

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Fisch

2016

125 Rezepte

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

Inhalt

Bachforelle, Kürbiskern-Kruste, Gewürz-Soße, Kürbis-Püree	1
Bouillabaisse mit Rouille	2
Bouillabaisse	3
Ceviche, Guacamole, und Quinoa-Salat	4
Champagner-Trüffel-Risotto mit Ofen-Makrele	5
Dorade mit dreierlei Gratin und Sekt-Sahne-Soße	6
Doraden-Filet mit Tagliatelle und Kapern-Tomaten-Soße	7
Dorsch in Wein, Spitzkohl, Bratkartoffeln, Senf-Soße	8
Dorsch mit Limetten-Butter und Linsen-Risotto	9
Ei auf Seehecht-Filet, Nussbutter-Schaum, Kartoffel-Püree	10
Fisch-Frikadellen mit Nordseekrabben-Speck-Topping	11
Fisch-Frikadellen, Dip, Kartoffel-Stampf, Spinat-Salat	13
Fisch-Stäbchen mit Kartoffel-Stampf und Gurken-Salat	14
Fisch-Stäbchen, Kartoffel-Möhren-Stampf, Gurken-Salat	15
Fish-and-Chips mit Bärlauch-Remoulade, Zitronen-Kaviar	16
Fish-and-Chips mit dreierlei Mayonnaise-Dip	17
Forellen-Filets mit Pfifferling-Kruste, Rahm-Spitzkohl	18
Fränkisches Karpfen-Filet, Kartoffel-Salat und Feldsalat	19
Gebratener Aal mit Bratkartoffeln und Remoulade	20
Gebratener Lachs mit Senf-Soße und Radicchio-Risotto	21
Gebratener Zander mit Rahm-Wirsing und Zwiebel-Confit	22
Geräucherte Lachsforelle mit Mandarinen-Salsa, Spinat	23
Geräucherter Kräuter-Lachs, Spargel-Gemüse, Honig-Dip	24
Geräuchertes Lachsforellen-Filet aus der Keksdose	25
Gerollter Heilbutt mit Schmorgemüse, Venusmuschel-Ragout	26

Heilbutt, Portwein-Sauerkirschen, Kartoffeln, Kohlrabi	27
Heilbutt, Spitzkohl-Granatapfel-Ragout, Kartoffel-Stampf	28
Herbst-Rolle von Räucheraal, Schweinebauch, Birnen-Creme	29
Japanisch glasierter Kabeljau, Blumenkohl, Algen-Salat	30
Kabeljau in Safran-Zimt-Soße mit Kartoffel-Salat	31
Kabeljau mit Tamarinden-Koriander-Soße und Zitronen-Reis	32
Kabeljau-Filet mit Buttermilch und Farfalle	33
Kabeljau-Filet mit Spargel-Tomaten-Gemüse, Rösti-Haube	34
Karotten-Saibling, Gänseblümchen-Gnocchi, Kopfsalat-Pesto	35
Karpfen-Filet mit Flusskrebse, Gemüse, Meerrettich-Soße	36
Kartoffel-Rösti mit Wolfsbarsch-Ceviche und Schmand	37
Kartoffel-Sotto mit pochierem Lachs und Senf-Creme	38
Konfiertes Saibling-Filet, Gewürz-Omelette, Tomaten-Honig	39
Kross gebratener Kabeljau mit Hummus und Wirsing-Chips	40
Lachs mit Erbsen-Püree und Erbsen-Zuckerschoten-Salat	41
Lachs mit Gemüse-Julienne, Tagliatelle in Prosecco-Soße	42
Lachs mit Kohlrabi, Petersilien-Pesto und Tatar-Crostini	43
Lachs mit Rotkohl-Ingwer-Salat und Kartoffel-Stampf	44
Lachs mit Weißwein-Käse-Soße und Sepia-Bandnudeln	45
Lachs, Sauce hollandaise, Rosmarin-Kartoffeln, Brokkoli	46
Lachs-Filet auf Mangold-Fenchel-Bett mit Röstkartoffeln	47
Lachs-Filet im Sesam-Mantel mit Quinoa-Salat	48
Lachs-Filet mit Dijon-Senf-Soße und Karotten	49
Lachs-Filet mit Feta-Spinat-Kruste und Zitronen-Risotto	50
Lachs-Filet mit Meerrettich-Kruste, Kartoffel-Croûtons	51
Lachs-Filet mit Orangen-Senf-Soße und Orangen-Linsen	52
Lachs-Filet mit Spekulatius-Kruste und Kartoffel-Püree	53
Lachs-Filet, Kokos-Soße, Blattspinat, Süßkartoffel-Püree	54
Lachs-Filet, Reis, Champignon-Gorgonzola-Soße, Bohnen	55
Lachs-Filet, Wein-Soße, Kartoffel-Spalten, Thai-Spargel	56
Lachs-Maultaschen in Riesling-Soße	57
Lachs-Rösti-Türmchen mit Fenchel-Orangen-Salat	58

Lachs-Variation, Schwarzwurzel-Ragout, Kartoffel-Stroh	59
Lachsforellen-Filet mit Mandelbutter auf Spinatbett	60
Limetten-Saibling, Endivien-Karotten-Salat, Dressing	61
Mandel-Forelle mit Pastinakenchips, Mascarpone-Dip	62
Morchel-Rahm-Risotto mit Zander-Filet	63
Ofen-Lachs mit buntem Reis, Zucchini-Salat und Guacamole	64
Pilz-Ravioli, Wolfsbarsch, Erbsen-Mousse, Wein-Schaum	65
Pochierter Heilbutt mit Spargel-Risotto	66
Pochierter Lachs, Champignon-Kartoffel-Körbchen, Pesto	67
Pochierter Seeteufel mit Sellerie-Schaum, Erbsen-Mousse	68
Quesadilla mit Steinbutt, Nordsee-Krabben, Guacamole	69
Rotbarben-Filet mit Safran-Risotto, Petersilien-Soße	70
Rotbarsch-Filet mit Ananas-Lauch-Relish	71
Rotbarsch-Filet mit Kartoffel-Mousseline, Karotten-Soße	72
Rote-Bete-Ravioli, Lachs-Tortelloni, Tagliatelle	73
Rotes Lachs-Curry, Chinakohl-Reis und Mango-Minz-Creme	74
Rotes Thai-Curry mit Lachs-Würfeln und Basmatireis	75
Saibling mit Honig-Senf-Kruste, Thymian-Knoblauch-Pasta	76
Saibling mit Kräuter-Mousse und Weißwein-Soße	77
Saibling, Blumenkohl-Creme, Brokkoli-Röschen, Haselnüsse	78
Saibling-Filet mit Weißwein-Soße, Saltimbocca-Kartoffeln	79
Saibling-Filet mit Kartoffelsotto und Rucola	80
Saltimbocca vom Zander mit Zitronen-Risotto	81
Schollen-Basilikum-Röllchen mit Spargel-Spitzen	82
Schollen-Filet, Petersilien-Kartoffeln, Lauch-Gemüse	83
Schollen-Röllchen in Pflaumen-Sahne-Soße, grüne Bohnen	84
Seelachs mit Parmesan-Haube und Gorgonzola-Karotten	85
Seelachs-Filet, Kräuter-Kruste, Spinat, Kartoffel-Spalten	86
Seeteufel im Sesammantel mit Melonen-Feta-Salat	87
Seeteufel, Pancetta-Mantel, Rucola-Pesto, grüner Spargel	88
Seeteufel-Bäckchen, Schmorzitrone, Kartoffel-Stampf	89
Seeteufel-Burger mit Jakobsmuschel, Paprika-Mayonnaise	90

Seeteufel-Filet im Kichererbsen-Mantel, Chili-Salsa	91
Seeteufel-Filet im Parma-Mantel, Polenta, Blattspinat	92
Seezungen-Filet mit Kartoffel-Würfeln auf Spinat-Bett	93
Seezungen-Filets mit Safran-Zitronen-Schaum, Risotto	94
Senf-Eier mit Kartoffel-Stampf, Kabeljau-Filet, Salat	95
Steinbeißer-Filet, Rahm-Wirsing, Röstkartoffeln, Birnen	96
Steinbutt mit getrüffeltem Kohlrabi und Sahne-Soße	97
Steinbutt mit Kartoffel-Schuppen und Blattspinat	98
Sushi-Variation mit asiatisch gebeiztem Lachs und Edamame	99
Türmchen von Zander, Rote Bete, Meerrettich-Apfel-Creme	100
Tagliatelle al salmone mit Rucola-Salat	101
Thunfisch-Steak mit Kartoffel-Chips und Tomaten-Dip	102
Thunfisch-Steak mit Teriyaki-Soße, Trüffel-Schaum	103
Tomaten-Gemüse in Lachsforelle, Avocado-Kartoffel-Püree	104
Weißwurst vom Saibling-Filet, Curry-Soße, Brezen-Soufflé	105
Wildlachs mit Kräuter-Creme-Topping, Kerbel-Gnocchi	106
Wildlachs-Filet mit Gemüse-Bandnudeln, Dill-Sahne-Soße	107
Wolfsbarsch im Salzmantel, Rosmarin-Kartoffeln, Salsa	108
Wolfsbarsch in Meersalz-Kruste, Grill-Gemüse, Kartoffeln	109
Wolfsbarsch mit Blattspinat und glasiertem Spargel	110
Wolfsbarsch mit Linsen-Risotto und Limetten-Butter	111
Wolfsbarsch mit Sauce Choron, Peperonata é Patatine	112
Wolfsbarsch, Erbsen-Zuckerschoten-Gemüse, Zitronen-Soße	113
Wolfsbarsch-Filet mit Champagner-Schaum, Spargel-Risotto	114
Wolfsbarsch-Filet, Spargel, Tomaten-Oliven-Vinaigrette	115
Zander im Speck-Mantel mit Beurre blanc, schwarze Linsen	116
Zander in Parmesan-Hülle mit Salami-Chips und Salat	117
Zander mit Fenchel-Birnen-Möhren-Gemüse, Parmesan-Chip	118
Zander, Petersilien-Zitronen-Soße, Kohlrabi-Möhren-Gemüse	119
Zander-Filet auf Meerrettich-Wirsing mit Frühkartoffeln	120
Zander-Filet im Meeres-Mantel, Muschelsud, Blumenkohl	121
Zander-Filet mit Birnen-Speck-Wirsing, Kartoffel-Würfel	122

Zander-Filet mit Spitzkohl, Trauben und Basmati-Reis	123
Zander-Filet, Haselnuss-Mandel-Panierung, Safran-Risotto	124
Zander-Filet, Kapern-Butter, Pellkartoffeln, Gurken-Salat	125
Zweierlei von der Lachsforelle mit Pastinaken-Stampf	126

Index	127
--------------	------------

Bachforelle, Kürbiskern-Kruste, Gewürz-Soße, Kürbis-Püree

Für zwei Personen

Für die Bachforelle:

2 Bachforellenfilets à 150 g	1 Limette	1TL Kürbiskernöl
4 EL geschälte Kürbiskerne	3 EL Butterschmalz	100 g Seezunge
100 ml Sahne	2 Zweige glatte Petersilie	Butter, Salz, weißer Pfeffer

Für das Püree:

½ Hokkaidokürbis	50 ml Gemüfefond	20 g Speckwürfel
2 Schalotten	1 Zimtstange	100 ml Sahne
1 EL Butter	1 Zweig Thymian	1 TL flüssiger Honig
1 Msp. Paprikapulver	Salz	weißer Pfeffer

Für die Sauce:

1 EL Butter	1 Schalotte	2 Orangen
80 ml Weißwein	50 ml Sahne	1 Scheibe Ingwer
1 Knoblauchzehe	1 Prise Zucker	1 EL Butter
½ TL Currypulver	Cayennepfeffer	Salz

Den Ofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Für die Fischfarce die Seezunge und Sahne pürieren und zum Kühlen ins Eisfach geben.

Für das Kürbispüree die Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. Kürbis klein schneiden und in einem Topf mit den Schalotten, dem Speck, Zimt und Thymian anbraten und mit Salz, Paprika und Pfeffer würzen. Gemüfefond und den Honig dazugeben und alles weich kochen.

Anschließend alles durch ein Sieb geben und den Fond für die Sauce aufheben. Den Kürbis zusammen mit der Sahne und Butter zu einem Püree mixen.

Die Bachforellenfilets in zwei zweieinhalb Zentimeter breite Tranchen schneiden. Petersilie hacken, die Schale der Limette abreiben. Filets mit einem Esslöffel Petersilie, Limettenabrieb und Kürbiskernöl marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen. In zwei Ausstechringe à 5 Zentimeter setzen und kühl stellen.

Anschließend Ringe entfernen und Tranchen mit einem Alustreifen umwickeln. Die Alufolie vor dem Servieren wieder entfernen.

Die oberen Seiten der Filets mit Fischfarce besteichen, die Kürbiskerne dicht an dicht darauf drücken und die Filets im Butterschmalz in einer Pfanne auf der Kernseite bei wenig Hitze anbraten. Die Forellen mit der Kernseite nach oben anschließend auf ein gebuttertes Backblech geben und 15 Minuten im Ofen fertig garen.

Für die Gewürzsauce etwas Schale der Orangen abreiben, anschließend die Orangen halbieren und auspressen. Die Schalotte abziehen, würfeln und in einem kleinen Topf in Butter anschwitzen und mit 30 Milliliter Orangensaft und Weißwein ablöschen. Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Ingwer schälen. Sauce mit der halben Knoblauchzehe, einer Scheibe Ingwer, einem halben Teelöffel Orangenabrieb, Currypulver und Cayennepfeffer würzen. Mit etwas Schmorfond des Kürbisses auffüllen und alles einmal aufkochen lassen. Anschließend vom Herd nehmen und zugedeckt ziehen lassen. Abschließend die Sauce durch ein Sieb passieren und je nach Dicke der Sauce mit Fond und Sahne verfeinern und mit Zucker und Salz abschmecken. Kurz vorm Servieren die Butter untermixen.

Die Bachforelle mit Kürbiskernkruste, Orangen-Gewürzsauce und Kürbispüree auf Tellern anrichten.

Gisela Nießbeck am 05. Dezember 2016

Bouillabaisse mit Rouille

Für zwei Personen

Für die Rouille:

1 Zehe Knoblauch	1 rote Peperoni	1 Ei
2 Scheiben Weißbrot	100 ml Kalbsfond	100 ml Olivenöl
5 Safranfäden	Piment-d'Espelette	Salz, Pfeffer

Für die Suppe:

300 g gemischte Fischfilets	10 Garnelen	2 Speisezwiebeln
2 Zehen Knoblauch	1 Knolle Fenchel	2 kleine festk. Kartoffeln
½ Bio-Orange	½ Bio-Zitrone	4 geschälte Dosen-Tomaten
100 ml Orangensaft	50 ml trockener Weißwein	500 ml Fischfond
500 ml Gemüsfond	4 cl Anislikör	4 cl Noilly-Prat
1 TL Tomatenmark	1 Bund glatte Petersilie	½ Bund Thymian
10 Safranfäden	1-2 TL Fenchelsamen	Olivenöl, Salz, Pfeffer
Für die Garnitur:	1 französisches Weißbrot	100 ml Olivenöl

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Rouille Rinde des Weißbrots entfernen. Brot würfeln, mit Kalbsfond bedecken und etwa fünf Minuten ziehen lassen. Safranfäden mit wenig Fond verrühren. Knoblauch abziehen, Peperoni waschen, halbieren und entkernen. Knoblauch und Peperoni im Mixer fein zerkleinern. Weißbrot ausdrücken, ebenfalls in den Mixer geben und gründlich zerkleinern. Ei trennen, Eiweiß beiseite stellen. Safran und Eigelb ebenfalls in den Mixer geben. Olivenöl tropfenweise und dann in einem dünnen Strahl zugeben, bis eine gebundene Masse entstanden ist. Rouille mit Piment d'espelette abschmecken, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Suppe Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Fenchel waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Tomaten aus der Dose abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Orange waschen, trocken reiben und Schale dünn abschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Fenchelsamen mit der Hälfte der Petersilie anschwitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffeln und die Hälfte des Fenchels dazugeben und farblos anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, Gemüse- und Fischfond hinzugeben. Tomaten, Thymian und Orangenschale in den Topf geben und 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Safran in Fond auflösen. Zur Suppe geben und mit Tomatenmark, Salz und Pfeffer würzen. Mit Noilly Prat abschmecken.

Zitrone auspressen. Fischfilets und Garnelen unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln. Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Garnelen bei mittlerer Hitze in Olivenöl anbraten. Dann in die Suppe geben, fünf Minuten ziehen lassen. Orangenschale entfernen.

Anderer Hälfte des Fenchels in Olivenöl anbraten. Mit Anislikör ablöschen. Orangensaft zugeben, Fenchel kurz dünsten.

Weißbrot aufschneiden. Scheiben mit Olivenöl beträufeln und im Backofen bei 180 Grad drei Minuten knusprig backen.

Fenchel-Tomaten in Teller geben. Garnelen und Fischfilets darauf anrichten. Dann Suppe durch ein Sieb aufgießen. Mit anderer Hälfte der Petersilie garnieren. Mit gerösteten Weißbrotscheiben und der Rouille anrichten und servieren.

Klaus-Dieter Braun am 12. April 2016

Bouillabaisse

Für zwei Personen

Für die Suppe:

200 g Seeteufel ohne Haut	200 g Wolfsbarsch ohne Haut	10 Venusmuscheln
10 Flusskrebse	6 Riesengarnelen	2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	1 rote Chili	2 Karotten
1 Stange Lauch	1 Knolle Fenchel	1 Dose gewürfelte Tomaten
1 Zitrone	1 Orange	2 EL Tomatenmark
425 ml Fischfond	200 ml Gemüsefond	100 ml trockener Weißwein
12 Safranfäden	1 TL Oregano	1 TL Anis
1 Lorbeerblatt	2 Zweige Thymian	2 Zweige Bohnenkraut
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Dazu:

1 französisches Baguette

In einem großen Topf Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Beides im Topf glasig dünsten. Tomatenmark dazugeben und mitrösten. Chili halbieren, vom Kerngehäuse befreien und Scheidewände entfernen. Anis und gehackte Chili zugeben. Mit der Hälfte des Weißweins ablöschen und reduzieren.

Lauch, Fenchel und Karotten putzen, schälen und fein hacken. In den Topf geben und kräftig anrösten. Nach ca. 3 Minuten Fischfond, Gemüsefond, gewürfelte Tomaten und Weißwein angießen. Saft einer halben Zitrone, einige Orangenzesten, Lorbeer, Safran, Thymian, Bohnenkraut, Oregano, Salz und Pfeffer dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anis und Lorbeerblatt entfernen. Fisch, Garnelen und Muscheln waschen, trockentupfen, hineinlegen und ca. 5 Minuten darin ziehen lassen.

Die Bouillabaisse in tiefen Tellern anrichten, etwas geröstetes Brot dazu reichen und servieren.

Stefan Pries am 08. Juni 2016

Ceviche, Guacamole, und Quinoa-Salat

Für zwei Personen

Für die Ceviche:

1 Heilbuttfilet à 160 g, (Sushi-Qualität)	1 Chilischote	1 Zehe Knoblauch
2 Rote Zwiebeln	3 Limetten	3 EL Olivenöl
4 Zweige Koriander	½ TL Piment-d'Espelette	Meersalz
Pfeffer		

Für die Guacamole:

2 mittelgroße Ochsenherztomaten	1 kleine Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 grüne Chilischote	2 reife Hass-Avocados	1 Limette
4 EL Walnussöl	½ Bund Koriander	Salz
Pfeffer		

Für den Quinoa-Salat:

100 g Quinoa	1 reife Hass-Avocado	1 Limette
70 g Feta	100 ml Geflügelfond	1 EL Avocado-Öl
½ Bund Minze	½ TL Piment-d'Espelette	Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

1 Zitrone	20 g Portulak	20 g Tortilla-Chips
-----------	---------------	---------------------

Für die Ceviche-Zubereitung Fischfilet waschen, trockentupfen und in dünne Tranchen schneiden. Knoblauch abziehen und über den Fisch raspeln. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Rote Zwiebeln abziehen, fein hobeln und für etwa 1 Minute in kaltes Wasser legen. Anschließend Zwiebeln auf dem Fisch verteilen. Limetten halbieren und auspressen. Limettensaft über den Fisch geben, 20 Minuten lang ziehen lassen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Chilischote halbieren, Kerngehäuse entfernen und klein hacken. Koriander und Chili zum Fisch geben. Mit Meersalz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken, mit Olivenöl beträufeln.

Für die Guacamole Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Chilischote halbieren, Kerngehäuse entfernen und auch klein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Avocados längs halbieren und Steine entfernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen und in eine Schüssel geben. Limette halbieren, auspressen und Saft zur Avocado geben. Walnussöl hinzufügen und Masse mit einer Gabel zerdrücken. Tomaten, Chili, Zwiebel, Knoblauch und Koriander dazugeben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Quinoa-Salat Quinoa in 150 ml Wasser und dem Geflügelfond 20 Minuten lang kochen lassen. Abkühlen lassen. Minze abbrausen, trockentupfen und Blätter abzupfen. Feta zerbröseln und mit Minze vermengen. Limette halbieren und Saft auspressen. Avocado längs halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen. Aus dem Fruchtfleisch 6 Würfel für die Garnitur schneiden. Rest der Avocado zerdrücken und mit der Käse-Minz-Mischung vermengen. Quinoa dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Avocado-Öl, Limettensaft und Piment d'Espelette abschmecken.

Für die Garnitur Portulak abbrausen und trockenwedeln. Zitrone abbrausen, trockenreiben und in Scheiben schneiden.

Ceviche, Guacamole, und Quinoa-Salat auf Tellern anrichten, mit Tortilla-Chips, Portulak und Zitronenscheiben garnieren und servieren.

Ulrich Enderle am 31. Mai 2016

Champagner-Trüffel-Risotto mit Ofen-Makrele

Für zwei Personen

Für den Risotto:

100 g Risotto-Reis	1 schwarzer Trüffel	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	25 g Parmesan	100 ml Champagner
300 ml Gemüsefond	1 TL Trüffelöl	100 g Crème-fraîche
1 Bund Kerbel	1 Bund Petersilie	50 g Butter

Für den Fisch:

2 Makrelenfilets á 125 g	1 Tomate	1 Zitrone
2 EL Zucker	1 Zimtstange	1 Vanilleschote
1 Bund Koriander	2 EL Olivenöl	Salz

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Ein Stück Backpapier in Wasser einweichen. Makrelenfilet waschen, trockentupfen und auf das Backpapier legen. Tomate in Scheiben schneiden und den Fisch damit belegen. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen und dieses mit dem Zucker sorgfältig vermengen.

Vanillezucker über die Tomaten streuen und eine Prise Zimt darauf reiben. Mit Olivenöl und Saft der Zitrone beträufeln. Das Backpapier zusammen falten und circa 15 Minuten im Ofen garen.

Für den Risotto Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Gemüsefond in einem Topf erwärmen. In einem weiteren Topf einen Teelöffel Butter mit Trüffelöl schmelzen. Schalotte und Knoblauch dazugeben und zwei Minuten dünsten. Risotto-Reis hinzufügen und eine Minute mitbraten. Mit Champagner ablöschen und eine Kelle Fond dazugeben. Unter ständigem Rühren nach und nach Fond angießen. Sobald die Flüssigkeit verkocht ist, Risotto vom Herd nehmen.

Petersilie und Kerbel abbrausen und trockenwedeln. Mit Crème fraîche, Butter, geriebenen Parmesan zum Risotto geben. Den Trüffel hobeln, hinzufügen und kurz mitziehen lassen.

Den Fisch aus dem Backpapier herausnehmen und mit Salz und gehacktem Koriander bestreuen. Das Champagner-Trüffel-Risotto mit Ofen-Makrele auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Globerger am 22. Februar 2016

Dorade mit dreierlei Gratin und Sekt-Sahne-Soße

Für zwei Personen

Für die Dorade:

2 Doraden, à 450 g	1 Zitrone	1 Zehe Knoblauch
1 Zwiebel	$\frac{1}{4}$ Bund Dill	2-3 Stängel Petersilie
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für das Gratin:

4 vorw. festk. Kartoffeln	4 Möhren	1 Knollensellerie
50 g Parmesan	1 Zehe Knoblauch	50 g Butter
40 ml Panna-da-cucinare		

Für die Sauce:

250 ml Fischfond	20 ml trockener Rieslingsekt	10 ml Panna-da-cucinare
1 Bund Thymian	Salz	Pfeffer

Backofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Gratin Kartoffeln, Karotten und Sellerie schälen und in zwei Millimeter dicke Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Butter mit Knoblauch in einem Topf erwärmen, über die Scheiben gießen und Panna da cucinare dazugeben. Parmesan reiben. Abwechselnd Karotten-, Kartoffeln- und Selleriescheiben auf Backblech legen, salzen mit Parmesan bestreuen. Im Ofen 20 Minuten goldbraun backen.

Für die Dorade Fisch waschen und trocken tupfen. Am Rücken entlang der Gräten beidseitig einschneiden. Am Kopf- und Schwanzende die Knochen lösen. Die entstandenen Filets entgräten. Topf mit Öl erwärmen die Karkasse darin leicht anbräunen. Zwiebel abziehen, klein schneiden, dazugeben mit Wasser ablöschen. Etwas Dill und Petersilie dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Abgießen und als Fond für die Sauce verwenden. Haut der Doradenfilets leicht einschneiden. Knoblauch abziehen und über der eingeschnittenen Doradenhaut mithilfe einer Knoblauchpresse verteilen. Mit Salz und buntem Pfeffer würzen. Pfanne mit Öl erhitzen und Filets auf der Hautseite knusprig braten, kurz wenden, nachwürzen und etwas Zitronenschale darauf abreiben.

Für die Sauce Fischfond in einem Topf reduzieren mit Panna da cucinare vermischen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Anrichten mit Sekt vermischen.

Gratin auf Teller geben, Dorade danebenlegen, Sauce darüber geben, mit Petersilie, Dill und Thymian garnieren und servieren.

Wilhelm Dammann am 28. Januar 2016

Doraden-Filet mit Tagliatelle und Kapern-Tomaten-Soße

Für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

110 g Hartweizengries 110 g Weizenmehl (405) 2 Eier (L)

Für die Doradenfilets:

2 Doradenfilets, mit Haut 2 Zweige Thymian Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Sauce:

4 Fleischtomaten 1 Glas Kapernäpfel 10 schwarze Oliven
2 Zehen Knoblauch 1 Bund glatte Petersilie 10 ml trockener Weißwein
Olivenöl Salz grober, schwarzer Pfeffer

Für den Nudelteig Mehl, Gries und Eier zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie ruhen lassen.

Knoblauch abziehen und fein hacken, Tomaten würfeln, Kapernäpfel halbieren, schwarze Oliven entkernen und alles in Olivenöl scharf anbraten. Mit Weißwein ablöschen und kurz aufkochen, dann zur Seite stellen. Nudelwasser salzen und zum Kochen bringen. Teig etwa zehn Mal auf niedrigster Stufe walzen, bis er sehr glatt ist. Dann stufenweise bis zur sehr dünnen Bahnen walzen und abschließend in Tagliatelle schneiden. Im kochenden Nudelwasser etwa drei Minuten gar kochen.

Haut der Dorade einschneiden, salzen und pfeffern. In einer sehr heißen Pfanne zusammen mit Thymianzweigen kurz von der Innenseite und etwa drei Minuten von der Hautseite anbraten. Zur Seite stellen.

Nudeln abgießen und in die Pfanne zur Sauce geben. Bei Hitze durchschwenken und gezupfte Petersilienblätter unterheben.

Auf einen großen Teller geben und mit etwas frischer Petersilie garnieren. Dorade auf den Tagliatelle anrichten.

Martin Rütze am 04. Februar 2016

Dorsch in Wein, Spitzkohl, Bratkartoffeln, Senf-Soße

Für zwei Personen

Für die Dorschfilets:

2 Dorschfilets, mit Haut, à 200 g	3 EL trockener Weißwein	1 Zitrone
Butter	weißer Pfeffer	Salz

Für den Spitzkohl:

1 kleinen Spitzkohl	1 Tomate	2 Lauchzwiebeln
1 Knolle Ingwer	1 Zwiebel	200 ml Gemüsefond
250 ml Sahne	1 EL Butterschmalz	

Für die Speckbratkartoffeln:

250 g mehligk. Kartoffeln	60 g durchw. Speck, am Stück	6 Scheiben Frühstücksspeck
1 EL Butterschmalz	Salz	

Für die Dijonsauce:

1 Tomate	100 ml Milch	1 EL Dijon-Senf
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

2 Zweige Dill	1 Bund Schnittlauch	
---------------	---------------------	--

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Wasser und einer Prise Salz fast gar kochen.

Für den Dorsch den Fisch waschen, trocken tupfen, in große Portionsstücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Stücke in eine gefettete Auflaufform legen. Zitrone auspressen. Wein und Zitronensaft zum Fisch geben und im Backofen 10 Minuten garen.

Für den Spitzkohl diesen in Streifen schneiden. Tomate würfeln. Zwiebel abziehen und würfeln. Lauchzwiebeln in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Kohl, Tomate, Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Ingwer in Butterschmalz andünsten. Mit Gemüsefond aufgießen und 10 Minuten garen.

Für die Speckbratkartoffeln vorgegarte Kartoffeln in Scheiben schneiden. Durchwachsenen Speck würfeln. Kartoffelscheiben im Butterschmalz mit Speckwürfel ausbraten. Frühstücksspeck halbieren und einer zweiten Pfanne kross anbraten.

Für die Dijonsauce Milch mit Sahne und 100 ml vom Spitzkohlsud vermengen, Senf zufügen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Tomate enthäuten, würfeln und zur Sauce geben.

Dorsch mit Spitzkohl, Speckbratkartoffeln und Dijonsauce auf Tellern anrichten, mit Dill und Schnittlauch garnieren und servieren.

Mario Braun am 15. Februar 2016

Dorsch mit Limetten-Butter und Linsen-Risotto

Für zwei Personen

Für den Dorsch:

1 Dorschfilet à 400 g	2 Stiele Rosmarin	2 Stiele Thymian
Olivenöl	Salz	

Für die Limettenbutter:

4 Limetten	60 g weiche Butter	Salz
------------	--------------------	------

Für das Risotto:

113 g Risotto	113 g rote Linsen	6 Frühlingszwiebeln
1 Stück Ingwer, wallnussgroß	2 Zehen Knoblauch	750 ml Geflügelfond
1,5 EL Schmand	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Limettenbutter Limetten heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Butter mit Limettenschale und Limettensaft verrühren und mit Salz abschmecken und kalt stellen.

Für das Risotto Frühlingszwiebeln abziehen und in Ringe schneiden, einige Ringe für die Garnitur beiseitelegen. Ingwer und Knoblauch schälen und beides sehr fein hacken.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Frühlingszwiebeln andünsten, Ingwer, Knoblauch und Risotto zufügen und kurz mit andünsten. Fond nach und nach angießen und das Risotto bei kleiner bis mittlerer Hitze unter Rühren etwa zehn Minuten garen. Linsen kalt waschen und dazugeben. Alles zusammen weitere zehn Minuten köcheln lassen. Zum Schluss den Schmand unter das Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dorsch kalt waschen, trocken tupfen und salzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Dorsch auf jeder Seite scharf anbraten, bis er goldbraun ist. Thymian und Rosmarin für den Geschmack mit in die Pfanne geben.

Den Dorsch mit Limettenbutter und Linsen-Risotto auf Tellern anrichten, mit Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Benjamin Pluskwik am 22. September 2016

Ei auf Seehecht-Filet, Nussbutter-Schaum, Kartoffel-Püree

Für das pochierte Ei:

2 Eier 50 ml Champagner-Essig Salz

Für das Seehechtfilet:

2 Seehechtfilets à 300 g Olivenöl Salz

Pfeffer

Für den Nussbutter-Schaum:

5 Eier, (Eigelbe) 150 g Butter 200 ml trockener Weißwein

50 ml Gemüsefond Salz Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

400 g mehlig. Kartoffeln 300 g Butter 50 ml Milch

Muskatnuss Salz Pfeffer

Für den Blattspinat:

500 g Baby-Spinat 2 Schalotten 1 große Fleischtomate

50 g Pinienkerne Butter Muskatnuss

Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Kästchen Kresse $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Für die Kartoffeln in einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für die Eier in einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für den Fisch in einem Topf Wasser auf 55 Grad erhitzen.

Für die Tomate Wasser erhitzen.

Für den Nussbutter-Schaum Butter schmelzen und braun werden lassen. Eier trennen. Eigelbe salzen und pfeffern und über einem Wasserbad mit Weißwein und Gemüsefond aufschlagen. Von der Hitze nehmen und flüssige Butter unterrühren. Masse in eine Espumafflasche füllen, zwei Kapseln eindrehen und beiseite stellen.

Für den Seehecht Fisch kalt abrausen, trockentupfen, mit etwas Olivenöl in einen Vakuumbbeutel geben und vakuumieren. In einem Wasserbad bei 55 Grad 15 Minuten gar ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Bunsenbrenner kurz anbrennen.

Für das Ei Essig in einen Topf mit kochendem Wasser geben und von der Hitze ziehen. Eier aufschlagen, mit einem Kochlöffel im Essig-Wasser einen Strudel erzeugen und Eier einzeln hineingeben. Nach 10 Sekunden mit der Schöpfkelle aus dem Wasser nehmen und salzen.

Für das Kartoffelpüree Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garen.

Abschütten und mit Milch und Butter zu einem Püree stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für den Spinat Schalotten abziehen und würfeln. Spinat waschen und trockenschleudern. Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, Strunk und Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch würfeln. In einer Pfanne Butter zerlassen, Schalotten glasig anschwitzen, Pinienkerne und Tomaten dazugeben und kurz durch schwenken. Spinat hinzufügen und nur kurz anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für die Garnitur Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Pochiertes Ei auf pochiertem Seehechtfilet mit Nussbutter-Schaum, Kartoffelpüree und Blattspinat auf Tellern anrichten, mit Kresse und Schnittlauch garnieren und servieren.

Tobias Beck am 13. September 2016

Fisch-Frikadellen mit Nordseekrabben-Speck-Topping

Für zwei Personen

Für die Fisch-Frikadellen:

1 Lachsfilet à 250 g	1 Kabeljaufilet à 200 g	450 g mehlig. Kartoffeln
1 Zitrone	1 TL Kapern	1 Ei
2 TL Crème-double	1 TL Dijon-Senf	120 g Panko
20 ml trockener Weißwein	1 TL Sojasauce	1 EL Olivenöl
1 Bund Estragon	½ Bund glatte Petersilie	4 Stängel Borretsch
1 EL Mehl	3 EL Butter	4 TL Sonnenblumenöl
1 Prise Cayennepfeffer	Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

Für das Topping:

150 g Nordseekrabben	50 g Speckwürfel
----------------------	------------------

Für das Gurken-Pak-Choi-Gemüse:

1 Nostrano-Gurke	1 Pak Choi	1 kleine rote Zwiebel
1 rote Chilischote	1 EL Reissessig	1 EL Sesamöl
1 EL Zucker	1 EL Chilisauc	½ Bund Koriander
1 EL Sonnenblumenöl		

Für den Dill-Dip:

150 g griech. Joghurt	30 ml Cidre	1 Bund Dill
1 Stange Zitronengras	Puderezucker	Himalaya-Salz
Weißer Pfeffer		

Für die Garnitur:

1 Stück Fischhaut	1 TL rosa Pfefferkörner
-------------------	-------------------------

Für die Kartoffeln gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Für den Fisch in einem Topf Wasser auf circa 60 bis 80 Grad erhitzen. Für das lauwarme Gemüse Ofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Fischfilets kalt abbrausen und trockentupfen. Mit Sojasauce, Pfeffer, Olivenöl und Weißwein in einem Plastikbeutel einschweißen und bei konstanter Wassertemperatur fünf Minuten garen. Fisch aus dem Beutel nehmen und zerkleinern.

Kartoffeln schälen und weich kochen. Abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern. Estragon und Borretsch abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Zitrone abbrausen, abtrocknen und Schale abreiben. Fisch, Kartoffeln, Kapern, Estragon, Borretsch, Zitronenabrieb, Senf und Crème double miteinander vermengen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und mit Muskatnuss abschmecken.

Aus der Masse Frikadellen formen. Ei aufschlagen und verquirlen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und mit Panko vermengen. Frikadellen mehlieren, in Ei und Petersilien-Panko-Mischung wenden. Sonnenblumenöl erhitzen, Frikadellen braten. Butter zum Aromatisieren dazugeben. Frikadellen auf Küchenpapier abtropfen.

Für das Topping Speck in einer Pfanne ohne Fett kross auslassen. Nordseekrabben kalt abbrausen, trockentupfen und zum Speck geben.

Für das Gurken-Pak-Choi-Gemüse Gurke schälen, Kerngehäuse entfernen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Pak Choi abbrausen, Strunk entfernen und Blätter klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Sonnenblumenöl erhitzen, Zwiebeln glasig anschwitzen, Gurken und Pak Choi dazugeben. Chilischote waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Chili, Koriander, Reissessig, Sesamöl, Zucker und Chilisauc mit Gurken, Pak Choi und Zwiebeln vermengen und warm stellen. Für den Dill-Dip Dill abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Zitronengras waschen und in feine

Ringe schneiden. Joghurt mit Cidre, Dill und Zitronengras vermengen, mit Puderzucker abschmecken und mit Himalaya-Salz und weißem Pfeffer würzen.

Für die Garnitur rosa Pfeffer grob zermörsern. Fischhaut zwischen zwei Blätter Backpapier geben, mit einer Pfanne beschweren und im Ofen bei 150 Grad kross ausbacken.

Fisch-Frikadellen mit Nordsee-Krabben-Speck-Topping, lauwarmem Gurken-Pak-Choi-Gemüse und Dill-Dip auf Tellern anrichten, mit rosa Pfeffer und Fischhaut garnieren und servieren.

Tamara Frey am 30. Mai 2016

Fisch-Frikadellen, Dip, Kartoffel-Stampf, Spinat-Salat

Für zwei Personen

Für die Fischfrikadellen:

1 Lachsfilet à 250 g	1 Kabeljaufilet à 200 g	500 g mehligk. Kartoffeln
1 Zitrone	1 TL Kapern	100 g Panko
1 Ei	2 TL Crème-double	1 TL Dijon-Senf
20 ml trockener Weißwein	1 TL helle Sojasauce	1 EL Olivenöl
1 Bund Estragon	4 Stängel Borretsch	1 EL Mehl
3 EL Butter	4 TL Sonnenblumenöl	Cayennepfeffer
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffel-Stampf:

500 g mehligk. Kartoffeln	150 ml Milch	1 EL Butter
2 EL Sahnemeerrettich	½ Bund Schnittlauch	Muskatnuss
Salz		

Für den Dip:

½ Zitrone	150 g Schmand	35 g Kapern
½ Bund Schnittlauch	1 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Babyspinat-Salat:

1 Kugel Mozzarella	150 g Babyspinat	1 rote Chilischote
2 Orangen	50 g Haselnusskerne	2 EL Milch
4 EL Olivenöl	2 EL weißer Balsamico-Essig	3 EL flüssiger Honig
1 EL mittelscharfer Senf	½ Bund Thai-Basilikum	1 EL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffeln in einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für den Fisch in einem Topf Wasser auf circa 60 bis 80 Grad erhitzen.

Für den Kartoffel-Meerrettich-Stampf Kartoffeln schälen und grob würfeln. In kochendem gesalzenem Wasser zugedeckt circa 20 Minuten weich kochen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Milch und Butter in einem Topf erhitzen. Kartoffeln abgießen, Kochwasser auffangen. Kartoffeln mit der Milch-Butter-Mischung stampfen.

Schnittlauch und Sahnemeerrettich unterrühren. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Für die Fischfrikadellen Kartoffelwasser erneut erhitzen. Kartoffeln schälen und grob würfeln. In kochendem gesalzenem Wasser zugedeckt circa 20 Minuten weich kochen. Kartoffeln abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern.

Lachs und Kabeljau kalt abbrausen und trockentupfen. Mit Sojasauce, Olivenöl, Weißwein und Pfeffer in einem Plastikbeutel evakuieren und bei 60 bis 80 Grad Wassertemperatur circa 5 Minuten garen. Fisch aus dem Beutel nehmen und zerkleinern.

Estragon und Borretsch abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken.

Zitrone abbrausen und Schale abreiben. Fisch, Kartoffeln, Kapern, Estragon, Borretsch, Zitronenabrieb, Senf und Crème double miteinander vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und mit Muskatnuss abschmecken. Aus der Masse Frikadellen formen. Ei aufschlagen und verquirlen. Frikadellen mehlieren, in Ei und Panko wenden.

Sonnenblumenöl erhitzen, Frikadellen darin von beiden Seiten anbraten. Butter zum Aromatisieren dazugeben. Frikadellen auf Küchenpapier geben.

Für den Schnittlauch-Kapern-Dip Zitrone auspressen. Kapern fein hacken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Schmand mit Olivenöl und Zitronensaft glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kapern und Schnittlauch vermengen.

Für den Babyspinat-Salat Olivenöl, Balsamico, Milch, Zucker, Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verquirlen. Spinat waschen und trockenschleudern.

Thai-Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Mozzarella würfeln. Orangen schälen und filetieren. Chili waschen, halbieren, Kerne entfernen und fein hacken. In einer Pfanne Honig erhitzen. Orangenfilets und Chili mit Honig karamellisieren lassen. Haselnusskerne grob zerkleinern und hinzufügen. Spinat, Thai-Basilikum und Mozzarella mit Orangen-Chili-Haselnuss-Mischung und Dressing vermengen.

Fischfrikadellen mit Kartoffel-Meerrettich-Stampf, Schnittlauch-Kapern-Dip und Babyspinat-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Stübinger am 24. November 2016

Fisch-Stäbchen mit Kartoffel-Stampf und Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

2 Seelachsfilets à 150 g	1 Ei	3 EL Mehl
50 g Semmelbrösel	50 g Dinkelflakes	5 EL Kokosöl
Salz	Pfeffer	

Für den Kartoffelstampf:

400 g festk. Kartoffeln	1 Limette	100 ml Milch, 3,5%
2 EL Butter	1 Bund glatte Petersilie	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 Zitrone	1 EL Olivenöl
1 Bund Dill	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffeln in einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für die Fischstäbchen Seelachsfilet waschen und trocken tupfen. In Stäbchen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ei verquirlen. Semmelbrösel und Dinkelflakes vermengen. Fischstäbchen mehlieren, durch das verquirlte Ei ziehen und mit Semmelbröseln und Dinkelflakes panieren. In einer Pfanne Kokosöl erhitzen, Fischstäbchen darin goldbraun ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Kartoffelstampf Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Abgießen und wieder in den Topf geben. Milch erhitzen und mit Butter und Kartoffeln stampfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Muskatnuss abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, hacken und unter den Stampf mengen. Limette waschen, Schale abreiben und vor dem Servieren über den Kartoffelstampf geben.

Für den Gurkensalat Salatgurke reiben, salzen und kurz ruhen lassen. Gurkenscheiben auspressen und Wasser abgießen. Dill abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und zugeben. Mit Pfeffer würzen, gegebenenfalls nachsalzen. Zitrone auspressen. Kurz vor dem Servieren Zitronensaft und Olivenöl untermengen.

Fischstäbchen mit Kartoffelstampf und Gurkensalat anrichten und servieren.

Carolin Adam am 23. Mai 2016

Fisch-Stäbchen, Kartoffel-Möhren-Stampf, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

300 g Seeteufel-Filet	2 Limetten	100g Mehl
3 Eier	100g Panko-Mehl (grob)	2-3 EL Schwarzer Sesam
2-3 TL Weißer Sesam	Butter	Olivenöl

Für den Kartoffel-Möhrenstampf:

10 Kartoffeln	4 Möhren	30g Erdnüsse
50g Butter	50ml Milch	Muskatnuss

Für den Wasabi-Gurkensalat:

2 Gurken	2 Frühlingszwiebeln	1 EL Wasabipaste
2 TL Sesamöl	2 TL Sojasauce	Zucker
Pfeffer	Salz	

Für die Garnitur:

1 rote Chili	Radieschensprossen
--------------	--------------------

Für den Stampf einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Kartoffeln und Möhren schälen und bissfest kochen.

Für die Fischstäbchen das Seeteufel-Filet waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Den Saft der Limetten auspressen und die Stücke damit beträufeln.

Eine Panierstraße aufbauen: In eine Schale das Mehl geben, in einer zweiten Schale die Eier verquirlen, in der dritten Schale das Pankomehl mit dem Sesam vermengen. Die Fischstücke erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und anschließend mit der Panko-Sesam-Mischung panieren.

Für den Wasabi-Gurkensalat Gurke schälen und mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden. In ein Sieb geben, salzen und etwa zehn Minuten abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln abziehen und schräg in feine Ringe schneiden. Aus Olivenöl, etwas Sesamöl, Sojasauce, einer Prise Zucker und etwas Pfeffer eine Sauce herstellen und mit den Gurken vermengen.

Für den Stampf Kartoffeln und Möhren abgießen, mit Milch, einem Stück Butter, Salz und Muskat vermengen und grob stampfen. Erdnüsse hacken, kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten und untermischen.

Für den Fisch Öl und Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Fischstäbchen darin auf mittlerer Hitze goldbraun von beiden Seiten anbraten.

Die Radieschensprossen waschen. Die Chili in feine Ringe schneiden.

Die Fischstäbchen mit dem Stampf auf Tellern anrichten. Den Salat in kleine Schalen füllen. Sprossen und Chili am Tellerrand dekorieren. Servieren.

Cornelius Göbel am 17. Oktober 2016

Fish-and-Chips mit Bärlauch-Remoulade, Zitronen-Kaviar

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Heilbuttfilets à 125 g	100 g Mehl	100 g Reismehl
150 ml Wodka	300 ml Bier	2 EL Akazienhonig
Mehl	Pflanzenfett	Salz, Pfeffer

Für die Chips:

8 große festk. Kartoffeln	Rosenpaprikapulver	Fett, Salz, Pfeffer
---------------------------	--------------------	---------------------

Für den Zitronen-Kaviar:

150 ml Zitronensaft	150 ml Wasser	1 TL Natriumalginat
$\frac{1}{4}$ TL Calciumchlorid		

Für die Bärlauch-Remoulade:

1 Schalotte	5 Cornichons	1 Zitrone
1 Ei	200 ml Sonnenblumenöl	2 EL Weißweinessig
1 TL Dijonsenf	1 Bund Bärlauch	1 Bund Dill
Butter	Salz	Pfeffer

Fett in der Fritteuse auf 185 Grad erhitzen.

In einem Topf Pflanzenfett auf 220 Grad erhitzen.

In einem Topf gesalzenes Wasser erhitzen.

Für die Chips Kartoffeln schälen, in gleichmäßige Stifte schneiden und unter fließendem Wasser die austretende Stärke abwaschen. In leicht gesalzenem Wasser etwa zehn Minuten kochen lassen. Abschütten, auf einem Backblech verteilen und für zehn Minuten in den Kühlschrank geben.

Kartoffelstifte bei 185 Grad in der Fritteuse frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Für den Fisch Teig aus Mehl, Reismehl, 150 Milliliter Bier, 150 Milliliter Wodka und Honig herstellen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Konsistenz des Teigs prüfen (sollte dickflüssig und zäh sein) und eventuell Bier nachgießen. Fisch unter kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen, salzen und pfeffern, mehlieren und mit dem Teig überziehen. In 220 Grad heißem Fett frittieren.

Für die Remoulade Zitrone halbieren und Saft auspressen. Ei, Senf und ein Teelöffel Zitronensaft verquirlen. Sonnenblumenöl nach und nach hinzugeben, bis die Remoulade die gewünschte Konsistenz hat. Schalotte abziehen, würfeln und mit Butter anschwitzen. Bärlauch und Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Cornichons von den Enden befreien und klein schneiden. Essig, Bärlauch, Dill, Cornichons sowie die angeschwitzte Schalotte zur Remoulade geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Zitronen-Kaviar Natriumalginat in Zitronensaft lösen. Lösung durch ein Sieb passieren. Calciumchlorid in 150 Milliliter Wasser auflösen. Zitronenlösung tröpfchenweise in die Calciumlösung geben. Kaviarperlen nach kurzer Zeit vorsichtig mit einer Schaumkelle aus der Lösung heben und gründlich mit klarem Wasser abspülen.

Fish & Chips mit Bärlauch-Remoulade und Zitronen-Kaviar anrichten und servieren.

Pritam Hackenberg am 11. April 2016

Fish-and-Chips mit dreierlei Mayonnaise-Dip

Für zwei Personen

Für den Fisch:

200 g Kabeljau	100 g Sardellen	100 g Calamaretti
2 Eier	190 g Mehl	200 g feiner Maisgrieß
200 g Panko	1 TL Backpulver	90 ml Export-Bier
Mehl	Sonnenblumenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Chips:

2 festk. Kartoffeln	2 Süßkartoffeln	500 ml Apfelsaft
Sonnenblumenöl	Salz	

Für die Mayonnaise-Dips:

2 Eier	75 g Crème-fraîche	3 TL mittelscharfer Senf
2 EL flüssiger Blütenhonig	2 TL Wasabipaste	100 ml Aceto Balsamico
3 EL Kürbiskernöl	200 ml Sonnenblumenöl	1 Bund Dill
Salz	Pfeffer	

Für die Chips Öl in der Fritteuse auf 130 Grad erhitzen.

Für den Fisch Bierteig herstellen. Dafür Eier trennen. Mehl, 1 TL Salz, Backpulver und Bier mit Eigelben vermengen und mit einem Schneebesen glattrühren. Eiweiße und eine Prise Salz mit dem Handrührgerät steif schlagen. Zum Bierteig geben und behutsam unterheben.

Für die Chips Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen und in etwa 1 cm dicke Stifte schneiden. Für circa 5 Minuten in Apfelsaft legen, dann trockentupfen. Kartoffelstifte in der Fritteuse für etwa 5 Minuten vorgaren, ohne dass sie Farbe annehmen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend ein zweites Mal bei 170 Grad goldbraun ausbacken. Wieder auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Kabeljau, Sardellen und Calamaretti waschen und trocken tupfen. Kabeljau in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und im Bierteig wenden. Sardellen mehlieren, in Bierteig und Panko wenden. Calamaretti ausschließlich in Maisgrieß wenden. Kabeljau, Sardellen und Calamaretti portionsweise in der Fritteuse etwa 4 Minuten im 170 Grad heißen Öl ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Mayonnaise Eier trennen. Eigelbe mit 1 TL Senf in einer großen Rührschüssel mit einem Schneebesen vermengen. Hälfte des Sonnenblumenöls tröpfchenweise unterschlagen. Restliches Sonnenblumenöl in einem dünnen Strahl dazugeben und mit dem Stabmixer mixen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht.

Für die Dips Mayonnaise in drei gleich große Portionen teilen. Balsamico in einem offenen Topf bei mittlerer Hitze sirupartig einkochen, abkühlen lassen und mit einer der Mayonnaise-Portionen, Salz und Pfeffer verrühren. Dill abbrausen und trockenwedeln, Spitzen hacken und mit Honig, Crème fraîche, restlichem Senf, Salz, Pfeffer und der zweiten Mayonnaise-Portion vermengen. Das letzte Drittel der Mayonnaise mit Wasabipaste, Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer verrühren.

Die Fish and Chips in eine Pergamenttüte geben. Mit dreierlei Mayonnaise-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Ulrich Enderle am 01. Juni 2016

Forellen-Filets mit Pfifferling-Kruste, Rahm-Spitzkohl

Für zwei Personen

Für die Forellenfilet:

4 Forellenfilets à 100g	100 g Butter	1 Ei
Salz	Pfeffer	

Für die Pfifferlingskruste:

100 g Pfifferlinge	2 Schalotten	100 g Butter
100 g Semmelbrösel	1 TL Petersilie (glatt)	Salz
Pfeffer		

Für den Rahmspitzkohl:

300 g Spitzkohl	2 Schalotten	1 Scheibe Bauchspeck
100 g Crème-fraîche	1 Spritzer Zitrone	Kümmel
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Pfifferlingkruste Pfifferlinge putzen und in feine Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Pfifferlinge zusammen mit Schalotten und Butter in einer Pfanne anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Ei trennen und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Semmelbrösel, Eigelb, Petersilie und Pfifferlinge in eine Schüssel geben und alles zu einer homogenen Masse vermengen.

Für die Forellenfilet Filets waschen, trocken tupfen, entgräten, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einer Seite dünn mit der Kruste belegen. Auf der Krustenseite in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl goldbraun anbraten, wenden.

Für den Rahmspitzkohl Schalotten abziehen, fein würfeln und zusammen mit dem Speck in Butter anschwitzen. Spitzkohl waschen, in feine Streifen schneiden und dazugeben. Alles so lange anschwitzen, bis der Spitzkohl noch leichten Biss hat. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Crème fraîche zum Kohl geben und alles mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Muskatnuss und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Forellenfilet mit Pfifferlingkruste auf Rahmspitzkohl auf einem Teller anrichten und servieren.

Michael Fucker am 30. Juni 2016

Fränkisches Karpfen-Filet, Kartoffel-Salat und Feldsalat

Für zwei Personen

Für das Karpfenfilet:

2 Karpfenfilet à ca.300 g	150 g grobes Weizenmehl	150 g Weizengries
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 Flasche dunkles Bier	500 g Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für den Kartoffelsalat:

4 mittelgroße Kartoffeln	1 Zwiebel	100 g Speckwürfel
Gemüsefond	Apfelessig	Olivenöl
Zucker	Salz	Pfeffer
Muskatnuss,	mittelscharfen Senf	

Für den Feldsalat:

150 g Feldsalat	100 ml Orangensaft	100 ml Apfelessig
100 ml Olivenöl	Zucker	Salz

Für die Garnitur:

1 Zitrone

Für den Kartoffelsalat Kartoffeln schälen, vierteln, und in kochendem Salzwasser gar kochen. Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Essig, Öl und Orangensaft zu einem Dressing anrühre und mit Salz und Zucker abschmecken. Das Dressing kurz vorm Servieren unter den Feldsalat heben. Kartoffeln kurz auskühlen lassen, in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Gemüsefond, Essig und Öl in einem kleinen Topf aufkochen, Senf einrühren und mit Pfeffer, Salz und etwas Zucker abschmecken. Etwas Muskatnuss einreiben. Kartoffelscheiben unterheben. Zwiebel häuten, fein hacken und ebenfalls unterheben. Karpfenfilet waschen und trocken tupfen. Bier in eine flache Schüssel geben und das Karpfenfilet darin wenden, danach mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Teller Mehl und Gries mischen und das Filet darin wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das panierte Karpfenfilet darin goldbraun braten. Petersilie von den Stielen zupfen, grob hacken und unter den Kartoffelsalat heben. Zitrone in Scheiben schneiden. Fränkisches Karpfenfilet mit Kartoffelsalat und Feldsalat auf Tellern anrichten, das Karpfenfilet mit einer Zitronenscheibe garnieren und servieren.

Günter Kurz am 28. November 2016

Gebratener Aal mit Bratkartoffeln und Remoulade

Für zwei Personen

Für den Aal:

1 kleiner Aal	Pflanzenöl	Mehl
Salz	Weißer Pfeffer	

Für die Bratkartoffeln:

4 große festk. Kartoffeln	2 Zwiebeln	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Remoulade:

2 Frühlingszwiebeln	6 Cornichons	1 Zitrone
1 Ei	200 g Schmand	100 g Naturjoghurt
1 TL mittelscharfer Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

4 Cocktail-Tomaten

Den Aal gut waschen und trocken tupfen. In kleine Stücke schneiden, salzen und pfeffern. In Mehl wenden und beiseite legen.

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun anbraten, bis sie gar sind. Zwiebeln abziehen, in Streifen schneiden und mit in der Pfanne braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Remoulade einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und das Ei hart kochen. Schmand mit Joghurt vermengen. Cornichons in feine Würfel und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Beides zu Schmand und Joghurt geben. Schnittlauch und Petersilie waschen, trocken wedeln und fein hacken, Ebenfalls dazu geben. Das hartgekochte Ei abschrecken, pellen, in feine Würfel schneiden und untermengen. Zitrone halbieren und auspressen. Die Remoulade mit Zitronensaft, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Aal mit Pflanzenöl in eine heiße Pfanne geben und rundum anbraten.

Für die Garnitur die Tomaten waschen und dekorativ zurechtschneiden.

Denn Aal mit Bratkartoffeln und Remoulade auf Tellern anrichten, mit den Tomaten garnieren und servieren.

Ahmet Dag am 19. Dezember 2016

Gebratener Lachs mit Senf-Soße und Radicchio-Risotto

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 200 g	1 Limette	40 ml Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	Butter

Für das Radicchio-Risotto:

100 g Risottoreis	50 g Radicchio	1 Schalotte
40 g Parmesan	20 g Butter	350 ml Gemüsefond
30 ml Weißwein	1 Lorbeerblatt	Meersalz
Pfeffer	Olivenöl	

Für die Senfsauce:

2 EL mittelscharfer Senf	10 g Zwiebel	30 g Butter
150 ml Gemüsefond	50 ml Sahne	1 EL Weißweinessig
1 EL Mehl	2 Zweige Dill	Muskatnuss
Zucker	Salz	

Für den gebratenen Lachs Fisch waschen und trockentupfen. Hautseite mehrmals leicht einritzen, mit Pfeffer und Meersalz würzen. Die Limette abspülen, Schale mit dem Zestenreißer abziehen. Saft der Limette auspressen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Lachs auf der Hautseite drei Minuten anbraten, dann wenden. Limettenzesten und -saft zugeben. Bei geringer Hitze den Fisch fertig garen.

Für die Senfsauce Dill waschen, trocken wedeln und fein hacken. Zwiebel abziehen und würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Mehl dazu geben und verrühren. Mit Gemüsefond, Sahne und Weißweinessig abgießen.

Fünf Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Senf und Dill unter die Sauce rühren, mit Salz, Zucker und Muskat abschmecken.

Für das Radicchio-Risotto Radicchio waschen und eine Hälfte der Länge nach grob schneiden. Die andere Hälfte in feine Streifen schneiden. Schalotten abziehen und fein hacken. Öl im Topf erhitzen, Radicchio, Schalotten und Reis dazugeben. Eine Minute glasig anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und einreduzieren lassen. Sobald der Weißwein reduziert ist, die Hälfte des Gemüsefonds und Lorbeerblatt hinzugeben, leicht köcheln lassen. Nach und nach den restlichen Fond hinzugeben. Parmesan reiben. Vor dem Servieren Butter, Parmesan und den fein geschnittenen Radicchio unterheben. Lorbeerblatt aus dem Risotto nehmen.

Gebratenen Lachs mit Radicchio-Risotto und Senfsauce auf einem Teller anrichten und servieren.

Sina Nathalie Grafen am 07. April 2016

Gebratener Zander mit Rahm-Wirsing und Zwiebel-Confit

Für zwei Personen

Für das Confit:

1 rote Zwiebel	1 EL Zucker	75 ml trockener Rotwein
50 ml roter Portwein	50 g kalte Butter	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Wirsing:

200 g Wirsing	75 ml Geflügelfond	50 ml Sahne
1 TL Speisestärke	20 g Trüffelbutter	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Zander:

2 Zanderfilets, 120 g	1 Zitrone	15 g schwarzer Trüffel
1 ½ EL Butterschmalz	Mehl	Salz
Pfeffer		

Für die Zwiebelmarmelade Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf in Olivenöl andünsten. Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Mit Rotwein und Portwein ablöschen und bei milder Hitze 15 Minuten einköcheln lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und kalte Butterwürfel nach und nach unterrühren.

Zwiebelmarmelade leicht warm halten.

Für den Wirsing diesen putzen, waschen und in Streifen schneiden. Wirsing in einer Pfanne in Öl andünsten. Geflügelfond und Sahne zugeben, kurz aufkochen lassen und die Hitze reduzieren. Den Wirsing zugedeckt circa zehn Minuten weich garen.

Für den Zander die Filets waschen und trocken tupfen. Haut etwas mehlieren. Mit etwas Saft der Zitrone beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin auf der Hautseite circa vier Minuten braten. Dann wenden und auf der anderen Seite eine weitere Minute braten.

Den Wirsing mit Salz und Pfeffer würzen. Speisestärke mit kaltem Wasser glatt rühren und den Rahmwirsing damit binden. Zuletzt mit circa 20 Gramm Trüffelbutter verfeinern.

Trüffel hobeln.

Den gebratenen Zander mit getrüffeltem Rahmwirsing und Zwiebel-Confit auf Tellern anrichten, mit Trüffel garnieren und servieren.

Melanie Seltzsam am 06. Oktober 2016

Geräucherte Lachsforelle mit Mandarinen-Salsa, Spinat

Für zwei Personen

Für die Lachsforelle:

2 Lachsforellen à 150 g	1 Zitrone	2 Räucherspäne
Salz	Pfeffer	

Für die Schaumwein-Dill-Creme:

2 EL Mascarpone	2 EL Sahne	50 ml Sekt
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 Bund Dill
1 EL Weißweinessig	Salz	Pfeffer

Für den Spinat:

300 g Blattspinat	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Mandarine	10 g Cranberries	10 g Mandeln
neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Für die Mandarinen-Salsa:

2 Mandarinen	1 Schalotte	2 EL Weißweinessig
3 EL neutrales Öl	1 Msp. Chiliflocken	Salz
Pfeffer		

Für die Weihnachtscracker:

2 Platten Blätterteig	1 Ei	1 Prise Christstollengewürz
-----------------------	------	-----------------------------

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Für die Lachsforellen die Zitrone halbieren und auspressen. Die Filets waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Räucherspäne auf den Boden des Dampfgarers geben und die Lachsforelle darauf 10-15 Minuten räuchern.

Für die Cracker den Blätterteig ausrollen. Das Ei trennen. Blätterteig mit dem Eigelb bestreichen, anschließend das Christstollen-Gewürz drüber streuen und für etwa 15 Minuten in den Ofen geben.

Für die Creme die Zitrone halbieren und auspressen. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Dill ebenfalls klein schneiden. Beides zusammen mit dem Sekt, der Sahne und der Mascarpone zu einer geschmeidigen Creme verrühren. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, und Weißweinessig kräftig würzen.

Für den Spinat die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Spinat in wenig leicht gesalzenem Wasser blanchieren, abgießen. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin goldgelb braten. Spinat dazugeben, durch schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Getrocknete Cranberries in den Spinat geben und vermischen.

Für die Mandarinen-Salsa Schalotte abziehen und würfeln. Mandarinen schälen, filetieren und zusammen mit Essig, Schalotten und Öl zu einer Salsa verarbeiten. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

Die Cracker aus dem Ofen nehmen und zusammen mit den Lachsforellenfilets und dem fruchtigen Spinat, der Schaumwein-Dillcreme und der Salsa auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Fassbender am 06. Dezember 2016

Geräucherter Kräuter-Lachs, Spargel-Gemüse, Honig-Dip

Für zwei Personen

Für den Fisch:

4 Lachsfilets mit Haut à 125 g	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen
$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Oregano	$\frac{1}{2}$ TL rosa Pfefferbeeren
$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Majoran	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian	$\frac{1}{2}$ TL getrocknete Minze
1 TL Zitronenpfeffer	Salz	

Für die Räucherglut:

40 g Buchenspäne	5 Zweige Bohnenkraut	3 Zweige Rosmarin
10 Wacholderbeeren		

Für das Gemüse:

8 Stangen grüner Spargel	100 g kleine Rispentomaten	3 Knoblauchzehen
2 EL Sojasauce	1 TL Sesamöl	2 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Meersalz	Pfeffer	

Für den Dip:

2 EL Honig	1 EL Dijon-Senf	2 EL Schmand
1 Limette	3 Zweige Dill	Salz

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In den Deckel einer Keksdose einige Löcher einstecken. Räucherspäne in die Dose geben, sodass der Boden bedeckt ist. Einige Rosmarinzwige, einige Wacholderbeeren und etwas Bohnenkraut einlegen. Mit etwas Alufolie abdecken. Dose bei höchster Stufe auf den Herd stellen und abwarten, bis Rauch aufsteigt. Mit dem Deckel verschließen.

Für den Fisch diesen waschen und trockentupfen. Aus Curry, Fenchel, Oregano, Thymian, Minze, Majoran, rosa und schwarzem Pfeffer im Mörser eine Kräutermischung herstellen. Den Fisch mit Salz und der Kräutermischung großzügig einreiben, mit der Hautseite nach unten direkt auf die Folie legen und mit einem Deckel verschließen.

Etwa 8 Minuten auf dem Herd garen und während des Räucherprozesses nicht öffnen. Sollte es zu stark rauchen, so kann ein feuchtes Geschirrtuch auf den Deckel gelegt werden. Den Lachs abschließend 3 Minuten ruhen lassen, bevor die Dose geöffnet wird.

Für das Gemüse den Knoblauch abziehen, in eine Schüssel pressen, mit Sojasauce, Sesamöl, Olivenöl und dem Saft einer Limette verrühren. Olivenöl in eine Grillpfanne erhitzen. Tomaten und Spargel waschen. Vom Spargel die holzigen Enden entfernen und die Stangen, nebeneinander in die heiße Grillpfanne geben und 4 Minuten rundum anrösten. Rispentomaten hinzufügen und ebenfalls grillen, bis diese eine kräftige Farbe haben. Spargel und Tomaten aus der Pfanne nehmen, mit dem Dressing vermengen und warm halten.

Für den Dip Schmand, Dijon-Senf und Honig in einer Schüssel gut verrühren, ca. 1 EL fein gehackten Dill untermischen, mit wenig Limettensaft und Salz abschmecken.

Den geräucherten Kräuterlachs aus der Keksdose mit Spargel-Tomaten-Gemüse und Honig-Senf-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Pries am 09. Juni 2016

Geräuchertes Lachsforellen-Filet aus der Keksdose

Für zwei Personen

Für die Lachsforellenfilets:

2 Lachsforellenfilets à 200 g	1 Zitrone	50 g getrocknete Cranberries
2 Bund Dill	2 EL Olivenöl	Räucherspäne
Salz	Pfeffer	

Für das Pastinakenmus:

250 g Pastinaken	300 ml Gemüsefond	200 ml Sahne
1 TL Christstollengewürz	40 g Mandeln	Salz, Pfeffer

Für die Mascarpone-Sauce:

50 g Lachsforellenfilets	70 g Mascarpone	½ Bund Dill
100 ml lieblich Weißwein	10 ml Sekt	400 ml Fischfond
50 g getrocknete Cranberries	1 EL Butter	1 Zwiebel
Salz	Pfeffer	

Für Reis mit Spinatsalat:

1 Tasse Wildreis	2 Tassen Wasser	100 g Blattspinat
2 Mandarinen	3 EL Weißweinessig	3 EL Olivenöl
1 TL Christstollengewürz		

Für den Crostini:

2 Blätterteigplatten	1 Ei
----------------------	------

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Lachsforellenfilet in den Deckel einer Keksdose mit einem Schraubenzieher oder geeigneten Messer mehrere kleine Löcher stechen. Den Boden der Dose mit Alufolie bedecken. Auf die Alufolie reichlich Räucherspäne legen, sowie Dill und Cranberries. Darauf eine weitere Lage Alufolie legen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Fisch mit Öl, Zitronensaft und Salz und Pfeffer großzügig einreiben und auf die zweite Lage Alufolie legen. Keksdose verschließen und bei mittlerer Hitze für 8-10 Minuten auf den Herd stellen. Bei starker Rauchentwicklung nassen Lappen auf die Dose legen.

Für das Pastinakenmus Pastinaken schälen und in Würfel schneiden. Anschließend für 15 Minuten in einem Topf in Gemüsefond garen. Mandeln in der Moulinette zerkleinern. Die durchgaren Pastinaken pürieren, mit Sahne und Mandeln verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Christstollengewürz würzen.

Für die Mascarpone-Sauce Zwiebel abziehen, fein würfeln und in heißer Butter in einer Pfanne andünsten. Mit Fischfond, 100 Milliliter Wein und Sekt aufkochen lassen. Anschließend Lachs für den Geschmack hineinlegen und bei milder Hitze 10 Minuten ziehen lassen. Fisch herausnehmen und Mascarpone in die Sauce einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Abermals kurz einkochen lassen und zum Schluss Dill dazu geben. Cranberries im restlichen Wein in einem Topf weichkochen, eventuell pürieren und als Farbeffekt in die Sauce rühren.

Für den Reis und Spinatsalat Reis in einem Topf mit zwei Tassen Wasser gar kochen. Spinat waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Die Mandarinen schälen. Eine auseinander pellen, die andere Mandarine auspressen und den Saft auffangen. Spinat mit Mandarine, Mandarinsaft, Christstollengewürz, Essig und Öl vermengen.

Für den Crostini ein Ei aufschlagen. Zwei Blätterteig-Platten mit dem Ei aneinanderdrücken und in 6 Streifen schneiden. Die Streifen in sich drehen und für 15 Minuten in den Ofen geben. Lachsforellenfilets mit dem Salat, Reis und Pastinakenmus auf Tellern anrichten und mit der Mascarpone-Sauce und Crostini garniert servieren.

Nicholas Fanselow am 06. Dezember 2016

Gerollter Heilbutt mit Schmorgemüse, Venusmuschel-Ragout

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Heilbuttfilets à 180 g	1 Frühlingszwiebel	40 g Venusmuscheln
1 Knolle Fenchel	2 Karotten	75 g Wachsbohnen
5 Cherrytomaten	4 EL Anislikör	50 ml Fischfond
2 g Fenchelpollen	3 EL Knoblauchöl	Meersalz

Für das Pesto:

1 Knolle Fenchel mit Grün	50 g getr. Öl-Tomaten	30 g Paranusskerne
40 g Parmesan	3 Zweige glatte Petersilie	1 Prise Fleur de sel

Für die Sauce:

2 Schalotten	100 ml Weißwein	75 ml Fischfond
75 ml Sahne	1 Prise Cayennepfeffer	1 EL Butter
3 EL Olivenöl	grobes Meersalz	

Für das Püree:

600 g mehligk. Kartoffeln	100 ml Milch	150 ml Sahne
50 g kalte Butter	1 Bund Schnittlauch	1 Muskatnuss
1 Prise Kalahari-Salz	weißer Pfeffer	

Den Ofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Püree die Kartoffeln waschen, mit einem Sparschäler schälen und vierteln. Kartoffelstücke in einem Topf mit kochendem Salzwasser circa 15 Minuten garen. Milch und 100 Milliliter Sahne in einen Topf geben und aufkochen. Übrige Sahne halbsteif schlagen.

Für die Papilote-Füllung Karotten schälen und von den Enden befreien. Fenchel waschen und mit den Karotten klein schneiden, Wachsbohnen von den Enden befreien. Karotten, Fenchel und Bohnen mit den Muscheln in einem Topf mit Öl circa fünf Minuten kräftig anbraten. Mit Anislikör flambieren und Fischfond angießen.

Für das Pesto Fenchel waschen und mit Grün fein hacken. Parmesan grob reiben. Paranusskerne, getrocknete Tomaten mit Öl, Petersilie und Salz mit einem Stabmixer in einem hohen Gefäß zu einem cremigen Pesto aufmixen. Fischfilets waschen, trockentupfen, dünn mit dem Pesto bestreichen und kompakt aufrollen. Frühlingszwiebel in feine lange Julienne-Fäden schneiden und die Fischrollen damit fixieren.

Gemüse und Muscheln mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und den Sud beiseitestellen. Heilbuttrolle mit etwas Knoblauchöl bestreichen, Fenchelpollen und Fleur de Sel darüber streuen. Gemüse mit Muscheln auf zwei Pergamentpapiere geben, den Fisch darauf setzen und fest zu einem Bonbon verschließen. Im Ofen circa 20 Minuten garen.

Für die Sauce Schalotten abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit Öl und Butter glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen. Etwa 100 Milliliter vom Muschel-Gemüse-Sud und den Fischfond angießen und zehn Minuten reduzieren lassen. Mit Sahne auffüllen und mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Mit einem Stabmixer schaumig aufmixen.

Gegarte Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in die heiße Milch-Sahne-Mischung drücken. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Butter und unter das Püree heben. Geschlagene Sahne kurz vor dem Servieren unterheben. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und untermischen. Den gerollten Heilbutt en papilote mit Schmorgemüse, Venusmuschel-Ragout, Fenchel und Schnittlauch-Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Hölker am 19. Juli 2016

Heilbutt, Portwein-Sauerkirschen, Kartoffeln, Kohlrabi

Für zwei Personen

Für den Kohlrabi:

1 Kohlrabi	75 g Sahne	1 Muskatnuss
Salz		

Für die Kartoffeln:

6 violette Trüffelkartoffeln	2 EL Butter	Salz
------------------------------	-------------	------

Für den Heilbutt:

2 Heilbuttfilets à 150 g	1 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
--------------------------	-----------------	---------------

Für die Sauerkirschen:

30 ml dunkler Portwein	2 EL getr. Sauerkirschen	
------------------------	--------------------------	--

Für die Sauce:

50 ml Fischfond	50 g Sahne	$\frac{1}{2}$ EL Weißweinessig
2 Gewürznelken	Salz	Pfeffer

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für die lila Kartoffeln die Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in kochendem Salzwasser 15 bis 20 Minuten garen. Anschließend abgießen, ausdampfen lassen und pellen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin schwenken. Mit Salz würzen.

Den Kohlrabi putzen, schälen und in kleine Rauten schneiden. Sahne in einen Topf geben, mit Salz und Muskatnuss würzen und aufkochen. Kohlrabi dazugeben und etwa 7 Minuten köcheln lassen.

Für die Sauce Fond, Essig und Sahne in einem Topf mit den Gewürznelken aufkochen und kurz ziehen lassen. Gewürznelken wieder entfernen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit dem Stabmixer aufschäumen.

Für die Portwein-Sauerkirschen Portwein mit Sauerkirschen in einem Topf aufkochen, vom Herd nehmen und ziehen lassen.

Für den Heilbutt die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin auf einer Seite kross braten, wenden und auf der anderen Seite kurz ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Heilbutt mit Portwein-Sauerkirschen, lila Kartoffeln und Kohlrabi auf Tellern anrichten und servieren.

Maximilian Klapsing am 20. Dezember 2016

Heilbutt, Spitzkohl-Granatapfel-Ragout, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für den Heilbutt:

2 Heilbuttfilets à 160 g	1 Knolle Sellerie	1 Stange Lauch
1 Knolle Fenchel	50 ml Sahne	20 g Butter
10 ml Crème-Double	2 EL Weißwein	2 EL Wermut
50 ml Fischfond	2 EL Mehl	Olivenöl

Für das Ragout:

$\frac{1}{2}$ Kopf Spitzkohl	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	75 g Mehl
75 g Butter	100 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer

Für den Stampf:

3 mehligk. Kartoffeln	50 g Kalamata-Oliven	1 Muskatnuss
1 Prise Salz		

Für den Kartoffelstampf einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen, würfeln und bissfest garen. Kartoffeln abgießen und mit Muskat und Salz würzen. Anschließend Oliven entkernen, in der Moulinette mixen und unter den Stampf heben.

Für den Spitzkohl eine Mehlschwitze herstellen. Mehl in einem Topf mit Butter bei milder Hitze sanft andünsten. Fond nach und nach hinein rühren und unter weiterem Rühren bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein feines Sieb passieren.

Einen Topf mit Wasser erhitzen. Spitzkohl waschen, vom Strunk befreien, kleinschneiden und im heißen Wasser blanchieren. Anschließend in die Mehlschwitze geben und darin schwenken. Granatapfelkerne durch einen Schlag auf die Schale herausschlagen und dazugeben.

Für den Heilbutt eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Fisch waschen, trockentupfen, mehlieren und von beiden Seiten etwa drei Minuten braten.

Für den Fisch eine Sauce herstellen. Hierfür zunächst Sellerie, Lauch und Fenchel waschen, putzen, fein hacken und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Gemüse mit Wermut und Weißwein ablöschen. Mehl, Sahne, Fischfond und Crème Double zugeben und von der Platte ziehen. Zum Schluss passieren.

Den Heilbutt mit Spitzkohl-Granatapfel-Ragout und Kartoffelstampf auf Tellern anrichten, mit der Sauce garnieren und servieren.

Jeannine Langer am 10. Oktober 2016

Herbst-Rolle von Räucheraal, Schweinebauch, Birnen-Creme

Für zwei Personen

Für die Herbstrolle:

100 g Schweinebauch	2 Schalotten	2 Knollen Topinambur
40 g TK-Erbesen	1 Birne	5 große Frühlingsrollenblätter
1 Stängel Estragon	1 EL Speisestärke	neutrales Speiseöl
grobes Meersalz	Pfeffer	

Für die Birnen-Creme:

1 Limette	300 g Birnenmark	3 EL Bindemittel
Salz	Pfeffer	

Für den Aal-Schaum:

400 g Räucheraal	2 Schalotten	1 Stange Staudensellerie
200 ml Kalbsfond	20 g Butter	1 EL Lecithin
2 Lorbeerblätter	3 Wacholderbeeren	2 Nelken
20 g Butter	Salz	Pfeffer

Für die Rote Bete:

6 Knollen Baby-Rote-Bete	20 ml Gemüsefond	200 g Butter
100 g Zucker	Salz	

Für die Garnitur:

2 Knollen Topinambur	20 g Baby-Mangold	20 g Rote-Bete-Sprossen
neutrales Speiseöl	Salz	Pfeffer

Fett in der Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Rote Bete und Topinambur für Herbstrolle und Garnitur putzen, waschen und in gesalzenem Wasser gar kochen.

Für die Birnen-Creme Limette auspressen. Birnenmark, Bindemittel und Limettensaft vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Espumaflasche füllen.

Für den Aal-Schaum Räucheraal von Haut und Gräten befreien. Aal in feine Streifen schneiden und für die Füllung der Herbstrolle beiseitelegen. Schalotten abziehen und würfeln. Staudensellerie putzen und in Stücke schneiden. In einem Topf Butter erhitzen und Schalotten, Sellerie, Aalhaut und Gräten anschwitzen. Mit Kalbsfond ablöschen und mit Lorbeer, Wacholderbeeren und Nelken aufkochen und 15 Minuten reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Flüssigkeit durch ein Sieb gießen, in einem Topf auffangen, mit Lecithin vermengen, Butter hinzufügen und mit dem Stabmixer aufschäumen.

Für die Füllung der Herbstrolle gegarten Topinambur schälen und in feine Würfel schneiden. Estragon abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Schweinebauch in dünne Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett anbraten. Schalotten abziehen, fein hacken und hinzufügen. Birne waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch fein würfeln. Birne, Erbsen und Topinambur zu Schweinebauch und Schalotten geben. Estragon hinzufügen und Füllung mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Frühlingsrollenblätter ausbreiten und Räucheraal-Streifen in das untere Drittel der Rolle legen. Füllung dazu geben und Frühlingsrollenblätter zusammenrollen. Speisestärke mit Wasser anrühren und als Kleber verwenden. Rolle in heißem Fett ausfrittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Rote Bete die gekochten Knollen schälen und klein schneiden. In einer Pfanne Zucker schmelzen, Salz und Butter hinzufügen und Rote Bete darin glasieren. Mit Gemüsefond ablöschen und einkochen lassen.

Für die Garnitur Baby-Mangold putzen, waschen und Blätter abzupfen. Restlichen Topinambur

schälen, in zwei Zentimeter große Stücke schneiden und in heißem Fett ausfrittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Herbstrolle von Räucheraal und Schweinebauch mit Birnen-Creme, Aal-Schaum und Rote Bete in Salzkaramell-Butter auf Tellern anrichten, mit Baby-Mangold und Rote-Bete-Sprossen garnieren und servieren.

Tobias Beck am 22. November 2016

Japanisch glasierter Kabeljau, Blumenkohl, Algen-Salat

Für zwei Personen

Für den glasierten Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 150 g	2 cm japan. Meerrettich	1 Yuzu
100 ml Sake	50 ml Soja-Sauce	2 EL Miso-Paste
Zucker	Rapsöl	Meersalz
Pfeffer		

Für den Blumenkohl:

300 g Blumenkohl	1 Zehe Knoblauch	200 ml Dashi
20 ml Reis-Essig	Butter	Salz, Pfeffer

Für den Wakame-Salat:

250 g getrocknete Seealgen	1 Daikon-Rettich	½ Zehe Knoblauch
2 cm Ingwer	10 g kleine rote Chilischoten	100 g helle Sesamsaat
20 ml Soja-Sauce	50 ml Sesamöl	Salz, Pfeffer

Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Getrocknete Algen in Wasser einweichen.

Für den Kabeljau Fisch kalt abbrausen und trocken tupfen. Für die Marinade Yuzu abbrausen und trockenreiben. Einen Teil der Schale abreiben und für die Garnitur beiseite stellen. Yuzu auspressen. Japanischen Rettich schälen, fein reiben und einen Teil für die Garnitur beiseite stellen. Restlichen geriebenen Rettich mit Sake, Miso-Paste, Soja-Sauce, einer Prise Zucker und etwas Yuzu-Saft vermengen und in einem Topf erhitzen. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen, Fisch auf der Hautseite anbraten, dann kurz wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend im Ofen bei 100 Grad Umluft zehn Minuten garen. Dabei immer wieder mit der Marinade bepinseln.

Für den Blumenkohl Dashi mit Wasser zum Kochen bringen. Blumenkohl putzen und die kleinen Röschen im Dashi-Sud bissfest garen. Anschließend mit einer Schaumkelle abschöpfen, Sud beiseite stellen. In einer Pfanne Butter zerlassen. Knoblauch abziehen, Zehe andrücken und zur Butter geben. Blumenkohl in Knoblauch-Butter anbraten, mit Reis-Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Algen-Salat Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili waschen, trockenreiben, Kerngehäuse entfernen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Rettich schälen und fein reiben. Algen auspressen und in eine Schüssel geben. Soja-Sauce, Sesamöl, Sesam, Knoblauch, Ingwer, Chili und Daikon-Rettich mit den Algen vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Japanisch glasierten Kabeljau mit gebratenem Blumenkohl und Wakame-Salat auf Tellern anrichten, mit Yuzu-Abrieb und etwas geriebenem Japanischem Meerrettich garnieren und servieren.

Patrick Jonek am 28. September 2016

Kabeljau in Safran-Zimt-Soße mit Kartoffel-Salat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Kabeljaufilets à 160 g $\frac{1}{4}$ Zitrone 1 EL Olivenöl
Salz

Für die Sauce:

$\frac{1}{2}$ Orange 200 ml Fischfond 25 g Sahne
1 EL Speisestärke 1 Prise Safranfäden $\frac{1}{2}$ Stange Zimt
Salz Pfeffer

Für den Kartoffelsalat:

200 g festk. Kartoffeln 1 rote Zwiebel 5 Cherrytomaten
 $\frac{1}{2}$ rote Paprika $\frac{1}{2}$ gelbe Paprika $\frac{1}{2}$ grüne Paprika
 $\frac{1}{2}$ Zitrone 50 ml Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 EL Cranberries

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Für den Kartoffelsalat Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und im kochenden Wasser bissfest garen. Anschließend abschütten und mit Öl vermengen. Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Tomaten waschen, vom Strunk befreien und ebenfalls in Würfel schneiden. Zitrone halbieren, Saft auspressen und unter den Salat mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce die Orange heiß abspülen, trocknen und die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen. Saft auspressen. Fischfond, Orangensaft und -schale, Zimt und Safran aufkochen und auf die Hälfte einkochen lassen. Zimtstange und Orangenschale aus dem Sud nehmen.

Saucenbinder unter Rühren in den kochenden Sud geben. Sahne unterrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

Für den Kabeljau die Fischfilets kalt abspülen, trocken tupfen, salzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin zuerst auf der Hautseite etwa drei bis vier Minuten scharf anbraten. Vorsichtig wenden und weitere drei Minuten braten.

Den Kabeljau in Safran-Zimt-Sauce mit Kartoffelsalat auf Tellern anrichten, mit den Cranberries garnieren und servieren.

Souad Boujloud am 20. Dezember 2016

Kabeljau mit Tamarinden-Koriander-Soße und Zitronen-Reis

Für zwei Personen

Für den Fisch:

300 g Kabeljaufilet, ohne Haut grobes Meersalz Pfeffer

Für die Sauce:

1 große Zwiebel 6 Knoblauchzehen 1 EL Mehl
1 EL Tamarindenpaste 1 TL Kurkuma 2 TL getr. Bockshornklee
 $\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer 1 Prise Zucker 1 Bund Koriander
neutrales Pflanzenöl

Für den Reis:

120 g Basmati-Reis 1 Zitrone

Für die Sauce ausreichend Öl einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel abziehen, feinhacken und bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mehl zugeben und unter Rühren eine Minute mit braten. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und anschwitzen. Kurkuma, Bockshornklee, Cayennepfeffer und Zucker zufügen und alles zwei Minuten unter Rühren braten.

Für den Reis Zitronenschale mit einem Zestenreißer abreiben. Den Reis im Verhältnis 1:2 mit Wasser und einigen Zitronenzesten in einem Topf ansetzen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und mit Stielen fein hacken. Koriander in die Pfanne geben, untermischen und mit braten. Tamarindenpaste in 500 Milliliter lauwarmen Wasser auflösen und in die Pfanne gießen. Bei geringer Hitze und circa 15 Minuten köcheln lassen.

Für den Fisch den Kabeljau waschen und trocken tupfen. In vier Zentimeter große Stücke schneiden und in eine heiße Pfanne ohne Öl legen. Sauce über den Fisch geben, sodass die Fischmedaillons leicht bedeckt sind. Mit Meersalz und Pfeffer würzen, den Deckel auflegen und weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Den Kabeljau mit Tamarinden-Koriander-Sauce und Zitronen-Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Tatjana Lopuga am 20. April 2016

Kabeljau-Filet mit Buttermilch und Farfalle

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljau-Filets à 150 g 3 EL Olivenöl Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Nori-Farfalle:

30 g getr. Nori-Blätter 4 Eier, davon die Eigelbe 250 g Semola-Mehl
100 g Mehl, Type 405 125 g doppelgriffiges Mehl 10 g Salz
Mehl

Für die Buttermilch:

$\frac{1}{2}$ Zitrone 100 ml Buttermilch 20 ml Fischfond
30 g Zucker Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für Queller und Buchenpilze:

100 g Queller 100 g Buchenpilze 20 ml Gemüsefond
50 g Butter grobes Meersalz Pfeffer

Für die Garnitur: 2 Frühlingszwiebeln

Für die Nudeln gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

In einem Topf Wasser auf 70 Grad erhitzen.

Für die Nori-Farfalle Nori-Blätter einweichen. Anschließend gut ausdrücken und zerkleinern. Eier trennen. Nori-Blätter, Eigelbe, Semola-Mehl, Mehl, doppelgriffiges Mehl und Salz zu einem geschmeidigen Teig kneten, in Frischhaltefolie wickeln und kurz ruhen lassen. Arbeitsfläche bemehlen und Teig mit einem Nudelholz flach ausrollen. Mit einem gezackten Teigroller in circa drei Zentimeter breite Streifen schneiden, diese dann quer in Abschnitte unterteilen und jeweils in der Mitte zu Schmetterlingsnudeln zusammendrücken. In kochendem Salzwasser circa acht Minuten bissfest garen. Anschließend abschütten.

Für den Fisch die Filets vom Kabeljau kalt abbrausen und trockentupfen. Mit Olivenöl in einen Vakuumbbeutel geben und in 70 Grad heißem Wasser fünf Minuten gar ziehen lassen.

Anschließend aus dem Vakuumbbeutel befreien und in heißem Olivenöl von beiden Seiten glasig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die zitronige Buttermilch Schale der Zitrone abreiben. Buttermilch mit Zitronenabrieb, Fischfond, Zucker, Salz und Pfeffer verquirlen und mit Muskatnuss verfeinern. Kurz bei geringer Hitze erwärmen.

Für den Queller und die Buchenpilze Queller waschen und putzen. Buchenpilze putzen. In einer Pfanne Butter schmelzen, Queller und Buchenpilze heiß anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Farfalle hinzufügen und mit dem Gemüse durch schwenken.

Für die Garnitur Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Streifen schneiden. In Eiswasser legen, bis die Frühlingszwiebeln sich kräuseln. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Farfalle, Queller und Buchenpilze in tiefen Tellern anrichten, Fisch oben auf setzen und Buttermilch in den Teller laufen lassen. Mit Frühlingszwiebeln garnieren und alles servieren.

Tobias Beck am 21. November 2016

Kabeljau-Filet mit Spargel-Tomaten-Gemüse, Rösti-Haube

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Kabeljau-Loins à 200 g	2 EL Mehl	2 EL Butter
neutrales Öl	Salz	

Für die Rösti-Haube:

8 festk. Kartoffeln	1 Ei	1 Zwiebel
feines Salz		

Für die Spargel-Pfanne:

200 g weißer Spargel	200 g grüner Spargel	10 Cherrytomaten
1 Limette	20 g gekochter Schinken	200 ml trockener Weißwein
100 ml trockener Wermut	125 g Butter	4 EL neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

3 Zweige Dill

Den Ofen auf 90 Grad vorheizen.

Für den Fisch die Kabeljau-Loins waschen, trockentupfen, salzen und mehlieren. Für das Gemüse Spargel schälen, in grobe Stücke schneiden, im Wok mit Öl anbraten, salzen und pfeffern. Tomaten waschen, halbieren, Schinkel würfeln und beides zugeben. Mit Wermut und Weißwein ablöschen und reduzieren lassen.

Kabeljau von beiden Seiten ca. 3 Minuten in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Für ca. 10 Minuten in den Ofen schieben.

Für die Röstihaube Kartoffel schälen und raspeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Kartoffelraspel mit Ei, Zwiebel und Salz verrühren. In einem Passiertuch abtropfen lassen und in der Pfanne etwa 4 EL der Masse zu flachen Rösti ausbacken.

Das Kabeljaufilet unter der Kartoffelrösti-Haube mit Spargel-Tomaten-Gemüse auf Tellern anrichten, mit einigen Dillspitzen garnieren und servieren.

Elisabeth Noelle am 06. Juni 2016

Karotten-Saibling, Gänseblümchen-Gnocchi, Kopfsalat-Pesto

Für zwei Personen

Für den Karotten-Saibling:

1 Saiblingsfilet à 200g	4 Babykarotten mit Grün	100 g Butter
Butter	Salz	Pfeffer

Für die Gnocchi:

180 g Toastbrot	50 g Blattspinat	200 g Mehl
60 g Parmesan	3 Eier	100 g Quark
50 g glatte Petersilie	160 g Gänseblümchen	Butter
Mehl	Salz	Pfeffer

Für das Kopfsalat-Pesto:

80 g Kopfsalatblätter	80 g glatte Petersilie	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone	10 g Parmesan	60 g Butter
1 EL Mandelblättchen	60 ml mildes Olivenöl	Salz

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Für die Gnocchi das Brot in einem Zerkleinerer fein zerhacken. Blattspinat und Petersilie waschen, trocken tupfen, blanchieren und anschließend im Mixer pürieren. Brot, Blattspinat und Petersilie mit Mehl, Eiern und Quark zu einem Teig verrühren. Gänseblümchen waschen und im Ganzen in den Teig einkneten. Teig ruhen lassen.

Für das Kopfsalat-Pesto Salatblätter waschen und trocken schleudern. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, abkühlen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und blanchieren. Durch ein Sieb abgießen, abschrecken und das Wasser ausdrücken.

Knoblauch abziehen, Parmesan reiben, Butter in einer Pfanne braun werden lassen, eine Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Salatblätter mit Mandeln, Petersilie, Knoblauch, Parmesan, einige Spritzer Zitronensaft, Olivenöl und brauner Butter pürieren. Pesto mit Salz abschmecken. Für den Karotten-Steckerlfisch Karotten schälen und das Grün bis auf fünf Millimeter abschneiden. Bissfest blanchieren, in Eiswasser abschrecken, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Um die Butter zu klären, diese in einem Topf langsam erhitzen ohne umzurühren. Den Schaum abschöpfen.

Saiblingsfilet waschen, trockentupfen und in vier gleich große Stücke schneiden. Stücke in Frischhaltefolie geben, mit der Hand plattieren. Saiblingsstücke spiralförmig um die Karotten wickeln und auf ein eingefettetes Backblech legen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit geklärter Butter bestreichen. Im Backofen auf mittlerer Schiene zehn Minuten garen.

Arbeitsfläche bemehlen und kleine Gnocchi aus dem Teig formen. Anschließend ins kochende Wasser geben und fünf Minuten ziehen lassen. Gnocchi mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser nehmen. In einer Pfanne Butter auslassen und Gnocchi darin schwenken.

Parmesan reiben, Gnocchi damit bestreuen.

Gänseblümchen-Gnocchi mit Karotten-Steckerlfisch und Kopfsalat-Pesto auf einem Teller anrichten und servieren.

Stefan Sommer am 25. April 2016

Karpfen-Filet mit Flusskrebse, Gemüse, Meerrettich-Soße

Für zwei Personen

Für den Fisch:

6 Krebschwänze, gekocht	2 Karpfenfilets, ohne Haut	1 Zitrone
1 EL Mehl	2 EL Butter	2 EL Pflanzenöl
Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

1 Schalotte	50 g frischer Meerrettich	30 g Butter
20 g Mehl	100 ml trockener Weißwein	400 ml Fischfond
200 ml Schlagsahne	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

150 g festk. Kartoffeln	75 g Karotten	75 g Petersilienwurzeln
50 g Porree	15 g Butter	100 ml Gemüfefond
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Dill

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Für die Sauce die Schalotte abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Butter glasig dünsten, anschließend mit Mehl bestäuben und nochmals kurz andünsten. Mit Weißwein, Fond und Sahne ablöschen und 15 bis 20 Minuten unter ständigem Rühren kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Meerrettich schälen, fein reiben und zur Sauce geben. Sauce durch ein feines Sieb passieren.

Für das Gemüse Kartoffeln, Karotten und Petersilienwurzeln schälen und in einen halben Zentimeter große Würfel schneiden. Porree halbieren, putzen und auch in einen halben Zentimeter große Stücke schneiden. Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser fünf Minuten garen, abschütten und abtropfen lassen. Karotten und Petersilienwurzeln zwei bis drei Minuten kochen. Ebenfalls abschütten. Butter, Zucker und Fond in einem Topf erhitzen und um die Hälfte reduzieren lassen. Gemüse dazu geben und zugedeckt drei bis vier Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Krebse und Karpfen die Köpfe der Krebse abdrehen, den harten Panzer am Bauch mit einer Schere durchschneiden. Krebschwänze vorsichtig aus den Schalen brechen, entdarmen, kalt abspülen und beiseite legen. Karpfenfilets kalt abrausen, trockentupfen und schräg durchschneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Zitronensaft und Salz auf den Karpfen geben und drei Minuten einziehen lassen. Filets trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden und abklopfen.

Zwei Pfannen mit jeweils einem Esslöffel Butter und Öl erhitzen. Die Karpfenfilets in einer Pfanne von beiden Seiten zwei bis drei Minuten braten. In der zweiten Pfanne die Krebschwänze kurz schwenken und beides mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Garnitur Dill abrausen, trockenwedeln, Spitzen abzupfen und fein hacken.

Das Gemüse mit einer kleinen Schaumkelle in die Mitte der Teller setzen, je zwei Fischfilets darauf setzen. Mit Sauce beträufeln und je drei Krebschwänze darauf setzen. Mit Dill garnieren und servieren.

Thomas Grischko am 19. Dezember 2016

Kartoffel-Rösti mit Wolfsbarsch-Ceviche und Schmand

Für zwei Personen

Für die Rösti:

6 große Kartoffeln	2 Zwiebeln	2 Eier
$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke	1 Muskatnuss	neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Ceviche:

1 Wolfsbarschfilet à 200 g	8 Kirschtomaten	1 rote Chili
1 Schalotte	2 Limetten	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Schmand:

150 g Schmand	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

Für die Rösti Kartoffeln schälen und grob raspeln. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Zusammen in ein Sieb geben, kräftig drücken, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Eier trennen und Eigelb mit etwas Speisestärke vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und circa zwei Esslöffel Kartoffelmasse in die Pfanne geben. Von beiden Seiten knusprig ausbacken und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Für das Ceviche die Wolfsbarschfilets waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden, zusammen mit dem Saft der Limetten in eine Schüssel geben, durchmischen und circa zehn Minuten ziehen lassen. Schalotte abziehen und fein hacken. Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, fein hacken und zum Fisch geben.

Für den Schmand Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, in feine Röllchen schneiden und mit Schmand vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Saft einer Zitrone abschmecken.

Tomaten waschen und vierteln. Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und zusammen mit dem Olivenöl unter den Fisch mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffelrösti mit Wolfsbarsch-Ceviche und Schnittlauch-Schmand auf Tellern anrichten und servieren.

Monika Wilhelmy am 21. März 2016

Kartoffel-Sotto mit pochiertem Lachs und Senf-Creme

Für zwei Personen

Für den pochierten Lachs:

1 Lachsfilet à 300 g	1 Zitrone	1 Lorbeerblatt
1 TL feines Salz		

Für das Kartoffelsotto:

400 g festk. Kartoffeln	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
50 ml Weißwein	150 ml Geflügelfond	50 g Butter
100 g Pecorino	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Estragon-Senf-Creme:

1 EL grüner Estragon-Senf	1 Ei	50 ml Milch
1 EL Butter	feines Salz	

Für die Garnitur:

1 Zweig Estragon	1 Zweig Koriander	1 Zweig Petersilie
------------------	-------------------	--------------------

Für das Kartoffelsotto Kartoffeln schälen und in fünf Mal fünf Millimeter große Würfel schneiden. Schalotte abziehen und fein hacken. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. In einem Topf Olivenöl erhitzen und Schalotten darin glasig dünsten. Kartoffelwürfel und Knoblauch hinzufügen und eine Minute anbraten. Mit Weißwein ablöschen und mit Geflügelfond stetig auffüllen. Köcheln bis die Kartoffeln knapp gar sind.

Für den pochierten Lachs das Lachsfilet in zwei gleiche Stücke teilen. Mit dem Zestenreißer einige Zesten von der Zitrone reißen. Zitrone halbieren und auspressen. In einem Topf Wasser mit dem Zitronensaft, Salz und Lorbeerblatt einige Minuten aufkochen. Lachsfilets hineingeben und zwölf Minuten im circa 80 Grad heißen Pochiersud ziehen lassen.

Für die Estragon-Senf-Creme Ei mit Senf und Milch in eine Schüssel geben. Mit dem Schneebesen schaumig aufschlagen und salzen. In einem Topf Butter schmelzen und aufgeschlagene Mischung zufügen. Sauce unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen erhitzen, bis sie cremig wird. Vom Herd nehmen und bei geringer Hitze warm halten.

Pecorino reiben und mit der Butter in das Kartoffelsotto einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur Estragon, Petersilie und Koriander waschen, trockenwedeln und ein paar Blätter abzupfen.

Das Kartoffelsotto mit pochiertem Lachs und Estragon-Senf-Creme auf Tellern anrichten, mit Estragon, Petersilie und Koriander garnieren und servieren.

Tatjana Lopuga am 18. April 2016

Konfiertes Saibling-Filet, Gewürz-Omelette, Tomaten-Honig

Für zwei Personen

Für den Saibling:

2 Saiblingsfilets à 150 g	$\frac{1}{2}$ EL Sardellen	150 ml Olivenöl
1 Zweig Thymian	Meersalz	$\frac{1}{2}$ EL Salz
$\frac{1}{2}$ EL Schwarzer Pfeffer		

Für das Gewürzomelette:

5 g Zwiebelsprossen	2 Eier (Größe M)	5 g Butter
$\frac{1}{2}$ EL Crème-double	1 Msp. Cayennepfeffer	1 Msp. mildes Currypulver
1 Msp. scharfes Paprikapulver	1 Prise Muskatnuss	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Tomaten-Honig:

1 Rispe Cocktail-Strauchtomaten	2 Zehen Knoblauch	500 ml Tomatensaft
80 g kalte Butter	2 EL flüssiger Blütenhonig	50 g Puderzucker
$\frac{1}{4}$ Stange Zitronengras	Olivenöl	Salz
Weißer Pfeffer		

Für den Saibling Fisch unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Thymian abbrauen und trockenwedeln. Olivenöl, Sardellenfilets und Thymian in einem Topf auf circa 60 Grad erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Topf vom Herd ziehen und Saiblingsfilets etwa fünf Minuten darin ziehen lassen. Aus dem Öl nehmen und mit Meersalz bestreuen.

Für das Gewürzomelette einige Zwiebelsprossen für die Garnitur beiseitelegen. Eier aufschlagen. Gewürze, Crème double und Zwiebelsprossen dazugeben und alles mit dem Stabmixer kräftig durchmischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter zerlassen und dazugeben. Unter Rühren zu einer cremigen Masse pürieren. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Masse darin zu einem ovalen Omelette ausbacken.

Für den Tomaten-Honig Tomatensaft mit Honig und Zitronengras in einer Pfanne auf etwa 100 Milliliter reduzieren lassen. Kalte Butter dazugeben und mit einem Stabmixer aufmontieren. Mit Salz und Weißem Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Knoblauch abziehen, andrücken und ebenfalls dazugeben. Tomaten waschen, trockenreiben und im Olivenöl anschwitzen. Mit Puderzucker bestäuben, mit Salz und Weißem Pfeffer würzen.

Konfiertes Saiblingsfilet, Gewürzomelette mit Zwiebelsprossen, Tomaten-Honig mit Zitronengras und Strauchtomaten anrichten und servieren.

Tamara Frey am 04. Mai 2016

Kross gebratener Kabeljau mit Hummus und Wirsing-Chips

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Kabeljaufilets à 140 g	2 Knoblauchzehen	30 ml Olivenöl
2 Stiele Rosmarin	2 Stiele Thymian	Salz, Pfeffer

Für den Hummus:

250 g Kichererbsen	2 TL Tahini	1 Knoblauchzehe
1 Limette	Salz	

Für die Chips:

1 Kopf Wirsing	1 TL Sumach-Gewürzmischung	3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Hummus Kichererbsen in einer Moulinette mit Knoblauch und Tahini pürieren. Die Creme mit Salz und dem Saft einer Limette abschmecken.

Für den Fisch diesen waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Den Kabeljau auf der Hautseite rautenförmig einschneiden und in einer Pfanne mit Öl kross anbraten. Thymian und Rosmarin für den Geschmack mit in die Pfanne geben.

Für die Chips den Wirsing waschen, trocknen, vom Strunk befreien und in Stückchen zerpfücken. Mit Olivenöl und Salz mischen und im Ofen circa zehn Minuten knusprig backen.

Die beiden Knoblauchzehen abziehen und in heißem Öl kross frittieren.

Den kross gebratenen Kabeljau mit Hummus und Wirsing-Chips auf Tellern anrichten und servieren.

Ingrid Mittica am 22. September 2016

Lachs mit Erbsen-Püree und Erbsen-Zuckerschoten-Salat

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Tranchen Lachs, à 150 g 1 Zitrone Rapsöl, Salz, Pfeffer

Für das Erbsenpüree:

150 g Erbsen 1 Schalotte 25 g Butter

50 ml Geflügelfond 1 Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für den Salat:

50 g Zuckerschoten 50 g Erbsen 25 g Erbsensprossen

1 Zweig Minze 1 EL Rapsöl $\frac{1}{2}$ EL Weißweinessig

2 TL Ahornsirup Salz Pfeffer

Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Sieden bringen.

Für das Erbsenpüree Schalotte abziehen und fein hacken. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Schalotte und Erbsen darin anschwitzen. Geflügelfond angießen und Erbsen bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten zugedeckt garen. Mit der restlichen Butter fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für den Salat Zuckerschoten putzen und mit den Erbsen 2-3 Minuten im Salzwasser garen. Erbsensprossen und Minze waschen und abzupfen. Erbsen kalt abschrecken und mit Minze und Erbsensprossen in eine Schüssel geben. 1 EL Rapsöl, Weißweinessig und Ahornsirup verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über Erbsen-Zuckerschoten-Salat geben.

Für den Lachs Zitrone auspressen. Lachstranchen waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und dem Saft der halben Zitrone würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin auf der Hautseite 5 Minuten anbraten. Wenden und eine weitere Minute braten.

Gebratenen Lachs mit Erbsenpüree und Erbsen-Zuckerschoten-Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Sidney Schlange am 11. Februar 2016

Lachs mit Gemüse-Julienne, Tagliatelle in Prosecco-Soße

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets mit Haut à 200 g 3 EL Olivenöl 1 Prise Meersalz
Pfeffer

Für das Julienne-Gemüse:

1 kleine Zucchini 1 Karotte ½ Bund Frühlingszwiebel
2 EL Butter 2 EL Zucker Meersalz
Pfeffer

Für die Nudeln:

62,5 g Mehl Type 00 62,5 g Hartweizengrieß 3 Eier
3 EL Mehl

Für die Sauce:

50 ml trockener Wermut 50 ml Prosecco 2 Schalotten
75 ml Fischfond 75 ml Sahne 1 EL Butter
¼ Bund Petersilie 2 Stiele Basilikum 1 Prise Cayennepfeffer
Olivenöl Meersalz

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Nudeln zwei Eier trennen. Aus Mehl, Hartweizengrieß, einem Ei und zwei Eigelb einen kompakten Teig kneten. Diesen in Frischhaltefolie circa zehn Minuten ruhen lassen.

Für die Sauce Schalotten abziehen und fein würfeln. In einem Topf Öl und Butter erhitzen und Schalotten darin glasig dünsten. Mit Wermut und Prosecco ablöschen. Fischfond auffüllen und zehn Minuten reduzieren lassen. Mit Sahne auffüllen, salzen und mit Cayennepfeffer würzen. Sauce mit einem Stabmixer schaumig aufmixen.

Basilikum und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit wenig Olivenöl in einem Mörser zu einem Pesto verarbeiten.

Nudelteig halbieren und mit der Nudelmaschine zu Bahnen walzen. Tagliatelle mit einem Aufsatz schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser circa drei Minuten garen.

Für den Fisch das Lachsfilet waschen, trockentupfen und mit etwas Olivenöl bestreichen. Den Lachs salzen, pfeffern und mit der Hautseite nach unten zwei Minuten in einer Pfanne kross anbraten. Filet wenden und mit der Pfanne für circa vier Minuten in den Ofen geben.

Nudeln abgießen und mit wenig Olivenöl beträufeln.

Für das Gemüse die Karotte schälen und zusammen mit Zucchini von den Enden befreien, in feine Julienne schneiden und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Etwas Zucker dazugeben, mit dem Gemüse karamellisieren lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den kross gebratenen Lachs mit Gemüse-Julienne und Tagliatelle in Wermut-Prosecco-Sauce auf Tellern anrichten, mit etwas Pesto und servieren.

Christian Hölker am 04. Juli 2016

Lachs mit Kohlrabi, Petersilien-Pesto und Tatar-Crostini

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilet à ca. 150 g Olivenöl Salz
Pfeffer

Für den Kohlrabi:

2 Kohlrabi 1 Zitrone 3 EL Butter
100 ml Gemüsefond $\frac{1}{2}$ Bund frischer Kerbel 1 Prise Piment-d'Espelette

Für das Petersilienpesto:

100 g frischer Babyspinat 1 Zitrone 50 g Mandelblättchen
3 EL Butter 1 Bund glatte Petersilie 100 ml Olivenöl
Salz Pfeffer

Für den Tatar-Crostini:

1 Lachsfilet, à 100 g (ohne Haut) 15 cm Baguette 1 Limette
1 Frühlingszwiebel Olivenöl Salz

Den Lachs mit der linken Hand zusammendrücken, so dass er sich nach oben wölbt und auf der Hautseite im Abstand von etwa einem Zentimeter einschneiden. Auf der Fleischseite und in den Einschnitten salzen. Bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl auf der Hautseite etwa fünf Minuten braten. Erst ganz am Ende kurz umdrehen, unter Zugabe eines guten Stücks Butter in den Rand der gekippten Pfanne gleiten lassen und kurz von der Fleischseite anbraten.

Für den Kohlrabi die Knollen schälen. Etwaige holzige Teile an der Strunkseite entfernen. In Würfel schneiden. Das Weiße der Frühlingszwiebel fein schneiden, in etwas Butter ohne Farbe angehen lassen. Kohlrabi zugeben und mit dem Fond im geschlossenen Topf langsam garen. Kerbelblätter von den Stängeln zupfen und hacken. Vor dem Servieren den Kohlrabi mit dem Saft einer halben Zitrone, Kerbel und Piment d'Espelette würzen und mit Butter leicht abbinden.

Für den Tatar-Crostini den Lachs in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel ebenfalls fein hacken und unter den Lachs heben. Etwas Limettenabrieb, ein paar Spritzer Limettensaft sowie Olivenöl dazu geben und salzen. Aus dem Baguette längs zwei schmale Stücke ohne Rinde schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Baguettescheiben darin knusprig braten, danach auf Küchenpapier entfetten und das Lachstatar darauf geben.

Für das Petersilienpesto die Mandelblättchen in einer Pfanne leicht anrösten. Butter in einem kleinem Topf schmelzen, durch ein Passiertuch geben und anschließend noch einmal erhitzen, bis sie eine goldgelbe bis hellbraune Farbe angenommen hat.

Spinat und Blattpetersilie in stark gesalzenem Wasser blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken und klein schneiden. Mandelblättchen, Spinat und Petersilie kurz in der Moulinette nicht zu fein pürieren. Die Nussbutter nach dem Pürieren unterheben.

Lachs und Kohlrabi auf Tellern anrichten, Petersilienpesto darüber geben und den Tatarcrostini danebenlegen.

Stefan Lorenzer am 01. Februar 2016

Lachs mit Rotkohl-Ingwer-Salat und Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, à 150 g 2 Zweige Thymian 2 Zweige Rosmarin
100 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

270 g mehligk. Kartoffeln 10 g Butter 50 ml Milch
Muskatnuss Salz Pfeffer

Für die Lebkuchenerde: 300 g Lebkuchen, natur 1 Orange

Für den Rotkohl-Ingwer-Salat:

$\frac{1}{2}$ Rotkohl à circa 200 g 1 Knolle Ingwer 1 Prise Zucker
Apfelbalsamico Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Orangen-Reduktion: 1 EL Zucker 500 ml Orangensaft

2 Sternanis 1 Vanilleschote

Für den Apfelessig-Espuma:

6 Eier, davon die Eigelbe 5 Eier 400 ml Pflanzenöl
4 EL Apfelbalsamico 14 g mittelscharfer Senf Salz

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Kartoffeln gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in kochendem Wasser bissfest garen. Anschließend abschütten, zurück in den Topf geben und stampfen. Milch aufkochen lassen, über die Kartoffelmasse geben und Butter untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Lebkuchenerde Lebkuchen zerbröseln und auf Backpapier auslegen. Etwas Abrieb der Orange darüber reiben und für circa zehn Minuten bei 120 Grad im Ofen trocknen. Anschließend Lebkuchenbrösel aus dem Ofen nehmen und Ofen auf 180 Grad hochschalten.

Für die Orangen-Reduktion Zucker im Topf karamellisieren. Das Karamell mit dem Orangensaft ablöschen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und zusammen mit Sternanis dazugeben, alles bei 104 Grad kurz aufkochen.

Für den Rotkohl-Ingwer-Salat den Rotkohl in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und in feine Würfel hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen und den Ingwer darin anschwitzen. Rotkohl zugeben und bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und mit Apfelbalsamico ablöschen.

Für den Fisch Lachs entgräten und das Mittelstück in gleichmäßige Würfel schneiden. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Lachs auf der Hautseite bei mittlerer Hitze knusprig anbraten, wenden und kurz weiterbraten. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, hacken und dazugeben. Anschließend den Fisch für einige Minuten bei 180 Grad im Backofen glasig garen.

Für den Apfelessig-Espuma die Eigelbe mit den restlichen Eiern, Senf, Apfelbalsamico und etwas Salz vermengen. Das Öl mithilfe eines Stabmixers unter die Masse mischen. Anschließend das Ganze in die Espuma-Flasche füllen und im Wasserbad bei 70 Grad erhitzen. Sobald das Ei gebunden ist, Flasche aus dem Topf nehmen und warm stellen.

Lachs mit dem Rotkohl-Ingwer-Salat, dem Kartoffelstampf, der Lebkuchenerde, der Orangen-Reduktion und dem Apfelessig-Espuma auf Tellern anrichten und servieren.

Souad Boujloud am 19. Dezember 2016

Lachs mit Weißwein-Käse-Soße und Sepia-Bandnudeln

Für zwei Personen

Für die Nudeln:

150 g Hartweizengrieß 150 g Mehl 1 Ei
40 g Sepia-Tinte

Für die Sauce:

100 ml trockener Weißwein 100 ml Gemüfefond 150 g Gruyère-Käse
1 Schalotte 1 Knoblauchzehe 1 rote Chili
100 g Crème-fraîche 1 EL Butter 1 Bund Schnittlauch
Salz Pfeffer

Für den Lachs:

1 Lachsfilet à 300 g 1 rote Chili 1 Zitrone
1 Butter Olivenöl Salz
Pfeffer

Für die Nudeln Mehl und Grieß mischen, das Ei hinein schlagen, eine gute Prise Salz, 1 EL Olivenöl und 20 Gramm Sepia-Tinte hinzugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. In Frischhaltefolie einschlagen und im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ein Esslöffel Butter im Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, mit Weißwein ablöschen und Fond angießen. Käse hobeln, mit Crème fraîche einrühren und circa fünf Minuten köcheln lassen.

Nudeln mit der Nudelmaschine ausrollen und zu Bandnudeln schneiden. Das Nudelwasser kräftig salzen und den Rest der Sepia-Tinte hinzugeben. Die Nudeln circa drei Minuten darin kochen. Nach dem Abtropfen mit etwas Olivenöl beträufeln.

Für den Lachs diesen waschen, trockentupfen und in je einen Esslöffel Butter und Olivenöl anbraten. Chilischote halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden. Chili in die Pfanne geben und den Lachs mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Schnittlauch abbrausen, in feine Röllchen schneiden und in die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce auf den Teller geben und den Lachs in die Mitte setzen. Nudeln als Nest auf dem Lachs anrichten und mit etwas Käse bestreuen.

Melanie Globerger am 24. Februar 2016

Lachs, Sauce hollandaise, Rosmarin-Kartoffeln, Brokkoli

Für 2 Personen

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets à 200 g (mit Haut) Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Sauce hollandaise:

1 Zitrone 3 Eier 250 g Butter
3 EL trockener Weißwein Salz Pfeffer

Für die Rosmarinkartoffeln:

500 g festk. Kartoffeln 3 Schalotten 1 Zehe Knoblauch
2 Zweige Rosmarin Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Brokkoli:

200 g Brokkoli 1 TL Butter Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

frischer Meerrettich

Den Ofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Gesalzenes Wasser in zwei Töpfen erhitzen. Für die Rosmarinkartoffeln Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser köcheln lassen. Knoblauch und Schalotten abziehen, Rosmarin waschen, Blätter abzupfen und grob hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anbraten. Kartoffeln abgießen, in die Pfanne geben und Rosmarin hinzufügen.

Für das Lachsfilet Lachstranchen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin auf der Hautseite fünf Minuten anbraten. Wenden und eine weitere Minute braten. Anschließend im vorgeheizten Backofen warm halten.

Brokkoli putzen, waschen und die Röschen abtrennen. In gesalzenem Wasser bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel etwa fünf Minuten dünsten. Wasser abgießen. Butter hinzugeben und Brokkoli mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce hollandaise Zitrone auspressen, Eier trennen. Butter zerlassen. Eigelbe mit Wein, Zitronensaft und einer Prise Salz verrühren. Zerlassene Butter hinzugeben und die Sauce über einem Wasserbad weiter rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lachsfilet mit Sauce hollandaise, Rosmarinkartoffeln und Brokkoli auf einem Teller anrichten, etwas Meerrettich und Zitronenzesten darüber raspeln und servieren.

Hans Oechslein am 29. Februar 2016

Lachs-Filet auf Mangold-Fenchel-Bett mit Röstkartoffeln

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets à 200g	1EL Olivenöl	1 Zitrone
Salz	Pfeffer	

Für das Mangold-Fenchel-Bett:

1 Mangold, klein	1 Fenchel, klein	2 Schalotten, klein
100 ml Weißwein, trocken	2 EL Butter	Salz, Pfeffer

Für die Röstkartoffeln:

300 g kleine Kartoffeln	3 EL Butter	1 Zweig Rosmarin
Salz	Pfeffer	

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Die Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser kochen.

Für das Mangold-Fenchel-Bett das Gemüse waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotte abziehen und fein hacken.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Mangold und Fenchel dazugeben und einige Minuten schmoren. Anschließend das Gemüse mit Weißwein ablöschen, mit Pfeffer und Salz würzen und bei geringer Hitze gar ziehen lassen.

Während das Gemüse schmort, das Fischfilet waschen und trocken tupfen. Den Rosmarin waschen, trocknen, vom Zweig zupfen und grob hacken.

Sobald die Kartoffeln fertig gegart sind, diese abseihen.

Das Olivenöl für das Lachsfilet in einer Pfanne erhitzen, die Butter für die Röstkartoffeln in einer anderen.

Die Kartoffeln in die heiße Butter geben, mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen und immer wieder wenden.

Das Lachsfilet im heißen Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten.

Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Das Mangold-Fenchel-Bett auf dem Teller anrichten. Das Lachsfilet darauflegen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitrone beträufeln. Die Röstkartoffeln daneben anrichten.

Patrick Ganske am 29. März 2016

Lachs-Filet im Sesam-Mantel mit Quinoa-Salat

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets à 150 g	50 g weißer Sesam	50 g schwarzer Sesam
1 Bund Rosmarin	2 EL Sesamöl	Salz, Pfeffer

Für den Quinoa-Salat:

200 g bunter Quinoa	10 Cocktailtomaten	1 Mango
100 ml Mangosaft	1 L Gemüsefond	1 EL Olivenöl
1 Bund Basilikum	Chili	Salz, Pfeffer

Für den Minz-Joghurt:

250g Naturjoghurt	$\frac{1}{2}$ Zitrone	3 Stängel Minze
1 TL getrocknete Pfefferminze	gem. Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer

Für den Lachs weißen und schwarzen Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Lachs kalt abspülen und trocken tupfen. Lachs mit Sesam ummanteln. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Sesamöl erhitzen, Rosmarin dazugeben und Lachs von allen Seiten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und ziehen lassen.

Für den Quinoa-Salat Quinoa in einem engmaschigen Sieb waschen, in einen Topf geben, mit Gemüsefond und Mangosaft bedecken und zum Kochen bringen. 10 bis 15 Minuten quellen lassen. Mango schälen und in Stücke schneiden. Tomaten waschen, trocken reiben und vierteln. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Quinoa mit Olivenöl, Mango, Tomaten und Basilikum vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Für den Minz-Joghurt Zitrone auspressen. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Joghurt mit zwei Esslöffel Zitronensaft, getrockneter Pfefferminze und frischer Minze vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Kreuzkümmel abschmecken.

Lachsfilet im Sesam-Mantel mit fruchtigem Quinoa-Salat und Minz-Joghurt anrichten und servieren.

Moritz Mahr am 23. Mai 2016

Lachs-Filet mit Dijon-Senf-Soße und Karotten

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Lachsfilets, à 200 g 2 EL Butterschmalz 4 Zweige Zitronenthymian
Chilisalz weißer Pfeffer

Für die Petersilienkartoffeln:

4 festk. Kartoffeln 2 Scheiben Ingwer ½ Bund glatte Petersilie
Salz, für das Wasser

Für die Karotten:

2 Karotten ½ Bund Schnittlauch 400 ml Gemüsesfond
1 TL Zucker 1 TL Butter 1 Vanilleschote

Für die Senfsauce:

1 Zitrone 20 g Mehl 40 g Butter
250 ml Milch (3,850 g Sahne) 60 g Dijon-Senf
Salz Weißer Pfeffer

Für die Petersilienkartoffeln gesalzenes Wasser in einem Topf erhitzen. Für die Karotten Gemüsesfond in einem Topf zum Kochen bringen.

Für den Lachs die Filets waschen und trocken tupfen und mit Chilisalz und Pfeffer würzen. Anschließend auf der Hautseite im Butterschmalz zwei Minuten in der Pfanne anbraten. Zitronenthymian abbrausen und trocken wedeln. Lachs wenden, Zitronenthymian hinzufügen, den Herd ausschalten und mit der Restwärme fertig garen.

Für die Petersilienkartoffeln Ingwer schälen und zwei Scheiben abschneiden. Petersilie abbrausen und trocken wedeln. Die Blätter abzupfen und klein hacken. Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser mit den zwei Scheiben Ingwer in einem Topf gar kochen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und mit Petersilie bestreuen.

Für die Beilage Karotten schälen und in gleichmäßige Stifte schneiden. Karottenstifte in Gemüsesfond geben und gar kochen. Abtropfen lassen und sofort in kaltes Wasser einlegen zum Blanchieren. Butter in einem Topf schmelzen lassen, Karottenstifte dazugeben, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark herauskratzen und hinzufügen. Schnittlauch abbrausen und trocken wedeln. Je vier Karottenstifte zusammen mit dem Schnittlauch zu kleinen Päckchen zusammenbinden. Vor dem Servieren mit ein wenig Salz würzen.

Für die Senfsauce die Zitrone halbieren und auspressen. Die Hälfte der Butter im Topf zerlassen, Mehl unterrühren und mit Milch und Sahne glatt rühren. Dijon-Senf dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Alles mit der restlichen Butter abbinden.

Lachsfilet mit Dijon-Senfsauce, karamellisierten Karotten und Petersilienkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Karl-Heinz Harr am 08. August 2016

Lachs-Filet mit Feta-Spinat-Kruste und Zitronen-Risotto

Für zwei Personen

Für den Lachs mit Kruste:

2 Lachsfilets, à 150 g	100 g Blattspinat	1 Zitrone
1 Zehe Knoblauch	5 getr. Öl-Tomaten	2 Scheiben Vollkorntoastbrot
80 g Feta	3 EL Sahne	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Zitronen-Risotto:

150 g Risottoreis	1 rote Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 EL Butter	5 EL Parmesan	550 ml Gemüsefond
50 ml Weißwein	$\frac{1}{2}$ Bund frischer Basilikum	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Kruste den Blattspinat waschen und in kochendem Wasser kurz blanchieren. Wieder heraus nehmen. Toastbrot toasten oder im Ofen kurz rösten. Spinat, getrocknete Tomaten, Feta und Toastbrot grob hacken und vermengen. Knoblauch häuten und fein hacken. Knoblauch und Sahne dazugeben und alles gut verkneten. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die andere Hälfte für das Risotto beiseitelegen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Lachs waschen, trocken tupfen und salzen. Die Krusten-Masse darauf verteilen. In eine kleine Auflaufform mit etwas Olivenöl geben und im Ofen circa 20 Minuten gratinieren.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch häuten und fein hacken. Öl und Butter in einem weiteren Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Risottoreis hinzugeben und kurz mit andünsten. Mit Weißwein ablöschen und köcheln lassen. Nach und nach die warme Gemüsebrühe hinzugeben, circa 20 Minuten köcheln lassen. Parmesan grob reiben und unter das Risotto heben. Risotto mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikumblätter von den Stängeln zupfen und grob hacken. Die andere Hälfte der Zitrone auspressen und von der Schale Zesten abreißen. Mit etwas Zitronensaft und -zesten sowie mit Parmesan und Basilikum abschmecken.

Lachsfilet mit Feta-Spinat-Kruste und Zitronen-Risotto auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Bast am 19. Mai 2016

Lachs-Filet mit Meerrettich-Kruste, Kartoffel-Croûtons

Für zwei Personen

Für den Fisch:

1 Lachsfilet mit Haut à 320 g 1 Stange Meerrettich 100 g Semmelbrösel
1 Schalotte 90 g Butter

Für den Salat:

150 g Feldsalat 1 $\frac{1}{2}$ EL Essig $\frac{1}{2}$ TL Senf
 $\frac{1}{4}$ TL Zucker 4 EL Rapsöl 50 ml Sonnenblumenöl
Salz Pfeffer

Für die Croûtons:

5 Drillinge 2 EL Butterschmalz Salz

Für die Creme:

6 EL Crème-Fraîche 1 Limette 1 Zitrone
Salz Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad Grill vorheizen.

Für den Fisch den Lachs waschen, trockentupfen, Haut abziehen und ggf. das tranige Mittelstück entfernen. Den Lachs in einer Pfanne mit wenig Öl von beiden Seiten circa zwei Minuten kross anbraten.

Für die Kruste Schalotten abziehen und fein hacken. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Meerrettich reiben, einrühren und Semmelbrösel unterheben, so dass eine homogene Masse entsteht. Kruste in Frischhaltefolie packen, platt drücken und in die Tiefkühltruhe geben.

Für den Salat diesen putzen, waschen und trockenschleudern. Aus Essig, Öl, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette anrühren.

Für die Croûtons Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und diese in einer Pfanne mit Butterschmalz goldgelb backen. Auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Den Lachs salzen, mit Meerrettichfarce bestreichen, auf gebutterter Alufolie im Ofen circa zehn Minuten überbacken.

Für die Creme die Crème fraîche mit Limettenschale, je einen Esslöffel Saft der Limette und Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Lachsfilet mit Meerrettichkruste, Kartoffelcroûtons und Feldsalat mit Crème-fraîche-Dressing auf Tellern anrichten und servieren.

Gerry Wrede am 12. Dezember 2016

Lachs-Filet mit Orangen-Senf-Soße und Orangen-Linsen

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets à 250 g	3 Zehen Knoblauch	2 Zweige Thymian
1 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Orangen-Senf-Sauce:

1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch	30 g Butter
80 ml Sahne	40 ml trockener Weißwein	$\frac{1}{2}$ EL Orangensenf
Salz	Pfeffer	

Für die Orangen-Linsen:

200 g gelbe Linsen	2 Orangen	50 g Butter
300 ml Fischfond	100 ml trockener Weißwein	3 Zweige Thymian
Butter	Salz	Pfeffer

Für den Schalotten-Spinat:

200 g Babyspinat	3 Schalotten	3 Zehen Knoblauch
30 g Butter	Muskatnuss	Salz

Den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Für das Lachsfilet Fisch waschen, trocken tupfen. Thymian abbrausen, trockenwedeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Lachs, Thymian und Knoblauch zugeben. Lachs von jeder Seite eine Minute braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen zehn bis zwölf Minuten fertig garen.

Für die Orangen-Senf-Sauce Schalotte und Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Butter zerlassen, Knoblauch und Schalotten anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, Sahne und Orangensenf hinzugeben. Kurz aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Orangen-Linsen Orangen halbieren und auspressen. Butter erhitzen, Linsen zugeben und anschwitzen. Mit 100 Milliliter Orangensaft ablöschen. Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, ebenfalls zugeben und bei mittlerer Hitze Linsen weich kochen. Fischfond und Weißwein dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und 50 Gramm Butter unterrühren.

Für den Schalotten-Spinat Spinat waschen und trockenschleudern. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Spinat zugeben und unter Schwenken zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

Lachsfilet mit Orangen-Senf-Sauce, Orangen-Linsen und Schalotten-Spinat auf einem Teller anrichten und servieren.

Manfred Königs am 14. April 2016

Lachs-Filet mit Spekulatius-Kruste und Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für den Lachs:

400 g Lachsfilet	1 Bio-Orange	1 Zitrone
50 g Spekulatiuskekse	50 g Semmelbrösel	50 g Butter
6 EL Olivenöl	1 Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ TL getr. Majoran
1 Prise gemahlener Zimt	Zucker, grobes Meersalz	Cayennepfeffer, Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

250 g mehligk. Kartoffeln	30 g Haselnusskerne	150 ml Sahne
1 EL Olivenöl	30 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für das Wurzelgemüse:

75 g Möhren	75 g Petersilienwurzeln	50 g Porree
100 ml Gemüsefond	20 g Butter	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einem Topf gesalzenes Wasser für die Kartoffeln zum Kochen bringen.

In einem Topf gesalzenes Wasser für das Wurzelgemüse zum Kochen bringen.

Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln waschen, schälen und in kochendem Salzwasser circa 20 Minuten garen. Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen, in den Topf zurückgeben und stampfen. Sahne erhitzen und mit einem Schneebesen unter den Stampf rühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss abschmecken. Haselnüsse grob hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und hacken. Butter und Olivenöl in einem kleinen Topf aufschäumen lassen. Nüsse und Petersilie dazugeben und kurz andünsten. Über das Kartoffelpüree geben.

Für die Spekulatiuskruste Schale der Orange dünn abreiben. Orange schälen und in dünne Scheiben schneiden. Einen Esslöffel Butter auf ein Blech streichen und mit den Orangenscheiben belegen. Majoran abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Orangenabrieb, Spekulatius und Majoran in einen Blitzhacker geben und fein zerkleinern. Die restliche Butter zerlassen, in einer Schüssel mit Spekulatiusmischung und Semmelbröseln verrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zimt würzen.

Lachs in vier gleich große Stücke schneiden und salzen. Spekulatiusmasse auf dem Fisch verteilen und gut andrücken. Auf die Orangenscheiben setzen und im Ofen bei 220 Grad im oberen Drittel zehn bis zwölf Minuten backen.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Zitrone auspressen. Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker und Öl verrühren und mit Schnittlauch mischen. Vor dem Servieren Lachs mit Schnittlauchöl beträufeln.

Für das Wurzelgemüse Möhren und Petersilienwurzeln schälen und in einen halben Zentimeter große Würfel schneiden. Porree putzen und ebenfalls in einen halben Zentimeter große Würfel schneiden. Möhren und Petersilienwurzeln zwei bis drei Minuten in Salzwasser kochen, dann abschütten. Butter, Zucker und Gemüsefond in einem Topf erhitzen und auf die Hälfte reduzieren. Porree, Möhren und Petersilienwurzeln hineingeben und zugedeckt drei bis vier Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Lachsfilet mit Spekulatiuskruste, Kartoffelpüree und Wurzelgemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Grischko am 20. Dezember 2016

Lachs-Filet, Kokos-Soße, Blattspinat, Süßkartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilet mit Haut	6 EL Teriyaki-Sauce	1 Prise Meersalz
Pfeffer	Pflanzenöl	

Für das Püree:

500 g Süßkartoffeln	2 cm Ingwer	50 g Butter
1 $\frac{1}{2}$ Zitronen	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 EL Wasabipaste
Muskatnuss	Meersalz	Cayennepfeffer

Für den Spinat:

500 g frischer Blattspinat	75 ml Sahne	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

100 ml Sahne	1 TL Asia Gewürzmischung	400 ml Kokosmilch
2 rote Chilischoten	1 EL Currypaste	

Für die Garnitur:

Pinienkerne	Koriandergrün	rote Chilis
-------------	---------------	-------------

Für das Püree die Süßkartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in leicht gesalzenem Wasser aufkochen lassen. Den Ingwer schälen, klein schneiden und mit den Kartoffeln 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Zitronen halbieren und auspressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Kartoffeln abgießen, die Butter, den ausgepressten Zitronensaft und die Petersilie hinzugeben und mit dem Stabmixer vorsichtig pürieren. Mit Meersalz, Cayennepfeffer und Muskatnussabrieb und Wasabipaste nach Gusto abschmecken.

Für den Lachs eine Pfanne mit Öl erhitzen. Filet in Teriyaki-Sauce baden, anschließend auf der Hautseite in der Pfanne anbraten. Lachs im Ofen bei 70 Grad 10 bis 15 Minuten garen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce Sahne in einem Topf mit der Kokosmilch aufkochen lassen. Chilis waschen, halbieren und klein schneiden. Chilis mit der Currypaste dazugeben. Nochmals kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Asia-Gewürz abschmecken. Sauce anschließend in eine Auflaufform geben. Für den Spinat diesen waschen und zur Sauce in die Auflaufform reingeben. Bei 150 Grad fünf Minuten im Ofen garen lassen. Kurz vor Ende, die andere Hälfte des Spinats darüber streuen, damit dieser noch etwas knackig bleibt.

Für die Garnitur Pinienkerne in der Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie die gewünschte Bräunung haben. Koriandergrün abbrausen und trockenwedeln. Chilis waschen.

Lachsfilet mit Kokos-Sauce, Blattspinat und Süßkartoffel-Püree auf Tellern anrichten, mit Chilis, Pinienkernen und Koriander garnieren, anschließend servieren.

Sonya Kraus am 07. November 2016

Lachs-Filet, Reis, Champignon-Gorgonzola-Soße, Bohnen

Für zwei Personen

Für Lachs und Sauce:

2 Lachsfilets, mit Haut, à 200 g	1 Zitrone	1 Bund Dill
1 Bund Koriander	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

100 g Champignons	1 Zwiebel	100 g Gorgonzola
100 ml Sahne	Sojasauce	Worcestersauce

Für die Bohnen:

200 g Prinzessbohnen	50 g Speckwürfel	1 Zwiebel
5 g getrocknetes Bohnenkraut	Ketjap Manis	Salz, Pfeffer

Für den Reis:

200 g Reis	2 TL Currypulver	Salz
------------	------------------	------

Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Reis in einem Topf mit Wasser und einer Prise Salz bissfest garen.

Für den Lachs den Fisch waschen und trocken tupfen. Zitrone auspressen. Lachs auf der Hautseite kräftig anbraten mit gehacktem Dill, gehacktem Koriander, Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Im Ofen 15 Minuten garen.

Für die Sauce Zwiebel abziehen und klein hacken. Zwiebel in einer Pfanne andünsten, Champignons dazugeben. Gorgonzola und Sahne zugeben und mit Soja- und Worcestersauce abschmecken.

Für die Bohnen Bohnen waschen, in kleine Stücke schneiden, kurz in kochendem Wasser garen und kalt abschrecken. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Mit Speckstückchen in einer Pfanne anbraten, Bohnenkraut dazugeben und Bohnen mit andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Ketjap Manis abschmecken.

Unter den gegarten Reis Currypulver heben.

Lachsfilet mit Curryreis, Champignon-Gorgonzola-Sauce, grünen Bohnen mit Zwiebeln und Speckwürfeln auf Tellern anrichten und servieren.

Hildegard Groenen am 15. Februar 2016

Lachs-Filet, Wein-Soße, Kartoffel-Spalten, Thai-Spargel

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 200 g	1 Zehe Knoblauch	1 Stück Ingwer
1 Zitrone	100 g Butter	½ Bund glatte Petersilie
Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

Für den Thai-Spargel:

200 g Thai-Spargel	Butter	Salz, Pfeffer
--------------------	--------	---------------

Für die Kartoffelspalten:

1 große festk. Kartoffel	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
200 ml Gemüsefond	1 Zweig Rosmarin	Olivenöl, Meersalz

Für die Sauce:

1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone
100 g Schmand	50 g kalte Butter	100 g Mehl
500 ml trockener Weißwein	100 ml Gemüsefond	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Ofen auf 250 Grad Grillfunktion vorheizen.

Für die Kartoffelspalten Kartoffel waschen und vierteln. In einem Topf mit etwas Gemüsefond zum Kochen bringen und bissfest garen. Knoblauch abziehen und andrücken. Schalotte abziehen und in Spalten schneiden. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Kartoffeln abschütten und mit Rosmarin und Knoblauch auf ein Backblech geben. Mit Olivenöl beträufeln, mit Meersalz würzen und im Ofen bei 250 Grad circa 15 Minuten grillen.

Für das Lachsfilet Fisch kalt abwaschen und trocken tupfen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Lachsfilet auf der Fleischseite kurz anbraten, dann auf die Hautseite drehen. Knoblauch abziehen und andrücken. Ingwer schälen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Zitrone abbrausen, trockenreiben und halbieren. Eine halbe Zitrone, Knoblauch, Ingwer, Butter und Petersilie zum Lachs in die Pfanne geben. Lachs immer wieder mit der aromatisierten Butter übergießen. Vor dem Servieren andere Hälfte der Zitrone auspressen und Lachsfilet mit Zitronensaft beträufeln. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Für die Weißweinsauce Schalotte und Knoblauch abziehen, würfeln und in Olivenöl glasig anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und mit Weißwein ablöschen. Gemüsefond angießen. Mit dem Schneebesen verrühren und reduzieren lassen. Zitrone auspressen. Schmand und Zitronensaft in die Sauce geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren kalte Butter hinzufügen und Sauce mit dem Pürierstab aufschäumen.

Für den Thai-Spargel Spargel waschen und holzige Enden abschneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen, Spargel hinzufügen und durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gebratenes Lachsfilet mit Weißweinsauce, Kartoffelspalten und Thai-Spargel auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Jonek am 26. September 2016

Lachs-Maultaschen in Riesling-Soße

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

200 g Mehl	2 Eier	2 TL neutrales Öl
200 ml Rote-Bete-Saft	1 TL feines Salz	

Für die Lachsfarce:

200 g gefrorenes Lachsfilet	100 g Räucherlachs	2 Scheiben Toastbrot
1 Stück Meerrettich à 3 cm	1 Zitrone	2 Eier
50 ml Sahne	1 Bund Dill	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Rieslingsauce:

150 ml trockener Riesling	150 ml Fischfond	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	125 ml Sahne	5 EL Butter
6 Senfsaatkörner	1 Lorbeerblatt	1 Muskatnuss
1 TL Zucker	1 EL Mehl	Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer	

Für das Knusper-Stroh:

1 große Karotte	1 Zucchini	200 ml Frittieröl
-----------------	------------	-------------------

Für den Nudelteig Mehl, Eier, Öl, zwei Esslöffel Rote-Bete-Saft und Salz mit den Händen zu einem Teig kneten. Mit der Küchenmaschine ausrollen und kalt stellen.

Für den Rieslingsauce die Schalotte abziehen, klein schneiden und in einem Topf mit einem Esslöffel Butter und einem Teelöffel Zucker anschwitzen. Mit Riesling und Fischfond ablöschen und kurz aufkochen lassen. Senfsaatkörner und Pfefferkörner im Mörser zerstoßen und mit abgezoGENER Knoblauchzehe, Lorbeerblatt, Muskatnussabrieb und Zucker hinzugeben. Knoblauchzehe entfernen und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Sauce reduzieren. Zum Schluss die Reduktion durch ein feines Sieb gießen mit Sahne und Mehl binden. Mit der übrigen Butter aufmontieren und geschlagene Sahne unterheben.

Für die Lachsfarce Lachs waschen und trockentupfen. Das Toastbrot von der Rinde befreien und den Meerrettich fein hobeln. Lachs grob zerteilen und mit Toastbrot, Zitronensaft, Eier, Sahne, Meerrettich, Dill, Muskatnussabrieb, Salz und Pfeffer in die Moulinette geben und zu einer Farce zerkleinern. Räucherlachs klein schneiden und untermischen.

Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine ausbreiten, Lachsfarce darauf platzieren und zu Maultaschen formen. Einen Topf mit Wasser, Salz und 200 Milliliter Rote-Bete-Saft zum Kochen bringen. Die Maultaschen in kochendem Rote-Bete-Wasser circa zehn Minuten gar kochen. Für das Knusperstroh die Karotte schälen und von den Enden befreien und die Zucchini waschen. Feine Streifen von Karotte und Zucchini mit einem Juliennehobel schneiden und kurz im Frittieröl braten.

Die Lachsmaultaschen mit Rieslingschaum und Knusperstroh in einem tiefen Teller anrichten und servieren.

Daniela Guckenberger am 22. Februar 2016

Lachs-Rösti-Türmchen mit Fenchel-Orangen-Salat

Für zwei Personen

Für das Türmchen:

1 Lachsfilet à 100 g	100 g Räucherlachs	100 g Saure Sahne
2 große festk. Kartoffeln	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zitrone
5 Zweige Dill	1 $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

1 Fenchel	1 Radicchio	2 Orangen
2 EL Himbeeressig	Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Lachs-Rösti-Türmchen Lachsfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und mit dem Räucherlachs in feine Würfel schneiden. Zitrone auspressen und Schale abreiben. Dill abbrausen, trockenwedeln, Spitzen zupfen und fein hacken. Schalotte abziehen, fein würfeln und mit Olivenöl und Zitronensaft zum Tatar geben. Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Rösti Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben. Salzen und fünf Minuten stehen lassen. Anschließend die Kartoffeln ausdrücken und in einer Pfanne mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Rösti auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Dill mit saurer Sahne vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Für den Fenchel-Orangen-Salat Fenchel fein hobeln, mit Salz und Zucker würzen und ziehen lassen. Orangen schälen und filetieren. Restlichen Saft auspressen und zum Fenchel geben.

Radicchio waschen, vierteln und in feine Streifen hobeln. Fenchel mit Himbeeressig und Pfeffer abschmecken, Radicchio zugeben und alles vermengen. Orangenfilets unterheben.

Rösti, Lachs-Tatar und angemachte Saure Sahne auf Tellern zu Türmchen schichten, Fenchel-Orangen-Salat dazu anrichten und servieren.

Melanie Seltzsam am 03. November 2016

Lachs-Variation, Schwarzwurzel-Ragout, Kartoffel-Stroh

Für zwei Personen

Für die Variation:

1 Lachsfilet à 280 g	100 g geräuch. Lachsfilet	1 Zitrone
50 g Pankobrösel	1 Msp. gem. Koriandersamen	1 EL Mehl
1 Ei	1 Limette	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Ragout:

150 g Schwarzwurzeln	150 ml Sahne	500 ml Milch
1 Zitrone	1 Vanilleschote	1 Mps. Xanthan
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für das Kartoffelstroh:

2 festk. Kartoffeln	500 ml Frittieröl
---------------------	-------------------

Für das Ragout Schwarzwurzeln gründlich waschen und mit einem Sparschäler dünn schälen. Zitrone halbieren und Schwarzwurzeln sofort mit der Schnittfläche einreiben. Die Stangen kurz in Milch einlegen und danach in etwa drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Abschnitte dann in Stäbchenform schneiden. In einem Topf die Sahne aufkochen und die Stäbchen darin bissfest garen. In einem Sieb abtropfen lassen. Sahne im Topf reduzieren lassen, bis sie sämig ist, Xanthan unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Schwarzwurzelstäbchen zum Erwärmen in die heiße Sauce legen.

Für den frittierten Lachs diesen in vier gleichgroße Stücke schneiden. Zwei Filets mit Zitronensaft und Salz würzen, leicht mehlieren und im verquirlten Ei wenden. Anschließend in Pankobröseln wälzen und in der Fritteuse frittieren. Anschließend mit Küchenkrepp entfetten.

Für den gebratenen Lachs Vanilleschote halbieren und mit dem Messerrücken auskratzen. In einer Pfanne Butter zerlaufen lassen und Vanillemark dazu geben. Die zwei anderen Fischwürfel salzen und in der Pfanne sanft garen.

Für das Lachstatar den Lachs kleinhacken, mit Koriandersamen und Limettensaft vermengen. Anschließend kalt stellen.

Für das Kartoffelstroh Kartoffeln schälen und mit einem Zestenreißer dünne Streifen abziehen. In demselben Öl wie der Lachs frittieren, danach ebenfalls entfetten und leicht salzen.

Variation vom Lachs auf Schwarzwurzelragout mit Kartoffelstroh auf Tellern anrichten und servieren.

Heinz Günther Adolphs am 27. Dezember 2016

Lachsforellen-Filet mit Mandelbutter auf Spinatbett

Für zwei Personen

Für die Lachsforelle:

2 Lachsforellenfilets à 150 g	50 g Butter	1 Zitrone
4 EL Mehl	Salz	Pfeffer

Für den Spinat:

800 g Blattspinat	2 große Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
4 EL Butterschmalz	2 EL Olivenöl	1 TL Christstollengewürz
Chilipulver	Salz	Pfeffer

Für die Weißwein-Sauce:

200 ml Sahne	1 Bund Dill	1 Zitrone
100 ml trockenen Weißwein	50 ml Fischfond	1 Tasse Milch
100 g kalte Butter	Mehl	Salz, Pfeffer

Für die Pastinaken:

2 große dicke Pastinaken	80 g Cranberries	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner
2 EL Olivenöl	grobes Salz	

Für die Mandelbutter:

400 g Mandeln	75 g Butter
---------------	-------------

Für den Fisch die Zitrone halbieren und auspressen. Die Hautseite der Filets mehlieren, mehrfach einschneiden und auf der anderen Seite mit Zitronensaft beträufeln, pfeffern und salzen. Butter mit etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Fischfilets darin bei kleiner Hitze auf der Hautseite anbraten. Dabei ständig mit dem Bratenfett übergießen. Nicht zu lange braten, denn der Fisch soll noch rot und saftig sein.

Für den Spinat diesen putzen, waschen, abtropfen lassen, abkochen und leicht ausdrücken. Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und durch die Presse drücken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln hineingeben und bei mittlerer Hitze dunkelbraun anbraten. Knoblauch dazugeben und etwa eine halbe Minute anbraten. Chili aus der Mühle und Christstollengewürz hinzufügen und bei starker Hitze etwa eine Minute rösten. Spinat portionsweise hinzugeben und alles gut salzen und pfeffern. Bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Die Pfanne, in die der Fisch gebraten wurde, mit Fischfond ablöschen. Sahne und Milch dazugeben, aufkochen lassen und mit Weißwein auffüllen. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft hinzufügen. Butter nach und nach dazu rühren und bei mittlerer Hitze andicken, bis die gewünschte Sämigkeit entstanden ist, notfalls etwas Mehl dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill hacken und unterrühren. Sauce abschließend mit dem Pürierstab aufschäumen. Für die Mandelbutter Mandeln in der Moulinette zerkleinern, anschließend goldbraun in der Pfanne anrösten, Butter hinzugeben und schmelzen lassen.

Für die Pastinaken diese schälen, in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden und mit einem Stern-Keksausstecher in mundgerechte Sterne ausstechen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pastinaken von allen Seiten schön braun anbraten. Pfefferkörner, grobes Salz und Cranberries zerstoßen und wenn die Pastinaken weich sind, die Mischung über die Pastinaken geben, durchrühren und ein paar Minuten ziehen lassen.

Gebratene Lachsforellenfilets mit Mandelbutter auf Tellern anrichten. Spinat mit der Weißwein-Dill-Sahnesauce daneben geben und mit Stern-Pastinaken garniert servieren.

Harry Grötz am 06. Dezember 2016

Limetten-Saibling, Endivien-Karotten-Salat, Dressing

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Saiblingsfilets à 150 g	6 Cherrytomaten	2 Frühlingszwiebeln
2 Limetten	2 TL Sojasauce	3 EL süß-scharfe Chilisauce
3 Zweige Koriander		

Für den Salat:

180 g Endiviensalat	2 Karotten	2 Mandarinen
2 EL Obstessig	1 Prise Zucker	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Fisch die Saiblingsfilets waschen und trockentupfen. Reichlich Limettenschale reiben. Eine Limette in dünne Scheiben schneiden und die andere halbieren und auspressen.

Limettenabrieb mit dem Saft, Sojasauce und Chilisauce verrühren. Frühlingszwiebeln putzen, von äußerer Schale befreien und fein würfeln. Fisch auf ofenfestes Pergamentpapier geben, Cherrytomaten und Frühlingszwiebeln dazu geben, das Papier einschlagen und den Fisch mit der Sauce marinieren. Im Ofen circa zwölf Minuten garen.

Für den Salat die Orangen halbieren und auspressen. Fünf Esslöffel Orangensaft, Obstessig, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer miteinander verrühren.

Für den Salat diesen putzen, waschen und trockenschleudern. Karotte schälen, von den Enden befreien und grob raspeln. Blätter quer in dünne Streifen schneiden. Salat mit Möhren und Dressing mischen.

Den Limetten-Saibling en papilote mit Endivien-Karotten-Salat und Orangen-Dressing auf Tellern anrichten, mit gehacktem Koriander bestreuen und servieren.

Carsten Blum am 27. Oktober 2016

Mandel-Forelle mit Pastinakenchips, Mascarpone-Dip

Für zwei Personen

Für die Forelle:

2 Forellenfilets à 150 g	200 g Mandeln	1 Ei
4 EL Mehl	Olivenöl	

Für die Chips:

2 Pastinaken	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
--------------	---------------	---------------

Für das Kondiment:

2 Mandarinen	1 rote Zwiebel	2 EL Sekt
Zucker	Christstollengewürz	

Für den Dip:

200 g Mascarpone	1 Zitrone	50 g Räucherspäne
Salz	Pfeffer	

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für die Chips die Pastinaken schälen, in feine Scheiben hobeln und in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Olivenöl vermengen. Anschließend auf einem Backblech verteilen und für 20 Minuten in den Ofen geben.

Für den Dip Räucherspäne in einem Dampfgarer erhitzen. Mascarpone darin räuchern. Zitrone halbieren und auspressen. Anschließend Mascarpone mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Für das Kondiment Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Zwei Mandarinen schälen und filetieren. Zwiebeln in einer Pfanne in Olivenöl andünsten, mit Zucker leicht karamellisieren lassen und Mandarinen hinzugeben. Einen Schuss Sekt und Christstollengewürz dazu geben und alles einkochen lassen.

Für die Filets die Mandeln in der Moulinette mahlen. Forellenfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ei aufschlagen. Filets erst in Mehl wälzen, dann durch die Eimasse ziehen und mit gemahlene Mandeln panieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin goldgelb ausbacken.

Gebackene Mandelforelle auf Tellern anrichten, Pastinakenchips daneben geben, mit Mandarinenabrieb würzen, Mascarpone-Dip und Mandarinenkondiment in kleinen separaten Schüsseln dazu reichen.

Annette Lang am 06. Dezember 2016

Morchel-Rahm-Risotto mit Zander-Filet

Für zwei Personen

Für den Risotto:

250 g Risotto-Reis	50 g Morcheln	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	30 g Parmesan	50 ml Sahne
100 ml Weißwein	400 ml Gemüsefond	100 ml Karottensaft
5 EL Butter	3 Zweige Kerbel	Salz
Pfeffer		

Für den Fisch:

2 Zanderfilets Haut à 180 g	3 EL Butter	$\frac{1}{2}$ TL Fleur de Sel
-----------------------------	-------------	-------------------------------

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Risotto Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einem Topf mit 2 EL Butter unter Rühren glasig dünsten, Reis zugeben und anbraten. Mit Wein ablöschen und ca. 2 Minuten aufkochen. Karottensaft und Fond nach und nach angießen, sodass der Reis immer leicht bedeckt ist. Fortfahren bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen und verkocht ist.

Für den Zander diesen mit Butter auf einen Teller geben, mit Fleur de Sel bestreuen und in Frischhaltefolie einwickeln. Im Ofen ca. 15 Minuten garen.

Morcheln gründlich waschen und trocknen. In einer Pfanne mit 1 EL Butter scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Kerbel abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Sahne steif schlagen und Parmesan reiben.

Risotto vom Herd nehmen, Butter, Parmesan und Kerbel unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und Sahne unterheben.

Den Morchel-Rahm-Risotto mit Zander auf Tellern anrichten, mit Kerbel garnieren und servieren.

Lilly Lauer-Kummer am 12. Mai 2016

Ofen-Lachs mit buntem Reis, Zucchini-Salat und Guacamole

Für zwei Personen

Für den Lachs:

1 Lachsfilet, am Stück à 300 g	1 rote Spitzpaprika	2 Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{2}$ Chilischote	1 Zitrone	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Reis:

120 g Basmati Reis	1 Zucchini	3 eingel., rote Paprikaschoten
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	Balsamico Essig	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Zucchini-salat:

1 Zitrone	3 Stängel Minze	3 Zucchini (möglichst klein)
$\frac{1}{2}$ Chilischote	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Für die Guacamole:

2 Avocados (reif!)	2 Limetten	4 Kirschtomaten
2 Frühlingszwiebeln	3 Stängel Koriandergrün	1 Zehe Knoblauch
$\frac{1}{2}$ Chilischote	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 C Grad Grillfunktion vorheizen.

Für den Lachs Auflaufform mit etwas Olivenöl einfetten. Paprika, Chilischote und Frühlingszwiebeln putzen. Paprika in circa zwei Zentimeter große Würfel und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Chili halbieren, eine Hälfte grob hacken und die andere Hälfte für den Zucchini-salat beiseite legen. Zitrone waschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Den Lachs von beiden Seiten mit Olivenöl beträufeln, salzen, pfeffern, mit Zitronenabrieb bestreuen und einreiben. Den Lachs mit der Haut nach oben in die Form legen und das Gemüse rundherum verteilen. Im Ofen auf mittlerer Schiene circa 15 Minuten grillen.

Für den Reis diesen in Salzwasser circa sieben Minuten kochen, dann quellen lassen, bis das Wasser verdunstet ist und etwas abkühlen lassen.

Zucchini putzen und in Würfel schneiden. Eingelegte Paprika ebenfalls würfeln. Basilikum von den Stielen zupfen und grob hacken. Zucchini, Paprika und Basilikum mit dem fertig gekochten Reis in einer Schüssel vermengen und mit Salz, Pfeffer einem Schuss Olivenöl und Essig abschmecken.

Für den Zucchini-salat Saft einer halben Zitrone darin auspressen. Einen Schuss Olivenöl dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Minze von den Stielen zupfen und fein hacken. Die verbleibende halbe Chilischote fein hacken und zusammen mit der Minze in das Dressing geben. Mit dem Sparschäler Streifen von den Zucchini abziehen. Das Dressing erst kurz vor dem Servieren über die Zucchiniabschnitte geben.

Für die Guacamole Frühlingszwiebeln und eine halbe Chilischote putzen und grob schneiden, Koriander von den Stielen zupfen, Knoblauch häuten und alles in einem Standmixer fein pürieren. Einen Schuss Olivenöl und den Saft einer halben Limette untermixen.

Avocados schälen und würfeln. Tomaten vom Strunk befreien, ebenfalls grob würfeln und und beides mit in den Mixer geben und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Den Ofen-Lachs mit buntem Reis, Zucchini-salat und Guacamole auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Kolbusa am 04. Oktober 2016

Pilz-Ravioli, Wolfsbarsch, Erbsen-Mousse, Wein-Schaum

Für zwei Personen

Für die Steinpilz-Ravioli:

1 Schalotte	200 g Steinpilze	50 g getr. Steinpilze
100 g Ricotta	3 Eier	200 g Mehl
1 Zweig Rosmarin	Mehl	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Wolfsbarschfilet:

2 Wolfsbarschfilets à 150 g	50 g Butter	1 Zweig Rosmarin
Sonnenblumenöl	Grobes Meersalz	Pfeffer

Für die Erbsen-Mousse:

300 g TK-Erbsen	1 rote Chili	1 Zitrone
100 g Crème-fraîche	1 Zweig Minze	Salz, Pfeffer

Für den Weißwein-Schaum:

1 Schalotte	200 ml halbtr. Weißwein	200 ml Schlagsahne
1 EL Agavendicksaft	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Scheiben Parmaschinken	50 g Parmesan	50 g Walnusskerne
1 Kästchen Rote-Bete-Kresse		

Für die Erbsen in einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für die Ravioli in einem Topf gesalzenes Wasser erhitzen.

Getrocknete Steinpilze in Wasser einweichen.

Für den Ravioli-Teig Mehl mit zwei Eiern und einer Prise Salz zu einem homogenen Teig verkneten und kurz ruhen lassen. Teig bemehlen und mit einer Nudelmaschine zu einer dünnen Teigplatte ausrollen. Aus dem Teig runde Kreise ausstechen.

Für die Ravioli-Füllung Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln abzupfen und fein hacken. Steinpilze putzen und klein würfeln. Eingeweichte Steinpilze ausdrücken und klein schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen. Schalotte, frische und getrocknete Steinpilze darin anschwitzen. Anschließend kurz auskühlen lassen und mit Ricotta und Rosmarin vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Ravioli-Füllung auf den Teigkreisen verteilen. Ein Ei trennen und Teigränder mit Eigelb bepinseln. Teig mittig falten und Teigenden zusammendrücken, sodass halbmondförmige Ravioli entstehen.

Steinpilz-Ravioli für zwei Minuten in leicht köchelndem Salzwasser garen, dann abschöpfen.

Für die Erbsen-Mousse Erbsen in kochendem Salzwasser circa 15 Minuten garen, dann abschütten. Chili waschen, halbieren, entkernen und klein hacken. Zitrone auspressen. Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Erbsen mit Minze, Chili, Zitronensaft, Crème fraîche, Salz und Pfeffer pürieren und durch ein Sieb streichen.

Für den Weißwein-Schaum Schalotte abziehen und fein würfeln. In einem Topf Öl erhitzen und Schalotte glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Sahne angießen und einkochen lassen. Mit Agavendicksaft abschmecken, mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren mit dem Stabmixer aufschäumen.

Für den Wolfsbarsch Fisch kalt abbrausen und trockentupfen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. In einer Pfanne Öl erhitzen. Wolfsbarsch auf der Hautseite anbraten, nach zwei Minuten Butter und Rosmarin hinzufügen. Fisch von der Herdplatte nehmen und gar ziehen lassen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur Parmaschinken in einer Pfanne ohne Fett kross anbraten. Parmesan fein reiben.

Steinpilz-Ravioli mit Wolfsbarschfilet, Erbsen-Mousse und Weißwein-Schaum auf Tellern anrichten. Mit Kresse, krossem Parmaschinken, geriebenem Parmesan und Walnusskernen garnieren und servieren.

Marko Dietrich am 22. November 2016

Pochierter Heilbutt mit Spargel-Risotto

Für zwei Personen

Für das Risotto:

200 g Risottoreis	200 g grüner Spargel	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	60 g Parmesan	80 g Butter
600 ml Gemüsefond	50 ml Weißwein	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Heilbutt:

2 Heilbuttfilets á 180 g	20 g Mandelblättchen	150 ml Milch
4 Zweige Thymian	Muskat	Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

4 Scheiben Bacon

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Spargelrisotto Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Risottoreis hinzufügen und mit anrösten. Mit Gemüsefond und Weißwein ablöschen und für etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Die unteren Enden des grünen Spargels schälen, von den holzigen Enden befreien und in kleine Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bissfest garen.

Baconscheiben im Ofen kross backen.

Für den Heilbutt eine Pfanne erhitzen und die Mandeln darin ohne Fett rösten. Anschließend die gerösteten Mandeln, Thymianzweige, etwas Muskatabrieb und Milch in einem Topf auf 80 Grad erhitzen. Den Heilbutt im Ganzen in die erhitzte Milch geben und bei niedriger Hitze etwa zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Parmesan reiben. Wenn das Risotto gar ist, Parmesan und Butter dazugeben. Anschließend den Topf für ein paar Minuten ruhen lassen. Spargel unter das Risotto heben und eventuell erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den pochierten Heilbutt mit Spargelrisotto auf Tellern anrichten, Risotto und Fisch jeweils mit einer Scheiben Bacon garnieren und servieren.

Jan Beßel am 04. August 2016

Pochierter Lachs, Champignon-Kartoffel-Körbchen, Pesto

Für zwei Personen

Für das Törtchen:

65 g braune Champignons	55 g festk. Kartoffeln	65 g Kräuter-Crème-fraîche
1 EL Milch	1 Ei	2 Blätter Filoteig
1 EL neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für das Pesto:

1 Bund Petersilie	1 Bund Basilikum	25 ml Olivenöl
30 g Pinienkerne	25 g Parmesan	Salz
Pfeffer		

Für den Lachs:

1 Lachsfilets, à 400	700 ml Olivenöl	60 g feines Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Körbchen Champignons putzen, Kartoffeln schälen und beides in sehr kleine Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Champignons und Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze bissfest garen. Ein Ei verquirlen und eine Hälfte des Eis mit der Kräuter-Crème-fraîche und der Milch verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die andere Hälfte des Eis mit einem Esslöffel Wasser verrühren. Den Filoteig entrollen, die Teigblätter vierteln, jedes Quadrat mit dem verquirlten Ei bestreichen und sternförmig übereinanderlegen.

Lachs in circa zwei Mal zwei Zentimeter große Stücke schneiden. In 60 Gramm Salz wenden, zehn Minuten ziehen lassen und mit klarem Wasser abspülen. Für den Lachs Olivenöl in einem Topf auf 60 Grad erhitzen. Den Lachs in das Öl legen und circa 15 Minuten ziehen lassen.

Die Teigsterne in ein geöltes Muffinblech legen und vorsichtig reindrücken. Die Spargel- und Kartoffelstücke gleichmäßig darauf verteilen und mit der Crème-fraîche-Masse bedecken. Im vorgeheizten Backofen auf unterer Schiene circa 15 Minuten backen.

Für das Pesto Parmesan reiben. Petersilien- und Basilikumblätter von den Stielen zupfen und mit Olivenöl, Pinienkernen und Parmesan pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pochierten Lachs mit Champignon-Kartoffel-Körbchen und Petersilien-Basilikum-Pesto auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Seltzsam am 04. Oktober 2016

Pochierter Seeteufel mit Sellerie-Schaum, Erbsen-Mousse

Für 2 Personen

Für den Seeteufel:

200 g Seeteufelfilet	1 Karotte	1 Zwiebel
1 Knollensellerie	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	1 L Fischfond
500 ml trockener Weißwein	100 g Schlagsahne	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Lorbeerblatt	10 weiße Pfefferkörner	Salz, Pfeffer

Für die Erbsen-Mousse:

100 g Erbsen	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	500 ml Gemüsefond
1 EL Crème-fraîche	3 EL kalte Butter	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Sellerie-Schaum:

100 g Knollensellerie	1 kleine Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
250 ml Gemüsefond	50 g Schlagsahne	3 EL Butter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den pochierten Seeteufel Karotte schälen. Zwiebel abziehen. Sellerie schälen und waschen. Lauch putzen. Karotte, Zwiebel, Sellerie und Lauch würfeln. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Gemüse, Petersilie, Weißwein, Fischfond, Schlagsahne, Lorbeer und Pfefferkörner in einen Topf geben und mit Salz würzen. Flüssigkeit auf 60 Grad erhitzen. Seeteufel kalt abbrausen, trocken tupfen und circa 4-5 Minuten im Sud pochieren. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Erbsen-Mousse Zwiebel abziehen und fein würfeln. Erbsen waschen und aus der Schote lösen. Olivenöl erhitzen, Zwiebel glasig andünsten und Erbsen hinzufügen. Mit Gemüsefond ablöschen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Stabmixer fein pürieren. Durch ein Sieb streichen und Crème fraîche unterheben. Kurz vor dem Servieren mit kalter Butter aufmontieren.

Für den Sellerie-Schaum Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Sellerie schälen, waschen und würfeln. Olivenöl erhitzen, Knoblauch, Zwiebel und Sellerie darin anschwitzen. Mit Fond ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Durch ein Sieb streichen. Vor dem Servieren Sahne und Butter unterheben und mit dem Pürierstab schaumig mixen.

Pochierten Seeteufel mit Sellerie-Schaum und Erbsen-Mousse auf Tellern anrichten und servieren.

Francesco Mele am 13. September 2016

Quesadilla mit Steinbutt, Nordsee-Krabben, Guacamole

Für zwei Personen

Für die Tortillas:

60 g Mehl	2 EL Sonnenblumenöl	1 TL Backpulver
1 TL Puderzucker	1 TL Kurkuma	1 TL Salz

Für die Füllung:

1 Steinbutt-Filet à 150 g	50 g Nordseekrabben	1 rote Paprika
8 kleine braune Champignons	1 Rote Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Limette	75 g geriebener Cheddar	20 ml Sherry
2 EL Tomatenketchup	½ Bund Koriander	1 EL getrockneter Oregano
1 EL gemahlener Kreuzkümmel	1 EL mildes Chilipulver	1 EL milde Chiliflocken
Mehl	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Guacamole:

1 Tomate	1 weiße, süße Zwiebel	1 reife Avocado
1 Limette	1 EL Worcester-Sauce	½ Bund Koriander
1 EL gemahlener Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer

Für die Tortilla-Fladen Mehl, 4 EL Wasser, Öl, Salz, Kurkuma, Puderzucker und Backpulver zu einem elastischen Teig kneten. Teig teilen und jeweils eine Kugel formen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche Teigkugeln zu circa 1 mm dicken, runden Fladen ausrollen. Pfanne erhitzen, Tortillas von beiden Seiten jeweils eine Minute ausbacken.

Für die Füllung Fischfilet und Nordseekrabben kalt abbrausen und trockentupfen. Limette abbrausen, abtrocknen und Schale abreiben, dann Saft auspressen. Steinbutt mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und auf der Fleischseite mit Limettensaft beträufeln. Hautseite mehlieren. Olivenöl erhitzen, Fisch auf der Hautseite knusprig anbraten, dann Filet halbieren.

Für das Gemüse Knoblauch abziehen und fein hacken. Ketchup mit Sherry mischen. Oregano, Chilipulver, Kreuzkümmel, etwas Limettenabrieb, 1 EL Limettensaft, Salz, Pfeffer und Knoblauch vermischen. Würzmarinade beiseite stellen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, klein hacken. Paprika schälen, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Rote Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen. Zwiebeln, Champignons und Paprika scharf anbraten und mit der Würzmarinade ablöschen. Kurz reduzieren, mit Koriander vermengen und beiseite stellen.

Für die Guacamole Tomate abbrausen, trockenreiben, Strunk entfernen, filetieren und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Avocado teilen, von Schale und Kern befreien. Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Limette halbieren, Saft auspressen und zur Avocado geben. Tomaten- und Zwiebelwürfel sowie Worcester-Sauce hinzufügen, mit Kreuzkümmel abschmecken, mit Salz und Pfeffer würzen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und unter die Guacamole heben.

Tortillafladen bei mittlerer Hitze in die Pfanne geben und jeweils 2 EL des geriebenen Cheddars darauf verteilen. Gemüse, Fisch und Nordseekrabben jeweils auf eine Hälfte des Fladens geben und zusammenklappen. Von beiden Seiten rösten, bis der Käse geschmolzen ist. Quesadilla und Guacamole auf Tellern anrichten und servieren.

Tobias Zwick am 01. Juni 2016

Rotbarben-Filet mit Safran-Risotto, Petersilien-Soße

Für zwei Personen

Für das Rotbarbenfilet:

2 Rotbarbenfilets à 150 g Butter Salz, Pfeffer

Für das Safran-Risotto:

2 Schalotten 1 Zehe Knoblauch 150 g Risotto-Reis
100 g Parmesan 50 g Butter 100 ml trockener Weißwein
1 L Geflügelfond 30 Safranfäden Kurkuma
Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Sauce:

$\frac{1}{2}$ Schalotte 2 weiße Champignons 1 kleine mehligk. Kartoffel
200 g kalte Butter 500 ml Geflügelfond 100 ml trockener Riesling
200 ml Schlagsahne 4 cl Gin 1 EL Speisestärke
1 Bund krause Petersilie 15 Wacholderbeeren 10 Pimentkörner
1 EL Rapsöl Muskatnuss Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Rotbarbe Fischfilets waschen, trocken tupfen und von Gräten und Schuppen befreien. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butter zerlassen. Filets auf der Hautseite anbraten und dann auf der Fleischseite in der Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben. Ein Flöckchen Butter auf die Haut der Filets setzen. Filets bei 100 Grad für fünf bis zehn Minuten garen.

Für das Safran-Risotto Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl in eine Pfanne geben, Schalotten und Knoblauch anschwitzen. Reis dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Safranfäden in etwas Geflügelfond einweichen und mit einer Prise Kurkuma zum Risotto geben. Unter ständigem Rühren Geflügelfond aufgießen. Parmesan reiben. Am Ende der Garzeit Parmesan und Butter unter das Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Petersilien-Wacholder-Sauce Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Kartoffel schälen und in Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Schalotte abziehen und würfeln. In einem Topf Rapsöl erhitzen und Schalotte, Champignons und Kartoffel darin anschwitzen. Mit Riesling ablöschen, mit Fond auffüllen. Wacholderbeeren und Pimentkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten, mörsern und in die Sauce geben. Flüssigkeit auf zwei Drittel der Menge reduzieren, Schlagsahne dazugeben, mit Stärke binden. Sauce durch ein Sieb passieren und im Küchenmixer unter Zugabe der Petersilie mixen. Kalte Butter zum Binden zur Sauce geben. Mit Gin und Muskatnuss abschmecken, mit Salz und Pfeffer würzen. Rotbarbenfilet mit Safran-Risotto und Petersilien-Wacholder-Sauce anrichten und servieren.

Klaus-Dieter Braun am 14. April 2016

Rotbarsch-Filet mit Ananas-Lauch-Relish

Für zwei Personen

Für den Rotbarsch:

2 Rotbarschfilets à 200 g 2 EL neutrales Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für das Relish:

1 Stange Lauch	1 kleine Ananas	1 Zitrone
1 rote Chilischote	3 cm Ingwer	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
2 EL Butter	2 EL Sojasauce	2 EL trockener Sherry
brauner Zucker	Salz	Pfeffer

Einen Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für das Relish die Ananas schälen, den harten Mittelstrunk entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen, trocknen und in feine Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen, und fein hacken.

Für den Fisch die Fischfilets abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl und die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Rotbarsch Filets darin auf beiden Seiten hellbraun braten.

Anschließend herausnehmen, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen ziehen lassen.

Den Saft einer Zitrone auspressen. Etwas Butter in das heiße Bratfett geben und Ingwer und Chilistückchen kurz darin anschwitzen. Mit zwei Esslöffel Zitronensaft, Sojasauce und Sherry ablöschen und vier bis fünf Minuten köcheln. Mit etwas Salz, Pfeffer und braunem Zucker abschmecken. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und kleinschneiden.

Die Rotbarschfilets mit dem Ananas-Lauch-Relish auf Tellern anrichten, mit dem Schnittlauch bestreuen und servieren.

Angie Alessio am 31. März 2016

Rotbarsch-Filet mit Kartoffel-Mousseline, Karotten-Soße

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Rotbarschfilets à 200 g Olivenöl Salz, weißer Pfeffer

Für das Püree:

3 Kartoffeln, weichk. 150 ml Vollmilch 100g kalte Butter
1 EL grobes Salz Pfeffer

Für die Soße und den Schaum:

1 L Karottensaft 5 g Lecithin 1 Prise Piment-d'Espelette
kalte Butter Salz

Für die Garnitur:

1 Scheibe Toast 30g Baby-Leaf-Salat 30g Butter

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Die Kartoffeln schälen und in ausreichend Kochwasser weich garen. Anschließend abgießen und mit einem Stampfer bearbeiten. Bei geringer Hitze und unter ständigem Rühren eine Minuten ausdampfen lassen.

Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Bei geringer Hitze, die kalten Butterwürfel nach und nach unter ständigem Rühren in das Püree einarbeiten, bis das Püree glatt und cremig wird. Die warme Milch nach und nach einarbeiten, bis die Milch vollständig absorbiert wurde. Mit etwas Salz würzen.

Das Toast von der Rinde befreien und in Scheiben schneiden. Etwas Butter in einem Topf zerfließen lassen und den Toast damit bepinseln. Die Toaststreifen um einen Servierring legen. Nun mit Alufolie umwickeln und im Ofen einige Minuten goldbraun rösten.

Das Rotbarschfilet in zwei gleichgroße Stücke schneiden. Die Haut einritzen. Eine Pfanne etwas erhitzen. Sobald die Pfanne heiß ist, das Olivenöl zugeben und die Filets auf der Hautseite kurz braten. Die Filets umdrehen, die Hitze reduzieren.

Für die Karottensauce 800 Milliliter Karottensaft in einen großen Behälter geben. Lecithin hinzufügen. Mit einem Pürierstab bearbeiten, bis ein Schaum entsteht.

Den restlichen Karottensaft in einem Topf erhitzen. Um die Hälfte einreduzieren lassen. Mit Butter montieren. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen.

Die Mousseline in einem Spritzbeutel geben und auf Tellern anrichten. Den Fisch über die Mousseline legen. Die Toaststreifen darauf legen. Karottensauce neben dem Fisch verteilen. Mit Baby Leaf Blätter dekorieren.

Rotbarschfilet mit Kartoffel-Mousseline, Karottensauce und Karottenschaum auf Tellern anrichten und servieren.

Alexandre Bidault am 21. April 2016

Rote-Bete-Ravioli, Lachs-Tortelloni, Tagliatelle

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:	4 Eier	200 g doppelgr. Weizenmehl
1 EL Milch	1 EL Olivenöl	3 EL Rapsöl
1 EL Tomatenmark	½ Bund glatte Petersilie	Mehl, Salz
Für die Ravioli:		
1 Zwiebel	1 Stück Ingwer	1 Knolle vorgek. Rote Bete
50 g Feta	50 g Semmelbrösel	1 EL Mohnsamen
2 EL Butter	Salz	Pfeffer
Für die Tortelloni:		
150 g Wildlachsfilet	1 Zitrone	75 ml Crème-double
3 Stängel Dill	2 EL Butter	Salz, Pfeffer
Für die Tagliatelle:	10 Kirschtomaten	1 Bund Lauchzwiebeln
2 Zehen Knoblauch	1 rote Chilischote	30 g Parmesan
Olivenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Pasta in einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. In einem Topf Wasser für die Tomaten zum Kochen bringen. Für den Nudelteig Eier, Mehl, Milch, Olivenöl und eine Prise Salz zu einem elastischen Teig kneten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und mit Rapsöl mixen. Den Teig dritteln. Ein Drittel mit Tomatenmark verkneten, ein Drittel mit Petersilienöl verkneten und ein Drittel so belassen. Für die Rote-Bete-Ravioli Rote Bete pürieren. Feta zerkrümeln und unter Rote-Bete-Püree mischen. Ingwer schälen und fein hacken. Zwiebel abziehen und würfeln. 1 EL Butter zerlassen, Zwiebel und Ingwer darin andünsten. Semmelbrösel hinzufügen und kurz anrösten. Zwiebel, Ingwer und Semmelbrösel mit Rote Bete und Feta vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Naturbelassenen Teig mit Mehl bestäuben und mit einer Nudelmaschine zu einer Teigplatte ausrollen. Füllung in kleinen Häufchen auf die Hälfte des Teigs geben, mit anderer Hälfte bedecken und Ravioli ausstechen. In kochendem Salzwasser garen, bis die Ravioli an der Wasseroberfläche schwimmen. Dann abschöpfen. In einer Pfanne 1 EL Butter zerlassen, Mohn hinzufügen und Ravioli darin schwenken. Für die Lachs-Tortelloni Lachsfilet kalt abbrausen und trockentupfen. Dill abbrausen, trockenwedeln und Spitzen abzupfen. Zitrone waschen und Schale abreiben. Lachs, einen Teil des Zitronenabriebs, Crème double und Dill zu einer Farce pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Grünen Teig mit Mehl bestäuben und mit einer Nudelmaschine zu einer Teigplatte ausrollen. Quadrate ausschneiden, Farce darauf geben und Tortellini formen. In kochendem Salzwasser garen, bis die Tortelloni an der Wasseroberfläche schwimmen. Butter in einer Pfanne schmelzen, restlichen Zitronenabrieb und Salz dazugeben und Tortelloni darin schwenken. Für die Tagliatelle Parmesan reiben und für die Garnitur beiseite stellen. Roten Teig mit Mehl bestäuben, mit einer Nudelmaschine zu einer Teigplatte ausrollen und zu Tagliatelle verarbeiten. Chilischote waschen, halbieren, Kerne entfernen und klein hacken. Lauchzwiebeln putzen und klein schneiden. Kirschtomaten mit heißem Wasser überbrühen, Haut abziehen und Fruchtfleisch klein schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Tagliatelle in kochendem Salzwasser circa 3 Minuten garen, dann abschütten. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Lauchzwiebeln andünsten, Chili, Knoblauch und Tomaten hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zucker abschmecken. Tagliatelle hinzufügen und mit Gemüse vermengen. Nach Belieben mit Parmesan bestreuen. Tris di pasta auf Tellern anrichten und servieren.

Renate Zimmermann am 12. September 2016

Rotes Lachs-Curry, Chinakohl-Reis und Mango-Minz-Creme

Für zwei Personen

Für das Curry:

1 Lachsfilet ohne Haut à 350 g	3 Tomaten	1 Knolle Ingwer à 4 cm
2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	2 Limetten
400 ml Kokosmilch	100 ml Gemüsesfond	1 EL Fischsauce
2 EL rote Currypaste	1 TL Sambal Oelek	½ Bund Koriander
2 EL Keimöl	1 Prise Chili	Salz

Pfeffer

Für den Chinakohl-Reis:

200 g Basmatireis	200 g Chinakohl	1 Knoblauchzehe
1 Schalotte	1 Tomate	150 ml Gemüsesfond
6 EL Sahne	10 Safranfäden	½ Bund glatte Petersilie
1 EL Olivenöl	½ TL feines Salz	

Für den Dahi:

100 g türkischer Joghurt	1 Knolle Ingwer à 4 cm	1 Zitrone
1 Mango	2 Zweige Minze	1 EL Olivenöl
1 Prise Chili	Salz, Schwarzer Pfeffer	

Für die Creme die Zitrone halbieren und Saft auspressen. Mango schälen, Kern herausschneiden und fein hacken. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein wiegen. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Joghurt mit Mango, Ingwer, Zitronensaft und Olivenöl vermengen. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Limetten halbieren und auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Den Fisch mit Chili, Ingwer und Limettensaft marinieren. Lachs in einer Pfanne mit Öl vor dem Servieren beidseitig circa eine Minute scharf anbraten und im heißen Curry gar ziehen lassen.

Für das Curry Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit wenig Öl glasig andünsten. Tomaten waschen, vom Kerngehäuse befreien, fein würfeln und ebenfalls in die Pfanne geben. Currypaste mit anrösten. Kokosmilch, Fond und Saft einer Limette angießen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit Sambal Oelek, Fischsauce und gehacktem Koriander abschmecken. Kräftig salzen und pfeffern.

Für den Reis diesen mit 250 Milliliter Wasser, Fond und etwas Salz aufkochen lassen. Herd ausschalten und Reis 15 Minuten ziehen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Safran und Petersilie unter den Reis heben. Chinakohl vom Strunk befreien, putzen, in Rauten schneiden und einem Topf mit kochendem Salzwasser zwei Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Tomate vom Strunk befreien und fein würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Tomaten, Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne mit wenig Öl circa drei Minuten anbraten. Tomaten und Chinakohl zum Reis geben.

Das rote Lachs-Curry mit Chinakohl-Reis und Mango-Minz-Creme auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Stübinger am 20. Juli 2016

Rotes Thai-Curry mit Lachs-Würfeln und Basmatireis

Für zwei Personen

Für den Reis:

200 g Basmati-Reis Salz

Für den Fisch:

180 g Lachsfilet mit Haut 1 Limone 500 ml Fischsauce

2 EL Rapsöl

Für das Curry:

2 Pak Choi	4 Lotuswurzel-Gemüse, gefroren	2 Schalotte
2 EL Rote Thai Currypaste	3 cm Ingwer	8 Zehen Knoblauch
400 ml Kokosmilch	400 ml Sojasauce	2 Stangen Zitronengras
4 Zweige Thaibasilikum	6 Kaffirlimettenblätter, gefroren	4 kleine, rote Chilischoten
1 Bund Koriander	50 g Palmzuckerzylinder	30 g Cashewkerne
Olivenöl		

Für den Basmatireis den Reis im Sieb spülen und in einem Topf mit doppelter Menge gesalzenem Wasser aufsetzen. Aufkochen und 13 Minuten köcheln lassen.

Für den Fisch Limone halbieren und auspressen. Lachs in Würfel schneiden und mit Limonensaft und Fischsauce in einer Schüssel vermengen. Zehn Minuten ziehen lassen. In einer Pfanne mit Rapsöl von jeder Seite vier Minuten anbraten. Danach zur Seite stellen. Für das Curry Kaffirlimettenblätter, Zitronengras, Thaibasilikum, Koriander abbrausen und trockenwedeln. Anschließend in feine Streifen schneiden.

Knoblauch und Schalotten abziehen, Ingwer schälen, Chili waschen, halbieren und entkernen. Anschließend alles hacken.

Pak Choi und Lotuswurzel in Scheiben schneiden. Öl im Wok erhitzen. Knoblauch, Chili, Ingwer und Schalotte im Öl anbraten. Ein bis zwei Esslöffel Currypaste hinzufügen und unter ständigem Rühren kurz anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen. Kaffirlimettenblätter, Zitronengras, Thaibasilikum und Cashewkerne hinzufügen. Drei Minuten köcheln lassen. Pak Choi und Lotuswurzel hinzufügen. Weitere fünf Minuten köcheln lassen. Mit Palmzucker und Sojasauce abschmecken.

Rotes Thai-Curry mit Lachswürfeln und Basmatireis auf Tellern anrichten, mit Koriander garnieren und servieren.

Isabel Varell am 07. November 2016

Saibling mit Honig-Senf-Kruste, Thymian-Knoblauch-Pasta

Für 2 Personen

Für den Saibling:

2 Saiblingsfilets à 150 g	2 TL Dijon-Senf	2 TL Blütenhonig
Mehl	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Pasta:

100 g Tagliatelle	2 Zehen Knoblauch	40 g Parmesan
50 g Butter	1 EL Olivenöl	2 Bund Thymian
Salz		

Für die Balsamico-Reduktion:

1 EL Brauner Zucker	125 ml Balsamico	100 ml Apfelsaft
1 EL Olivenöl	1 TL Blütenhonig	1 Bund Thymian
Salz		

Für die Garnitur:

8 Cocktailtomaten	1 EL gehobelter Parmesan	1 Stängel Thymian
-------------------	--------------------------	-------------------

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für den Saibling Fisch waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite leicht einritzen. Honig und Senf zu einer Sauce verrühren. Hautseite des Fisches dünn mit der Honig-Senf-Sauce bestreichen, mehlieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl auf der Hautseite bei nicht zu hoher Hitze anbraten. Kurz wenden. Dann auf ein Küchentrepp geben.

Für die Pasta Tagliatelle ins kochende Salzwasser geben. Hälfte des Parmesans fein reiben, Hälfte grob hobeln. In einer Pfanne die Butter mit einem Schuss Olivenöl erhitzen, Knoblauchzehen andrücken, Schale entfernen und hinzu geben, ebenso den Thymian zufügen. Mit einer Prise Salz abschmecken. Butter-Sauce in eine Schüssel geben und bei geringer Wärme ruhen lassen. Knoblauchzehen und Thymian entfernen. Pasta abgießen, bevor sie al dente ist. In die Schüssel mit der Butter geben, klein geriebenen Parmesan hinzufügen, durchmischen.

Für die Balsamico-Reduktion Balsamico, Olivenöl, Apfelsaft, Honig und Thymian bei hoher Hitze reduzieren. Mit braunem Zucker und einer kleinen Prise Salz abschmecken. Tomaten waschen und trocken reiben. Wenn die Konsistenz der Reduktion in Richtung „flüssiger Honig“ geht, Tomaten hineingeben. Kurz bei mittlerer Hitze ziehen lassen und dann herausnehmen. Reduktion auskühlen lassen.

Saibling mit Honig-Senf-Kruste, Thymian-Knoblauch-Pasta, Tomaten und Balsamico-Reduktion anrichten, mit frischem Thymian und Parmesan-Spänen garnieren und servieren.

Jörg Liemandt am 03. März 2016

Saibling mit Kräuter-Mousse und Weißwein-Soße

Für zwei Personen

Für den Saibling:

2 Saiblings Filets á 150 g 1 Zitrone Salz, Pfeffer

Für die Farce:

2 Zanderfilets á 50 g 2 Karotten 1 Stange Lauch
20 g Knollensellerie 1 Ei 100 g Crème double
20 g Butter 1 Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für die Kräutermousse:

1 Schalotte 1 Zitrone 100 ml Sahne
15 g Butter 2 EL Weißwein 30 g Kerbel
1 Bund Petersilie 30 g Kapuzinerkresse Salz, Pfeffer

Für die Weißweinsauce:

1 Schalotte 200 ml Crème double 30 g Butter
150 ml trockener Riesling 30 ml Wermut 300 ml Fischfond

Für die Garnitur:

2 Karotten 2 Frühlingszwiebeln 20 g Knollensellerie
1 Zweig Estragon 1 Bund Kapuzinerkresse

Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Für den soufflierten Saibling eine Farce herstellen. Dafür Zanderfilets waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Danach salzen und zweimal durch den Fleischwolf drehen. Mit Ei, Crème double, etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer vermengen. Die Masse anschließend noch feiner hacken. Karotten schälen und kleinhacken. Sellerie und Lauch waschen, trockentupfen und ebenfalls kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Gemüsewürfel darin weich dünsten. Danach abkühlen lassen und unter die Farce rühren.

Für die Kräutermousse Kerbel, Kapuzinerkresse und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und die Blätter vom Stiel abzupfen. Schalotte abziehen und kleinhacken. Gezupfte Kräuter in eine Saateule geben, mit Butter und Schalotte anziehen lassen und danach mit Weißwein ablöschen. Sahne dazugeben, kurz aufkochen lassen und im Mixer pürieren. Zitrone halbieren und auspressen. Kräutermousse mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und kalt stellen.

Für die Sauce Schalotte abziehen und kleinschneiden. Weißwein und Wermut mit Schalotte ankochen, mit Fischfond auffüllen und auf ein Viertel reduzieren. Crème double und Butter dazugeben, zehn Minuten leicht köcheln lassen, abpassieren und im Mixer aufschlagen. Sauce abschmecken und eventuell nachwürzen.

Für den Saibling die Filets waschen, trockentupfen, in fingergroße Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In die Alufolienförmchen die Fischfarce zur Hälfte einfüllen. Gewürzte Saiblingfilets darauflegen, danach mit Kräutermousse bestreichen und die restliche Fischfarce zum Soufflieren darüber geben. Anschließend den Saibling im vorgeheizten Ofen für etwa sieben Minuten garen. Zum Schluss aus dem Aluförmchen herausnehmen.

Für die Garnitur Karotten schälen und würfeln. Frühlingszwiebel und Sellerie waschen und auch in Würfel schneiden. Estragon abbrausen, trockentupfen und Blätter vom Stiel zupfen.

Kapuzinerkresse waschen, trockentupfen und einzelne Blüten abzupfen. Den soufflierten Saibling mit Kräutermousse und Weißweinsauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Gemüse, Estragon und den Kapuzinerkresse-Blüten garnieren und servieren.

Christel Frey am 24. August 2016

Saibling, Blumenkohl-Creme, Brokkoli-Röschen, Haselnüsse

Für zwei Personen

Für den Saibling:

2 Saiblinge im Ganzen, à 250g	1 Zehen Knoblauch	4 Zweige frischer Estragon
2 Zweige Petersilie	1 Zitrone	50 g Butter
2 EL Fischgewürz	Meersalz	Pfeffer

Für die Blumenkohl-Creme:

1 Blumenkohl	160 g Sahne	160 g kalte Butter
1 Zitrone	Muskatnuss	Salz
weißer Pfeffer		

Für die Brokkoliröschen:

$\frac{1}{2}$ Kopf Brokkoli	2 EL Butter	Salz, Pfeffer,
-----------------------------	-------------	----------------

Für die Garnitur:

50 g Blumenkohl	2 Scheiben Toastbrot	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
50 g gehackte Haselnüsse	2 EL Olivenöl	4 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Kristallzucker	40 g Butter	Butter
Pfeffer	Salz	

Den Ofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fisch waschen und trocken tupfen. Flossen mit einer Schere abschneiden. Bauchhöhle aufschneiden, Innereien entfernen.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Anschließend mit Fischgewürz, Meersalz und Pfeffer von innen und außen würzen. Den Fisch mit Estragon- und Petersilienzweigen, Zitronenscheiben, Knoblauch und Butter füllen und für ca. 20 Minuten im vorheizten Ofen garen. Für die Blumenkohl-Creme Blumenkohlröschen vom ganzen Kopf abtrennen. Röschen in gesalzenem Wasser weich kochen. Abgießen und einen neuen Topf mit Sahne aufstellen.

Zitronenabrieb dazugeben. Blumenkohlröschen in der Sahne einkochen lassen und mit kalter Butter aufmixen. Durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für die Brokkoliröschen Brokkoli unter fließendem Wasser abspülen. Anschließend trockenschüttern. Röschen vom Strunk abtrennen. Brokkoliröschen in Salzwasser bissfest kochen und anschließend in eine Schüssel ins Eiswasser geben. Anschließend in einem Topf Butter schmelzen und Brokkoli darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einem anderen Topf Butter geben, erhitzen bis Nussbutter entsteht.

Für die Garnitur in einem sehr kleinen Topf Zucker karamellisieren und einen Esslöffel der Blumenkohlcreme begeben. Karamellierte Blumenkohlcreme kurz köcheln.

Für die Garnitur Blumenkohlspitzen mit Sparschäler abschälen. Mit Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.

In einer heißen Pfanne ohne Öl Haselnüsse rösten. Weißbrot in Würfel schneiden und in Butter rösten, etwas Knoblauch fein schneiden und dazugeben, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Saibling aus dem Ofen nehmen und auf einem langen großem Teller anrichten. Blumenkohl-Creme und Brokkoliröschen daneben geben. Mit gerösteten Haselnüsse, Croûtons, Blumenkohlspitzen und karamellierter Creme garnieren. Anschließend servieren.

Brigitte Quehenberger-Spreitz am 05. September 2016

Saibling-Filet mit Weißwein-Soße, Saltimbocca-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für das Saiblingsfilet:

2 Saiblingsfilets ohne Haut, á 100 g 1 EL Butter Olivenöl

Für die Weißweinsauce:

30 ml trockener Weißwein 50 ml Fischfond 1 Zehe Knoblauch

1 Zwiebel 1 EL Butter 1 TL Zucker

1 TL Speisestärke Rapsöl

Für die Saltimbocca-Kartoffeln:

3 kleine festk. Kartoffeln 3 Scheiben Schinkenspeck 3 Salbeiblätter

Für das Ofengemüse:

100 g braune Champignons 2 Karotten 1 Zucchini

1 Aubergine 1 Schalotte 1 rote Zwiebel

1 Stange Lauch 3 Zehen Knoblauch 2 Zweige Rosmarin

3 Zweige Thymian 20 g Butter 3 EL Olivenöl

Chiliflocken Salz Pfeffer

Für die Creme:

200 g Schmand 100 g Mayonnaise 1 Zitrone

2 EL Milch

Backofen auf 205 Grad Umluft vorheizen.

Für die Saltimbocca-Kartoffeln die Kartoffeln schälen, gar kochen und anschließend abgießen. Dann die Kartoffeln mit einem Salbeiblatt belegen und jeweils einer Scheibe Schinkenspeck umwickeln. Die umwickelten Kartoffeln unter Wenden in wenig heißem Öl ringsherum braten bis sie leicht gebräunt sind.

Aubergine in Scheiben schneiden. Champignons putzen, Karotten schälen, Zucchini waschen und das gesamte Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Lauch putzen und in feine Scheiben schneiden.

Die Kasserolle mit Olivenöl einfetten und das Gemüse darin verteilen. Das Gemüse mit Olivenöl bedecken und mit Chili, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend Rosmarin- und Thymianzweige auf das Gemüse verteilen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zehen andrücken und Zwiebel in Streifen schneiden, anschließend beides zum Gemüse geben. In den Ofen für etwa 20 Min. schieben. Rosmarin, Thymian und Knoblauchzehen zum Schluss entfernen und Gemüse im Ofen warm halten.

Saiblingsfilet in einer Pfanne mit Olivenöl und etwas Butter auf beiden Seiten anbraten. Für die Weißweinsauce Zwiebel abziehen und klein hacken. Genauso Knoblauch abziehen, ausdrücken und mit Zwiebeln in einer neuen Pfanne mit Rapsöl anschwitzen. Weißwein hineingeben, reduzieren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Fischfond hinzugeben und mit Chili abschmecken. Mit etwas Speisestärke andicken und zum Schluss etwas Butter in die Sauce einrühren.

Für die Creme Schmand und Mayonnaise vermischen. Den Saft einer Zitrone auspressen, etwas Milch und Zitronensaft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse aus dem Ofen holen und gut durchmischen.

Das Saiblingsfilet mit Weißweinsauce auf Tellern anrichten, die Saltimbocca-Kartoffeln mit dem Ofengemüse daneben geben und die Creme in einem separaten Schälchen dazu servieren.

Lothar Kämmer am 17. Mai 2016

Saibling-Filet mit Kartoffelsotto und Rucola

Für zwei Personen

Für den Saibling:

2 Saiblingsfilets, à 150 g	2 Knoblauchzehen	1 Bund Majoran
1 Bund Thymian	15 g Butter	1 Zitrone
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Kartoffelsotto:

5 Kartoffeln	1 weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe
50 ml Weißwein, trocken	300 ml Gemüsefond	50 ml Sahne
70 g Parmesan	20 g Butter	2 Stangen Frühlingszwiebel
3 EL Olivenöl	1 Muskatnuss	1 Prise gemahlener Kümmel
1 EL Sellerie-Salz	Salz	Pfeffer

Für den Rucola:

2 Bund Rucola	1 rote Zwiebel	1 große Tomate
20 g Haselnüsse	5 EL Kräuternessig	4 EL Olivenöl
1 EL scharfer Senf	2 EL Honig	1 EL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Kartoffelsotto Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen. Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und mit Knoblauch in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln Olivenöl anbraten. Kartoffeln hinzugeben und mit Wein ablöschen. Gemüsefond dazugeben, köcheln lassen und am Ende Sahne dazugeben. Muskatnuss reiben. Mit Muskatnuss, Kümmel und Selleriesalz, sowie Salz Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebel abziehen, klein schneiden und im restlichen Olivenöl anbraten. Parmesan fein reiben und zusammen mit den Frühlingszwiebeln und Butter unter das Kartoffelrisotto heben.

Rucola abbrausen und trocken wedeln. Haselnüsse hacken und kurz in einer Pfanne ohne Öl mit Zucker karamellisieren. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Tomaten vom Strunk befreien und klein schneiden. Beides kurz in einer Pfanne sautieren. Eine Marinade aus Essig, Öl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer zubereiten und in die Pfanne dazugeben. Rucola mit warmer Tomaten-Zwiebel-Marinade vermengen und Haselnüsse darüber streuen.

Saibling waschen, trocken tupfen, von den Gräten entfernen und salzen. Knoblauch abziehen und mit Majoran und Thymian im Ganzen in Olivenöl und Butter anbraten, Fisch auf die Hautseite in die Pfanne legen und anbraten. Zitrone in Scheiben schneiden und mit in die Pfanne geben. Butter hinzufügen und Fisch glasig braten. Etwas Pfeffern und salzen.

Saiblingsfilet auf dem Kartoffelrisotto anrichten, den Rucola daneben geben und servieren.

Nicole Primetzhofer am 01. August 2016

Saltimbocca vom Zander mit Zitronen-Risotto

Für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets a 150g	2 Scheiben Parmaschinken	10 Salbeiblätter
1 EL Butter	1 EL Mehl	Salz, Pfeffer

Für das Risotto:

125g Risottoreis	1 Zitrone	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	25g Butter	25g Parmesan
75ml trockener Weißwein	350ml Geflügelfond	Olivenöl

Für das Risotto die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Den Parmesan reiben.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Risottoreis hinzufügen und unter Rühren glasig anschwitzen. Mit Weißwein aufgießen und diesen bei niedriger Temperatur unter Rühren einkochen. Den Geflügelfond in einem weiteren Topf erwärmen. Ein Viertel des Geflügelfonds zugießen und den Reis unter häufigem Rühren so lange garen, bis die Körner die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben. Diesen Vorgang noch dreimal wiederholen, bis der Fond aufgebraucht ist und die Körner außen weich und innen noch leicht bissfest sind.

Zum Schluss Butter und Parmesan unterrühren. Den Saft einer Zitrone auspressen und die Schale abreiben. Zitronenschale und ein Esslöffel Zitronensaft hinzufügen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Zander diesen waschen und trocken tupfen. Salbeiblätter ebenfalls abspülen und trocken tupfen. Auf die Fischfilets jeweils eine Scheibe Schinken geben, anschließend mit jeweils zwei Salbeiblättern belegen und einwickeln.

Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Fischfilets in der Pfanne von beiden Seiten etwa drei bis vier Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die übrigen Salbeiblätter in Mehl wenden und in etwas Butter braten. Das Risotto auf Tellern anrichten. Den Zander auf das Risotto legen. Mit Salbeiblättern garnieren und servieren.

Angie Alessio am 29. März 2016

Schollen-Basilikum-Röllchen mit Spargel-Spitzen

Für zwei Personen

Für die Schollenröllchen:

6 Schollenfilets, à 80 g	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone
50 g frischer Parmesan	20 g Pinienkerne	1 Bund Basilikum
6 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Spargel:

500 g grünen Spargel	Salz	Pfeffer
----------------------	------	---------

Für die Vinaigrette:

2 Orangen	2 kleine rosa Grapefruits	2 EL Himbeeressig
50 g Zucker	5 cm frische Ingwer	10 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

100 g heller Friséesalat

Für den Spargel einen Topf mit gesalzenem Wasser zum kochen bringen.

Pinienkerne rösten. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter von den Stielen zupfen und Knoblauch abziehen. Basilikum, Knoblauch und Salz im Mixer zerkleinern.

Parmesan reiben und in eine Schüssel geben. Zitrone waschen und etwas von der Schale abreiben, anschließend halbieren und Saft auspressen. Zitronensaft und Abrieb mit Olivenöl zum Parmesan in die Schüssel geben und verrühren. Basilikum und Knoblauch aus dem Mixer ebenfalls zugeben. Schollenfilets waschen, trockentupfen und mit heller Seite nach unten auf ein Brett legen und salzen. Pesto auf die Filets streichen und aufrollen. Mit Zahnstochern fixieren.

Röllchen in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen Für die Orangen-Grapefruit-Vinaigrette Orangen und Grapefruits filetieren und in ein Sieb geben, um den Saft aufzufangen. Diesen Saft mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Anschließend kleingehackten Ingwer und Olivenöl untermischen.

Für den Spargel grüne Spargelspitzen abschneiden, waschen und in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen und abgießen. Orangen- und Grapefruitfilets über den Spargel geben und mit grobem Pfeffer würzen.

Friséesalat waschen, trockenschleudern und als Garnitur auf den Teller geben.

Schollen-Basilikum-Röllchen mit Spargelspitzen ebenfalls auf diesem Teller anrichten und alles mit der Orangen-Grapefruit-Vinaigrette beträufeln und servieren.

Christian Stübinger am 22. Juni 2016

Schollen-Filet, Petersilien-Kartoffeln, Lauch-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Schollenfilet:

2 Schollenfilets à 150 g	100 g Nordseekrabben	50 g durchw. Speck
1 Zwiebel	1 Zitrone	1 Ei
50 g Semmelbrösel	50 g Mehl	2 EL Butterschmalz
Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffeln:

400 g festk. Kartoffeln	1 Bund glatte Petersilie	Salz
-------------------------	--------------------------	------

Für das Lauchgemüse:

1 Stange Lauch	Muskatnuss	Rapsöl
Salz	Pfeffer	

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für die Petersilienkartoffeln Kartoffeln schälen, waschen und in gesalzenem Wasser gar kochen. Danach abschütten und salzen.

Für den Fisch Schollenfilet waschen und trocken tupfen. Nordseekrabben waschen und trocken tupfen. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen, die andere in Spalten schneiden und beiseitelegen. Fisch mit Zitronensaft beträufeln und 5-8 Minuten ziehen lassen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Rapsöl erhitzen, Zwiebeln und Speck darin anbraten. Fisch pfeffern, salzen und mehlieren. Ei aufschlagen und in einer flachen Schale verquirlen. Mehlierten Fisch zunächst im Ei, dann in Semmelbröseln panieren. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, in der zuvor Speck und Zwiebeln angebraten wurden. Fisch darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Speck und Zwiebeln dazugeben. Am Schluss die Nordseekrabben hinzufügen und leicht erwärmen.

Für das Lauchgemüse Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen, darin den Lauch anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Muskatnuss abschmecken.

Petersilie abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Kartoffeln damit bestreuen.

Schollenfilet 'Finkenwerder Art' mit Petersilienkartoffeln und Lauchgemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Wüst am 02. Mai 2016

Schollen-Röllchen in Pflaumen-Sahne-Soße, grüne Bohnen

Für zwei Personen

Für die Schollenröllchen:

2 Schollenfilets á 300 g	1 Zitrone	8 weiche Backpflaumen
150 g Schlagsahne	30 g Butter	50 g Gouda
1 Bund Schnittlauch	1 Bund Petersilie	1 Schalotte
100 ml Weißwein	4 cl Whisky	Butter
Salz	Pfeffer	

Für die grünen Bohnen:

200 g grüne Bohnen	1 Bund Petersilie
--------------------	-------------------

Für die Kartoffeln:

4 kleine festk. Kartoffeln	4 Scheiben durchw. Speck	Butterschmalz
----------------------------	--------------------------	---------------

Ofen auf 250 Grad Umluft vorheizen.

Für die Schollenröllchen Schollenfilets waschen, trocken tupfen und in der Mitte teilen. Zitrone halbieren und auspressen. Filets mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Gouda reiben. Filets mit geriebenem Käse und kleinen Butterflöckchen belegen. Auflaufform einfetten. Belegte Filets aufrollen, mit kleinen Spießchen feststecken und in die Auflaufform setzen. Auf die Röllchen restlichen Käse und Butter schichten. Im vorgeheizten Backofen für etwa zehn Minuten garen.

Für die flambierte Sauce Schalotten würfeln und in Butter anschwitzen. Mit 100 Milliliter Weißwein aufkochen, etwas reduzieren und mit Sahne aufgießen und köcheln. Anschließend Whisky zufügen und flambieren.

Anschließend Auflaufform aus dem Ofen nehmen und die flambierte Sahne-Sauce über die Schollenröllchen in die Form geben. Backpflaumen kleinschneiden und ebenfalls in die Auflaufform geben. Schnittlauch und Petersilie abrausen, trockenwedeln und kleinhacken.

Schnittlauchröllchen und gehackte Petersilie über die Schollenröllchen streuen. Auflaufform wieder für zehn Minuten in den Ofen geben.

Für die Bohnen diese in Salzwasser bissfest kochen und abtropfen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, Petersilie dazugeben und Bohnen darin schwenken.

Kartoffeln mit Schale in kochendem Wasser für etwa 20 Minuten garen. Danach pellen. Durchwachsenen Speck in Streifen schneiden. Danach um die gepellten Kartoffeln wickeln und etwa fünf Minuten in der Pfanne rundherum kross braten.

Flambierte Schollenröllchen mit Pflaumen-Sahne-Sauce, grünen Bohnen und Kartoffeln im Speckmantel auf Tellern anrichten und servieren.

Regine Wroblewski am 24. August 2016

Seelachs mit Parmesan-Haube und Gorgonzola-Karotten

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Seelachsfilets à 150 g	80 g Parmesan	2 EL Paniermehl
15 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Karotten:

250 g Karotten	150 ml Sahne	50 g Gorgonzola
1 TL feines Salz		

Für die Knödeltaler:

250 g Seidenknödelteig	1 Ei	100 g Mehl
2 EL Kartoffelstärke	2 EL neutrales Öl	

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Seelachs Lachs waschen, trocken tupfen und in 4 Tranchen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Parmesans reiben, mit Öl und Paniermehl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesanmix auf Fisch verteilen und leicht andrücken. Im Ofen 15 Minuten garen.

Für die Gorgonzola-Karotten Karotten schälen, in Stifte schneiden und in Salzwasser garen. Sahne im Topf erhitzen, Gorgonzola darin schmelzen und Karotten unterheben.

Für die Taler Ei aufschlagen. Eigelb, Mehl und Stärke mit Knödelteig verkneten, $\frac{1}{2}$ cm dünn ausrollen und Sterne ausstechen. Öl in Pfanne erhitzen und Sterne darin anbraten.

Den Seelachs mit Parmesan-Haube, Gorgonzola-Karotten und Knödeltalern auf Tellern anrichten, mit gehobeltem Parmesan garnieren und servieren.

Svenja Haas am 21. Januar 2016

Seelachs-Filet, Kräuter-Kruste, Spinat, Kartoffel-Spalten

Für 2 Personen

Für das Fischfilet:

400 g Seelachsfilet	2 Zwiebeln	2-3 Zehen Knoblauch
4-5 EL Paniermehl	30g Butter	½ Bund Petersilie
½ Bund Schnittlauch	½ Bund Thymian	Paprikapulver, rosenscharf

Für den Spinat:

500 g Spinat	1 Zitrone	1 Muskatnuss
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffelspalten:

6 festk. Kartoffeln	3-4 EL Olivenöl	Salz
---------------------	-----------------	------

Einen Ofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Kartoffelspalten Kartoffeln waschen und gut abtrocknen. In etwa gleich große Spalten schneiden. Spalten mit Olivenöl und Salz in einer Schüssel vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech im heißen Ofen circa 25 Minuten backen.

Für den Fisch Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Anschließend in der Butter anschwitzen, Fisch hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch aus der Pfanne nehmen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Paniermehl zum Sud in die Pfanne geben, bis eine breiartige Masse entsteht. Kräuter untermengen.

Den Saft der Zitrone auspressen. Seelachsfilet mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Backblech mit Öl bestreichen und Fisch mit Hautseite nach oben darauf legen. Die Kruste auftragen. Im Ofen 15 bis 20 Minuten backen.

Für den Spinat diesen waschen, trocknen und in einem Topf mit etwas Olivenöl erhitzen, dann mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Einige Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Zuletzt ein Bett aus dem Spinat auf Tellern anrichten, das Seelachsfilet darauf legen, Kartoffelspalten dazu geben und servieren.

Waltraud Bechtelsheimer am 17. Oktober 2016

Seeteufel im Sesammantel mit Melonen-Feta-Salat

Für zwei Personen

Für den Seeteufel:

4 Seeteufelfilets, á 150g 5 EL Sesam Olivenöl
Salz

Für den Salat:

200 g Wassermelone 200 g Zuckermelone 200 g Gurke
2 Lauchzwiebeln 2 EL Pinienkerne 100 g Feta
1 Stängel Basilikum

Für das Dressing:

1 Zitrone 1/2 TL Flüssiger Honig 1 EL weißer Balsamico
2 EL Olivenöl Meersalz Pfeffer
Chili-Flocken

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Für die Seeteufelfilets Fisch waschen, trocken tupfen, salzen und in Sesam wälzen. Den Fisch in Olivenöl von allen Seiten anbraten und anschließend für 10 bis 15 Minuten im Ofen fertig garen. Für den Salat Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie Farbe annehmen, dann abkühlen lassen. Melonen schälen, dabei zwei Mal die Schale einer Viertel-Melone zum Servieren behalten. Melone entkernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte, kleine Würfel schneiden.

Gurke schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Feta würfeln, Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und grob hacken. Alle Zutaten bis auf die Pinienkerne in einer Schüssel vermengen.

Für das Dressing den Saft einer halben Zitrone, Honig, Essig und Olivenöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Den Salat mit dem Dressing marinieren.

Seeteufel im Sesammantel mit pikantem Melonen-Feta-Salat auf Tellern anrichten, den Salat mit gerösteten Pinienkernen garnieren und servieren.

Katharina Gerke am 22. Juni 2016

Seeteufel, Pancetta-Mantel, Rucola-Pesto, grüner Spargel

Für zwei Personen

Für den Seeteufel:

2 Seeteufelfilets, á ca. 150 g	8 dünne Scheiben Pancetta	100 g Cherrytomaten
1 Zitrone	½ Bund Rucola	2 Zweige Rosmarin
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Pesto:

1 Zehe Knoblauch	30 g Piniekerne	30 g Parmesan
1 Bund Rucola	1 EL Olivenöl	

Für die Kartoffeln:

500 g kleine festk. Kartoffeln	1 EL Kümmelsamen	4 Zweige Rosmarin
1 EL grobes Meersalz	Salz	Pfeffer

Für den Kräuterquark:

250 g Quark	50g glatte Petersilie, frisch	50 g Schnittlauch
2 kleine Schalotten	2 EL Sahne	Salz, Pfeffer

Für den Spargel:

50 g Butter	250 g grüner Spargel	50 g Zucker
Salz	Pfeffer	

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen weiteren Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Seeteufel kalt abwaschen, trocken tupfen, leicht salzen und pfeffern. Vier Scheiben Pancetta nebeneinander legen, darauf ein paar Rucolablätter verteilen, den Seeteufel darauf legen, wieder ein paar Rucolablätter darauf legen und den Speck mit dem Rucola um den Fisch wickeln. Einen Rosmarinzweig in zwei Stücke spalten, die Enden leicht anspitzen und damit den Speck fixieren. Mit dem zweiten Stück Seeteufel wird genauso verfahren.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den eingewickelten Fisch rundherum scharf anbraten. Den Fisch mit Alufolie abdecken und für circa 15 Minuten bei 180 Grad in den Ofen geben. Nach fünf bis acht Minuten die Folie entfernen. Die Cherrytomaten am Zweig mit in den Ofen geben und den Fisch und die Tomaten zwei bis drei Minuten grillen, damit der Speck nochmals schön knusprig wird.

Für die Rosmarin-Kümmel-Kartoffeln das Backblech mit Backpapier auslegen und dieses mit Olivenöl bestreichen. Die Kartoffeln gründlich waschen und abtrocknen. Längs halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf dem Backblech verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Kümmelsamen und Meersalz bestreuen. Die Rosmarinzweige in kleinere Zweige teilen und unter die Kartoffeln mischen. Im Ofen bei 200 Grad circa 25 Minuten garen.

Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und halbieren. In einer Pfanne Butter zerlassen und den Spargel darin anbraten. Mit etwas Zucker karamellisieren. Am Ende mit dem zurück behaltenen Rest des Orangensafts ablöschen. Die Flamme niedriger stellen, bis der Saft verkocht ist. Mit Salz abschmecken.

Für das Rucolapesto ein Bund Rucola waschen und trocken schütteln. Den Parmesan grob reiben. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Den Rucola, die Pinienkerne, den geriebenen Parmesan und die gehackte Knoblauchzehe miteinander pürieren, zum Schluss Olivenöl hinzugeben und nochmals pürieren.

Für den Kräuterquark die Petersilie und den Schnittlauch waschen, fein hacken und unter den Quark heben. Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beim Anrichten den Seeteufel mit einer Zitronenscheibe und den Cherrytomaten verzieren.

Seeteufel im Pancetta-Mantel mit Rucolapesto, Rosmarin-Kümmel-Kartoffeln mit Kräuterquark und kandiertem grünen Spargel auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Paasch am 14. März 2016

Seeteufel-Bäckchen, Schmorzitrone, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Seeteufelbäckchen:

8 Seeteufelbäckchen	125 g Pankobrösel	60 g grüne Reisflocken
100 g Mehl	4 Eier	1 EL Zucker
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Estragon	1 Bund Basilikum
200 g Butterschmalz	Meersalz	Pfeffer

Für die Zitronette:

3 EL Preiselbeeren	2 Zitronen	2 Schalotten
40 g Zucker	1 EL Zucker	50 ml Olivenöl
100 g grobes Meersalz	Salz	Pfeffer

Für den Stampf:

6 Drillinge	100 g Butter	10 Safranfäden
60g Mandelblättchen	½ TL Knoblauchpulver	1 EL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Brösel:

½ Blumenkohl	100 ml Geflügelfond	1 EL Zucker
Ras-el-Hanout	Salz	Pfeffer

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Sauce Zitronen waschen, abtrocknen und auf einem Bett aus Salz in eine Auflaufform geben. Im Ofen 25 Minuten schmoren und abkühlen lassen. Saft aus den Zitronen pressen.

Schalotten abziehen, fein würfeln, kurz anschwitzen und mit Preiselbeeren, Schmorzitrone und Olivenöl verrühren. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren über den Bäckchen verteilen.

Für den Fisch die Kräuter zupfen und mit dem Panko und den Reisflocken im Mixer fein mahlen. Bäckchen mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Kräuterbröseln eine Panierstraße aufstellen panieren und in heißem Butterschmalz backen. Die Bäckchen nacheinander ausbacken, dabei immer einmal wenden. Es soll schön knusprig sein. Aus dem Öl heben und gut auf Küchenpapier abtropfen lassen. Im Ofen bei 80 Grad warm halten, bis alle Bäckchen ausgebacken sind.

Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln schälen und in der Brühe weich garen. Gut ausdampfen lassen. Die Milch mit der Butter erhitzen. Anschließend die Kartoffeln mit der Milchbuttermischung und den Safranfäden grob stampfen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die gerösteten Mandelblättchen unterheben.

Die Seeteufelbäckchen in Kräuterpanierung mit Preiselbeer-Schmorzitrone und Safran-Mandel-Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und servieren.

Tobias Hinkel am 12. Dezember 2016

Seeteufel-Burger mit Jakobsmuschel, Paprika-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den Brötchen-Teig:

2 Eier	100 g kalte Butter	300 g Mehl
2 TL Backpulver	100 ml Kokosmilch	2 EL schwarzer Sesam
1 EL weißer Sesam	1 TL Salz	

Für den Seeteufel:

2 Seeteufel-Filets à 300 g	4 Jakobsmuscheln	6 Zehen Knoblauch
1 Orange	1 Stange Zitronengras	1 Bund Thymian
2 EL Mehl	70 g Butter	3 EL Rapsöl
Rosenblütensalz	Salz	Pfeffer

Für die Paprika-Mayonnaise:

1 gelbe Paprika	1 orange Paprika	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Ei	160 ml mildes Rapsöl	1 TL rote Thai-Currypaste
2 EL flüssiger Blütenhonig	Chili	Salz

Für den Portulak-Spinat-Salat:

100 g Portulak	100 g Babyspinat	30 ml Krustentierfond
1 EL Weißweinessig	4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

2 Scheiben Serrano-Schinken	30 ml Crème-fraîche	1 EL Thymianblüten
-----------------------------	---------------------	--------------------

Für die Brötchen Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Butter ins Tiefkühlfach geben. Für den Seeteufel Wasser zum Kochen bringen. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Für die Paprika Ofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen., Für den Brötchen-Teig Mehl, Backpulver und Salz vermischen. Butter mit einer Reibe dazu reiben. Zu einem bröseligen Teig kneten. Eier aufschlagen, ein Ei trennen. Ganzes Ei und Eigelb mit Kokosmilch verquirlen, zur Mehl-Butter-Mischung geben und zu einem glatten Teig kneten. Mit Hilfe eines Servierings Brötchen formen. Eiweiß mit einer Gabel leicht schaumig schlagen, Brötchen damit bestreichen. Oberseite der Brötchen in Sesam wälzen. Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und bei 220 Grad 15-20 Minuten backen., Für den Fisch Seeteufel und Jakobsmuscheln kalt abbrausen und trocken tupfen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen. Zwei Zehen in schmale Scheiben schneiden und kurz in kochendem Wasser blanchieren. Seeteufel zurechtschneiden. Mit einem Messer kleine Schlitze ins Seeteufel-Filet schneiden, Knoblauchscheiben hineinstecken. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren. Rapsöl erhitzen, Zitronengras anklopfen und mit einer angedrückten Knoblauchzehe dazugeben. Fisch kurz anbraten, dann auf Backpapier im Ofen bei 180 Grad 5 Minuten garen, dabei einmal wenden. Jakobsmuscheln mit Rapsöl, 3 angedrückten Knoblauchzehen und Thymian in einer Grillpfanne anbraten. Mit Rosenblütensalz und Pfeffer würzen. Orange auspressen. Orangensaft und Butter zur Jakobsmuschel geben. Pfanne vom Herd ziehen., Für die Paprika-Mayonnaise Paprikaschoten waschen und rundum mit 1 EL Rapsöl bestreichen. Bei 230 Grad 15 Minuten in den Ofen geben. Abkühlen lassen, Haut abziehen, halbieren, Kerngehäuse entfernen. Einen Streifen abschneiden, würfeln und für die Garnitur beiseite stellen. Restliches Fruchtfleisch mit der Gabel zerdrücken. Zitrone auspressen. Ei trennen. Eigelb mit Zitronensaft, Currypaste, Honig, Salz und Chili pürieren. Rapsöl nach und nach dazugeben, zerdrückte Paprika unterrühren., Für den Salat Portulak und Babyspinat putzen, waschen und trockenschleudern. Krustentierfond, Weißweinessig, Salz und Pfeffer mixen. Olivenöl nach und nach zugeben. Vor dem Servieren Portulak und Babyspinat mit dem Dressing vermengen., Für die Garnitur Serrano in eine Pfanne geben, beschweren und

kross braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen., Burgerbrötchen aufschneiden. Seeteufel, Jakobsmuschel, Paprika-Mayonnaise, Portulak-Spinat- Salat und krossen Serrano darauf anrichten. Burger mit Paprikawürfeln, Crème fraîche und Thymianblüten garnieren und servieren.

Tamara Frey am 01. Juni 2016

Seeteufel-Filet im Kichererbsen-Mantel, Chili-Salsa

Für zwei Personen

Für den Seeteufel:

2 Seeteufelfilets à 180 g	150 g Kichererbsenmehl	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
1 EL Mehl	1 TL Zucker	1 TL Ras-el-Hanout
1 Msp. Currypulver	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 Muskatnuss
500 ml neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Für die Salsa:

4 Fleischtomaten	2 Stangen Frühlingszwiebeln	3 rote Chilis
1 Knoblauchzehe	2 EL weißer Balsamico	1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Bulgur:

100 g feiner Bulgur	2 Schalotten	1 Limette
250 g gehackte Tomaten	50 g gekochte Kichererbsen	$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken
1 Msp. Kreuzkümmel	1 Msp. Fünf-Gewürze-Pulver	1 Msp. Cayennepfeffer
6 Zweige Minze	3 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz

Für den Joghurt-Dip:

150 g Naturjoghurt	1 Limette	6 Zweige Minze
Salz	Pfeffer	

Eine Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Für den Seeteufel diesen waschen, trockentupfen und in eineinhalb Zentimeter breite Medaillons schneiden, salzen, pfeffern und leicht mehlieren. Paprika vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Aus Kichererbsenmehl, Paprika, Koriander, Ras el-Hanout, Currypulver und Zucker mit 50 Milliliter eiskaltem Wasser einen Ausbackteig anrühren. Diesen mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Salsa Tomaten vom Strunk befreien und auf der anderen Seite kreuzförmig einritzen. Kurz in einen Topf mit kochendem Wasser geben, in Eiswasser abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Tomaten fein würfeln. Chili längs halbieren und entkernen. Tomate mit Chili, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermischen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Olivenöl und Balsamico abschmecken.

Für den Bulgur Schalotten abziehen, fein würfeln und in Olivenöl glasig anbraten. Tomaten mitrösten, Bulgur, 200 Milliliter Wasser und Salz hinzufügen. Mit Chili, Kreuzkümmel und Fünf-Gewürze-Pulver würzen und circa zehn Minuten quellen lassen. Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Bulgur mit Limettensaft, Minze und Kichererbsen verrühren.

Mehlierte Seeteufelmedaillons durch den Backteig ziehen und in der Fritteuse goldgelb ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Dip Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Joghurt mit Limettenabrieb, Minze, Olivenöl, Salz und Pfeffer anrühren.

Das Seeteufelfilet im Kichererbsen-Mantel mit Tomaten-Chili-Salsa, scharfem Minz-Bulgur und Joghurt-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Jakob Wolf am 20. Juli 2016

Seeteufel-Filet im Parma-Mantel, Polenta, Blattspinat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Seeteufelfilets, à 200 g	8 frische Salbeiblätter	1 Zitrone
2 Scheiben Parmaschinken	Butter	gemahlener Koriander
Pfeffer		

Für die Polenta:

50 g Polenta	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
3 EL Sauerrahm	150 ml Geflügelfond	80 ml Milch
2 Zweige Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Msp. Safran
Muskatabrieb	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Blattspinat:

50 g Blattspinat	1 Zehe Knoblauch	50 g Pinienkerne
1 Muskatnuss	50 g Butter	100 ml Rinderfond
Salz	Pfeffer	

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Fisch waschen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen, beide Seiten mit einem Salbeiblatt belegen und mit Schinken umwickeln. Zitrone halbieren. Butter in einer feuerfesten Pfanne erhitzen; Fisch auf beiden Seiten goldbraun braten und ein paar Zitronensaftspritzer dazu geben. Den Fisch im Ofen etwa weitere 10 bis 15 Minuten garen.

Schalotten abziehen, klein schneiden und in Öl glasig dünsten. Geflügelfond, Milch, Kräuter und Gewürze beimengen, aufkochen lassen sowie etwa 10 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb gießen, den Fond aufkochen, den Polentagrieß einrühren und quellen lassen; Sauerrahm unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatabrieb abschmecken.

Den Blattspinat waschen und trocken tupfen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Blattspinat darin kurz blanchieren. Den Spinat abgießen und anschließend mit Eiswasser abschrecken. In einer Pfanne Butter schmelzen lassen und den blanchierten Spinat hineingeben. Knoblauch häuten und in die Pfanne pressen. Mit Rinderfond ablöschen und kurz köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen.

Die Pinienkerne in einem kleinen Topf anrösten und kurz vorm Servieren auf den Spinat geben. Das ummantelte Seeteufelfilet mit Polenta und Blattspinat auf Tellern anrichten und servieren.

Ilse Petritsch am 01. Februar 2016

Seezungen-Filet mit Kartoffel-Würfeln auf Spinat-Bett

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Seezungenfilets, ohne Haut	1 Zitrone	5-6 EL gesalzene Butter
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 TL rosa Pfefferbeeren	Salz
Pfeffer	Meersalz	

Für den Spinat:

400g Babyspinat	1 Schalotte	Salz
-----------------	-------------	------

Für die Kartoffeln:

8 Kartoffeln (Drillinge)	Butter	Salz
--------------------------	--------	------

Die Zitrone großzügig schälen und in schmale Filets schneiden. Beiseite stellen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Die Pfefferbeeren im Mörser zerstoßen. Spinat waschen, putzen und gut abtropfen lassen.

Für die Kartoffeln diese schälen und in kleine Würfel schneiden, in einem Topf mit Salzwasser circa zehn Minuten kochen. Für den Spinat die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden, dann in etwas gesalzener Butter glasig dünsten. Jetzt den Spinat zugeben, aber nur bis er etwas zusammengefallen ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Fisch die Seezungenfilets waschen und trocken tupfen. In etwas gesalzener Butter von jeder Seite eine Minute braten, dann beiseite stellen mit den Zitronenfilets belegen und nachziehen lassen.

Auf vorgewärmten Tellern in der Mitte den Spinat anrichten. Darauf ein paar Kartoffelwürfel verteilen und auf diese ein kleines Butterflöckchen setzen. Zum Schluss den Fisch darauf geben und diesen mit ein wenig Meersalz und ein paar zerstoßenen rosa Pfefferbeeren würzen. Die Schnittlauchröllchen über das gesamte Gericht streuen.

Anuschka Weidig am 10. März 2016

Seezungen-Filets mit Safran-Zitronen-Schaum, Risotto

Für zwei Personen

Für die Seezunge:

4 Seezungenfilets à 50 g $\frac{1}{2}$ EL Speiseöl Salz
Pfeffer

Für das Risotto:

100 g Risotto-Reis 5 Eiertomaten $\frac{1}{2}$ Bund Rucola
 $\frac{1}{2}$ Schalotte $\frac{1}{2}$ Zitrone 100 g Parmesan
100 g kalte Butter 400 ml Gemüsefond 1 EL heller Balsamico-Essig
2 getr. Öl-Tomaten 1 EL Olivenöl Salz
Pfeffer

Für den Schaum:

$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch $\frac{1}{2}$ Zitrone 75 ml Prosecco
60 ml Gemüsefond 50 ml Schlagsahne 1 EL kalte Butter
1 TL Puderzucker 0,1 g Safranfäden 1 kleines Lorbeerblatt
3 schwarze Pfefferkörner Cayennepfeffer Salz

Für das Risotto Gemüsefond erwärmen.

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für das Risotto Schalotte abziehen und fein würfeln. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten und würfeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola waschen, putzen und klein schneiden. Parmesan fein reiben. Zitrone auspressen. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Reis hinzugeben, ebenfalls andünsten. Getrocknete Tomaten klein schneiden und hinzufügen. Spritzer Zitronensaft und Balsamico dazugeben. Unter Rühren Gemüsefond nach und nach angießen und bei geringer Hitze einkochen, bis der Reis bissfest gegart ist. 5 Minuten vor Ende der Garzeit kalte Butter hinzufügen. Nach Ende der Garzeit Tomaten, Rucola und Parmesan unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für den Safran-Zitronen-Schaum Zitrone abbrausen, abtrocknen und Schale abreiben.

Lorbeerblatt in vier Teile brechen. Knoblauch abziehen. Puderzucker in einer Pfanne karamellisieren, mit Prosecco ablöschen und auf ein Drittel einkochen lassen. Ein Viertel Lorbeerblatt und die Pfefferkörner hinzufügen. Fond angießen und erneut auf ein Drittel einkochen lassen. Pfefferkörner und Lorbeerblatt entfernen. Safranfäden, eine Messerspitze Zitronenschale und Knoblauch dazugeben und einige Minuten ziehen lassen. Knoblauch wieder entfernen, Sahne angießen und mit einem Pürierstab kalte Butter untermixen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und kurz vor dem Servieren nochmals aufschäumen.

Für die Seezunge Fischfilets kalt abbrausen, trockentupfen und halbieren. In einer Pfanne Öl erhitzen und Fischfilets von jeder Seite etwa eine Minute anbraten. Pfanne vom Herd nehmen, Fisch glasig ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilets auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Gebratene Seezungenfilets mit Safran-Zitronen-Schaum und Tomaten-Rucola-Risotto auf Tellern anrichten und servieren.

Jutta Hemmersbach am 25. Juli 2016

Senf-Eier mit Kartoffel-Stampf, Kabeljau-Filet, Salat

Für zwei Personen

Für den Stampf:

400 g festk. Kartoffeln	100 ml Milch	15g Butter
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Eier:

4 Eier	2 TL mittelscharfer Senf	2 Schalotten
40 g Butter	100 ml Sahne	40 g Mehl
150 ml trockener Weißwein	350 ml Gemüsefond	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Filets:

2 Kabeljaufilets, mit Haut	Rapsöl	Salz
Pfeffer		

Für den Salat:

1 Rote-Bete, vorgekocht	1 Apfel	2 TL Obstessig
Zucker, Salz	Pfeffer, Olivenöl	

Die Eier weich kochen, abschrecken und beiseite stellen.

Für den Stampf Kartoffeln schälen, abspülen und grob würfeln. In Salzwasser 20 Minuten kochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln abdampfen lassen. Milch und Butter in einem großen Topf erwärmen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in die heiße Milch drücken und alles gut verrühren. Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Fisch die Filets auf der Hautseite vier Minuten lang in einer Pfanne mit Öl anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Senfsauce die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Butter im Topf schmelzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Dann nach und nach das Mehl in den Topf geben und in der Butter anschwitzen. Mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen, dabei kräftig mit einem Schneebesen rühren, damit sich keine Klumpen bilden. Die Sauce 10 Minuten köcheln lassen. Zwei Teelöffel Senf einrühren, anschließend abschmecken. Danach mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Einen Schuss Sahne dazugeben, kurz aufkochen lassen, die Eier in den Topf geben und darin erhitzen.

Für den Salat die Rote Bete klein würfeln. Den ungeschälten Apfel waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls klein würfeln. Mit Rote Bete vermengen, anschließend mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl würzen.

Senf-Eier mit Kartoffelstampf, Kabeljaufilet und Rote-Bete-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Sven Martinek am 07. November 2016

Steinbeißer-Filet, Rahm-Wirsing, Röstkartoffeln, Birnen

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Steinbeißerfilets à 200 g 3 EL Mehl 1 TL feines Salz
Pfeffer

Für den Rahmwirsing:

1 Kopf Wirsing 2 Schalotten 100 g Speck
200 ml Schlagsahne 100 ml Gemüsefond 1 Schuss Weißwein
50 g Butter Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für die Röstkartoffeln:

300 g Drillinge 100 g Butterschmalz feines Salz

Für die Birnen:

2 Birnen 100 ml Birnensaft 200 g Zucker

Für die Röstkartoffeln Drillinge für circa 10 bis 15 Minuten in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben.

Für den Rahmwirsing den Strunk vom Wirsing entfernen, die Hälfte in Streifen schneiden und für drei bis vier Minuten in kochendes Salzwasser geben. Wirsing abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Schalotten abziehen und mit Speck würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und Speck und Schalotten anbraten. Blanchierten Wirsing hinzugeben und mit anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen, danach mit Fond aufgießen und einkochen lassen. Sahne hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Abrieb von der Muskatnuss abschmecken.

Für den Fisch Mehl mit Salz vermischen, Steinbeißerfilets pfeffern und in Mehl wenden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Steinbeißerfilets darin circa vier Minuten von jeder Seite braten. Für die Karamellbirnen die Birnen in Spalten schneiden, Zucker in einem Topf erhitzen, dabei mehrmals umrühren, bis der Zucker flüssig ist. Mit Birnensaft ablöschen. Birnenspalten hinzugeben und in der Karamellmasse köcheln lassen.

Kartoffeln pellen und mit Butterschmalz in einer Pfanne rösten. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Steinbeißer mit Rahmwirsing, Röstkartoffeln und karamellisierten Birnen auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Barghusen am 06. Januar 2016

Steinbutt mit getrüffeltem Kohlrabi und Sahne-Soße

Für zwei Personen

Für den Steinbutt:

320 g Steinbuttfilet, ohne Haut Mehl Rapsöl, Salz

Für den Kohlrabi:

280 g Kohlrabi 1 schwarzer Trüffel Butter

Für die Sahnesauce:

1 Zwiebel 250 ml Sahne 250 ml Fischfond

2-3 EL Speisestärke Rapsöl, Salz Pfeffer, Affilakresse

Den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Gemüse den Kohlrabi schälen und in Stäbchen schneiden. In Salzwasser kochen und anschließend Kohlrabi in einer Pfanne mit Butter und gehobeltem Trüffel schwenken. Anschließend etwas gehobelten Trüffel darauf geben.

Für die Sauce Zwiebel in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen, danach mit Fischfond aufgießen. Sahne zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit Speisestärke abbinden.

Den Steinbutt auf der schöneren Seite ganz leicht mehlieren und auf dieser Seite etwa zwei bis drei Minuten, auf der anderen Seite eine Minute in Öl anbraten, sodass er Farbe bekommt. Mit Salz würzen. Anschließend den Fisch noch drei Minuten in den Ofen geben.

Auf einem runden Teller in der Mitte den getrüffelten Kohlrabi anrichten. Sahnesauce und den Fisch daneben geben, mit Affilakresse garnieren und servieren.

Karin Hämmerle am 13. Oktober 2016

Steinbutt mit Kartoffel-Schuppen und Blattspinat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Steinbuttfilets à 150 g	2 vorw. festk. Kartoffeln	1 TL Kartoffelstärke
150 g Butterschmalz	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

Für den Blattspinat:

200 g Blattspinat	2 Schalotten	1 Zitrone
75 ml Gemüsefond	75 ml Fischfond	75 ml Roséwein
$\frac{1}{2}$ Bund Grüne Sauce-Kräuter	1 EL Butter	

Für den Fisch die Butter in einem Topf erhitzen. Kartoffeln waschen, schälen und mit einem Hobel in dünne Scheiben schneiden. Mit einem kleinen Ausstecher Kreise daraus ausstechen und in Wasser legen. Steinbutt mit Salz und Pfeffer würzen und von einer Seite leicht mit Stärke bemehlen. Nun die Kartoffelscheiben aus dem Wasser nehmen und auf einem Tuch trocknen. Die Scheiben wie Fischschuppen auf die bemehlte Seite des Steinbutts verteilen und leicht andrücken. Zum Schluss die flüssige Butter mit einem Pinsel auf den Kartoffelschuppen verteilen. Den Fisch kühl stellen, bis die Butter wieder anzieht.

In einer Pfanne mit etwas Butterschmalz auf der Kartoffelseite anbraten. Den Fisch vorsichtig wenden und garziehen lassen.

Für den Spinat Schalotten abziehen, kleinhacken und in einem Topf mit Butter anschwitzen. Spinat dazugeben, mit etwas Fond ablöschen und einkochen lassen. Mit Roséwein abschmecken. Fisch- und Gemüsefond in einem weiteren Topf erhitzen. Kräuter fein hacken und mit dem Fond aufmischen. Zitrone halbieren und dazu pressen.

Den Steinbutt mit Kartoffelschuppen und Blattspinat auf Tellern anrichten mit der Sauce und Saft einer Zitrone beträufeln und servieren.

Reinhard Gonder am 18. Januar 2016

Sushi-Variation mit asiatisch gebeiztem Lachs und Edamame

Für zwei Personen

Für den Sushi-Reis:

150 g Sushi-Reis 2 EL Reis-Essig 1 EL Zucker
1 TL feines Salz

Für die Füllung:

5 Nori-Blätter 100 g Lachs 2 Stangen grüner Spargel
1 Avocado 1 Gurke 50 g Frischkäse
2 EL Sesam 2 EL Tobiko $\frac{1}{2}$ TL Wasabi-Paste

Für den Lachs:

150 g Lachs 1 Avocado 1 Knolle Ingwer à 2 cm
1 rote Chili 2 Limetten 1 EL heller Sesam
5 EL Kokosmilch 3 EL Sojasauce $\frac{1}{2}$ Bund Koriander
2 EL Sesamöl

Für die Edamame:

100 g TK-Edamame 1 TL grobes Meersalz

Für das Sushi den Reis in einem Sieb abspülen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Reis zwei Minuten kochen lassen, Hitze reduzieren und zugedeckt bei geringer Hitze zehn Minuten ausquellen lassen. In einem weiteren Topf Reissessig, Salz und Zucker kurz aufkochen. Reis portionsweise in separaten Schüsseln abkühlen, Würzessig darüber träufeln und mit einem Holzspatel unterarbeiten.

Für die Edamame Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Edamame im heißen Wasser circa fünf Minuten kochen, abgießen und mit grobem Meersalz würzen.

Für den gebeizten Lachs diesen grob würfeln. Die Würfel in einer Schüssel mit Limettensaft circa 15 Minuten marinieren. Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, Ingwer schälen und mit der Chili klein würfeln. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Avocado halbieren, Kern herausnehmen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Chili, Ingwer, Koriander und Avocado zum Fisch geben und mit Kokosmilch, Sesam, Sojasauce und Sesamöl abschmecken.

Zum Rollen des Sushis ein Nori-Blatt auf der Bambusmatte ausbreiten. Auf der Hälfte des Nori-Blattes den Reis dünn verteilen. In die Mitte des Reises die Füllung nach Wahl platzieren. Hervorragend eignen sich dünne Lachsstreifen, Frischkäse, Avocado-, Spargel- oder Gurkenstifte und Wasabi-Paste oder Tobiko. Für eine California-Inside-Out das Nori-Blatt komplett mit dem Reis bedecken, umdrehen und die Zutaten auf der Rückseite platzieren. Sushi-Rollen fest zusammenrollen und in mundgerechte Stücke schneiden. California-Rolls nochmal in Sesam oder Tobiko wenden.

Für ein Nigiri ein bisschen Reis zu einer Nocke drücken und mit leicht plattiertem Fisch belegen.

Die Sushi-Variation mit asiatisch gebeiztem Lachs und Edamame auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Compans am 04. Juli 2016

Türmchen von Zander, Rote Bete, Meerrettich-Apfel-Creme

Für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets à 160 g	4 EL Mehl	3 EL Butter
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für die Rote Bete:

2 Knollen vorg. Rote-Bete	50 g Butter	20 g Zucker
100 ml Rote-Bete-Saft	40 ml Rotweinessig	1 Msp. gemahlener Kümmel
Salz		

Für die Meerrettich-Apfel-Creme:

250 g altbackene weiße Brötchen	1 Stange Meerrettich	1 Apfel
150 ml Rinderfond	150 ml Sahne	2 EL saure Sahne
Salz		

Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Für den Zander Fisch kalt abrausen, trocken tupfen und zurechtschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren. In einer Pfanne Öl und Butter erhitzen und Zander von beiden Seiten kurz anbraten. Bei 100 Grad im Ofen für circa zehn Minuten fertig garen.

Für die Rote Bete die Knollen gegebenenfalls schälen und in dünne Scheiben hoben. Butter und Zucker in der Pfanne karamellisieren. Mit Rotweinessig und Rote-Bete-Saft ablöschen und mit Kümmelpulver und Salz würzen. Flüssigkeit reduzieren lassen, dann Rote Bete hinzufügen.

Für die Meerrettich-Apfel-Creme altbackene Brötchen würfeln. In eine Pfanne geben und erhitzen.

Fleischfond nach und nach angießen und ständig rühren. Pürieren und salzen. Saure Sahne untermischen. Meerrettich schälen und fein reiben. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch fein würfeln. Sahne schlagen. Apfel, Meerrettich und geschlagene Sahne unter die Meerrettich-Creme heben.

Zander, Rote Bete und Meerrettich-Apfel-Creme abwechselnd auf Tellern schichten und servieren.

Karin Hämmerle am 03. November 2016

Tagliatelle al salmone mit Rucola-Salat

Für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

200 g Hartweizengrieß 3 Eier 1 EL Olivenöl
1 Prise feines Salz

Für die Sauce:

2 Lachsfilets mit Haut à 125 g 1 Schalotte 2 Knoblauchzehen
100 ml Sahne 100 ml trockener Weißwein 100 ml Gemüsefond
4 Tomaten 2 TL Tomatenmark 1 Limette
glatte Petersilie Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Salat:

200 g Rucola 1 Knoblauchzehe 1 EL Waldhonig
25 g Pinienkerne 25 g Parmesan 1 Bund Basilikum
3 EL Balsamico 2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

25 g Parmesan 3 Zweige Dill

Für den Nudelteig ein Ei trennen. Hartweizengrieß, Salz, Eigelb und 2 Eier zu einem kompakten Nudelteig verkneten. Mit Olivenöl beträufeln und ruhen lassen.

Für den Salat Rucola abbrausen, verlesen und trockenschleudern. Basilikum abbrausen, Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldgelb anrösten. Für das Dressing Balsamico, Öl, Honig, gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen. Parmesan mit einem Sparschäler feine Späne hobeln.

Für die Sauce die Haut vom Lachs entfernen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Lachs beidseitig ca. 1 Minuten scharf anbraten. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und bis auf die Hälfte reduzieren lassen. Tomaten und Tomatenmark in die Pfanne geben, kurz andünsten und Fond und Sahne angießen. Limette halbieren, auspressen und den Saft zum Sud geben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Sauce mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudelteig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen. Mit dem Tagliatelle-Aufsatz schneiden und in reichlich Salzwasser ca. 2 Minuten kochen und abgießen. Nudeln und Sauce in der Pfanne miteinander vermischen.

Salat und Dressing mischen und auf einem Teller anrichten. Petersilie und Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Tagliatelle al salmone auf einem weiteren Teller anrichten, mit Dill und Petersilie garnieren, mit etwas Parmesan bestreuen und servieren.

Oliver Löhr am 06. Juni 2016

Thunfisch-Steak mit Kartoffel-Chips und Tomaten-Dip

Für zwei Personen

Für den Thunfisch:

2 Thunfischsteaks, à 200 g	20 g ger. Thunfisch-Chips	2 Zehen Knoblauch
Chilipulver	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffelchips:

3 festk. Kartoffeln	Butter
---------------------	--------

Für den Salat:

200 g Endiviensalat	1 Zwiebel	1 Ei
2 EL Estragonsenf	Kürbiskernöl	Salz, Pfeffer

Für den Dip:

1 Fleischtomate	1 Frühlingszwiebel	1 EL heller Basalmico-Essig
1 eingelegte Salzzitrone	Zucker, Salz, Pfeffer	

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Fisch Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Öl anbraten. Klein geschnittene Thunfischchips dazu geben, mit Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Thunfisch waschen, trocken tupfen, Knoblauchgemisch auf Thunfisch geben und in Öl anbraten.

Für die Chips Kartoffeln schälen, fein hobeln, ein Blech dick buttern und Scheiben einzeln nebeneinander aufs Blech legen. Im Ofen garen bis sie goldgelb sind, dann umdrehen und die andere Seite goldgelb werden lassen.

Für den Endiviensalat diesen waschen, schleudern und fein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Ei aufschlagen und trennen. Aus Eigelb, Senf und Wasser ein Dressing mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu dem Salat geben. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Zuletzt mit Kürbiskernöl abschmecken.

Für den Tomaten-Dip Tomate häuten, entkernen und fein würfeln. Frühlingszwiebel fein schneiden und mit Tomate im Öl andünsten. Feinst gewürfelte Salzzitrone dazugeben, mit Essig ablöschen und etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zuletzt mit Stabmixer pürieren.

Thunfisch, Kartoffelchips, Endiviensalat und Tomaten-Dip auf Tellern geben und servieren.

Sylvia Gohlke am 25. Januar 2016

Thunfisch-Steak mit Teriyaki-Soße, Trüffel-Schaum

Für zwei Personen

Für das Thunfisch-Steak:

2 Thunfischsteaks, á ca. 180 g	1 Zitrone	2 EL heller Sesam
3 EL Sesamöl	2 EL Sojasauce	Salz
Pfeffer		

Für die Avocado-Fries:

2 Avocados, reif, fest	1 Ei	70 g Pankomehl
2 EL Leinsamen (geschrotet)	1 TL mildes Chilipulver	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Wasabi Dip:

200 g Saure Sahne	1 EL Wasabipaste	1 Zitrone
1 Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer

Für die Teriyaki Sauce:

1 Zitrone	1 Zehe Knoblauch	80 g Zucker
100 ml Sojasauce	100 ml Geflügelfond	1 EL Olivenöl
Speisestärke		

Für den Trüffelschaum:

150 ml Milch	50 g Butter	100 ml Saure Sahne
1 TL Trüffelöl	Salz	Pfeffer

Fritteuse vorheizen.

Für das Thunfisch-Steak Zitrone halbieren und auspressen. Zwei Esslöffel Zitronensaft und Sojasauce vermischen und Thunfisch kurz darin wenden. Anschließend in Sesam wenden und die Sesamsamen fest andrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite eine bis zwei Minuten scharf anbraten. Dabei vorsichtig wenden, damit der Sesam nicht abfällt.

Für die Avocado-Fries Pankomehl mit Leinsamen und Chilipulver vermischen. In einer zweiten Schale das Ei aufschlagen und verquirlen. Avocados vom Stein trennen, schälen und in Streifen schneiden. Avocado-Streifen der Länge nach ins Ei tauchen und dann in der Würzmischung wälzen. Panierte Avocado Streifen in der Fritteuse knusprig ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für den Wasabi-Dip Zitrone halbieren und auspressen. Ein Teelöffel Zitronensaft mit Wasabipaste und saurer Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden und drei Esslöffel Röllchen unterrühren.

Für die Teriyaki-Sauce Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen und klein hacken. In einem Topf Olivenöl erhitzen und Knoblauch hinzufügen. Anschließend mit Sojasauce, Fond und einem Esslöffel Zitronensaft ablöschen. Zucker hinzufügen und ein paar Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Speisestärke in etwas kaltem Wasser auflösen und die Sauce damit abbinden. Für den Trüffelschaum Milch, Butter und Saure Sahne in einem Topf erwärmen. Trüffelöl hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit einem Stabmixer schaumig aufschlagen.

Thunfisch-Steak und Avocado-Fries auf einem Tellern anrichten, Wasabi-Dip, Teriyaki-Sauce und Trüffelschaum dazu reichen und servieren.

Christopher Grundmann am 04. Oktober 2016

Tomaten-Gemüse in Lachsforelle, Avocado-Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Lachsforelle:

2 Lachsforellen, à 350 g	1 Zitrone	3 Knoblauchzehen
125 g rote Kirschtomaten	125 g gelbe Kirschtomaten	4 Zweige Thymian
2,5 EL Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

Für das Püree:

500 g mehligk. Kartoffeln	1 Avocado	0,5 EL Meerrettich
20 g Butter	90 ml Milch	1 Zitrone
Meersalz		

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für die Tomaten Wasser in einem Topf erhitzen. Tomaten auf der Unterseite kreuzweise einritzen, einige Sekunden ins Wasser geben, anschließend in kaltem Wasser abschrecken und Haut der Tomaten abziehen.

Zitrone waschen und in Spalten schneiden. Knoblauch abziehen und halbieren. Thymian abrausen, trocken wedel und klein hacken. Alle Zutaten mit den Tomaten in einer Schüssel mit Olivenöl mischen.

Forellen innen und außen waschen und trocken tupfen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Tomatenmischung in die Bauchhöhle der Fische geben, auf ein Blech legen und den Rest darüber verteilen. Forellen im Backofen etwa 14 Minuten backen und anschließend eine Minute im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen.

Für das Avocado-Kartoffel-Püree Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garen. Abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Milch, Butter und Meerrettich mischen. Zitrone halbieren und auspressen. Avocado halbieren, den Kern entfernen und zerdrücken. Avocadofleisch mit Zitronensaft mischen und unter das Püree heben.

Die mit Tomatengemüse gefüllte Lachsforelle mit dem Avocado-Kartoffel-Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Gudrun Katzmann am 04. August 2016

Weißwurst vom Saibling-Filet, Curry-Soße, Brezen-Soufflé

Für zwei Personen

Für die Weißwurst:

4 Sablingsfilets	1 Meter Schweinedarm	50 ml Sahne
1 Vanilleschote	1 Chilischote	3 Zweige Zitronenmelisse
Meersalz		

Für die Currysauce:

50 g Butter	2 Schalotten	40 g Ingwerknolle
1 Mango	1 Stange Zitronengras	2 Limettenblätter
1 TL gelbe Currypaste	500 ml Kokosmilch	Salz, Pfeffer

Für das Brezensoufflé:

2 Brezen	1 Zwiebel	250 ml saure Sahne
2 Eier	1 Zweig Majoran	10 Blätter Petersilie, kraus
50 g Butter	10 g Butter	50 g Semmelbrösel

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Weißwurst den Darm mit lauwarmem Wasser abspülen. Das Wasser mehrmals wechseln, da der Darm sehr stark gesalzen ist. Den Saibling waschen, trocken tupfen und schneiden. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Chilischote halbieren und Kerne entfernen. In der Küchenmaschine die Sahne, Zitronenmelisse, Vanillemark, Chilischote und den Saibling zu einer Farce verarbeiten. Die Farce mit etwas Salz abschmecken und eine kleine Menge in Form einer Frikadelle in der Pfanne braten. Schmeckt die Frikadelle, wird der Brei in einen Spritzsack gefüllt.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Darm über die Spitze der Tülle stülpen und die Farce mit leichtem Druck vorsichtig in den Darm füllen. Danach die Würstchen einzeln abdrehen, verschließen und in siedendem Wasser garen, bis sie sich fest anfühlen.

Für die Sauce Schalotten und Ingwer schälen, würfeln in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Currypaste hinzugeben. Mango schälen, halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Mit Kokosmilch ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Mango hinzugeben und alles köcheln lassen. Zitronengras und Limettenblätter hacken und dazugeben. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Brezensoufflé Brezen würfeln. Zwiebel abziehen, würfeln und in Butter anschwitzen. Zwiebeln, Saure Sahne und Brezen in eine Schüssel geben. Majoran und Petersilie klein hacken. Eier trennen und Eigelb und Kräuter hinzugeben und verrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Souffléförmchen mit Butter austreichen und mit Semmelbrösel überstreuen. Die Brezenmasse in die Förmchen geben und in eine mit Wasser gefüllte Bratpfanne stellen. Im Ofen etwa 20 Minuten backen.

Weißwurst vom Saibling mit Currysauce und Brezen-Soufflé auf Tellern anrichten und servieren.

Rene Ettl am 21. September 2016

Wildlachs mit Kräuter-Creme-Topping, Kerbel-Gnocchi

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Wildlachsfilets, ohne Haut	1 Zitrone	100 g Crème-fraîche
2 EL Semmelbrösel	30 g Parmesan	1 Bund Petersilie
1 Bund Dill	1 Bund Kerbel	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Zitronenthymian	3 EL Sonnenblumenöl	Zucker
Butter	Salz	Pfeffer

Für die Gnocchi:

2-3 mehlig. Kartoffeln	100 g Mehl	50 g Ricotta
2 EL Semmelbrösel	1 Ei	½ Bund Kerbel
½ Bund Petersilie	1 Muskatnuss	

Für das Petersilienöl:

50 ml Olivenöl	½ Bund Petersilie	Salz, Pfeffer
----------------	-------------------	---------------

Für den Salat:

200 g Wildkräuter-Mix	3 EL Olivenöl	1 EL Himbeeressig
1 Zitrone	Zucker	Salz, Pfeffer

Einen Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Den Fisch waschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine gefettete Auflaufform legen. Die fünf Kräuter waschen und trockentupfen. Die Hälfte der Kräuter fein hacken und mit Crème fraîche verrühren. Parmesan fein reiben und mit den Semmelbröseln zur Crème geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Crème auf dem Fisch verteilen und bei 160 Grad 15 Minuten garen.

Den Saft einer Zitrone auspressen. Essig, Öl und etwas Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und darin die übrigen Kräuter marinieren. Den restlichen Zitronensaft beiseite stellen.

Den Fisch aus dem Ofen nehmen und die marinierten Kräuter darauf legen.

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser kochen. Wenn sie gar sind, mit kaltem Wasser abschrecken und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Petersilie und den Kerbel waschen, trocken tupfen, fein hacken und mit dem Mehl, Ricotta und Ei zu den Kartoffeln geben und gut verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Aus dem Teig kleine Kugeln formen und mit einer Gabel flach drücken. Die Gnocchi kurz in Salzwasser garen, wenn sie an die Oberfläche steigen, sind sie fertig.

Für das Petersilienöl die Petersilie waschen, trocken tupfen und mit dem Olivenöl in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salat die Wildkräuter putzen, waschen und trocken tupfen. Für die Marinade Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft mischen und den Salat damit marinieren.

Den Wildlachs mit dem Kräuter-Creme-Topping, den Gnocchi und dem Salat auf Tellern anrichten. Etwas Petersilienöl über die Gnocchi geben und servieren.

Anuschka Weidig am 09. März 2016

Wildlachs-Filet mit Gemüse-Bandnudeln, Dill-Sahne-Soße

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Wildlachsfilets à 200 g	1 Zitrone	50 g Butter
---------------------------	-----------	-------------

Salz

Für die Gemüse-Bandnudeln:

2 große Karotten	1 Zucchini	150 g Parmesan
------------------	------------	----------------

2 EL feines Salz

Für die Dill-Sahnesauce:

2 Schalotten	100 g getr. Öl-Tomaten	1 TL Tomatenmark
--------------	------------------------	------------------

200 ml Weißwein	200 ml Sahne	1 Bund Dill
-----------------	--------------	-------------

1 EL Blütenhonig	Salz	Pfeffer
------------------	------	---------

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Für die Gemüse-Bandnudeln die Enden der Karotten entfernen und schälen. Zucchini putzen und ebenfalls von den Enden befreien. Mit dem Sparschäler dünne Streifen abschälen. Karotten- und Zucchiniestreifen in Salzwasser für vier Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken.

Für den Fisch Lachsfilets von der Haut befreien und von beiden Seiten jeweils circa eine Minute anbraten. Im Ofen fertig garen. Mit Salz würzen.

Für die Sauce Schalotten abziehen, würfeln und in der Pfanne anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Getrocknete Tomaten abtropfen, hacken und mit Sahne in die Pfanne geben. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüsestreifen und gehackten Dill hinzugeben.

Das Wildlachsfilet auf den Gemüse-Nudeln anrichten, mit Zitronenscheiben garnieren und servieren.

Marko Dietrich am 07. Januar 2016

Wolfsbarsch im Salzmantel, Rosmarin-Kartoffeln, Salsa

Für zwei Personen

Für den Wolfsbarsch:

1 großer Wolfsbarsch á 800 g	1 Limette	2 Eier
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Zitronenthymian	2,5 kg grobes Meersalz
Pfeffer		

Für die Rosmarinkartoffeln:

8 Drillinge	1 TL Kümmelsaat	5 Zweige Rosmarin
3 EL Walnussöl	Salz	Pfeffer

Für die Salsa:

5 Tomaten	3 frische Paprikaschoten	1 Schalotte
1 Zitrone	1 Limette	50 ml Olivenöl
10 ml Tabasco	1 Bund Basilikum	1 Bund Minze
Zucker	Salz	Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Wolfsbarsch Fisch abspülen waschen und trocken tupfen. Flossen mit einer Schere abschneiden. Bauchhöhlen aufschneiden, Innereien entfernen. Fisch ausnehmen und außen mit Pfeffer würzen. Limette in etwa sechs Scheiben schneiden. Petersilie und Zitronenthymian waschen, trocken tupfen und kleinhacken. Limettenscheiben, Petersilie und Zitronenthymian in die Bauchhöhle des Fisches füllen.

Für die Salzkruste Eier trennen. Meersalz mit 50 Milliliter kaltem Wasser und dem gewonnenen Eiweiß gut verrühren. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ein Salz Bett in Höhe von etwa einem Zentimeter streuen. Fisch flach darauflegen und mit restlichem Salz abdecken, so dass er vollständig eingehüllt ist. Mit den Händen gut andrücken. In den vorgeheizten Backofen geben und auf der zweiten Schiene von unten für etwa 25 Minuten garen.

Anschließend aus dem Ofen nehmen. Salzkruste rundherum mit einem Messer aufklopfen, vorsichtig lösen und abheben. Fischfilets von der Gräte lösen.

Für die Rosmarinkartoffeln Kartoffeln mit Kümmelsaat in Salzwasser geben und für etwa 15 bis 18 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen, ausdämpfen lassen und noch warm pellen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze etwa sieben Minuten goldbraun braten. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Blätter von den Stielen zupfen und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Salsa Tomaten schälen, entkernen und würfeln. Schalotte abziehen und ebenfalls würfeln. Etwas Schale der Zitrone und Limette abreiben. Rest der Limette und Zitrone halbieren und auspressen. Paprikaschoten waschen und würfeln. Minze und Basilikum waschen, trockentupfen und Blätter in feine Streifen schneiden. Anschließend Tomaten-, Schalotten- und Paprikaschotenwürfel mit Limetten- und Zitronensaft, dem Limetten- und Zitronenabrieb, Minze und Basilikum vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Tabasco und Piment abschmecken. Etwas Olivenöl dazu geben.

Den Wolfsbarsch mit Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten. Die Salsa dazugeben und servieren.

Wolfgang Heidkamp am 24. August 2016

Wolfsbarsch in Meersalz-Kruste, Grill-Gemüse, Kartoffeln

Für zwei Personen

Für den Wolfsbarsch:

1 Wolfsbarsch, 500 g	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone
5 Eier, (Eiweiße)	1,5 kg grobes Meersalz	6 EL Mehl
1 Zweig Zitronenthymian	3 Zweige Estragon	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Liebstöckel	Fischgewürz	Salz, Pfeffer

Für das Grillgemüse:

1 Aubergine	2 Zucchini	2 rote Paprika
1 Rispe Cherrytomaten	2 Frühlingszwiebeln	1 Zehe Knoblauch
5 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffeln:

4 Neue Kartoffeln	2 EL Butter	Olivenöl, Salz, Pfeffer
-------------------	-------------	-------------------------

Für den Paprika-Dip:

$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	Salz, Pfeffer
----------------------------	------------------------------	---------------

Für die Garnitur:	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Zweig Rosmarin
--------------------------	-----------------------	------------------

Ofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Kartoffeln in einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für den Wolfsbarsch Fisch kalt abbrausen und trocken tupfen. Zitrone waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Wolfsbarsch mit Fischgewürz, Pfeffer und Salz würzen. Petersilie, Estragon, Zitronenthymian und Liebstöckel abbrausen, trockenwedeln und Fisch mit Kräutern, Knoblauch und Zitronenscheiben füllen. Einige Zweige Liebstöckel beiseitelegen. Für die Salzkruste Eier trennen. Eiweiße, Meersalz und Mehl vermengen. Backblech mit Backpapier auslegen. Hälfte der Meersalz-Masse auf dem Backblech verteilen, restlichen Liebstöckel und Wolfsbarsch darauf legen. Wolfsbarsch mit Meersalz-Masse bedecken und bei 250 Grad 15-18 Minuten garen. Nach Ende der Garzeit aus dem Ofen nehmen und 3 Minuten ruhen lassen. Für das Grillgemüse Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Olivenöl vermengen. Zucchini und Aubergine waschen, putzen und Enden entfernen. Zucchini und Aubergine längs in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und die Hälften nochmals halbieren. Tomaten und Frühlingszwiebeln waschen. Zucchini, Aubergine, Paprika, Tomaten und Frühlingszwiebeln mit Knoblauch-Öl bepinseln. In einer heißen Grillpfanne unter Wenden 6-8 Minuten grillen, zwischendurch mit dem Öl bepinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen und Haut der Paprikaschoten nach Belieben abziehen. Für den Paprika-Dip Knoblauch abziehen und fein hacken. Paprikaschote waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und für einige Minuten zum Wolfsbarsch in den Ofen geben. Anschließend Haut abziehen und Fruchtfleisch mit Knoblauch im Mixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Garnitur Zitrone waschen, trockenreiben und in Spalten schneiden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln abzupfen und fein hacken. Für die Kartoffeln die Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser garen. Abschütten. In einer Pfanne Butter und Olivenöl erhitzen, Kartoffeln goldgelb anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Branzino aus der Meersalz-Kruste lösen, filetieren und mit mediterranem Grillgemüse und gebratenen Kartoffeln auf Tellern anrichten, mit Zitronenspalten und Rosmarin garnieren, Paprika- Dip in einer kleinen Schale anrichten und servieren.

Brigitte Quehenberger-Spreitz am 12. September 2016

Wolfsbarsch mit Blattspinat und glasiertem Spargel

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Wolfsbarschfilets à 170 g	200 ml trockener Weißwein	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	100 g Cherrytomaten	10 Oliven
10 Kapern	200 ml Fischfond	50 ml Cognac
1 TL getrockneter Oregano	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
Olivenöl	Meersalz	

Für den Spinat:

250 g Blattspinat	1 Zwiebel	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den glasierten Spargel:

1 Bund Spargel	50 ml Gemüsefond	100 ml Fischfond
1 EL Zucker	4 EL Olivenöl	Meersalz

Für die Garnitur:

50 g Parmesan

Für den Spinat diesen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen und in Eiswasser abschrecken.

Für den Fisch in einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Wolfsbarschfilets auf der Hautseite mehlieren und in die Pfanne geben. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Hälfte der Zwiebeln, Oliven, Kapern und Kirschtomaten zum Fisch geben. Filets wenden. Knoblauch abziehen, fein hacken und kurz mitbraten. Thymian hinzugeben und mit Cognac flambieren. 2 Minuten köcheln lassen und 100 ml Weißwein dazugeben. Fischfond und übrigen Wein angießen und köcheln lassen. Oregano dazugeben.

Für den glasierten Spargel diesen sorgfältig schälen und in einer Pfanne mit Öl und wenig unter mehrmaligem Rütteln andünsten, bis dieser glänzt. Mit Salz würzen. Fond angießen und ca. 4 Minuten bissfest garen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die andere Hälfte der Zwiebeln glasig dünsten. Spinat zu den Zwiebeln geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz durchschwenken.

Den Loup de mer au vin blanc mit Blattspinat und glasiertem Spargel auf Tellern anrichten und servieren.

Mattia Giannone am 08. Juni 2016

Wolfsbarsch mit Linsen-Risotto und Limetten-Butter

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Wolfsbarschfilets à 120 g	2 EL Mehl	Butter
neutrales Speiseöl	Salz	

Für das Linsen-Risotto:

80 g Risottoreis	80 g Rote Linsen	5 Frühlingszwiebeln
1 Zehe Knoblauch	1 Stück Ingwer	1 EL Schmand
500 ml Hühnerfond	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Limetten-Butter:

1 Limette	50 g weiche Butter	Salz
-----------	--------------------	------

Für den Fisch Filets kalt abbrausen, trocken tupfen, mehlieren und salzen. Öl erhitzen, Fisch goldbraun anbraten. Am Ende der Garzeit mit Butter aromatisieren.

Für das Linsen-Risotto Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Einige Ringe zum Garnieren beiseitelegen. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides sehr fein hacken. Olivenöl erhitzen, Frühlingszwiebeln andünsten. Ingwer, Knoblauch und Risottoreis hinzufügen und kurz mit anschwitzen. Fond nach und nach angießen und den Reis bei kleiner bis mittlerer Hitze unter Rühren etwa zehn Min. garen. Linsen kalt abspülen, dazugeben und alles zusammen weitere 10 Minuten köcheln lassen. Schmand untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Limetten-Butter Limette heiß abwaschen und abtrocknen. Schale fein abreiben, Limette halbieren und Saft auspressen. Butter mit Limettenschale und -saft verrühren, mit Salz würzen und kalt stellen. Wolfsbarsch mit Linsen-Risotto und Limetten-Butter auf Tellern anrichten, mit Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Sigrid Siegel am 25. Mai 2016

Wolfsbarsch mit Sauce Choron, Peperonata é Patatine

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Wolfsbarschfilets à 100 g 1 Knoblauchzehe 50 g Butter
Olivenöl

Für die Sauce:

150 ml Weißwein 250 g Butter 3 EL Tomatenmark
2 Schalotten 1 Zitrone 3 Eier
10 ml Weißweinessig 2 Zweige Estragon 1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin 1 Zweig Salbei 1 TL Zucker
1 Prise Cayennepfeffer Salz Pfeffer

Für die Peperonata:

1 rote Paprika 1 gelbe Paprika 1 grüne Paprika
200 g Kartoffeln 1 Tomate 1 rote Chili
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 200 ml Öl
Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Radischen 1 Kästchen Kresse

Für den Spargel:

1 Bund grüner Spargel 100 g Pankomehl 100 g Mehl
3 Eier 100 ml Gemüsefond 20 ml Sojasauce
20 g Zucker 200 ml Öl

Für den Fisch den Wolfsbarsch waschen, trockentupfen und von der Haut trennen. Die Filets in einer Pfanne mit Butter, Olivenöl und einer angedrückten Knoblauchzehe anbraten. Haut ebenfalls in einer heißen Pfanne von beiden Seiten knusprig ausbacken.

Für die Sauce Choron Estragon, Thymian, Rosmarin und Salbei abbrausen und trockenwedeln. Weißwein mit den Kräutern in einem Topf erhitzen und vom Herd nehmen. Eier trennen und drei Eigelb mit abgekühltem Weißwein, Salz und Pfeffer in einer Rührschüssel vermischen. In einem Anschlagkessel über einem Wasserbad schaumig schlagen. Mit Tomatenmark, etwas Zitronensaft, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken.

Für den Spargel diesen im unteren Drittel schälen und in einem Topf mit Gemüsefond und Sojasauce circa fünf Minuten kochen. Die Stangen herausnehmen und in einer Pfanne mit Zucker glasieren. Aus Mehl, Ei und der Panko eine Panierstraße erstellen. Spargel erst durch Mehl, dann Ei und Panko ziehen und in einem Topf heißem Öl backen.

Für die Patatine è Peperonata die Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden. In einem Topf mit heißem Öl goldbraun frittieren. Zwiebel abziehen, Paprikaschoten vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Paprika in einer Pfanne mit heißem Olivenöl und angedrücktem Knoblauch kräftig andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Wolfsbarsch mit Sauce Choron, Peperonata é Patatine und glasiertem Spargel in Panko-Panierung auf Tellern anrichten, mit Radieschenscheiben und etwas Kresse garnieren und servieren.

Mattia Giannone am 18. Juli 2016

Wolfsbarsch, Erbsen-Zuckerschoten-Gemüse, Zitronen-Soße

Für zwei Personen

Für das Wolfsbarschfilet:

4 Wolfsbarschfilets, à 150 g mit Haut 4 EL alter Balsamico-Essig 4 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Feigen mit Ziegenkäse:

3 reife Feigen 125 g frischer Ziegenkäse

Für das Gemüse:

200 g Zuckerschoten 200 g tiefgekühlte Erbsen 1 Bund frische Minze

Für die Zitronensauce:

1 Zitrone 50 g Zucker 100 g Schlagsahne
50 ml Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Kopfsalatherz

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Backofen auf 170 Grad Grillfunktion vorheizen.

Für das Wolfsbarschfilet mit gebackenen Ziegenkäse-Feigen Fischfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Filets von jeder Seite ca 1 Minute scharf anbraten und anschließend auf ein Backblech geben.

Feigen abspülen und in Scheiben schneiden. Geschnittene Feigen mit dem zerbröselten Ziegenkäse auf die Filets legen und bei vorgeheiztem Grill knapp 5 Minuten grillen. Danach aus dem Ofen herausnehmen und mit Pfeffer betreuen und Olivenöl sowie altem Balsamico beträufeln.

Für das Erbsen-Zuckerschoten-Gemüse Minze abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Zuckerschoten halbieren und mit Erbsen in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, anschließend in kaltem Wasser abschrecken und mit der Minze bestreuen.

Für die Zitronensauce Zitrone waschen, etwas von der Schale abreiben, halbieren und auspressen. 50 ml Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zitronenabrieb und 2 EL Saft zugeben. Topf vom Herd nehmen. Sahne halbsteif schlagen, vorsichtig einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. 2/3 der Sauce in das Erbsen-Zuckerschoten-Gemüse geben und 20 Minuten ziehen lassen.

Für die Garnitur Kopfsalat waschen, trockenschleudern und auf einem Teller anrichten. Das Wolfsbarschfilet mit gebackenen Ziegenkäse-Feigen und Erbsen-Zuckerschoten-Gemüse in Zitronensauce ebenfalls auf diesem Teller anrichten und servieren.

Christian Stübinger am 23. Juni 2016

Wolfsbarsch-Filet mit Champagner-Schaum, Spargel-Risotto

Für zwei Personen

Für den Wolfsbarsch:

2 Wolfsbarschfilets á 200 g	3 EL Mehl	1 TL Fischgewürz
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Spargelrisotto:

150 g Risotto-Reis	6 Stangen grüner Spargel	1 Schalotte
1 Zitrone	150 g Butter	200 g Parmesan
450 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ TL Safranpulver	200 ml trockener Weißwein
3 EL Olivenöl		

Für den Champagnerschaum:

80 ml Champagner	80 ml Gemüsefond	50 ml Sahne
30 g kalte Butter	1 TL Puderzucker	1 Limette
1 Lorbeerblatt	1 g Xanthan	Salz, Cayennepfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Kresse, Meersalz
-----------	---------------------------------	------------------

Für das Wolfsbarschfilet Olivenöl mit dem Fischgewürz in einem Teller vermengen. Die Filets waschen, trocken tupfen und mit Öl bestreichen, Hautseite mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne den Fisch mit wenig Öl bei mittlerer Hitze etwa vier Minuten kross anbraten, den Fisch dabei wenden. Danach die Pfanne vom Herd nehmen und warm stellen.

Für den Risotto den Fond in einem Topf erhitzen und eine Messerspitze Safran dazugeben. Die Schalotte abziehen und kleinhacken. In einem weiteren Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei milder Hitze glasig dünsten. Den Reis dazugeben und kurz andünsten. Danach mit Wein ablöschen und das Risotto etwa 15 Minuten einköcheln lassen. Unter gelegentlichem Rühren immer wieder etwas von dem heißen Fond hinzugeben.

Für den Spargelrisotto währenddessen den Spargel schälen, in Stücke schneiden und zum Risotto-Reis geben. Parmesan reiben und gemeinsam mit Butter unterrühren.

Für den Champagnerschaum Puderzucker in einen Topf sieben und bei mittlerer Hitze hell karamellisieren lassen. Anschließend mit Champagner ablöschen und die Flüssigkeit auf ein Drittel einköcheln lassen. Den Fond angießen, das Lorbeerblatt und den Pfeffer hinzugeben und die Flüssigkeit wieder auf ein Drittel reduzieren lassen. Danach die Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Von der Limette einzelne Zesten reißen. Auch diese in die Sauce geben und wenige Minuten ziehen lassen. Danach die Sauce durch ein Sieb abgießen. Mit dem Stabmixer die kalte Butter in die Sauce unterrühren, Xanthan hinzufügen und für den Schaum in eine Espumafflasche einfüllen.

Für die Garnitur die Zitrone halbieren und in Scheiben schneiden. Schnittlauch klein schneiden. Das Wolfsbarschfilet auf Tellern anrichten und mit Fleur de Sel würzen. Den Champagnerschaum mit Spargelrisotto dazugeben, mit Schnittlauch und Zitronenscheiben garnieren und servieren.

Jakob Wolf am 14. Juli 2016

Wolfsbarsch-Filet, Spargel, Tomaten-Oliven-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Wolfsbarschfilets à 160 g	Mehl	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Spargel:

500 g weißer Spargel	Olivenöl	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Vinaigrette:

2 Strauchtomaten	2 Limetten	4 EL Kalamata-Oliven
4 EL Kapern	½ Bund Basilikum	Salz, Pfeffer

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für den Wolfsbarsch Filets unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Salzen und pfeffern, dann mehlieren. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Fisch auf der Hautseite kross anbraten, bei geringer Hitze gar ziehen lassen.

Für den Spargel Spargelstangen schälen und Enden entfernen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Spargel darin bissfest anbraten. Mit Zucker abschmecken, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Vinaigrette Strauchtomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und Haut abziehen. Strunk entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Oliven klein schneiden. Kapern abgießen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und gemeinsam mit Kapern klein hacken. Limetten schälen, Fruchtfleisch filetieren. Restlichen Saft auspressen. Limettenfilets, Limettensaft, Tomaten, Oliven, Kapern und Basilikum miteinander zu einer Vinaigrette vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Wolfsbarschfilet mit gebratenem Spargel und Tomaten-Oliven-Vinaigrette auf Tellern anrichten und servieren.

Kai Schwarz am 23. Mai 2016

Zander im Speck-Mantel mit Beurre blanc, schwarze Linsen

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Zanderfilets á ca. 120 g 4 Scheiben Landschinken

Für die Linsen:

100 g schwarze Linsen 1 Schalotte 2 Frühlingszwiebeln

1 Zitrone 1 Boskoop-Apfel 1 EL Butter

150 ml Gemüsefond 50 ml Balsamico-Essig 2 EL Stärke

2 Zweige Petersilie 2 Zweige Dill 1 TL Zucker

2 EL neutrales Öl Salz Pfeffer

Für die Beurre blanc:

220 g kalte Butter 400 ml trockener Weißwein 2 Lorbeerblätter

Pfeffer

Für die Linsen diese in einem Topf mit kochendem Wasser circa 25 Minuten gar kochen. In den letzten fünf Minuten mit Salz würzen, abgießen und abtropfen lassen. Die Schalotte abziehen und klein würfeln. Petersilie und Dill abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotte darin glasig dünsten. Linsen zugeben, mit Gemüsefond auffüllen und fünf Minuten aufkochen lassen. Ein Esslöffel Stärke in kaltem Wasser glattrühren und die Sauce damit binden. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamico-Essig sowie Petersilie und Dill abschmecken.

Für die Beurre blanc die Pfefferkörner im Mörser zerstoßen und in einem Topf Weißwein und Lorbeerblätter aufkochen lassen und auf ein Drittel einköcheln lassen. Die Reduktion durch einen Sieb gießen und mit Butter schaumig mixen.

Für den Fisch das Zanderfilets waschen, trockentupfen, mit Pfeffer würzen und mit Speck fest einwickeln. Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, fein würfeln und mit einem Esslöffel Zitronensaft mischen. Schalotte abziehen und fein hacken. Petersilie und Dill abbrausen und trockenwedeln. Blätter von Petersilie und Spitzen Dill zupfen und fein schneiden.

Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien und schräg in feine Ringe schneiden.

Zwei Esslöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets darin auf der Speck- „Nahtseite“ zwei Minuten braten, wenden und weitere zwei Minuten braten. Apfelwürfel und Frühlingszwiebeln zugeben und zwei Minuten mitbraten.

Den Zander im Speckmandel mit Beurre blanc und schwarzen Linsen auf Tellern anrichten und servieren.

Daniela Guckenberger am 24. Februar 2016

Zander in Parmesan-Hülle mit Salami-Chips und Salat

Für 2 Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets à 150 g	1 Zehe Knoblauch	1 Chilischote
4 Eier	50 g Parmesan	50 g Mehl
50 g Butter	Salz	Pfeffer

Für die Salami-Chips:

10 Scheiben Salami	1 Zehe Knoblauch	1 Chilischote
Olivenöl		

Für den Salat:

1 reife Avocado	4 Strauchtomaten	1 TL Dijonsenf
1 EL Apfelessig	1 EL Apfelsaft	1 EL Olivenöl
brauner Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Zander Fisch waschen und trocken tupfen. In gleich große „Stäbchen“ schneiden. Mehl mit Salz und Pfeffer vermengen. Parmesan fein reiben. Eier trennen, Fisch-Stäbchen erst mehlieren, dann in Eigelb und abschließend in Parmesan wenden. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Chilischote waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und würfeln. In einer Pfanne Butter zerlassen, Knoblauch und Chili hinzufügen und Fisch darin von beiden Seiten goldgelb braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Salami-Chips Knoblauch abziehen und zerdrücken. Chilischote waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und würfeln. In einer Pfanne ein wenig Öl erhitzen, Knoblauch und Chili dazugeben. Salamischeiben darin braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Tomaten-Avocado-Salat Avocado schälen, Kern entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Tomaten waschen, trocken tupfen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch ebenfalls in Würfel schneiden. Apfelsaft, Apfelessig, Dijonsenf und Öl zu einem Dressing verrühren, mit Zucker abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Avocado- und Tomatenwürfel mit Dressing vermengen.

Zander in Parmesanhülle, Tomaten-Avocado-Salat und Salami-Chips anrichten und servieren.

Jörg Liemandt am 29. Februar 2016

Zander mit Fenchel-Birnen-Möhren-Gemüse, Parmesan-Chip

Für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets	50 g Mehl	1 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

1 Karotte	1 Fenchelknolle	70 ml Gemüsefond
1 rote Birne (reif)	1 Zehe Knoblauch	1 Vanilleschote
1 TL Puderzucker	2 EL Butter	1 TL Rapsöl
1 Prise Chilipulver, mild, gemahlen	Salz	Pfeffer

Für den Parmesanchip:

60 g Parmesan	2 Stiele Thymian	$\frac{1}{2}$ TL Schwarzer Pfeffer
---------------	------------------	------------------------------------

Backofen auf 200 C Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Für das Gemüse den Fenchel waschen, abtrocknen und putzen. Die Schichten auseinanderlösen und in 2 bis 3 cm große Stücke schneiden. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und schräg in 2 bis 3 mm dicke Scheiben schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, den Fenchel mit den Karotten dazugeben und bei milder Hitze etwas andünsten. Vanilleschote halbieren, Knoblauch häuten und halbieren. Gemüsefond, halbe Vanilleschote und Knoblauch hinzufügen und das Gemüse mit Backpapier bedeckt bei milder Hitze etwa 8 Minuten bissfest garen. Die Butter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Chilipulver würzen.

Die Birne waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Den Puderzucker in einer Pfanne bei milder Hitze hell karamellisieren, die Birnenspalten darin auf beiden Seiten hellbraun anbraten. Die karamellisierten Birnenspalten unter das Gemüse mischen. Den Knoblauch und die Vanilleschote entfernen.

Für den Zander die Fischfilets waschen, trocken tupfen, in vier gleich große Stücke schneiden und mit der Hautseite in das Mehl tauchen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze mit der Hautseite nach unten 3 bis 4 Minuten kross anbraten. Die Filets wenden, die Pfanne von der heißen Platte ziehen und die Filets in der Resthitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Die Filets auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Parmesan-chips die Blättchen vom Thymian abzupfen und fein schneiden. Parmesan reiben, mit den Thymianblättern und dem Pfeffer mischen. Die Parmesanmischung in 8 gleich großen Portionen als Häufchen im Abstand von 4 cm auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Auf der zweiten Schiene von unten 8 bis 10 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und vom Backpapier lösen.

Gebratener Zander mit Fenchel-Birnen-Möhren-Gemüse auf Tellern anrichten mit jeweils einem Parmesanchip garnieren und servieren.

Stefanie Maus am 14. Juni 2016

Zander, Petersilien-Zitronen-Soße, Kohlrabi-Möhren-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Fisch:

1 Zanderfilet mit Haut à 300 g 4 EL Olivenöl 1 Prise mildes Chilusalz

Für die Sauce:

1 Bund glatte Petersilie 1 EL Pinienkerne 1 Zitrone
125 ml Gemüsefond 50 ml Sahne 1Tl Speisestärke
1 EL kalte Butter 1 Muskatnuss mildes Chilusalz

Für das Gemüse:

1 Kohlrabi 6 Mini-Karotten mit Grün 500 ml Gemüsefond
2 EL Butter 1 Muskatnuss $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
mildes Chilusalz

Für das Gemüse Kohlrabi schälen und in schmale Spalten schneiden. Karotten schälen und putzen. Fond in einem Topf erhitzen, Kohlrabi hinzufügen und circa 18 Minuten weichdünsten. Nach zehn Minuten die Karotten dazugeben. Anschließend abkühlen lassen, Butter hinzufügen und mit Chilusalz und Muskatnuss würzen.

Für die Sauce Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Zwei Esslöffel Petersilie mit Fond und Sahne in einem Topf erhitzen und mit dem Stabmixer pürieren. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser in einer Schüssel glattrühren, zur Petersiliensauce geben und diese damit binden. Sauce mit Butter aufmixen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Mit dem Zestenreißer circa einen halben Teelöffel Zitronenschale reißen. Muskatnuss reiben und mit Pinienkernen, Zitronenzesten, Chilusalz und Muskatnuss würzen.

Für den Zander das Filet waschen, trockentupfen und in zwei Stücke teilen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und den Fisch mit der Hautseite nach unten hineinlegen. Fisch circa vier Minuten anbraten. Anschließend wenden und etwa zwei Minuten von der anderen Seite braten. Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch in der Pfanne ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Chilusalz würzen.

Den kross gebratenen Zander mit Petersilien-Zitronen-Sauce und Kohlrabi-Karotten-Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Katrin Papra am 24. Oktober 2016

Zander-Filet auf Meerrettich-Wirsing mit Frühkartoffeln

Für zwei Personen

Für den Zander:

1 Zanderfilet à 250 g	2 EL doppelgriffiges Mehl	100 g Butter
1 Zweig Petersilie	2 Zweige Estragon	1 Zweig Dill
1 EL mildes Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Meerrettich-Wirsing:

$\frac{1}{2}$ Kopf Wirsing	$\frac{1}{4}$ Limette	$\frac{1}{4}$ Zitrone
200 ml Schlagsahne	1 EL Sahne-Meerrettich	1 Muskatnuss
Chilisalz	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffeln:

200 g festk. Frühkartoffeln	1 cm Ingwer	$\frac{1}{4}$ Limette
$\frac{1}{4}$ Zitrone	1 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

In zwei Töpfen gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für den Zander Fischfilet unter kaltem Wasser abwaschen und trocken tupfen. Hautseite mit doppelgriffigem Mehl mehlieren. Olivenöl mit einem Pinsel in der Pfanne verteilen und erhitzen. Zander auf der Hautseite in die Pfanne legen und langsam anbraten. Nach etwa vier Minuten die Pfanne vom Herd ziehen und Zander in der Resthitze garen lassen. Salzen und Pfeffern.

Für die Kräuterbutter Petersilie, Dill, Estragon und Knoblauch abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit der Butter, Salz und Pfeffer vermengen. Butter bis zum Servieren kühl stellen.

Für die Kartoffeln Frühkartoffeln abbürsten und in Salzwasser garen. Nach Ende der Garzeit abschütten und Kartoffeln halbieren. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen. Ingwer waschen, in Scheiben schneiden. Mit einem Zestenreißer Zitronen- und Limettenschale abreiben und den Abrieb mit den Ingwerscheiben dazugeben. Kartoffeln auf der Schnittseite dazugeben und knusprig anbraten.

Für den Wirsing Kohl in einzelne Blätter zerteilen, mit kaltem Wasser abwaschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Dann die Blattrippen entfernen und Wirsingblätter drei Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Abschöpfen und das restliche Wasser mit den Händen behutsam ausdrücken. Wirsing in eine Pfanne geben, Sahne zuschütten und beides aufkochen lassen. Meerrettich dazugeben. Limetten- und Zitronenschale mit einem Zestenreißer abreiben und ebenfalls hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Chilisalz würzen, mit Muskatnuss abschmecken. Zander mit Kräuterbutter, Meerrettich-Wirsing und Frühkartoffeln anrichten und servieren

Johannes Reichhardt am 18. April 2016

Zander-Filet im Meeres-Mantel, Muschelsud, Blumenkohl

Für zwei Personen

Für den Zander im Meeresmantel:

2 Zanderfilets, á 300 g	100 g Wakame Algen	100 g Nori Blätter
100 g Meeresspargel	300 g Miesmuscheln	2 Eier
1 Karotte	1 Knollensellerie	1 Stange Lauch
2 Schalotten	50 ml Sahne	400 ml trockener Weißwein
6 cl französischer Wermut	150 g kalte Butter	Salz, Pfeffer

Für den Blumenkohl-Couscous:

1 Blumenkohl	50 g Meeresspargel	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Brösel:

100 g Panko-Mehl	4 Zweige Koriander	1 Zitrone
2 EL Butter		

Die Muscheln putzen. Karotten, Sellerie, Lauch und Schalotten schälen und kleinschneiden. In einem Topf Butter anschwitzen und mit einem Spritzer Wermut ablöschen. Anschließend mit Weißwein auffüllen und Miesmuscheln dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Topf mit dem Deckel verschließen und solange kochen, bis die Muscheln sich öffnen.

Muschelsud danach absieben. Muschelfleisch auslösen und mit dem Sud beiseite stellen. Zanderfilet abspülen und trocken tupfen. Aus dem Filet ein etwa 15 Zentimeter langes und fünf Zentimeter dickes sowie breites Stück ausschneiden und kurz beiseite stellen.

Für den Meeresmantel eine Farce verarbeiten. Dafür vom übrigen Zander eine Hälfte in die Moulinette geben und zusammen mit einem Eigelb, etwas Sahne, Salz und Pfeffer zu einer Farce verarbeiten.

Die andere Zanderhälfte etwas zerrupfen und auf ein Stück ausgebreitete Klarsichtfolie legen. Das Muschelfleisch rupfen und ebenso auf der Klarsichtfolie verteilen.

Die Algen kurz blanchieren, dann ebenfalls zerrupfen und auf der Klarsichtfolie verteilen. Ein weiteres Stück Folie darauf ausbreiten und die Masse plattieren, sodass eine „Fischmatte“ entsteht. Die obere Klarsichtfolie danach wieder abziehen und die „Matte“ mit der Fischfarce bestreichen. Nun das übrige Filetstück vom Zander an den Rand der „Fischmatte“ legen und das Zanderfilet wie eine „Sushirolle“ einrollen, so dass die Rolle in der Klarsichtfolie eingewickelt ist. Einen Topf Wasser zum Kochen bringen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und Fischrolle in der Klarsichtfolie bei ungefähr 75 bis 80 Grad Wassertemperatur hineingeben. Etwa 15 bis 20 Minuten in heißem Wasser ziehen lassen. Für den Blumenkohl-Couscous den Blumenkohl putzen, mit einer Reibe fein raffeln und die Krümel in einer heißen Pfanne mit Öl anrösten. Den Meeresspargel in dem heißen Kochtopf blanchieren. Danach kleinschneiden und zum Blumenkohl in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für den Muschelsud, die abgeseibte Muschel-Flüssigkeit in ein hohes schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer unter ständiger Zugabe von kalten Butterflocken aufmixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Garnitur Panko-Mehl mit etwas Koriander und Zitronenabrieb in einer Pfanne mit Butter erhitzen. Den Blumenkohl-Couscous auf Tellern anrichten. Das Zanderfilet im Meeresmantel längs anschneiden und auf den Blumenkohl-Couscous legen. Mit Muschelsud beträufeln und mit den Bröseln garnieren. Den übrigen Muschelsud in einer Sauciere separat dazu reichen und zusammen servieren.

Tobias Beck am 24. August 2016

Zander-Filet mit Birnen-Speck-Wirsing, Kartoffel-Würfel

Für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets, à 125 g	2 EL kalte Butter	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	Chilisalz	Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

Für das Wirsinggemüse:

50 ml Sahne	1 EL Sahnemeerrettich	$\frac{1}{2}$ reife Birne
$\frac{1}{4}$ Kopf Wirsing	4 Streifen Bauchspeck	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl	60 ml Rinderfond
1 Muskatnuss	Chilisalz	grobes Meersalz
Pfeffer		

Für die Kartoffeln:

2 festk. Kartoffeln	1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{2}$ Chilischote
1 TL Kurkuma	Salz	Zitronenpresse

Zwei Töpfe mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Für das Wirsinggemüse den Wirsing putzen, in Streifen schneiden und kurz in Salzwasser blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken und zur Seite stellen.

Die Birne schälen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Den Speck in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Schalotte abziehen, klein hacken und in einer Pfanne in Olivenöl anschwitzen. Knoblauch dazu geben und die Speckstreifen darin anbraten. Wirsingstreifen und Birnenspalten dazu geben. Alles mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Mit Fond und Sahne aufgießen und etwa drei Minuten dünsten. Das Ganze mit Sahnemeerrettich, Chilisalz und Muskat abschmecken.

Den Zander waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite ohne Gewürze in etwas Olivenöl etwa drei Minuten anbraten. Knoblauch abziehen und andrücken. Schale der Zitrone abreiben. Anschließend Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Zander wenden, kalte Butter dazu geben, Knoblauchzehe und etwas Zitronenschale hinzufügen und in der Pfanne gar ziehen lassen. Mit Chilisalz, Pfeffer und Meersalz abschmecken. Mit etwas Zitronensaft verfeinern.

Die Kartoffel schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit Salz, dem Lorbeerblatt bissfest kochen. Chilischote halbieren, entkernen und klein schneiden und mit dem Kurkuma dazugeben.

Zander mit Birnen-Speck-Wirsing und Kartoffelwürfel auf Tellern anrichten und servieren.

Andrea Szekely am 28. November 2016

Zander-Filet mit Spitzkohl, Trauben und Basmati-Reis

Für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets à 200g	1 Zitrone	2 EL Mehl
2 Eier	50 g Butter	4 EL Zitronen-Olivenöl
1 Bund Salbei	Salz	

Für den Spitzkohl:

500 g Spitzkohl	1 Zwiebel	100 g weiße, kernlose Trauben
1 TL Puderzucker	3 EL Olivenöl	Kümmelsamen, Salz

Für den Reis:

200 g Basmatireis	2 EL Olivenöl	1 Prise Meersalz
-------------------	---------------	------------------

Für die Garnitur:

4 Cherrytomaten	1 Orange	2 Sardellenfilets
2 Eier	2 EL Olivenöl	

Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Für die Garnitur zwei Eier wachsw weich kochen.

Basmatireis waschen und mit der eineinhalb-fachen Menge Wasser und einer Prise Meersalz circa zehn Minuten einweichen. Anschließend Reis aufkochen, dann quellen lassen. Nach Ende der Garzeit Olivenöl unterrühren.

Für den Fisch Zander waschen, trocken tupfen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Zander mit Zitronensaft beträufeln und zehn Minuten ziehen lassen. Mehl mit einer Prise Salz vermischen, zwei Eier aufschlagen und verquirlen. Salbei waschen, Blätter abzupfen, klein hacken und zu den Eiern geben. Filets in Eiern und Mehl wenden. Zitronen-Olivenöl und Butter erhitzen, Fisch und von beiden Seiten fünf Minuten braten und im Ofen warm halten.

Für den gebratenen Spitzkohl Kohl längs vierteln und Strunk herausschneiden. Blätter in zwei Zentimeter breite Streifen schneiden, waschen und trocken tupfen. Ein Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel abziehen, fein hacken und glasig anbraten. Mit Puderzucker bestäuben. Spitzkohl dazugeben und rundherum anbraten. Mit Salz und Kümmel abschmecken und vier Minuten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren weiterbraten. Kurz vor dem Servieren Trauben waschen, halbieren und dazugeben.

Für die Garnitur Orange schälen und in Scheiben schneiden. Orangenscheiben auf Teller geben und mit zwei Esslöffel Olivenöl beträufeln. Cherrytomaten waschen. Gekochte Eier pellen, halbieren und mit je einem Sardellenfilet belegen.

Zander mit Spitzkohl, Trauben und Basmatireis neben den Orangenscheiben anrichten, mit Eiern, Tomaten und Sardellen garnieren und servieren.

Eberhard Rächle am 08. Februar 2016

Zander-Filet, Haselnuss-Mandel-Panierung, Safran-Risotto

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à 150 g	4 EL Milch	50 g Mehl
2 EL gemahlene Haselnüsse	1 EL gemahlene Mandeln	2 EL Koriandersamen
2 EL helle Sesamsaat	1 Zweig Thymian	2 EL Butter
Olivenöl	Meersalz	Salz, Pfeffer

Für das Safran-Risotto:

200 g Risotto-Reis	2 Schalotten	1 Zitrone
15 g Parmesan	400 ml Gemüsefond	100 ml Schlagsahne
50 ml trockener Weißwein	0,1 g Safranfäden	20 g Butter
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Topping:

1 Scheibe Tiroler Karreespeck	½ Bund Rucola	20 g Butter
15 g Parmesan	25 g Walnusskerne	25 g Mandeln

Für den Zander Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Für den Fisch Zanderfilet kalt abbrausen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Für die Kruste Haselnüsse, Mandeln, Koriandersamen und Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Anschließend im Mörser zerkleinern. Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blätter zupfen und hacken. Thymian unter die Nüsse mischen. Zanderfilet mit der Hautseite nacheinander in Mehl, Milch und die Nuss-Mischung drücken. In einer Pfanne Butter und Olivenöl erhitzen. Zander auf der Hautseite goldbraun anbraten, dann mit der Hautseite nach oben im Ofen bei 100 Grad 4-5 Minuten fertig garen. Vor dem Servieren mit Meersalz bestreuen.

Für das Risotto Zitrone waschen, trocken tupfen, $\frac{1}{4}$ der Schale dünn abschälen und in sehr feine Streifen schneiden. Für die Garnitur beiseitelegen. Aus der Zitrone 3 EL Saft auspressen. Parmesan fein reiben. Gemüsefond erhitzen. 4 EL Fond entnehmen und Safranfäden darin ziehen lassen. Schalotten abziehen und fein würfeln. Butter und Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Reis zugeben und anschwitzen. Mit Wein ablöschen und einen Teil des Gemüsefonds angießen. Risotto unter Rühren und Zugabe des restlichen Fonds bissfest garen. In den letzten 5 Minuten Safran mit der Flüssigkeit zugeben. Risotto vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft abschmecken. Parmesan und Sahne untermengen. Für das Topping Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Mandeln und Walnusskerne grob hacken. Speck in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne Butter zerlassen, Mandeln, Walnusskerne und Speck anrösten. Parmesan grob hobeln.

Zanderfilet mit Haselnuss-Mandel-Panierung und Safran-Risotto mit nussigem Rucola- Speck-Topping, gehobeltem Parmesan und Zitronenschale auf Tellern anrichten und servieren.

Brigitte Quehenberger-Spreitz am 15. September 2016

Zander-Filet, Kapern-Butter, Pellkartoffeln, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à 150 g 2 EL Mehl Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Kapernbutter:

1 Zitrone 100 g Butter 2 EL Kapern
Salz Pfeffer

Für die Pellkartoffeln:

2 große festk. Kartoffeln Salz

Für den Gurkensalat:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke 1 TL Weißwein-Essig 1 TL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

6 Walnusskerne 2 Stängel Dill

Für die Pellkartoffeln in einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Kartoffeln putzen und in kochendem Wasser garen. Nach Ende der Garzeit abschütten und vor dem Servieren halbieren.

Für das Zanderfilet Fisch kalt abbrausen, trockentupfen, salzen, pfeffern und mehlieren. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Fisch auf einer Seite circa vier Minuten braten. Dann Pfanne vom Herd nehmen und Fisch ziehen lassen.

Für die Kapernbutter Zitrone abbrausen und trockenreiben. Schale abreiben und Saft auspressen. In einer Pfanne Butter schmelzen. Kapern, Zitronensaft und Zitronenabrieb dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Gurkensalat Gurke schälen, fein hobeln und mit Essig und Öl marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Garnitur Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Dill abbrausen, trockenwedeln und zupfen.

Pellkartoffeln mit Kapernbutter übergießen, mit Zanderfilet und Gurkensalat auf Tellern anrichten, mit Walnusskernen und Dill garnieren und servieren.

Petra Erceg am 26. September 2016

Zweierlei von der Lachsforelle mit Pastinaken-Stampf

Für zwei Personen

Für die Lachsforelle:

1 Lachsforellenfilet à 300 g	100 g Spinat	1 Zitrone
2 EL Butter	50 g weiche Butter	3 EL neutrales Öl
Chilipulver	Salz	Pfeffer

Für den Stampf:

2 mittelgroße Pastinaken	200 ml Gemüsefond	3 EL Butter
3 EL Mascarpone	Chilipulver	Salz

Für das Tatar:

1 Lachsforellenfilet à 100 g	1 Schalotte	2 EL Butter
3 Zweige Dill	Chilipulver	Salz
Pfeffer		

Für die Sauce:

1 Schalotten	2 EL Butter	2 EL kalte Butter
2 EL Mascarpone	100 ml Fischfond	50 ml Weißwein
50 ml Sahne	2 Mandarinen	Chilipulver
Salz	Pfeffer	

Den Ofen auf 85 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei Teller mit Butter bestreichen. Für das Lachsforellenfilet die Haut des Filets abziehen und den Fisch in einer Pfanne ohne Fett langsam ausbraten.

Für den Stampf die Pastinaken schälen, klein schneiden und in einem Topf mit dem Gemüsefond weich kochen. Einige Spinatblätter im Sud der Pastinaken mit dünsten. Pastinaken abtropfen lassen, mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken, Butter dazu geben und mit Salz und Chilipulver würzen.

Zwei 2 cm breite Streifen und 6-8 hauchdünne Scheiben vom Lachsfilet abschneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die größeren Scheiben mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen und auf die gebutterten Teller legen. Auf die dünnen Scheiben die Spinatblätter geben, mit Salz und Chilipulver würzen und aufrollen. Ebenfalls auf die Teller legen und mit Butter bestreichen. Teller gut mit Folie verschließen und 20 Minuten in den Ofen geben.

Für das Tartar 100 Gramm Lachsforelle kleinschneiden. Die Schalotte abziehen, würfeln und in einer Pfanne in Butter dünsten. Dill klein schneiden. Tatar mit Salz, Pfeffer, Dill, Chilipulver, etwas übrigen Zitronensaft und Mascarpone würzen. Abgekühlte Schalotten unterheben und die Masse in einem kleinen Anrichtering kühl stellen.

Für die Sauce die Schalotte abziehen, würfeln und in einem Topf in Butter dünsten. Mandarinen schälen und auspressen. Fischfond und Weißwein mit in den Topf geben und mit Mandarinsaft auffüllen und einkochen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Chilipulver würzen und mit etwas kalter Butter binden. Abschließend ein bis zwei Esslöffel Mascarpone unterrühren. Die Sauce eventuell mit Sahne verfeinern.

Die Teller aus dem Ofen nehmen und die Folie entfernen. Ein oder zwei Röllchen auf die größeren Scheibe Fisch platzieren. Das Tartar daneben geben und den Pastinakenstampf ebenfalls mit Hilfe eines Servierrings daneben anrichten. Die Fischhaut in einer Pfanne ausbraten, salzen, in zwei Stücke schneiden und den Stampf und Tatar damit garnieren. Mit Sauce umgießen und alles servieren.

Gisela Nießbeck am 06. Dezember 2016

Index

- Aal, 20, 29
Aubergine, 79, 109
Avocado, 4, 64, 69, 99, 103, 104, 117
- Blumenkohl, 30, 78, 89, 121
Bohnen, 26, 84
Bouillabaisse, 2, 3
Bratkartoffeln, 8, 20
Brokkoli, 46, 78
- Ceviche, 4, 37
Chinakohl, 74
- Dorade, 6
Doraden-Filet, 7
- Erbsen, 29, 41, 65, 68, 113
- Fenchel, 47, 58, 118
Fisch-Filet, 2
Fisch-Frikadelle, 11, 13
Fisch-Stäbchen, 14, 15
Forellen-Filet, 1, 18
- Gratin, 6
Gurke, 11, 14, 15, 87, 99, 125
- Hecht, 10
Heilbutt, 4, 26–28, 66
- Kürbis, 1, 17, 102
Kabeljau, 17
Kabeljau-Filet, 8, 9, 30–34, 40, 95
Karpfen, 19, 36
Kaviar, 16
Knödel, 85
Kohlrabi, 27, 43, 97, 119
- Lachs, 41, 99
Lachs-Filet, 21, 38, 42, 44–56, 59, 64, 67, 73–75, 101, 106, 107
Lachs-Forelle, 60, 104, 126
Lauch, 28, 77, 83, 121
Linsen, 9, 52, 111, 116
- Möhren, 3, 6, 15, 26, 35, 36, 42, 49, 53, 57, 61, 63, 68, 72, 77, 79, 85, 107, 118, 119, 121
Makrele, 5
Mangold, 29, 47
- Nudeln, 7, 42, 57, 65, 73, 76, 101
- Pak-Choi, 11, 75
Paprika, 31, 64, 108, 109, 112
Pastinaken, 25, 60, 62, 126
Pilze, 18, 33, 55, 63, 65, 67, 69, 70, 79
Polenta, 92
Porree, 36, 53
- Räucherfisch, 23–25, 29, 57, 58, 62
Rösti, 34, 37, 58
Radicchio, 21, 58
Radieschen, 15
Ravioli, 57, 65, 73
Reis, 5, 9, 21, 25, 32, 50, 55, 63, 64, 66, 74, 75, 81, 94, 111, 114, 123, 124
Rettich, 13, 30, 36, 46, 51, 57, 100, 104, 120, 122
Rotbarbe, 70
Rotbarsch, 71, 72
Rote-Bete, 29, 57, 65, 73, 95, 100
Rotkraut, 44
Rucola, 80, 88, 94, 101, 124
- Saibling, 78
Saibling-Filet, 35, 39, 61, 76, 79, 80, 105
Sardellen, 17, 39, 123
Scholle, 82–84
Schoten, 30, 41, 54, 64, 75, 108, 113
Schwarzwurzeln, 59
Seelachs, 14, 85, 86
Seeteufel, 3, 15, 68, 87–92
Seezunge, 1, 93, 94
Sellerie, 6, 28, 29, 68, 77, 80, 121
Spargel, 24, 34, 56, 66, 82, 88, 99, 110, 112, 114, 115, 121
Spinat, 10, 13, 23, 25, 35, 43, 50, 52, 54, 60, 86, 90, 92, 93, 98, 110, 126

Spitzkohl, 8, 18, 28, 123

Steinbeißer, 96

Steinbutt, 69, 97, 98

Sushi, 99

Tatar, 43

Teig-Taschen, 57, 65, 73

Thunfisch-Steak, 102, 103

Topinambur, 29

Wirsing, 22, 40, 96, 120, 122

Wolfsbarsch, 3, 37, 65, 108–115

Zander-Filet, 22, 63, 77, 81, 100, 116–125

Zucchini, 42, 57, 64, 79, 107, 109