

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Fisch

2014

125 Rezepte

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

Inhalt

Bandnudeln mit Spargel-Lachs-Ragout	1
Dampfgegartes Lachs mit Möhren-Orangen-Fenchel-Gemüse	1
Dorade mit Fenchel-Gemüse und Blätterteig-Spirale	2
Dorade mit Ofen-Gemüse	3
Dorsch-Filet mit Tomaten-Oliven-Ragout	4
Dreierlei Fisch-Roulade mit Bandnudeln und Spargel	5
Fisch-Frikadellen mit Senf-Soße und Kartoffel-Salat	6
Fisch-Gulasch mit Reis	7
Fisch-Pfanne mit Kartoffel-Püree und Weißwein-Sahne-Soße	8
Fisch-Pflanzerl, Lauch-Champignon-Gemüse, Senf-Soße	9
Fischfilet alla puttanesca mit Kartoffel-Rösti	10
Forellen-Filet im Parmesan-Mantel mit Kartoffel-Salat	11
Forellen-Filets mit Salbei-Butter und Bratkartoffeln	12
Forellen-Strudel auf Blattspinat mit Karotten-Perlen	13
Garnelen-Seeteufel-Zitronengras-Spieße, bunter Mangold	14
Gebackenes Lachs-Filet in Dill-Wein-Soße, Pellkartoffeln	14
Gebratene Dorade mit Spinat-Risotto und Safran-Soße	15
Gebratener Zander, Kartoffel-Salat und Feld-Salat	16
Gebratenes Zander-Filet mit Parmesan-Kartoffel-Püree	17
Gedünsteter Lachs mit Dill-Soße und Kartoffel-Salat	18
Gefüllte Dorade mit Kartoffel-Gemüse	19
Gemischter Fisch-Topf mit Aioli und Kräuter-Baguette	20
Griechische Zucchini-Trilogie mit Feta-Dip	21
Heilbutt mit Erbsen-Püree und Weißwein-Soße	22
Heilbutt mit Safran-Reis und Bohnen-Chorizo-Gemüse	23
Kabeljau mit Gemüsetriple und Kartoffel-Sellerie-Stampf	24

Kabeljau mit Kartoffel-Püree und paniertem Fenchel	25
Kabeljau mit Mini-Pak-Choi und Pinienkern-Soße	26
Kabeljau mit Reis, Safran-Berberitzen und Datteln	27
Kabeljau-Filet mit Risotto	27
Kabeljau-Filet mit Tomaten-Wirsing-Gemüse, Basmati-Reis	28
Kabeljau-Filet, Kartoffel-Kräuter-Taler, Grill-Gemüse	29
Knurrhahn-Bolognese mit Pancetta	30
Knuspriges Alpen-Sushi-Röllchen, Räucher-Wildlachs	31
Kräuter-Forelle mit Kartoffel-Talern, Meerrettich-Dip	32
Lachs in Kokosmilch, Basmatireis, Sellerie-Ananas-Salat	33
Lachs in Teriyaki-Soße mit Pak-Choi und Ingwer	33
Lachs mit Fenchel-Gemüse und Orangen-Spaghettini	34
Lachs mit Grüntee-Note und Kokos-Zitronen-Reis	35
Lachs mit Püree-Senf-Haube und Rote-Bete-Gemüse	36
Lachs mit Sesam-Kruste, Risotto und Zuckerschoten	37
Lachs-Couscous-Überraschung	37
Lachs-Curry mit Garnelen und Wildreis	38
Lachs-Curry mit Reis	39
Lachs-Filet mit Bandnudeln und Frischkäse-Kapern-Soße	40
Lachs-Filet mit Meerrettich-Kruste, Tomaten-Blattspinat	41
Lachs-Filet mit Petersilien-Dill-Kruste	42
Lachs-Filet mit Pilz-Risotto	43
Lachs-Filet mit Reis, Zitronen-Soße und Bärlauch-Pesto	44
Lachs-Filet mit Safran-Quinoa und Apfel-Meerrettich-Dip	45
Lachs-Filet mit Spinat	45
Lachs-Filet, Bandnudeln, Tomaten-Soße, Brokkoli-Röschen	46
Lachs-Forelle mit Würzkruste und Basmati-Reis	47
Lachs-Gemüse-Lasagne mit Garnelen	48
Lachs-Gemüse-Päckchen mit Basmati-Reis	49
Lachs-Spinat-Lasagne mit Mozzarella-Zitronen-Creme	50
Lachs-Steak mit Sumach-Hasselbackspotaits, Chraimeh-Soße	51
Lachsforelle im Lardo-Mantel mit Kartoffel-Würfeln	52

Lachsforelle mit Pastinaken-Püree und Rote-Bete-Salat	53
Lasagne mit Rotbarsch und Wermut-Schaum	54
Lengfisch mit Bratkartoffeln und Wirsing-Gemüse	55
Linguine alla puttanesca mit Fenchel-Salat	56
Mille-feuille von Lachs-Filets	56
Mit Birne überbackener Rotbarsch und Wildreis	57
Ofen-Lachs mit Kartoffel-Zucchini-Rösti und Kräuter-Dip	58
Pochierter Kabeljau im Parma-Mantel mit Paprika-Risotto	59
Rotbarsch mit Erbsen-Meerrettich-Püree und Tomate	60
Rotbarsch mit Zitronen-Thymian-Öl und Papaya	61
Rotbarsch-Schnitzel, Basmati-Reis, Zitronen-Champignons	61
Saibling-Filet mit Erbsen-Püree, Apfel-Chutney	62
Saibling-Filet, Steinpilz-Risotto, Zitronen-Butter	63
Schellfisch mit Rotwein-Soße, Räucher-Heilbutt	64
Scholle 'Finkenwerder Art' mit Kartoffel-Gurken-Salat	65
Schollen-Filet mit Speckstreifen und Nordseekrabben	66
Schollen-Filets mit Zuckerschoten und Papaya-Salsa	67
Schollen-Rollen mit Petersilien-Kartoffeln, Sauerkraut	68
Seeteufel im Kartoffel-Mantel mit Herbst-Gemüse	69
Seeteufel im Pancetta-Mantel mit Kartoffel-Püree	70
Seeteufel mit Spätzle, Zuckerschoten und Hummer-Soße	71
Seeteufel mit zweierlei Bandnudeln und Weißwein-Soße	72
Seeteufel-Filet mit Wildreis und Baby-Spinat	73
Seeteufel-Medaillons im Speck-Mantel mit Risotto	74
Seezunge mit Stampfkartoffeln und Orangen-Pfeffer-Soße	74
Seezungen-Röllchen mit Reis und Tomaten-Soße	75
Seezungen-Roulade, Lachs-Füllung, grüner Spargel, Reis	76
Selbstgemachte Zitronen-Nudeln mit Lachs-Filet	77
Sesam-Lachs-Tataki mit Ananas-Kartoffeln und Parmesan	78
Sesam-Thunfisch mit Karotten-Kartoffel-Püree	78
Steinbeißer mit Knoblauch-Bröseln und Champignon-Risotto	79
Steinbeißer-Filet mit Safran-Mandel-Risotto und Chorizo	79

Steinbutt, Kartoffel-Kruste, Kohlrabi, Rotwein-Butter	80
Teriyaki-Lachs, Chili-Kartoffel-Püree, Wasabi-Gurken	81
Thunfisch-Filet mit Süßkartoffel-Chips, grünen Tomaten	82
Thunfisch-Filet mit Zimt-Sesam-Kruste, Chili-Mango-Salat	83
Thunfisch-Filet mit Zitronen-Risotto und Mango-Chutney	84
Thunfisch-Steak mit Kräuter-Limetten-Butter-Soße	85
Thunfisch-Steak mit Mango-Salsa und Reis	86
Thunfisch-Steak mit Wildreis und mediterranem Gemüse	86
Thunfisch-Steak, Wasabi-Kartoffel-Püree, Feldsalat	87
Thunfisch-Steak, Zitronenmelisse-Sesam-Pesto, Risotto	88
Warmes Seeteufel-Carpaccio mit Kartoffel-Lauch-Gemüse	89
Wildlachs-Filet mit Pastasotto und Tomaten-Chutney	90
Wildlachs-Filet mit Walnuss-Kruste auf Basmati-Reis	91
Wolfsbarsch auf Garnelen-Risotto	92
Wolfsbarsch mit Muscheln à la Bouillabaisse	93
Wolfsbarsch mit Safran-Gemüse und Wildreis	93
Wolfsbarsch mit Safran-Kartoffel-Püree	94
Zander mit Kürbis-Püree und Kräuter-Salat	95
Zander mit Kartoffel-Gulasch, Feldsalat, Bier-Dressing	96
Zander mit Kräuterseitling-Risotto	97
Zander mit Meerrettich-Kartoffel-Püree und Roter Bete	98
Zander mit Tomaten und Buttermilch-Schaum	99
Zander mit Zucchini-Karotten-Nudeln und Speck	100
Zander, Zitronen-Basilikum-Risotto, grüner Spargel	101
Zander-Filet mit asiatischem Sauerkraut	102
Zander-Filet mit Erdnuss-Kruste, Wildreis, Gurken-Salat	103
Zander-Filet mit Kartoffel-Puffer und Blattsalat	104
Zander-Filet mit Kerbel-Zabaione und Mangold	105
Zander-Filet mit Krabben-Schinken-Soße	105
Zander-Filet mit Parmesan-Kräuter-Kruste, Safran-Risotto	106
Zander-Filet mit Reis und milder Senf-Soße	107
Zander-Filet mit Rote Bete Nudeln	108
Zander-Filet mit Spinat-Pastasotto und Senf-Schaum	108
Zander-Filet mit Spitzkohl und Apfel-Mandel-Butter	109
Zweierlei vom Lachs mit süß-scharfer Schmorgurke	110

Bandnudeln mit Spargel-Lachs-Ragout

Für zwei Personen

150 g Lachsfilet	250 g grüner Spargel	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	125 g Mehl	125 g Hartweizengrieß
40 g Butter, eiskalt	1 Ei	150 ml Hühnerbrühe
100 ml Sahne	Salz, Pfeffer	

Grieß, Mehl und Ei mithilfe der Knetbacken eines Handrührgeräts zu streuselartigen Krümeln verrühren. Nach und nach teelöffelweise kaltes Wasser hinzugeben und weiterkneten, bis Grieß und Mehl gut eingearbeitet sind. Zum Schluss die Streusel mit der Hand zu einem festen Teig verkneten. Diesen nun flach ausrollen, auf ein Backblech geben und mindestens 15 bis 20 Minuten kaltstellen. Nach der Ruhezeit den Teig in kleinen Portionen durch die Nudemaschine drehen, in Streifen schneiden und in kräftig gesalzenem Wasser je nach Nudeldicke zwei bis drei Minuten kochen. Die Bandnudeln danach abseihen. In einem Topf die Hühnerbrühe erhitzen. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Danach den Spargel in kleine Stücke schneiden und in der Brühe circa fünf Minuten garen. Zum Schluss die Spargelstücke herausnehmen und warm stellen. Die Sahne mit dem Sud zu einer leichten Sauce einkochen. Den Lachs in Scheiben schneiden, salzen und in der Sauce zwei bis drei Minuten garziehen lassen. Den Fisch danach herausnehmen und beiseite stellen. 30 Gramm kalte Butter in kleinen Würfeln unter die Sauce schlagen. Eine halbe Zitrone auspressen und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. In einer Pfanne die restliche Butter erhitzen. Die Nudeln in der heißen Butter schwenken und die Spargelstücke untermischen. Die Lachsscheiben in der Sauce erwärmen. Zum Anrichten die Nudeln auf Teller geben, die Lachsscheiben mit der Sauce darauf verteilen und mit Kerbel garnieren.

Michael Heering am 14. Mai 2014

Dampfgegartes Lachs mit Möhren-Orangen-Fenchel-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Lachs:

400 g Lachsfilet	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	Salz, Pfeffer
------------------	-------------------------	---------------

Für das Gemüse:

6 Möhren	1 Knolle Fenchel	1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Orange	1 EL Butter
2 TL Zucker	100 ml Weißwein	Salz, Pfeffer

Die Möhren und den Fenchel klein würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse hinzugeben und etwa fünf Minuten mit Deckel bissfest dünsten. In der Zwischenzeit die Orange filetieren, die Trennhäute ausdrücken und den Saft auffangen. Die Orange und den Zucker zum Gemüse geben. Kurz karamellisieren, salzen, pfeffern und mit dem Orangensaft und dem Weißwein ablöschen. Den Lachs waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in zwei gleichgroße Steaks teilen. Die beiden Steaks auf das Gemüse legen und den Deckel auf die Pfanne setzen. Bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten garen. Den Dill waschen, trocken tupfen, von den Stielen abzupfen und klein hacken. Anschließend den gehackten Dill in die Pfanne geben und weitere fünf Minuten in der geschlossenen Pfanne dünsten lassen. Den sanft gegarten Lachs und das Möhren-Orangen-Fenchel-Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Gunnar Porrmann am 14. August 2014

Dorade mit Fenchel-Gemüse und Blätterteig-Spirale

Für zwei Personen

Für die Dorade:

2 Doradenfilets, à 180 g 1 EL Ducca-Gewürzmischung Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für das Fenchelgemüse:

2 Knollen Fenchel, mit Grün 1 Limette 50 ml Pastis
Olivenöl, Fenchelsamen Anispulver, Salz weißer Pfeffer

Für die Blätterteigspirale:

1 Rolle Blätterteig 5 Zweige Thymian 1 Ei
Fenchelsamen Grobes Meersalz Olivenöl extra vergine

Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Blätterteig in Streifen schneiden und diesen zu Spiralen drehen. Das Ei trennen und die Blätterteigspiralen mit Eigelb bestreichen. Die Thymianzweige abzupfen und fein hacken. Zusammen mit dem groben Salz und den Fenchelsamen über den Blätterteig streuen und diesen für acht bis zwölf Minuten im Backofen goldbraun backen. Den Ofen anschließend auf 80 Grad abkühlen lassen. Für das Fenchelgemüse zunächst das Grün von den Fenchelknollen abtrennen und beiseite legen. Die Knollen waschen, die trockenen Rippenfäden abziehen und die Knolle längs in Scheiben und dann in Würfel schneiden. Die Würfel in Olivenöl zart andünsten und mit Fenchelsamen Salz, weißem Pfeffer und Anis würzen und mit etwas Pastis beträufeln. Die Limette auspressen und einige Tropfen darüber geben. Die Doradenfilets waschen, trocken tupfen und auf Gräten untersuchen. Mit wenig Olivenöl einreiben und bei mittlerer Hitze auf der Hautseite kross anbraten. Kurz wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite zuletzt mit dem Ducca-Gewürz bestreuen. Die Filets im 80° warmen Ofen warmhalten. Die Dorade mit Fenchelgemüse und Blätterteigstange auf Tellern anrichten, einige Tropfen Olivenöl extra vergine und etwas Meersalz darüber geben und mit dem Fenchelgrün garnieren. - 7 -

Gabriele Lönne am 18. Dezember 2014

Dorade mit Ofen-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Dorade:

1 ganze Dorade, à 600 g	8 Cherrytomaten	1 Zitrone
8 schwarze Oliven	8 grüne Oliven	1 Zwiebel
2 Stangen Frühlingszwiebeln	2 Zehen Knoblauch	200 ml trockener Weißwein
6 Zweige Thymian	1 Bund Petersilie	2 frische Lorbeerblätter
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für das Gemüse:

1 Aubergine	1 Zucchini	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 Zitrone	1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Bund Fenchel	4 Zweige frischer Rosmarin
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Einen Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen, einen zweiten Ofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für das Ofengemüse die Aubergine, die Paprika und die Zucchini waschen und in große Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und ebenfalls grob schneiden. Anschließend etwas Olivenöl auf einem Backblech verteilen und das Gemüse und die Zwiebel- und Knoblauchstücke auf das Backblech legen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Den Fenchel auf das Gemüse legen. Anschließend etwas Olivenöl auf das Gemüse geben und das Backblech für 20 Minuten in den Ofen bei 230 Grad geben. Die Dorade putzen, die Flossen abschneiden. und beide Seiten mit je drei Schnitten versehen. Die Petersilie mit dem Thymian in einem Mixer kleinhacken und die Dorade innen und außen damit einreiben. Anschließend die Dorade von innen und außen mit Pfeffer und Salz würzen. Die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Die Tomaten waschen und vom Grün befreien. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Anschließend ein Stück Alufolie zu einer Schale formen und den Knoblauch, die Frühlingszwiebeln, die Zitronenscheiben zusammen mit den Tomaten darin verteilen. Die Rosmarinzwige und das Lorbeerblatt auf das Gemüse legen. Die Dorade darauf platzieren und mit dem Weißwein übergießen. Anschließend mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Folie dicht verschließen und das Paket auf dem Gemüse für 30 Minuten im Ofen bei 160 Grad garen. Die Dorade mit Ofengemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Cristina Galetti am 16. Oktober 2014

Dorsch-Filet mit Tomaten-Oliven-Ragout

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Dorschfilets à 200 g 2 Zweige Thymian 500 ml Olivenöl
Salz

Für das Ragout:

250 g Cocktail-Tomaten 1 Lauchzwiebel 50 g getr. Öl-Tomaten
50 g grüne Oliven 50 g schwarze Oliven 1 Zehe Knoblauch
100 ml Tomatensaft 1 Zweig Thymian Olivenöl, Zucker
Salz, Pfeffer

Für die Tagliatelle:

100 g Tagliatelle 1 Zucchini 1 Zehe Knoblauch
2 Zweige Thymian 1 EL Crème-fraîche Rapsöl, Salz, Pfeffer

Für den Fisch das Olivenöl leicht in einem Topf erhitzen. Den Dorsch hineingeben und circa zehn Minuten lang garen lassen, bis er glasig ist. Am Ende den Fisch abtropfen lassen und mit Salz abschmecken. Für das Ragout die Tomaten vierteln, die Oliven und die Lauchzwiebel in dünne Scheiben schneiden und beides zusammen in einen Topf geben. Das Ganze mit etwas Zucker karamellisieren und mit dem Tomatensaft einkochen lassen. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Nudeln die Tagliatelle in ausreichend gesalzenem Wasser al dente kochen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Zucchini mit dem Julienneschäler abschälen. Etwas Öl in einer großen Pfanne mit einer Knoblauchzehe und etwas Thymian erhitzen. Zuerst die Zucchini und dann die Tagliatelle hinzugeben. Einen Esslöffel Crème-fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Tomaten-Oliven-Ragout auf Tellern anrichten und mit dem Dorsch und den Zucchini-Tagliatelle servieren.

Markus Fütterer am 07. August 2014

Dreierlei Fisch-Roulade mit Bandnudeln und Spargel

Für zwei Personen

4 Schollenfilets à 100 g	100 g Räucherlachs	8 Scheiben Frühstücksspeck
250 g weißer Spargel	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
3 Eier	3 EL Butter	50 ml Schlagsahne
300 g Mehl	100 g Pinienkerne	6 Zweige Rosmarin
100 g Bärlauch	2 TL Walnussöl	40 ml Olivenöl
Mehl, Olivenöl	Zucker, Salz, Pfeffer	

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde hinein drücken und die Eier, einen Teelöffel Olivenöl und eine Prise Salz hinein geben. Anschließend die Zutaten durchkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und zehn bis 15 Minuten ruhen lassen. Danach den Nudelteig in drei Teile teilen, die Arbeitsplatte und das Nudelholz mit Mehl einreiben und den ersten Teigballen dünn ausrollen. Mit den übrigen zwei Teigballen ebenso verfahren. Den ausgerollten Teig kurz antrocknen lassen und anschließend in etwas breitere Streifen schneiden und anschließend die Nudeln in Salzwasser gar kochen. Den Spargel schälen und die unteren Enden abschneiden. Den Knoblauch abziehen. Den Bärlauch abzupfen und klein mixen. Die Pinienkerne, den Knoblauch und so viel Olivenöl dazu geben, dass ein Pesto entsteht. Erneut die Zutaten klein mixen und das Pesto mit Salz abschmecken. Die Schollenfilets waschen, trocken tupfen und dünn mit dem Pesto bestreichen. Einen Teelöffel Pesto übrig lassen. Den Räucherlachs in rechteckige Stücke schneiden, je ein Stück in die Mitte der Filets legen und diese zu einer Roulade einrollen. Die Fischrouladen mit Speck umwickeln und mit Holzspießen fixieren. Olivenöl und vier Rosmarinzwige in einer Pfanne erhitzen und darin die Rouladen etwa fünf Minuten braten. Anschließend die Rouladen mit zwei Rosmarinzwigen maximal 15 Minuten im Ofen fertig garen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und darin den Zucker karamellisieren lassen. Einen Schuss Walnussöl dazu geben und anschließend den Spargel in der Pfanne etwa zehn Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Einen Teelöffel Pesto dazu geben und den Spargel so lange anbraten, bis er leicht gebräunt ist und noch etwas Biss besitzt. Dabei gelegentlich umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne dazu gießen und aufkochen lassen, bis sie etwas eindickt und cremig wird. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und damit den Spargel und die Sahne abschmecken. Die Nudeln abgießen, in die Pfanne geben und kräftig umrühren. Erst kurz vor dem Servieren die Bärlauchblätter abzupfen, waschen, in feine Streifen schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Die Schollenrouladen mit den Nudeln und dem Spargel auf Tellern anrichten.

Nicole Freitag am 05. Mai 2014

Fisch-Frikadellen mit Senf-Soße und Kartoffel-Salat

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

4 Kabeljaufilets à 150 g	1 Zwiebel	1 Zitrone
2 Eier	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	Paniermehl, Salz, Pfeffer

Für den Salat:

400 g festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	200 g Bauchspeck
250 g Butter	250 ml Fleischbrühe	200 ml Sahne
3 EL Essig	3 EL mittelscharfer Senf	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie
3 Zweige Dill	50 g Schnittlauch	1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer		

Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln schälen, schneiden, in Salzwasser geben und kochen. Die Zwiebel abziehen und vierteln. Die Zwiebel und die Hälfte der Petersilie mit dem Mixer zerkleinern. Den Speck kleinschneiden und in einer Pfanne auslassen. Die Sahne und den Senf in einen Topf geben, vermengen und langsam erhitzen. Den Speck aus der Pfanne nehmen und die Fleischbrühe erhitzen. Die andere Hälfte der Petersilie, den Dill, den Schnittlauch und eine Zwiebel mit dem Mixer zerkleinern. Die Kartoffeln abschütten und in Scheiben schneiden. Anschließend die Kartoffeln zurück in den Topf geben. Die Fleischbrühe, die Zwiebel und den Speck darüber geben, ebenso den Dill, die Petersilie und den Schnittlauch. Den Kartoffelsalat im Topf lassen und ihn so warm halten. Für die Frikadellen die Fischfilets mit dem Mixer zerkleinern und in eine Schüssel geben. Die Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Die Zwiebel abziehen und kleinhacken und mit den zwei Eiern, der Hälfte der Petersilie und dem Zitronensaft zum Fisch geben. Die Masse mit den Händen durchkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Eisportionierer die Frikadellen portionieren und in den Händen zu Kugeln formen. Anschließend die Frikadellen im Paniermehl wenden und in der Pfanne ausbacken. Den Kartoffelsalat auf Tellern anrichten. Etwas Senfsoße auf den Teller geben und die Fischfrikadellen darauf legen. Die restliche Senfsoße in ein Milchkännchen geben und neben den Teller stellen.

Luc Hoffmann am 21. Juli 2014

Fisch-Gulasch mit Reis

Für zwei Personen

2 Seeteufelfilets, ohne Haut, à 300 g	100 g Reis	1 grüne Paprika
100 g feine Erbsen	100 g gestückelte Dose-Tomaten	100 g Champignons
1 Zitrone	1 Zwiebel	375 ml Sahne
30 g Butter	1 EL Mehl	scharfe ChilisaUCE
Pflanzenöl, Zucker	Salz, Pfeffer	

Für den Reis einen Topf mit Wasser erhitzen. Anschließend den Reis mit einer Prise Salz 20 Minuten bissfest garen. Das Seeteufelfilet in größere Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Fisch beiseite stellen und ruhen lassen. Die Butter in einem Topf zerlassen und etwas Pflanzenöl dazugeben. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in Scheiben schneiden. Anschließend in der Butter glasig dünsten. Die Paprika halbieren, entkernen und eine Hälfte in feine Streifen schneiden. Die Paprikastreifen anschließend in der Butter anbraten. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in den Topf geben. Die Tomatenstücke untermengen und fünf Minuten kochen lassen. Das Fischfilet und die Erbsen zu dem Gemüse geben, untermengen und zehn Minuten kochen. Anschließend das Mehl darüber streuen und unterrühren. Die Sahne zugeben und weitere fünf Minuten kochen. Den Saft einer Zitrone auspressen. Das Gulasch mit der ChilisaUCE, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis mithilfe eines Servierringes auf die Teller geben. Das Fischgulasch mit Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Marion Henning am 10. November 2014

Fisch-Pfanne mit Kartoffel-Püree und Weißwein-Sahne-Soße

Für zwei Personen

300 g Lachsfilet	300 g Seelachsfilet	600 g mehlig Kartoffeln
2 mittelgroße Karotten	1 kleine Zucchini	100 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 Zitrone	1 Bund Dill
1 EL Butter	250 ml süße Sahne	100 ml Vollmilch
150 ml trockener Weißwein	1 Muskatnuss	Zucker, Olivenöl
Speisesalz, Pfeffer		

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Anschließend den Fisch mit etwas Zitronensaft beträufeln. Danach salzen und pfeffern und in der heißen Pfanne von beiden Seiten bei mittlerer Hitze circa vier Minuten anbraten. Dann auf einen Teller legen und beiseite stellen. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Kartoffeln schälen und im kochenden Wasser garen. Anschließend das Wasser abgießen und die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Milch und die restliche Sahne in einem weiteren Topf erwärmen. Danach die Butter unter die Kartoffeln heben, die Milch und die restliche Sahne dazugeben, etwas Muskat darüber reiben und mit Salz abschmecken. Die Zucchini waschen, die Karotten schälen und beides grob raspeln. Die Zwiebeln abziehen und würfeln, den Knoblauch abziehen und fein hacken. In der Pfanne, in der der Fisch angebraten wurde, zuerst die Zwiebeln andünsten. Wenn diese leicht gebräunt sind, das restliche Gemüse in die Pfanne geben und mitdünsten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen, zehn Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Den Dill abzupfen und klein hacken. Dabei einen Stängel zum Garnieren aufheben. Danach 200 Milliliter Sahne hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und dem gehackten Dill abschmecken. Nun die gebratenen Fischfilets in größere Stücke zerteilen und mit unter das Gemüse heben. Die Fischpfanne mit dem Kartoffelpüree und der Weißwein-Dill-Sahnesauce auf Tellern anrichten, mit den Zitronenscheiben und dem Dill garnieren und servieren.

Ulrike Duinmeyer-Bolik am 27. Januar 2014

Fisch-Pflanzerl, Lauch-Champignon-Gemüse, Senf-Soße

Für zwei Personen

1 Lachsfilet à 125 g	1 Zanderfilet à 125 g	100 g kleine Champignons
1 Stange Lauch	2 Frühlingszwiebeln	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone	1 Ei	2 EL Butter
1 Scheibe Weißbrot	2 EL Paniermehl	100 ml Milch
200 ml Gemüsefond	125 ml Sahne	1 EL scharfer Senf
1 EL Dijon-Senf	1 EL süßer Senf	3 Zweige glatte Petersilie
1 Knolle Ingwer	1 Muskatnuss	1 Prise Gewürzmischung
1 TL Currypulver	4 EL Olivenöl	Chiliflocken
Chilisalzt, Salz		

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, von den Gräten befreien und in kleine Würfel schneiden. Die grünen Blätter der Frühlingszwiebeln waschen, ebenfalls in feine Würfel schneiden und mit den Fischfilets vermengen. Das Weißbrot würfeln und in der Milch einweichen lassen. Eine Pfanne erhitzen, die Knoblauchzehe abziehen und eine Hälfte klein hacken. Den Ingwer in kleine Würfel schneiden und einen Teelöffel Ingwer zusammen mit dem Knoblauch, einem halben Teelöffel Currypulver und 25 Millilitern Gemüsefond in der Pfanne erhitzen und anschließend zu den Fischwürfeln geben. Das eingeweichte Weißbrot, das Ei und den scharfen Senf ebenfalls zu der Masse geben, gut vermengen und mit den Gewürzen aus der Mühle abschmecken. Anschließend mit feuchten Händen kleine Fischpflanzerl formen, in Semmelbrösel wenden und mit Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten. Für die Senfsauce einen Topf mit 100 Milliliter Gemüsefond mit 100 Milliliter Sahne, dem Dijonsenf und einem Teelöffel Butter aufkochen und etwas reduzieren lassen. Etwas Zitronenschale abreiben und die Sauce mit Chilisalzt und der Zitronenschale abschmecken. 75 Milliliter Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Die Champignons putzen, trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Den Lauch ebenfalls putzen und die dunkelgrünen Außenblätter entfernen. Die Stangen längs halbieren, waschen, in zentimeterbreite Streifen schneiden und anschließend in dem Fond für fünf Minuten glasig dünsten. 25 Milliliter Sahne dazu geben und einkochen lassen. Die Muskatnuss reiben und den Lauch mit Salz, einer Prise Chiliflocken und Muskatnuss würzen. Drei Zweige der Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, klein hacken und zum Lauch geben. Etwas Zitronenschale abreiben und ebenfalls zum Lauch geben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Anschließend die Pilze zum Lauch geben, kurz mit dünsten und mit dem Zitronensaft abschmecken. Nach Belieben das Gemüse mit einer Prise Currypulver würzen. Abschließend einen Esslöffel Butter unterrühren und das Gemüse damit binden. Die Fischpflanzerl mit dem Lauch-Champignon-Gemüse auf Tellern anrichten, mit der Senfsauce garnieren und mit einigen Blättern von der Petersilie bestreuen.

Hiltrud Schlüter am 04. Juni 2014

Fischfilet alla puttanesca mit Kartoffel-Rösti

Für zwei Personen

2 Rotbarschfilets, à 150 g	300 g Kartoffeln, fest	10 schwarze Oliven
1 Gewürzgurke, mittelgroß	2 vorgekochte Dosen-Tomaten	2 Lauchzwiebeln
1 Zehe Knoblauch	2 EL Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ kleine Peperoni (rot)
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	2 Stängel Thymian	3 Stängel Schnittlauch
1 Muskatnuss	6 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Oliven, die Gewürzgurke und die Lauchzwiebeln kleinschneiden. Die Tomate in Scheiben schneiden. Die Peperoni aufschneiden, entkernen und sehr klein schneiden. Das Basilikum waschen, von den Stengeln befreien und klein hacken. Den Thymian waschen, trocknen, zupfen und kleinhacken. Alles in eine Schale geben. Den Rotbarsch salzen, pfeffern und in eine Auflaufform legen. Den Fisch mit allem außer den Tomatenscheiben bestreuen, danach den Fisch mit den Tomatenscheiben bedecken. Den Deckel auflegen und 20 Minuten garen. Die Kartoffeln schälen und in eine Schüssel reiben. Die geriebenen Kartoffeln in einem Leinentuch ausdrücken. Mit Pfeffer und Muskatnuss würzen und in zwei Esslöffel Olivenöl beidseitig braun rösten. Vor dem wenden salzen. Die Crème-fraîche mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rösti mit einen Löffel Crème-fraîche daneben und einer Olive oben drauf anrichten. Den Fisch mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten und servieren.

Thomas Röder am 03. März 2014

Forellen-Filet im Parmesan-Mantel mit Kartoffel-Salat

Für zwei Personen

2 Forellenfilets, mit Haut	250g kleine Kartoffeln	250g kleine blaue Kartoffeln
1 rote Zwiebel	2 Zitronen	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	50 g Parmesan
1 Ei	4 EL Butterschmalz	125 ml Gemüsefond
5 EL Mehl	150 g Paniermehl	50 g gemahlene Mandeln
1 TL getrockneter Oregano	Zucker, Petersilie	Essig, Olivenöl
weißer Pfeffer, Salz	schwarzer Pfeffer	

Beide Kartoffelsorten, waschen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen lassen. Eine Zitrone halbieren und auspressen. Die Forellenfilets kalt abspülen und trocken tupfen, anschließend mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Das Mehl in einen Teller schütten und das Ei in einem zweiten Teller verquirlen. Das Paniermehl mit dem Parmesan und den Mandeln in einem dritten Teller vermengen, mit dem Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Die Fischfilets im Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und in der Parmesanpanade wenden. Die Panade leicht andrücken. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und den Fisch darin bei mittlerer Hitze drei bis vier Minuten goldbraun anbraten, dabei einmal wenden. Die übrige Zitrone zum Garnieren achteln. Die Kartoffeln abgießen, schälen und in dünne Scheiben schneiden, Ebenso die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Paprika waschen, trocken tupfen, entkernen und in kleine Stifte schneiden und alles miteinander vermengen. Den Fond mit etwas Essig, einer Prise Zucker und etwas Olivenöl vermischen, im Anschluss über die Kartoffeln, Gurken, gehackten Zwiebeln und Paprika geben. Vorsichtig vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Das Forellenfilet im Parmesanmantel zusammen mit dem bunten Kartoffelsalat auf dem Teller anrichten, mit etwas Petersilie bestreuen und servieren.

Bernd Schwarzmeier am 10. März 2014

Forellen-Filets mit Salbei-Butter und Bratkartoffeln

Für zwei Personen

Für die Forellenfilets:

4 Forellenfilets, à 150 g	10 Salbeiblätter	100 g Butter
50 ml Sahne	100 ml Fischfond	getr. Honigmelonensalbei
Salz, Pfeffer		

Für die Bratkartoffeln:

300 g kleine Kartoffeln	200 g Butterschmalz	Olivenöl
-------------------------	---------------------	----------

Für den Salat:

Verschiedene Salatblätter	Romanasalat	Lollo rosso
Eisbergsalat	3 EL Olivenöl	3 EL Kürbiskernöl
3 EL roter Balsamico	1/2 Bund Estragon	Zitronenthymian
2 EL Senf	Salz, Pfeffer	

Den Ofen auf 50 Grad vorheizen. Wasser in einem Topf für die Kartoffeln zum Kochen bringen. Die Kartoffeln ungeschält im kochenden Wasser etwas ankochen. Die Forellenfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Filets von jeder Seite etwa eine Minute anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, mit Alufolie zudecken und im vorgeheizten Ofen warmhalten. Die Kartoffeln abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und kleinschneiden. Anschließend das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die geschnittenen Kartoffeln darin goldbraun anbraten. Die Salbeiblätter von den Stielen abzupfen, waschen und trocken tupfen, anschließend in der Pfanne, in der die Forellenfilets angebraten wurden in der übrigen Butter schwenken, mit dem Fischfond und der Sahne ablöschen, mit dem Honigmelonensalbei würzen und aufkochen. Die verschiedenen Blattsalate waschen, trockentupfen und eventuell klein schneiden. Für die Salatsauce das Kürbiskernöl, das Olivenöl, den roten Balsamicoessig und den Senf in einer Schüssel verrühren. Den Kerbel von den Stielen abzupfen, klein hacken und ebenfalls unter die Salatsauce rühren, mit Salz, Zitronenthymian und Pfeffer abschmecken und die Blattsalate darin marinieren. Auf einem Teller die Forellenfilets mit den Bratkartoffeln anrichten, mit dem gemischten Blattsalat garnieren und servieren.

Peter Weiler am 13. August 2014

Forellen-Strudel auf Blattspinat mit Karotten-Perlen

Für zwei Personen

Für die Karottenperlen:

2 große Karotten	1 Orange	1 Vanilleschote
2 EL Zucker	100 g Butter	35 ml Apfelessig

Für die Forellenstrudel:

2 Forellenfilets, mit Haut	2 Strudelteigblätter	100 g Mehl, Typ 700
1 Ei	1 Zitrone	1 Bund glatte Petersilie
Rapsöl, Salz, Pfeffer		

Für den Spinat:

500g Blattspinat	2 Zehen Knoblauch	100 ml Sahne
100 g Butter	100 ml Gemüsefond	40 ml Weißwein, trocken
1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Für den Meerrettichschaum:

125 ml Milch, (1,5 %)	1 EL Meerrettichpaste	Salz, Pfeffer
-----------------------	-----------------------	---------------

Für das Petersilienpesto:

1 Bund Petersilie, glatt	1 Bund Schnittlauch	125 ml Olivenöl
1 EL Pinienkerne	20 g Parmesan	Zucker, Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 240 Grad Heißluft vorheizen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Für die Karottenperlen die Karotten zunächst schälen und anschließend mit dem Kugelformer in Perlen formen. Das kochende Wasser salzen und darin die Karotten blanchieren. Anschließend im Eiswasser abschrecken Den Saft aus der Orange pressen und beiseite stellen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Vanillemark herauskratzen. In einer Pfanne die Butter zerlassen, den Zucker, das Vanillemark sowie die Vanilleschote darin karamellisieren, die Karottenperlen dazugeben und kurz durchschwenken, mit dem Apfelessig ablöschen und den Saft der Orange aufgießen. Alles kurz köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Forellenstrudel zunächst die Zitrone waschen, trocken tupfen und die Forellenfilets mit dem Abrieb der Zitrone, Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite mehlieren. Anschließend in einer Pfanne in etwas Rapsöl auf der mehlierten Hautseite ungefähr eine Minute braten, aus der Pfanne nehmen und die Haut entfernen. Die Haut der Forellenfilets zur Seite legen und später für die Garnitur verwenden. Die Strudelblätter mit dem verquirlten Ei bestreichen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, den Stiel abschneiden und auf zwei der Filets legen, anschließend die anderen beiden Filets darauf legen. Nun je ein „Forellensandwich“ auf einen Strudelteig legen und zu einem Strudel zusammen rollen. Die beiden Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 240 Grad sieben bis acht Minuten backen. Die Haut dazulegen. Den Blattspinat waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch schälen, zerdrücken und in einem Topf mit der Butter anschwitzen. Den Blattspinat dazugeben und kochen, bis er zusammenfällt, anschließend mit dem Weißwein ablöschen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne mit einem Handrührgerät steif schlagen. Vor dem Anrichten mit dem Gemüsefond und der geschlagenen Sahne verfeinern. Für den Meerrettichschaum in einem Topf die Milch und die Meerrettichpaste, Salz und Pfeffer aufkochen und anschließend mit dem Pürierstab mixen und pürieren. Beiseite stellen und später nochmal aufschäumen. Für das Petersilienpesto den Parmesan reiben. Die Petersilie und den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in einem Mixer mit dem Olivenöl, den Pinienkernen und dem geriebenen Parmesan zu einem Pesto verarbeiten, anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Abtropfen lassen Die Strudel aus dem Ofen nehmen, auf einem Teller mit dem Blattspinat und den Karottenperlen anrichten, mit dem Meerrettichschaum und der Forellenfilethaut garnieren und servieren.

Garnelen-Seeteufel-Zitronengras-Spieße, bunter Mangold

Für zwei Personen

2 Riesen-Garnelen	200 g Seeteufelfilet	3-4 Platten Papadums
300-400 g bunter Mangold	1 Zwiebel	2-3 Stiele Zitronengras
2 TL Ingwer	4 Physalis	1 TL rote Currypaste
3-4 EL Honig	300 ml Öl	150 ml Kokosmilch
2 EL Kokosflocken	Buttercreme, Olivenöl	grobes Salz, Salz, Pfeffer

Die Riesen-Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien. Den Schwanz nicht schälen. Die Riesen-Garnelen waschen und trocken tupfen. Das Seeteufelfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Portionen schneiden. Anschließend die beiden Fische abwechselnd mit den Physalis auf die Zitronengrashalme spießen. Eine Pfanne mit etwas Buttercreme erhitzen. Die Spieße darin anbraten. Eine Pfanne mit etwas Buttercreme erhitzen. Die Zwiebel abziehen und in kleine Stücke schneiden. Anschließend in der heißen Pfanne glasig anschwitzen. Den Ingwer von der Schale befreien, reiben und hinzugeben. Danach mit der Kokosmilch ablöschen und einköcheln lassen. Die Currypaste und den Honig langsam unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Sauce einreduzieren lassen. Das Frittier-Öl in einem kleinen Topf erhitzen, die Papadums darin ausbacken und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Den Mangold waschen, den Strunk herausschneiden und den Mangold in Streifen schneiden. Anschließend den Mangold in der heißen Pfanne andünsten und mit grobem Meersalz und Pfeffer abschmecken. Danach den Mangold in die Papadums füllen. Die Garnelen-Seeteufel-Zitronengrasspieße mit dem bunten Mangold und der Curry-Kokos-Sauce auf Tellern anrichten, mit den Kokosflocken garnieren und servieren.

Benina Scherschel am 19. März 2014

Gebackenes Lachs-Filet in Dill-Wein-Soße, Pellkartoffeln

Für zwei Personen

1 Lachsfilet, 1 kg, ohne Haut	8 festk. Kartoffeln	1 Zitrone
1 Bund Dill	1 Bund Petersilie	100 g Butter
200 ml Weißwein, Riesling	2 EL saure Sahne	Margarine, Salz
weißer Pfeffer	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen. Eine Auflaufform mit etwas Margarine ausfetten. Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen und falls nötig entgräten. Den Fisch in vier gleich große Stücke schneiden, mit Salz und weißem Pfeffer würzen und in die gefettete Auflaufform geben. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Den Wein, die saure Sahne, den Zitronensaft sowie den Dill in die geschmolzene Butter einrühren. Die Sauce über den Fisch geben und alles für circa 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Kartoffeln in Eiswasser abschrecken und abpellen.

Jörg Tews am 27. Februar 2014

Gebratene Dorade mit Spinat-Risotto und Safran-Soße

Für zwei Personen

2 Doradenfilets, à 200 g	100 g Risottoreis	100 g Babyspinat
1 Zwiebel	70 g Butter	50 ml Schlagsahne
50 ml Crème-fraîche	50 g Parmesan	50 ml trockener Weißwein
650 ml Gemüsefond	1 Zitrone	0,2 g Safranfäden
1 EL Mehl	20 ml weißer Balsamicoessig	3 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer		

Die Doradenfilets waschen und trocken tupfen. Einen Topf mit dem Öl erhitzen. Eine halbe Zwiebel abziehen, fein würfeln und in dem heißen Öl anbraten. Den Risottoreis dazu geben, kurz anrösten und mit Weißwein ablöschen. Anschließend 600 Milliliter Gemüsefond nach und nach dazu geben. Währenddessen die Doradenfilets mehlieren und in 50 Gramm der Butter auf der Hautseite kross braten lassen und wenden. Den übrigen Gemüsefond, bis auf zwei Esslöffel, mit der Hälfte der Safranfäden aufkochen lassen. Den Essig zugeben und alles über Eiswasser schaumig aufschlagen. Anschließend die Crème-fraîche und die Sahne unterheben. Den Babyspinat mit etwas Gemüsefond aufmixen und unter das Risotto geben. Den Parmesan reiben und zusammen mit der restlichen Butter unter das Risotto geben und zusammen mit dem Fisch auf Tellern anrichten. Eine Scheibe der Zitrone abschneiden und damit den Fisch garnieren.

Tanja Hirsch am 12. März 2014

Gebratener Zander, Kartoffel-Salat und Feld-Salat

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

400 g Zanderfilet	1 Zitrone	2 EL Butterschmalz
-------------------	-----------	--------------------

Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelsalat:

400 g kleine, festk. Kartoffeln	1/2 Bund Frühlingszwiebel	3 EL Weißweinessig
150 ml Rinderfond	1 EL Senf, mittelscharf	1 Prise Zucker
4 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer	

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat	6 EL Kürbiskernöl	3 EL Weißweinessig
1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer	

Für die Garnitur:

4 Kapuzinerblüten	100 g Speckwürfel	Kürbiskerne
-------------------	-------------------	-------------

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Für den Kartoffelsalat den Rinderfond in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln mit Schale etwa 20 Minuten kochen, bis sie gar sind. Für die Feldsalat-Vinaigrette das Kürbiskernöl, den Essig, Zucker, Salz, Pfeffer verrühren. Die Frühlingszwiebeln klein schneiden und die Hälfte davon mit der Vinaigrette verrühren. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen mit dem Abrieb und dem Zitronensaft beträufeln, anschließend salzen, pfeffern. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und anschließend auf der Hautseite circa drei Minuten sanft anbraten. Anschließend den Zander in den vorgeheizten Backofen geben und garen lassen, bis er noch glasig ist. Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln abgießen, pellen, in Scheiben schneiden. Für das Dressing den Senf, den Essig, die Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren und mit den Kartoffelscheiben verrühren, anschließend so viel heißen Rinderfond zugeben, dass der Salat sämig wird. Die Speckwürfel in einer Pfanne anbraten und beiseite stellen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten und ebenfalls beiseite stellen. Den Fisch aus dem Ofen nehmen, mit der Hautseite nach oben auf den Teller geben und etwas Zitronenabrieb darauf geben. Auf einem Teller den Kartoffelsalat mit dem Servierring in der Mitte anrichten, das Zanderfilet mit Hautseite nach oben darauf anrichten, jeweils drei Feldsalatnester drum herum positionieren und mit der Kürbiskernvinaigrette beträufeln, mit den Speckwürfeln und den gerösteten Kürbiskernen und den Kapuzinerblüten garnieren und servieren.

Susanne Huber am 11. August 2014

Gebratenes Zander-Filet mit Parmesan-Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

300 g Zanderfilet mit Haut	400 g Kartoffeln, mehlig	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	50 g Butter	40 g Butterschmalz
100 g Parmesan	50 g Mehl	150 ml Schlagsahne
100 ml Milch	1 Bund Schnittlauch	2 Thymianzweige
2 Rosmarinzweige	1 Muskatnuss	glatte Petersilie
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser gar kochen. Die Milch zusammen mit 100 Millilitern Schlagsahne aufkochen. Mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken. Anschließend die Kartoffeln zwei Mal durch die Presse in eine Schüssel drücken. Die Butter in Würfel schneiden und untermischen. Die Milch dazu gießen und verrühren bis eine homogene Masse entsteht. Den Parmesan fein reiben und die Petersilie waschen, fein schneiden und einrühren. 50 Milliliter Schlagsahne halbstreif schlagen und kurz vor dem Servieren unterheben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Den Fisch in Mehl wenden, das überschüssige Mehl abklopfen und die Fischstücke in Butterschmalz zusammen mit den Kräutern und dem Knoblauch auf der Hautseite etwa fünf Minuten braten. Die Fischstücke wenden und auf der anderen Seite eine weitere Minute braten. Das Kartoffelpüree und den Fisch auf Tellern anrichten und mit Parmesan und Schnittlauch garnieren.

Philipp Haas am 23. Januar 2014

Gedünsteter Lachs mit Dill-Soße und Kartoffel-Salat

Für zwei Personen

2 Lachsfilets à 150 g	70 g Speck	2 große Gewürzgurken
500 g festk. Kartoffeln	1 kleine Zwiebel	2 Zitronen
1 EL Butter	10 g Mehl	125 ml Milch
80 ml Kalbsfond	4 Zweige Zitronenthymian	1 Bund Dill
$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	2 EL Olivenöl
1 EL Sonnenblumenöl	3 EL Weinessig	Zucker, Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kalbsfond in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln in Wasser gar kochen, pellen und noch warm in Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben in einer Schüssel im heißen Wasserbad warm halten und mit dem Weinessig und dem Kalbsfond übergießen. Die Zwiebel abziehen, klein hacken und über die Kartoffeln geben. Die Gewürzgurken klein würfeln und ebenfalls zu den Kartoffeln geben. Den Speck in Würfel schneiden und mit Sonnenblumenöl in einer Pfanne goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und die den Speck zusammen mit dem Bratensud ebenfalls über die Kartoffeln geben und vorsichtig mischen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, auf ein großes Stück Alufolie legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Zitrone waschen, in Scheiben schneiden und zusammen mit je drei Dillzweigen auf den Fisch legen. Die Alufolie zusammenlegen, sodass der Fisch gut verpackt ist, oben aber noch eine Öffnung bleibt, durch die sich der Garfortschritt kontrollieren lässt. Die Öffnung mit einem weiteren Stück Alufolie abdecken. Die Fischpakete im Ofen für etwa 15 Minuten garen und dabei regelmäßig kontrollieren, ob der Fisch gar ist. Abschließend die Fischfilets mit Olivenöl beträufeln. Den übrigen Dill waschen und klein hacken. Aus der Butter und dem Mehl eine Mehlschwitze zubereiten, mit Milch aufgießen und unter Rühren zum Kochen bringen. Von der zweiten Zitrone die Schale abreiben, anschließend die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Dill und den Zitronenabrieb zur Sauce geben und mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce fünf bis zehn Minuten bei niedriger Flamme zugedeckt ziehen lassen. Die Kräuter waschen, trocken tupfen, klein hacken und kurz vor dem Servieren über den Kartoffelsalat streuen. Die Fischfilets mit dem Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und mit der Sauce garnieren.

Nicole Freitag am 08. Mai 2014

Gefüllte Dorade mit Kartoffel-Gemüse

Für zwei Personen

1 Dorade, küchenfertig	300 g festk. Kartoffeln	1 Karotte
1 Knolle Fenchel	1 Knolle Knoblauch	3 Zitronen
100 g Crème-fraîche	100 ml Gemüsefond	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	100 ml Sonnenblumenöl	100 ml Olivenöl
1 TL Zucker	Mehl, Salz, Pfeffer	

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Kartoffeln schälen und klein würfeln. Eine Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Beides zusammen mit je einem Zweig Thymian und Rosmarin in die Pfanne legen und anbraten. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Dorade der Länge nach am Bauch einschneiden, von den Innereien befreien und anschließend waschen und trocken tupfen. Eine Zitrone waschen und in Scheiben schneiden, eine Knoblauchzehe abziehen und in grobe Stücke schneiden. Einige der Zitronenscheiben oben auf den Fisch legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Dorade mit den restlichen Zitronenscheiben, einem Zweig Thymian, einem Zweig Rosmarin, der Petersilie, dem Dill und dem Knoblauch füllen, ohne die Gewürze klein zu hacken. Anschließend den Fisch mit Mehl bestäuben, in die heiße Pfanne legen und von beiden Seiten goldbraun braten. Das Sonnenblumenöl mit einem Teelöffel Zucker in einer Pfanne erhitzen. Die Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Fenchel waschen, putzen und dünn hobeln. Alles zusammen karamellisieren und mit dem Gemüsefond ablöschen. Anschließend Crème-fraîche unterheben und ein paar Korianderblätter abzupfen und dazugeben. Die Dorade mit dem Kartoffelgemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Roza Rasche am 13. Januar 2014

Gemischter Fisch-Topf mit Aioli und Kräuter-Baguette

Für zwei Personen

1 Rotbarbenfilet, à 100 g	1 Wolfsbarschfilet, à 100 g	1 Seeteufelfilet, à 100 g
4 Öl-Sardellenfilets, à 5 g	400 g Miesmuscheln	400 g Venusmuscheln
4 Riesen-Garnelen	1 Ciabatta-Brot	1 Knolle Fenchel
1 rote Chilischote	800 g passierte Tomaten	4 Frühlingszwiebeln
3 Zehen Knoblauch	100 g Butter	1 Ei
1 Zitrone	125 ml trockener Weißwein	1 Bund Basilikum
2 Zweige Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Zitronenthymian	$\frac{1}{2}$ Bund Oregano
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 Prise Safranfäden	150 ml kaltgepr. Rapsöl
Olivenöl, Meersalz	Pfeffer	

Den Backofen auf 220 Grad Heißluft vorheizen. Für das Kräuterbaguette das Ciabatta kreuzweise einschneiden. Die Rosmarin-, Zitronenthymian-, Oregano- und Petersilienblätter vom Stiel befreien und grob hacken. Anschließend die Kräuter mit drei Esslöffeln Olivenöl vermischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und sorgfältig in die Einschnitte des Ciabattas reiben. Das Kräuterbaguette im Backofen für zehn Minuten backen, bis es knusprig ist. Für den Fischtopf eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die groben Stiele des Fenchels abschneiden und das zarte Grün aufbewahren. Die Fenchelknolle halbieren, die Frühlingszwiebeln von den Enden befreien und beides in Scheiben schneiden. Die Chilischote entkernen und fein schneiden. Zwei Zehen Knoblauch abziehen und ebenfalls fein schneiden. Anschließend den Fenchel, die Frühlingszwiebel und die Sardellenfilets, von Gräten befreit, in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze für zwei Minuten garen. Nach und nach die Chili und den Knoblauch dazu geben und für weitere zwei Minuten garen. Anschließend den Weißwein dazu geben, verkochen lassen und mit den passierten Tomaten sowie 100 Milliliter Wasser ablöschen. Die Basilikumblätter von den Stielen befreien und in die Pfanne geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und für weitere fünf Minuten kochen. Die verschiedenen Fischfilets von den Gräten befreien und in je vier gleich große Stücke schneiden. Die Riesen-Garnelen von der Schale befreien, sowie entdarmen. Die Muscheln in die Pfanne geben und anschließend auch die Fischstücke und die Riesen-Garnelen dazu geben. Den Fischtopf zugedeckt für sechs Minuten garen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Für die Aioli das Ei aufbrechen und das Eigelb in ein Schüssel geben. Die Zitrone halbieren, auspressen und etwas von dem Zitronensaft zu dem Eigelb geben. Anschließend eine Prise Safran, etwas Salz und das Rapsöl in die Schüssel geben. Das Ganze mit dem Pürierstab zu einer Emulsion verarbeiten. Den Knoblauch durch die Presse geben und in die Schüssel geben. Anschließend das Aioli mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Den Gemischten Fischtopf mit Aioli und dem Kräuterbaguette auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Scheld am 02. Juni 2014

Griechische Zucchini-Trilogie mit Feta-Dip

Für zwei Personen

Für den Schafskäse:

1 dünne, lange Zucchini	200 g griechischer Feta	15 Walnusskerne
Oregano, Olivenöl	2 EL Crema di Balsamico	Salz, Pfeffer

Für die Zucchiniquadrate:

1 dünne, lange Zucchini	150 g Hallumi	2 EL Feigensenf
2 EL Honig	Salz, Pfeffer	

Für den Zucchini-puffer:

150 g geräucherter Lachs	1 dünne, lange Zucchini	1 Zwiebel
100 g Gouda	1 Muskatnuss	1 Päckchen Backpulver
20 g Mehl	1 Ei	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Feta-Dip:

$\frac{1}{2}$ Paket Feta	100 g Sahne	1 Prise Chilipulver
--------------------------	-------------	---------------------

Für die Garnitur:

glatte Petersilie	Chilifäden, Oregano	
-------------------	---------------------	--

Den Backofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen. Die Zucchini waschen, trocken tupfen und beide Enden abschneiden. Für den Schafskäse im Zuchhinimantel eine Zucchini längs in vier bis sechs Scheiben schneiden. Das Olivenöl in die Pfanne geben und die Zucchini-streifen leicht von beiden Seiten anbraten. Die angebratenen Zucchini-Streifen dann auf einem Brett nebeneinanderlegen, sodass sie sich leicht überlappen. Den Feta in 1,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden, auf die Zuchhinischeiben legen, salzen und pfeffern und anschließend einrollen. Die Zucchini-Feta-Päckchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und für etwa fünf Minuten im vorgeheizten Ofen grillen. Für die Zucchini-puffer eine weitere Zucchini grob reiben. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Gouda reiben und mit den geschnittenen Zwiebelwürfeln und den Zuchhinistreifen vermengen. Das Backpulver mit dem Mehl und einem Ei vermengen und anschließend ebenfalls unter die Zuchhinimasse rühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und mit einem Esslöffel portionierte Zucchini-puffer darin ausbacken. Etwas Küchenpapier bereit legen und die Puffer wenn sie goldbraun gebraten sind, aus der Pfanne zum abtropfen auf das Küchenpapier legen. Den geräucherten Lachs in Scheiben schneiden und die Puffer damit garnieren/belegen. Für die Zucchini-quadrate die bereits gehobelten Zuchhinistreifen ebenfalls überlappend auf ein Brett legen, den Hallumi in Scheiben schneiden, darauf legen, anschließend einrollen und ebenfalls im Ofen etwa fünf Minuten grillen. Die Feigensauce mit dem Honig verrühren. Für den Feta-Dip den Feta fein hacken und mit 100 Gramm Sahne zu einer cremigen Masse rühren. Danach noch mit Chilipulver abschmecken. Auf einem Teller zunächst das Schafskäse-Zucchini-Päckchen mit etwas Olivenöl und Balsamicoessig beträufeln und mit Wallnusskernen garnieren, die Zucchini-quadrate daneben anrichten, mit der Feigen-Honigsauce garnieren und den Zucchini-puffer mit den Lachsstreifen garniert ebenfalls auf dem Teller anrichten und zusammen mit dem Feta-Dip servieren.

Maria Laftsidis-Krüger am 15. September 2014

Heilbutt mit Erbsen-Püree und Weißwein-Soße

Für zwei Personen

Für den Heilbutt:

2 Heilbuttfilets, à 120 g	1 Zitrone	1 Orange
50 g Butter	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Erbsenpüree:

300 g frische, grüne Erbsen	100 g Zuckerschoten	2 Schalotten
1 EL Butter	100 g Nussbutter	100 ml Gemüsfond
100 ml Sahne	1 Bund Bohnenkraut	4 Zweige Minze
4 Zweige Kerbel	4 Zweige Petersilie	1 Muskatnuss

Salz, Pfeffer

Für die Weißweinsauce:

2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch	200 ml trockener Weißwein
100 ml Fischfond	100 ml Sahne	Butter, Zucker

Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

5 Scheiben Bacon	Erbsensprossen
------------------	----------------

Den Ofen auf 70 Grad Umluft vorheizen. Die Schale der Zitrone und der Orange abreiben. Den Fisch mit Salz, Pfeffer, Zitronen- und Orangenabrieb würzen und mit Butter und Öl in eine Klarsichtfolie wickeln. Im Ofen für 24 Minuten garen. Die Zuckerschoten und die Erbsen mit dem Bohnenkraut in Salzwasser garen, anschließend mit Eiswasser abschrecken. Ein Drittel des Gemüses beiseitelegen. Die Schalotten abziehen und in einem Topf mit Butter glasig dünsten. Das restliche Gemüse mit dem Gemüsfond und der Sahne garen. Anschließend pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit dem nicht pürierten Gemüse vermengen. Mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Nussbutter, Kerbel, Petersilie und Minze abschmecken. Für die Sauce die Schalotten und den Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in Butter anschwitzen. Mit dem Weißwein, dem Fond und der Sahne aufgießen und einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und schaumig pürieren. Den Bacon in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Den Heilbutt mit Erbsenpüree, Bacon und Weißweinsauce auf Tellern anrichten und mit Erbsensprossen garniert servieren.

Sarah Bokop am 10. Dezember 2014

Heilbutt mit Safran-Reis und Bohnen-Chorizo-Gemüse

Für zwei Personen

400 g Heilbuttfilet	100 g Chorizo	150 g Basmatireis
300 g grüne Bohnen	6 Cocktailtomaten	1 Zitrone
1 Knoblauchzehe	2 TL Kapern	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
$\frac{1}{2}$ Bund Oregano	1 EL Butter	400 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ TL Bohnenkraut	1 g Safran	Olivenöl, Meersalz
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 110 Grad Umluft vorheizen. Die Enden der Bohnen abschneiden und in einem Topf mit Salzwasser zusammen mit dem Bohnenkraut circa 15 Minuten garen. Anschließend das Wasser abgießen und die Bohnen klein schneiden. Die Chorizo in Scheiben schneiden und in einer heißen Pfanne anbraten. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Thymian und den Oregano abzupfen und klein hacken. Nach circa vier Minuten den Knoblauch, die Kapern, die Tomaten und die Bohnen dazugeben und mit dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken. Den Reis mit dem Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen. Anschließend den Reis ausstellen und garziehen lassen. Danach den Safran zu dem Reis geben. Den Heilbutt waschen, trocken tupfen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Heilbutt auf der Hautseite anbraten. Nach circa zwei bis drei Minuten wenden und weitere Minuten braten. Anschließend etwa zehn Minuten in den Ofen geben. Den Heilbutt mit dem Safran-Reis und dem Bohnen-Chorizo-Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Cindy Terrahe am 15. April 2014

Kabeljau mit Gemüsetriple und Kartoffel-Sellerie-Stampf

Für zwei Personen

Für die Kabeljaufilets:

2 Kabeljaufilets, ohne Haut Mehl, Salz, Pfeffer Olivenöl

Für den Kartoffel-Stampf:

5 Kartoffeln, festk. 1/2 Knolle Sellerie 1 Limette, unbehandelt

1 Zwiebel 1 Knoblauch 300 ml Milch

150 g Butter 1 Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für das Gemüsetriple:

1 Zitrone 1 Zucchini 2 Kräuterseitlinge

8 Kirschtomaten 1 Prise Zucker 1/2 Bund Rucola

Olivenöl, Meersalz

Für das Petersilienpesto:

1 Bund Petersilie 1 Limette 1 Stück Ingwer (2cm)

1 Prise Zucker 30 ml Olivenöl

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und salzen. Die Zwiebel schälen und halbieren. Den Knoblauch schälen und andrücken. Die Kartoffeln und die halbe Sellerie schälen, würfeln und mit der Zwiebel und dem Knoblauch in kochendem Wasser garen. Für das Gemüsetriple die Zucchini, die Tomaten und die Kräuterseitling, waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden. Das geschnittene Gemüse in einer Schüssel mit dem Saft der Zitrone und etwas Olivenöl marinieren, mit Meersalz, einer Prise Zucker und Pfeffer abschmecken. Den Rucola waschen, trocken tupfen, die Stängel abschneiden, die Blätter grob hacken und unterrühren. Für das Petersilienpesto den Petersilie waschen, trocken tupfen, von den Stängeln befreien und mit dem Saft der Limette, Olivenöl und dem geschälten klein gehackten Ingwer in einem Mixer zu Pesto verarbeiten. Mit der Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kabeljaufilets salzen, pfeffern, mehlieren und braten, bis sie knusprig sind. Die Kabeljaufilets wenden und die Pfanne von der Herdplatte ziehen und mit der Resthitze zu Ende garen. Die Kartoffeln und die Sellerie abgießen, die Milch hinzugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und zerstampfen. Die Butter unterrühren und mit Limettenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf einem Teller den Kartoffel- Selleriestampf anrichten, das Gemüsetriple und das Kabeljaufilets darauf legen, mit Pesto garnieren und servieren.

Mario Böhme am 18. Juni 2014

Kabeljau mit Kartoffel-Püree und paniertem Fenchel

Für zwei Personen

2 Kabeljaufilets à 150 g	6 mehligk. Kartoffeln	6 Schalotten
5 Knoblauchzehen	2 Fenchel	50 g Knollensellerie
1 Ei	200 g Butter	30 g Schmelzkäse
300 ml Milch	1 TL Honig	1 Zweig Liebstöckel
1 Muskatnuss	Mehl, Butter	Olivenöl, Chilipulver
Meerrettich, Paniermehl	Salz, Pfeffer	

Die Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Mehl bestreuen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin von jeder Seite etwa zwei Minuten anbraten. In einem Topf etwa 500 ml Wasser mit einem Teelöffel Salz erwärmen. In einem zweiten Topf 200 ml Milch erwärmen. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in das Wasser geben. Vier Schalotten und die Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Sobald die Kartoffeln kochen, die Schalotten und den Knoblauch mit in den Topf geben. Gegen Ende der Garzeit auch den Liebstöckel und den Estragon in das kochende Wasser geben. Wenn die Kartoffeln gar sind, den Liebstöckel und den Estragon aus dem Wasser nehmen und den Sud in einem weiteren Topf auffangen. Die Kartoffeln, die Schalotten und den Knoblauch mit der warmen Milch und der Butter stampfen. Etwas Muskatnuss reiben und das Kartoffelpüree mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Chilipulver abschmecken. Abschließend die Blätter vom Liebstöckel abzupfen, klein hacken und mit dem Püree vermengen. Für die Sauce die übrigen Schalotten abziehen und klein hacken. Den Sellerie und einen halben Fenchel klein schneiden und im Kartoffelsud garen. 100 ml Milch und den Schmelzkäse dazu geben und anschließend alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Honig abschmecken. Den restlichen Fenchel waschen und in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Dabei den Strunk entfernen. Ein Ei aufschlagen, die Fenchelscheiben damit bestreichen und in Paniermehl wenden. Anschließend den Fenchel in einer Pfanne mit Olivenöl und etwas Butter bissfest garen. Die Kabeljaufilets mit dem Kartoffelpüree und dem Fenchel auf zwei Tellern anrichten.

Karl-Heinz Jakubczik am 24. April 2014

Kabeljau mit Mini-Pak-Choi und Pinienkern-Soße

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Kabeljau-Loins	4 Zweige Thymian	120 ml Olivenöl
2 EL Jaipurcurry	70 g Butter	

Für den Mini-Pak-Choi:

300 g Mini-Pak-Choi	2 EL Butter	2 EL Olivenöl
1 Muskatnuss	50 ml Hühnerbrühe	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

50 g Pinienkerne	1 Schalotte	1 EL Tomatenmark
50 ml Madeira	250 ml Hühnerbrühe	Olivenöl
50 g Enokipilze	1 Beet Shisokresse	Meersalz
Red Kampot Pfeffer		

Für den Fisch hundert Milliliter Olivenöl mit zwei Esslöffeln Jaipurcurry erwärmen und beiseite stellen. Das Curry darf sich absetzen und das Öl nimmt das Curryaroma an. Den Mini-Pak-Choi halbieren, putzen und in Salzwasser zwei Minuten blanchieren. Danach den Mini-Pak-Choi in einer Schüssel mit Eiswasser abkühlen und abtropfen lassen. Für die Sauce die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Schalotte abziehen, klein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Das Tomatenmark zugeben, kurz mit anschwitzen und mit Madeira ablöschen. Mit circa 250 Milliliter Hühnerbrühe aufgießen und 20 Minuten leicht köcheln lassen. Die Pinienkerne dazugeben und die Sauce pürieren. Jeweils zwei Esslöffel Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Mini-Pak-Choi hineinlegen. Die restliche Hühnerbrühe angießen und fünf bis sieben Minuten bei kleiner Hitze garen. Anschließend den Mini-Pak-Choi salzen, pfeffern und mit Muskat würzen. Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Die Kabeljau-Loins in einer Pfanne mit 20 Gramm Butter und 20 Milliliter Olivenöl anbraten. Den Thymian mit in die Pfanne geben und mitbraten. Den Kabeljau salzen und pfeffern. 50 Gramm Butter zugeben, den Fisch mit der heißen Butter überziehen und glasig dünsten. Gegebenenfalls den Fisch zwei bis drei Minuten im Ofen fertig garen. Den Kabeljau mit dem Mini-Pak-Choi auf Tellern anrichten und mit dem Curryöl beträufeln. Die Pinienkernsauce angießen und das Gericht mit Enokipilzen und Shisokresse garnieren. Abschließend Meersalz und Red Kampot Pfeffer darüber geben.

Katrin Bunner am 04. September 2014

Kabeljau mit Reis, Safran-Berberitzen und Datteln

Für zwei Personen

400 g Kabeljaufilet	10 Datteln ohne Kern	1 Schalotte
200 g Parboiled Reis	30 g getr. Berberitzen	50 g Speisestärke
50 ml Milch	100 g Butter	100 g Schlagsahne
100 g saure Sahne	1 g Safranpulver	3 EL Dijon-Senf
Salz, Pfeffer		

Den Reis mit Salz und Wasser bissfest garen. Die Datteln halbieren und mit etwa zehn Gramm Butter in der Pfanne karamellisieren, dann beiseite stellen. Das Safranpulver und die Berberitzen mit 30 Millilitern heißem Wasser zugedeckt quellen lassen. Die Schalotte abziehen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwa 40 Gramm Butter anschwitzen. Anschließend den Senf dazugeben, mit der Schlagsahne, der sauren Sahne und der Milch ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell das Ganze mit etwas Stärke binden. Den Kabeljau waschen, trockentupfen und entgräten. Anschließend die Sauce legen und darin etwa zehn Minuten ziehen lassen. Die übrige Butter erhitzen und die Berberitzen-Safranmischung darin erwärmen. Den Reis mit der Safran-Berberitzen-Buttermischung beträufeln, gemeinsam mit dem Fisch auf Tellern anrichten und mit der Senfsauce und den Dattelhälften garnieren.

Ilse Schoppe-Marschall am 20. Januar 2014

Kabeljau-Filet mit Risotto

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets, à 200 g Butter, Sonnenblumenöl Salz, Pfeffer

Für das Risotto:

500 g Risottoreis 1 Zitrone 2 Schalotten
2 Zweige Petersilie 1000 ml Gemüsesfond 500 ml Weißwein
Butter, Sonnenblumenöl Salz, Pfeffer

Den Gemüsesfond in einem Topf erwärmen, aber nicht kochen lassen. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Etwas Sonnenblumenöl mit etwas Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Den Reis zugeben und dünsten lassen bis die Körner glasig sind. Mit dem Weißwein ablöschen. Nach und nach mit dem Fond auffüllen bei geringer Hitze und einköcheln lassen. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und etwas von der Schale abreiben. Das Risotto abschließend mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenabrieb abschmecken. Den Kabeljau waschen und trocken tupfen. Etwas Sonnenblumenöl mit etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch erst auf der Hautseite in dem heißen Fett anbraten, dann wenden und einige Minuten weiter braten. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und einige Blätter abzupfen. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Den Kabeljau zusammen mit dem Risotto auf einem Teller anrichten. Mit der Petersilie und den Zitronenscheiben garnieren und servieren.

Franz Eberhardt am 18. August 2014

Kabeljau-Filet mit Tomaten-Wirsing-Gemüse, Basmati-Reis

Für zwei Personen

Für den Fisch:

375 g Kabeljaufilet	2 EL Sojaöl	1 Prise Chilipulver
1 Prise Paprikapulver	1 Prise Kreuzkümmelpulver	1 Prise Korianderpulver
1 Prise Kurkuma	1 Prise Nelkenpulver	

Für das Gemüse:

400 g Wirsing	150 g Tomaten	50 g Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch	10 g Ingwer	2 EL Tomatenmark
1 TL Zucker	2 EL Sojaöl	40 ml Gemüsefond
40 ml Reiswein	1 EL Sojasauce	1 Prise Chilipulver
1 Prise Paprikapulver	1 Prise Kreuzkümmelpulver	1 Prise Korianderpulver
1 Prise Kurkuma	1 Prise Nelkenpulver	

Für den Reis:

300 g Basmatireis	Salz
-------------------	------

Den Basmatireis in kochendem Salzwasser bissfest garen. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und die Gräten entfernen. Den Fisch vorsichtig mit Chilipulver, Paprikapulver, Kreuzkümmelpulver, Korianderpulver, Kurkuma und Nelkenpulver würzen. Den Wirsing vierteln und den Strunk heraus schneiden. Die Kohlviertel abspülen, gut abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, trocknen, halbieren, entkernen und die Stängelansätze heraus schneiden. Die Tomatenhälften in Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls klein würfeln. Das Sojaöl für den Fisch in einem Wok erhitzen und diesen darin von beiden Seiten anbraten. Anschließend aus dem Wok nehmen. Das restliche Sojaöl in dem Wok erhitzen. Die Kohlstreifen darin unter Rühren anbraten. Ingwer-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel hinzugeben und mit andünsten. Das Tomatenmark und die Tomatenwürfel unterrühren. Den Fond und den Reiswein hinzugießen und erhitzen. Das Gemüse mit Sojasauce, Zucker, Chilipulver, Paprikapulver, Kreuzkümmelpulver, Korianderpulver, Kurkuma und Nelkenpulver abschmecken. Den Fisch wieder in den Wok geben und kurz erwärmen. Das Kabeljaufilet mit dem Tomaten-Wirsing-Gemüse und Basmatireis auf Tellern anrichten und servieren.

Tanja Kellner am 17. Dezember 2014

Kabeljau-Filet, Kartoffel-Kräuter-Taler, Grill-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Kabeljaufilet:

2 Kabeljaufilets, à 200 g	1 Zehe Knoblauch	2 Stiele Estragon
2 Stiele Thymian	300 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffel-Taler:

250 g mehligk. Kartoffeln	1 Ei	2 EL Speisestärke
1 Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 Stiele Estragon
2 Stiele Thymian	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für das Grillgemüse:

150 g Zuckerschoten	10 kleine Champignons	1 orange Paprika
1 Zucchini	1 Fenchelknolle	3 EL Tomatenmark
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für die Kartoffel-Kräuter-Taler eine Topf mit Salzwasser erhitzen und die Kartoffeln mit Schale 20 Minuten gar kochen. Die Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch abziehen und mit dem Messer andrücken. Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen. Den Thymian und den Estragon zusammen mit dem Knoblauch in das Öl geben. Die Fischfilets dazugeben und bei etwa 60 Grad gar ziehen lassen. Für das Grillgemüse die Champignons halbieren. Die Paprika entkernen und zusammen mit dem Fenchel in Streifen schneiden. Die Zucchini in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit den Zuckerschoten bei starker Hitze in einer Grillpfanne mit Olivenöl anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und mitrösten. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Kartoffel-Taler die Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Petersilie, den Estragon und den Thymian fein hacken. Die Kartoffelmasse mit einem Eigelb, der Speisestärke und den gehackten Kräutern vermengen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend Taler formen und diese in einer Pfanne mit dem Butterschmalz ausbacken, bis sie goldgelb sind. Das Kabeljaufilet mit Kartoffel-Kräuter-Talern und dem Grillgemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Diana Lentvogt am 04. Dezember 2014

Knurrhahn-Bolognese mit Pancetta

Für zwei Personen

2 Knurrhahnfilets, à 150 g	30 g Pancetta	200 g Linguine
1 Scheibe Toastbrot	40 g Knollensellerie	40 g Pastinaken
40 g Petersilienwurzel	40 g Lauch	20 g getr., schwarze Oliven
200 ml passierte Tomaten	1 Zehe Knoblauch	25 ml trockener Weißwein
100 ml Geflügelfond	1 TL Tomatenmark	1 Lorbeerblatt
4 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 Chilischote
weißer Balsamico	Zucker, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Linguine einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz erhitzen und anschließend die Linguine 15 Minuten beziehungsweise nach Packungsanweisung bissfest kochen. Den Knollensellerie, die Pastinaken und die Petersilienwurzel schälen, den Lauch abziehen und alles in feine Würfel schneiden. Den Pancetta würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien, halbieren und eine Hälfte fein hacken. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Gemüswürfel, den Pancetta, den Knoblauch und die gehackte Chili anbraten. Anschließend das Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten. Mit Weißwein ablöschen. Die passierten Tomaten, den Geflügelfond und das Lorbeerblatt untermengen und 15 Minuten köcheln lassen. Den Thymian und den Rosmarin fein hacken und mit dem Fisch in die Sauce geben. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und zehn Minuten garziehen lassen. Am Ende das Lorbeerblatt entfernen. Die Oliven hacken und das Toastbrot zerbröseln. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und beides zusammen kurz anrösten. Die Sauce mit Balsamicoessig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Linguine auf zwei tiefe Teller geben, die Sauce darübergießen und mit den Linguine vermengen. Die Toastbrot-Oliven-Mischung daraufstreuen und servieren.

Sylvia Hohlbauch am 06. November 2014

Knuspriges Alpen-Sushi-Röllchen, Räucher-Wildlachs

Für zwei Personen

Für das Alpensushi:

4 Scheiben Räucher-Wildlachsfilet	2 Scheiben Tramezzini	1 Gurke
1/2 Bund Rucola	1 TL Cayennepfeffer	250 ml Rapsöl
2 EL Sauerrahm	Salz, Pfeffer	

Für die Guacamole:

1 Avocado	1 Zitrone	1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Für den Dill-Honig-Senf:

1 Orange, unbehandelt	2 EL Estragonsenf	2 EL süßer Senf
1 EL Honig, warm	1/2 Bund Dill	Zum Garnieren:
10 Glasnudeln	10 Wasabi-Erbesen, gesalzen	1/2 Bund Koriander

Die Gurke waschen, trocken tupfen und halbieren. Die eine Hälfte der Länge nach in fünf Millimeter breite Stangen schneiden. Den Rucola waschen, trocken tupfen, die Stiele abschneiden und die Blätter beiseite legen. Für die Guacamole die Avocado schälen, den Kern auslösen und das Fruchtfleisch, den Saft der Zitrone, Salz und Pfeffer und ein Esslöffel Olivenöl mit dem Pürierstab pürieren. Von dem halben Bund Dill die Stiele entfernen und den Dill klein hacken. Den Dill, den Estragonsenf, den süßen Senf, den Honig und den Saft der Orange mit dem Schneebesen verrühren. Für die Zubereitung der Alpenröllchen, die Tramezzini halbieren, mit dem Nudelholz dünn ausrollen und anschließend mit der Guacamole bestreichen. Den Rucola und feine Streifen vom geräucherten Saiblingsfilet auf die mit Guacamole bestrichenen Tramezzini legen, jeweils drei feine Gurkenstreifen darauf und anschließend die Tramezzini von Hand einrollen. Die Alpenröllchen nun mit etwas Rapsöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun anbraten. In einem Topf das Rapsöl erhitzen und die Glasnudeln für die Garnitur darin frittieren. Anschließend auf einem Stück Küchenrolle abtropfen und abkühlen lassen. Die Alpenröllchen mit einem Messer schräg in Scheiben schneiden. Auf einem Teller einige Scheiben anrichten und mit dem Dill-Honig-Senf, den Wasabi-Erbesen und den frittierten Glasnudeln, sowie dem Koriander garnieren und servieren.

Sylvia Muster am 19. Juni 2014

Kräuter-Forelle mit Kartoffel-Talern, Meerrettich-Dip

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Forellen, à 450 g	1 Zitrone	1 Bund Thymian
1 Bund Rosmarin	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeltaler:

300 g festk. Kartoffeln	Olivenöl	Salz, Pfeffer
-------------------------	----------	---------------

Für den Dip:

1 Zitrone	250 g Crème-fraîche	100 g Walnusskerne
1 Wurzel Meerrettich, à 50 g	Salz, Pfeffer	

Für den Salat:

300 g Hokkaidokürbis	250 g Feldsalat	1 Zwiebel
1 EL dunkler Honig	1 EL Butter	3 EL Kürbiskernöl
2 EL Weißweinessig	1 Bund glatte Petersilie	Zucker, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Einen weiteren Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen, in dünne Scheiben schneiden und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Scheiben dünn mit Olivenöl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und nebeneinander auf einem Blech verteilen. Anschließend für 15 Minuten bei 220 Grad in das untere Drittel des Ofens legen bis die Scheiben goldbraun gebacken sind. Für den Fisch die Forellen waschen, trocken tupfen und auf beiden Seiten mit einem scharfen Messer mehrmals schräg einschneiden. Anschließend mit dem Olivenöl, Salz und Pfeffer einreiben und mit den Thymian- und Rosmarinzwiegen füllen. Die Zitrone in Scheiben schneiden und die Zitronenscheiben in die Fische legen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Forellen von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend die Fische mit der Pfanne bei 180 Grad in den Ofen geben und für 20 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Für den Dip den Meerrettich schälen, fein reiben und die Walnusskerne fein hacken. Beides mit der Crème-fraîche vermengen. Den Saft einer Zitrone auspressen. Den Dip mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken. Für den Salat den Kürbis von den Kernen und Fasern befreien, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit der Butter und dem Honig garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Feldsalat zupfen, waschen und trocken schleudern. Anschließend die Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und die Petersilie fein hacken. Den Salat, die Zwiebeln und die Petersilie in einer Schale vermengen, die Kürbiswürfel dazugeben und mit dem Kürbiskernöl, dem Weißweinessig, Zucker, Salz und Pfeffer vorsichtig unterheben. Die Kräuter-Forelle mit den Kartoffeltalern, dem Meerrettich-Walnuss-Sahne-Dip und dem Honigkürbis-Salat auf Tellern anrichten, mit den Zitronenscheiben garnieren und servieren.

Freya Wollenhaupt am 01. Dezember 2014

Lachs in Kokosmilch, Basmatireis, Sellerie-Ananas-Salat

Für zwei Personen

200 g Lachsfilet	100 g Basmatireis	1 Knolle Sellerie
1 frische Ananas	1 Limette	200 g Crème-fraîche
400 ml Kokosmilch	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und von den Gräten befreien. Die Limette in Scheiben schneiden. Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und darin das Filet auf der Hautseite anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit den Limettenscheiben, bis auf eine, belegen, die Kokosmilch angießen und die Pfanne für zehn Minuten in den Backofen geben. Den Reis in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Den Sellerie von der Schale befreien und raspeln. Die Ananas schälen, entstrunken und in kleine Stücke schneiden. Beides mit der Crème-fraîche vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und gemeinsam mit dem Basmatireis und dem Sellerie-Ananas-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Barbara Wolf am 30. April 2014

Lachs in Teriyaki-Soße mit Pak-Choi und Ingwer

Für zwei Personen

2 Lachsfilets, à 150 g	100 g Jasminreis	250 g Pak-Choi
1 Knoblauchzehe	2 EL Zucker	60 g brauner Zucker
4 EL Tapiokamehl	50 ml Sojasauce	25 ml Apfelessig
2 TL Reisessig	10 g Ingwer	100 ml Sonnenblumenöl
schwarzer Sesam	Salz, Pfeffer	

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Reis waschen und mit einer Prise Salz in einen Topf mit Wasser geben und bissfest garen. In einer kleinen Schüssel den Reisessig, den weißen Zucker und eine Prise Salz vermengen. Das Gemisch mit unter den Reis mengen. Den Knoblauch abziehen, den Ingwer schälen und beides hacken und in einem Topf mit Sonnenblumenöl anbraten. Für die Teriyaki-Sauce in einem weiteren Topf den braunen Zucker zusammen mit der Sojasauce erhitzen und mit dem Tapioka-Mehl eindicken. Den Topf anschließend beiseite stellen. Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen und mit der Teriyaki-Sauce bestreichen. Diese für 15 Minuten im Ofen garen. Den Ingwer schälen, fein reiben und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl braun braten. Einen weiteren Topf mit Wasser erhitzen. Den Pak-Choi waschen und anschließend zwei Minuten im kochenden Wasser ziehen lassen. Eine Pfanne erhitzen. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und darin von beiden Seiten scharf anbraten. Den Lachs in Teriyakisauce mit Pak-Choi auf Tellern anrichten und mit dem geröstetem Ingwer garnieren. Den Reis in einer separaten Schüssel dazu reichen.

Julian Urban am 10. April 2014

Lachs mit Fenchel-Gemüse und Orangen-Spaghettini

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets	1 Zitrone	2 TL Orangenabrieb
100 g weiche Butter	Salz	

Für das Fenchelgemüse:

1 große Fenchelknolle	1 Schalotte	3 Orangen
1 EL schwarze Oliven	1 Bund Dill	1 Schuss trockener Riesling
Salz, Pfeffer		

Für die Pasta:

200g Spaghettini	1 Orange	50 g Butter
1 Prise Chilipulver	1 Bund Zitronenthymian	Salz

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Das Nudelwasser aufsetzen. Etwas Schale von je einer Zitrone und Orange abreiben. Die Butter schmelzen und einen Teil auf einen flachen Teller geben. Das Fischfilet darauf legen, die restliche Butter über den Fisch geben und alle Seiten einpinseln. Salzen, Zitronen- und Orangenabrieb hinzufügen und mit Frischhaltefolie abdecken. Den Teller für 20 Minuten in den Ofen geben (mittlere Schiene). Die Schalotte fein würfeln und den Fenchel in feine Scheiben schneiden (ein Teil des Grüns zur Deko beiseitelegen). Die Orangen filetieren und den Rest der Orangen auspressen. Den Saft beiseite stellen. Die Oliven in feine Ringe schneiden. Die Schalotten mit etwas Olivenöl andünsten und den Fenchel dazugeben. Mit einem Schuss Riesling ablöschen und den Orangensaft zufügen. Den Fenchel in dem Sud bissfest garen, die Orangenfilets und Oliven dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta in kochendem Salzwasser bissfest garen. Eine weitere Orange auspressen und den Saft mit Butter, Chili und Thymian in einer hohen Pfanne kurz aufkochen. Kurz vor dem Servieren die Spaghettini durch die Sauce ziehen. Den Lachs auf den Spaghettini auf einem Teller anrichten. Das Fenchelgemüse daneben geben, den Teller mit dem Fenchelgrün dekorieren und anrichten.

Kathleen Schulze am 18. September 2014

Lachs mit Grüntee-Note und Kokos-Zitronen-Reis

Für zwei Personen

2 frisches Lachsfilet	125 g Basmatireis	1 Chilischote, rot
1 Paprika, rot	150 g Zuckerschoten	2 Zitronen
250 ml Kokosmilch	5 g grüner Tee	2 EL schwarzer Sesam
1 Bund Koriander	1 TL Puderzucker	4 EL Balsamico-Essig, weiß
2 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Die Kokosmilch mit 250 Millilitern Wasser zum Kochen bringen und den Reis darin gar ziehen lassen. Die Zitrone halbieren und die Enden entfernen. Eine Zitronenhälfte in den Topf dazugeben und mit kochen lassen. Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen, anschließend in dem Salz, dem Pfeffer und dem grünen Tee wenden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch zuerst auf der Hautseite circa fünf Minuten kross anbraten. Anschließend wenden und ebenfalls kurz anbraten. Die Zuckerschoten waschen und in kochendem Salzwasser circa drei Minuten blanchieren und anschließend abschrecken. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und klein schneiden. Die Zuckerschoten in feine Scheiben schneiden. Einige Korianderblätter abzupfen, zusammen mit den Zuckerschoten und dem schwarzen Sesam dazugeben und anschließend mit der Chilischote zu einem Salat vermengen. Den Salat mit dem Olivenöl, Balsamico-Essig, etwas Salz und dem Pfeffer sowie Puderzucker abschmecken. Den Kokos-Zitronen-Reis in einen Servierring geben und zusammen mit dem Lachs, dem Zuckerschotensalat sowie der kross angebratenen Lachshaut auf einem Teller anrichten und servieren.

Laura Oberhofer am 26. Mai 2014

Lachs mit Püree - Senf - Haube und Rote - Bete - Gemüse

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Lachsfilets à 150 g	300 g festk. Kartoffeln	1 TL Butter
2 Zweige Dill	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Öl
75 ml Milch	1 EL Dijonnaise	$\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel
Salz, Pfeffer		

Für die Sauce:

62,5 ml trockener Weißwein	125 ml Fischfond	$\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel
1 EL Mehl	70g Schlagsahne	1 EL Dijonnaise
Salz, Pfeffer		

Für das Gemüse:

2 Knollen Rote Bete	2 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
Kümmel, gemahlen	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen, kleinwürfeln und circa 15 Minuten lang in Salzwasser kochen. Die Zwiebel abziehen und kleinhacken. Den Dill waschen und fein schneiden. Die Zitrone auspressen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und einem Teelöffel Zitronensaft abschmecken. Anschließend im heißen Öl von jeder Seite circa eine Minute braten und danach herausnehmen. Die Kartoffeln abgießen, die Milch dazugeben und fein stampfen. Mit der Dijonnaise und Salz und Pfeffer abschmecken und den Dill unterrühren. Den Lachs auf ein Backblech setzen und das Püree darauf verteilen. Anschließend im Backofen circa fünf Minuten lang überbacken. Für die Sauce die Hälfte der Zwiebelwürfel in der heißen Butter andünsten. Das Mehl darüber geben und kurz anschwitzen. Den Wein, den Fischfond und die Sahne einrühren und circa drei Minuten lang köcheln. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Dijonnaise abschmecken. Die Rote Bete in Streifen schneiden. Butter auslassen und die restlichen Zwiebeln andünsten. Die Rote Bete zugeben, mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und bei geringer Hitze köcheln. Den Lachs mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit der Sauce garnieren.

Barbara Schimpf am 23. Juli 2014

Lachs mit Sesam-Kruste, Risotto und Zuckerschoten

Für zwei Personen

2 Lachsfilets, à 200 g	125 g Risottoreis	200 g Zuckerschoten
1 Zwiebel	50 g Butter	100 g Parmesan
100 ml trockener Weißwein	750 ml Gemüsefond	1 EL Wasabi-Paste
50 g Sesamkörner	3 EL brauner Zucker	4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben, aufquellen lassen und mit Weißwein ablöschen. Nachdem der Weißwein verkocht ist, den Reis mit etwas Gemüsefond aufgießen und mit geschlossenem Deckel für zehn Minuten kochen. Währenddessen den Lachs auf der Fleischseite dünn mit der Wasabi-Paste bestreichen. Die Sesamkörner in eine Schüssel geben und den Lachs mit der bestrichenen Seite darin wälzen. Anschließend den Lachs auf beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen und mit der Hautseite nach unten in eine heiße Pfanne legen. Den Lachs für zwei Minuten anbraten und wenden. Nach und nach den restlichen Fond zu dem Risottoreis geben und weitere 15 Minuten kochen lassen. Die Zuckerschoten in einem zweiten Topf mit heißem Wasser kurz blanchieren und anschließend mit Eiswasser abschrecken. Die Butter und den braunen Zucker in eine heiße Pfanne geben und die Zuckerschoten darin karamellisieren. Einen Teil der karamellisierten Zuckerschoten unter den Risottoreis heben und den Parmesan dazugeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs mit Sesamkruste, Risotto und den Zuckerschoten auf Tellern anrichten und servieren.

Kristina Heilgeist am 24. März 2014

Lachs-Couscous-Überraschung

Für zwei Personen

2 Lachsfilets, à 120 g	150 g Couscous	4 Frühlingszwiebeln
2 Möhren	2 Zitrone	200 ml Gemüsebrühe
2 TL Currypulver	50 g Margarine	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Frühlingszwiebeln gut waschen und trocken schütteln. Das Zwiebelgrün und den Wurzelansatz abschneiden und die äußerste Schicht abziehen, anschließend die Frühlingszwiebeln in Ringe. Ebenso die Möhren waschen und in Scheiben schneiden. Die Margarine in einer Pfanne erhitzen, anschließend die Frühlingszwiebeln und die Möhren darin anbraten. Mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Currypulver würzen und den Couscous zugeben. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und fünf Minuten quellen lassen. Währenddessen den Lachs salzen und pfeffern. Die Zitrone waschen und trockentupfen, anschließend die Schale auf einer feinen Reibe abreiben und den Zitronenabrieb über den Lachs geben. Anschließend den Couscous auf die Mitte eines Backpapier-Bogens geben und den Lachs darauf platzieren. Die Zitrone halbieren, in Scheiben schneiden, anschließend den Lachs mit einer Zitronenscheibe bedecken. Im Anschluss ein Bonbon aus dem Backpapier binden, mit Küchenband verschließen und 15 Minuten in den Ofen geben. Das Lachs-Couscous-Bonbon leicht geöffnet auf einem Teller anrichten und servieren.

Ramona Nixdorf am 03. April 2014

Lachs-Curry mit Garnelen und Wildreis

Für zwei Personen

200 g Lachsfilet	100 g Garnelen	150 g Wildreismischung
50 g Ingwer	1 Limette	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Chilischote	400 ml Kokosmilch
1 TL Kurkuma	1 EL Butterschmalz	Koriander
Salz, Pfeffer		

Den Reis in 400 Milliliter kochendem Salzwasser bei milder Hitze gar ziehen lassen. Die Zwiebel sowie die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden sowie Kernen befreien und ebenfalls fein hacken. Die Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch, die Zwiebel, den Ingwer und die Hälfte der klein gehackten Chilischote glasig darin andünsten. Das Ganze mit Kurkuma bestäuben und mit der Kokosmilch ablöschen. Mit je einer Prise Salz und Pfeffer sowie der Hälfte des Limettensaftes würzen. Das Ganze fünf Minuten bei schwacher Hitze einkochen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien, waschen und trocken tupfen. Beides mit dem restlichen Limettensaft beträufeln, in Kokos-Sud geben und darin bei schwacher Hitze circa acht Minuten gar ziehen lassen. Das Lachs-Curry zusammen mit dem Reis auf einem Teller anrichten. Mit etwas Koriander garnieren und servieren.

Daniel Muth am 22. Januar 2014

Lachs-Curry mit Reis

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, à 250 g $\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver $\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
Salz,

Für das Curry:

100 g Tomatenmark 15 Curryblätter, frisch 1 $\frac{1}{2}$ EL Koriandersamen
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen $\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen 1 TL Currypulver
3 TL braune Senfsamen $\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer $\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver
Senföl, Olivenöl, Salz

Für den Parboiled Reis:

300 g Parboiled Reis 100 ml Gemüsefond Salz

Den Reis zusammen mit dem Gemüsefond und 300 Milliliter Wasser in einen Topf geben, kurz aufkochen lassen und anschließend bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Den Lachs waschen, trocken tupfen, mit dem Cayennepfeffer, dem Kurkumapulver und etwas Salz einreiben, beiseite stellen und ziehen lassen. In der Zwischenzeit zweieinhalb Teelöffel der Senfsamen im Mörser zermahlen, die Koriandersamen und den Kreuzkümmel dazugeben und ebenfalls mahlen. Mit dem Kurkuma, dem Currypulver, dem Cayennepfeffer, etwas Salz, den Tomaten und 120 Milliliter Wasser in eine Schüssel geben. Alles vermengen und zur Seite stellen. Das Senf- und Olivenöl zu gleichen Teilen in einer Pfanne erhitzen, die ungemahlene Senfsamen dazugeben und anrösten, nach wenigen Minuten die Fenchelsamen dazugeben und ebenfalls anrösten. Anschließend die Tomaten-Currymischung mit 200 Milliliter Wasser und den Curryblättern hineingeben und alles reduzieren lassen. Den Fisch dazugeben und in der Pfanne langsam bei niedriger Hitze pochieren. Das Lachs-Curry mit Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Willemsen am 08. September 2014

Lachs-Filet mit Bandnudeln und Frischkäse-Kapern-Soße

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, à 150 g	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, glatt	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
3 EL Sonnenblumenöl	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Für die Bandnudeln:

200 g Mehl	200 g Hartweizengrieß	3 Eier
1 TL Salz	2 EL Olivenöl	

Für die Sauce:

3 Schalotten	1 Knoblauchzehe	60 g Cornichons
2 TL Kapern	200 g Frischkäse	1 EL Speisestärke
1 TL Meersalz, grob	1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	100 ml Gemüsefond
Olivenöl, Zucker	Mehl, Salz, Pfeffer	

Einen Topf mit Salzwasser für die Bandnudeln aufsetzen. Das Mehl mit dem Grieß mischen. Zwei Eier trennen und das Eigelb dieser, zusammen mit einem ganzen Ei unter die Nudelteig-Grundlage mischen. Einen Teelöffel Salz und etwas Olivenöl dazugeben. Alles miteinander vermischen, bis das Ei körnig wird, den Teig verkneten, anschließend in Frischhaltefolie wickeln und für circa zehn Minuten ruhen lassen. Die Knoblauchzehe für den Lachs abziehen und in feine Ringe schneiden. Zitronenschale abreiben, den Saft auspressen, den Dill, den Thymian und die Petersilie fein hacken und die Kräuter miteinander vermengen. Den Fisch waschen und von eventuellen Gräten befreien. Die Haut mit einem scharfen Messer einschneiden. Salz, Pfeffer, den in Scheiben geschnittenen Knoblauch, zwei Esslöffel Olivenöl, den Zitronenabrieb, den Zitronensaft und die Hälfte der Kräuter im Mörser zu einer Marinade vermengen. Den Fisch mit der Marinade bestreichen und diese fünfzehn Minuten einwirken lassen. Für die Sauce die zweite Knoblauchzehe und die Schalotten abziehen und fein hacken. Die Cornichons in feine Würfel schneiden, die Kapern mit Mehl bestäuben. Olivenöl in eine Pfanne geben, Knoblauch und Schalotten darin anbraten bis sie leicht glasig sind, dann die Cornichons und die Kapern hinzugeben und mit braten. Mit dem Gemüsefond ablöschen, das Lorbeerblatt einlegen, vom Herd nehmen und den Frischkäse unterrühren. Mit dem Meersalz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken. Den Thymian, den Dill und die Petersilie für die Sauce fein hacken, zu der Sauce geben und aufkochen lassen. Mit der Stärke abbinden. Den Nudelteig so oft durch die Nudelmaschine ziehen, bis er etwa zwei Millimeter dick ist. Aus dem Teig Bandnudeln schneiden und diese in den Topf mit kochendem Wasser geben. Die fertigen Nudeln durch ein Sieb abgießen. In der Zwischenzeit den Lachs von den Kräutern befreien, auf der Hautseite scharf anbraten, wenden nochmals eine halbe Minute braten lassen. Das Lachsfilet mit selbstgemachten Bandnudeln und der Frischkäse-Kapern-Sauce auf Tellern anrichten und mit den restlichen Kräutern garnieren.

Judith Postler am 10. September 2014

Lachs-Filet mit Meerrettich-Kruste, Tomaten-Blattspinat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Lachsfilets à, 200 g Olivenöl, Salz

Für die Kruste:

60 g Räucherlachs	1 Limette	200 g Kastenweißbrot
100 g Panko	40 g Butter	40 g Süßrahmbutter
150 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Wurzel Meerrettich, à 100 g	Cayennepfeffer	Meersalz, Pfeffer

Für die Beilagen:

200 g festk. Kartoffeln	500 g Blattspinat	6 kleine Strauchtomaten
1 Schalotte	70 g Süßrahmbutter	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	1 Muskatnuss	Olivenöl, Meersalz

Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Kruste den Räucherlachs in feine Würfel schneiden. Die Schale einer halben Limette reiben und den Saft auspressen. Das Weißbrot von der Rinde befreien und in kleine Würfel schneiden. Den Meerrettich schälen und fein reiben. Den Estragon und die Petersilie mit einem Wiegemesser fein hacken. Anschließend die Brotwürfel mit dem Limettenabrieb, dem Limettensaft, dem Meerrettich, den Kräutern, der Sahne, der Süßrahmbutter, der Butter und dem Räucherlachs vermengen. Mit dem Cayennepfeffer, dem Meersalz und Pfeffer abschmecken. Anschließend das Pankomehl untermengen. Für den Fisch die Lachsfilets von beiden Seiten in der Pfanne mit dem Olivenöl kurz anbraten, leicht salzen und mit der Krustenmasse bestreichen. Die Auflaufform mit Olivenöl einfetten, den Fisch hineinlegen und für 15 Minuten in den Ofen geben. Für das Gemüse die Schalotte abziehen, fein würfeln und in einem Esslöffel Olivenöl in einem Topf glasig andünsten. Den Spinat waschen und tropfnass mit zu der Schalotte geben, bis er zusammenfällt. Anschließend mit Salz, Pfeffer und geriebenem Muskat abschmecken. Das Basilikum fein hacken. Die Tomaten halbieren und mit etwas Olivenöl und 20 Gramm Süßrahmbutter in einer Pfanne erhitzen. Mit Basilikum und etwas Salz abschmecken und mit dem Spinat vermengen. Die Kartoffeln schälen, in feine Würfel schneiden und mit etwas Olivenöl und 50 Gramm Süßrahmbutter in einer Pfanne anbraten. Den Rosmarin zupfen und zu den Kartoffeln geben. Anschließend mit dem Meersalz abschmecken. Die Lachsfilets mit der Meerrettichkruste, dem Tomaten-Blattspinat und den Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Birgit Jourdan am 01. Dezember 2014

Lachs-Filet mit Petersilien-Dill-Kruste

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

2 Lachstranchen 150 g Butter 1 Zitrone

Für die Kruste:

1 Bund Dill 1 Bund Petersilie 2 Eier
4 EL Semmelbrösel Salz, Pfeffer

Für das Rote Beete-Püree:

100 g Kartoffeln, mehlig. 30 g Rote Bete Salz, Pfeffer
Zucker, Balsamico glace

Den Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, würfeln und im kochenden Salzwasser garen. Die Lachstranchen unter kaltem Wasser waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone ebenfalls waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Für die Kräuterkruste die Petersilie und den Dill waschen, trocken tupfen, von den Stielen befreien und fein hacken. Das Eigelb vom Eiweiß trennen und mit den gehackten Kräutern und den Semmelbröseln verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend den Lachs mit der Kräutermasse bestreichen und in einer Auflaufform mit großzügig Butter und einigen Zitronenscheiben in den vorgeheizten Ofen stellen. Die Rote Bete würfeln und die Hälfte davon in eine Schüssel geben. Zwischenzeitlich den Fisch im Ofen mit der Butter aus der Auflaufform begießen. Die garen Kartoffeln abgießen und mit einer Gabel grob zerkleinern, anschließend zur Roten Bete in die Schüssel geben, mit dem Pürierstab pürieren und mit etwas von der gehackten Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und auf einem Teller mit dem Kartoffel-Rote-Bete-Püree anrichten und etwas Butter- Zitronensauce aus der Auflaufform über den Fisch träufeln, mit Balsamico glace und Dill garnieren und servieren.

Franziska Müller am 25. August 2014

Lachs-Filet mit Pilz-Risotto

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, à 150 g 2 Limetten Pflanzenöl
Salz, Pfeffer

Für den Risottoreis:

200 g Risottoreis 5 Champignons 1 EL getr. Steinpilze
2 Schalotten 1 g Safranfäden 50 g Parmesan
3 EL Butter 750 ml Gemüsefond 250 ml halbtr. Weißwein

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für das Pilzrisotto einen Topf mit der Butter erhitzen. Die Schalotten abziehen und kleinschneiden. Den Reis im Topf andünsten und die Schalotten anschließend dazugeben. Mit dem Weißwein ablöschen und mit ein wenig von dem Fond aufgießen. Unter Rühren immer wieder Fond zugeben, bis der Reis bissfest ist. Die getrockneten Steinpilze kleinschneiden und zusammen mit den Safranfäden zu dem Risotto geben. Eine Pfanne erhitzen. Die Champignons putzen, von den Enden befreien und in feine Würfel schneiden. Die Champignons in der Pfanne kurz anbraten und anschließend zusammen mit dem geriebenen Parmesankäse kurz vor dem Servieren unter das Risotto mengen. Eine Grillpfanne mit dem Pflanzenöl erhitzen. Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und darin auf der Hautseite anbraten. Die Limette waschen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben auf den Lachs geben und anschließend für 15 Minuten in den Backofen geben. Das Lachsfilet mit Pilzrisotto auf Tellern anrichten und servieren.

Christine Buchholz am 16. Oktober 2014

Lachs-Filet mit Reis, Zitronen-Soße und Bärlauch-Pesto

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

300 g Lachsfilet, mit Haut 1 Zitrone Salz,

Für den Wildreis:

100 g Wildreis 1 Zwiebel 100 g Butter, zimmerwarm

1 EL gekörnte Gemüsebrühe 100 ml Goldmuskateller

Für die Zitronensauce:

1 Zitrone, unbehandelt 1 TL Ahornsirup 50 g Crème-fraîche

30 ml Weißwein Salz, Pfeffer

Für das Bärlauchpesto:

50 g Pinienkerne 30 g Parmesankäse 1/2 Bund Rucola

1/2 Bund Petersilie 1/2 Bund Basilikum 1/2 Bund Bärlauch

1 Knoblauch 50 ml Olivenöl 1 TL Ahornsirup

Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 100 Grad vorheizen. Den gemischten Wildreis in einem Topf mit der Gemüsebrühe und dem Goldmuskateller kochen. Die Zwiebel schälen, klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasieren. Anschließend mit der Butter unter den Reis heben. Den Wildreis mit Zitronenabrieb würzen und eventuell salzen. Für das Bärlauchpesto den Rucola, den Bärlauch, die Petersilie und den Basilikum waschen, trocken tupfen und von den Stängeln befreien. Die Blätter im elektrischen Zerkleinerer mit den Pinienkernen, dem geriebenen Parmesan, dem Olivenöl, etwas Salz und Ahornsirup zu einem Pesto verarbeiten. Das Lachsfilet salzen, pfeffern und auf Hautseite anbraten, derweil die Oberseite mit Zitronensaft beträufeln und anschließend bei 100 Grad in den Ofen schieben. Für die Zitronensauce die Butter zerlassen, Zitronenabrieb und etwas Saft der Zitrone einrühren, mit Ahornsirup abschmecken und mit Crème-fraîche abbinden. Auf einem Teller das Lachsfilet mit dem Wildreis und dem Bärlauchpesto anrichten und servieren.

Norbert Makowski am 12. Juni 2014

Lachs-Filet mit Safran-Quinoa und Apfel-Meerrettich-Dip

Für zwei Personen

400 g Lachsfilet	150 g Quinoa	1 Wurzel Meerrettich
4 Schalotten	1 Zitrone	1 Knolle Knoblauch
250 g Sahne-Meerrettich	1 EL Schmand	400 ml Geflügelfond
1 g Safranfäden	1 Bund Dill	2 EL Olivenöl
100 ml Sahne	5 EL Apfelmus	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei Zehen vom Knoblauch und die Schalotten abziehen, in Würfel schneiden und in einem Topf anschwitzen. Anschließend die Quinoa dazugeben, kurz mit anschwitzen und mit dem Fond ablöschen. Köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Nach einigen Minuten die Safranfäden hinzugeben. Die Zitrone halbieren und die eine Hälfte auspressen. Den Saft aufbewahren. Die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Einen Topf mit etwas Wasser füllen und zum Kochen bringen. Den Lachs in gleichgroße Streifen schneiden und in Alufolie legen. Den restlichen Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Den Dill waschen und grob hacken. Die geschnittenen Zitronenscheiben auf den Lachs legen und nach Belieben mit Knoblauchscheiben, Dill, Pfeffer und Salz würzen und etwas Olivenöl darüber träufeln. Den Lachs in der Alufolie in Form eines Bonbons einwickeln und die Enden beidseitig am oberen Rand des Topfes befestigen, sodass dieser über dem Wasser garen kann. Wenn die Quinoa die richtige Konsistenz hat, diese von der Herdplatte nehmen. Den Schmand und den Zitronensaft untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen. Das Apfelmus zum Sahne-Meerrettich geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit den Lachs herunternehmen und ausrollen. Etwas Flüssigkeit von dem gedünsteten Lachs in die Sahne-Meerrettich-Dip geben und abschmecken. Den Lachs mit Quinoa auf Tellern anrichten und den Meerrettich-Dip in einem kleinen Schälchen dazu servieren.

Sebastian Noack am 13. Januar 2014

Lachs-Filet mit Spinat

Für zwei Personen

2 Lachsfilets	500 g frischer Spinat	3 Tomaten
4 Frühlingszwiebeln	1 Zwiebel	100 g Schafskäse
1 Orange	1 EL Ouzo	½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Dill	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Den Spinat waschen, trocken schleudern und zusammen mit den Frühlingszwiebeln zu den Zwiebeln in den Topf geben. Die Petersilie sowie den Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Sobald der Spinat zerfällt die gehackten Kräuter zusammen mit den Tomatenwürfeln zugeben und abgedeckt köcheln lassen. Eine Orange schneiden und den Saft auspressen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin von allen Seiten anbraten. Dazu einen Esslöffel Ouzo und den ausgepressten Orangensaft dazu geben. Den Schafskäse unter den Spinat mischen und erneut erhitzen. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs zusammen mit dem Spinat auf Tellern anrichten und servieren.

Anastasia Grammenoudi am 13. März 2014

Lachs-Filet, Bandnudeln, Tomaten-Soße, Brokkoli-Röschen

Für zwei Personen

400 g Lachsfilet	400 g Dosen-Tomaten	250 g Brokkoli
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	50 g Mandelblättchen
150 ml trockener Rotwein	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Zwiebel zusammen mit dem Knoblauch in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen und mit dem Rotwein ablöschen. Anschließend die Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und einköcheln lassen. Den Rosmarin, den Thymian und den Basilikum abzupfen und klein hacken. Anschließend zu der Sauce geben. Den Brokkoli in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser etwa acht Minuten garen. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Danach den Brokkoli kurz dazugeben. Die Nudeln in einem Topf mit reichlich Salzwasser gar kochen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl auf der Hautseite anbraten. Anschließend wenden und für circa fünf bis acht Minuten in den Backofen geben. Das Lachsfilet mit den Bandnudeln, der mediterranen Tomatensauce und den Brokkoliröschen mit den Mandelblättchen auf Tellern anrichten und servieren.

Cindy Terrahe am 16. April 2014

Lachs-Forelle mit Würzkruste und Basmati-Reis

Für zwei Personen

Für die Lachsforelle:

4 Lachsforellenfilets

Für die Würzkruste:

1 EL Haselnüsse

1 EL Cashewkerne

1 TL Koriander

1 TL Kreuzkümmel

1 EL Sesamsamen

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1 TL schwarze Pfefferkörner

1 TL Meersalz

1 EL Crème-fraîche

1 Ei

Für Gemüse, Sauce:

200 g Zucchini

200 g Karotten

2 Orangen

250 ml Sahne

1 Knoblauchzehe

1 Prise Safranfäden

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Für den Reis:

75 g Basmatireis

1 Zitrone

1 TL Safranfäden

Salz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Für den Basmatireis Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Reis mit den Safranfäden, dem Zitronenabrieb sowie etwas Salz 15 Minuten garen. Die Lachsforellenfilets waschen, trocken tupfen und in eine Auflaufform legen. Das Eigelb vom Eiweiß trennen und die Hälfte von dem Eigelb beiseite stellen. Die Haselnüsse und die Cashewkerne grob hacken. In einem Mörser den Koriander, den Kreuzkümmel, die Sesamsamen und die Pfefferkörner mit dem Stößel fein zermahlen. In einer Pfanne die Gewürzmischung und die Nüsse ohne Fett anrösten. Anschließend mit der Crème-fraîche und dem halben Eigelb verrühren. Die Würzpaste auf die Forellenfilets streichen und leicht andrücken. Im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten backen. Den Basmatireis waschen und in kochendem Wasser bissfest garen. Für die Garnitur eine der zwei Orangen so dick schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist und mit einem Messer die Filets aus den Trennwänden herausschneiden. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Zucchini waschen, trocken tupfen und mit einem Julieneschneider zu dünnen Spaghettistreifen schneiden. Die Karotte schälen und anschließend ebenfalls mit dem Gemüsehobel in Streifen schneiden. Für die Sauce den Saft aus der Orange auspressen, mit der Sahne und den Safranfäden köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne die Karotten und die Zucchini mit dem Knoblauch in etwas Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Teller die Forellenfilets mit dem Gemüse anrichten, mit den Orangenfilets garnieren und servieren.

Sarah Schönweitz am 12. Juni 2014

Lachs-Gemüse-Lasagne mit Garnelen

Für zwei Personen

2 Lachsfilets	4 Riesen-Garnelen	8 Lasagneblätter, grün
1 Bund Lauchzwiebeln	3 Karotten	1 Zucchini
100 g Zuckerschoten	1 Zitrone	1 Bund Basilikum
2 Stangen Zitronengras	2 Mozzarella, à 125 g	1 Ei
200 g Crème-fraîche	200 ml Fischfond	Butter, Mehl
Salz, Pfeffer		

Wasser für das Gemüse in einem Topf zum Kochen bringen und salzen. Wasser für die Lasagneblätter in einem Topf erwärmen. Den Ofen auf 200 Grad 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. Die Karottenstreifen im kochenden Salzwasser zwei Minuten blanchieren. Anschließend die restlichen Gemüwestreifen dazugeben und eine Minute mit blanchieren. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Von dem Basilikum die Blätter abzupfen und drei Viertel davon fein hacken. Ein paar weitere Basilikumblätter für die Garnitur zur Seite 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. Die Lasagneblätter im warmen Wasser einweichen, bis sie sich rollen lassen. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Butter erhitzen und das Gemüse darin andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen 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, zwei Drittel der Crème-fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce köcheln lassen und das gehackte Basilikum unterheben. Zwei Lasagneblätter übereinander lappend auf einen feuerfesten Teller legen. Die Gemüwestifte und den Fisch darauf geben, mit der Sauce übergießen und aufrollen. 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 Sauce und den Basilikumblättern garnieren und servieren.

Nadine Michels am 11. Juni 2014

Lachs-Gemüse-Päckchen mit Basmati-Reis

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

300 g Wildlachsfilet	2 Karotten	1 rote Paprika
2 Zehen Knoblauch	1 Stück Ingwer, 4 cm	3 EL dunkles Sesamöl
50 g Sesamsaat	2 EL asiatische Fischsauce	1 rote Chilischote

Salz, Pfeffer

Für den Basmatireis:

100 g Basmatireis

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Das kochende Wasser salzen und den Basmatireis darin garen. Die Lachsfiletstücke waschen, trocken tupfen und auf die Alufolie legen. Die Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Paprika waschen, trocken tupfen, halbieren und entkernen, anschließend ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischote fein hacken. Den Chili, den Knoblauch, den Ingwer auf die Lachsscheiben legen, die geschnittenen Möhren und Paprikastreifen dazu legen, alles mit Sesamöl und der Fischsauce beträufeln, mit dem Sesamsaat bestreuen und anschließend die Alufolie einschlagen und den Lachs einpacken. Das Lachs-Paket in Alufolie für zehn bis zwölf Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Auf einem Teller den Basmatireis als Unterlage anrichten, den Lachs aus der Folie nehmen, die Haut vom Lachs entfernen und mit dem Gemüse auf dem Basmatireis anrichten, mit dem Sud aus dem Alupäckchen beträufeln und servieren.

Uli Horn am 28. August 2014

Lachs-Spinat-Lasagne mit Mozzarella-Zitronen-Creme

Für zwei Personen

2 Lachsfilet, à 125 g	300 g Mozzarella	125 g Baby-Blattspinat
2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Granatapfel	200 ml Sahne	125 g Crème-fraîche
5 Lasagneblätter	1 Bund Minze	1 Bund Basilikumblätter
1 EL Pinienkerne	5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Drei Esslöffel Olivenöl, zwei Esslöffel Crème-fraîche mit Kräutern und den Mozzarella in eine Schüssel geben, anschließend miteinander verrühren. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und dazugeben. Zwölf Blätter Basilikum und fünf Blätter Minze kleinhacken und unterrühren. Eine Knoblauchzehe abziehen, halbieren und fein hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und mit etwas Parmesan zur Crème geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den frischen Spinat in kochendes Wasser geben und drei Minuten darin kochen lassen. Dann den Spinat gut abtropfen lassen. Die Lasagne-Blätter ebenso in kochendes Wasser geben und sechs Minuten kochen lassen. Die Zwiebeln abziehen und grob hacken. Den Fisch mit dem Salz, dem Pfeffer und dem übrigen Zitronensaft marinieren, anschließend den Fisch in eine Pfanne mit zwei Esslöffeln Olivenöl geben, die Zwiebeln hinzufügen und den Fisch von beiden Seiten kurz anbraten. Eine weitere Knoblauchzehe abziehen, ein Drittel fein hacken und dazugeben. Anschließend mit Pfeffer würzen, zwei Esslöffel Crème-fraîche hinzufügen und das Ganze drei Minuten köcheln lassen. Anschließend den Fisch herausnehmen und zwei Esslöffel Sahne in die Pfanne geben. Im Anschluss den Spinat in die Pfanne geben und alles gut verrühren. Die Kerne von einem halben Granatapfel mit einem Löffel herauslösen. Im Wechsel die Lasagneblätter, den Lachs und den Spinat zu einer Lasagne schichten. Anschließend die Lachs-Spinat-Lasagne auf einem Teller anrichten, mit Granatapfelkernen garnieren und servieren.

Max Schwarz am 31. März 2014

Lachs-Steak mit Sumach-Hasselbackspotaits, Chraimeh-Soße

Für zwei Personen

2 Lachssteaks à 250 g	250 g festk. Kartoffeln	3 Knoblauchzehen
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 grüne Chilischote
50 g Mehl	2 TL Zucker	50 g Butter
50 g Crème-fraîche	3 EL Tomatenmark	1 EL Kümmelsamen
2 TL Kreuzkümmelsamen	1 TL Sumach	2 TL edelsüßes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL Zimt	$\frac{1}{2}$ TL Cayenne-Pfeffer	60 ml Rapsöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und von einer Seite fächerförmig einschneiden. Die Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen lassen und die Kartoffeln anschließend mit der flüssigen Butter, etwas Salz und dem Sumachgewürz einreiben. Danach die Kartoffeln in den Backofen auf mittlerer Schiene für circa 30 Minuten backen. Die Lachssteaks waschen, trocken tupfen und anschließend von beiden Seiten mehlieren. Danach den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite ein bis zwei Minuten scharf anbraten. Die Kümmel- und Kreuzkümmelsamen in einer kleinen Pfanne kurz anrösten und danach im Mörser fein zerstoßen. Die grüne Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und klein hacken. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Anschließend das Paprikapulver, den Zimt und den Cayenne-Pfeffer mit dem Chili, dem Knoblauch und dem Öl vermengen und pürieren. Danach die Gewürzpaste circa 30 Sekunden anbraten, dann mit dem Tomatenmark und circa 150 Millilitern Wasser ablöschen. Die Zitrone waschen und halbieren, danach die Sauce mit etwas Zitronensaft, dem Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs in die Sauce legen und mit Deckel etwa fünf bis zehn Minuten garen. Von der restlichen Zitrone etwas Schale abreiben und mit der Crème-fraîche vermischen, danach mit Salz und eventuell mit ein wenig Zitronensaft abschmecken. Die Sumach-Hasselbackspotaits aus dem Ofen nehmen und mit dem Lachssteak auf Tellern anrichten, mit der Chraimeh-Sauce, der Crème-fraîche und etwas Koriander garnieren und servieren.

Florian Miebach am 14. April 2014

Lachsforelle im Lardo-Mantel mit Kartoffel-Würfeln

Für zwei Personen

Für die Lachsforelle:

2 Lachsforellenfilets à 80 g	4 Scheiben Lardo, dünn	75 g Schalotten
100 ml Olivenöl	10 Stiele Kerbel	Salz

Für den Rahmspinat:

500 g Blattspinat	40 g Butter	100 ml Sahne
30 g Meerrettich	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffelwürfel:

3 festkochende Kartoffeln	1 EL Öl, Salz
---------------------------	---------------

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform darin auf der zweiten Schiene von unten erwärmen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Den Blattspinat von seinen Stielen befreien, waschen und schleudern. Die Kerbelblättchen von den Zweigen abzupfen und 2/3 der Blättchen fein hacken, die restlichen Kerbelblätter in Eiswürfel- Wasser legen. Das Olivenöl in einem Topf auf 100 Grad erhitzen. Die Lachsforellenfilets salzen und mit je zwei Lardostreifen umwickeln und in die aufgewärmte Auflaufform aus dem Ofen legen, anschließend mit dem heißen Olivenöl begießen und mit der hitzebeständigen Klarsichtfolie abdecken. Die Lachsforelle im Lardomantel im vorgeheizten Ofen bei 100 Grad etwa 15 Minuten garen. Die Butter in einem Topf zerlassen, die fein gewürfelten Schalotten darin bei mittlerer Hitze anschwitzen, die Spinatblätter dazugeben und dünsten, bis er zusammen fällt, anschließend die Sahne aufgießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze leicht dicklich einkochen lassen. Den Spinat mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen, den fein geschnittenen Kerbel dazu geben und mit dem Pürierstab pürieren. Den Meerrettich schälen und fein reiben. Die Lachsforelle im Lardomantel aus dem Backofen nehmen und die Folie entfernen. In einem tiefen Teller den Spinat anrichten, den Fisch darauf setzen und mit geriebenem Meerrettich und den Kerbelblättchen garnieren und servieren.

Monika Klick am 25. August 2014

Lachsforelle mit Pastinaken-Püree und Rote-Bete-Salat

Für zwei Personen

2 Lachsforellenfilets, mit Haut	200 g Pastinaken	200 g Petersilienwurzeln
250 g Rote Bete	1 Knoblauchzehe	3 unbehandelte Zitronen
1 Zweig Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	2 Zweige Estragon
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	20 g Parmesan	20 g geschälte Haselnusskerne
20 g Butter	$\frac{1}{2}$ TL grober Senf	100 ml Sahne
$\frac{1}{2}$ EL milder Rotweinessig	$\frac{1}{2}$ TL Aceto balsamico	1 Muskatnuss
1 Lorbeerblatt	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Das Wurzelgemüse schälen, würfeln und etwa 15 Minuten weich kochen. Anschließend die Butter in einer Pfanne braun werden lassen. Die Sahne in einem Topf kurz aufkochen. Eine Zitrone halbieren und auspressen. Das Gemüse abgießen, stampfen, die braune Butter und die Sahne unterziehen und mit Salz, etwas Muskat und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Den Knoblauch und das Lorbeerblatt mit zu dem Püree geben, umrühren und wieder herausnehmen. Den Parmesan reiben. Die Schale von einer Zitrone abreiben. Die Petersilie abzupfen und zusammen mit fünf Gramm Haselnüssen, dem Parmesan, der Zitronenschale sowie drei Esslöffeln Olivenöl pürieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Haselnüsse grob mit einem Nudelholz zerdrücken. Die Rote Bete abtropfen lassen und würfeln. Die restliche Zitrone halbieren und auspressen. Die beiden Essige, den Senf, den Zitronensaft und etwa zwei Esslöffel Olivenöl zu einer Vinaigrette verquirlen. Den Estragon abzupfen und etwa einen Esslöffel klein hacken. Diese unter die Vinaigrette mengen und über die Rote Bete geben. Den Fisch waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen. Die Haut einschneiden. Anschließend den Fisch in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl auf der Hautseite etwa drei Minuten anbraten. Danach einen Rosmarin- und einen Thymianzweig mit in die Pfanne geben. Den Fisch wenden und kurz weiterbraten. Die Lachsforelle mit dem Pastinakenpüree und dem Rote-Bete-Salat auf Tellern anrichten, mit dem Pesto und den Nüssen garnieren und servieren.

Jörg Egerer am 17. März 2014

Lasagne mit Rotbarsch und Wermut-Schaum

Für zwei Personen

2 Rotbarschfilets, à 300 g	1 Zucchini, klein	2 rote Paprika
2 gelbe Paprika	3 Eier	350 g Mehl
150 ml Fischfond	50 ml Wermut	100 ml Milch
100 ml Sahne	1 Bund Dill	100 ml Olivenöl
Butter, Salz, Pfeffer		

Einen großen Topf mit Salzwasser erhitzen. Für den Nudelteig 300 Gramm Mehl, drei Eier, etwas Olivenöl und eine Prise Salz zu einem Teig kneten. Anschließend in ein Handtuch wickeln und ruhen lassen. Für den Wermutschaum in einem Topf den Fischfond, den Wermut und die Milch erhitzen und aufkochen lassen. Den Dill vom Stiel zupfen und zusammen mit der Sahne mit in den Topf geben. Weitere fünf Minuten köcheln lassen und anschließend pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Die Sauce mit Salz abschmecken. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Paprika waschen, schälen, halbieren und vom Kerngehäuse und dem Stiel befreien. Anschließend in Streifen schneiden. Die Zucchini ebenfalls waschen, von den Enden befreien und in Rauten schneiden. Beides zusammen in der Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Den Nudelteig ausrollen und mit der Nudelmaschine dünn auswalzen. Vier Quadrate daraus ausstechen und diese im Topf garen. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und die Teigblätter darin nochmals durchziehen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Rotbarschfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Diese im restlichen Mehl wenden und in der Pfanne glasig braten. Anschließend noch etwas Butter dazugeben. Kurz vor dem Servieren den Wermutschaum nochmals aufschäumen. Die Nudelblätter, den Fisch und das Gemüse abwechselnd schichten. Die offene Lasagne mit Rotbarschfilet auf Tellern anrichten und mit dem Wermutschaum garnieren.

Andrea Paul am 26. März 2014

Lengfisch mit Bratkartoffeln und Wirsing-Gemüse

Für 2 Personen

Für den Fisch:

2 Lengfischfilet à 200 g Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Bratkartoffeln:

50 g Bauchspeck 5 Kartoffeln 4 Schalotten
Sonnenblumenöl Salz, Pfeffer

Für das Wirsinggemüse:

$\frac{1}{2}$ Wirsing 2 EL Dijon-Senf 200 ml Fischfond
100 ml Weißwein 200 ml Sahne 50 ml Milch
Olivenöl, Mehl roter Pfeffer Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln waschen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen. Den Wirsing in zwei Zentimeter dicke Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Mit dem Fischfond sowie dem Weißwein ablöschen, etwas roten Pfeffer zugeben und einkochen lassen. Danach die Sahne, die Milch sowie den Dijon-Senf einrühren und mit je etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch in etwas Mehl wenden, in das heiße Öl geben und für vier Minuten auf der Hautseite anbraten. Danach umdrehen, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch in der Nachhitze weiter ziehen lassen. Die Kartoffeln abgießen und in Scheiben schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin anbraten. Den Bauchspeck in Würfel schneiden. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Den Speck und die Schalotten zu den Kartoffeln geben und mitbraten. Die Bratkartoffeln abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lengfisch zusammen mit den Bratkartoffeln und dem Wirsinggemüse auf einem Teller anrichten und servieren.

Enrico Rohde am 22. Oktober 2014

Linguine alla puttanesca mit Fenchel-Salat

Für zwei Personen

250 g Linguine	400 g gehackte Tomaten	1 Knolle Fenchel
2 Tomaten	1 Salatgurke	1 Bund Radieschen
2 Knoblauchzehen	2 Zitronen	2 EL Kapern
8 schwarze Oliven	20 g Sardellenfilets in Öl	1 Bund glatte Petersilie
1 EL Honig	2 EL Weißweinessig	1 rote Chilischote
Zimtpulver, Zucker	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Die Sardellenfilets hacken. Die Oliven halbieren. Die Petersilie abzupfen und klein hacken. Eine Zitrone halbieren und auspressen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch, die Chili und die Sardellen dazugeben und bei mittlerer Hitze zwei Minuten braten. Die gehackten Tomaten einrühren. Anschließend die Oliven und die Kapern hinzufügen und fünf Minuten mitbraten. Die Nudeln abgießen, dabei 100 Milliliter Nudelwasser auffangen. Das Nudelwasser zum Tomatensugo in die Pfanne geben und aufkochen. Anschließend die Nudeln und die Petersilie untermischen und mit Salz, dem Zitronensaft und einer Prise Zimt abschmecken. Den Fenchel waschen und putzen, das Grün ebenfalls abzupfen. Die Knolle längs halbieren, vom Strunk befreien und in feine Scheiben hobeln. Die Tomaten waschen und klein schneiden. Die Salatgurke ebenfalls waschen und in feine Scheiben hobeln. Die Radieschen waschen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Die restliche Zitrone halbieren und auspressen. Den Fenchel, die Tomaten, die Gurke und die Radieschen in einer Schüssel vermengen und mit dem Honig, dem Weißweinessig, dem Zitronensaft, drei Esslöffeln Olivenöl und einer Prise Zucker abschmecken. Die Linguine alla puttanesca mit dem Fenchelsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelius Wiegmann am 30. Januar 2014

Mille-feuille von Lachs-Filets

Für zwei Personen

2 Lachsfilets à 120 g	4 Scheiben Räucherlachs	250 g Erbsen
2 EL Butter	150 ml Gemüsefond	150 ml Geflügelfond
2 Zweige Minze	1 Prise Meersalz	1 Prise Zucker
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Form mit Butter einfetten. Die Lachsfilets in der Mitte waagrecht durchschneiden und jeweils eine Scheibe geräucherten Lachs hineinlegen. Die Filets leicht salzen und in die gebutterte Form geben. Im Ofen sieben Minuten garen lassen. 125 Gramm von den Erbsen mit dem Geflügel- und Gemüsefond erhitzen. Die Erbsen abkühlen lassen und mit dem Fond im Standmixer pürieren, anschließend durch ein Haarsieb streichen. Die restlichen Erbsen mit etwas Salz und einer Prise Zucker in einem Topf mit Wasser erhitzen. Auf die Lachsfilets im Ofen jeweils eine Scheibe geräucherten Lachs legen und eine Minute weiter garen. Auf den Tellern mit der Erbsensauce einen Spiegel machen und den Lachs daraufsetzen. Jetzt die Erbsen auf den Tellern verteilen, mit Pfeffer und einigen Minzblättern garnieren anschließend etwas Olivenöl darüber träufeln.

Hans Steurer am 16. Januar 2014

Mit Birne überbackener Rotbarsch und Wildreis

Für zwei Personen

Für den Fisch:

200 g Rotbarschfilet	2 große reife Birnen	1 Bund glatte Petersilie
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	1 Bund Schnittlauch
1 Knoblauchzehe	1 TL mittelscharfer Senf	20 g Butter
200 g Schmand	2 EL Sahnemeerrettich	Salz, Pfeffer

Für den Wildreis:

200 g Wildreismischung	500 ml Gemüsefond	Salz
------------------------	-------------------	------

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform ausbuttern. Den Wildreis in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar ziehen lassen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Fischfilets waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und in die ausgebutterte Auflaufform legen. Anschließend salzen und pfeffern, mit Butterflöckchen der übrigen Butter belegen und im vorgeheizten Backofen für circa zwölf bis 15 Minuten bei 200 Grad backen. Die Kräuterblätter abzupfen und klein hacken. Die Birne schälen, entkernen und klein schneiden. Den Schmand, den Meerrettich, den Senf, sowie die Kräuterblätter und die Birne vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Masse auf den Fisch streichen und nochmals etwa zehn Minuten überbacken. Den Rotbarsch zusammen mit dem Wildreis auf einem Teller anrichten und servieren.

Stefan Nicodemus am 23. Oktober 2014

Ofen-Lachs mit Kartoffel-Zucchini-Rösti und Kräuter-Dip

Für zwei Personen

2 Lachsfilet à 150g	150 g festk. Kartoffeln	125 g Zucchini
2 EL Kapern	2 Knoblauchzehe	2 Zitronen
1 Ei	130 g Crème Fraîche	100 g saure Sahne
1 EL Mehl	½ Bund glatte Petersilie	½ Bund Schnittlauch
1 Zweig Basilikum	1 Zweig Thymian	5 EL Olivenöl
getr. Chiliflocken	Ingwer, Olivenöl	Balsamicoessenz
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Lachsfilets waschen und trocken tupfen. Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten und den Fisch in die Form legen. Eine Knoblauchzehe abziehen, in Scheiben schneiden und die Lachsfilets damit belegen. Eine Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Anschließend zwei Esslöffel Zitronensaft mit dem restlichen Olivenöl vermischen und über die Filets gießen. Die Kapern ebenfalls über die Filets streuen und diese danach kräftig mit Salz, Chiliflocken und Pfeffer würzen. Anschließend die Lachsfilets für eine halbe Stunde in den Ofen schieben. Die Kartoffeln schälen und grob reiben. Die Zucchini ebenfalls grob raspeln. Anschließend beide Zutaten gut ausdrücken und zur Seite stellen, bis sich die Stärke absetzt. Die Flüssigkeit abgießen. Die Thymianblätter abzupfen und kleinhacken. Das Ei trennen und das Eigelb mit dem Mehl, 30 g Crème Fraîche und den Gemüseraspeln vermischen und kräftig mit Salz, Pfeffer und ein wenig Thymian würzen. Eine Knoblauchzehe abziehen, kleinhacken und ebenfalls zu der Masse geben. Anschließend Öl in einer Pfanne erhitzen, kleine Häufchen der Masse in die Pfanne geben, plattdrücken und von beiden Seiten goldbraun braten. Für den Dip die saure Sahne und die übrige Crème Fraîche vermengen. Die Petersilie, den Basilikum und den Schnittlauch kleinhacken und anschließend je einen Esslöffel der Kräuter zum Dip geben. Etwas Ingwer kleinhacken und ebenfalls zum Dip geben. Abschließend kräftig mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Die Lachsfilets mit den Kartoffel-Zucchini-Rösti auf zwei Tellern anrichten und mit dem Dip garnieren.

Julia Schlegel am 23. April 2014

Pochierter Kabeljau im Parma-Mantel mit Paprika-Risotto

Für zwei Personen

300 g Kabeljaufilet	6 Scheiben Parma-Schinken	30 g pikante Paprika-Salami
100 g Risottoreis	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian	2 Zweige Estragon	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
50 g gegrillte Öl-Paprika	50 g Parmesan	50 g Butter
350 ml Geflügelfond	50 ml trockener Weißwein	Olivenöl
1 Prise Paprikapulver	Salz, Pfeffer	

Den Geflügelfond in einem Topf zum Kochen bringen. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Salami ebenfalls würfeln. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Salamiwürfel darin zwei bis drei Minuten anbraten. Anschließend die Schalotten- und die Knoblauchwürfel dazugeben und glasig anschwitzen. Den Reis dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Unter Rühren nach und nach den Fond zum Reis geben, dass dieser immer bedeckt ist. Bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat und nach etwa 20 bis 30 Minuten gar ist. Die eingelegte Paprika abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Den Thymian, den Estragon und zwei Zweige Basilikum abzupfen und klein schneiden. Anschließend die Paprikastreifen und die Kräuter unter das Risotto heben. Den Parmesan reiben und zusammen mit der Butter unter das Risotto rühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise geräuchertem Paprikapulver abschmecken. Die Schinkenscheiben nebeneinander dicht an dicht auf eine Arbeitsfläche legen und gleichmäßig mit den restlichen Basilikumblättern belegen. Das Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen, auf den Schinken legen und vorsichtig in den Schinken einrollen. Die Rolle zuerst fest in Frischhalte-, dann in Alufolie wickeln. Einen Topf mit reichlich Wasser bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen. Die Kabeljaurolle in das Wasser legen und 15 bis 20 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Anschließend herausnehmen, die Folien entfernen und die Rolle gut trocken tupfen. Danach in einer Pfanne mit etwas Olivenöl rundherum kurz anbraten. Den pochierten Kabeljau im Parmamantel mit dem Paprika-Risotto auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Graw am 28. April 2014

Rotbarsch mit Erbsen-Meerrettich-Püree und Tomate

Für zwei Personen

Für den Rotbarsch:

2 Rotbarschfilets, à 200 g	3 Zehen Knoblauch	1 rote Chili, klein
3 Lorbeerblätter	$\frac{1}{2}$ Orange	1 Knolle Ingwer, 2 cm
1 Zweig Thymian	400 ml Milch	Salz, Pfeffer

Für das Erbsen-Meerrettich-Püree:

2 Schalotten	1 Meerrettich, klein	300 g Erbsen
1 Muskatnuss	200 g mehligk. Kartoffeln	100 g Butter
150 ml Sahne	150 ml Gemüsefond	50 ml Milch
250 ml trockener Weißwein	Salz, Pfeffer	

Für die überbackene Tomate:

2 Tomaten	2 Zehen Knoblauch	4 EL Paniermehl
50 g Parmesan	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Ober/- Unterhitze vorheizen. Die Schlotten abziehen und fein würfeln. Zusammen mit den Erbsen in einer tiefen Pfanne mit etwas Butter anschwitzen. Mit dem Gemüsefond ablöschen und etwa zehn Minuten kochen lassen. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren. Die Milch, die Sahne und etwas Salz in einen Topf geben, eine Prise Muskat hinein reiben und leicht köcheln lassen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die Kartoffeln schälen, in das Wasser geben und kochen, bis sie gar sind. Anschließend durch die Kartoffelpresse drücken, in die Mischsahne geben und gut verrühren. Das Erbsenpüree ebenfalls dazugeben und vermischen. Den Meerrettich schälen und je nach Geschmack eine bestimmte Menge darunter reiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Rotbarschfilet waschen, abtupfen und von übrigen Gräten befreien. Den Knoblauch abziehen, fein hacken, die Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen und die Schote klein schneiden. Den Ingwer reiben, von der Orange etwa einen Teelöffel Schale abreiben. Alles zusammen mit den Lorbeerblättern und dem Thymian in einen Topf geben. Mit der Milch aufgießen und unter Rühren aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Fisch einlegen. Bei geschlossenem Deckel etwa vier Minuten ziehen lassen. Die Tomaten waschen, halbieren und aushüllen. Den Knoblauch abziehen, grob hacken und mit dem Olivenöl, und dem Paniermehl vermengen. Die Tomatenhälften damit füllen und anschließend den Parmesan darüber reiben. In den Ofen geben, bis der Parmesan kross ist. Den pochierten Rotbarsch mit Erbsen-Meerrettich-Püree und überbackener Tomate auf Tellern anrichten und mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Renate Sebastian am 30. Juli 2014

Rotbarsch mit Zitronen-Thymian-Öl und Papaya

Für zwei Personen

2 Rotbarsch-Filets à 80 g	400 g Brunnenkresse	500 g Papaya
1 Zitrone	60 g frischen Ingwer	8 Zweige Thymian
2 EL Chardonnay-Essig	150 ml Olivenöl	100 g Zucker

Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden und im warmen Olivenöl zehn Minuten ziehen lassen. Die Brunnenkresse putzen, die Stiele entfernen, waschen und trockenschleudern. Die Papaya schälen und in Längsstreifen schneiden. Die Zitrone heiß abspülen und dünne Streifen der Schale abschälen. Die Fischfilets waschen, trockentupfen und salzen. Das Ingwer-Öl in eine feuerfeste Form geben, den Fisch hineinlegen und mit der Zitronenschale und Thymianstielen belegen. Die Form mit Alufolie verschließen und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad für 25 Minuten garen. Zwei Esslöffel Essig mit Salz verrühren, das restliche Olivenöl unterrühren und mit einer Prise Zucker und etwas Pfeffer würzen. Die Papaya mit dem Dressing marinieren. Den Skrei auf einem Teller anrichten und mit der Brunnenkresse garnieren. Die Papaya dazugeben und servieren.

Brigitte Knörer am 06. Februar 2014

Rotbarsch-Schnitzel, Basmati-Reis, Zitronen-Champignons

Für zwei Personen

Für den Rotbarsch:

2 Rotbarschfilets, à 150g	5 EL Mehl	100 g Pankomehl
1 Bund krause Petersilie	2 Eier	4 EL Butter
200 ml Frittieröl	Salz, Pfeffer	

Für die Champignons:

150 g Champignons	1 Zitrone	½ Bund Koriander
1 Zwiebel, klein	1 EL Butter	Butterschmalz

Salz, Pfeffer

Für den Basmatireis:

400 g Basmatireis	2 getr. Lorbeerblätter	100 ml Gemüsefond
1 TL Butter	Salz, Pfeffer	

Den Reis in einer ausreichenden Menge Salzwasser sowie dem Fond gar ziehen lassen. Die Lorbeerblätter zugeben. Die Rotbarschfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier verquirlen und die Filets zuerst in dem Mehl wenden, dann durch die verquirlten Eier ziehen und zuletzt in dem Pankomehl panieren. Das Frittieröl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten für je fünf Minuten goldbraun frittieren. Die Pilze putzen, von den Enden befreien und achteln. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten. Die Zwiebeln abziehen, würfeln und ebenfalls zugeben. Die Zitrone filetieren, klein schneiden und mit in die Pfanne geben. Alles mit der Butter abschmecken. Die Korianderblätter von den Stielen zupfen, hacken und unter die Pilze mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rotbarsch zusammen mit den Zitronen-Champignons sowie dem Basmatireis auf einem Teller anrichten und servieren.

Ricky Vogel am 24. September 2014

Saibling-Filet mit Erbsen-Püree, Apfel-Chutney

Für zwei Personen

4 Saiblingsfilets, à 150 g	1 Schweinenetz	8 Hummerchips
400 g Blattspinat	500 g Erbsen	1 gelbe Paprika
1 rote Paprika	2 kleine Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
2 Idared-Äpfel	3 EL Frischkäse	20 ml Milch
125 ml naturtrüber Apfelsaft	30 ml Calvados	60 ml Pernod
250 ml Fischfond	1 EL Tafelkren	1 Muskatnuss
1 Zweig Minze	1 Zweig Koriander	1 Limonenblatt
1 EL Rohrzucker	2 EL Kernöl	1 Sternanis
1 EL Senfkörner	Ingwer, Olivenöl	Rapsöl, Lecithin
Rote Bete-Sprossen	Kochbutter, Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Saiblingsfilets waschen und trocken tupfen. Die Erbsen in Salzwasser gar kochen. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und kleinhacken. Den Blattspinat waschen und trockenschleudern. Die Zwiebel und den Knoblauch gemeinsam mit dem Spinat kurz mit Olivenöl und Butter in einer Pfanne schwenken. Mit dem Pernod ablöschen. Anschließend etwas Muskatnuss reiben, den Spinat mit dem Frischkäse vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Innenseiten von zwei Saiblingsfilets mit der Spinat-Frischkäse-Masse bestreichen, anschließend die anderen zwei Filets darauflegen, in Schweinenetz eindrehen, mit Kochbutter in einer Pfanne anbraten und im Ofen für zehn Minuten fertig garen. Die Erbsen zusammen mit drei Blättern Minze pürieren und mit etwas Milch und Butter vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Chutney eine Zwiebel abziehen, klein hacken und mit einigen Senfkörnern und dem Rohrzucker in Olivenöl und Butter in einer Pfanne anrösten. Einige Korianderblätter abzupfen und ebenfalls klein hacken. Die Paprika schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Äpfel ebenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden und zusammen mit der Paprika zu der Zwiebel geben. Anschließend mit dem Apfelsaft und dem Calvados ablöschen. Den Rohrzucker, das Limettenblatt, Salz und Pfeffer, die restlichen Senfkörner und eine Prise des gehackten Korianders dazugeben und das Chutney einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken. Den Tafelkren mit dem Fischfond und etwas Pernod aufkochen lassen. Etwas Sternanis klein hacken und dazugeben. Anschließend den Fond durch ein Sieb gießen, mit einer Messerspitze Lecithin vermengen und abschließend mit einem Pürierstab aufschäumen. Die Fritteuse mit Rapsöl vorheizen, das Kernöl hinein geben und darin die Hummerchips frittieren. Die Saiblingsfilets mit dem Erbsenpüree, dem Apfelchutney und den Hummerchips auf zwei Tellern anrichten und mit je einem Minzblatt und einigen Rote-Bete-Sprossen garnieren.

Dagmar Franz am 24. April 2014

Saibling-Filet, Steinpilz-Risotto, Zitronen-Butter

Für zwei Personen

Für das Risotto:

200 g Risottoreis	25 g getr. Steinpilze	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	50 g Parmesan	30 g Butter
100 ml Schlagsahne	150 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer

Für das Saiblingfilet:

2 kleine Saiblingsfilets	50 g Butter	Salz, Pfeffer
--------------------------	-------------	---------------

Für die Zitronenbutter:

1 Zitrone	100 g Butter	Salz, Pfeffer
-----------	--------------	---------------

Die Steinpilze mit kaltem Wasser abspülen und in etwas warmem Wasser einweichen. Den Parmesan reiben. Die Zwiebel sowie den Knoblauch abziehen, fein hacken und in etwas Butter glasig anschwitzen. Den Reis zugeben und etwa drei Minuten mitbraten. Danach die Steinpilze samt Einweichwasser zufügen und mit Salz würzen. Unter ständigem Rühren die Flüssigkeit bis zur Hälfte reduzieren, die Schlagsahne einrühren und etwas köcheln lassen. Nach und nach den Gemüsefond unter ständigem Rühren zugeben. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis das Risotto eine cremige Konsistenz hat. Die übrige Butter sowie den Parmesan einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Saiblingsfilets waschen, trocken tupfen und in etwas Butter in einer Pfanne mit der Hautseite nach unten knusprig braten. Anschließend die Hitze reduzieren, den Fisch wenden und danach nur noch ziehen lassen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die übrige Butter in einem Topf erhitzen, den Zitronensaft dazu geben und mit einem Stabmixer aufschäumen. Die Sauce abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Saiblingsfilets mit dem Steinpilz-Risotto auf einem Teller anrichten und mit der Sauce garnieren.

Stefan Nicodemus am 20. Oktober 2014

Schellfisch mit Rotwein-Soße, Räucher-Heilbutt

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Schellfischfilets à 150 g 100 g geräuch. Heilbuttfilet 1 EL Olivenöl
Mehl, Salz

Für die Stampfkartoffeln:

500 g mehligk. Kartoffeln 2 Zehen Knoblauch 2 EL Butter
125 ml Milch Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Für die Sauce:

50 g durchwachsener Speck 125 g Perlzwiebeln 100 g braune Champignons
25 g eiskalte Butter 1 TL Mehl 350 ml trockener Rotwein
1 Zweig Rosmarin 1 EL Honig 3 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Viertel schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen. In einem Topf mit reichlich Salzwasser die Kartoffeln mit den Knoblauchzehen zum Kochen bringen und darin garen. Anschließend das Wasser abschütten und das Ganze mit dem Stampfer zerdrücken. Die Butter und die Milch kurz erwärmen und über die Kartoffelmasse geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Speck würfeln und die Perlzwiebeln abziehen, die Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Den Speck und die Zwiebeln in zwei Teelöffeln erhitztem Öl drei bis vier Minuten unter Rühren anbraten. Den Rosmarin und das Mehl dazugeben, eine Minute anschwitzen und mit Wein ablöschen. Die Sauce aufkochen und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Die Champignons putzen und separat in einer Pfanne im restlichen Öl braten, anschließend zur Sauce geben und noch einmal aufkochen lassen. Die Sauce vom Herd nehmen und mit kalten Butterwürfeln binden. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend warmhalten. Den Schellfisch mit Salz abschmecken, mit Mehl bestäuben und in heißem Öl von beiden Seiten kräftig anbraten. Den geräucherten Heilbutt häuten und in kleine Stücke zupfen. Die Stampfkartoffeln und den gebratenen Schellfisch auf Tellern anrichten, mit der Rotweinsauce umgießen und die Heilbuttstückchen auf den Schellfisch legen.

Alexander Pollmann am 23. Juli 2014

Scholle 'Finkenwerder Art' mit Kartoffel-Gurken-Salat

Für zwei Personen

2 Schollenfilets, ohne Haut	100 g Nordseekrabben	100 g Schinkenspeck, gewürfelt
6 kleine Kartoffeln, fest	1 Salatgurke	2 Schalotten
1 Zitrone	125 ml Gemüsefond	4 EL Essig
1 Bund Dill	1 Bund glatte Petersilie	1 EL Senf, mittelscharf
1 Prise Zucker	Butterschmalz, Butter	Mehl, Meersalz
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Einen kleinen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln 20 Minuten im Salzwasser kochen. Die Zwiebeln abziehen und zusammen mit der Petersilie und dem Dill fein schneiden (etwas Petersilie und Dill für die Scholle zur Seite stellen). Die Gurke schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Den Fond in einem Topf erhitzen, den Essig, den Senf, den Zucker und je etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und zu einer Marinade verrühren. Die Kartoffeln pellen, etwas abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Die Scholle salzen, pfeffern und von beiden Seiten dünn mit Mehl bestäuben. Anschließend in Butterschmalz von beiden Seiten drei bis vier Minuten anbraten. In der anderen Pfanne den Schinkenspeck und die Krabben in Butterschmalz anbraten, mit Salz, Pfeffer und Butter abschmecken und Dill sowie Petersilie hinzufügen. Die Kartoffeln mit der Gurke, den Zwiebeln, der Marinade und den Kräutern vorsichtig vermengen und nochmal abschmecken. Die Scholle auf dem Teller anrichten, die Schinken-Krabben-Masse über die Scholle geben. Den Kartoffelsalat dazu anrichten und servieren.

Monique Rasch am 03. März 2014

Schollen-Filet mit Speckstreifen und Nordseekrabben

Für zwei Personen

2 Schollenfilets, à 200 g	50 g durchwachsener Speck	50 g Nordseekrabben
4 mehligk. Kartoffeln	50 g Mehl	2 Cornichons
1 TL Kapern	2 Zwiebeln	1 Zitrone
1 Ei	100 g Butterschmalz	75 g Naturjoghurt
$\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf	1 $\frac{1}{2}$ EL Mayonnaise	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Salz, Pfeffer	

Für die Remoulade den Joghurt mit der Mayonnaise und einem halben Esslöffel Senf verrühren. Einen Topf mit Wasser erhitzen und das Ei darin hart kochen. Währenddessen die Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Ebenso werden die zwei Cornichons, der Schnittlauch und die Kapern klein geschnitten. Anschließend das Ei pellen. Das Ganze mit der Hälfte der geschnittenen Zwiebeln in eine Schüssel geben und verrühren. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Remoulade mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den restlichen Zitronensaft aufbewahren. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Hälfte des Butterschmalzes in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten. Die restliche, geschnittene Zwiebel dazu geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie vom Stiel befreien, klein hacken und ebenfalls zu den Kartoffelscheiben geben. Das Schollenfilet mit etwas Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Butterschmalzes in einer Pfanne zergehen lassen. Anschließend die Schollenfilets in Mehl wenden und in das heiße Butterschmalz legen. Die Filets von beiden Seiten drei bis vier Minuten goldbraun braten. Die Fischfilets anschließend aus der Pfanne nehmen. Den Speck in Scheiben schneiden und in der Pfanne mit etwas Butter knusprig bräunen. Anschließend die Speckstreifen auf den Fischfilets verteilen. Die Nordseekrabben ebenfalls auf den Filets verteilen. Die Schollenfilets mit den Speckstreifen, den Nordseekrabben, sowie den Kartoffelscheiben und der Remoulade auf Tellern anrichten und servieren.

Heinke Kloeve Korn am 09. April 2014

Schollen-Filets mit Zuckerschoten und Papaya-Salsa

Für zwei Personen

2 Schollenfilets, à 225 g	200 g festk. Kartoffeln	100 g Zuckerschoten
1 rote Chilischote	1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Papaya
2 Limetten	50 g Butter	50 ml Milch
1 Zweig Koriander	2 EL brauner Zucker	1 TL Kümmel
1 TL Senfkörner	2 TL Paprikapulver	1 TL Chilipulver
1 Muskatnuss	1 TL Oregano	2 TL Thymian
10 Eiswürfel	Koriander	Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser garkochen. Für die Salsa die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Die Papaya entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Anschließend die Korianderblätter vom Stiel abzupfen und grob hacken. Die Chilischote entkernen und ebenfalls klein schneiden. Die Schale einer Limette abreiben und zu der Salsa geben. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft ebenfalls dazugeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Cajun-Gewürzmischung werden ein Teelöffel Pfeffer, ein Teelöffel Kümmel und ein Teelöffel Senfkörner vermischt. Ebenso werden zwei Teelöffel Paprikapulver, ein Teelöffel Chilipulver, ein Teelöffel getrockneter Oregano, sowie zwei Teelöffel getrockneter Thymian und ein Teelöffel Salz dazugegeben. Die weichen Kartoffeln in die Kartoffelpresse geben. Den entstandenen Kartoffelbrei mit Milch und der Hälfte der Butter vermischen, sodass ein Brei entsteht. Eine Pfanne auf dem Herd vorwärmen. Anschließend die Fischfilets mit der restlichen Butter bestreichen und in der Gewürzmischung wenden. Die Filets in der Pfanne von beiden Seiten für ein bis zwei Minuten anbraten. Die Zuckerschoten waschen und in einem Topf mit Salzwasser fünf Minuten gar kochen. Die Zuckerschoten nach dem Kochen sofort in Eiswasser abschrecken, sodass sie ihre grüne Farbe behalten. Anschließend zwei Esslöffel braunen Zucker in die Pfanne geben und diesen karamellisieren lassen. Die abgeschreckten Zuckerschoten darin schwenken. Die Fischfilets mit der Papaya-Salsa, dem Kartoffelbrei und den Zuckerschoten auf Tellern anrichten und servieren.

Christopher Weh am 09. April 2014

Schollen-Rollen mit Petersilien-Kartoffeln, Sauerkraut

Für zwei Personen

4 Schollenfilets à 100 g	4 Scheiben Bacon	350 g mehlig. Kartoffeln
200 g Sauerkraut	1 Zwiebel	1 Bund glatte Petersilie
50 g Kresse	1 TL eingel. grüner Pfeffer	1 TL Kapern
1 TL scharfer Senf	2 EL Meerrettich	2 EL Butterschmalz
100 ml Schlagsahne	Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Die Hälfte der Petersilienblätter abzupfen und zusammen mit den Kapern fein hacken. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Pfefferkörner zerdrücken und alles mit dem Meerrettich und dem Senf verrühren. Die Schollenfilets waschen, trocken tupfen und auf Gräten prüfen. Anschließend die Meerrettichmasse auf die Hautseite streichen und aufrollen. Anschließend mit je einer Scheibe Bacon umwickeln. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und darin die Schollenrollen anbraten, wieder herausnehmen und das Sauerkraut und die Sahne im Bratensatz erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Rollen auf das Kraut setzen und alles 15 Minuten garen. Die restliche Petersilie abzupfen und fein hacken. Die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, mit der restlichen Petersilie und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kresse abzupfen. Die Schollenrollen mit den Petersilienkartoffeln und dem Sauerkraut auf Tellern anrichten, mit der Kresse garnieren und servieren.

Julian Lorenz am 29. April 2014

Seeteufel im Kartoffel-Mantel mit Herbst-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Seeteufel:

2 Seeteufelfilets, à 150 g 2 festk. Kartoffeln, groß Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

Für das Herbstgemüse:

1 Knolle Fenchel 1 Karotte 1 feste, rotbackige Birne

1 Zehe Knoblauch 1 EL Butter 80 ml Gemüsefond

$\frac{1}{2}$ Schote Vanille 2 TL Puderzucker 1 EL Pflanzenöl

Dill, Chilipulver, Salz

Für den Seeteufel und die Kartoffeln je einen Topf mit Wasser erhitzen. Die Kartoffeln schälen, der Länge nach in hauchdünne Scheiben hobeln und eine Minute gar kochen. Anschließend abgießen und kalt abschrecken. Den Seeteufel waschen, trocken tupfen, kleinschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Pflanzenöl erhitzen. Je acht Kartoffelscheiben zu einem Kreuz legen und etwas von dem Seeteufel darauf platzieren. Anschließend den Fisch in den Kartoffeln einschlagen, so dass Päckchen entstehen. Diese in der Pfanne vier Minuten goldbraun anbraten. Für das Gemüse die Karotte schälen in Scheiben schneiden. Den Fenchel vom Grün befreien und kleinschneiden. Anschließend in einem Topf mit dem Pflanzenöl anschwitzen. Den Gemüsefond dazugeben. Den Knoblauch abziehen und andrücken. Anschließend zusammen mit der Vanilleschote zu dem Fond geben und acht Minuten zugedeckt bissfest garen. Die Butter zugeben und mit Chili und Salz würzen. Die Birne waschen und in Spalten schneiden. Anschließend in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten und mit dem Puderzucker karamellisieren. Die Birne zu dem Fenchelgemüse geben. Anschließend die Vanilleschote und den Knoblauch aus dem Topf nehmen. Den Seeteufel im Kartoffelmantel mit dem Herbstgemüse auf Tellern anrichten, mit Dill garnieren, Chilipulver darüber streuen und servieren.

Silke Riedelbauch am 12. November 2014

Seeteufel im Pancetta-Mantel mit Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

2 Seeteufelfilets	6 Scheiben Pancetta	300 g Kartoffeln, mehlig
2 Artischocken	10 grüne Oliven	30 g Schalotte
1 Knoblauchzehe	4 Blätter Salbei	1 Zweig Thymian
1 EL Butter	100 ml Milch	40 ml trockener Weißwein
50 ml Fischfond	1 Tropfen Tabasco	1 Msp. Muskatnuss
Estragonblätter	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Seeteufel waschen und trocken tupfen. Anschließend mit den Salbeiblättern belegen und mit der Pancetta umwickeln. Die Artischocken putzen, alle holzigen Blätter entfernen und in sechs Stücke schneiden. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen, den Seeteufel pfeffern und auf beiden Seiten in der heißen Pfanne anbraten. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, fein schneiden und mitbraten. Anschließend die Artischocken dazugeben und kurz mitrösten. Danach mit dem Weißwein ablöschen, die Thymianzweige dazugeben, mit dem Fischfond aufgießen und circa 15 Minuten im Ofen schmoren lassen. Anschließend die Sauce mit Salz, Pfeffer und dem Tabasco abschmecken. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Kartoffeln schälen, in große Würfel schneiden und im Salzwasser weich kochen. Anschließend das Wasser abgießen und die noch heißen Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Danach etwas Olivenöl und die Butter einrühren, salzen und eine Messerspitze Muskat über das Püree reiben. Einen weiteren Topf mit der Milch erwärmen. Anschließend die heiße Milch nach und nach untermischen. Die Oliven klein schneiden. Nun die Oliven unter das Püree heben. Den Seeteufel im Pancettamantel mit dem Oliven-Kartoffelpüree und den Artischocken auf Tellern anrichten, mit den Estragonblättern garnieren und servieren.

Markus Frings am 17. Februar 2014

Seeteufel mit Spätzle, Zuckerschoten und Hummer-Soße

Für 2 Personen

Für den Seeteufel:

400 g Seeteufel-Filet	100 g Butter	Mehl, Salz, Pfeffer
Crema di Balsamico	Forellenkaviar, Dill	

Für die Sauce:

400 ml Hummerfond	200 ml trockener Weißwein	½ Pck. Hummerpaste
200 ml Sahne	Zucker	

Für die Zuckerschoten:

200 g Zuckerschoten	2 TL Zucker	Salz, Pfeffer
---------------------	-------------	---------------

Für die Spätzle:

300 g Mehl	4 Stiele glatte Petersilie	1 Muskatnuss
6 Eier	500 ml Mineralwasser	3 EL Semmelbrösel
Butter, Salz		

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. In einem Topf Salzwasser erhitzen. Für die Sauce die Sahne steif schlagen. Den Hummerfond mit dem Wein im offenen Topf zehn Minuten einkochen lassen. Mit Zucker würzen, die Hummerpaste einrühren und die Sahne vorsichtig unterheben. Den Seeteufel portionieren, mit Salz und Pfeffer würzen und etwas im Mehl wenden. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Seeteufel von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen und für fünfzehn Minuten in den Backofen geben. Für die Spätzle Mehl, Eier, eine Prise Salz, Muskat und Mineralwasser in einer Schüssel mit einem Kochlöffel zu einem glatten Teig verrühren, bis er Blasen schlägt. Den Spätzleteig durch eine Spätzlepresse in das Wasser geben, darin garen lassen und mit einer Schaumkeller abschöpfen. Die Spätzle kurz abschrecken und abtropfen lassen. In der Pfanne etwas Zucker karamellisieren und die Zuckerschoten darin zwei Minuten schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer weiteren Pfanne etwas Butter zerlassen, die Semmelbrösel anrösten und über die Spätzle geben. Den Fisch zusammen mit den Spätzle sowie den Zuckerschoten auf einem Teller anrichten. Mit etwas Forellenkaviar und Dill garnieren und servieren.

Matthias Kiefer am 20. Oktober 2014

Seeteufel mit zweierlei Bandnudeln und Weißwein-Soße

Für zwei Personen

Für den Seeteufel:

300 g Seeteufel
Meersalz, Pfeffer

4 Scheiben Parma-Schinken Olivenöl, Butter

Für die Bandnudeln:

1 Zucchini
200 g Mehl

2 Karotten
2 Eier

1 Zitrone
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Zwiebel
250 ml Trockener Weißwein
1 TL Sambal Oelek
2 Zweige Oregano
Olivenöl

1 Zehe Knoblauch
250 ml Fischfond
1 TL Johannisbeergelee
3 Pimentkörner

250 ml Sahne
100 ml Crème-de-Cassis
2 Zweige Basilikum
1 Lorbeerblatt

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Seeteufel waschen, trocken tupfen und im Backofen für 25 Minuten ziehen lassen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Karotte schälen und die Zucchini waschen. Aus beidem mit dem Sparschäler bandnudelförmige Streifen schneiden. Die Karottenstreifen und Zucchinistreifen in eine Pfanne geben und durch das heiße Olivenöl schwenken. Ein wenig Zitronenabrieb darüber geben. Die Zitrone anschließend halbieren, auspressen und ein wenig von dem Zitronensaft darüber geben. Anschließend noch mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Das Mehl und die Eier mit einem Schuss Wasser zu einem Teig kneten. Diesen anschließend dünn ausrollen und Bandnudeln daraus schneiden. Die Bandnudeln in den Topf geben und bissfest garen. Für die Sauce die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und grob hacken. Beides in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen und mit dem Weißwein und dem Fischfond ablöschen. Das Sambal Oelek, das Johannisbeergelee und den Crème de Cassis zusammen mit den Pimentkörnern und dem Lorbeerblatt dazugeben und alles reduzieren lassen. Die Sauce anschließend durch ein Sieb geben. Das Basilikum und den Oregano vom Stiel zupfen. Die eine Hälfte der Sauce mit den Kräutern vermengen und die Bandnudeln zweierlei Art darin schwenken. Die restliche Sauce aufschäumen. Eine Pfanne erhitzen und den Parma-Schinken darin kross braten. Den Seeteufel aus dem Ofen nehmen, mit Meersalz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten. Unmittelbar vor dem Servieren ein wenig Butter mit in die Pfanne geben. Den Seeteufel mit zweierlei Bandnudeln und Weißweinsauce auf Tellern anrichten und mit dem krossen Parma-Schinken garnieren.

Lennart Fricke am 16. Juli 2014

Seeteufel-Filet mit Wildreis und Baby-Spinat

Für zwei Personen

Für den Seeteufel:

2 Seeteufelfilets, à 200 g	100 g Eismeergarnelen	200 g braune Champignons
1 Pecorino, à 200 g	250 ml Sahne	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Wildreis:

160 g Wildreis	500 ml Gemüsefond
----------------	-------------------

Für den Babyblattspinat:

1 Kg Babyspinat, frisch	2 Knoblauchzehen	250 ml Gemüsefond
125 ml Sahne	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Gemüsefond und 250 Milliliter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Wildreis darin gar kochen lassen. Die Seeteufelfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Seeteufel darin kurz scharf anbraten. Die Pilze putzen, von den Stielen befreien und in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Seeteufelfilets in eine Auflaufform geben, die Pilze und die Eismeergarnelen darüber streuen, die Sahne dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Pecorino darüber reiben. Die Seeteufelfilets in den Ofen geben und für circa zwei bis drei Minuten gratinieren lassen. Den Babyspinat waschen und kurz blanchieren. Anschließend mit der Sahne und dem Gemüsefond zusammen in einen Topf geben und garen lassen. Den Knoblauch abziehen, in feine Scheiben schneiden und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das gratinierte Seeteufelfilet mit Wildreis und Babyblattspinat auf Tellern anrichten und servieren.

Jörg Stechow am 21. August 2014

Seeteufel-Medaillons im Speck-Mantel mit Risotto

Für zwei Personen

350 g Seeteufelfilet	4 Scheiben durchw. Speck	300 g Risottoreis
300 g Tomaten	100 g Schalotten	1 Knoblauchzehe
100 g Parmesankäse	50 g Butter	100 g tiefgefrorene Butter
1 Zweig Estragon	1 Zweig Minze	800 ml Fischfond
20 ml Sojasauce	20 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Tomaten kreuzweise einritzen und kurz in dem kochenden Wasser blanchieren. Anschließend die Haut abziehen und entkernen. Das Tomatenfleisch würfeln und mit der Sojasauce, etwas kleingehackter Minze, dem Olivenöl, sowie je einer Prise Salz und Pfeffer vermischen. Die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und etwas davon unter die Tomatenmarmelade rühren. Die Schalotten ebenfalls abziehen und fein hacken. Den Parmesan reiben. Den Fischfond in einem Topf erhitzen. Etwas von der Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten darin anschwitzen. Den Reis zugeben, ebenfalls kurz anschwitzen und mit etwas warmem Fischfond ablöschen. Den Fond nach und nach zugeben, bis er vollständig vom Reis aufgenommen worden ist. Das Seeteufelfilet waschen und trocken tupfen. Von allen Seiten leicht pfeffern und jeweils mit einer Scheibe Speck umwickeln. Die restliche Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Medaillons darin von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Parmesan reiben und zusammen mit der Hälfte der gefrorenen Butter unter das Risotto geben. Die übrige gefrorene Butter in den restlichen Fischfond geben und pürieren. Den Seeteufel zusammen mit dem Risotto sowie der Tomatenmarmelade auf einem Teller anrichten. Die Beurre blanc darüber geben und servieren.

Georg Krüger am 27. Mai 2014

Seezunge mit Stampfkartoffeln und Orangen-Pfeffer-Soße

Für zwei Personen

2 Seezungen, à 200 g, ohne Haut	10 mehligk. Kartoffeln	4 große Orangen
1 Bund Petersilie	40 g grüner Pfeffer	120 g Mehl
100 g Paniermehl	4 EL Margarine	5 EL Sonnenblumenöl
3 EL Butter	2 EL Sahne	1 TL Salz
Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen lassen. Die Seezunge waschen und trocken tupfen. Das Paniermehl mit 100 Gramm des Mehls vermengen. Den Fisch mit Salz würzen und in der Paniermehl-Mischung wenden. Die Margarine zusammen mit dem Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite circa zehn Minuten braten. Die Orangen halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Von der Butter zwei Esslöffel in einem Topf erhitzen und das restliche Mehl in die heiße Butter rühren. Bei geringer Hitze den Orangensaft nach und nach zugeben, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist. Den grünen Pfeffer abtropfen lassen und in die Sauce geben. Leicht köcheln lassen und abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abgießen und zerstampfen. Die restliche Butter und die Sahne einrühren. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken und unter die Kartoffelmasse rühren. Das Stampf mit Muskatnuss und Salz abschmecken. Den Fisch zusammen mit dem Kartoffelstampf und der Sauce auf einem Teller anrichten und servieren.

Jörg Tews am 26. Februar 2014

Seezungen-Röllchen mit Reis und Tomaten-Soße

Für zwei Personen

Für die gefüllte Seezunge:

2 große Seezungenfilets	4 Streifen dünner Speck	2 Zwiebeln
1 Zitrone	100 ml Fischfond	100 ml trockenen Weißwein
40 g mittelscharfer Senf	1 Bund krause Petersilie	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Tomatensauce:

400 g Kirschtomaten	1 Zehe Knoblauch	200 ml Gemüsefond
200 ml Fischfond	100 ml trockener Weißwein	50 g Tomatenmark
Olivenöl, Salz	Pfeffer, Zucker	

Für die Beilage:

100 g Langkornreis

Für die Deko:

1 Blätterteigplatte

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Reis einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz erhitzen. Den Reis 20 Minuten gar kochen. Später mit etwas Tomatensauce abschmecken. Für die Seezungenfilets die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Petersilie fein hacken und den Saft der Zitrone auspressen. Die Zwiebel mit der Petersilie und dem Zitronensaft vermengen. Anschließend den Fisch auf einer Seite mit Senf und der Zitronen-Marinade bestreichen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Speckscheiben anbraten. Anschließend auf die Filets legen, diese einrollen und mit Zahnstochern fixieren. Den Fisch in einen Bräter legen, den Weißwein und den Fischfond zugeben und für 15 Minuten im Ofen garen. Für die Sauce eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Kirschtomaten darin kurz anbraten und mit dem Gemüsefond, dem Fischfond und dem Weißwein ablöschen. Den Knoblauch abziehen, klein schneiden und mit dem Tomatenmark zu der Sauce geben. Anschließend mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken, fünf Minuten kochen und mithilfe eines Stabmixers pürieren. Für die Deko aus der Blätterteigplatte in vier Stücke teilen und je zu einer Stange zusammenrollen. Diese anschließend in Form eines Viereckes auf ein Backpapier legen und zusammendrücken. Nun im Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze backen, bis sie braun sind. Die gefüllte Seezunge mit der Tomatensauce und dem Reis auf Tellern anrichten und servieren. Mit dem Blätterteig dekorieren.

Guy Kohlen am 06. November 2014

Seezungen-Roulade, Lachs-Füllung, grüner Spargel, Reis

Für zwei Personen

Für die Roulade:

4 Seezungenfilets à 80 g	200 g Lachsfilet	500 ml Fischfond
100 ml Sahne	100 ml trockener Weißwein	1 Zweig Dill
1 Zweig Petersilie	1 Zweig Minze	Salz, Pfeffer

Für den Spargel:

6 Stangen grüner Spargel	50 g Parmesan	Olivenöl
Meersalz, Pfeffer	125 g Reis	

Die Seezungenfilets waschen, trockentupfen und mit etwas Salz abschmecken. Aus dem Lachsfilet fingerdicke Stücke schneiden und jeweils in ein Seezungenfilet einwickeln. Anschließend das Ganze mit Rouladenspießchen fixieren. Die Hälfte des Fischfonds in einen Topf geben und erhitzen, die andere Hälfte gemeinsam mit dem Weißwein einköcheln lassen, mit Sahne abbinden und mit Salz, Pfeffer und den frischen Kräutern abschmecken. Die Rouladen entweder in einen Dampfgarer oder in ein hitzebeständiges Sieb geben und dieses dann in den Dampf des Fischsuds hängen und so die Rouladen circa zehn Minuten lang garziehen lassen. Den Reis nach Packungsbeilage zubereiten. Den Spargel am unteren Drittel schälen und danach klein schneiden. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, salzen und pfeffern. Den Parmesan grob reiben. Die Rouladen mit dem Reis und dem Spargel auf Tellern anrichten und mit der Sauce und den frischen Kräutern anrichten. Zuletzt den Parmesan über den Spargel streuen.

Stephan Martynus am 04. August 2014

Selbstgemachte Zitronen-Nudeln mit Lachs-Filet

Für zwei Personen

2 Lachsfilets, à 250 g	100 g Erbsen, TK	1 Zitrone
150 g Zuckerschoten	2 Lauchzwiebeln	3 Eier
200 g Mehl	10 g Butter	200 g Gorgonzola
200 ml Sahne	250 ml Milch	100 g Kresse
1 Muskatnuss	5 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Eier trennen und das Eigelb aufbewahren. Das Mehl und das Eigelb mit zwei Teelöffeln Olivenöl vermengen und zu einem Nudelteig kneten. Anschließend in den Kühlschrank legen. Eine Pfanne mit dem restlichen Olivenöl erhitzen. Die Lauchzwiebeln, die Zuckerschoten und die Erbsen waschen. Die Lauchzwiebeln in Ringe und die Zuckerschoten in Scheibchen schneiden. Die Erbsen, Lauchzwiebeln und Zuckerschoten in der Pfanne anbraten. Eine Pfanne mit Butter erhitzen. Den Lachs von eventuell vorhandenen Gräten befreien und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit der Hautseite in die heiße Pfanne legen. Sobald die Hälfte der Außenseite nicht mehr glasig ist, den Fisch wenden und die Herdplatte ausschalten. Nach drei Minuten zum Warmhalten in den Ofen legen. Wenn das Gemüse gar ist, den Gorgonzola dazugeben und schmelzen lassen. Anschließend mit der Milch und der Sahne aufgießen, kurz köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Topf mit Wasser erhitzen. Den Nudelteig aus dem Kühlschrank holen, durchkneten und durch die Nudelmaschine ziehen. Die Nudeln ins heiße Wasser legen und zum Kochen bringen. Von der gewaschenen Zitrone hauchdünne Scheiben von der Schale abschneiden und diese wiederum in kleine Streifen schneiden. Die Zitrone anschließend halbieren und entsaften. Die Zitronenstreifen und etwas Zitronensaft zu dem Gemüse geben, aber nicht mehr kochen lassen, da es sonst gerinnt. Die Kresse hacken. Die selbstgemachten Zitronennudeln mit dem Lachs auf Tellern anrichten und mit der Sauce und der Kresse garnieren

Lisa Schallenkammer am 13. Januar 2014

Sesam-Lachs-Tataki mit Ananas-Kartoffeln und Parmesan

Für zwei Personen

Für das Tataki:

3 Lachs-Steaks à 100 g	1 Zitrone	1 Orange
3 EL schwarzer Sesam	3 EL weißer Sesam	3 EL Erdnussöl
2 TL Sojasauce	100 g Daikon	50 g Parmesan

Salz, Pfeffer

Für die Ananas-Kartoffeln:

200 g festk. Kartoffeln	250 ml Ananassaft	1 TL Maisstärke
-------------------------	-------------------	-----------------

Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in Ananassaft einlegen. Danach die Kartoffelscheiben im Ananassaft weichkochen. Die Kartoffeln herausnehmen und den Saft einkochen lassen, bis der Sud eine dickflüssige Konsistenz hat, eventuell mit Maisstärke abbinden. Die beiden Sesamsorten mischen, die Zitrone und Orange pressen. Den Lachs salzen und mit Sojasauce, zwei Esslöffeln Erdnussöl und je einem Esslöffel Zitronen- und Orangensaft marinieren. Den Daikon in feine Stifte hobeln und den marinierten Lachs zuerst in den Daikonstiften und danach im Sesam wenden. Anschließend den Fisch in einer heißen Pfanne mit einem Esslöffel Erdnussöl circa eine Minute auf jeder Seite braten. Die Kartoffeln auf Tellern verteilen und die Ananassaure darüber geben. Den Lachs auf die Kartoffeln legen und mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Erdal Yelgin am 20. November 2014

Sesam-Thunfisch mit Karotten-Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

2 Thunfischsteaks à 200 g	200 g mehligk. Kartoffeln	200 g Karotten
1 Knoblauchzehe	1 Salatherz	20 g Ingwer
100 ml Sahne	1 EL Butter	1 EL Sesam
1 Msp. Muskat	1 EL Olivenöl	½ Bund Zitronenmelisse
4 schwarze Pfefferkörner	Pflanzenöl	rosenscharfes Paprikapulver
Currypulver	Salz, Pfeffer	

Den Knoblauch abziehen und die Melisseblätter abzupfen. Zuerst den Sesam mit den Pfefferkörnern, Salz, dem Knoblauch und der Zitronenmelisse mit einem Esslöffel Öl in einem Mörser zu einem Pesto verarbeiten. Kurz beiseite stellen. Für das Püree die Kartoffeln, die Karotten und den Ingwer schälen und zu Würfeln verarbeiten. Salzwasser in einem Topf erhitzen und darin das Ganze unter gelegentlichem Rühren garen. Die Thunfischsteaks waschen, trocken tupfen mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Öl kurz in einer Pfanne anbraten. Anschließend herausnehmen und mit dem Pesto bestreichen. In Alufolie wickeln und ruhenlassen. Die Kartoffeln und die Karotten stampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit einem Esslöffel Butter verfeinern. Die Salatblätter abzupfen, waschen und trocken schleudern. Die Salatblätter mit dem Thunfisch und dem Karotten-Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Ralf Röder am 26. Februar 2014

Steinbeißer mit Knoblauch-Bröseln und Champignon-Risotto

Für zwei Personen

300 g Steinbeißer	150 g Risottoreis	125 g Champignons
50 g Parmesan	10 getr. Öl-Tomaten	2 Scheiben Weißbrot
2 Knoblauchzehen	1 Schalotte	3 EL Butter
500 ml Gemüsefond	100 ml Weißwein	Meersalz, Pfeffer
Olivenöl		

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Weißbrot in grobe Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und zusammen mit dem Brot und einer Prise Meersalz im Standmixer zu Bröseln mahlen. Zwei Esslöffel Olivenöl dazugeben. Kurz mixen, dann die Brösel auf einem Backblech verteilen und im Backofen fünf Minuten goldbraun rösten lassen. Die Schalotte und die Knoblauchzehen abziehen. Ein Esslöffel Butter in der Pfanne erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin anbraten. Den Risottoreis kurz mit dünsten und anschließend mit Weißwein ablöschen. Mit Fond aufgießen und unter ständigem Rühren so lange köcheln, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Dann den restlichen Fond hinzugießen. Ein Esslöffel Butter in der Pfanne erhitzen. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten klein schneiden. Die Champignons drei Minuten in der Pfanne anbraten und mit einer Prise Salz würzen. Nach 20 Minuten Kochzeit des Risottos, die restliche Butter, den geriebenen Parmesan, die Champignons und die getrockneten Tomaten untermischen und verrühren. Salzen und Pfeffer. Das Steinbeißer-Rückenfilet abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Das Risotto mit dem Steinbeißerfilet auf einem Teller anrichten und mit den Bröseln garnieren.

Olga Puhl am 15. Januar 2014

Steinbeißer-Filet mit Safran-Mandel-Risotto und Chorizo

Für zwei Personen

2 Steinbeißerfilets à 120 g	50 g Chorizo	150 g Risottoreis
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
30 g Parmesan	15 g gehobelte Mandeln	50 g Butter
50 ml trockener Weißwein, Riesling	500 ml Geflügelfond	1 Döschen Safranfäden
Salz, Pfeffer		

Den Gemüsefond in einem Topf erwärmen. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen und darin beides glasig anschwitzen. Anschließend den Reis hinzufügen, ebenfalls mit anschwitzen und danach mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Nach und nach unter ständigem Rühren den Fond eingießen und solange damit fortfahren, bis der Reis eine bissfeste, aber noch cremige Konsistenz hat. Nach etwa der Hälfte der Garzeit den Safran einrühren. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten und herausnehmen. Die Petersilienblätter abzupfen und klein schneiden. Den Parmesan fein reiben und mit den Mandeln, der Petersilie und der restlichen Butter zum Risotto geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Chorizo in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze knusprig ausbraten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und im Bratfett der Chorizo von jeder Seite etwa drei Minuten bei mittlerer Hitze braten. Das Steinbeißerfilet mit dem Safran-Mandel-Risotto und der Chorizo auf Tellern anrichten und servieren.

Jörg Egerer am 19. März 2014

Steinbutt, Kartoffel-Kruste, Kohlrabi, Rotwein-Butter

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Steinbuttfilets à 150 g	1 große Kartoffel	1 Zehe Knoblauch
1 Ei	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für das Kohlrabigemüse:

200g Kohlrabi	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
1 EL Butter	75 ml Geflügelfond	Salz, weißer Pfeffer

Für die Rotweinbutter:

1 rote Zwiebel	50 g kalte Butter	125 ml Rotwein
125 ml roter Portwein	20 ml Marsala	1 Zweig Thymian
10 g Zucker		

Die Steinbuttfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffel schälen, waschen und grob raspeln. Das Ei trennen und jeweils eine Seite der Fischfilets mit Eigelb bestreichen, die Kartoffelraspel darauf verteilen und gut andrücken. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischfilets mit der Kartoffelseite nach unten vorsichtig hineinlegen und bei mittlerer Hitze so lange braten, bis die Kartoffeln goldbraun sind. Den Thymian und den Rosmarin waschen. Dann die Filets vorsichtig wenden und jeweils einen ganzen Zweig Thymian und Rosmarin und die ungeschälte angedrückte Knoblauchzehe in die Pfanne geben. Die Fischfilets etwa drei Minuten braten, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Gemüse die Schalotte und den Knoblauch abziehen und kleinhacken. Die Butter erhitzen und die Schalottenwürfel und den Knoblauch darin anschwitzen. Den Kohlrabi schälen und in ein Zentimeter große Würfel schneiden, zugeben und mit anschwitzen. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Den Geflügelfond angießen und solange schmoren lassen, bis der Kohlrabi bissfest ist. Für die Rotweinbutter die Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Den Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren, die roten Zwiebelstreifen zugeben und kurz mitrösten lassen. Mit dem Rotwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Den Thymianzweig waschen und kleinhacken. Den Portwein mit dem Thymian und dem Marsala zur Sauce hinzugeben und alles auf etwa 100 Milliliter einreduzieren lassen und durch ein feines Sieb passieren. Zum Schluss das Stück kalte Butter in Würfel schneiden nach und nach unter ständigem Rühren zugeben. Den Fisch mit dem Gemüse und der Sauce anrichten und servieren.

Tom Grischko am 18. Juni 2014

Teriyaki-Lachs, Chili-Kartoffel-Püree, Wasabi-Gurken

Für zwei Personen

Für den Teriyaki-Lachs:

2 Lachsfilets à 150 g	6 EL Mehl	5 EL Pfefferkörner
7 EL Teriyaki-Sauce	2 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

400 g mehligk. Kartoffeln	40 g Butter	50 ml Kokosmilch
1 rote Chilischote, groß	Salz, Pfeffer	

Für die Wasabi-Gurken:

1 Salatgurke	1 Schalotte	1 Bund Dill
3 EL Crème-fraîche	1 EL Butter	4 TL Wasabi
150 ml französischer Wermut	7 EL Teriyaki Sauce	Meersalz, Pfeffer

Den Backofen auf 170 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser weich kochen lassen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und salzen. Die Pfefferkörner im Mörser zerstoßen, die Hautseite damit bestreuen und andrücken. Die Filets anschließend im Mehl wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Lachs erst auf der Fleischseite anbraten, anschließend wenden und auf der Hautseite ebenfalls kurz anbraten. Den Fisch aus der Pfanne nehmen und für einige Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und mit der Teriyaki-Sauce beträufeln. Für die Wasabi-Gurken die Schalotte abziehen und fein hacken. Die Gurke schälen, entkernen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Die Gurke zugeben, salzen und kurz dünsten, mit dem Wermut ablöschen und einige Minuten köcheln lassen. Den Dill waschen, trocken tupfen, fein hacken und mit dem Wasabi sowie der Crème-fraîche verrühren. Die Masse unter die Gurken heben und kurz ziehen lassen. Für die gepressten Kartoffeln die Butter zusammen mit der Kokosmilch erhitzen. Die Chili waschen, entkernen und fein hacken. Die Kartoffeln abgießen und dabei 100 Milliliter Kochwasser auffangen. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Butterkokosmilch, das aufgefangene Kochwasser und die Chili je nach gewünschtem Schärfegrad unter das Püree rühren. Das Püree mit Salz abschmecken. Den Lachs zusammen mit dem Kartoffelpüree sowie den Gurken auf einem Teller anrichten und servieren.

Jasmin Faisst am 27. August 2014

Thunfisch-Filet mit Süßkartoffel-Chips, grünen Tomaten

Für zwei Personen

2 Thunfischfilets	2 kleine Süßkartoffeln	3 grüne Tomaten, groß
4 gelbe Cherrytomaten	1 unbehandelte Zitrone	1 unbehandelte Limette
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	150 g Maismehl
260 g Butter	100 ml Zitronen-Olivenöl	2 TL Kürbiskernöl
Olivenöl	2 EL getrockneter Thymian	3 EL getrockneter Oregano
2 EL Paprikapulver	1 Muskatnuss	Salz, Meersalz
Cayennepfeffer, Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Zwei Teelöffel Cayennepfeffer, einen Teelöffel Salz, zwei Teelöffel schwarzen Pfeffer, den getrockneten Thymian, den Oregano und das Paprikapulver in einer Schüssel mischen. Eine Eisenpfanne stark erhitzen. Den Thunfisch waschen und trocken tupfen. Anschließend den Thunfisch zuerst mit 50 Millilitern Zitronen-Olivenöl leicht benetzen und danach in der Gewürzmischung auf allen Seiten panieren. Die Thunfischfilets in der Pfanne scharf anbraten, bis der Thunfisch schwarz wird. Danach den Fisch auf die andere Seite drehen, bis diese auch schwarz wird. Nun die Pfanne sofort vom Herd nehmen und stehen lassen. Die Zitrone und die Limette halbieren und auspressen. Anschließend den Thunfisch auf einen warmen Teller legen, mit etwas Zitronen- und Limettensaft beträufeln und mit Alufolie bedecken. Die Pfanne, in der der Fisch angebraten wurde, erneut erhitzen. 250 Gramm Butter in die Pfanne geben und diese leicht schwenken und schmelzen lassen. Anschließend die Sauce über den Thunfisch geben. Das Kürbiskernöl und etwas Olivenöl in einer Schüssel vermischen. Die Süßkartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in der Schüssel mit dem Öl vermengen. Die Stücke anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Meersalz und Pfeffer würzen und etwas frischen Muskat darüber reiben. Danach die Süßkartoffeln in den Ofen geben und etwa 20 bis 25 Minuten backen. Eine Pfanne mit der restlichen Butter erhitzen und schmelzen lassen. Den Rosmarin abzupfen und klein hacken. Anschließend die geschmolzene Butter und den Rosmarin über die Kartoffeln geben. Eine Pfanne mit dem restlichen Zitronen-Olivenöl erhitzen. Die grünen Tomaten waschen und in dicke Scheiben schneiden. Anschließend den restlichen Zitronensaft über die Tomaten träufeln. Danach zwei Esslöffel schwarzen Pfeffer, eine Prise Cayennepfeffer, einen halben Esslöffel Oregano und das Maismehl in einem Gefrierbeutel mischen. Nun die Tomaten in den Gefrierbeutel geben und panieren. Die Tomaten von beiden Seiten in der heißen Pfanne goldbraun anbraten. Zuletzt die Tomaten auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Die Petersilie abzupfen und klein hacken. Die gelben Tomaten waschen und halbieren. Den "Cajun blackend tuna" mit den Süßkartoffel-Chips und den panierten grünen Tomaten auf Tellern anrichten, mit der Petersilie und den gelben Tomaten garnieren und servieren.

Liz Howard am 29. Januar 2014

Thunfisch-Filet mit Zimt-Sesam-Kruste, Chili-Mango-Salat

Für zwei Personen

200 g Thunfisch (Sushiqualität)	1 kleine rote Paprika	1 rote Chilischote
1 Schalotte	1 Mango	1 unbehandelte Orange
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 EL heller Sesam
1 EL schwarzer Sesam	$\frac{1}{2}$ EL Zimt	Olivenöl, weißer Balsamico
Meersalz, Pfeffer		

Die Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte fein hacken. Die Minze- und Korianderblätter ebenfalls fein hacken. Die Paprika halbieren, entkernen und von Scheidewänden befreien und fein würfeln. Die Chilischote entkernen und ebenfalls fein würfeln. Den weißen Balsamico mit dem Olivenöl zu einer Marinade verrühren und mit Salz abschmecken. Alle Zutaten zu einem Salat vermischen und circa 30 Minuten einziehen lassen. Die Schale der Orange in Zesten reißen. Salz und Pfeffer mit dem Zimt mischen und auf einen Teller geben. Beide Sesamsorten mischen und auf einen Teller geben. Den Thunfisch waschen, trocken tupfen, portionieren, so dass er nach dem Braten in Scheiben geschnitten werden kann. Den Thunfisch in der Gewürzmischung so wälzen, dass er davon überzogen ist. Anschließend etwas mit Wasser befeuchten und im Sesam wälzen. Der Sesam muss am Fisch haften. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Thunfisch von allen Seiten anbraten. Anschließend herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden. Das Thunfischfilet in Zimt-Sesam-Kruste auf Chili-Mango-Salat auf Tellern anrichten und mit einem Korianderstängel und den Orangenzesten garnieren.

Dennis Thöner am 05. Juni 2014

Thunfisch-Filet mit Zitronen-Risotto und Mango-Chutney

Für zwei Personen

2 Thunfischfilets	200 g Risottoreis	1 Mango
1 Limette	1 Zitrone	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	20 g Ingwer	1 kleine Chilischote
3 EL Pinienkerne	13 g weiße Sesamkörner	13 g schwarze Sesamkörner
1 Bund Petersilie	50 g Parmesan	50 g Rohrzucker
1 EL Honig	400 ml Gemüsefond	125 ml Weißwein
30 ml Apfelessig	1 EL Butter	Rapsöl, Salz, Pfeffer

Die Zwiebel sowie die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Zitrone waschen, trocken tupfen, etwas von der Schale abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Den Fond in einem Topf erwärmen, aber nicht zum Kochen bringen. Etwas Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch zusammen mit etwas Zitronenschale darin andünsten. Den Reis zugeben, kurz mitdünsten und mit dem Weißwein ablöschen. Kurz aufkochen lassen, den Zitronensaft und etwas Fond zugeben. Den Fond nach und nach zugeben, bis er vollständig vom Reis aufgenommen wurde. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein entfernen und in Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Die Chilischote halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Die Limette halbieren, auspressen, 75 Milliliter abmessen und mit dem Essig verrühren. Den Zucker unter Rühren in einem Topf erhitzen, bis er flüssig und hellbraun ist. Die Ingwer- und Chilistreifen zugeben und vorsichtig die Limetten-Essig-Mischung ablöschen. Alles einige Minuten kochen lassen, die Mangostücke unterrühren und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Falls nötig nach und nach 50 Milliliter Wasser zugeben. Den Thunfisch waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Anschließend in dem weißen und schwarzen Sesam wenden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch darin von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Den Parmesan reiben und zusammen mit der Butter unter das Risotto heben. Den Thunfisch zusammen mit dem Risotto sowie dem Chutney auf einem Teller anrichten servieren.

Bea Linder am 02. April 2014

Thunfisch-Steak mit Kräuter-Limetten-Butter-Soße

Für zwei Personen

Für die Thunfischsteaks:

2 Thunfischfilet, à 200 g	1 Limette	1 Zehe Knoblauch
1 Knolle Ingwer, klein	1 Zweig Rosmarin	25 g weißer Sesam
25 g schwarzer Sesam	Sesamöl, Salz, Pfeffer	

Für die Kräuterspätzle:

200 g Spätzlemehl	2 Eier	½ Bund gemischte Kräuter
Butter, Salz		

Für die Sauce:

2 Limetten	125 g Butter	2 EL Schlagsahne
½ Bund gemischte Kräuter	Zucker, Salz, Pfeffer	

Für den Salat:

300 g Feldsalat	500 g Erdbeeren	1 Limette
½ Bund gemischte Kräuter	1 EL Honig	1 EL Zucker
1 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser für die Spätzle zum Kochen bringen. Die Kräuter waschen und fein hacken. Das Spätzlemehl zusammen mit den Eiern, einem Esslöffel Salz, den Kräutern und zwei Litern Wasser zu einem Spätzleteig kneten und kräftig schlagen, bis sich Bläschen bilden. Den Teig etwas ruhen lassen, anschließend auf einem Brett ausrollen und mit einem Spätzleschaber in den Topf schaben. Sobald sie an der Wasseroberfläche schwimmen, die Spätzle durch ein Sieb abgießen und beiseite stellen. Den Salat waschen, abtupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Erdbeeren waschen und vom Grün befreien. Die Erdbeeren halbieren und zusammen mit dem Salat in eine Schüssel geben. Eine Erdbeere sehr klein würfeln und zusammen mit dem Rapsöl, dem Saft der halben Limette, dem Honig und dem Zucker in eine Schale geben und zu einem Dressing verrühren. Die Kräuter fein schneiden und auch zu dem Dressing geben. Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Thunfischfilets unter kaltem Wasser waschen, trocken tupfen, mit dem Saft der Limette beträufeln und gut salzen und pfeffern. Den weißen und schwarzen Sesam auf einem Teller mischen und eine Seite des Thunfisches damit panieren. Den Thunfisch in einer Pfanne mit dem Sesamöl kurz von beiden Seiten anbraten. Aus Alufolie zwei Körbchen formen, die Filets aus der Pfanne nehmen, in die Alufolie legen und in den Ofen zum Warmhalten geben. Den Knoblauch abziehen und halbieren, den Ingwer schälen und beides zusammen mit dem Rosmarinzweig in die Pfanne mit dem Sesamöl geben. Kurz einkochen lassen und anschließend den Sud über den Fisch in die Alufolie träufeln. In einer weiteren Pfanne die Butter zerlassen. Die Limetten waschen und halbieren und den Saft in die Pfanne pressen, eine Prise Zucker dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schlagsahne schaumig schlagen. Die Kräuter fein schneiden, zu Dreivierteln zu der Sahne geben und beides unter die Sauce heben. Die Kräuterspätzle in eine Pfanne mit Butter geben und anbräunen. Das Thunfischsteak aus dem Ofen nehmen. Das Thunfischsteak mit Kräuter-Limetten-Buttersauce, Kräuterspätzle und buntem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Annerose Landmann am 16. Juli 2014

Thunfisch-Steak mit Mango-Salsa und Reis

Für zwei Personen

2 Thunfischsteaks à 175 g	50 g Reis	4 Cocktailtomaten
1 Ingwerknolle	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Mango	1 Limette	25 g Koriandergrün
1 kleine Chilischote	Balsamicoessenz	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Reis in Salzwasser garen. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Korianderblätter abzupfen und ebenfalls klein hacken. Die Chilischote längs aufschneiden, von den Scheidewänden und den Kernen befreien und klein hacken. Den Ingwer ebenfalls klein hacken. Den Knoblauch, den Koriander, die Chilischote und den Ingwer mit einem Esslöffel Olivenöl vermischen. Anschließend die Thunfischsteaks damit bestreichen und diese dann im Kühlschrank kurz ziehen lassen. Für die Salsa eine halbe Mango schälen und fein würfeln. Anschließend die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Zwiebelringe und die Mangowürfel mit dem Limettensaft vermischen und den restlichen Koriander hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein wenig Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Thunfischsteaks etwa drei bis vier Minuten darin von beiden Seiten braten. Die Thunfischsteaks mit dem Reis und der Salsa auf zwei Tellern anrichten und mit der Balsamicoessenz und den Cocktailtomaten dekorieren.

Julia Schlegel am 24. April 2014

Thunfisch-Steak mit Wildreis und mediterranem Gemüse

Für zwei Personen

Für das Thunfischsteak:

400 g Thunfischfilet	1 Limette	Salz, Pfeffer
----------------------	-----------	---------------

Für das Gemüse:

1 Aubergine	1 Paprika	3 Tomaten
2 rote Zwiebeln	1 Bund Basilikum	100 ml Weißwein, trocken
Zucker, Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für den Wildreis:

80 g Wildreis

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Wildreis im kochenden Salzwasser garen. Das Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln abziehen und mit den Tomaten, der Aubergine und der Paprika in feine Würfel schneiden. Das Thunfischfilet waschen, trocken tupfen und anschließend, falls nötig, in etwa vier Zentimeter dicke Streifen schneiden. Die Thunfischsteaks salzen und pfeffern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und gewürfelte Zwiebeln, Tomate und die Aubergine kurz scharf anbraten, mit dem Weißwein ablöschen und anschließend salzen und pfeffern und auf niedriger Stufe garen lassen. In der Grillpfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Thunfischsteaks etwa zwei Minuten von beiden Seiten scharf anbraten. Kurz vor dem Anrichten die Basilikumstreifen in die Gemüsepfanne geben. Einige Limettenscheiben zum Garnieren vorbereiten. Auf einem Teller das Thunfischsteak mit dem mediterranen Gemüse und dem Wildreis anrichten, mit Limettenscheiben und Basilikumblättern garnieren und servieren.

Franziska Müller am 28. August 2014

Thunfisch-Steak, Wasabi-Kartoffel-Püree, Feldsalat

Für zwei Personen

Für das Thunfischsteak:

2 Thunfischsteaks à 200g	1 Zitrone	Salz, Pfeffer
--------------------------	-----------	---------------

Für das Wasabi-Kartoffel-Püree:

400 g rote Kartoffeln, mehligk.	1 Zitrone	250 ml Milch
100 g Butter	20 ml Sojasoße	1 EL Wasabipaste
1 EL Meerrettichpaste	50 g Sesam	Salz, Pfeffer

Für den Feldsalat:

125 g Feldsalat	40 g Bacon	75 g Champignons
1/2 Schale Kresse	2 EL Balsamicocreame, schwarz	2 EL Himbeeressig
4 EL Olivenöl	1EL Senf	Salz, Pfeffer

Für das Wasabi-Kartoffelpüree Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und gut salzen. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und im Salzwasser gar kochen. Den Feldsalat unterdessen waschen, putzen und trocken schleudern. Für das Salatdressing den Balsamico, das Olivenöl, den Senf, den Himbeeressig, je eine Prise Salz und Pfeffer sowie die Kresse in einer Schüssel verrühren. Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Bacon fein würfeln und in einer Pfanne auslassen und die Champignons kurz mit anbraten. Den Feldsalat in der Schüssel im Salatdressing schwenken und auf einem Teller anrichten. Die Champignons und die warmen Baconwürfel darüber geben und über den fertigen Feldsalat anschließend noch ein bisschen von dem fertigen Dressing träufeln. Unterdessen die Kartoffeln aus dem Salzwasser nehmen und mit der Butter und der Milch in einer Schüssel zu Püree weiterverarbeiten. Zum Schluss die Wasabipaste und den Meerrettich untermischen und das Püree mit Salz würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Thunfischsteak darin von allen Seiten zwei bis drei Minuten scharf anbraten. Anschließend mit grobem schwarzem Pfeffer und Salz würzen. Das Thunfischsteak mit dem Wasabi-Kartoffelpüree auf einem Teller anrichten und mit dem Feldsalat servieren.

Adam Moustafa am 11. Juni 2014

Thunfisch-Steak, Zitronenmelisse-Sesam-Pesto, Risotto

Für zwei Personen

Für den Thunfisch:

2 Thunfischsteaks à 150-200 g	2 EL Sesam	$\frac{1}{2}$ Bund Zitronenmelisse
4 schwarze Pfefferkörner	1 EL Olivenöl	Olivenöl

Für das Risotto:

150 g Risottoreis	125 g grüner Spargel	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	10 g Butter	50 ml Weißwein
400 ml Hühnerbrühe	$\frac{1}{4}$ Bund Kerbel	75 g Büffelmozzarella
Salz, Pfeffer		

Für die Thunfischsteaks die Zitronenmelisse von den Stielen zupfen. Anschließend den Knoblauch zusammen mit Salz, Sesam, den Pfefferkörnern, Zitronenmelisse und einem Esslöffel Öl in einen Mörser geben und zu einem Pesto verarbeiten. Die Thunfischsteaks mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit heißem Öl kurz anbraten, danach herausnehmen, mit dem Pesto bestreichen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Knoblauch und die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Kerbel hacken. Die Spargelstangen waschen und nur am unteren Ende schälen, danach in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden, die Köpfe beiseitelegen. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Für das Risotto die Hühnerbrühe erhitzen. In einem zweiten Topf die Butter aufschäumen lassen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Nun den Reis dazugeben, salzen und pfeffern und unter Rühren mit andünsten. Den Reis mit Weißwein ablöschen und bei starker Hitze einkochen lassen. Die Spargelstücke ohne die Köpfe dazugeben und nach und nach mit der heißen Brühe begießen. Sobald die Flüssigkeit aufgesogen ist, wieder Brühe nachgießen und damit fortfahren, bis die Brühe verbraucht ist. Sobald die Reiskörner bissfest sind, die Mozzarellawürfel zugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Den gehackten Kerbel unterrühren, die Spargelköpfe darauf verteilen und sofort mit den Thunfischsteaks servieren.

Stefanie Rohr am 06. August 2014

Warmes Seeteufel-Carpaccio mit Kartoffel-Lauch-Gemüse

Für zwei Personen

400 g Seeteufelfilet	10 kleine festk. Kartoffeln	100 g mehligk. Kartoffeln
1 Stange Lauch	3 Radieschen	1 Bund Schnittlauch
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	30 g kalte Butter
1 TL grobkörniger Senf	200 ml Fischfond	2 EL Balsamico Bianco
1 EL Olivenöl	Gartenkresse	frischer Meerrettich
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Für das Kartoffel-Lauch-Gemüse zunächst die festkochenden Kartoffeln schälen und den Lauch waschen. Beides in Scheiben schneiden und die Kartoffeln im Topf zugedeckt garen. Dann die Lauchscheiben zufügen und mit garen. Für einen Sud Schalotten und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die mehligkochenden Kartoffeln schälen und ebenfalls klein würfeln. Beides mit Olivenöl anschwitzen. Danach mit Fischfond ablöschen und den Balsamico Bianco hinzugeben. Alles gar kochen lassen. Danach den Sud mit dem Gemüse durch ein Sieb drücken, nochmals aufkochen und mit Butter vermengen. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und gemeinsam mit dem Senf hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das gedämpfte Kartoffel-Lauch-Gemüse in den Sud geben und warm halten. Den Seeteufel waschen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer schräg in circa fünf Millimeter dünne Scheiben schneiden. Diese leicht überlappend kreisrund auf Teller legen. Die Teller für etwa sechs Minuten in den Ofen geben. Danach die Radieschen waschen und feine Streifen schneiden. Das Kartoffel-Lauchgemüse in der Mitte des warmen Seeteufel-Carpaccios verteilen. Den restlichen Kartoffelsud über den Fisch träufeln und mit Radieschen-Streifen, Kresse und etwas frisch geriebenem Meerrettich bestreuen. Anschließend servieren.

Sarah Bokop am 30. Oktober 2014

Wildlachs-Filet mit Pastasotto und Tomaten-Chutney

Für zwei Personen

2 Wildlachsfilet à 200 g	250 g griechische Reismudeln	5 Tomaten
50 g getr. Öl-Tomaten	1 Zwiebel	2 Schalotten
3 Frühlingszwiebeln	20 g Ingwer	1 Zitrone
10 Blätter Basilikum	50 g Pinienkerne	50 g Parmesan
100 g brauner Zucker	50 g Butter	50 ml Olivenöl
500 ml Geflügelfond	50 ml Balsamico bianco	50 ml Estragonessig
1 rote Chilischote	grobes Kalaharisalz	Salz, weißer Pfeffer
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit Wasser erhitzen. Die Tomaten mit dem kochenden Wasser übergießen, von der Haut befreien, halbieren, von den Kernen befreien und in kleine Stücke schneiden. Einen Topf mit 40 Millilitern Olivenöl erhitzen. Die Schalotten abziehen und würfeln. Den Ingwer fein reiben. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und klein hacken. Den Basilikum abzupfen und fein hacken. Anschließend die Schalotten und die Tomaten in dem heißen Topf anschwitzen und mit dem Basilikum abschmecken. Den Ingwer und etwas Chili unterrühren und mit dem braunen Zucker karamellisieren lassen. Danach mit dem Balsamico und dem Estragonessig ablöschen, mit dem Kalaharisalz und dem weißen Pfeffer abschmecken und 15 bis 20 Minuten einköcheln lassen. Eine Pfanne erhitzen. Die Pinienkerne darin ohne Fett rösten. Die Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Die eingelegten Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Den Parmesan reiben. Einen Topf mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel abziehen und klein würfeln. Die Zwiebel und die Reismudeln in dem heißen Topf glasig andünsten. Ein Drittel des Fonds dazu gießen, unter Rühren aufkochen und köcheln lassen, bis die Nudeln die Flüssigkeit aufgenommen haben. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis der Fond aufgebraucht ist. Danach den Parmesan, die Frühlingszwiebeln, die Pinienkerne und die Tomatenstreifen unter die Nudeln rühren. Zuletzt die Butter unter das Pastasotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Den Wildlachs waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Anschließend den Fisch auf der Hautseite vier Minuten anbraten. Danach wenden und eine Minute braten. Nun den Fisch mit etwas Zitronensaft beträufeln, in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Ofen ziehen lassen. Den Wildlachs mit dem Pastasotto und dem fruchtig-scharfem Tomatenchutney auf Tellern anrichten und servieren.

Morena Scholz am 17. Februar 2014

Wildlachs-Filet mit Walnuss-Kruste auf Basmati-Reis

Für zwei Personen

300 g Wildlachsfilet (2 Stück)	100 g Basmatireis	1 Zitrone, unbehandelt
20 g Walnüsse	1 EL Parmesan	50 g Butter
25 g Margarine	1 EL Paniermehl	1 Bund Dill
3 Stiele glatte Petersilie	1g Safranfäden	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Wildlachsfilets waschen und trockentupfen. Die Zitrone auspressen und den Lachs mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Walnusskerne und die Petersilie grob hacken. Den Parmesan reiben. Die Nüsse mit der Petersilie, dem Paniermehl, dem Parmesan und der Margarine verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Reis 20 Minuten in Salzwasser kochen. Die Fischfilets in eine Auflaufform legen, mit dem Nuss-Mix bestreichen und gut andrücken. Im vorgeheizten Backofen circa 25 Minuten garen. Butter in einer Pfanne zerlassen und mit ein paar Spritzern Zitrone ablöschen. Den gehackten Dill dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichten und servieren.

Corina Mitulescu am 05. März 2014

Wolfsbarsch auf Garnelen-Risotto

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Wolfsbarschfilets 2 EL Kaffeeöl 2 Zweige Thymian
Salz, Pfeffer

Für das Risotto:

4 Garnelen, mit Schale	200 g Risottoreis	2 Champignons
2 Lauchzwiebeln	2 Stangen Staudensellerie	$\frac{1}{4}$ Fenchelknolle
1 kleine Karotte	2 Tomaten	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ Chilischote	1 TL Fenchelsamen	50 g Parmesan
50 ml Noilly Prat	1,5 Ltr. Fischfond	50 ml Weißwein
0,5 g Xanthan	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Die Champignons putzen und würfeln, das Dunkelgrüne von den Lauchzwiebeln in grobe Ringe schneiden. Die Karotte schälen und grob würfeln, eine Stange Sellerie und den Fenchel ebenso in grobe Würfel schneiden. Das Gemüse mit den Garnelen und den Fenchelsamen in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen. Die Tomaten würfeln, zugeben und ein bis zwei Minuten mit anschwitzen. Das Ganze mit Noilly Prat ablöschen kurz einkochen lassen und mit anschließend mit circa 300 Milliliter Fischfond aufgießen. Hiernach das Gemüse leicht salzen und pfeffern und circa fünf Minuten offen köcheln lassen. Nun die Garnelen herausnehmen und aus den Schalen lösen. Für das Risotto den restlichen Fischfond erhitzen. Das Helle der beiden Lauchzwiebeln in ganz feine Ringe schneiden, eine Schalotte abziehen und fein würfeln. Beides in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen. Die Chilischote entkernen und zusammen mit zwei Stangen Sellerie in ganz kleine Würfel schneiden. Beides mit in den Topf geben und kurz mit anschwitzen. Nun den Reis zugeben und ebenfalls ein bis zwei Minuten mit anschwitzen. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen, kurz einkochen lassen und mit etwas Fischfond auffüllen. Unter ständigem Rühren immer wieder Fischfond nachgießen. Hat das Risotto seinen Garpunkt erreicht, den Parmesan reiben und unterrühren. Zuletzt die Garnelen dazugeben und das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 100 Grad vorwärmen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Wolfsbarschfilets salzen und pfeffern und in der Pfanne zuerst auf der Hautseite circa zwei Minuten kross anbraten, danach eine Minute auf der Fleischseite. Danach ein wenig Kaffeeöl über den Fisch geben. Den Wolfsbarsch auf ein Gitterrost legen und im Backofen fünf Minuten im Ofen fertig garen. Den Garnelenschaum durch ein Sieb seihen, 500 Milliliter davon abmessen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen halben Gramm Xanthan mit einem Schneebesen einrühren. Durch ein Haarsieb in einen Siphon umfüllen. Eine Stickstoffkapsel aufschrauben und kräftig schütteln. Im heißen Wasserbad warmhalten. Den Wolfsbarsch mit dem Risotto auf Tellern anrichten, mit Thymian garnieren und mit dem Garnelenschaum servieren.

Katrin Bunner am 03. September 2014

Wolfsbarsch mit Muscheln à la Bouillabaisse

Für zwei Personen

1 Wolfsbarschfilet, ca. 250 g	500 g Miesmuscheln	$\frac{1}{2}$ Baguette
$\frac{1}{2}$ Karotte	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	$\frac{1}{2}$ Fenchelknolle
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 unbehandelte Orange
100 ml Olivenöl	300 ml Fischfond	100 ml trockener Weißwein
1 g Safran	Chili, Meersalz	Salz, Pfeffer

Die Karotte schälen, den Lauch waschen und beides in dünne Ringe schneiden. Den Fenchel putzen und in dünne Streifen schneiden. Die Miesmuscheln putzen und gründlich waschen. Geöffnete Muscheln wegwerfen. Die Schale von der Orange abreiben. Das Gemüse zusammen mit den Muscheln und der Orangenschale auf dem Dünsteinsatz für einen Dampfgarer verteilen. Den Wolfsbarsch waschen und trocken tupfen. Das Filet in Tranchen schneiden, mit Meersalz und Pfeffer würzen und auf die Muscheln in den Dünsteinsatz setzen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, würfeln und in etwas Olivenöl im Dampfgarer anschwitzen. Die Orange halbieren und auspressen. Den Fischfond, den Weißwein und den Orangensaft dazu gießen und den Fond mit dem Safran und etwas Chili würzen. Den Dünsteinsatz mit den Muscheln und dem Fisch auf den köchelnden Fond stellen. Zugedeckt bei 80 Grad circa zehn Minuten garen. Anschließend ungeöffnete Muscheln entfernen. Den Sud etwas einköcheln lassen und durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Das restliche Olivenöl nach und nach untermixen und die Sauce mit Salz abschmecken. Das Baguette in Scheiben schneiden. Den Wolfsbarsch mit den Muscheln à la Bouillabaisse auf Tellern anrichten, mit dem Gemüse, der Sauce und dem Baguette garnieren und servieren.

Martin Graw am 30. April 2014

Wolfsbarsch mit Safran-Gemüse und Wildreis

Für zwei Personen

2 Filets vom Wolfsbarsch	200 g Wildreismischung	1 Sellerieknolle
2 Karotten	1 Lauchstange	1 Zitrone
200 g Crème-fraîche	200 ml Sahne	100 g Butter
100 g Mehl	$\frac{1}{8}$ l Gemüsefond	1 Tütchen Safranfäden
Meersalz	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Den Wildreis in kochendes Wasser geben und etwa 35 Minuten kochen lassen. Die Sellerieknolle, die Karotten und die Lauchstange in feine Streifen schneiden, in Öl andünsten, mit dem Gemüsefond aufgießen und bissfest garen. Den Safran erwärmen und mörsern. Die Sahne mit dem Safran zum Gemüse geben, abschmecken und eventuell mit Butter und etwas Crème-fraîche vermischen. Die Filets vom Wolfsbarsch waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hauptseite mit Mehl bestäuben und in der Pfanne mit wenig Öl langsam braten, bis die Haut eine Kruste bildet. Butter dazugeben und die andere Seite mehr dünsten als braten und mit Meersalz würzen. Den Wolfsbarsch mit Safrangemüse und dem Wildreis anrichten und servieren.

Brigitte Knörer am 03. Februar 2014

Wolfsbarsch mit Safran-Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

400-500 g Wolfsbarschfilet	300 g mehligk. Kartoffeln	1 rote Zwiebel
100 g Parmesan	50 g Mehl	50 g Butter
50 ml Buttercreme	50-100 ml Milch	1 Bund glatte Petersilie
100 g thailändischer Wasserspinat	1 TL Safranpulver	1 Tütchen Safranfäden
200 ml Öl	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen. Anschließend das Wasser abgießen. Danach das Safranpulver und die Safranfäden, die Butter und die Milch hinzugeben und mit einem Kartoffelstampfer fein stampfen. Den Parmesan reiben. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech kreisförmig verteilen und etwa zehn bis zwölf Minuten im Ofen backen. Danach die Parmesanblättchen erkalten lassen. Die Petersilie abzupfen und im heißen Ölbad frittieren. Anschließend die Petersilie auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Den Wasserspinat auslesen und in der heißen Pfanne mit der Zwiebel, Salz und Pfeffer kurz anschwitzen. Eine weitere Pfanne mit der Buttercreme erhitzen. Den Wolfsbarsch waschen, trocken tupfen und in zwei gleichgroße Stücke schneiden. Anschließend den Fisch in dem Mehl wälzen und in der heißen Pfanne anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Wolfsbarsch mit dem Safran-Kartoffelpüree auf Tellern anrichten, mit den Parmesanblättchen, der Petersilie und dem Wasserspinat garnieren und servieren.

Benina Scherschel am 17. März 2014

Zander mit Kürbis-Püree und Kräuter-Salat

Für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets	2 EL Ahornsirup	2 EL Sojasauce
Mehl, Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für das Kürbispüree:

1 Muskatkürbis	150 g mehligk. Kartoffeln	50 g Butter
80 ml Milch	70 ml Sahne	1 Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Für den Kräutersalat:

80 g Baby-Leave-Salat	1 Limette	20 g gehackte Pekannüsse
2 EL Ahornsirup	2 Stängel Kerbel	2 Stängel Dill
2 Stängel glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	4 EL Olivenöl
Salz		

Für das Kürbispüree einen Topf mit Dampfeinsatz und Wasser erhitzen. Einen Topf mit der Milch erhitzen. Die Kartoffeln schälen, kleinschneiden und dämpfen, bis sie gar sind. Anschließend durch die Kartoffelpresse drücken. Den Kürbis schälen, die Kerne und grobe Fasern im Inneren entfernen und das Kürbisfleisch in grobe Streifen schneiden und 150 Gramm des Kürbisfleischs in der Milch 15 Minuten gar kochen. Anschließend den Kürbis pürieren und unter die Kartoffeln mengen. Die Sahne in einem Topf auf mittlerer Temperatur erwärmen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Für das Zanderfilet den Ahornsirup mit der Sojasauce verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets anschließend in die Marinade geben und 15 Minuten darin liegen lassen. Für den Kräutersalat die Pekannüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Saft einer Limette auspressen und zwei Esslöffel davon mit dem Ahornsirup und dem Olivenöl vermengen und mit Salz abschmecken. Die Nüsse zu dem Dressing geben. Den Salat waschen und trockenschleudern. Die Kräuter kleinhacken und mit dem Salat vermengen. Anschließend das Dressing mit den Nüssen auf den Salat geben. Den Zander mit der Hautseite im Mehl wenden und in einer Pfanne mit Olivenöl zehn Minuten hellbraun anbraten. Die Sahne mit einem Schneebesen schlagen und unter das Kürbispüree heben. Die Butter untermengen. Den Zander mit Kürbispüree und Kräutersalat auf Tellern anrichten und servieren.

Silke Riedelbauch am 13. November 2014

Zander mit Kartoffel-Gulasch, Feldsalat, Bier-Dressing

Für zwei Personen

Für den Fisch:

1 Zanderfilet à 300 g 1 EL Butterschmalz 1 Zweig Thymian
Mehl, Salz, Pfeffer

Für den Gulasch:

500 g festk. Kartoffeln 1 grüne Paprikaschote $\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie
1 kleine Zwiebel 2 EL Butterschmalz 3 EL Mehl
250 ml Gemüsebrühe 125 ml Wasser 2 Zweige Petersilie, glatt
Paprikapulver, edelsüß Salz, Pfeffer

Für den Salat:

100 g Feldsalat 1 Zwiebel 1 Zehe Knoblauch
30 ml Olivenöl 30 ml Kürbiskernöl 60 ml Malzbier
30 ml Weißweinessig 1 TL Salz 1 TL Zucker

Für den Gulasch die Kartoffeln schälen und in circa ein Zentimeter große Würfel schneiden. Den Sellerie halbieren und die Hälfte der Knolle in ebenfalls ein Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Anschließend die Zwiebel, den Sellerie und die Kartoffeln darin andünsten, mit Mehl bestäuben und die Brühe mit 125 Millilitern Wasser dazugeben. Das Ganze gelegentlich umrühren und circa 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die Paprika vierteln, putzen und in Streifen schneiden. Circa acht Minuten vor Ende der Garzeit zu den Kartoffeln geben. Die Petersilienblättchen von den Zweigen abzupfen und in Streifen schneiden. Die Petersilienstreifen unter das Kartoffelgulasch rühren und nochmals abschmecken. Den Feldsalat gut waschen und trockentupfen. Für das Salatdressing die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, kleinhacken und ein Viertel davon in eine Schüssel geben. Das Bier, den Weißweinessig, das Olivenöl und das Kürbiskernöl dazugeben und mit Zucker und Salz abschmecken. Für den Fisch den Zander in Stücke schneiden. Die Haut mit einem sehr scharfen Messer circa zweimal dünn einschneiden. Den Zander waschen und trockentupfen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. Das Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Den Zander darin mit einem Zweig Thymian zuerst auf der Hautseite circa drei Minuten knusprig braten, dann wenden und anschließend circa eine Minute weiterbraten. Den Gulasch auf Tellern anrichten, zwei Zanderstücke darauf legen und mit der übrigen Petersilie garnieren. Den Salat ebenfalls auf Tellern anrichten und abschließend mit dem Dressing garnieren.

Barbara Schrimpf am 21. Juli 2014

Zander mit Kräuterseitling-Risotto

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Zanderfilets, à 175 g	1 Zehe Knoblauch	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	Rapsöl, Zucker	Meersalz, Pfeffer

Für das Risotto:

200 g Risottoreis	250 g Kräuterseitlinge	1 Schalotte
1 Zitrone	1 Zehe Knoblauch	50 g frischer Parmesan
3 EL Butter	2 EL Butter	100 ml trockener Weißwein
1 L Gemüsefond	1 EL Olivenöl	1 Prise Zucker

Salz, Pfeffer

Für das Risotto die Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Zwei Esslöffel Butter in der Pfanne erhitzen und die Pilze scharf darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und zwei Esslöffeln Zitronensaft abschmecken und mit etwas Thymian bestreuen. Den Gemüsefond erhitzen. Die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen und kleinschneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und beides darin andünsten. Den Reis zugeben und glasig dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und den Wein einkochen lassen. Anschließend auf mittlere Hitze zurückschalten. Mit einer Schöpfkelle immer so viel vom Fond zum Reis geben, dass der Reis gerade bedeckt ist. Wenn der Fond verkocht ist, wieder nachschöpfen. Dies solange wiederholen, bis der Reis außen weich ist und innen noch leichten Biss hat. Wenn der Reis gar ist, Zweidrittel der gebratenen Pilze unter das Risotto rühren. Den Parmesan reiben und mit drei Esslöffeln Butter ebenfalls unter das Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch auf Schuppen und Gräten kontrollieren. Das Rapsöl in einer Pfanne mit Knoblauchzehe, Rosmarin und Thymian erhitzen. Den Fisch auf der Hautseite mit Salz und Zucker abschmecken und vier bis fünf Minuten lang scharf anbraten. Darauf achten, dass er komplett in der Pfanne aufliegt, damit die gesamte Haut knusprig wird. Den Fisch vorsichtig wenden und weitere zwei Minuten garen. Das Risotto im Servierring auf Tellern anrichten und mit den restlichen Pilzen garnieren. Den Fisch auf das Risotto legen.

Katja Reuschlein am 24. Juli 2014

Zander mit Meerrettich-Kartoffel-Püree und Roter Bete

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Zanderfilets à 200 g	1 Zehe Knoblauch	1 EL Butter
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	Rapsöl, Salz, Pfeffer

Für das Püree:

250 g festk. Kartoffeln	1 Wurzel Meerrettich	1 EL Sahnemeerrettich
1 EL Butter	100 ml Sahne	

Für die Rote Bete:

3 Knollen Rote Bete	10 Scheiben Bacon	Essig, Zucker
---------------------	-------------------	---------------

Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Zweige Kerbel

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in circa ein Zentimeter große Würfel schneiden. Die Kartoffel in Salzwasser garkochen. Anschließend durch die Kartoffelpresse in einen Topf geben. Die Sahne und den Sahnemeerrettich unter Rühren zufügen. Einen Esslöffel Butter unterrühren. Etwas frischen Meerrettich über das Püree reiben. Die Rote Bete in jeweils vier 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden und diese zu Quadraten zurecht schneiden. Die Rote-Bete-Würfel mit je einer Scheibe Bacon umwickeln und in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten kross anbraten und anschließend im Backofen warmhalten. Die Abschnitte der Roten Bete in einem Mixer pürieren und mit Essig, Salz, Pfeffer und gegebenenfalls etwas Zucker abschmecken. Am Ende in einem kleinen Topf leicht erwärmen. Den restlichen Bacon auf ein Backblech geben und für zehn Minuten mit in den Backofen tun. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Den Knoblauch abziehen und zusammen mit je einem Zweig Thymian und Rosmarin und etwas Butter in die Pfanne geben. In einer anderen Pfanne den Zander auf der Hautseite anbraten. Wenn der Fisch fast komplett glasig gebraten ist, kurz auf die andere Seite drehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Meerrettich-Kartoffel-Püree und die Rote-Bete-Päckchen auf Tellern anrichten. Das warme Rote-Bete-Püree auf den Tellern verteilen und den Zander oben auflegen. Mit den Speck-Chips und dem Kerbel garniert servieren.

Markus Fütterer am 06. August 2014

Zander mit Tomaten und Buttermilch-Schaum

Für zwei Personen

4 Zanderfilets mit Haut à 100 g	2 festk. Kartoffeln	8 Tomaten
1 Zitrone	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	150 g Buttermilch	80 g saure Sahne
70 g Crème-fraîche	120 ml Olivenöl	Zucker, Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Die Tomaten kreuzweise einritzen und überbrühen. Kalt abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Dabei die Stielansätze entfernen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tomatenviertel darin bei mittlerer Hitze mit der geschälten Knoblauchzehe und dem Rosmarinzweig zwei Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für den Buttermilchschaum die Buttermilch mit der sauren Sahne und der Crème-fraîche mit einem Stabmixer verrühren. Nach und nach 100 Milliliter Olivenöl dazugeben. Den Schaum mit Salz, einer Prise Cayennepfeffer und Zucker würzen. Die Zitrone auspressen und den Schaum mit Zitronensaft abschmecken. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zanderfilets auf der Hautseite bei mittlerer Hitze vier Minuten scharf braten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Filets wenden und in der Resthitze zwei Minuten durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten auf Tellern verteilen und die Zanderfilets daraufsetzen. Den Buttermilchschaum mit dem Stabmixer nochmals aufschäumen und die Filets damit umkränzen. Mit je zwei Basilikumblättern garniert servieren.

Dominic Stühler am 29. September 2014

Zander mit Zucchini-Karotten-Nudeln und Speck

Für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets	2 Scheiben Bauernspeck	1 Zitrone
2 EL Olivenöl	1 EL Butter	Salz, weißer Pfeffer

Für die Nudeln:

2 Zucchini	2 Karotten	$\frac{1}{2}$ EL Pul Biber, geölt
150 ml Gemüfefond	50 g Sahne	

Für die Sauce:

1 Stange Lauch	1 Zitrone	1 Bund Dill
1 EL Fenchelsamen	150 ml Gemüfefond	50 ml Ouzo
200 g Sahne	50 g Butter	Salz, weißer Pfeffer

Die Haut des Zanders mit einer Rasierklinge einritzen, die Zitrone auspressen. Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Mit Frischhaltefolie abdecken und kalt stellen. Den Lauch längs halbieren und in feine Ringe schneiden, den Dill fein hacken. In einer Pfanne die Fenchelsamen ohne Fett anrösten. Danach die Butter dazugeben, zerlassen und den Lauch darin zwei bis drei Minuten anschwitzen. Die Schale einer Zitrone abreiben und den Saft presse. Dann den Lauch mit Zitronenabrieb, Zitronensaft und einem Schuss Ouzo ablöschen. Das Ganze zwei Minuten reduzieren lassen, danach 150 Milliliter Brühe und 200 Gramm Sahne zugeben. Ohne Deckel circa zehn Minuten bei niedriger Temperatur köcheln und reduzieren lassen, bis die Sauce sämig wird. Mit Pfeffer, Salz und Dill abschmecken. Die Zucchini und Karotten schälen und anschließend mit dem Julienne- oder Sparschäler in feine Spaghettibündel schneiden. Diese im Gemüfefond aufkochen und reduzieren, mit einem Schuss Sahne ablöschen und etwas andicken lassen. Eine Messerspitze Pul Biber zugeben und die Nudeln ziehen lassen. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zanderfilets auf der Hautseite hineinlegen und bei mittlerer Hitze circa fünf Minuten kross braten. Das Öl abschütten, die Filets wenden, ein Stück Butter sowie die Speckscheiben begeben und etwa drei Minuten bei niedriger Temperatur weiterbraten. Vor dem Anrichten die Zucchini-Karotten-Nudeln kurz schwenken, danach abseihen und auf Tellern als Bett anrichten. Jeweils ein Zanderfilet darauf setzen und mit der Lauch-Dill-Sauce übergießen. Mit Dill garnieren und die Speckscheiben begeben.

Michel Reckhard am 17. November 2014

Zander, Zitronen-Basilikum-Risotto, grüner Spargel

Für zwei Personen

2 Zanderfilets, mit Haut	50 g gewürfelter Speck	150 g Risottoreis
1 Bund grüner Spargel	6 Cocktailtomaten	1 unbehandelte Zitrone
2 Schalotten	1 Bund Basilikum	300 g Parmesan
1 EL Mehl	50 g Butter	Butterschmalz
200 ml trockener Weißwein	800 ml Gemüsefond	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Parmesan reiben, das Basilikum zupfen und klein hacken. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Einen Topf mit Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin glasig andünsten und den Risottoreis hinzugeben. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen, anschließend den Gemüsefond nach und nach hinzufügen und den Reis fertig garen lassen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Zander waschen, trocken tupfen und von allen Seiten leicht mehlieren. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Zander auf der Hautseite darin anbraten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Nach kurzer Zeit wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch auf der Fleischseite garziehen lassen. Anschließend noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen. Das Risotto mit dem Zitronensaft abschmecken. Danach 200 Gramm Parmesan, die Butter und das Basilikum unterheben. Den Spargel waschen. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Eine Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen. Den Spargel zusammen mit dem Speck darin anbraten. Anschließend die Tomaten und den restlichen Parmesan dazugeben. Den Risotto in der Tellermitte anrichten. Das Zanderfilet darauf legen, den grünen Spargel dazugeben und mit einer Zitronenscheibe und ein paar Basilikumblättern garniert servieren.

Andreas Werther am 15. April 2014

Zander-Filet mit asiatischem Sauerkraut

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

300 g Zanderfilet 100 g Mehl 3 EL Erdnussöl

Für das Sauerkraut:

250 g vorgek. Sauerkraut 2 Frühlingszwiebeln 150 g Shiitake-Pilze
1 rote Paprika 2 Zehen Knoblauch 1 Sternanis
100 ml Gemüsefond 200 ml Kokosmilch 1 EL rote Currypaste
Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

Thai-Basilikum

Das Sauerkraut in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Das Erdnussöl in einer großen Pfanne erhitzen. In der Zwischenzeit die Shiitake-Pilze entstielen und in Streifen schneiden. Die Paprika entkernen und würfeln. Die Pilze zusammen mit der Paprika in die Pfanne geben und zwei Minuten unter Rühren anbraten. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln von den Enden befreien und mit dem Grün in schmale Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch zusammen mit dem Sternanis und der Currypaste in die Pfanne geben. Alles gut verrühren. Das Sauerkraut, die Kokosmilch und den Gemüsefond ebenfalls zugeben und bei mittlerer Hitze zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer weiteren Pfanne das Erdnussöl für den Fisch erhitzen. Währenddessen den Zander von Gräten befreien, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. Den Fisch zuerst auf der Hautseite drei Minuten braten und anschließend eine Minute auf der anderen Seite. Das Zanderfilet mit asiatischem Sauerkraut auf Tellern anrichten und mit dem Thai-Basilikum garnieren.

Reinhold Blatz am 17. Juli 2014

Zander-Filet mit Erdnuss-Kruste, Wildreis, Gurken-Salat

Für zwei Personen

450 g Zanderfilet	200 g Wildreismischung	4 Scheiben Toastbrot
1 große Salatgurke	160 g Erdnüsse	160 g Butter
50 g Stärkemehl	150 g Crème-fraîche	200 ml Sahne
750 ml lieblicher Weißwein	200 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
2 EL Essig	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen. Die Gurke waschen, schälen und in Scheiben hobeln. Anschließend die Gurkenscheiben salzen, durchkneten und lassen. Eine Marinade aus dem Essig, dem Öl und der Crème-fraîche herstellen und diese mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Wasser aus den Gurkenscheiben herausdrücken und den Gurkensalat mit der Marinade vermengen. Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. 10 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und anschließend den Fisch darin scharf anbraten. Den Gemüsefond mit der Sahne und dem Weißwein vermengen, zu einer Sauce einköcheln lassen und mit 50 Gramm kalten Butterwürfeln aufschlagen. Bei Bedarf die Weißweinsauce mit dem Stärkemehl binden. Nach Belieben mit Dill abschmecken. Den Reis in einem Sieb gründlich waschen, anschließend in kochendem Salzwasser für 20 Minuten kochen, bis er bissfest ist. Das Toastbrot entrinden und zusammen mit den Erdnüssen, zwei Dillzweigen und 100 Gramm Butter in einem Zerkleinerer cremig mixen. Die Erdnussmasse auf das Zanderfilet streichen und unter dem Grill gratinieren. Das Zanderfilet auf Tellern anrichten, den Wildreis und den Gurkensalat dazugeben. Mit der Weißweinsauce garnieren und servieren.

Günther Witte am 15. Mai 2014

Zander-Filet mit Kartoffel-Puffer und Blattsalat

Für 2 Personen

Für die Zanderfilets:

2 Zanderfilets	500 g Kartoffeln (mehligk.)	1 Zehe Knoblauch
2-3 EL Mehl	3 Eier	½ Bund Schnittlauch
Pflanzenöl	Pfeffer, Salz	

Für den Salat:

je 100 g Eichblatt, Frisee	1 TL Estragon-Senf	1 EL Essig
2 EL Olivenöl	1 TL Zucker	Pfeffer, Salz

Für die Deko:

1 EL Pinienkerne

Den Ofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, reiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die geriebenen Kartoffeln in ein Tuch geben und gut ausdrücken. Den Knoblauch abziehen und pressen. Die Eier aufschlagen und mit dem Knoblauch und der Kartoffelmasse in einer Schüssel vermengen und so viel Mehl dazugeben, dass die Masse kompakt und dick ist. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Zanderfilet von beiden Seiten kurz anbraten und auf einem Backpapier in den vorgeheizten Ofen legen. Für etwa 10 Minuten bei 90 Grad nachziehen lassen. In einer weiteren Pfanne Öl erhitzen und den Kartoffelpufferteig mit einem Löffel in das heiße Öl geben, etwas flach pressen und von beiden Seiten knusprig braun anbraten. Den Blattsalat waschen und in Stücke zupfen. Eine Marinade aus Essig, Öl, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer herstellen und über den Salat geben. Ein paar Stängel Schnittlauch waschen und kleinschneiden. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Pinienkerne kurz anbraten. Eine Handvoll Blattsalat auf einen Teller geben und einen Kartoffelpuffer auflegen. Den Lachs daneben anrichten. Mit Schnittlauch und den Pinienkernen garnieren und servieren.

Gertrud Scheuch am 06. Oktober 2014

Zander-Filet mit Kerbel-Zabaione und Mangold

Für zwei Personen

500 g Zanderfilet	250 g neue Kartoffeln	300 g Mangold
1 Zitrone	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
4 Lorbeerblätter	2 Bund Kerbel	2 Eier
125 ml Weißwein	250 ml Fischfond	5 EL Butter
1 TL weiße Pfefferkörner	Salz, Pfeffer	

Zwei Töpfe mit Wasser zum Kochen des Mangolds aufsetzen. Die Zanderfilets in gleich große Stücke teilen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zwei Drittel des Fischfonds mit Weißwein, den Zwiebelwürfeln, Pfefferkörnern und Lorbeerblättern aufkochen und danach beiseite stellen. Den restlichen Fischfond mit einem Esslöffel Butter aufkochen. Den Zander von beiden Seiten leicht salzen und in den Fond einlegen. Bei geringer Hitze garen. Die Filets sollten ein Mal gewendet werden. Die erkaltete Weinreduktion in eine große Metallschüssel geben. Die Eier trennen und das Eigelb mit in die Schüssel geben und über Wasserdampf aufschlagen. Den Kerbel fein hacken und zusammen mit der restlichen Butter in die Reduktion einschlagen. Die Zitrone auspressen und die Zabaione mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Den Mangold gut waschen und die Blätter und Stiele trennen. Die Blätter in einem Topf mit kochendem Wasser blanchieren. Die Stiele in einem separaten Topf bissfest kochen. Die Zanderfilets auf Teller legen, mit Mangoldblättern und Stielen dekorieren. Abschließend mit der Zabaione anrichten.

Leopold Labschütz am 01. Oktober 2014

Zander-Filet mit Krabben-Schinken-Soße

Für zwei Personen

2 Zanderfilets, à 200g	50 g Bacon	50 g Nordseekrabben
200 g Bandnudeln	100 g Mehl	200 g Prinzessbohnen
20 g Bohnenkraut	1 Zwiebel	1 Zitrone
25 g Butter	100 g Butterschmalz	50 ml Sahne
200 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone halbieren und die eine Hälfte davon auspressen. Mit dem Zitronensaft die Filets beträufeln. Diese anschließend in Mehl wenden. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Zanderfilets darin auf der Hautseite anbraten. Die Filets auf der anderen Seite nur kurz anbräunen. Die Zanderfilets in den vorgeheizten Backofen geben. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Bandnudeln darin bissfest garen. Für die Sauce die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel zusammen mit dem Bacon in einer Pfanne glasig braten. Eventuell etwas Butterschmalz dazu geben und mit etwas Mehl bestäuben. Das Ganze mit Sahne und 200 Milliliter Gemüsefond ablöschen. Die Prinzessbohnen in einem Topf mit Salzwasser garen. Das Salzwasser abgießen und die Bohnen in etwas Butter wenden. Das Bohnenkraut über die Prinzessbohnen geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zanderfilets mit Bandnudeln und Prinzessbohnen auf Tellern anrichten und mit der Schinken-Sauce und den Nordseekrabben garnieren.

Heinke Kloeve Korn am 10. April 2014

Zander-Filet mit Parmesan-Kräuter-Kruste, Safran-Risotto

Für zwei Personen

2 Zanderfilets à 200 g	100 g Risotto Reis	2 EL Semmelbrösel
1 Zucchini	1 Zitrone	1 Zwiebel
1 Ei	1 EL Mehl	5 EL Parmesan
$\frac{3}{4}$ l Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ l Weißwein	1 Bund Dill
1 Bund Basilikum	1 Dose Safranfäden	Paprikapulver
4 EL Balsamico	Öl, Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Die Zanderfilets waschen, trockentupfen, mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln und leicht würzen. Das Ei verquirlen. Die Zanderfilets erst in Mehl und anschließend im verquirltem Ei wenden. Den Parmesankäse reiben und mit den Semmelbröseln vermischen. Den Basilikum und Dill waschen, klein schneiden und unter die Parmesan-Semmelbrösel mischen. Das Fischfilet darin wenden und in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz auf jeder Seite etwa fünf Minuten goldbraun ausbacken. Die Zwiebeln abziehen, kleinschneiden und andünsten. Einen Viertel Liter Gemüsefond auf die Zwiebel geben und nach und nach Weißwein hinzugeben und zum Köcheln bringen. Das Risotto in den Topf geben und köcheln lassen. Den Gemüsefond weiter hinzugeben. Den Parmesan reiben und mit einem Esslöffel Butter unter das Risotto rühren. Die Safranfäden in Wasser auflösen und ebenfalls in das Risotto geben. Die Zucchini klein schneiden und in Öl leicht andünsten. Mit einem Dressing aus Balsamico, dem restlichen Saft der Zitrone, Salz und Pfeffer die Zucchini auf dem Risotto anrichten. Das Zanderfilet mit Parmesan-Kräuterkruste und dem Safran-Risotto garnieren und servieren.

Edmund Backer am 03. Februar 2014

Zander-Filet mit Reis und milder Senf-Soße

Für zwei Personen

2 Zanderfilets à 300 g	150 g Langkornreis	500 g Wirsing
1 Senfgurke	2 Schalotten	90 g kalte Butter
300 ml trockener Weißwein	375 ml Sahne	1 EL Worcestersauce
1 TL süßer Senf	1 TL mittelscharfer Senf	10 g Mehl
Salz, Pfeffer		

Den Reis in Salzwasser gar kochen. Die Schalotten abziehen, klein hacken und mit 70 Gramm Butter in einem Topf anschwitzen. Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen, zu den Schalotten in den Topf geben und mit dem Weißwein ablöschen. 70 Milliliter Sahne dazugießen und bei mittlerer Hitze vier Minuten köcheln lassen. Anschließend den Zander herausnehmen und im Ofen warm stellen. Die Senfgurke in Würfel schneiden. Den süßen und den mittelscharfen Senf zusammen mit 65 Milliliter Sahne in den Topf mit den Schalotten geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu einer sämigen Sauce einkochen lassen. Die Sauce mit einem Spritzer Worcestersauce verfeinern und anschließend durch ein Sieb passieren. Die Butter mit einem Stabmixer unterrühren, die Senfgurke unterheben und die Sauce nochmals erhitzen. In einem Topf einen Liter Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Den Wirsing waschen, in dünne Streifen schneiden, für fünf Minuten in dem Salzwasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Das Wirsingwasser im Topf aufheben. 20 Gramm Butter in einem weiteren Topf erwärmen, mit einem Schneebesen das Mehl einrühren und farblos anschwitzen. Mit 250 Milliliter Sahne und zwei Esslöffeln des Wirsingwassers auffüllen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und einige Minuten köcheln lassen. Abschließend den Wirsing unterheben. Die Zanderfilets mit dem Reis und dem Wirsing auf Tellern anrichten und mit der Senfsauce garnieren.

Silvia Erna Weber am 08. Mai 2014

Zander-Filet mit Rote Bete Nudeln

Für zwei Personen

2 Zanderfilets, mit Haut	300 g Rote Bete	250 g Rigatoni
2 Zwiebeln	250 ml Gemüsefond	1 TL Balsamicoessig
2 EL Vollrohrzucker	1 EL Meerrettich	2 EL saure Sahne
100 ml Schlagsahne	1/4 TL Senfkörner	1/4 TL grobes Meersalz, grob
1 1/2 Msp. Curry	1 Msp Chilipulver	1 TL rosa Pfefferbeeren
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	weißer Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Die Pfefferbeeren und Senfkörner zerkleinern, mit Chilipulver, Meersalz, Curry und schwarzem Pfeffer mischen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit der Hautseite fest in die Gewürze-Panade drücken. Mit der Hautseite nach unten in eine kalte, beschichtete Pfanne legen und auf dieser Seite langsam kross braten. Dann den Fisch im vorgeheizten Backofen etwa zehn Minuten ziehen lassen. Die Rote Bete waschen, die Knolle dann schälen und in dünne Stifte schneiden, würfeln und grob raspeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten. Die rote Bete dazugeben und mitdünsten, bis sie vom Öl überzogen ist. Den Gemüsefond angießen und zum Kochen bringen. Alles mit Essig, Salz, Pfeffer und dem Vollrohrzucker würzen. Das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze circa 20 Minuten bissfest garen. Inzwischen Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Nudeln darin kochen. Das Rote Bete-Gemüse mit dem Meerrettich, der sauren und der Schlagsahne vermengen und nochmals mit Salz abschmecken. Die Nudeln in einem Sieb gut abtropfen lassen und sofort mit dem Gemüse vermischen. Die Rote Bete Nudeln mit dem Zander auf Tellern anrichten und servieren.

Ralf Röder am 27. Februar 2014

Zander-Filet mit Spinat-Pastasotto und Senf-Schaum

Für zwei Personen

300 g Zanderfilet, mit Haut	200 g Risoni-Nudeln	200 g frischer Blattspinat
4 Schalotten	1 Zitrone	2 Knoblauchzehen
1 Bund Thymian	50 g Parmesan	100 g Butter
2 EL mittelscharfer Senf	200 ml Sahne	800 ml Gemüsefond
300 ml trockener Weißwein	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Zwei Schalotten abziehen, klein schneiden und in Butter anbraten. Die Risoni-Nudeln dazugeben und mit Gemüsefond und Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit einreduzieren und erneut aufgießen bis die Nudeln noch bissfest gegart sind. Den Spinat waschen und unterdazugeben und mit dünsten. Den Parmesan reiben und unter das Pastasotto geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite in Olivenöl anbraten. Den Thymian dazulegen. Zwei Schalotten abziehen, klein schneiden und in etwas Butter anbraten. Mit dem Gemüsefond aufgießen, zwei Esslöffel Senf, die Sahne und etwas Zitronensaft hinzufügen. Mit einem Pürierstab aufschäumen und mit der restlichen Butter abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Zanderfilet auf einem Teller anrichten und das Spinat-Pastasotto dazugeben. Mit dem Senfschaum garnieren und servieren.

Ismet Dogan am 16. April 2014

Zander-Filet mit Spitzkohl und Apfel-Mandel-Butter

Für zwei Personen

2 Zanderfilets, à 200 g	400 g Spitzkohl	1 Apfel, säuerlich
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	2 EL Mandelblättchen
1 EL Schmand	125 ml Apfelsaft	Butter, Butterschmalz
Olivenöl, Zucker	Salz, Pfeffer	

Den Spitzkohl putzen, waschen, den Strunk entfernen und den Kohl in breite Streifen schneiden. Etwas Butter erhitzen, den Spitzkohl kurz darin dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Apfelsaft zugießen und zugedeckt bei geringer Hitze zehn bis zwölf Minuten garen lassen. Den Apfel waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Mandeln darin bräunen. Den Apfel zugeben mit schmoren lassen. Die Zanderfilets waschen, trocken, tupfen, salzen und die Haut ein bis zweimal leicht einschneiden. Etwas Butter mit Olivenöl erhitzen und den Fisch darin auf der Hautseite etwas drei bis vier Minuten braten. Den Thymian sowie den Rosmarin dazulegen, die Filets wenden und weitere Minuten braten. Den Schmand unter den Kohl rühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Den Zander zusammen mit dem Spitzkohl sowie der Apfel-Mandel-Butter auf einem Teller anrichten und servieren.

Ilse Schoppe-Marschall am 23. Januar 2014

Zweierlei vom Lachs mit süß-scharfer Schmorgurke

Für zwei Personen

Für den gebratenen Lachs:

200 g Lachsfilet	2 Zehen Knoblauch	2 EL Butter
1 Vanilleschote	1 TL Currypulver	Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

Für die Lachspraline:

200 g Lachsfilet	2 Blätter Filoteig	1 Orange
1 TL Currypulver	Frittieröl, Meersalz	Pfeffer

Für die Schmorgurke:

1 Schlangengurke	1 rote Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Knolle Ingwer à 2 cm	1 Zitrone	50 g Cashewkerne
30 g Sesamsamen	2 EL Butter	40 ml Weißwein
3 EL süß-scharfe Chilisauce	1 TL Fischesauce	2 EL Mango-Chutney
1 EL Blütenhonig	2 Kaffirlimettenblätter	1 Bund Petersilie
1 Zweig Koriander	1 Zimtstange	1 Prise Zucker

Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

Für den Wasabi-Dip:

3 EL Crème-fraîche	1 Zitrone	1 TL Wasabipaste
--------------------	-----------	------------------

Salz

Für die Garnitur:

1 EL dickfl. Teriyaki-Soße

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Schmorgurke die Schlangengurke waschen und mit dem Sparschäler abwechselnd längs eine Bahn von der Schale abziehen und eine Bahn stehen lassen. Anschließend die Gurke längs halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Dieses mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in einen Mixer geben, vermengen und zur Seite stellen. Die entkernte Gurke quer in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und den Ingwer schälen. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden, den Knoblauch und den Ingwer fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gurkenstücke darin scharf anbraten, bis leichte Röstspuren entstehen. Die Gurke salzen. Anschließend die Hitze reduzieren, Zwiebel und Ingwer hinzugeben und schwenken. Die Petersilienblätter von den Stängeln zupfen. Die Stängel fein hacken und zusammen mit dem Knoblauch in die Pfanne geben. Die Petersilienblätter aufbewahren. Nochmals alles schwenken, mit einer Prise Zucker bestreuen und mit dem Weißwein ablöschen. Den Wein reduzieren lassen, anschließend mit dem pürierten Kerngehäuse der Gurke und 30 Milliliter Wasser aufgießen. Die Chilisauce, einen Esslöffel Butter, das Mango-Chutney und die Kaffirlimettenblätter hinzugeben und alles auf kleiner Flamme köcheln lassen. Die Schale der Zitrone abreiben. Zum Schluss mit Fischesauce, Salz, Pfeffer, Zitrone, etwas Abrieb der Zimtstange und Ingwer abschmecken. Die Koriander- und Petersilienblätter hacken und unterheben. Für die Schmorgurke in einer Pfanne die Cashewkerne rösten. Die Sesamsamen hinzugeben und kurz mitrösten. Mit dem Honig karamellisieren und mit einem Esslöffel Butter vermengen, sodass ein Krokant entsteht. Diesen kurz vor dem Anrichten über die Schmorgurke geben. Für den gebratenen Lachs das Lachsfilet portionieren und trocken tupfen. Von allen Seiten salzen und in Olivenöl in einer heißen Pfanne auf der Hautseite scharf anbraten. Den Lachs wenden und bei wenig Hitze die Butter hinzugeben. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark anderweitig verwenden. Den Knoblauch, die Vanilleschote und das Currypulver in die aufschäumende Butter geben. Den Lachs Butter arosieren und anschließend im Ofen garziehen lassen. Die Haut vom Lachs abziehen und später zum Lachs reichen. Für die Lachspraline das

Lachsfilet ohne Haut fein würfeln und in eine Schüssel geben. Die Schale der Orange abreiben. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Orangenabrieb abschmecken und gut vermengen. Aus der Masse golfballgroße Bällchen formen. Die Filoteigblätter in dünne Streifen schneiden und die Lachsbällchen darin einwickeln. Den Filoteig dabei andrücken, sodass die Bällchen rundum ummantelt sind. In einer Fritteuse bei 180 Grad ausbacken, bis die Hülle goldgelb und knusprig ist. Für die Wasabi-Crème-fraîche die Schale der Zitrone abreiben und die Zitrone auspressen. Die Crème-fraîche mit Salz, Zitronenabrieb, der Wasabipaste und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Teriyakisauce mit einem Pinsel längs über einen Teller streichen. Zweierlei vom Lachs mit süß-scharfer Schmorgurke und Wasabi-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Stephan Knoche am 08. Dezember 2014

Index

- Artischocke, 70
Aubergine, 3, 86
Avocado, 31
- Barsch, 30
Bouillabaisse, 93
Bratkartoffeln, 12, 55
Brokkoli, 46
- Couscous, 37
- Dorade, 3, 19
Doraden-Filet, 2, 15
- Eisberg, 12
Erbsen, 7, 22, 31, 56, 60, 62, 69, 77
- Fenchel, 1, 2, 25, 34, 56
Fisch-Filet, 10, 55, 64, 82–86
Fisch-Frikadelle, 6
Forelle, 32
Forellen-Filet, 11–13
- Gurke, 10, 11, 18, 31, 56, 65, 81, 103, 107, 110
- Heilbutt, 22, 23
- Kürbis, 12, 16, 32, 82, 95, 96
Kabeljau, 26
Kabeljau-Filet, 4, 24, 25, 27–29, 59
Kaviar, 71
Kohlrabi, 80
- Lachs, 21, 51, 78
Lachs-Filet, 1, 9, 14, 18, 33–40, 42–46, 48–50, 58, 76, 77, 81, 90, 91, 110
Lachs-Forelle, 47, 52, 53
Lasagne, 48, 50, 54
Lauch, 100
- Möhren, 1, 8, 13, 19, 37, 47–49, 69, 72, 78, 92, 93, 100
Mangold, 14, 105
- Nudeln, 4, 30, 34, 48, 50, 54, 56, 71, 85, 108
- Pak-Choi, 26, 33
Paprika, 3, 7, 11, 29, 35, 49, 54, 62, 83, 86, 102
Pastinaken, 30, 53
Pilze, 7, 9, 24, 26, 29, 43, 61, 63, 64, 73, 79, 87, 92, 97, 102
- Räucherfisch, 5, 31, 41, 56, 64
Rösti, 10, 58
Radieschen, 56, 89
Reis, 7, 15, 23, 27, 33, 35, 37, 39, 43, 44, 47, 49, 59, 61, 63, 73–76, 79, 84, 86, 88, 91, 92, 97, 101, 106, 107
Rettich, 13, 25, 32, 41, 45, 52, 57, 60, 68, 87, 89, 98, 108
Rotbarbe, 20
Rotbarsch, 10, 54, 57, 60, 61
Rote-Bete, 36, 42, 53, 62, 98, 108
Rucola, 24, 31, 44
- Saibling-Filet, 62, 63
Sardellen, 56
Sauerkraut, 68, 102
Schellfisch, 64
Scholle, 65–68
Schoten, 22, 29, 35, 37, 48, 67, 71, 77
Seelachs, 8
Seeteufel, 7, 14, 20, 69–74, 89
Seezunge, 74–76
Sellerie, 24, 25, 30, 33, 92, 93, 96
Spargel, 1, 5, 76, 88, 101
Spinat, 13, 15, 41, 45, 50, 52, 62, 73, 94, 108
Spitzkohl, 109
Steinbeißer, 79
Steinbutt, 80
Sushi, 31
- Thunfisch, 78, 82–84
Thunfisch-Steak, 85–88
- Wirsing, 28, 55, 107
Wolfsbarsch, 20, 92–94
- Zander-Filet, 9, 16, 17, 95–109

Zucchini, 3, 4, 8, 21, 24, 29, 47, 48, 54, 58,
72, 100, 106