne und den Parmesan unter das Risotto heben. Den Rucola ebenfalls zu dem Risotto geben. Den gekochten Schinken in Würfel schneiden und ebenfalls dazu geben. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und die Zucchini in Stücke schneiden. Die Tomaten kreuzweise einschneiden, mit heißem Wasser übergießen, in Eiswasser abschrecken und enthäuten. Anschließend vom Strunk entfernen und klein schneiden. Die rote, gelbe und grüne Paprika von den Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Eine weitere Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und beides fein hacken. Einen Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch und die Zwiebeln dazu geben. Das Gemüse ebenfalls dazu geben und dünsten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thymian, den Rosmarin und die Petersilie klein schneiden und zu dem Gemüse geben. Den Thunfisch aus der Marinade nehmen und abtropfen. In einem Wok zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und den Fisch darin anbraten. Das Gemüse dazu geben und kurz mit köcheln lassen. Anschließend die Tomaten dazu geben. Das Risotto mit der Thunfischpfanne auf Tellern anrichten und servieren.

Gerda Gabriel am 29. September 2010

Thunfisch-Röllchen auf Wok-Gemüse, Koriander-Mayonnaise

Für 2 Personen

150 g Thunfischsteak	2 Frühlingsrollenteig	3 braune Champignons, groß
1 rote Paprikaschote	1 Möhre	1 Frühlingszwiebel
1/5 Chinakohl	40 g Ingwer	100 g Mungobohnensprossen, frisch
1 TL Koriander, getrocknet	180 ml Sonnenblumenöl	2 Schalotten
1 Ei	1 Limette, unbehandelt	1 Knoblauchzehe
2 TL Reiswein (Mirin)	2 TL Sesamöl	2 TL braunen Zucker
1 TL Chilisoße	1 Bund Koriander frisch	Frittierfett
Salz	Pfeffer	

Für die Röllchen den Thunfisch waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Die Schalotten abziehen und würfeln. Ein halbes Bund Koriander zupfen, fein hacken und mit einem Spritzer Chilisoße, der Schalotte, einem Teelöffel Sesamöl, etwas Salz und Pfeffer und einem Teelöffel Reiswein vermischen. Anschließend damit den Thunfisch marinieren und circa 15 Minuten ziehen lassen. Für die Koriandermayonnaise ein Ei trennen und eine Limette auspressen. Das Eigelb mit dem Limettensaft vermengen und unter ständigen Rühren das Sonnenblumenöl dazu gießen, bis eine Mayonnaise entsteht. Den restlichen Reiswein und den getrockneten Koriander dazugeben und das Ganze mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Nun die Frühlingsrollenblätter nebeneinander ausbreiten und die Kanten mit Eiweiß bepinseln. Jeweils im vorderen Drittel die Thunfischfüllung verteilen. Die äußeren Kanten einklappen und von unten her aufrollen. Das Ganze anschließend kühl stellen. Für das Wokgemüse die Knoblauchzehe abziehen, den Ingwer schälen und beides fein hacken. Etwas Sesamöl in einem Wok erhitzen und den braunen Zucker darin karamellisieren lassen. Den Knoblauch und den Ingwer dazu geben und anschwitzen. Währenddessen die Paprika aufschneiden und vom Inneren befreien. Die Karotte schälen und die Lauchzwiebel abziehen. Alles mit dem Chinakohl in dünne Stifte schneiden und mit den Mungobohnensprossen vermengen. Das Gemüse in den Wok geben und darin kurz, bissfest garen lassen. Anschließend das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Chilisoße abschmecken. Den restlichen Koriander zupfen fein hacken und darüber geben. Die Thunfischröllchen in einer Fritteuse goldgelb ausbacken. Anschließend die Röllchen heraus nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Das Gemüse auf Tellern verteilen, die Röllchen schräg halbieren und auf das Gemüse setzen und mit der Mayonnaise anrichten.

Veronika Lutz am 14. September 2010

Thunfisch-Steak mit Guacamole, Salat im Parmesan-Körbchen

Für 2 Personen

2 Thunfischsteaks, a 130 g	200 g Parmesan, am Stück	2 Frühlingszwiebeln
1 große Avocado	1 rote Pfefferschote	1 Limette
75 g Blattsalat, Lollo Bianco	50 g Feldsalat	1 Salatgurke
100 g Kirschtomaten	0,5 Bund Koriandergrün	0,5 Bund Estragon
3 EL Olivenöl	2 EL Weißweinessig	1 TL mittelscharfer Senf
1 Prise Zucker	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Die Pfefferschote der Länge nach aufschneiden, die Kerne herauskratzen und die Schote in feine Würfel schneiden. Den Koriander zupfen und klein hacken. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben. Die Limette aufschneiden und auspressen. Anschließend zwei Esslöffel des Limettensafts und die Avocado pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Koriander, die Pfefferschote und eine der Frühlingszwiebeln unter die Crème rühren. Das Ganze eventuell nachwürzen. Den Estragon zupfen und klein hacken und den Parmesan reiben. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und auf jedem Blech zwei Parmesankreise mit einem Durchmesser von 15 Zentimetern aufstreuen. Etwas Estragon auf den Kreisen verteilen. Die Parmesankreise im Ofen goldbraun backen, danach kurz abkühlen lassen und über Gläser stürzen. Die Parmesankörbchen vollständig auskühlen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Gurke ebenfalls waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Blattsalat und den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Für das Dressing den Senf, den Essig, den Zucker sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Zwei Esslöffel Olivenöl und den restlichen Estragon unterrühren. Die Thunfischsteaks waschen und trocken tupfen. Das restliche Olivenöl in der Grillpfanne erhitzen und darin die Thunfischsteaks von jeder Seite eine Minute grillen. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit den restlichen Frühlingszwiebeln bestreuen. Das Dressing über den Salat geben und gut vermischen. Anschließend den Salat in die Parmesankörbchen füllen. Das Thunfischsteak mit Guacamole und dem Salat im Parmesankörbchen auf Tellern anrichten und servieren.

Che Gerber am 15. Dezember 2010

Thunfisch-Steak mit Knoblauch-Püree

Für 2 Personen

2 Thunfischsteaks, a 125 g	400 g Kartoffeln, mehlig	1 Zwiebel
4 Tomaten	100 g Rucola	2 Zehen Knoblauch
1 Zitrone, unbehandelt	150 ml Milch	3 EL Weißweinessig
1 Prise Zucker	Olivenöl	Pfeffer, schwarz
Salz		

Die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Die Zwiebel abziehen und halbieren. Eine Hälfte fein hacken. Den Essig mit zwei Esslöffel Wasser und dem Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Drei Esslöffel Olivenöl und die Zwiebel hinzugeben und verrühren. Die Tomaten vierteln. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Anschließend klein schneiden. Beides in eine Schüssel geben und mit der Marinade würzen. Den Knoblauch abziehen und eine Zehe in feine Scheiben schneiden. Die Zitrone halbieren und vier dünne Scheiben abschneiden. Die andere Hälfte auspressen. Den Thunfisch waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und den Fisch von beiden Seiten anbraten. Die Knoblauch- und Zitronenscheiben hinzugeben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Weißweinessig und dem Zitronensaft würzen. Die Kartoffeln stampfen. Die Milch erhitzen und hinzugeben. Die andere Knoblauchzehe halbieren. Eine Hälfte sehr fein hacken und mit zu dem Püree geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Thunfisch zusammen mit dem Püree und dem Salat auf Tellern anrichten.

Said Bourechem am 03. März 2010

Thunfisch-Streifen mit Zitronen-Risotto und Ofen-Tomaten

Für 2 Personen

300 g Thunfischsteak	150 g Risottoreis	10 Cocktailtomaten
1 Zwiebel	100 g Parmesan	1 Zitrone, unbehandelt
1 Orange, unbehandelt	3 schwarze Oliven	40 g Butter
20 g Sesamsamen, hell	2 Zweige Thymian	500 ml Geflügelfond
20 g Meersalz	2 EL Balsamico-Essig	20 g bunte Pfefferkörner
Olivenöl	Pfeffer, schwarz	Salz

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Butter in einem Topf zergehen lassen. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in Butter anschwitzen. Den Geflügelfond im Topf erhitzen. Den Reis zu den Zwiebeln hinzugeben. Das Ganze glasig braten. Den heißen Geflügelfond portionsweise zufügen und 20 Minuten bei schwacher Hitze quellen lassen. Die Schale der Zitrone abreiben und die Zesten gegen Ende der Garzeit mit zu dem Risotto geben. Die Cocktailtomaten auf ein Backblech geben. Die Oliven klein hacken. Die Schale der Orange reiben. Etwas Olivenstreusel und Orangenzesten auf die Tomaten legen, mit Meersalz, Olivenöl und Balsamico würzen. Das Ganze für 15 Minuten in den Backofen geben. Die Thymianblätter abzupfen. Den Sesam sautieren. Den Pfeffer im Mörser zerkleinern, mit Sesam und Fleur de Sel und einem Esslöffel Thymian eine Mischung herstellen und auf einen Teller streuen. Den Thunfisch waschen und trocken tupfen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Streifen kurz anbraten, so dass er in der Mitte roh bleibt. Den Parmesan reiben und das Risotto mit Parmesan und Butter abschmecken und mit Salz würzen. Die Thunfischstreifen an den Seiten anschneiden und in der Gewürzmischung wenden. Den Fisch zusammen mit dem Reis und den Tomaten anrichten.

Robert Kronester am 03. März 2010

Tomaten-Mango-Risotto mit dreierlei Fisch

Für 2 Personen

70 g Lachsfilet, mit Haut	70 g Seeteufelfilet, ohne Haut	3 Riesen-Garnelen
100 g Risottoreis	1 Zwiebel	1 Flugmango
1 Zitrone, unbehandelt	6 Tomaten, getrocknet	60 g Butter
100 g Margarine	80 g Parmesan	500 ml Hühnerfond
200 ml Weißwein, halbtrocken	1 Chilischote, rot	0,5 Bund Blattpetersilie
0,5 Bund Kerbel	0,5 Bund Basilikum	Gewürzsalz

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Die Tomaten klein schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein hacken. In einem Topf 50 Gramm Butter erhitzen und den Reis mit den Zwiebeln darin anschwitzen. Nach und nach unter ständigem Rühren den Wein und den Fond dazugeben. Anschließend die Tomaten und die Chilischote hinzufügen. Die Mango schälen, in kleine Würfel schneiden und beiseite stellen. Das Risotto zwischendurch immer wieder umrühren und die Konsistenz prüfen. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in Pergamentpapier mit den Zitronenscheiben und den ganzen Kräutern einwickeln und mit Gewürzsalz würzen. Anschließend im Backofen etwa 20 Minuten garen. Das Seeteufelfilet waschen und trocken tupfen. Die Garnelen längs aufschneiden, entdarmen, von Kopf und Schwanz befreien, waschen und ebenfalls trocken tupfen. Die Margarine in einer Pfanne erhitzen und den Seeteufel und die Garnelen darin braten. Den Lachs aus dem Backofen nehmen. Den Parmesan reiben und mit der übrigen Butter unter das Risotto rühren. Abschließend die Mangowürfel dazugeben. Das Risotto auf Tellern anrichten und mit den Fischarten servieren.

Gabi Gangei am 19. April 2010

Variation von Edelfischen mit lila Püree und Zucchini

Für 2 Personen

2 Riesen-Garnelen	250 g Lachsfilet	2 Jacobsmuscheln
400 g Kartoffeln	1 Zucchini	4 EL schwed. Rapsöl
200 ml Sahne	65 g Butter	1 Chilischote
1 Bund Petersilie, glatt	2 Zweige Thymian	1 Zweig Oregano
1 Muskatnuss	Balsamico-Essig	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, würfeln und in dem Salzwasser weich kochen. Das Schwedische Rapsöl in eine Schüssel geben. Den Thymian, den Oregano und die Petersilie zupfen, klein hacken und in das Öl rühren. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und ebenfalls klein hacken. Dann die Chilischote und den Balsamico-Essig zugeben und zu einem Dressing vermengen. Die Zucchini in Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen. Anschließend mit etwas Salz bestreuen und das Dressing und einen Esslöffel Butter darüber verteilen. Dann die Zucchini zum Garen in den Ofen geben. Die Garnelen von Schale und Darm befreien. Die Jacobsmuscheln mit einem Messer vorsichtig aufklappen und das Fleisch herauslösen. Anschließend waschen und trocken tupfen. Den Lachs waschen und trocken tupfen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fischvariationen darin anbraten. Währenddessen in einem Topf die Sahne und die restliche Butter erhitzen. Die gekochten Kartoffeln abgießen und unter Zugabe der erhitzten Sahne-Butter-Mischung zu einem Püree zerstampfen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und der geriebenen Muskatnuss würzen. Die Zucchini aus dem Ofen holen zusammen mit dem Kartoffel-Püree und dem Fisch auf Tellern anrichten. Bei Bedarf noch mit etwas Dressing garnieren.

Anne Schröder am 27. Mai 2010

Viktoriasee-Barsch mit Kapern-Kruste und Safran-Risotto

Für 2 Personen

400 g Viktoriaseebarsch	200 g Risottoreis	100 g Parmesan, am Stück
250 g Zucchini, kleine	1 Zitrone, unbehandelt	3 Zehen Knoblauch
0,5 Bund Petersilie, glatt	2 Zweige Thymian	30 g Kapern, eingelegt
50 g getrocknete Tomaten in Öl	1 TL Dijon-Senf, gekörnt	250 ml Riesling, trocken
1000 ml Geflügelfond	4 EL Olivenöl	2 g Safran
Pfeffer, schwarz	Meersalz	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit dem Geflügelfond erhitzen. Zwei Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Einen Topf mit zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen, den Knoblauch darin andünsten, den Reis hinzugeben und umrühren, bis er glasig ist. Das Ganze mit 125 Millilitern Wein ablöschen und so lange rühren, bis dieser eingekocht ist. Unter ständigem Rühren immer wieder den warmen Geflügelfond hinzugeben. Die Tomaten und die Kapern mit einem Küchentrepp abtropfen und grob hacken. Ein paar Blätter von der Petersilie und dem Thymian zupfen und zum späteren Dekorieren beiseite stellen. Die restliche Petersilie und den restlichen Thymian zupfen und ebenfalls grob hacken. Die Tomaten, die Kapern und die Kräuter mit dem Senf vermengen und salzen und pfeffern. Die Zucchini putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den restlichen Knoblauch abziehen und fein hacken. Eine Zitrone halbieren und den Saft auspressen. In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen, den Knoblauch und die Zucchinischeiben darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch auf die Zucchinischeiben in die Pfanne legen, den restlichen Wein angießen und drei Minuten mitdünsten. Anschließend die Fischfilets mit der Kapernmasse bestreichen. Die Pfanne für 18 Minuten in den Ofen geben. Den Parmesan reiben und mit dem Safran unter das Risotto mengen. Den Viktoriaseebarsch mit der Kapernkruste, der Zucchini und dem Safran-Risotto auf Tellern anrichten und mit der Petersilie und dem Thymian garnieren.

Hännes Beck am 10. März 2010

Wild-Lachs-Filet mit Limetten-Soße und Mango-Püree

Für 2 Personen

250 g Wildlachsfilet, mit Haut	2 Scheiben Lardo-Schinken	100 g Hummerschalen
2 Schalotten	1 Salatgurke	1 gelber Friséesalat
1 reife Mango	1 Limette	1 EL Tomatenmark
1 Knolle frischer Fenchel	1 Zweig frischer Thymian	1 Zweig Kerbel
1 Zweig Dill	1 Schale Shiso-Kresse	1 Bund Koriander
1 Zweig frischer Rosmarin	20 g Rosapfeffer	1 EL Butter
3 EL Rotwein	150 ml Fischfond	4 EL Pernod
4 EL Wermut	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Hummerschalen in einem heißen Topf mit Olivenöl anbraten. Die Schalotten und den Fenchel abziehen, klein schneiden und zu den Hummerschalen geben. Sobald die Schalotten etwas Farbe bekommen haben, das Tomatenmark hinzufügen. Mit Rotwein und Fischfond ablöschen. Wenn die Soße kocht, Rosmarin und Thymian hinzugeben und köcheln lassen. Die Soße nach dem Kochen durch ein Sieb passieren, um die Hälfte reduzieren und mit Wermut und Pernod abschmecken. Die Mango schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Anschließend die Mango in einem Topf auf etwa 60° C erhitzen und pürieren. Fünf Esslöffel Olivenöl in das Püree unterrühren. Den Koriander zupfen und klein hacken. Salz und Koriander in das Püree rühren und abschmecken. Das Wildlachsfilet waschen, trocken tupfen und in vier gleich große Stücke schneiden. Die Filets bei milder Hitze in einer Pfanne mit Olivenöl braten. Den Abrieb und den Saft der Limette mit etwas Olivenöl, Zucker, Salz, Pfeffer und Rosenpfeffer zu einer Vinaigrette vermischen und über den Fisch geben. Die Butter der Soße hinzufügen und aufschlagen. Die Filets, die Soße und das Mangopüree auf einen Teller anrichten und servieren.

Celina Schmieder am 22. Dezember 2010

Wirsing-Roulade vom Zander mit Chili-Nudeln

Für 2 Personen

3 Zanderfilets, ohne Haut	150 g Bachsaiblingfilet	250 g Chilinudeln
1 Schalotte	4 Wirsingblätter, groß	40 g Butter
1 EL Crème-fraîche	1 EL Forellenkaviar	75 ml Sahne
50 ml Riesling, halbtrocken	100 ml Fischfond	2 TL Koriandersamen
Pfeffer, schwarz	Salz	

Die Chilinudeln in Salzwasser gar kochen. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Ein Zanderfilet in grobe Stücke schneiden. Die Koriandersamen zermörsern und mit der Sahne mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Farce durch ein Haarsieb passieren und kalt stellen. Den Wirsing vom Strunk befreien und in Salzwasser bissfest kochen und in Eiswasser abkühlen. Die Blätter auf ein Küchentuch geben und mit dem Nudelholz flach rollen. Die Wirsingblätter auf Alufolie geben und mit der Farce bestreichen. Die beiden Zanderfilets leicht salzen, auf die Wirsingblätter geben und mit der Farce bestreichen. In die Mitte jeweils ein halbes Bachsaiblingfilet legen und ebenfalls mit der Farce bestreichen. Das Ganze in der Folie zu kleinen Röllchen formen. Die Wirsingwickel in kochendes Wasser geben und circa 15 Minuten ziehen lassen. Für die Soße die Schalotte abziehen und fein hacken. In Butter anschwitzen und mit dem Riesling auffüllen. Den Fischfond hinzugeben und köcheln lassen. Die Crème-fraîche und die restliche Butter hinzugeben und pürieren. Kurz vor dem Servieren den Forellenkaviar zu der Soße geben. Die Chilinudeln abgießen. Die Wirsingwickel aus der Alufolie nehmen und auf den Tellern anrichten. Die Nudeln hinzugeben und mit der Soße übergießen.

Dominik Ringler am 24. März 2010

Wolfsbarsch in einer Salz-Kruste und Blatt-Spinat

Für 2 Personen

1 Wolfsbarsch, a 600 g	5 festk. kleine Kartoffeln	300 g Blattspinat
1 Schalotte	3 Eier	1 Knoblauchzehe
1 Muskatnuss	0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Thymian
0,5 Bund Kerbel	0,5 Bund Rosmarin	300 g grobes Meersalz
50 g Butter	Olivenöl	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln in Salzwasser garkochen. Den Fisch von innen und außen abwaschen und trocken tupfen. Die Flossen und Kiemen abschneiden. Die Eier aufschlagen, trennen und das Eiweiß steif schlagen. Das Meersalz mit dem Eiweiß vermischen und mit circa 150 Milliliter Wasser vermengen. Das Backblech einölen und die Alufolie darauf ausbreiten. Die Salzmasse auf die Alufolie geben. Den Fisch von innen mit Salz und Pfeffer würzen und die Hälfte der Kräuter in den Fisch geben. Die andere Hälfte auf den Fisch geben und mit der Salzmasse bedecken. Die Alufolie verschließen und zum Garen in den Ofen geben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pellkartoffeln mit etwas Rosmarin kurz anbraten. Die Schalotte abziehen, klein hacken, mit der Butter in einen Topf geben und die Schalotte glasig werden lassen. Die Knoblauchzehe abziehen und mit den Spinatblättern hinzugeben. Nach etwa fünf Minuten die Knoblauchzehe wieder entfernen und etwas Muskat über den Spinat reiben. Den Fisch, die Kartoffeln und den Spinat auf einem Teller anrichten und servieren.

Birgit Hausen am 22. Dezember 2010

Wolfsbarsch mit schwarzen Tagliatelle

Für 2 Personen

2 Wolfsbarschfilets, a 200 g	200 g schwarze Tagliatelle	2 Frühlingszwiebeln
1 Tomate	30 g Kapern	0,25 Bund Basilikum
250 ml Rosé	150 ml Fischfond	30 g Butter
1 TL Meersalz	Olivenöl	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Nudeln in Salzwasser garkochen. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Den Fisch waschen und trocken tupfen und auf der Hautseite anbraten. Den Fisch wenden. Den Wein, das Meersalz und eine Prise Pfeffer dazugeben. Anschließend den Fisch aus der Pfanne nehmen und zum warmhalten in den Ofen geben. Die Tomaten überbrühen und die Haut abziehen. Danach die Tomate halbieren, den Strunk herausschneiden und vom Kerngehäuse befreien. Die Tomate würfeln und zu dem Wein in die Pfanne geben. Die Kapern, die Butter und den Fischfond zu geben und einkochen lassen. Die Nudeln abgießen und unter die Soße heben. Den Fisch aus dem Ofen nehmen, zerteilen und unter die Nudeln mischen. Ein größeres Stück beiseite legen. Die Nudeln auf Tellern anrichten und das Fischstück obenauf legen. Die Basilikumblätter zupfen und über das Ganze streuen und servieren.

James Boyd am 12. August 2010

Wolfsbarsch mit Zitronen-Thymian-Risotto

Für 2 Personen

2 Wolfsbarschfilets, a 200 g	160 g Risotto	150 g Erbsen
2 Schalotten	4 Knoblauchzehen	1 Zitrone
50 g Parmesan	40 g Butter	2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	500 ml Gemüsefond	50 ml trockener Weißwein
1 EL Wodka	Butterschmalz	Salz
Pfeffer, schwarz		

Eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen und den Knoblauch und die Schalotten darin andünsten. Danach mit dem Weißwein ablöschen. Die Schale der Zitrone reiben und etwa die Hälfte der Schale mit in den Topf geben. Das Ganze aufkochen und reduzieren lassen. Den Risotto dazu geben und einrühren. Mit einem Schöpflöffel nach und nach den Fond zu geben und einrühren. Den Risotto bissfest garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die restliche Butter, die Zitronenschale, den Zitronensaft und den Wodka zu geben und verrühren. Einen Zweig Thymian zupfen und fein hacken. Den Parmesan reiben und mit zu dem Risotto geben. Die Erbsen ebenfalls zu geben und gut vermengen. Bei Bedarf noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Das Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und den Fisch kurz auf der Fleischseite anbraten. Danach wenden und auf der Hautseite weiter braten. Die restlichen Knoblauchzehen abziehen und andrücken. Dieses zusammen mit dem Thymian- und Rosmarinzweig in die Pfanne geben. Den Fisch bei schwacher Hitze garen, so dass er innen noch glasig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Risotto auf Tellern anrichten. Den Fisch obenauf geben und servieren.

Dirk Friedrichs am 28. Juli 2010

Wolfsbarsch, Oliven-Thymian-Kruste, Wurzel-Püree

Für 2 Personen

2 Wolfsbarschfilets ohne Haut	20 g grüne Oliven	20 g schwarze Oliven
200 g Petersilienwurzel	3 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, unbehandelt	100 ml Fischfond	100 ml Gemüsesfond
100 ml Sahne	50 ml Weißwein, trocken	20 ml Wermut
1 EL Semmelbrösel	60 g kalte Butter	40 g weiche Butter
1 Lorbeerblatt, getrocknet	2 Wacholderbeeren	2 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl	1 Prise Cayennepfeffer	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen. Für die Kruste die weiche Butter mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Den Knoblauch abziehen und mit den Oliven in der Küchenmaschine fein zerkleinern. Die Thymianblätter abzupfen und fein hacken. Die Olivenmischung, den Thymian und die Semmelbrösel unter die Butter rühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Cayennepfeffer abschmecken. Anschließend das Ganze auf ein Stück Klarsichtfolie geben, mit einem Nudelholz flach rollen und tiefkühlen. Für das Püree eine Schalotte abziehen, fein würfeln und in 20 Gramm kalter Butter anschwitzen. Anschließend den Gemüsesfond angießen. Die Petersilienwurzeln schälen, in Scheiben schneiden und für etwa zehn Minuten in dem Fond weich kochen. Die restlichen Schalotten abziehen und würfeln. Einen Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen und darin die Schalottenwürfel etwa drei Minuten glasig dünsten. Das Ganze mit dem Wermut und dem Weißwein ablöschen und aufkochen lassen. Anschließend den Fischfond, das Lorbeerblatt und die Wacholderbeeren hinzugeben und bei geringer Hitze etwa 20 Minuten köcheln. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Fisch waschen, trocken tupfen, rundum mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Olivenbutter aus der Folie wickeln und in dünne Scheiben teilen. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Fisch darin nur auf einer Seite etwa zwei Minuten anbraten. Anschließend den Fisch mit der ungebratenen Seite nach oben auf ein Backblech setzen, mit der Olivenbutter belegen und unter dem Grill weitere fünf Minuten goldbraun überbacken. Die Petersilienwurzel pürieren, 50 Milliliter Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße durch ein Sieb passieren, die übrige Sahne hinzufügen und nochmals aufkochen lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und etwas Cayennepfeffer abschmecken und die restliche kalte Butter nach und nach mit dem Pürierstab in die Soße mixen. Das Wolfsbarschfilet aus dem Ofen nehmen und mit der Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Meggi Strässer am 07. April 2010

Wolfsbarsch-Filet auf roten Linsen

Für 2 Personen

2 Wolfsbarschfilets a 120 g	120 g rote Linsen	1 Zitrone
1 Zwiebel, klein	1 Möhre	1 Staudensellerie
2 EL Olivenöl	250 ml Gemüsefond	1 EL Balsamico
Salz	Pfeffer	

Den Fisch waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Die Zwiebel abziehen, die Möhre putzen und beides klein würfeln. Den Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin eine Minuten anbraten. Die Möhre und die Selleriewürfel dazugeben, eine Minute mitbraten. Die Linsen hinzufügen und bei schwacher Hitze unterrühren. Den Gemüsefond dazugeben. Die Linsen zwölf Minuten kochen, gelegentlich umrühren. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Zanderfilets darin bei starker Hitze anbraten. Den Fisch vom Herd nehmen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Zitronensaft und den Balsamico unter die Linsen rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zanderfilets auf den roten Linsen anrichten und servieren.

Cornelia Thielmann am 14. Oktober 2010

Zander auf Blatt-Spinat mit Wild-Reis

Für 2 Personen

2 Zanderfilets, a 150 g	200 g Blattspinat, frisch	180 g Wildreismischung
1 frischer Meerrettich	3 Schalotten	3 Knoblauchzehen
4 EL Butter	325 ml Gemüsefond	125 ml Weißwein, trocken
125 ml Sahne	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Reis in 200 Millilitern Gemüsefond bissfest garen. Die Schalotten und die Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und in einem Esslöffel Butter anschwitzen. Den Blattspinat waschen, trocken schleudern und dazu geben. Das Ganze salzen, pfeffern, mit dem übrigen Gemüsefond ablöschen und weitere zwei Minuten dünsten lassen. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Den Meerrettich schälen und fein raspeln. Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Filets auf der Hautseite schonend anbraten. Anschließend den Fisch in Alufolie einschlagen und warmstellen. Den Bratensatz mit dem Weißwein ablöschen, den Meerrettich und die Sahne einrühren. Abschließend das Ganze mit dem Stabmixer aufschäumen. Den Reis abseihen und die restliche Butter unterrühren. Die Zanderfilets mit dem Blattspinat und dem Reis auf Tellern anrichten und mit der Meerrettichsoße garnieren.

Josef Zwickelstorfer am 22. Juni 2010

Zander auf Estragon-Soße mit Zitronen-Linsen-Couscous

Für 2 Personen

2 Zanderfilets a 150 g	100 g Couscous	50 g rote Linsen
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	2 unbehandelte Zitronen
150 ml Schlagsahne	4 EL Butterschmalz	3 TL mittelscharfer Senf
250 ml Gemüfefond	100 ml Geflügelfond	50 ml trockener Weißwein
1 TL getrockneter Estragon	0,5 Bund frischer Estragon	0,5 Bund frische Blattpetersilie
2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	Mehl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Einen Esslöffel Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln etwa zwei Minuten darin andünsten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und etwa zwei Minuten einkochen. Den Geflügelfond und die Schlagsahne dazu geben, aufkochen lassen und bei schwacher Hitze etwa zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, dem getrockneten Estragon, einer Prise Zucker und dem Senf würzen. Die Soße abschließend ziehen lassen und warm halten. In einem weiteren Topf das Öl erhitzen und die übrigen Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Linsen hinzu geben und etwa eine Minute anbraten. Anschließend die Linsen mit dem Gemüfefond ablöschen und bei mittlerer Hitze fünf Minuten garen. Den Couscous danach unterheben, den Topf vom Herd nehmen und zugedeckt etwa fünf Minuten quellen lassen. Mit einem Sparschäler zwei feine Streifen der Zitronenschale dünn abschälen. Die Zitrone anschließend halbieren und den Saft auspressen. Die Knoblauchzehe abziehen und zusammen mit den Zitronenzesten fein hacken. Die Petersilienblätter abzupfen und ebenfalls klein schneiden. Alles zusammen unter den Linsen-Couscous mischen und mit Salz, Pfeffer und einem Esslöffel Zitronensaft abschmecken. Das übrige Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Den Zander waschen, trocken tupfen, mit etwas Mehl bestäuben und in der Pfanne etwa zwei Minuten von jeder Seite anbraten. Den frischen Estragon abzupfen, klein hacken und unter die Soße mischen. Die Zanderfilets mit dem Zitronen-Linsen-Couscous auf Tellern anrichten und mit der Estragonsoße garnieren.

Birgit Endelmann am 18. August 2010

Zander auf Safran-Fenchel mit Stampf-Kartoffeln

Für 2 Personen

2 Zanderfilets, a 100 g	4 mehligk. Kartoffeln	1 Zwiebel
1 Fenchelknolle	3 unbehandelte Orangen	100 ml Milch
40 g Butter	1 Zweig Thymian	1 Zweig Oregano
1 Zweig Rosmarin	3 Safran-Fäden	1 Muskatnuss
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser gar kochen. Den Fenchel putzen, der Länge nach halbieren, vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Thymian, den Oregano und den Rosmarin zupfen und fein hacken. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Fenchel- und Zwiebelscheiben darin anbraten. Die Orangen auspressen und mit dem Saft die Fenchel-Zwiebel-Mischung ablöschen, den Safran zugeben und mit Salz, etwas Pfeffer und den gehackten Kräutern würzen. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und auf das Gemüse setzen. Das Ganze mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen. In einem Topf die Milch erhitzen. Die Kartoffeln zerstampfen und mit der Milch, der Butter und etwas Olivenöl verrühren. Zum Schluss das Püree mit Salz und etwas Muskatnuss abschmecken. Die Zanderfilets auf dem Safran-Fenchel mit dem Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Max Thiell am 23. Juni 2010

Zander im Zucchini-Mantel mit Kartoffel-Wirsing-Püree

Für 2 Personen

2 Zanderfilets, a 200 g	4 Kartoffeln, mehlig	1 Zucchini
3 Tomaten in Öl	300 g Brokkoli	2 Tomaten
1 Lauchzwiebel	1 Zwiebel	20 g Speck im Stück
1 Apfel, rot	0,5 Wirsing	1 Zitrone, unbehandelt
0,5 Bund Schnittlauch	25 g Butter	1 Muskatnuss
200 ml Gemüsefond	2 TL Pesto, grün	1 EL Balsamico, weiß
1 TL Gewürzkümmel	Olivenöl	Zucker
Pfeffer, schwarz	Salz	

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und klein schneiden, in einem Topf mit Salzwasser und dem Kümmel gar kochen. Die Zucchini mit dem Gurkenhobel in dünne Scheiben schneiden und blanchieren. Anschließend mit dem Pesto bestreichen. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Den Saft auf das Zanderfilet träufeln. Den Zander auf die Zucchinischeiben legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch mit den Zucchinischeiben und den getrockneten Tomaten ummanteln. Die Brokkoliröschen zerteilen und blanchieren. Die Wirsingblätter in kleine Stücke schneiden. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Den Speck und die Zwiebeln glasig anbraten. Gemüsefond hinzugeben und den Wirsing weich kochen. Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Den Apfel mit zum Wirsing geben. Die Butter mit zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Zander von beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschließend den Fisch für zehn Minuten in den Ofen geben und weitergaren. Die Kartoffeln abgießen und mit einer Gabel zerdrücken. Olivenöl, Balsamico, Zucker, Pfeffer und Salz hinzugeben. Etwas von der Muskatnuss abreiben und ebenfalls hinzugeben. Das Ganze cremig rühren. Das Wirsinggemüse unterheben. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und hinzufügen. Die Tomaten filetieren und klein schneiden. Die Lauchzwiebel abziehen und in drei Zentimeter lange Streifen schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, das Gemüse anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse auf den Tellern anrichten. Das Zanderfilet aus dem Ofen nehmen und auf dem Gemüsebett anrichten. Jeweils eine Portion von dem Kartoffel-Wirsing-Püree daneben anrichten.

Pierre André Schober am 08. Februar 2010

Zander in Blätterteig mit Limetten-Estragon-Soße

Für 2 Personen

3 Zanderfilets a 150 g	1 fertiger Blätterteig	1 Noriblatt
2 Schalotten	1 unbehandelte Limette	2 Eier
100 g kalte Butter	50 ml kalte Sahne	100 ml Sahne
400 ml Fischfond	100 ml trockener Weißwein	100 ml französischer Wermut
3 Zweige Dill	3 Zweige glatte Petersilie	3 Zweige Koriander
1 TL getrockneter Estragon	2 Zweige frischer Estragon	1 Prise Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Fischfarce ein Zanderfilet in einem Zerkleinerer fein hacken und kalt stellen. Jeweils zwei Zweige Dill, Petersilie und Koriander abzupfen und klein hacken. Anschließend die Fischmasse mit einem Ei gut verrühren und 50 ml kalte Sahne, Salz, Pfeffer und die Kräuter dazu geben. Das Noriblatt mit der Fischfarce bestreichen, ein Fischfilet mittig darauf legen und wieder mit Fischfarce bestreichen. Die übrigen Zweige Petersilie, Dill und Koriander abzupfen, jeweils ein paar Blätter darauf verteilen und mit dem zweiten Fischfilet bedecken. Die Fischfilets abschließend mit dem Noriblatt einwickeln. Das zweite Ei in einer Schüssel mit etwas Salz verquirlen. Den Blätterteig ausrollen, die eingepackten Fischfilets darauf legen, den Blätterteig mit dem Ei bestreichen und die Fischfilets damit einwickeln. Das Ganze auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit dem restlichen verquirlten Ei bepinseln. Anschließend für etwa 20 Minuten in den Backofen geben, Für die Soße die Schalotten abziehen, klein schneiden und in 25 Gramm Butter andünsten. Mit dem Weißwein, dem Fischfond, dem Wermut, der Sahne und dem getrockneten Estragon in einem Topf erhitzen. Alles auf die Hälfte reduzieren und anschließend durch ein Sieb passieren. Die Limettenschale abreiben. Anschließend die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Limettensaft und die übrige Butter mit einem Schneebesen in die Soße rühren. Die Soße nun nicht mehr kochen lassen. Abschließend den frischen Estragon abzupfen, klein hacken und zusammen mit dem Limettenabrieb in die Soße geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Zander im Blätterteig in Scheiben schneiden und mit der Limetten-Estragon-Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Jürgen Natus am 16. August 2010

Zander mit Kartoffel-Radieschen-Salat

Für 2 Personen

2 Zanderfilets, a 150g	6 festk. Kartoffeln	8 Radieschen
2 Frühlingszwiebeln	2 Zitronen, unbehandelt	Mehl
brauner Zucker	1 TL Bärlauchpesto	1 Zweig Petersilie
100 g Butter	Butterschmalz	2 EL Sherry-Essig
3 EL Olivenöl	neutrales Pflanzenöl	schwarzer Pfeffer
Salz		

Die Frühlingszwiebeln von den äußeren Blättern und den Enden befreien, in Salzwasser blanchieren, anschließend in Eiswasser geben und in feine Streifen schneiden. Die Radieschen putzen, von den Enden befreien und in feine Scheiben hobeln. Die Zitronen auspressen und den Saft auffangen. Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, abgießen und pellen. Die Radieschen, den Lauch und die Kartoffeln mit dem Bärlauchpesto vermengen. Aus dem Sherry-Essig, etwas Zitronensaft und drei Esslöffeln Olivenöl ein Dressing herstellen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und braunem Zucker abschmecken und zu dem Kartoffel-Radieschen-Salat geben. Den Fisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite des Fisches mehlieren. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite etwa zwei Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Anschließend die Pfanne von der Hitze nehmen, den Fisch wenden und weitere zwei Minuten in der Pfanne ziehen lassen. Die Butter in einem Topf schmelzen und anschließend über den Fisch geben. Die Petersilie zupfen. Den Zander mit der geschmolzenen Butter und dem Kartoffel-Radieschen-Salat auf Tellern anrichten, mit etwas Petersilie garnieren und servieren.

Jörg Heitz am 09. September 2010

Zander mit Kräuter-Soße, Salzkartoffeln und buntem Salat

Für 2 Personen

2 Zanderfilets mit Haut	4 festk. Kartoffeln	0,5 Gurke
8 Radieschen	8 Kirschtomaten	0,5 Blattsalat
3 Schalotten	1 Zitrone, unbehandelt	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Schnittlauch	0,5 Bund Dill	2 EL Butterschmalz
4 EL Joghurt	100ml Schlagsahne	4 EL Distelöl
4 EL weißer Balsamico-Essig	Olivenöl	Zucker
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser gar kochen. Den Balsamico und den Joghurt in eine Schüssel geben, miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Salat waschen, zupfen und trocken schleudern. Zwei Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Gurke, die Radieschen und die Tomaten putzen, vom Grün und von den Enden befreien, in feine Scheiben schneiden und alles zum Dressing in die Schüssel geben. Das Distelöl darüber geben und alles vermengen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Den Zander waschen, trocken tupfen, auf der Hautseite mehrmals einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend auf der Hautseite kross anbraten. Daraufhin im Backofen warm stellen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Den Schnittlauch in kleine Ringe schneiden. Die restliche Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin andünsten. Das Ganze mit der Sahne ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie und den Schnittlauch dazu geben und alles vermengen. Die Zitrone vierteln und den Dill fein hacken. Den Zander mit den Salzkartoffeln und der Kräutersoße auf Tellern anrichten und mit dem Dill und einem Viertel Zitrone garnieren und mit dem bunten Salat servieren.

Erich Miketta am 19. Juli 2010

Zander toskanischer Art

Für 2 Personen

500 g Zanderfilet	1 Gemüsezwiebel	1 Knoblauchzehe
1 unbehandelte Zitrone	50 g Mehl	25 g kalte Butter
100 ml trockener Weißwein	125 ml passierte Tomaten	100 ml Schlagsahne
20 ml Cognac	2 EL Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie
Cayennepfeffer	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel abziehen und eine Hälfte klein schneiden. Den Knoblauch ebenfalls abziehen und klein hacken. Die Zanderfilets in Medaillons schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Das Mehl in einen tiefen Teller geben. Den Fisch mit einem Teelöffel Salz und dem Zitronensaft würzen und in dem Mehl wenden. Das Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Die Medaillons darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa zwei Minuten anbraten. Anschließend heraus nehmen und im Backofen warm stellen. Die Zwiebel und den Knoblauch in das heiße Fett geben und kurz anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, die passierten Tomaten dazu geben und kurz aufkochen lassen. Die Petersilie abzupfen, klein schneiden und ebenfalls dazu geben. Mit Pfeffer würzen und abschließend die Sahne unterrühren. Die Fischmedaillons zu der Soße geben und bei kleiner Hitze fünf Minuten ziehen lassen. Anschließend den Fisch herausnehmen, warm stellen und den Cognac in die Soße einrühren. Abschließend mit Salz abschmecken, einmal aufkochen und vom Herd nehmen. Die kalte Butter in kleinen Flocken unterrühren. Den Zander toskanischer Art auf Tellern anrichten, mit der Soße garnieren und servieren.

Daniel Müller am 19. August 2010

Zander-Filet auf Couscous mit Karotten-Ingwer-Soße

Für 2 Personen

2 Zanderfilets a 150 g	120 g Couscous	1 Paprika
1 Knoblauchzehe	1 Schalotte	5 Karotten
1 unbehandelte Limette	20 g Butter	250 ml Geflügelfond
1 Zweig Thymian	1 Zweig Koriander	8 Safran-Fäden
10 g Ingwer	2 Stangen Zitronengras	1 Prise Piment-d'Espelette
Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Geflügelfond mit dem Thymianzweig und der Knoblauchzehe in einem Topf aufkochen, etwas ziehen lassen und anschließend durch ein Sieb abgießen. Den Couscous mit den Safran-Fäden in eine Schüssel geben, mit dem heißen Geflügelfond aufgießen und etwa fünf Minuten zugedeckt quellen lassen. Die Paprika schälen, von dem Strunk und den Scheidewänden befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Korianderblätter abzupfen und klein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel darin andünsten, den Couscous dazu geben und mit Salz, Pfeffer, dem Piment d'Espelette einem Esslöffel Olivenöl und dem Koriander abschmecken. Die Karotten schälen von den Enden befreien mithilfe eines Entsafters auspressen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die Schalotte abziehen, klein schneiden und darin andünsten. Den Ingwer schälen, klein schneiden und hinzu fügen. Das Zitronengras leicht zerdrücken und ebenfalls in die Pfanne geben. Das Ganze mit dem Karottensaft ablöschen, reduzieren und anschließend durch ein Sieb streichen. Mit zwei Esslöffeln Olivenöl und der Butter aufschlagen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Karotten-Ingwersoße abschließend mit Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und dem Limettensaft würzen. Das Zitronengras wieder entfernen. Das Zanderfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Zander darin von beiden Seiten anbraten. Das Zanderfilet mit dem Couscous auf Tellern anrichten und mit der Karotten-Ingwersoße garnieren.

Josefine Kunz am 25. August 2010

Zander-Filet auf Möhren-Flan mit Kresse-Sahne

Für 2 Personen

2 Zanderfilets, mit Haut	125 g Möhren	1 Kästchen Kresse
1 Zitrone, unbehandelt	1 Zwiebel	2 Eier
1 Vanilleschote	150 ml Sahne	50 ml Gemüsefond
2 EL Mehl	1 EL Butterschmalz	25 g Butter
Butter	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Für den Flan die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Anschließend die Möhrenscheiben hinzugeben und mit etwas Gemüsefond im zugedeckten Kochtopf etwa 15 Minuten gar kochen. 100 Milliliter Sahne in einem Topf langsam köcheln lassen. Die Kresse von dem Beet schneiden, etwa einen Esslöffel beiseite stellen, den Rest unter die Sahne mengen und ziehen lassen. Anschließend das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Möhren mit den Zwiebeln pürieren, die Eier und die restliche Sahne hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Vanilleschote auskratzen und das Mark einrühren. Anschließend vier Förmchen mit Butter ausfetten, die Masse in die Formen füllen und etwa 15 Minuten im Backofen stocken lassen. Währenddessen die Fischfilets waschen, trocken tupfen und in dem Mehl wälzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und darin die Zanderfilets auf der Hautseite kross braten. Anschließend den Fisch wenden und kurz auf der anderen Seite anbraten lassen. Die Souffléförmchen auf Tellern stürzen, mit dem Zanderfilet und den Möhrenflan anrichten und mit der Kressesahne und der übrigen Kresse garnieren.

Meggi Strässer am 06. April 2010

Zander-Filet mit überbackener Zucchini

Für 2 Personen

300 g Zanderfilets	1 Zucchini	2 Rispen Cherrytomaten
1 unbehandelte Zitrone	8 Scheiben Ciabatta	1 Scheibe Weißbrot
1 Ei	100 g Feta	1 Zweig Oregano
7 EL Olivenöl	Mehl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Enden der Zucchini abschneiden, der Länge nach drei fünfmillimeterdicke Stücke aus der Mitte schneiden und halbieren. Anschließend salzen und pfeffern und in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln Olivenöl kurz anbraten. Die Weißbrotscheibe in der Moulinette grob zerkleinern. Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden. Die Oreganoblätter abzupfen und fein hacken. Das Ei trennen und das Eigelb und das Weißbrot mit einem halben Esslöffel Olivenöl und einer Prise Salz vermengen. Anschließend den Fetakäse und das Oregano unter das Gemisch mengen und etwas pfeffern. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl bepinseln und die Zucchinischeiben mit dem Feta-Weißbrotgemisch belegen und im Backofen etwa zehn Minuten backen, bis eine bräunliche Kruste entsteht. Die Tomatenrispen mit Olivenöl bestreichen und auf Backpapier im Backofen zu den Zucchini legen und ebenfalls etwa sechs Minuten mitbraten, bis die Haut aufspringt. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite einschneiden. Anschließend mit etwas Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer würzen und die Hautseite in Mehl tauchen. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zanderfilets darin auf der Hautseite bei hoher Temperatur knusprig anbraten. Anschließend wenden, die Temperatur reduzieren und fertig garen. Die Ciabattascheiben in einer Pfanne mit Olivenöl knusprig anbraten. Das Zanderfilet mit der überbackenen Zucchini auf Tellern anrichten, mit den Cherrytomaten servieren und mit den Ciabattascheiben garnieren.

Inge Gaida am 05. August 2010

Zander-Filet mit karamellisiertem Kohlrabi

Für 2 Personen

2 Zanderfilets	2 Knollen Kohlrabi	3 Schalotten
3 Knoblauchzehen	30 g Butter	150 g Schmand
30 ml Weißwein, trocken	150 ml Gemüsefond	5 EL Öl
1 TL Zucker	0,5 Bund Schnittlauch	schwarzer Pfeffer
Meersalz		

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch und die Schalotten abziehen und grob hacken. Beides in zwei Esslöffeln Öl andünsten. Anschließend mit dem Weißwein einkochen, mit dem Fond auffüllen und auf die Hälfte reduzieren lassen. Den Kohlrabi schälen, halbieren und in einen halben Zentimeter breite Spalten schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und den Kohlrabi darin andünsten. Danach den Kohlrabi mit dem Zucker bestreuen, karamellisieren und mit 100 Millilitern Wasser auffüllen. Das Ganze mit Salz würzen und bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze 15 Minuten garen. Die Zanderfilets waschen und trocken tupfen. Die Haut zweimal quer einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zanderfilets bei mittlerer Hitze auf der Hautseite drei Minuten anbraten. Anschließend umdrehen und mit der Hautseite nach oben circa zehn Minuten im Ofen garen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Sieb in einen anderen Topf streichen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Nun den Schmand und den Schnittlauch hinzugeben und alles leicht erhitzen. Die Zanderfilets mit dem karamellisierten Kohlrabi auf Tellern anrichten, mit dem Knoblauch-Schnittlauch- Schmand garnieren und servieren.

Karl Ende am 14. Dezember 2010

Zander-Filet mit Kartoffel- Meerrettich- Püree, Rucola

Für 2 Personen

1 Zanderfilet, ca. 300 g	400 g mehliges Kartoffeln	200 g Rucola
10 Kirschtomaten	1 Zitrone, unbehandelt	1 Sahne-Meerrettich
2 Schalotten	1 Bund Dill	1 Bund glatte Petersilie
1 EL milder Senf	50 g Butter	50 g Butterschmalz
150 ml Sahne	500 ml Rapsöl	100 ml Gemüsefond
125 ml Riesling, trocken	1 Muskatnuss	Zucker
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorwärmen. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser 20 Minuten gar kochen. Die Petersilie grob hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Fisch waschen, trocken tupfen, mit wenig Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Fisch zuerst auf der Hautseite anbraten, dann wenden und auf der anderen Seite anbraten. Den Rucola waschen und trocken tupfen. Die Hälfte des Rucola in kochendem Wasser blanchieren, abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit dem Rapsöl erhitzen und den restlichen Rucola darin frittieren, anschließend mit Salz würzen. Die Schalotten abziehen, fein schneiden und im Butterschmalz anbraten. Die Schalotten mit dem Weißwein ablöschen, mit dem Fond aufgießen, den Senf dazugeben und alles reduzieren. Den Meerrettich schälen und reiben. Die Muskatnuss ebenfalls etwas reiben. Die Kartoffeln abgießen, 70 Milliliter Sahne und etwas Meerrettich hinzugeben. Das Ganze mit Salz, Muskat und Zucker abschmecken, die Petersilie und etwas Butter hinzugeben und alles miteinander vermengen. Den Dill zupfen und sehr fein schneiden. Die restliche Sahne und den Dill zur Soße hinzugeben. Anschließend die Senf-Dill-Soße mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und etwas Butter abschmecken. Die Kirschtomaten kurz in einer Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Das Zanderfilet mit dem Kartoffel-Meerrettich-Püree, dem angedünsteten Rucola, dem frittierten Rucola und der Senf-Dill-Soße auf Tellern anrichten und mit den Kirschtomaten garnieren.

Ulrich Dillmann am 03. Juni 2010

Zander-Filet mit Kartoffel-Schuppen und sauren Linsen

Für 2 Personen

2 Zanderfilets, a 200 g	1 große Kartoffel, festkochend	100 g kleine, grüne Linsen
3 Schalotten	80 g Butter	1 Ei
5 Zweige Thymian	200 ml Gemüsefond	5 EL Balsamico-Essig
5 EL neutrales Pflanzenöl	Pfeffer, schwarz	Salz

Die Linsen waschen und abtropfen lassen. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. 20 Gramm Butter in einem Topf zerlassen, die Schalotten darin glasig dünsten, die Linsen und den Fond dazu geben und alles bei geringer Hitze kochen lassen. Den Balsamico-Essig um etwa ein Drittel in einem weiteren Topf reduzieren. Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und trocken tupfen. Aus den Kartoffelscheiben runde Scheiben von etwa zwei Zentimetern Durchmesser ausstechen. Nochmals 20 g Butter in einem Topf zerlassen. Das Ei verquirlen. Den Zander waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und dick mit dem Ei bestreichen. Die Kartoffelscheiben anschließend wie Schuppen auf die Filets legen. Das Ganze mit der zerlassenen Butter bestreichen und kalt stellen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zanderfilets mit der Kartoffelschuppenseite nach unten bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten braten und etwas nachwürzen. Die Thymianzweige in die Pfanne geben und mitbraten. Den Fisch wenden und etwa eine Minute braten. Den reduzierten Balsamico-Essig mit den Linsen vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und die restliche Butter unterschwenken. Das Zanderfilet mit den Kartoffelschuppen, den sauren Linsen und dem Thymian auf Tellern anrichten und servieren.

Petra Hermann am 08. September 2010

Zander-Filet mit Paprika-Kraut

Für 2 Personen

2 Zanderfilets a 200 g	1 kleine Kartoffel	2 rote Paprikaschoten
1 Schalotte	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
250 g fertiges Sauerkraut	1 Zitrone	2 EL Butter
250 ml Gemüsefond	50 ml Wermut	100 ml Weißwein
200 ml Fischfond	150 ml Sahne	1 EL Paprikapulver, edelsüß
1 EL Paprikapulver, rosenscharf	2 EL Paprikamark	Zucker
Mehl	Butterschmalz	schwarzer Pfeffer
Meersalz	Salz	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Paprikaschoten von den Kernen und den Scheidewänden befreien, halbieren und kurz in den Ofen geben, bis sich die Haut von der Paprika löst. Anschließend aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, die Haut abziehen, die Paprika klein schneiden und mit dem Gemüsefond fein pürieren. Das Püree durch ein Tuch ausseihen und den Saft auffangen. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten und mit Zucker karamellisieren lassen. Das Sauerkraut hinzugeben und den Paprikasaft untermischen. Mit dem rosenscharfen und dem edelsüßen Paprikapulver würzen. Die Kartoffel schälen, fein reiben und untermischen. Das Kraut bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Die Schalotte abziehen und würfeln. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Mit dem Wermut, dem Weißwein und dem Fischfond ablöschen und die Flüssigkeit reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne schlagen und die Soße mit der geschlagenen Sahne und einem Esslöffel Butter aufmixen. Die Zanderfilets waschen und trocken tupfen. Mehl auf einen Teller geben und die Filets darin wenden, bis diese vollständig bemehlt sind. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin anbraten. Den Knoblauch abziehen, klein schneiden und die restliche Butter dem Fisch zugeben. Das gebratene Filet in den Ofen stellen. Das Paprikamark unter das Kraut mischen. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und mit etwas Meersalz bestreuen. Die Soße nochmal aufschäumen. Das Zanderfilet mit dem Paprikakraut auf Tellern anrichten, mit der Soße garnieren und servieren.

Silke Stenger am 15. November 2010

Zander-Filet mit Paprika-Ragout und Kartoffel-Rösti

Für 2 Personen

300 g Zanderfilet, mit Haut	5 festk. Kartoffeln	1 gelbe Paprika
1 rote Paprika	1 Zwiebel	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Stange Lauch	1 Zitrone
0,25 Bund Basilikum	4 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 Prise Paprikapulver	50 ml Weißwein	175 ml Fischfond
75 ml Sahne	1 Prise Speisestärke	Mehl
Pflanzenöl	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Soße die Schalotte abziehen und fein würfeln. Den Weißwein in einem Topf erhitzen. Die Schalotten zugeben und das Ganze einkochen lassen. Den Fischfond und die Sahne dazugeben und ebenfalls einkochen lassen. Zwei Thymianzweige mit in den Topf geben. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gegebenenfalls mit der Speisestärke binden. Die Paprikaschoten schälen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Danach wird die Paprika in kleine Würfel geschnitten. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls würfeln. Den Knoblauch und die Paprika mit in die Pfanne geben und kurz durch schwenken. Den Basilikum zupfen und mit in die Pfanne geben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Den Lauch abziehen, in feine Streifen schneiden und in der Fritteuse goldgelb frittieren. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen. Das Zanderfilet waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und danach in größere Stücke schneiden. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Zander auf der Hautseite anbraten. Den restlichen Thymian und den Rosmarinzweig in die Pfanne geben. Den Fisch umdrehen und von der anderen Seite fertig garen. Danach die Pfanne zum warmhalten in den Ofen geben. Die Kartoffeln schälen, raspeln und mit Salz würzen. Etwas Mehl dazugeben und zu kleinen Rösti formen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Rösti von beiden Seiten goldbraun braten. Die Rösti auf Tellern anrichten. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und neben den Rösti anrichten. Das Paprikaragout und die Lauchstreifen dazugeben. Das Ganze mit der Fischsoße übergießen und anrichten.

Ariane Prantl am 10. November 2010

Zander-Filet mit Pilzen und Kartoffel-Perlen

Für 2 Personen

2 Zanderfilets, ohne Haut	2 Kartoffeln, fest	1 Schalotte
100 g Kräutersaiblinge	2 Zweige Thymian	4 EL Butter
1 EL Öl	Mehl	Petersilie
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und einen Teller warm stellen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln waschen, schälen und kleine Kugeln ausstechen. Die Kugeln gar kochen. Die Fischfilets waschen und trocken tupfen, in gleichgroße Stücke schneiden, salzen, pfeffern, mit Mehl bestäuben und in heißem Öl und einem Esslöffel Butter auf beiden Seiten vier Minuten lang anbraten. Einen Thymianzweig dazulegen. Das Fischfilet zwischendurch mit der Öl-Buttermischung beträufeln. Die Kräutersaiblinge putzen, die Schalotte abziehen und fein würfeln. Das Ganze in einem Esslöffel Butter andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und einen Thymianzweig mit in die Pfanne legen. Die Petersilie waschen und hacken. Die gegarten Kartoffelperlen in der restlichen Butter schwenken. Die Zanderfilets auf einem Teller anrichten und die Kartoffelperlen und die Kräutersaiblinge dazugeben. Mit der Petersilie garnieren.

Inge Wolf am 29. April 2010

Zander-Filet mit Pistazien-Risotto

Für 2 Personen

2 Zanderfilets a 100 g, mit Haut	150 g Risottoreis	1 unbehandelte Orange
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	30 g Pistazienkerne
50 g Butter	50 g Parmesan	600 ml Gemüsefond
75 ml trockener Weißwein	1 TL Fenchelsamen	1 Vanilleschote
Olivenöl	Chilisalz	Pfeffer, schwarz

Den Fond in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, darin die Zwiebeln anschwitzen, den Reis zugeben, mit dem Weißwein ablöschen und das Ganze einkochen lassen. Das Risotto anschließend mit dem heißen Fond aufgießen, sodass der Reis bedeckt ist. Unter ständigem Rühren diesen Vorgang wiederholen, bis der Reis eine cremige Konsistenz erhält. Die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Schale der Orange abreiben, die Fenchelsamen klein mörsern und den Parmesan reiben. Die Pistazien grob hacken und mit der Vanille, den Fenchelsamen, dem Parmesan und der Orangenschale zum Risotto geben. Die Butter einrühren und mit dem Chilisalz würzen. Die Zanderfilets waschen und trockentupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Filets von beiden Seiten anbraten. Den Fisch kurz vor dem Servieren mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zanderfilets mit dem Risotto auf Tellern anrichten und servieren.

Heike Wendel am 22. November 2010

Zander-Filet mit Rahm-Sauerkraut und Balsamico-Linsen

Für 2 Personen

1 Zanderfilet, a 300 g	100 g Gänsebrust, geräuchert	100 g rote Linsen
250 g Sauerkraut, Dose	100 g Knollensellerie	1 Karotte
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	120 g Crème-fraîche
50 g Butter, kalt	2 Lorbeerblätter	0,5 Bund Rosmarin
0,5 Bund Thymian	2 EL reduzierter Balsamico	Olivenöl
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Sellerie und die Karotte schälen, vom Strunk befreien und halbieren. Die Schalotten abziehen und ebenfalls halbieren. Die geräucherte Gänsebrust ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Die roten Linsen waschen und in einem Topf mit Salzwasser, den Lorbeerblättern, dem Sellerie, der Karotte und den Schalotten sowie der Gänsebrust weich kochen. Das Sauerkraut in einem Topf erwärmen. Anschließend die Crème-fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken und leicht köcheln lassen. Eine Pfanne mit der Butter erhitzen. Die Thymian- und Rosmarin-zweige zupfen und mit in die Pfanne geben. Den Knoblauch andrücken und ebenfalls mit in die Pfanne geben. Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen, in zwei Teile schneiden und zuerst auf der Hautseite in der Butter und den Gewürzen anbraten. Anschließend das Filet wenden, vom Herd nehmen und in der Restwärme stehen lassen. Daraufhin den Fisch salzen und pfeffern und einen Tropfen Olivenöl darübergerben. Die Lorbeerblätter, das grobe Gemüse und die Gänsebrust wieder aus dem Topf nehmen und den reduzierten Balsamico unter die Linsen heben. Das Ganze leicht salzen und pfeffern. Das Zanderfilet mit dem Rahmkraut und den Balsamicolinsen auf Tellern anrichten.

Serkan Sahanoğlu am 22. Juli 2010

Zander-Filet mit Süßkartoffel-Püree, Weißwein-Soße

Für 2 Personen

250 g Zanderfilet, mit Haut	2 Süßkartoffeln, mittelgroß	2 Karotten
2 Schalotten	2 Zweige Zitronengras	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 Zitrone, unbehandelt	1 Muskatnuss
1 TL Sesam, hell	175 ml Sahne	25 ml Milch
100 ml Weißwein, trocken	100 ml Gemüsefond	Rapsöl
Zucker	Olivenöl	Pfeffer, schwarz
Pfeffer, weiß	Meersalz	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Zanderfilet waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Hälfte der Schalotten zugeben und glasig anbraten. Den Fisch hinzugeben und von beiden Seiten anbraten. Das Zitronengras von den Blättern befreien und der Länge nach aufschneiden. Anschließend auf das Filet geben. Das Filet mit dem Bratensaft in eine Auflaufform geben, Thymian und Rosmarin hinzugeben und im Ofen weiter garen. Die Süßkartoffeln schälen. Die Karotten schälen. Beides in kleine Würfel schneiden. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und das Gemüse darin gar kochen. Anschließend pürieren. Die Milch und 75 Milliliter Sahne zugeben. Die Muskatnuss etwas reiben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Sesam unterrühren. Die andere Hälfte der Schalotten in Olivenöl anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und weiter köcheln lassen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Saft, die restliche Sahne und den Gemüsefond hinzugeben und reduzieren lassen. Mit Zucker, Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Den Zander aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Thymian, Rosmarin und Zitronengras entfernen. Das Püree zugeben. Den Zander mit der Soße übergießen und servieren.

Jana Förster am 24. März 2010

Zander-Filet mit Soße moutarde und bunten Kartoffeln

Für 2 Personen

2 Zanderfilets	2 Kartoffeln	1 feste Kartoffel
1 Süßkartoffel	1 Zitrone, unbehandelt	4 schwarze Oliven
2 EL Mehl	150 g Sahne	10 g Crème-fraîche
1 EL Mehlbutter	2 EL Butter	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Liebstöckl	2 EL violetter Senf
1 EL Olivenöl	200 ml trockener Weißwein	500 ml Fischfond
schwarzer Pfeffer	Salz	

Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen, die Haut einritzen und kalt stellen. Die süße, die gelbe und die violetten Kartoffeln schälen, in zwei Millimeter dicke Scheiben schneiden und einem Topf mit Salzwasser bissfest garen. Anschließend in Eiswasser abkühlen lassen und mit Salz und einem Esslöffel Butter abschmecken. Den Fischfond mit dem Weißwein und der Mehlbutter in einem Topf aufkochen und reduzieren. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Sahne und die Crème-fraîche in den Topf hinzufügen, erneut reduzieren und mit Zitronensaft abschmecken. Anschließend den Liebstöcklzweig hinzufügen und aufkochen lassen, das Ganze mit einem Esslöffel Senf und Salz abschmecken. Die Zanderfilets aus dem Kühlfach nehmen und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in dem Mehl wenden. Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen und die Filets mit dem Rosmarin und dem Thymian darin auf der Hautseite anbraten. Abschließend die restliche Butter hinzugeben und darin nochmal wenden. Anschließend den Rosmarin- und den Thymianzweig entfernen. Vier Oliven vierteln. Die Zanderfilets mit der Soße moutarde und den bunten Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit den Oliven und dem restlichen Senf garnieren.

Johannes Duckart am 07. Juli 2010

Zander-Filet, Kaffee-Kruste, Erbsen-Soße, Wasabi-Püree

Für 2 Personen

2 Zanderfilets a 120 g, mit Haut	500 g mehligk. Kartoffeln	25 g Erbsen
1 EL Kaffeebohnen	20 g Schalotten	1 Zitrone, unbehandelt
1 Scheibe Toastbrot	100 g Butter	Butter
125 ml Milch	2 EL Olivenöl	75 ml Gemüsefond
1 Msp. Wasabipulver	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Grillfunktion des Backofens vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen, abgießen und abdampfen lassen. Die Milch mit 50 Gramm Butter erhitzen, das Ganze zu den Kartoffeln geben und zu einem Püree stampfen. Anschließend das Kartoffelpüree mit dem Wasabipulver und Salz abschmecken. Ein Backblech mit etwas Butter einreiben. Die Zanderfilets waschen und trocken tupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zanderfilets auf der Hautseite etwa drei Minuten braten und anschließend mit der Hautseite nach oben auf das gebutterte Backblech legen. Die Kaffeebohnen mittelfein zerstoßen. Das Toastbrot fein mahlen. Die Kaffeebohnen und das Toastbrot mit Pfeffer würzen und anschließend die Hautseite der Zanderfilets damit bestreuen. Die Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. 50 Gramm Butter in einem Topf erhitzen, die Schalotten darin anschwitzen, die Erbsen dazugeben, den Gemüsefond aufgießen und etwa fünf Minuten kochen lassen. Das Ganze pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Zanderfilets im Backofen auf der mittleren Schiene etwa zwei Minuten überbacken. Die Zanderfilets in der Kaffeekruste mit der Erbsensoße und dem Wasabipüree auf Tellern anrichten und servieren.

Sascha Gschwendtner am 13. Oktober 2010

Zander-Filets auf Kräuter-Spätzle

Für 2 Personen

2 Zanderfilets, mit Haut	2 Schalotten	1 unbehandelte Zitrone
1 Knoblauchzehe	1 Bund Schnittlauch	1 Bund glatte Petersilie
0,5 Bund Kerbel	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
50 g Butter	4 Eier	200 ml Schlagsahne
50 g Butter, kalt	50 g Butter	50 g Meerrettich, frisch
200 g Mehl	50 ml Wasser	3 EL Olivenöl
200 ml Fischfond	1 Muskatnuss	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Petersilie, den Kerbel, den Thymian und den Rosmarin waschen, trocken schleudern, zupfen und klein hacken. Anschließend mit den Eiern und dem Mehl verquirlen. Das Ganze mit Salz und Muskatnuss würzen. Anschließend den Teig schlagen, bis dieser Blasen wirft. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und den Teig in Spätzle-Form hineingeben. Die Spätzle herausnehmen, wenn sie oben schwimmen. Anschließend eine Pfanne mit der Butter erhitzen und die Spätzle darin anbräunen. Die Schalotten und die Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin andünsten. Anschließend mit der Sahne und dem Fischfond ablöschen und zur Hälfte einkochen. Den Meerrettich reiben. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend die kalte Butter unterrühren. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und mit dem Meerrettich ebenfalls unterrühren. Anschließend das Ganze pürieren. Den Zander waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Anschließend den Zander mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Zander auf der Hautseite vier Minuten anbraten. Anschließend wenden und eine Minute weiter braten. Die Zanderfilets mit den Spätzlen und der Kräutersoße auf Tellern anrichten und servieren.

Manuel Laschkowski am 29. September 2010

Zander-Garnelen-Kuppeln im Wirsing-Blatt mit Pilz-Rahm

Für 2 Personen

150 g Zanderfilet, ohne Haut	2 Garnelen, mit Kopf	4 Kartoffeln, fest
1 Karotte	1 Wirsingkopf	1 Stange Porree
50 g weiße Champignons	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 Strauchtomate	2 EL Butter	10 g Butterschmalz
100 ml Schlagsahne	25 ml Hühnerfond	10 ml trockener Weißwein
3 Zweige Thymian	1 Bund Estragon	1 Bund glatte Petersilie
Olivenöl	Chili	Salz

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in Salzwasser gar kochen. Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trocken tupfen. Die Blätter von den Thymianzweigen zupfen, den Porree von den äußeren Blättern befreien, die Möhre schälen und beides in feine Würfel schneiden. Den Thymian, den Porree und die Möhre unter die Zanderwürfel mischen, die Hälfte der Sahne unterrühren und mit Salz und Chili würzen. Die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen und vier Blätter waschen und trocken tupfen. In kochendem Salzwasser blanchieren und anschließend im Eiswasser abschrecken. Einen Schöpflöffel mit etwas Butter austreichen und ein Wirsingblatt hineinlegen. Zwei Esslöffel Zandermasse hineindrücken, eine Garnele darauf legen und salzen. Mit der Zandermasse auffüllen, das Wirsingblatt anschließend einklappen und das Päckchen vorsichtig aus dem Schöpflöffel nehmen. Den Vorgang mit den übrigen Wirsingblättern wiederholen. Eine Schalotte abziehen, halbieren und in einer Pfanne mit dem Butterschmalz erhitzen. Die Wirsingpäckchen mit dazugeben und mit dem restlichen Thymian anbraten. Die Päckchen anschließend für etwa 15 Minuten in den Backofen geben. Die Champignons putzen und zusammen mit den übrigen drei Wirsingblättern würfeln. Die zweite Schalotte und den Knoblauch abziehen und in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl zusammen mit den Pilzen braten. Mit dem Hühnerfond, dem Wein und der übrigen Sahne aufgießen, den Wirsing hinzufügen und Einkochen lassen. Die Tomate waschen und würfeln, einige Estragonblätter abzupfen und unter den Wirsing mischen. Die Kartoffeln pellen und kurz in einer Pfanne mit der übrigen Butter schwenken. Die Petersilienblätter abzupfen und kleinhacken. Die Kartoffeln mit den Wirsingpäckchen auf Tellern anrichten und mit der Petersilie garnieren.

Stephan Lich am 27. Oktober 2010

Zander-Röllchen mit Balsamico-Linsen, Kartoffel-Würfel

Für 2 Personen

150 g Zanderfilet	150 g Schwarzwälder Schinken	4 festkochende Kartoffeln
150 g Beluga-Linsen	50 g Parmesan	1 Zwiebel
4 getrocknete Tomaten, in Öl	50 g Pinienkerne	2 Zehen Knoblauch
0,5 Bund Basilikum	1 Zweig Frischer Thymian	70 ml Sahne
1 EL Balsamico-Essig	50 ml Rinderfond	Zucker
Olivenöl	Meersalz	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel abziehen und klein hacken, den Thymian zupfen und klein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Die Linsen, etwas Zucker, den Thymian zugeben und mit dem Balsamico-Essig ablöschen. Den Rinderfond und die Sahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Den Parmesan reiben. Die Basilikumblätter zupfen. Den Knoblauch abziehen, klein hacken. Alles mit fünf Esslöffeln Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Pesto verarbeiten. Den Schwarzwälder Schinken mit Pesto bestreichen und die getrockneten Tomaten drauf legen. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Den kleingeschnittenen Zander mittig auf den bestrichenen Schinken legen und einrollen. Die Zanderrollchen in eine Form legen und zum Garen in den Backofen geben. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin knusprig anbraten. Mit Meersalz würzen. Die Linsen auf den Tellern mittig anrichten. Die Fischrollchen aus dem Backofen nehmen, in gleich große Stücke schneiden und mit der Schnittfläche nach oben auf den Linsen anrichten. Die Kartoffelwürfel rund herum anrichten und anschließend servieren.

Sabine Berger am 12. August 2010

Zitronen-Risotto mit gebratenem Fisch-Filet

Für 2 Personen

1 Lachsforellenfilet	150 g Risottoreis	200 g Parmesan
1 Stange Sellerie	2 Schalotten	1 Zitrone, unbehandelt
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Dill	1 Ei
110 g Butter	60 ml Sahne	1 l Gemüsefond
0,25 l Riesling, trocken	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Schalotten abziehen, den Sellerie klein schneiden und beides mit einem Zerkleinerer zu feinem Mus verarbeiten. Die Zitronenschale abreiben. Rosmarin und Dill zupfen und fein hacken. In einem Topf 30 Gramm Butter mit einem Schuss Olivenöl erhitzen und das Schalotten-Sellerie-Mus glasig dünsten. Anschließend den Risottoreis hinzugeben. In einem Topf den Gemüsefond erhitzen, eine Kelle davon über den Reis geben und umrühren, bis dieser den Fond aufgesogen hat. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Reis bissfest ist. Anschließend die geriebene Zitronenschale und den gehackten Rosmarin unterheben. Den Parmesan reiben. Das Ei trennen und das Eigelb mit dem Parmesan, der Sahne und etwas Pfeffer vermengen. Den fertigen Risotto vom Herd nehmen und die Ei-Mischung sowie 30 Gramm Butter unterziehen und das Ganze mit Salz würzen. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in zwei Portionen teilen. Anschließend die Haut in kleinen Abständen einschneiden. Die Zitrone halbieren, auspressen und das Fischfilet mit etwas Zitronensaft säuern. Mit Salz würzen. In einer Pfanne die restliche Butter erhitzen, den Fisch darin auf der Hautseite kross anbraten und auf der Filetseite kurz garen. Anschließend mit dem Riesling ablöschen. Das fertige Fischfilet zusammen mit dem Zitronenrisotto auf Tellern anrichten und mit dem gehackten Dill garnieren.

Guido von Schöning am 12. April 2010

Zucchini-Räucher-Lachs-Röllchen

Für 2 Personen

150 g Räucherlachs	2 Scheiben Toastbrot	100 g Ziegen-Frischkäse
1 Zucchini	0,5 Bund Lauchzwiebeln	1 Bund Schnittlauch
1 säuerlicher Apfel	1 Zitrone, unbehandelt	1 TL Honig, flüssig
1 TL Dijon-Senf	1 Bund Schnittlauch	3 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer	Salz	

Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen, klein würfeln und anschließend mit einem Esslöffel Zitronensaft beträufeln. Die Lauchzwiebel putzen, von den äußeren Blättern und den Enden befreien und in feine Ringe schneiden. Den Räucherlachs in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Apfelwürfeln und den Zwiebeln in einer Schüssel vermischen. Mit dem Senf, dem Honig und Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 25 Minuten ziehen lassen. Die Zucchini putzen, von den Enden befreien und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zucchinistreifen darin kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brotscheiben tosten und mit dem Ziegen-Frischkäse bestreichen. Die Hälfte des Schnittlauchs in feine Ringe schneiden und über die Toastbrotscheiben streuen. Die Lachsmasse in die Zucchini-scheiben einrollen und mit den übrigen Schnittlauchhalmen verknoten. Die Zucchini-Räucherlachs-Röllchen zusammen mit den Toastbrotscheiben auf Tellern anrichten und servieren.

Hans-Joachim Meyfeldt am 19. Oktober 2010

Index

- Aal, 1, 2
Aubergine, 3, 6, 49, 54, 75
Avocado, 32, 48, 106
- Barsch, 13, 33, 68, 111
Blumenkohl, 4, 39
Bohnen, 3, 4, 10, 33, 34, 105, 136
Brokkoli, 8, 40, 51, 88, 119
- Chinakohl, 57, 105
Couscous, 13, 24, 27, 60, 117, 124
- Dorade, 6–9, 30, 46
Doraden-Filet, 10, 11
- Erbsen, 16, 97, 114, 136
- Fenchel, 10, 46, 49, 60, 118
Fisch-Curry, 14, 78
Fisch-Filet, 13, 27, 70, 100, 101, 103, 140
Fisch-Frikadelle, 15
Forelle, 12, 19, 22, 72
Forellen-Filet, 20, 28
- Gurke, 5, 18, 29, 32, 41, 42, 48, 53, 55, 68, 69, 77, 82, 90, 98, 106, 112, 122
- Hecht, 4, 84
Heilbutt, 33–35, 67
- Kürbis, 31
Kabeljau-Filet, 27, 36–45
Kaviar, 80, 87, 113
Kohlrabi, 12, 20, 127
- Lachs, 23, 45, 46, 48, 50, 60, 62
Lachs-Filet, 29, 48–57, 59, 60, 63, 69, 78, 81, 83, 89, 90, 96–98, 109, 110, 112
Lachs-Forelle, 57, 58, 140
Lachs-Tatar, 61
Lasagne, 63, 78
Lauch, 14, 37, 45, 93
Linsen, 66, 84, 91, 96, 116, 117, 129, 133, 139
- Möhren, 3, 4, 10, 12, 14, 16, 20, 31, 35, 37, 46, 63, 73, 74, 92, 105, 116, 124, 125, 133, 134, 138
- Müllerin, 18
Makrele, 66
Matjes, 68
- Nudeln, 12, 23, 51, 55, 63, 83, 88–90, 95, 97, 114, 137
- Pangasius, 3, 14, 69, 80
Paprika, 6, 7, 9, 11, 30, 31, 34, 75, 79, 81, 104, 105, 124
Peterfisch, 70
Pilze, 10, 45, 70, 78, 94, 105, 132, 138
Pizza, 70
Polenta, 75
Porree, 23, 66, 92, 138
- Räucherfisch, 17, 61, 64, 83, 88, 140
Rösti, 23, 62, 131
Radicchio, 64, 81
Radieschen, 22, 121, 122
Ratatouille, 6, 75
Red-Stripper, 71
Reis, 4, 14, 16, 29, 33–35, 44, 49, 50, 53, 56, 58, 70, 71, 73, 75, 78, 81, 94, 104, 108, 109, 111, 114, 132, 140
Rettich, 19, 20, 26, 42, 53, 90, 100, 116, 128, 137
Rotbarbe, 24, 73–76
Rotbarsch, 15, 77
Rote-Bete, 41, 68, 76, 93, 102
Rucola, 2, 5, 29, 48, 74, 88, 90, 99, 101, 104, 107, 128
- Saibling-Filet, 16, 47, 79, 113
Sardellen, 76, 100
Sauerkraut, 101, 130, 133
Scholle, 31
Schoten, 8, 49, 68, 85, 130
Seelachs, 4, 5, 84, 85
Seeteufel, 3, 13, 25, 86, 87, 109

Seezunge, 88
Sellerie, 12, 17, 20, 30, 82, 91–93, 116, 133,
140
sonstige, 65
Spargel, 21, 25, 33, 57, 63, 67, 73, 95
Spinat, 25, 26, 36, 55, 59, 61, 79–81, 86, 113,
116
Spitzkohl, 47
Steinbeißer, 91
Steinbutt, 91–96

Tatar, 61, 68
Thunfisch, 17, 27, 32, 67, 70, 99–105, 108
Thunfisch-Steak, 106, 107

Weißkohl, 47
Wirsing, 35, 37, 113, 119, 138
Wolfsbarsch, 5, 25, 113–116

Zander-Filet, 12, 21, 26, 32, 81, 82, 116–139
Zucchini, 4, 6, 7, 11, 12, 24, 38, 40, 45, 49,
54, 60, 62, 63, 70, 75, 79, 94, 100,
104, 110, 111, 119, 126, 140