

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: Fisch

2020

198 Rezepte

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

Inhalt

Asiatische Aal-Roulade	1
Auf Grün-Tee gedämpfte Forelle	2
Bärlauch-Polenta mit Honig-Lachs	3
Bachforelle, Kürbis-Gemüse, Pommes carrée, Speckschaum	4
Bachsaibling mit Kartoffel-Gurken-Gemüse	5
Backfisch mit Sauce tartare und Gemüse-Allerlei	6
Bandnudel-Soufflé mit Fisch-Ragout	7
Bayerischer Filetiermarsch vom Saibling	8
Bayerischer-Meer-Zander	9
Bohnen-Spaghetti mit Bachsaibling, Tomaten-Salsa	10
Bollito misto mit Seeteufel	11
Bouillabaisse mit Safran-Aioli	12
Bouillabaisse	13
Ceviche mit Kaffir-Limetten-Blättern und Chili	14
Ceviche vom Saibling, Nussbutter, Radieschen, Röst-Mais	15
Ceviche von der Makrele	16
Chili-Wasabi-Prawns, Thunfisch, Salat, Mango-Chutney	17
Confierte Lachsfilets auf Kartoffel-Stampf	19
Cordon bleu vom Seeteufel mit Kohlrabi-Oliven-Peperonata	20
Crépinette von Steinbutt, Garnele, Schaum, Lauch	21
Curry-Lachs auf knusprigem Brot	22
Der perfekte Fisch	22
Dorade im Pesto-Sud mit Farfalle und ligurischem Gemüse	23
Dorade in Salzkruste	24
Dorade mit Rosmarin und Knoblauch	25

Feldsalat mit Thunfisch-Aioli und Grissini	26
Festlicher Kartoffel-Salat mit Lachs	27
Fisch-Brötchen nach Hamburger Art	27
Fisch-Burger mit Aioli	28
Fisch-Burger mit Mango-Relish und Röstzwiebeln	29
Fisch-Curry	31
Fisch-Frikadellen mit Joghurt-Remoulade	32
Fisch-Frikadellen mit Mango-Salat	33
Fisch-Stäbchen vom Zander mit Altwiener Kartoffel-Salat	34
Fischfilet mit Bratkartoffeln und Senf-Soße	35
Fish und Chips	35
Fjord-Forelle mit Buttermilch-Soße und Dill	36
Forelle - einfach und köstlich	37
Forelle blau auf Kräuter-Risotto	38
Forelle Müllerin, gebratene Salatherzen, Salzkartoffeln	39
Forelle mit Granatapfel-Pak Choi und Belugalinsen	40
Forelle mit Topinambur und Birne	41
Forellen-Döner	42
Forellen-Kartoffel-Plätzchen mit Schmorgurken	43
Frühlingsrollen mit Lachs, Thunfisch und Spinat	44
Frühlingsrollen vom Zander, Paprika-Soße, Kraut-Salat	45
Frankfurter Grüne Soße mit Ei und Thunfisch-Tatar	46
Frittierte Seeteufel-Filets mit Fenchel-Gemüse	47
Gebackene Lachs-Tasche mit Apfel- Meerrettich	48
Gebackener Kabeljau im Kichererbsen-Teig mit dreierlei Dips	49
Gebeizte Lachsforelle mit Linsen-Vinaigrette und Lauch	50
Gebeizter Lachs	51
Gebratene Avocado mit Lachs	51
Gebratene Lachsforelle in Curry-Soße mit Staudensellerie	52
Gebratene Lachsforelle mit Spargel-Curry	53
Gebratene und rohe Zucchini mit Lachsforelle	54
Gebratener Aal mit Apfel-Kompott	55

Gebratener Lachs mit Spinat, Früchten und Meerrettich	56
Gebratener Matjes mit Kartoffel-Schmand-Stampf	57
Gebratener Saibling mit Rahm-Sauerkraut	58
Gebratener Zander mit buntem Melonen-Salat	59
Gebratenes Forellen-Filet mit Kartoffel-Rote-Bete-Salat	60
Gefüllte Scholle	61
Geflämte Makrele mit Champignons Tofu-Knoblauch-Creme	62
Gegrillte Forelle mit Bohnen-Salat	63
Gegrillter Lachs mit Auberginen-Püree	64
Gemüse-Lasagne mit Brokkoli und Mozzarella	65
Geräucherter Kabeljau mit Speck	66
Geräucherter Wolfsbarsch, Granny-Smith-Sud, Quinoa	67
Geschmorte Goldbrasse in der Folie mit Kräutern, Chili	68
Geschmorter Kürbis mit Mohn und Zander-Filet	69
Gespickter Kabeljau allacqua pazza mit Fenchel-Püree	70
Grünkohl-Salat mit Zitrusfrüchten und Kabeljau	71
Hamburger Pannfisch mit Bratkartoffeln und Senf-Soße	72
Hamburger Pannfisch mit Spinat und Kartoffeln	73
Heilbutt im Parmaschinken, Thymian-Kartoffeln, Spargel	74
Heilbutt mit Schmorfenichel, Langostinos, Karotten-Chips	75
Kabeljau im Safran-Muschel-Sud mit Paprika-Relish	76
Kabeljau mit marinierter Rote Bete und Meerrettich-Soße	77
Kabeljau mit Peperoni-Grünkohl-Gemüse	78
Kabeljau mit Perlgraupen-Risotto	79
Kabeljau, Pondicherry-Pfeffer, Pak Choi, grünem Spargel	80
Kabeljau, Rind mit Kombu-Beurre-blanc, Wildkräuter-Salat	81
Kabeljau-Crostini mit San-Daniele-Schinken	82
Kabeljau-Filet auf Shiitake-Zucchini-Mango-Salat	83
Kabeljau-Pescaccio mit Salsa pizzaiola	84
Karpfen im Tempura-Teig ausgebacken	85
Kartoffel-Kabeljau-Kroketten mit Tomaten-Aioli	86
Kartoffel-Puffer mit Räucherlachs und Sahne-Meerrettich	87

Kartoffel-Salat mit geräuchertem Aal	87
Kartoffel-Stampf, Räucherlachs, Wasabi-Crème-fraîche	88
Knuspriger Fisch mit süßsaurem Spargel und grünem Püree	89
Kräuter-Rührei mit Räucherlachs	89
Kräuter-Seesaibling-Filet auf Meersalz	90
Krosses Zander-Filet auf Tomaten-Linsen, Schafskäse-Creme	91
Lángos-Krapfen mit Lachsforelle, Mayonnaise, Topinambur	92
Lachs auf der Zedernholz-Planke mit Avocado-Salat	93
Lachs auf Frühlingskräuter-Soße	94
Lachs im Kohlrabi-Senf-Sud auf Kartoffel-Stampf	95
Lachs in einer Salzkruste	96
Lachs mit asiatischem Grünkohl und Shiitake-Pilzen	97
Lachs-, Tuna-Tataki, Erbsen-Püree, Sprossen, Sepia-Chips	98
Lachs-Filet in der Zeitung gegart	99
Lachs-Filet mit Akazienhonig	99
Lachs-Filet mit Ingwer, Kräuterseitling und Soja-Soße	100
Lachs-Fisch-Stäbchen mit Remoulade	100
Lachs-Torte	101
Lachsforelle in Estragon-Butter mit Nuss-Cranberry-Pilaw	102
Lachsforelle in saôr mit Pinienkernen	103
Lachsforelle mit Fächer-Kartoffeln und Mangold	104
Lachsforellen-Filets mit Knoblauch	105
Möhren-Stampf mit Ei und Räucherforelle	105
Matjes mit Hausfrauen-Soße	106
Matjes-Tatar auf geröstetem Schwarzbrot	106
Maultasche mit Meerforelle, Ingwer-Birne, Spinat, Soße	107
Mille-feuille von Apfel, Forelle und Rote Bete	108
Mojito-Ceviche mit Kabeljau, Avocado-Creme, Radieschen	109
Nuss-Forelle mit Sellerie und Kaviar	110
Ofenfilet mit Kürbis	111
Omelett mit Räucherforelle, Kartoffel-Spalten, Käse-Dip	112
Orecchiette mit Brokkoli und Büffelmozzarella	113

Peterfisch, Orangen-Zimtschaum, Petersilienwurzel-Püree	114
Pfifferling-Salat mit gebratener Forelle	115
Pochierter Winter-Kabeljau mit Gemüse-Reis	116
Pulled Lachs mit Fächerkartoffeln	117
Räucherforelle mit Linsen-Apfel-Salat	118
Räucherforellen-Schaum mit Oliven-Crunch	119
Raviolo, Safran-Soße, aus dem Meer, Tomaten, Babyspinat	120
Reibekuchen mit geräuchertem Forellen-Mousse	121
Rochen-Flügel mit Oliven-Kartoffel-Püree	122
Rose vom Saibling mit Kaviar, Schmand, Kartoffel-Spänen	123
Saibling mit Blumenkohl in Trüffel-Vinaigrette, Wachtelei	124
Saibling mit Mangold, Linsen, Granatapfel und Haselnuss	125
Saibling mit Meerrettich-Kruste	126
Saibling-Filet in Orangen-Sud	127
Saibling-Filet, Beurre blanc, Kohlrabi, Bärlauch-Pesto	128
Saibling-Filet, Radieschen-Gemüse und Kohlrabi-Schaum	129
Saibling-Filet, Rahm-Kohlrabi, Bärlauch-Weißwein-Schaum	130
Saurer Brat-Wolfsbarsch mit Apfel-Remoulade und Gurken	131
Schellfisch mit Krabben und Weißwein-Soße	132
Schlemmer-Filet auf roh mariniertem Wurzelwerk	133
Schlemmerfilet Bordelaise á la Freitag	134
Schollen-Filet mit Speckerbsen und Minz-Gremolata	135
Seesaibling-Carpaccio mit Feigen und Ziegenkäse	136
Seesaibling-Filet auf gebratener Wassermelone	136
Seesaibling-Filet mit Tomaten-Ragout	137
Seeteufel im Knuspermantel, Curry-Karotten und Spinat	138
Seeteufel mit Erbsen-Creme, Champagner-Soße, Kaviar	140
Seeteufel mit Glühwein-Espuma, Mandel-Polenta, Rosenkohl	142
Seeteufel-Röllchen im Kataifi-Teig mit Kräuter-Mayonnaise	143
Seezunge, Kürbis, Babyspinat, Pinienkerne, Nuss-Butter	144
Seezungen-Filets mit Sahne-Soße und pochierten Eiern	146
Skrei auf venezianischem Gemüse mit Moscato-Rosinen	147

Skrei mit Erbsen-Kartoffel-Püree	148
Skrei mit Ofen-Kürbis und Kokosmilch	149
Skrei, Bohnen-Salat, Vinaigrette, Farfalle, Paprika-Sud	150
Sommerrollen vom Spitzkohl mit Salsa, Zander-Filet	152
Spargel mit wildem Brokkoli und Lachsforelle	153
Spargel-Rösti, Räucher-Lachs, Honig-Dill-Crème-fraîche	154
Spinat-Quiche mit geräucherter Forelle	155
Steinbutt in Champagner-Soße mit Mojo verde	157
Sylt-Makrele, Sauce tartare, Bratkartoffeln	158
Tatar vom Bachsaibling, Buttermilch-Sud, Apfel-Gurken-Ragout . . .	159
Tatar von der Lachsforelle mit Reibekuchen	160
Teriyaki vom Lachs	161
Thunfisch und Hummer mit Melone, Miso, Yuzu und Ingwer	162
Thunfisch-Tatar mit Avocado	163
Tomatisierte Gemüse-Pfanne mit Fisch	163
Vietnamesische Frühlingsrollen mit Fisch, Minze, Salat	164
Vitello tonnato contrario	165
Vollkorn-Fischstäbchen mit selbstgemachtem Ketchup	166
Waller mit Spargel, Sauce béarnaise und Kartoffel-Gratin	167
Winter-Kabeljau mit Senf-Soße	168
Winter-Kabeljau, Graupen-Gurken-Ragout, Kürbis-Schaum	169
Wolfsbarsch auf Quinoa mit Apfel-Fenchel-Sud	170
Wolfsbarsch in der Salzkruste	171
Wolfsbarsch mit Quinotto, Fenchel-Salat, Apfel-Gurken-Saft	172
Wolfsbarsch mit Trüffel, Lauch und Kartoffel-Püree	173
Wolfsbarsch, Lardo, Curry-Soße, Paprika-Basilikum-Graupen	174
Wolfsbarsch, Sauerkraut-Ricotta-Tortelloni, Beurre blanc	175
Wolfsbarsch-Ceviche und gebraten, Gurken-Salat, Chips	176
Zander auf Meerrettich-Grünkohl mit Vanille-Birne	177
Zander in Salzkruste	178
Zander mit Limetten-Mayonnaise und Taboulé	179
Zander mit Parmaschinken	180

Zander mit Riesling-Schaum, Paprika-Kraut, Häupterl-Salat	181
Zander mit Rote-Bete-Kartoffel-Püree, Kräuter-Soße	183
Zander mit Rotwein-Butter, Sauerkraut, Kartoffel-Püree	184
Zander mit Spitzkohl-Köpfchen, Zwiebeln, Lorbeer-Sud	186
Zander mit Spitzkohl-Lasagne und Meerrettich-Soße	187
Zander mit Zitronen-Kartoffeln, Pimentos, Tomaten-Pesto	188
Zander mit Zitronen-Schaum und Kräuter-Risotto	189
Zander, Spitzkohl-Roulade, Meerrettich-Kartoffel-Stampf	190
Zander-Filet im Kartoffel-Mantel, Rotwein-Butter, Gemüse	191
Zander-Filet mit Fenchel-Gemüse und Kartoffeln	192
Zander-Filet mit Schmorgurken und Sauerampfer-Pesto	193
Zitronen-Spaghetti mit marinierten Lachs-Würfeln	194
Zucchini-Küchlein mit Tomaten-Mandel-Salsa auf Rucola	195

Index

197

Asiatische Aal-Roulade

Für 4 Personen:

2 frische Aal-Filets	300 g Schweinebauch	1 Suppenbund
2 EL Kurkuma	4 Austernpilze	2 Schalotten
4 EL Austernsoße	4 EL Fischsoße	0.2 l Hühnerbrühe
1 Bund Schnittlauch	2 Bund Koriander	1 Flasche Erdnussöl

Pfeffer, Salz, Zucker

Das Suppengemüse putzen und in Stücke schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.

Schweinebauch und Suppengemüse in den Topf geben und bei mittlerer Hitze 45 Minuten kochen. Das Fleisch abkühlen lassen und in dünne, kleine Scheiben schneiden.

Die Aale häuten und die Filets auslösen, in etwa 15 cm lange Stücke schneiden. Die Schalotten häuten und fein würfeln.

Fischsoße und Austernsoße mit 3 EL Schalotten sowie Kurkuma und etwas Pfeffer verrühren. Marinade und Aalfilets in einer Schüssel gut vermengen und etwa 3 Stunden ziehen lassen.

Etwa 16 Schnittlauchhalme kurz in kochendes Wasser tauchen und auf Küchentrepp legen. Die restlichen Schnittlauchhalme in feine Ringe schneiden. Die Aalfilets aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und auslegen. Die Marinade aufheben. Die Aalfilets pfeffern und jeweils mit 3-4 Schweinebauchscheiben belegen und zu Rouladen aufrollen. Mit 2 Schnittlauchhalmen zubinden. Die Austernpilze in Scheiben schneiden.

Das Erdnussöl in einem Topf erhitzen. Die Rouladen vorsichtig hineinlegen und 1 $\frac{1}{2}$ Minuten frittieren, dabei wenden. Die AalRouladen aus dem Frittierfett nehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Austernpilze und Schnittlauchröllchen kurz farblos anbraten und die Marinade hinzufügen. Etwas Hühnerbrühe angießen, die Rouladen in den Sud legen und bei milder Hitze 4-5 Minuten sanft köcheln lassen. Die Korianderblätter grob zupfen und zum Schluss in die Soße geben.

Durch die asiatischen Gewürzsoßen kann der Sud sehr salzig schmecken. Nach Geschmack den Sud noch mit Hühnerbrühe verdünnen. Die Aalrouladen mit Soße und Basmati-Reis servieren.

Rainer Sass am 09. Februar 2020

Auf Grün-Tee gedämpfte Forelle

Für 2 Personen:

2 Forellen	1 Limette	4 TL grüner Tee
Olivenöl	Salz	

Glasnudelsalat:

70 g Glasnudeln	100 g Zuckerschoten	30 g Erbsensprossen
50 g Erbsen	1 TL Ahornsirup	2 EL Reis-Essig
1 EL Mirin	1 EL Sesamöl	Salz, Pfeffer

Kokos-Soße:

1 Zehe Knoblauch	1 Chilischote	3 Stängel Koriander
1 Stück Ingwer	100 ml Sojasoße	100 ml Kokosmilch
2 EL Roh-Rohrzucker	2 EL Erdnusskerne	

Pak Choi:

2 Pak Choi	2 TL Olivenöl	Salz
------------	---------------	------

Sellerie-Stroh:

250 g Knollensellerie	300 ml Pflanzenöl	
-----------------------	-------------------	--

Die Forellen gründlich waschen, trocken tupfen und innen und außen salzen. Den Grünen Tee mit 1 Liter kochendem Wasser aufgießen und 3 Minuten ziehen lassen. Anschließend in einen Dämpftopf abseihen. Die Limette waschen, trocken tupfen und die Schale mit einem Sparschäler abziehen. Schalenstreifen zum Tee geben. Den Dämpfeinsatz mit etwas Olivenöl einfetten, die Forellen hineinlegen und den Topf auf dem Herd bei mittlerer Temperatur erhitzen. Den Fisch bei etwa 80 Grad 18-20 Minuten dämpfen.

Glasnudelsalat:

Die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Die Zuckerschoten waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Erbsensprossen waschen und trocken tupfen. Die Erbsen in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen und 3 Minuten stehen lassen. Erbsen und Glasnudeln abgießen und in einer Schüssel mit Zuckerschoten, Ahornsirup, Reis-Essig, Mirin und Sesamöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kokos-Soße:

Den Ingwer schälen, den Knoblauch abziehen und die Chili entkernen. Die Zutaten grob hacken und mit dem Koriander, dem Zucker und der Sojasoße in einem Topf aufkochen. Bei mittlerer Temperatur 5 Minuten offen um die Hälfte einkochen lassen. Die Soße passieren, die Kokosmilch dazugeben und weitere 3-4 Minuten köcheln lassen. Die Erdnüsse hacken und in die Soße geben.

Pak Choi:

Den Pak Choi waschen, putzen und längs halbieren. Die Stücke mit Olivenöl und etwas Salz marinieren. In einer Grillpfanne von allen Seiten etwa 2 Minuten grillen.

Sellerie-Stroh:

Den Sellerie waschen und schälen. Auf einem Gemüsehobel in dünne Streifen hobeln. In einem Topf etwa 3-4 cm hoch Pflanzenöl erhitzen und die Sellerie-Streifen darin goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen.

Anrichten:

Die Sprossen unter die Glasnudeln heben und auf Tellern verteilen. Den Pak Choi anlegen. Den Fisch auf den Glasnudeln anrichten und mit Selleriestroh garnieren. Die Kokos-Soße separat in einem Schälchen servieren.

Johann Lafer am 04. Januar 2020

Bärlauch-Polenta mit Honig-Lachs

Für 4 Personen

Für den Lachs:

600 g Lachsfilet	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	8 Zweige Thymian
4 TL Olivenöl	2 TL rosa Pfefferkörner	Salz
4 TL Honig		

Für die Polenta:

$\frac{1}{2}$ Bund Bärlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Bio-Zitrone	60 g Pecorino
1 l Gemüsebrühe	250 g Polentagrieß	25 g Butter
Salz	Pfeffer	2 EL Olivenöl

Außerdem:

20 Gänseblümchenblüten

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Lachsfilet abwaschen, trocken tupfen und in ca. 150 g große Portionen schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Pro Portion jeweils 2 Stücke Pergamentpapier (ca. 30 x 25 cm) auf der Innenseite mit Olivenöl bestreichen und übereinander legen.

Je ein Stück Lachs auf ein doppelt gelegtes Pergamentpapier geben, mit etwas Zitronenschale, ein paar Thymianblättchen, je $\frac{1}{2}$ TL rosa Pfeffer und etwas Salz bestreuen sowie 1 TL Honig überträufeln. Dann jeweils wie ein Pausenbrot einpacken.

Die Lachspäckchen auf ein Backblech geben und im Ofen ca. 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für die Polenta die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Den Pecorino fein reiben.

Die Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen, dann mit dem Schneebesen den Polentagrieß einrühren. Die Polenta unter Rühren 2-3 Minuten köcheln lassen. Dabei evtl. etwas Gemüsebrühe nachgießen.

Butter, Pecorino, die Kräuter sowie Zitronenschale und -saft untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gänseblümchenblüten vorsichtig abbrausen und trocken tupfen.

Die Polenta in tiefen Tellern anrichten, mit Olivenöl beträufeln und mit Gänseblümchenblüten dekorieren. Den Lachs aus dem Pergamentpapier heben und dazu servieren.

Theresa Baumgärtner am 23. März 2020

Bachforelle, Kürbis-Gemüse, Pommes carrée, Speckschaum

Für zwei Personen

Für den Fisch:

300 g Bachforellenfilet 1 Knoblauchzehe 1 Zweig Thymian
Öl, Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

200 g Muskatkürbis $\frac{1}{2}$ Zwiebel 1 Knoblauchzehe
1 Birne 1 EL Sauerrahm 2 EL Butter
1 EL Tomatenmark 1 TL Estragonsenf 1 EL Ketchup
30 ml weißer Balsamicoessig 1 EL Maiskeimöl $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 TL edelsüßes Paprikapulver 1 Msp. Chili Salz, Pfeffer

Für den Schaum:

100 g Frühstücksspeck 2 Knoblauchzehen 1 Zitrone, Zesten
150 ml Sahne 1 TL Butter 150 ml Gemüsefond
3 größere Zweige Thymian Öl Salz, Pfeffer

Für die Pommes carrée:

2 festk. Kartoffeln 2 Knoblauchzehen Maisstärke, Öl, Salz

Für den Fisch: Die Forellenfilets auf beiden Seiten leicht mit Salz und Pfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne mit Öl auf der Hautseite des Fisches für ca.

3 Minuten knusprig glasig braten. Knoblauch abziehen, andrücken und zusammen mit Thymian dazugeben. Fisch einmal kurz wenden.

Für das Gemüse: Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Butter und Öl in einer Pfanne aufschäumen und Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch abziehen, fein schneiden und dazugeben. Chili ebenfalls dazugeben.

Kürbis schälen und genauso wie die Birne auf einer groben 4 Kant Reibe hobeln. Beides zur Pfanne dazugeben, abschwelen mit Tomatenmark tomatisieren, Paprikapulver kurz mitrösten und mit weißem Balsamicoessig ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und leicht einkochen lassen. Zum Schluss mit Senf und Ketchup zu einem runden Kürbisgemüse abschmecken. Vor dem Anrichten den Sauerrahm langsam unterziehen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und einrühren.

Für den Schaum: Frühstücksspeck grob schneiden und zusammen mit dem Thymian in einem Topf für ca. 5-10 Minuten (mit viel Röstaromen) in etwas Öl knusprig rösten. Knoblauch abziehen, grob schneiden und ebenfalls dazugeben. Mit Fond und Sahne aufgießen und gut durchkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sobald die Flüssigkeit stark nach geröstetem Speck schmeckt, durch ein Sieb seihen und kurz vor dem Anrichten mit einem Stabmixer und einer Flocke Butter schaumig mixen und mit Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Pommes carrée: Kartoffeln schälen und in exakt 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Diese für ca. 2 Minuten in Salzwasser blanchieren und anschließend gut trocken tupfen. Leicht überkühlen lassen (im Kühlschrank). Mit Stärke bestäuben und in 180 Grad heißem Öl herausbacken. Das Kürbisgemüse in einem Ring in die Mitte des Tellers setzen. Die Kartoffelwürfel exakt rundherum platzieren. Den Fisch auf das Gemüse setzen und den Speckschaum apart dazu reichen und servieren.

Alexander Kumptner am 13. November 2020

Bachsaibling mit Kartoffel-Gurken-Gemüse

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

500 g Kartoffeln, festk.	Salz	1 Zwiebel
1/2 Salatgurke	3 Stiele Dill	2 EL Butterschmalz
1 TL Senfsamen		

Für den Bachsaibling:

800 g Bachsaibling-Filets	Salz	Pfeffer
2 EL Pflanzenöl	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Zitronenthymian
1 EL Butter		

Die Kartoffeln waschen, in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser kochen.

Anschließend abgießen, etwas ausdampfen lassen und pellen.

Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

Die Gurke schälen, entkernen und in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Den Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die gepellten Kartoffeln in grobe Würfel schneiden.

In einer tiefen Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Senfsamen darin rösten. Die Zwiebeln, Kartoffeln und Gurken dazugeben, kurz durchschwenken und den frischen Dill darüber streuen.

Fischfilets abwaschen und trockentupfen. Die Filets in Portionen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite bei mittlerer Hitze anbraten.

Die Knoblauchzehe schälen, mit dem Messerrücken flach andrücken und in die Pfanne zu dem Fisch geben.

Den Thymian abbrausen, trockenschütteln und ebenfalls in die Pfanne geben.

Zuletzt die Butter in die Pfanne geben, die Pfanne vom Herd ziehen die Butter schmelzen und mit einem Esslöffel die geschmolzene Butter über die Fischfilets träufeln.

Zum Anrichten das Kartoffel-Gurken-Gemüse auf vorgewärmte Teller geben, Fischfilets mit der Hautseite nach oben auf das Gemüse legen und servieren.

Sybille Schönberger am 07. September 2020

Backfisch mit Sauce tartare und Gemüse- Allerlei

Für zwei Personen

Für den Backfisch:

400 g Seelachsfilet	2 Eier	30 g Butter
120 ml Bier	120 g Mehl	Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce tartare:

1 Schalotte	2 Eier	1 TL Senf
1 EL Weißweinessig	150 ml Rapsöl	2 Zweige Dill
1 TL Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

100 g frische Erbsen	1 Kohlrabi	1 Karotte
1 EL Butter	100 ml Gemüfefond	Salz

Für den Backfisch:

Die Fritteuse ohne Korbeinsatz auf ca. 170 Grad vorheizen.

Mehl mit etwas Salz würzen und mit dem Bier glattrühren. Eier trennen und das Eiweiß beiseitestellen. Eigelb unter den Bierteig rühren und den Teig ca. 15 Minuten ausquellen lassen.

Butter bei niedriger Temperatur zerlassen und etwas abkühlen lassen, dann mit dem Handrührgerät unter den Bierteig rühren. Dann das Eiweiß steif schlagen und ebenfalls unter den Bierteig heben.

Seelachsfilet waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke teilen.

Mit etwas Küchenpapier trockentupfen und mit Pfeffer und Salz würzen.

Fischfilets einzeln durch den Teig ziehen und vorsichtig ohne Korb in das heiße Fett der Fritteuse legen. Dabei nicht mehr als 5 oder 6 Fischstücke auf einmal frittieren. Sie dürfen sich nicht berühren. Nach ca. 5 Minuten den ausgebackenen Fisch mit einer Schaumkelle aus der Fritteuse heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Sauce tartare:

Ein Ei hart kochen.

Das andere Ei, Senf und Öl in einen hohen Becher geben, den Stabmixer auf den Boden des Bechers stellen, dann erst einschalten und den Stabmixer langsam hochziehen. Mit Weißweinessig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Dann das gekochte Ei pellen, vom Eigelb befreien und zerdrücken. Schalotte abziehen, fein würfeln, in kochendem Wasser kurz blanchieren und abtropfen lassen. Hergestellte Mayonnaise mit zerdrücktem Ei und der Schalotte verrühren. Dill abrausen, trockenwedeln und hacken. Unter die Sauce tartare rühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse:

Kohlrabi und Karotte schälen und klein schneiden. Erbsen, Kohlrabi und Karotte separat in Salzwasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Abtropfen lassen.

Gemüfefond und Butter in eine Pfanne geben, aufkochen lassen und das Gemüse hineingeben. Gut schwenken damit es einen schönen Glanz bekommt.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 14. August 2020

Bandnudel-Soufflé mit Fisch-Ragout

Für 4 Personen

Für das Soufflé:

60 g Butter	80 g Mehl	300 ml Milch
500 g Bandnudeln	Salz	50 g Parmesan
250 g Schinken	3 Eigelbe	Pfeffer
Muskatnuss	4 Eiweiß	Butter

Für das Fischragout:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	800 g geschälte Tomaten
3 EL Olivenöl	1 EL Zucker	2 EL Tomatenmark
Salz	Pfeffer	1 EL Oregano, getrocknet
600 g Zanderfilet	150 g Sahne	1 Prise Cayennepfeffer
1/2 Bund glatte Petersilie		

Für das Soufflé die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl dazugeben und gut verrühren. Den Topf vom Herd ziehen, die Milch mit einem Schneebesen unter kräftigem Rühren mit dem Mehl glattrühren, aufkochen und unter Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Dann die Bechamelsauce wieder von der Herdplatte nehmen und abkühlen lassen.

Die Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser al dente kochen.

Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Den Parmesan fein reiben. Den Schinken in feine Streifen schneiden.

Parmesan, Eigelb und Schinken zur Mehlsauce geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Eiweiß zu Schnee schlagen und unter die Masse heben. Die Bandnudeln sorgfältig darunter rühren.

Die Masse in eine gebutterte Auflaufform füllen (die Masse sollte nur bis 1 cm unter den Rand der Form eingefüllt werden) und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten garen.

Für das Fischragout die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Tomaten grob hacken.

In einer tiefen Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen, Knoblauch zugeben und andünsten. Zucker überstreuen und karamellisieren lassen.

Das Tomatenmark in die Pfanne geben und mitdünsten. Anschließend die Tomaten dazu geben, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen, zusammen aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Fischfilet waschen und gut trocken tupfen. Anschließend in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Die Fischstücke leicht salzen und pfeffern.

Die Sahne zur Tomatensauce geben und mit Salz, etwas Cayennepfeffer abschmecken.

Die Fischstücke auf die Sauce setzen, zugedeckt bei milder Hitze ca. 6 Minuten gar ziehen lassen.

Die Fischstücke nach der Hälfte der Zeit wenden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Das Nudelsoufflé auf Teller geben, das Fischragout darum gießen und mit Petersilie bestreuen.

Rainer Klutsch am 30. September 2020

Bayerischer Filetiermarsch vom Saibling

Für 4 Personen

Für den Saibling:

1/2 TL schwarze Pfefferkörner	1/2 TL Senfkörner	1/2 TL Korianderkörner
4 angedrückte Wacholderbeeren	2 Streifen Zitronenschale	2 Streifen Orangenschale
1 Bund Dill	½ Bund Petersilie	1 EL Salz (15 g)
1 TL Zucker (8 g)	5 Saiblingsfilets (à 80 g)	

Für die Meerrettichmousse:

3 Blatt Gelatine	200 ml warme Gemüsebrühe	100 g Sahne
2 EL Sahnemeerrettich	Salz	Pfeffer
Zucker	1 Spritzer Zitronensaft	1 Msp. Zitronen-Abrieb

Für das Tatar:

1 ½ EL mildes Olivenöl	mildes Chilusalz	Zucker
1 TL Limetten-Abrieb	1 Spritzer Limettensaft	

Außerdem:

Salatblätter	Kräuterblätter	1 Spritzer Zitronensaft
1 - 2 TL mildes Olivenöl	mildes Chilusalz	

Für den Saibling für die Beize die Pfeffer-, Senf- und Korianderkörner sowie Wacholderbeeren im Mörser grob zerstoßen. Die Zitruschalen in dünne Streifen schneiden. Dill und Petersilie waschen, trocken tupfen, die Spitzen beziehungsweise Blätter abzupfen und grob hacken, dann mit Gewürzen und Zitruschalen, Salz und Zucker mischen.

Die Saiblingsfilets waschen und trocken tupfen. Von 4 Filets vom breiten Ende her jeweils 1 etwa 12 cm langes Filet zum Beizen abschneiden. Die restlichen dünnen Endstücke und das übrige Filet für das Tatar kühl stellen. Die Saiblingsfilets mit der Beize rundum umhüllen, in Frischhaltefolie wickeln und etwa 1 ½ Stunden im Kühlschrank marinieren (bei dickeren Fischfilets verlängert sich die Beizezeit um bis zu 1 Stunde).

Für die Meerrettich-Mousse die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, abtropfen lassen und in der warmen Brühe unter Rühren auflösen. Die Sahne cremig aufschlagen. Die Gelatinebrühe mit dem Meerrettich verrühren und mit einem Schneebesen auf Eiswasser (oder kaltem Wasser) so lange kalt rühren, bis die Masse zu gelieren beginnt. Die Sahne unterheben, alles mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Zitronensaft und -schale abschmecken. Die Mousse in vier Gläser (à ca. 120 ml Inhalt) füllen und im Kühlschrank 1 Stunde fest werden lassen.

Für das Tatar die kühl gestellten Saiblingsstücke erst in dünne Scheiben, dann in sehr kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl mischen und mit Chilusalz, 1 Prise Zucker, Limettenschale und -saft würzen.

Zum Servieren die gebeizten Saiblingsfilets aus der Folie wickeln und die Beize vorsichtig entfernen. Trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Salatblätter verlesen, waschen und trocken schleudern. Mit Zitronensaft, Olivenöl und Chilusalz würzen. Die Gläser mit der Meerrettich-Mousse auf Vorspeisenteller stellen. Das Tatar mithilfe eines Anrichters danebensetzen. Die gebeizten Saiblingsfiletscheiben dazulegen und mit den Salatblättern garnieren.

Alfons Schuhbeck am 03. Februar 2020

Bayerischer- Meer-Zander

Für 4 Personen:

Für den Strudel:

150 g gekühltes Zanderfilet	Salz	1/2-1 TL scharfer Senf
TL Zitronen-Abrieb	1 Msp. geriebener Ingwer	1-2 TL Kerbel
1-2 TL Petersilienblätter	1-2 Tl Dillspitzen	mildes Chilisalز
200 g gekühlte Sahne	8 Strudelteigblätter	4 EL zerlassene Butter

Für die Panzerl:

150 g Garnelen	150 g Zanderfilet	1 TL Dijon-Senf
1 TL Limetten-Abrieb	mildes Chilisalز Muskatnuss	1-2 TL Öl

Für den Zander:

1/2 TL Fenchel	1/2 Tl Koriander	schwarze Pfefferkörner
1/4 Splitter Zimtrinde	4 Zanderfilets	1 TL Öl
mildes Chilisalز		

Für den Rahmspinat:

800 g Blattspinat	50 ml Gemüsebrühe	200 g Sahne
1 Knoblauchzehe	3 cm Vanilleschote	mildes Chilisalز
Muskatnuss		

Für den Zanderstrudel den Fisch waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Fischwürfel salzen und 5 Minuten ins Tiefkühlfach stellen. Die Hälfte der Fischwürfel mit der Hälfte von Senf, Zitronenschale, Ingwer und Kräutern in den Blitzhacker geben. Mit Chilisalز würzen und pürieren, bis die Masse zu binden beginnt. 30 g Sahne hinzufügen und untermixen.

70 g Sahne in zwei weiteren Portionen untermixen, dabei jeweils darauf achten, dass sich die Sahne mit dem Fisch vollständig verbunden hat, bevor die übrige Sahne hinzugefügt wird. Die Fischfarce soll glatt und glänzend sein.

Den zweiten Teil der Farcezutaten genauso verarbeiten und alles in einen Spritzbeutel füllen.

Den Backofen auf 180 C vorheizen. 4 Strudelteigblätter nebeneinander auf ein Küchentuch legen, mit etwas zerlassener Butter bestreichen und die übrigen 4 Strudelteigblätter darauflegen.

Vier Timbale-Förmchen ('a ca. 7 cm Durchmesser) mit zerlassener Butter einfetten, jeweils mit 1 doppeltem Strudelteigblatt auslegen und überstehende Enden etwas zurückschneiden. Die Fischfarce auf die Förmchen verteilen und kühl stellen. Zum Servieren im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 10 Minuten backen. Herausnehmen und sofort servieren.

Für die Fischpflanzerl die Garnelen am Rücken entlang nicht zu tief einschneiden und den Darm entfernen. Garnelen und Zanderfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

Nochmals mit einem großen Küchenmesser sehr fein hacken und in eine Schüssel geben. Senf und Limettenschale hinzufügen, mit Chilisalز und Muskatnuss würzen und alles gut mischen.

Aus der Fischmasse mit angefeuchteten Händen 8 gleich große Pflanzerl formen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verteilen und die Fischpflanzerl auf jeder Seite goldbraun anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, warm halten.

Für den Zander Fenchel, Koriander, Pfeffer und Zimt in eine Gewürzmühle füllen. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Zanderfilets auf der Hautseite einige Minuten goldbraun anbraten.

Dann wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und die Filets in der Nachhitze der Pfanne saftig durchziehen lassen. Mit Chilisalز und den Gewürzen aus der Mühle würzen, warm halten.

Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen. Etwa 400 g Spinat in

der Brühe erhitzen, die Sahne dazugießen und kurz köcheln lassen. Dann alles in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer pürieren und wieder in die Pfanne gießen.

Restliche ganze Spinatblätter, Knoblauch und Vanille dazugeben, alles einige Minuten ziehen lassen. Mit Chilisalzwürzen und Muskatnuss würzen, Vanille entfernen. Den Rahmspinat mittig auf vorgewärmte Teller verteilen. Strudel, Zanderfilets und Pflanzlerl daneben anrichten.

Alfons Schuhbeck am 10. Februar 2020

Bohnen-Spaghetti mit Bachsaibling, Tomaten-Salsa

Für 4 Personen

Für die Bohnen-Spaghetti:

1 Schalotte	1 Tomate	1/2 rote Chilischote
16 breite grüne Bohnen	3 EL Rapsöl	Salz

Für die Tomatensalsa:

2 Fleischtomaten	3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	2 feine Lauchzwiebeln	1 Knoblauchzehe

Für den Bachsaibling:

600 g Bachsaiblingfilet	Salz	Pfeffer
3 EL Olivenöl	25 g Butter	

Für die Bohnen-Spaghetti die Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden.

Die Tomate waschen, trockenreiben, putzen und entkernen.

Die Chilischote waschen, putzen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden.

Die Bohnen putzen, waschen und trocken tupfen. Die Bohnen mit einem Sparschälen längs in feine Streifen schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten darin andünsten. Die Bohnenstreifen zugeben und mit Salz würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten mit noch leichtem Biss dünsten.

Chili und Tomatenwürfel zugeben, alles durchschwenken und noch kurz erwärmen und gar ziehen lassen.

Für die Tomatensalsa Tomaten waschen, trockenreiben, die grünen Stielansätze ausschneiden. Tomaten entkernen und in feine Würfel schneiden.

Tomatenwürfel und Olivenöl in einer Schüssel mischen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen, bzw. Nadeln von den Stielen streifen. Kräuter fein hacken.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. Kräuter und Lauchzwiebeln unter die Tomatenwürfel mischen. Knoblauch abziehen, dazu pressen. Alles nochmals durchrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Saiblingsfilet kurz kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen, in Portionsstücke schneiden.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Filets mit der Hautseite ins heiße Fett einlegen und knusprig braten. Butter zugeben, aufschäumen lassen. Filets mit der heißen Butter übergießen und kurz fertig braten.

Bohnen-Spaghetti auf Teller verteilen, die Saiblingsfilets anlegen und mit der Salsa beträufelt servieren.

Andreas Schweiger am 11. Juni 2020

Bollito misto mit Seeteufel

Für zwei Personen

Für Fleisch und Fisch:

250 g Seeteufelfilet	200 g Venusmuscheln	50 g geräuch. Bauchspeck
Olivenöl	Salz	

Für die Sauce:

200 g weiße Bohnen	250 g wilder Brokkoli	1 Oxsenherztomate
1 Fenchelknolle	1 rote Spitzpaprika	2 geräuch. Chilis
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	300 ml Hühnerfond
100 ml Olivenöl	100 ml Weißwein	Anisspirituose
$\frac{1}{2}$ Bund Bohnenkraut	Safran	Salz
Pfeffer	Eiswasser	

Für Fleisch und Fisch:

Den Ofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen.

Die Venusmuscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Anschließend die Muscheln aus den Schalen lösen, entbarten und säubern. Speck bei mittlerer Hitze in einer ofenfesten Pfanne in etwas Olivenöl auslassen.

Fischfilet waschen, trockentupfen, mit Salz würzen, dazu geben und kurz anbraten. Fisch und Speckwürfel aus der Pfanne nehmen. Fett abgießen.

Für die Sauce:

Brokkoli in Eiswasser legen. Schalotte abziehen und in Streifen schneiden. Fenchel putzen, vom Strunk befreien und feinschneiden.

Bohnenkraut abbrausen, trockenwedeln und leicht auseinanderzupfen.

Knoblauch abziehen und feinhacken. Tomate waschen, trockentupfen und grob würfeln. Spitzpaprika schälen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und grob würfeln. Bohnen abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen. Wilden Brokkoli kleinschneiden. Schalotte zusammen mit Fenchel und Bohnenkraut in Öl anbraten. Weißwein, Fond und Anisspirituose in die Pfanne geben und kurz aufkochen lassen.

Knoblauch, Tomate, Spitzpaprika, Bohnen und Brokkoli auch in die Pfanne geben. Gut durchmengen. Chilis fein hacken und dazugeben. Mit Safran, Salz und Pfeffer würzen. Fischstücke und Muscheln (von oben) daraufsetzen und die Pfanne in den Ofen schieben. In 8 bis 10 Minuten fertig garen. Olivenöl über die Pfanne geben und noch einmal im Ofen nachgaren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Baudrexel am 14. Mai 2020

Bouillabaisse mit Safran-Aioli

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 Rotbarbe à 600 g	2 Carabinero	150 g Venusmuscheln
1 Steinbuttfilet	100 g Kartoffeln	1 große Tomate
1 Fenchelknolle	1 Staudensellerie	50 g Schalotten
2 Knoblauchzehen	200 ml Stück. Dosentomaten	1 EL Tomatenmark
250 ml Fischfond	1 TL Fenchelsaat	4 Safranfäden
Olivenöl		

Für die Aioli:

1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 Ei
1 TL Tafelsenf	1 EL weißer Balsamico	100 ml Sonnenblumenöl
50 ml Olivenöl	2 Safranfäden	Salz, Pfeffer

Für das Baguette:

1 Baguette	Olivenöl
------------	----------

Für die Suppe:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen.

Schalotten und Knoblauch abziehen. Schalotten grob schneiden und Knoblauch andrücken. Fenchel, Kartoffel, Tomate und Sellerie waschen, trockentupfen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Kopf vom Knurrhahn abtrennen und mit in den Topf geben. Knurrhahn filetieren.

Schalotten, Fenchel, Sellerie, Knoblauch, Kartoffeln und Tomaten in Olivenöl kräftig anschwitzen und Fischkarkasse des Knurrhahns hinzufügen. Tomatenmark und 2 Safranfäden zugeben. Mit Dosentomaten und Fischfond auffüllen. Carabinero aus der Schale brechen und vom Kopf befreien. Unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Steinbuttfilet waschen, trockentupfen und in Stücke teilen.

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Muscheln ins kochende Wasser geben und kräftig sprudelnd kochen lassen. Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Muscheln aus den Schalen lösen, entbarten und säubern. Muscheln, Steinbutt und Carabinero kurz im Ofen warmhalten. Suppe sanft köcheln lassen und restliche Safranfäden zufügen. Passieren und zum gewünschten Geschmack einkochen. Fischfilets, Muscheln und Carabineri in der Bouillabaisse garziehen lassen.

Für die Aioli:

Ei trennen und Eigelb auffangen. Knoblauch abziehen, hacken und mit etwas Salz mischen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Aus Eigelb, Senf, Knoblauch-Salz, Safranfäden, Olivenöl, Balsamico, Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft eine Mayonnaise herstellen.

Für das Baguette:

Baguette in Scheiben schneiden. Vier Scheiben von beiden Seiten in Olivenöl rösten.

Die Fische auf dem Teller verteilen und mit Suppe umgießen. Mit Aioli und gerösteten Baguette-Scheiben in tiefen Tellern servieren.

Thomas Martin am 27. März 2020

Bouillabaisse

Für zwei Personen

Für die Bouillabaisse:

4 Wolfsbarschfilets à 35 g	4 Seeteufelmedaillons à 35 g	4 Riesengarnelen mit Schale
1 Stange Sellerie	$\frac{1}{2}$ Fenchelknolle	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	2 cm Ingwer	400 ml Gemüsefond
Anislikör	1 TL Safranfäden	2 Blättchen Estragon
Fenchelkörner	mildes Chilisalز	2 TL Olivenöl
Öl		

Die Garnelen schälen. Schalen waschen, trockentupfen und beiseitelegen. Garnelen entdarmen und klein schneiden.

Garnelenschalen in Öl bei mittlerer Hitze für einige Minuten andünsten.

Mit Fond ablöschen und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, anschließend durch ein Sieb passieren und den Sud dabei auffangen.

Safranfäden in ca. 1 EL Wasser geben. Fenchel putzen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Sellerie waschen, trockentupfen, ggf. von Fäden befreien und klein schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden.

Fenchel, Sellerie und Zwiebel in einem Topf mit etwas Öl glasig anschwitzen. Dann mit dem Sud der Garnelenschalen ablöschen und Safranfäden dazugeben.

Garnelenstücke in die Suppe geben. Wolfsbarsch und Seeteufel waschen, trockentupfen und klein schneiden, dann ebenfalls in die Suppe geben. Fisch knapp unter dem Siedepunkt ein paar Minuten glasig ziehen lassen. Alles mit Fenchel aus der Mühle, Anislikör und Chilisalز abschmecken. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer reiben. Knoblauch und Ingwer zur Suppe geben.

Zum Schluss Estragon abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und hineingeben. Beim Anrichten nach Belieben mit etwas Olivenöl beträufeln und mit einer übrigen Garnele garnieren.

Das Gericht in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 05. August 2020

Ceviche mit Kaffir-Limetten-Blättern und Chili

Für zwei Personen

Für die Ceviche:

gemischter Fisch	4 Steingarnelen, mit Kopf	1 Scheibe Stangensellerie
$\frac{1}{2}$ Gurke	2 Radieschen	1 Chilischote
1 Mango	1 Passionsfrucht	2 Limetten
100 ml Reissessig	2 Kaffirlimettenblätter	3 Zweige Koriander
1 Prise brauner Zucker	Olivenöl	

Die Fische waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Von den Garnelen zuerst den Kopf entfernen und dann von vorne an die Schale ablösen. Entdarmen und in Stücke schneiden.

Für den Sud Limetten halbieren, auspressen und Saft auspressen.

Limetten waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Koriander abrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Limettensaft- und abrieb mit etwas Koriander, Kefirblättern, Reissessig, $\frac{1}{2}$ Chilischote und einer Prise Zucker vermengen und im Multi-Zerkleinerer pürieren. Sud durch ein Sieb geben und auf den Fisch und die Garnelen-Stücke gießen.

Mango aus der Schale lösen und würfeln. Gurke schälen, von Enden befreien und auch würfeln. Sellerie schälen und in Stücke schneiden.

Mango, Gurke und Sellerie zur Ceviche geben.

Restlichen Koriander abrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Radieschen hobeln. Koriander und Radieschen zur Ceviche geben.

Restliche Chilischote hacken und dazugeben. Mit Olivenöl und Limettenabrieb beträufeln. Zum Schluss das Fruchtfleisch einer Passionsfrucht auslösen und über die Ceviche geben, wenn man es mag.

Das Schwierige bei Ceviche ist, dass für diese Garmethode die Säure gut dosiert sein muss und dass Sie den Fisch so portionieren, dass er in etwa gleich groß ist, damit er gleichmäßig gart.

Außerdem sollte man von Garnelen niemals die Schale wegwerfen, denn in der Schale liegt der meiste Geschmack und man kann sie super für einen Saucenansatz o.Ä. weiter verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Kumptner am 28. August 2020

Ceviche vom Saibling, Nussbutter, Radieschen, Röst-Mais

Für zwei Personen

Für die Marinade:

2 Limetten	1 Chilischote	200 g Butter
1 cm Ingwer	2 TL Sojasauce	Zucker, Salz, Pfeffer

Für den Fisch:

150 g Saiblingsfilet

Für den Maiskolben:

1 vorgegartener Maiskolben	50 g Schmand	50 g frischer Koriander
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Bund Radieschen	20 ml Balsamico Essig	40 ml Olivenöl
1 Zweig Koriander	Eiswasser	

Für die Marinade:

Die Butter in einem Topf schmelzen und bei mittlerer Hitze Nussbutter herstellen. Ingwer schälen und kleinschneiden. Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und ebenfalls kleinschneiden. Limetten waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen. In einer Schüssel Chili, 1 Teelöffel Sojasauce und Ingwer mit dem Abrieb und dem Saft der Limetten verrühren. 3-4 Esslöffel Nussbutter einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Restliche Nussbutter mit 1 Esslöffel Sojasauce vermengen.

Für den Fisch:

Saibling waschen, trockentupfen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und mit der zuvor hergestellten Marinade vermengen. Für etwa 5 Minuten marinieren.

Für den Maiskolben:

Maiskolben vom Strunk trennen und in 5 cm Stücke schneiden, außerdem einige Maiskörner ablösen. Die portionierten Maisstücke mit einem Bunsenbrenner abflämmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Maiskörner in einer Pfanne in Öl anrösten und mit Salz und Pfeffer würzen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden und mit dem Schmand vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Radieschen waschen, trockentupfen und in feine Scheiben hobeln. In Eiswasser ziehen lassen, dann mit Essig und Öl marinieren. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit restlicher Nussbutter beträufeln und servieren.

Nelson Müller am 08. Mai 2020

Ceviche von der Makrele

Für vier Personen

500 g grätenfreie Makrelenfilets	2 reife Bio-Zitronen	50 ml Apfelessig
30 ml Olivenöl	1 Bund Minze	1 Schlangengurke
halbes Bund Dill	100 g Zuckererbsenschoten	1 kleine Knolle Fenchel
50 g Wildkräutersalat	Salz, Pfeffer	

Emulsion zubereiten:

Makrelenfilets in Würfel schneiden (Kantenlänge: 1 cm). Schlangengurke längs vierteilen, innere Fruchtfächer abtrennen, in Küchentrepp geben, Gurkensaft ausdrücken und auffangen. Zesten von den Zitronen hobeln, Zitronen dann auch auspressen. Minze rebeln, ein paar Blätter zurückhalten. Gerebelte Minze, Zitronenzesten und -saft, Olivenöl, Apfelessig und Gurkensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit einem Pürierstab zu einer grünen Emulsion aufschlagen.

Marinieren:

Fischwürfel in eine Schale legen und mit der Emulsion so übergießen, dass diese gerade eben damit bedeckt sind. Das Ganze 45 Minuten bei Raumtemperatur ziehen lassen, danach ist der Fisch bis zum Kern durchgegart. Wer ihn wie ein Steak gern etwas roh mag, kann die Zeit des Marinierens verkürzen: Nach 15 Minuten sind die Würfel medium rare, nach 20 Minuten medium, nach 25 Minuten well done.

Salat mischen. Den Wildkräutersalat mundgerecht zupfen. Restliche Minze, Dill und die Erbsenschoten klein hacken. Fenchel sehr fein hobeln. Gurke klein schneiden. Alles gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren. Salat auf Tellern anrichten, Fischwürfel darauf verteilen.

Dazu passen Süßkartoffeln, Mais, Linsen, Brot.

Tipp:

Mit frischem Fisch schmeckt Ceviche am besten, gefrorener geht auch.

Kalt garen:

Beim Marinieren spalten Zitronen- und Essigsäure das Eiweiß des Fisches. Das Fleisch wird heller und fester als durch Hitze, dabei zart und aromatisch.

Haltbar machen:

Die Säure stoppt Keime, aber nicht immer alle. Wer mehr Sicherheit haben möchte, kann den Fisch vor der Verarbeitung über Nacht einfrieren. Ceviche stets gleich essen, keine Reste lagern.

test Mai 2020

Chili-Wasabi-Prawns, Thunfisch, Salat, Mango-Chutney

Für zwei Personen

Für Prawns, Thunfisch:

200 g Thunfisch Loin	8 Prawns, Größe 6/8	3 EL Yuzu-Saft
3 EL Sojasauce	5 Zweige Koriander	5 ml Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Salat-Marinade:

1 Limette	1 Knoblauchzehe	5 g schwarze Sesamsaat
5 g weiße Sesamsaat	10 g Sweet and Sour Sauce	5 g Sambal Olek
10 g Honig	40 ml Geflügelfond	5 g Oystersauce
1 g Sesamöl	25 g Ketjap Manis	10 Zweige Koriander
3 g Dayong-Gewürz	1 Prise Zucker	Salz

Für den asiatischen Salat:

100 g Glasnudeln	30 g Karotte	30 g Sellerie
30 g Sojasprossen	30 g rote Paprika	30 g gelbe Paprika
20 g Zuckerschoten	2 Stangen grüner Spargel	100 g Mu Err Pilze
8 Kopfsalatblätter	1 Thai Mango	1 Mini-Ananas
5 g Cashewnusskerne		

Für den Wasabi-Dip:

30 g Magermayonnaise	30 g Magerquark	8 g Wasabipulver
1 TL Zucker		

Für den Chili-Dip:

10 g schwarze Sesamsaat	10 g weiße Sesamsaat	70 g Sweet Chili Chicken Sauce
1 Bund Koriander		

Für das Chutney:

150 g Mango	30 ml Geflügelfond	30 ml Sushiessig
Sambal Olek	1 TL Zucker	1 TL Salz

Für die Pitahaya-Sauce:

1 Pitahaya	1 Limette	10 ml Sekt
------------	-----------	------------

Die Prawns von der Schale und dem Kopf befreien und unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Ggf. den Darm entfernen. Prawns mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Prawns auf beiden Seiten ca. 1 Minute goldgelb anbraten.

Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Thunfisch waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Yuzusaft, Sojasauce und Koriander marinieren. Kurz in Öl anbraten.

Für die Salat-Marinade:

Limette halbieren und Saft auspressen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Schwarze und weiße Sesamsaat in einer Pfanne anrösten.

Koriander abrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Limettensaft, 1 Msp. Knoblauch, schwarzen und weißen Sesam, Koriander, Fond, Ketjap Manis, Oystersauce, Sweet and Sour Plum Sauce, Sambal Olek, Sesamöl, Honig, Dayong-Pulver, Zucker und Salz gleichmäßig miteinander vermengen. Ziehen lassen.

Für den asiatischen Salat:

Mu Err Pilze in lauwarmem Wasser einweichen. Dann gut ausdrücken.

Karotten und Sellerie putzen, schälen und Enden entfernen.

Sojasprossen, Zuckerschoten und grünen Spargel putzen. Beide Paprikasorten waschen, trockentupfen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Ananas schälen, vierteln und Strunk entfernen. Mu

Err Pilze, Karotten, Sellerie, Paprika, Zuckerschoten, Mango und Ananas in feine Streifen schneiden und schließlich mit Sojasprossen und Spargel vermengen.

Glasnudeln mit heißem Wasser übergießen und abtropfen lassen. In die Schüssel zu den restlichen Zutaten geben und vermengen. Alles mit der zuvor zubereiteten Marinade vermengen.

Cashewkerne in einer Pfanne anrösten, hacken und kurz vor dem Servieren über den Salat geben. Kopfsalatblätter waschen, trockentupfen und den Asia-Salat darauf anrichten.

Für den Wasabi-Dip:

Zucker, Wasabi und 10 ml Wasser vermischen und mit der Mayonnaise und Magerquark vermengen. Vier gebratene Prawns (von oben) damit marinieren.

Für den Chili-Dip:

Schwarze und weiße Sesamsaat in einer Pfanne anrösten. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Chili Chicken Sauce mit Sesam und Koriander vermengen und ziehen lassen.

Vier gebratene Prawns (von oben) damit marinieren.

Für das Chutney:

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und 100 g in feine Würfel schneiden. Mango mit Zucker, Salz, Essig und Fond ca. 5 Minuten kochen lassen, dann mit einem Stabmixer pürieren. Durch ein Sieb passieren und kaltstellen. Restliche Mango ebenfalls in Würfel schneiden und unter das Chutney heben. Mit Sambal Olek abschmecken.

Für die Pitahaya-Sauce:

Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Pitahaya-Frucht lösen und die Hälfte in eine Schüssel geben. Mit Sekt vermischen und fein pürieren.

Limette halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Pitahaya- Sekt-Mischung mit Limettensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karlheinz Hauser am 27. März 2020

Confierte Lachsfilets auf Kartoffel-Stampf

Für 4 Personen

Kartoffelstampf, Tomaten:

1 kg festk. Kartoffeln	2 EL Butter	Salz
Muskatnuss	4 Tomaten	1 Prise Zucker
Olivenöl		

Fisch:

800 g frisches Lachsfilet	1 l Olivenöl	3 Zehen Knoblauch
1 Chilischote	Kräuter	

Kartoffelstampf, Tomaten:

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln grob stampfen. Dabei die Butter hinzufügen und schmelzen lassen. Mit Salz und etwas Muskatnuss abschmecken.

Die Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Mit Salz, Zucker und etwas Öl vermengen und mindestens $\frac{1}{2}$ Stunde ziehen lassen.

Fisch:

Confiere ist eine traditionelle Küchentechnik, bei der entweder Geflügel oder Fisch im eigenen Fett gegart und konserviert werden oder alternativ schonend in Öl zubereitet werden. Die Lachsfilets behalten dadurch ihr volles Aroma und bleiben besonders saftig.

Die Filets säubern und gegebenenfalls entgräten. Olivenöl in einen Topf füllen und auf maximal 60 Grad erhitzen. Eine angeritzte Chilischote und angedrückte Knoblauchzehen hinzufügen.

Kräuter wie Thymian oder Rosmarin kann man ebenfalls dazugeben. Die Lachsstücke in das Öl legen, sie sollten gut bedeckt sein. Die Temperatur konstant halten und darauf achten, dass sie auch am Boden nicht überschritten wird. Ansonsten würde das Eiweiß austreten und der Fisch trocken werden. Der Lachs sollte im Idealfall seine Originalfarbe behalten und eine saftige und eher roh-anmutende Konsistenz haben. Das Garen in Öl dauert etwa 12-20 Minuten. Perfekt ist der Lachs, wenn er eine Kerntemperatur von 50 Grad hat. Alternativ kann man den Lachs auch gut im Backofen confieren.

Die Lachsfilets aus dem Öl nehmen und überschüssiges Fett abtupfen.

Mit Salz oder knusprigen Meersalzflöckchen bestreuen und mit dem Kartoffelstampf und den Tomaten servieren.

Rainer Sass am 15. November 2020

Cordon bleu vom Seeteufel mit Kohlrabi-Oliven-Peperonata

Für zwei Personen

Für das Cordon bleu:

300 g Seeteufelfilet, ohne Haut	2 Sch. Coppa-Schinken	2 Sch. trockenes Weißbrot
1 marokk. Salzzitrone	1 Ei	4 EL Butterschmalz
2 EL Mehl	Salz	Pfeffer

Für Peperonata:

1 Kohlrabi	1 rote Paprika	2 Tomaten
5 grüne Oliven in Salzlake	1 Knoblauchzehe	200 ml Gemüsesfond
2 Zweige Basilikum	2 EL Olivenöl	Salz, weißer Pfeffer

Für das Cordon bleu:

Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

Seeteufelfilet waschen, trockentupfen und in zwei oder drei Medaillons schneiden. Vorsichtig plattieren und jeweils eine kleine Tasche in die Filets schneiden. Salzzitrone fein würfeln. Seeteufelfilets mit Coppa- Schinken und gewürfelter Salzzitrone füllen. Medaillons zudrücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Ei verquirlen. Weißbrot in einen Multi- Zerkleinerer geben und zu Paniermehl verarbeiten. Mehl, verquirltes Ei und Paniermehl als Panierstraße aufstellen. Medaillons zuerst in Mehl, dann in Ei und schließlich in Paniermehl wenden. Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und die Seeteufel-Cordon bleus goldgelb ausbacken.

Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für Kohlrabi-Oliven-Peperonata:

Tomaten waschen und trockentupfen. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und halbieren. Gemüsesfond, Tomaten, Basilikum und eine halbe Knoblauchzehe in einen Multi- Zerkleinerer geben und fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Durch ein Tuch passieren.

Paprika waschen, trockentupfen und vierteln. Von Scheidewänden und Kernen befreien. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten schwarz grillen. Aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Tuch abschrecken. Paprika enthäuten und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Oliven entkernen und klein schneiden. Kohlrabi schälen und in 1 cm dicke Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Kohlrabiwürfel ca. fünf Minuten darin anschwitzen. Den passierten Tomatensud dazugeben und einköcheln lassen. Kurz vor dem Servieren die Paprika und Oliven hinzugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 30. April 2020

Crépinette von Steinbutt, Garnele, Schaum, Lauch

Für zwei Personen

Für die Crépinette:

2 Steinbuttfilets à 100 g, ohne Haut	6 Garnelen mit Schale	200 g Schweinenetz
1 Knoblauchzehe	20 g Butter	1 Zweig Thymian
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Schaum:

100 g SchältoMATen	50 g kalte Butter	6 cl Cognac
250 ml Krustentierfond	2 Zweige Basilikum	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Lauch:

1 Stange Lauch	20 g eingek. Wintertrüffel	10 g Butter
2 cl weißer Portwein	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffeln:

8 kl. vorw. festk. Kartoffeln	100 ml Geflügelfond	20 g Butter
-------------------------------	---------------------	-------------

Für die Crépinette:

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Garnelen schälen (Schale beiseitelegen), vom Darm befreien, waschen, trockentupfen und in kleinste Würfel hacken. Muskatnuss reiben.

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Garnelen mit Salz, Pfeffer, Muskat und wenig Knoblauch würzen und zu einer Art Tatar verarbeiten.

Steinbuttfilets waschen, trockentupfen und leicht würzen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Garnelen-Tatar beidseitig dünn auf das Steinbuttfilet streichen und in Schweinenetz einwickeln. Auf der Verschlussseite in Butter anbraten, wenden und mit einem Thymianzweig fertig braten.

Für den Schaum:

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Garnelenschalen (von oben) in Olivenöl heiß anrösten. Mit Cognac flambieren und mit Krustentierfond ablöschen. Zusammen mit SchältoMATen und Basilikum einköcheln lassen, mixen und passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit kalter Butter aufschäumen.

Für den Lauch:

Lauch putzen, vom Strunk befreien, in exakte Blättchen schneiden und blanchieren. In Eiswasser abschrecken und auf einem feinen Sieb gut abtropfen lassen.

Trüffel hacken. Butter bräunen und den gehackten Trüffel darin anschwitzen. Mit Portwein ablöschen. Lauch dazugeben, kurz mitschwitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln länglich in Pflaumengröße tournieren und in ausgebutterte, feuerfeste Förmchen einsetzen. Mit etwas Geflügelfond untergießen und im Ofen unbedeckt garen. Währenddessen mehrfach mit verbliebenem Geflügelfond überpinseln und goldbraun werden lassen. Vor dem Anrichten mit Butter bestreichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 20. November 2020

Curry-Lachs auf knusprigem Brot

Für 1 Person:

150 g Lachsfilet	1 Frühlingslauch	1/2 Apfel
1 EL Crème-fraiche	1 TL Currypulver	1 TL Schnittlauch
1 Butter	1 Baguette	

Ein Stück Lachs salzen, pfeffern und zusammen mit einem Stück Baguette in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten.

Zwischendurch wenden. Das Baguette aus der Pfanne nehmen und dafür Lauchzwiebeln reingeben.

Eine Flocke Butter und 1 EL Currypulver dazugeben und ein paar Sekunden rösten.

Eine Flocke Creme Fraiche dazu und durchmengen.

Alles aus der Pfanne nehmen und dünn geschnittenen Apfel dazugeben. Den Lachs etwas zerpfücken und auf das Brot geben. Mit etwas Schnittlauch garnieren.

Steffen Henssler am 30. Juni 2020

Der perfekte Fisch

Für 1 Person:

1 Fisch (3,5 cm dick)	1 Mehl	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone	2 EL Butter	1 Zweig Rosmarin
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Bevor es losgeht, den Fisch mindestens 30 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Den Fisch ordentlich mit Salz und Pfeffer würzen und kurz in Mehl wenden.

Den Fisch nun in eine beschichtete Pfanne mit Öl geben (auf der Fleischseite). Nach 1,5 Minuten den Fisch auf die Hautseite drehen und ca. 3 Minuten braten.

Nun die Seiten jeweils 20 bis 30 Sekunden braten und wieder auf die Hautseite drehen.

Während der Fisch brät, eine Zitrone schneiden, Knoblauch andrücken.

Das Bratenfett aus der Pfanne gießen, den Fisch dann auf der Fleischseite zurück in die Pfanne legen. Butter, Zitrone, Knoblauch und Rosmarin ebenfalls in die Pfanne geben. Die Butter schmelzen lassen und den Fisch darin weiter braten (insgesamt ca. 8-9 Minuten).

Den Fisch auf einen Teller legen und die Sauce aus der Pfanne zum Fisch servieren.

Steffen Henssler am 19. September 2020

Dorade im Pesto-Sud mit Farfalle und ligurischem Gemüse

Für zwei Personen

Für die Farfalle:

200 g Nudelmehl	2 Eier	2 EL Olivenöl
Muskatnuss	Salz	

Für den Pestosud:

1 Bund Basilikum	2 Knoblauchzehen	30 g geröst. Pinienkerne
40 g Parmesan	150 ml Geflügelfond	100 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

1 Zucchini	6 Kirschtomaten	10 Kalamataoliven
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	20 ml alter Balsamico
Salz	Pfeffer	

Für die Dorade:

2 Doradenfilets	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Thymian
Mehl	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Zutaten für zwei Personen Zuerst den Nudelteig herstellen. Nudelmehl mit Eiern, Olivenöl, Muskatnussabrieb und Salz zügig zu einem glatten Teig verarbeiten und in Klarsichtfolie eingewickelt 20 Minuten im Kühlschrank entspannen lassen. Später mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz dünn ausrollen, in etwa 2 cm breite Streifen schneiden und diese Streifen in 4-5 cm lange Teilstücke mit einem Nudelrad abrädern. Jedes Teigstück nun mit Zeigefinger und Daumen in der Mitte zusammenraffen, so dass die typische Schmetterlingsform entsteht. In gesalzenem Wasser ca. 4 Minuten al dente kochen.

Für den Pestosud:

Geflügelfond in einem Topf um die Hälfte reduzieren. Basilikum abrausen und trockenwedeln. Parmesan reiben. Knoblauch abziehen.

Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne, Olivenöl, Parmesan, Salz und Pfeffer im Mixer mixen. Unmittelbar vor dem Servieren Pesto in den reduzierten Geflügelfond einmischen und als gebundenen Sud servieren.

Für das Gemüse:

Zucchini waschen, trockentupfen und in gleichmäßige Stücke schneiden, Kirschtomaten waschen, halbieren und rote Zwiebel abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und feinschneiden. Oliven in feine Stifte schneiden. Zucchini zusammen mit halbierten Kirschtomaten, Zwiebelwürfelchen und feinst geschnittenem Knoblauch im Olivenöl farblos anschwitzen, mit Salz und Pfeffer anwürzen, mit Balsamico ablöschen und bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten auf kleiner Flamme schmoren. Zum Schluss die Olivenstifte zugeben und als Sockel servieren.

Für die Dorade:

Knoblauch abziehen und andrücken. Doradenfilets abrausen trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Hautseite leicht mit Mehl bestäuben. In Olivenöl auf der Hautseite kross braten, wenden und in Knoblauch und Thymian glasig fertigbraten.

Doradenfilets auf dem Gemüsebett platzieren, Farfalle daneben anrichten und mit Pestosud aufgießen. Mit Basilikum garnieren und servieren.

Mario Kotaska am 21. August 2020

Dorade in Salzkruste

Für 4 Personen

Für die Doraden:

4 Doraden (à 350 g)	8 Zweige Thymian	2 Bio-Zitronen
2 Zwiebeln	2 Eiweiß	2 kg grobes Salz

Für das Püree:

1 kg Kartoffeln, mehligk.	Salz	80 g Pinienkerne
50 g weiche Butter	50 g Oliven	50 ml Milch
3 EL Olivenöl		

Für den Spinat:

600 g Blattspinat	1 Schalotte	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	Muskat

Von den Doraden alle Flossen abschneiden, nicht schuppen und von innen und außengründlich waschen.

Thymian abbrausen und trockenschütteln. Zitronen heiß abwaschen, trockenreiben und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Den Bauchraum der Doraden mit Thymian, Zitronen- und Zwiebelscheiben füllen.

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

Eiweiße mit 5-6 EL Wasser und Salz mischen.

Jede Dorade in ca. 500 g Salzmischung einpacken. Dafür eine Handvoll Salzteig auf das Backpapier legen, ein Salzbett von ca. 1 cm Stärke in Größe des Fisches formen, dann die Dorade darauf legen und mit dem übrigen Salz bedecken, so dass der Fisch vollständig umhüllt ist. Die Salzkruste mit den Händen gut andrücken. Je zwei umhüllte Doraden nebeneinander auf die vorbereiteten Backbleche legen und im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwa 1 TL Salz zugeben und die Kartoffeln weichkochen.

Tipp: Die Kartoffeln sollen nicht verkochen, dann wird das Püree zu wässrig, die Kartoffeln sollen auch nicht zu fest sein, dann wird das Püree nicht schön glatt.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Anschließend mit der weichen Butter in einen Mixbecher geben und fein pürieren.

Die Oliven fein hacken.

Für den Blattspinat den Spinat verlesen, putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Die Schalotte schälen und fein würfeln.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und durch eine Presse drücken.

Die Milch in einem Topf erhitzen, mit Salz würzen. Dann über die gepressten Kartoffeln gießen, Olivenöl und die gehackten Oliven zugeben und mit einem Kochlöffel oder Teigschaber unterrühren. Das Püree mit Salz abschmecken.

Für den Spinat in einer Pfanne Butter erhitzen und Schalotte darin anschwitzen. Spinat zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die gegarten Doraden aus dem Salzteig lösen. Dafür die Salzkruste rundherum mit einem Messer aufklopfen, vorsichtig abheben und Fischfilets von der Gräte lösen.

Die Fischfilets mit dem Spinat und dem Kartoffelpüree anrichten, über das Püree die Pinienbutter geben.

Jacqueline Amirfallah am 16. September 2020

Dorade mit Rosmarin und Knoblauch

Für 2 Personen:

2 Doraden	8 Zweige Rosmarin	1 kleine Chilischote
1/2 Zitrone	10 Oliven	1 Knoblauchzehe
1 Tasse Mehl	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer
1 Spur Olivenöl		

Zunächst auf jeder Seite der küchenfertigen Dorade zwei schräge Schnitte setzen.

Die Schnitte mit Rosmarin und Zitrone bzw. Rosmarin, Chili und Knoblauch füllen. Die Oliven ebenfalls in die Schnitte drücken.

Beide Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und dann die Dorade in Mehl wenden.

In einer Pfanne mit Öl von jeder Seite (je nach Größe) ca. 6-7 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Steffen Henssler am 11. Juli 2020

Feldsalat mit Thunfisch-Aioli und Grissini

Für 4 Personen

Für die Grissini:

250 g Dinkel-Vollkornmehl	1 Prise Salz	1 TL Zucker
20 g frische Hefe	150 ml Wasser	1 EL Fenchelsamen
1 TL Backkakao	4 EL Olivenöl	

Für den Salat:

100 g Feldsalat	80 g Parmaschinken, dünn	1/2 rote Paprika
2 Eier, hart gekocht	1 Knoblauchzehe	3 EL Naturjoghurt
3 EL Mayonnaise	2 EL weißer Balsamico	100 g Thunfisch
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer
50 g Walnusskernhälften	2 EL eingelegte Kapern	1 Pck. Gartenkresse

Für den Grissiniteig Mehl, Salz und Zucker in eine Schüssel geben und vermengen. In die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröseln.

150 ml lauwarmes Wasser in die Mulde geben und leicht mit der Hefe vermengen.

Zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen, bis die Hefe etwas schäumt.

Die Fenchelsamen im Mörser zerstoßen, mit Kakao und Öl in die Schüssel zum Mehl geben. Mit dem Knethaken eines Handrührgerätes oder der Hand alles zu einem geschmeidigen glatten Teig verkneten.

Den Teig in eine Schüssel geben, die Schüssel mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und den Teig ca. 1 Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Teig in 20 Stücke teilen und jeweils zu länglichen Grissini rollen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen 30 Minuten goldbraun backen.

Die gebackenen Grissini vom Blech nehmen und einem Backgitter abkühlen lassen.

Tipp: Vor dem Servieren kann man die Grissini mit einer Scheibe Parmaschinken umwickeln.

Den Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Parmaschinken in Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig rösten.

Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Die hart gekochten Eier schälen, halbieren, das Eigelb auslösen und separat Eigelb und Eiweiß fein hacken.

Für die Aioli die Knoblauchzehe schälen, andrücken und in einen Mixbecher geben. Joghurt, Mayonnaise, Balsamico, Thunfisch, Zucker, etwas Salz und Pfeffer zugeben und mit einem Stabmixer glatt mixen. Aioli nochmals abschmecken.

Zum Anrichten den Feldsalat auf die Teller verteilen, Paprika, Parmaschinkenstreifen, Eigelb, Eiweiß, Walnüsse und Kapern darüber streuen. Die Aioli darüber träufeln. Kresse vom Beet schneiden und darüber streuen.

Die Grissini dazu servieren.

Christian Henze am 25. Februar 2020

Festlicher Kartoffel-Salat mit Lachs

Für 4-6 Personen:

1 kg festk. Kartoffeln	1 Prise Kümmel	500 g Lachsfilet
1 Bund grüner Spargel	3 St. Staudensellerie	0.5 l Gemüsebrühe
2 Pack. rote, grüne Kresse	Salz	Pfeffer
Olivenöl	Crème-fraîche	einige Kirschtomaten

Die ungeschälten Kartoffeln mit etwas Kümmel in Salzwasser kochen. Die Kartoffeln abkühlen lassen, dann pellen. 2-3 EL Brühe beiseitestellen.

Die restliche Brühe erwärmen, in eine große Schüssel geben und die gekochten Kartoffeln hineinschneiden. Alles gut vermengen und ziehen lassen.

Das untere Drittel der Spargelstangen schälen. Staudensellerie und Frühlingszwiebeln putzen. Das vorbereitete Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Spargel einige Minuten braten. Er sollte gar, aber auch noch bissfest sein.

Nun Staudensellerie und Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und nur kurz anbraten. Etwas Brühe hinzufügen und die Gemüse salzen und etwas zuckern. Die Gemüse mit den Kartoffeln vermengen.

Das Lachsfilet salzen, pfeffern und in Olivenöl scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und den Lachs 3-4 Minuten braten. Dabei zwei- bis dreimal wenden. Er sollte im Kern noch schön rosa und glasig sein. Den Lachs auf einen Teller geben und in Stücke zerpfücken. Die Lachsstücke zum Kartoffelsalat geben.

Nun noch die Kresseblätter von den Stielen schneiden und hinzufügen.

Den Salat 10 Minuten ziehen lassen und gegebenenfalls nochmals mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Servieren:

Den Kartoffelsalat auf Teller geben und mit je 1 Klecks Crème fraîche, 1 Kirschtomate und Kresse garnieren.

Rainer Sass am 18. Dezember 2020

Fisch-Brötchen nach Hamburger Art

Für 2 Personen:

2 Brötchen	2 Matjesfilets	1/2 Apfel
1 Msp. Zucker	1 Spur Balsamico	2 Salatblätter
2 EL Crème-fraîche		

Von einer roten Zwiebel zwei dicke Scheiben abschneiden, in Zucker wenden und in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten, damit dies Scheiben karamellisieren. Mit Balsamicoessig ablöschen und kurz ziehen lassen.

Das Brötchen durchschneiden und die untere Hälfte mit Creme fraîche einstreichen.

Zuerst ein Salatblatt, dann den Matjes auf das Brötchen legen. 2-3 Scheiben Apfel in dünne Stifte schneiden und auf den Matjes legen.

Auf den Matjes nun die geschmorten Zwiebeln legen und den Sud aus der Pfanne drüber laufen lassen. Zum Schluss den Deckel draufsetzen.

Steffen Henssler am 20. Juli 2020

Fisch-Burger mit Aioli

Für 2 Personen:

2 Burger Bun	240 g weißes Fischfilet	6 Scheiben Gurke
200 g Mehl	1 Msp. Backpulver	150 ml Bier
150 ml Wasser	1 mittleres Ei	1 Spur Zitronensaft
1 TL Senf	100 ml Öl	1 Knoblauchzehe
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Für den Bierteig Mehl und Backpulver in eine Schüssel geben und Bier reinlaufen lassen. Noch etwas Wasser dazugeben und den Teig glattrühren.

Den Fisch salzen, pfeffern und in dem Teig wenden.

Dann in eine Pfanne mit viel heißem Öl geben und ausbacken zwischendurch vorsichtig wenden. Wenn der Fisch ausgebacken ist, aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Für die Aioli ein Ei, geriebenen Knoblauch, einen Spritzer Zitronensaft, Senf und eine Prise Salz, Pfeffer und Öl in ein schmales Gefäß geben. Jetzt alles gut durchmischen, so dass eine Aioli entsteht.

Nun das Brötchen teilen und auf die untere Hälfte etwas Sauce geben, darüber den Fisch, dann wieder Sauce.

Dann drei Gurkenscheiben und obendrauf - zum Abschluss - noch den Deckel setzen.

Steffen Henssler am 14. August 2020

Fisch-Burger mit Mango-Relish und Röstzwiebeln

Für 4 Personen

Für die Fischfrikadellen:

Zutaten:

400 g Hechtfilet	Salz	Pfeffer
1 Msp. Chilipulver	2 Eiweiße	1 Knoblauchzehe
3 EL Schnittlauch	1 TL Senf	8 EL Semmelbrösel
Öl	1 Zweig Rosmarin	1 Limette

Für das Mango-Relish:

$\frac{1}{2}$ Zwiebel	Öl	$\frac{1}{2}$ Mango
1 TL Currypulver	1 EL Honig	60 ml heller Balsamico
Salz	Pfeffer	

Für den Ketchup:

Zutaten:

2 Tomaten	1 EL Tomatenmark	1 EL Senf
2 EL Honig	2 EL heller Balsamico	3 EL Gemüsefond
Salz	Pfeffer	

Für die Röstzwiebeln:

Zutaten:

$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel	Öl	2 EL Mehl
-----------------------------	----	-----------

Zum Anrichten:

4 Hamburgerbrötchen	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2 Tomaten
grüner Salat	Mango-Relish	Salz
Pfeffer	Röstzwiebeln	Gebratene Fischfrikadellen
Ketchup		

Für die Frikadellen zunächst das Hechtfilet in sehr kleine Würfel schneiden. Optional kann auch ein Fleischwolf verwendet werden, um besonders feines Hecht-Gehacktes zu erhalten.

Profi-Tipp: Zum Schluss ein halbes Hamburgerbrötchen in den Fleischwolf geben.

Dadurch bekommt man die Fischreste heraus.

Den Fisch mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und zwei Eiweißen in eine Schüssel geben.

Den Knoblauch fein hacken oder mithilfe einer Knoblauchpresse pressen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zusammen mit Senf und Semmelbröseln zur Fischmasse geben. Mit den Händen gut vermengen und zu kleinen flachen Frikadellen formen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfrikadellen darin von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Die Limette in Scheiben schneiden und gemeinsam mit einem Zweig Rosmarin nach zwei Drittel der Garzeit mit in die Pfanne geben.

Für das Mango-Relish:

Die halbe Zwiebel schälen und fein würfeln. In etwas Öl kurz anschwitzen.

Die Mango schälen, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Zu den Zwiebeln geben und zwei Minuten köcheln lassen. Currypulver und Honig hinzugeben und mit Balsamico ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Ketchup:

Tomaten halbieren, vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. In einem Topf erhitzen. Tomatenmark, Senf und Honig hinzugeben. Gut verrühren und mit dem Essig und Gemüsefond ablöschen.

Mit einem Pürierstab zu einem feinen Ketchup verarbeiten.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Röstzwiebeln:

Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen.

Die Zwiebelscheiben in der Pfanne anbraten. Mehl darüber stäuben. So wird die austretende Flüssigkeit gebunden und die Röstzwiebeln werden schön knusprig.

Zum Anrichten:

Die Hamburgerbrötchen toasten. Optional kurz mit der Innenseite auf den Grill legen oder im Backofen anrösten.

Die Gurke und die Tomaten in Scheiben schneiden. Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Nun den Burger belegen. Einen Löffel Relish auf der Unterseite des Brötchens verteilen. Mit Salat, Gurke und Tomaten belegen. Salzen und pfeffern. Zuerst die Röstzwiebeln und dann die Frikadelle auf dem Gemüse platzieren.

Die Oberseite des Brötchens mit dem selbstgemachten Ketchup bestreichen und als Deckel auf den Burger legen.

Björn Freitag am 20. September 2020

Fisch-Curry

Für 4 Personen

2 Limetten	5 g Ingwer	600 g weißes Fischfilet
1 Prise gemahl. Koriander	300 g Basmatireis	Salz
1 Zwiebel	2 Frühlingszwiebeln	3 Tomaten
2 EL Pflanzenöl	1 EL rote Currpaste	400 ml Kokosmilch
8 Mini-Maiskölbchen	1 EL asiat. Fischsauce	Pfeffer
2 Stiele Korinader		

Von den Limetten den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein reiben.

Fischfilet in Stücke von ca. 25 g schneiden.

Gerieben Ingwer ausdrücken und den Saft auffangen. Diesen Ingwersaft sowie den Limettensaft über die Fischstücke träufeln, mit gemahlenem Koriander würzen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Den Reis nach Packungsangabe in Salzwasser kochen.

Tipp: Das Kochwasser kann man aromatisieren. Dazu einfach z.B. ein Stückchen Ingwer, eine Stange Zitronengras, 1 Kaffir-Limettenblatt und/oder eine Kardamomkapsel zugeben.

Die Zwiebel schälen und vierteln.

Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in 3-4 cm lange Stücke, anschließend in feine Streifen schneiden.

Tomaten waschen, den Strunk entfernen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

Das Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Wok erhitzen.

Die Fischstücke etwas abtropfen lassen, die Marinade auffangen und beiseitestellen. Fischstücke ins heiße Öl legen und rundherum goldgelb anbraten, dann den Fisch herausnehmen.

Dann die Zwiebelviertel im Öl andünsten bis sie glasig sind. Tomaten und die Frühlingszwiebeln dazugeben und mit andünsten.

Die Currypaste unter ständigem Rühren in das Gemüse mischen, bis sie sich komplett aufgelöst hat.

Das Ganze mit Kokosmilch ablöschen, Mini-Mais zugeben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Zuletzt die Limettenmarinade in den Wok geben, mit Fischsauce und Pfeffer abschmecken. Fisch wieder einlegen.

Koriander abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Sören Anders am 01. April 2020

Fisch-Frikadellen mit Joghurt-Remoulade

Für 4 Personen

Fischfrikadellen:

600 g Fischfilet	50 g Räucherforelle	100 g gekochte Kartoffeln
1 rote Zwiebel	3 Zweige Dill	3 EL Olivenöl
2 Eigelbe	Salz, Pfeffer	

Joghurt-Remoulade:

250 g (3,5%) Joghurt	0.25 Salatgurke	1 rote Zwiebel
2 gekochte Eier	0.5 Bund Schnittlauch	0.5 Bund Petersilie
2 Zweige Dill	2 EL Olivenöl	1 TL Honig
Zitronensaft	Salz, Pfeffer	

Quetschkartoffeln:

8 neue Kartoffeln	2 EL Butter	1 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer		

Beilagensalat:

4 Römersalatherzen	Olivenöl, Zitronensaft	Honig, Salz, Pfeffer
--------------------	------------------------	----------------------

Fischfrikadellen: Kartoffeln am Vortag in der Schale kochen.

Rotbarschfilet gut säubern und die Gräten entfernen. Das Filet zuerst in feine längliche Streifen schneiden, dann in Würfel. Die Würfel fein hacken. Räucherforelle in Stücke zupfen und ebenfalls etwas hacken. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln bei mäßiger Hitze etwa 4-5 Minuten farblos anschwitzen. Zum Schluss den Knoblauch hinzufügen. Aufpassen, dass er nicht zu dunkel und dadurch bitter wird.

Kartoffeln schälen und gut zerstampfen, den Dill hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mit Eigelb in eine Schüssel geben und vermengen. Dabei salzen und pfeffern. Die Hände anfeuchten und aus der Masse 8 runde Klopse formen. Die Klopse etwas flachdrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfrikadellen bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Joghurt-Remoulade: Gurke schälen, halbieren, in Streifen und anschließend in kleine Würfel schneiden. Gekochte Eier hacken, Zwiebel schälen und würfeln, Kräuter säubern. Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden, Petersilie und Dill fein hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mit Joghurt in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Spritzer Zitronensaft und etwas Honig abschmecken. Die Menge der Zutaten kann nach Belieben verändert werden.

Quetschkartoffeln: Backofen auf 160 Grad erhitzen. Kartoffeln mit Schale gründlich waschen und bürsten, auf ein Backblech legen und im Ofen etwa 45 Minuten garen. Wer mag, kann die Kartoffeln auch kochen. Dann sind sie aber etwas weicher und wässriger. Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit einer Gabel grob zerstampfen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Butter in einen Topf geben und erhitzen. Wenn die Butter leicht bräunt und nussig duftet, zu den Kartoffeln gießen. Den Schnittlauch hinzufügen und alles zu einem groben Stampf vermengen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Beilagensalat: Quetschkartoffeln und Remoulade auf Teller geben und die Fischfrikadellen dazulegen. Wer mag, serviert dazu einen kleinen Salat: Römersalatherzen in Blätter zupfen und säubern. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren und mit dem Salat vermengen.

Tarik Rose am 17. Mai 2020

Fisch-Frikadellen mit Mango-Salat

Für 4 Personen

Frikadellen:

600 g Kabeljaufilet vom Kabeljau	4 Stangen Frühlingszwiebeln	2 Stangen Staudensellerie
1 (Bio-) Zitrone	1 EL Paniermehl	1 Prise Cayenne-Pfeffer
2 EL Rapsöl	Salz	50 g asiat. Pankomehl
Butterschmalz	Olivenöl	

Salat:

2 Mangos	1 Chilischote	4 EL Mangosaft
1 unbehandelte Limette	Olivenöl	

Frikadellen:

Das Kabeljaufilet waschen, trocknen, in Stücke schneiden und die Gräten entfernen. Frühlingszwiebeln und Staudensellerie putzen und ebenfalls in Stücke schneiden. Das Kabeljaufilet mit dem Gemüse, etwas Paniermehl und Rapsöl in eine Küchenmaschine geben und zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Mit Salz, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Cayenne-Pfeffer würzen. Aus der Masse Frikadellen formen und in Pankomehl wälzen. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen bei mäßiger Hitze etwa 5-6 Minuten goldbraun ausbacken.

Salat:

Die Mangos schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Mit etwas Mangosaft in eine Schüssel geben und vermengen. Die Chilischote hacken, die Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Den Salat mit Chili, Limettensaft und -abrieb, Salz und etwas Olivenöl würzen.

Die Frikadellen auf dem Mango-Salat anrichten.

Rainer Sass am 15. März 2020

Fisch-Stäbchen vom Zander mit Altwiener Kartoffel-Salat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

200 g dickes Zanderfilet	2 Eier	200 g Paniermehl
200 g Semmelbrösel	100 g Mehl	Öl, Salz

Für den Salat:

300 g festk. Baby-Kartoffeln	1 rote Zwiebel	1 EL süßer Senf
50 ml weißer Balsamico Essig	100 ml Maiskeimöl	100 ml Gemüsefond
1 Bund glatte Petersilie	Zucker	Salz

Für die Garnitur:

Ein wenig Feldsalat	1 EL geröstete Kürbiskerne	2 EL Kernöl
---------------------	----------------------------	-------------

Für den Fisch:

Den Fisch waschen, trockentupfen, in gleich große Stifte schneiden, salzen und in einer klassischen Mehl-Eier-Brösel-Panade panieren und in heißem Öl goldgelb herausbacken.

Brösel bei der Panade niemals andrücken, sondern den Fisch ganz leicht darin wälzen.

Für den Salat:

Zwiebel abziehen und feinschneiden. Petersilie abbrausen trockenwedeln und feinhacken. Feldsalat waschen und trockenschleudern. Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser bissfest kochen. In 1 cm dicke Scheiben schneiden. Im Fond aus den Kartoffelscheiben die Stärke ausschwenken, Senf dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, leicht überkühlen lassen und anschließend mit Essig, feingeschnittener Zwiebel und Petersilie marinieren. Weiter schwenken.

Zum Schluss mit Öl, Salz und Zucker kräftig abschmecken. Dazu den Feldsalat mit Essig und Kernöl marinieren.

Für die Garnitur:

Feldsalat waschen, trockenschleudern und Enden abzupfen. Kürbiskerne hacken und mit Kernöl vermischen. Um das Gericht verteilen und etwas auf dem Salat verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Kumptner am 13. November 2020

Fischfilet mit Bratkartoffeln und Senf-Soße

Für 2 Personen:

300 g weißes Fischfilet	4 grosse festk. Kartoffeln	1/2 mittlere Zwiebel
2 EL Senf	1 Spur Sahne	1 Spur Weißwein
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Festkochende Kartoffeln schälen, dünn schneiden und in einer Pfanne mit Öl ca 2 Minuten braten.

Den Fisch mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen und mit in die gleiche Pfanne zu den Kartoffeln legen und alles zusammen weiterbraten.

Nach ca. 2 Minuten Zwiebelringe auf die Kartoffeln geben, den Fisch drehen und weiter braten lassen.

Senf in die Pfanne geben und in der Pfanne verrühren.

Einen Schluck Weißwein dazugeben und verkochen lassen.

Wenn es gut eingekocht ist, noch einen Schuss Sahne dazugeben und ordentlich durchkochen lassen.

Obendrauf noch mit frischem Basilikum garnieren.

Steffen Henssler am 02. Juli 2020

Fish und Chips

Zutaten:

1 Barschfilet (ca.300g)

Für den Tempura-Teig:

100 g Weizen-Mehl (Typ 550) 100 g Speisestärke ca.300 - 400 ml Eis-Wasser

Für die Pommes:

400 g festk. Kartoffeln 2 l Traubenkernöl 1 Zitrone
Salz

Barschfilet auf Gräten kontrollieren und evtl. vorhandene Gräten mit der Grätenpinzette entfernen oder heraus schneiden. Filet in Sticks bzw. Happen schneiden.

Kartoffeln schälen und in kaltem Wasser zwischenlagern, anschließend längs in schmale Ecken schneiden und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Dann in kaltem Wasser abschrecken und auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen bzw. abtupfen.

Parallel in einer hohen Pfanne 2 L Traubenkernöl (oder Bratöl) erhitzen. Darin die Kartoffelecken kross ausbacken. Anschließend auf Küchenkrepp geben, um das überschüssige Fett aufzusaugen und salzen.

Parallel dazu: In einer Schale Mehl und Stärke mischen, dann unter Rühren mit einem Schneebesen nach und nach das Eiswasser einarbeiten und glattrühren.

Nur so viel Wasser zugießen, bis der Teig beim Rühren eine zähflüssige Konsistenz entwickelt. Die Fischhappen salzen und dann nach und nach durch den kalten Teig ziehen und in der gleichen Pfanne mit dem Traubenkernöl kross ausbacken, dabei sollte der Teig aber kaum Farbe annehmen. Fisch danach auch auf Küchenkrepp geben, mit Salz bestreuen und anschließend auf Tellern mit Zitronenecken und den Pommes anrichten.

Björn Freitag am 04. April 2020

Fjord-Forelle mit Buttermilch-Soße und Dill

Für zwei Personen

Für die Forelle:

300 g Fjordforelle, ohne Haut Butter Weißwein
3 Lorbeerblätter Salz

Für die Sauce:

50 g Räucherfischkarkassen 4 Radieschen 1 Zitrone
100 ml Buttermilch ½ Bund Dill 50 Senfkörner

Für die Garnitur:

1 TL Forellenkaviar 1 Zweig Dill 1 Zweig glatte Petersilie

Für die Forelle:

Die Forelle waschen und trockentupfen. Lorbeerblätter abzupfen.

Flüssige Butter, Weißwein, etwas Salz und Lorbeerblätter vermengen und die Forelle darin gar ziehen lassen.

Für die Sauce:

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und die Senfkörner darin weichkochen.

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abschneiden. Dill abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Buttermilch mit Zitronenschale, Dillstielen und Räucherfischkarkassen 30 Minuten in einem Topf lauwarm ziehen lassen. Sauce Passieren. Radieschen waschen, trockentupfen und in feine Würfel schneiden. Dillspitzen, Senfkörner und Radieschen mit in den Topf geben.

Für die Garnitur:

Dill und Petersilie abrausen, trockenwedeln, Spitzen und Blätter abzupfen und die Forelle damit krönen. Mit Forellenkaviar vollenden.

Servieren Sie dazu einen kleinen Kräutersalat.

Die Buttermilchsauce in einen tiefen Teller geben und die Fjordforelle zufügen. Forellenkaviar darauf geben und servieren.

Thomas Martin am 25. März 2020

Forelle - einfach und köstlich

Für 4 Personen

Für den Senfkaviar:

50 g Senfsaat	1 Schalotte	10 g frischer Ingwer
20 g brauner Zucker	100 ml weißer Balsamico	50 ml Apfelsaft
1 Lorbeerblatt	1 Sternanis	Salz, Pfeffer

Für die Blumenkohlcreme:

600 g Blumenkohl	1 Schalotte	5 EL Butter
200 ml Gemüsebrühe	Salz	1 Bund glatte Petersilie
3 EL Crème-fraîche	1 Spritzer Zitronensaft	Muskat

Für den Fisch:

1 Bund glatte Petersilie	1 Bio-Zitrone	125 g weiche Butter
Salz	Pfeffer	4 frische Forellenfilets

Zusätzlich:

20 g Haselnüsse	Haselnussöl
-----------------	-------------

Senfsaat in einem Topf mit reichlich Wasser ca. 10 Minuten kochen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Schalotte schälen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.

In einem kleinen Topf den Zucker goldgelb karamellisieren, mit dem weißen Balsamico ablöschen, Schalotte, Ingwer und die vorgekochte Senfsaat zugeben und die Flüssigkeit einkochen. Dann den Apfelsaft, Lorbeerblatt und Sternanis hinzufügen und solange weiter kochen, bis sich eine dicke, sirupartige Konsistenz ergibt. Den Senfkaviar mit Salz und Pfeffer abschmecken und kaltstellen.

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.

Für die Blumenkohlcreme den Blumenkohl putzen in Röschen zerteilen. Röschen und Strunk waschen und den Strunk grob würfeln.

Schalotte schälen und fein schneiden.

In einem Topf die Butter bräunen. Anschließend die Hälfte der braunen Butter in eine kleine Schale gießen und beiseitestellen. In den Topf mit der Butter die Schalotte geben und kurz anschwitzen, die Blumenkohlstücke zugeben, kurz anbraten und Gemüsebrühe angießen, leicht salzen und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten weich dünsten.

In der Zwischenzeit gesamte Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für den Fisch die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Die Zitrone halbieren und aus einer Hälfte den Saft auspressen.

Die zimmerwarme Butter in eine Schüssel geben und mit der Hälfte der Petersilie, Zitronenschale und -saft vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze (140 Grad Umluft) vorheizen.

Die Forellenfilets ggf. entgräten und die fetten Bauchlappen entfernen.

In eine flache Auflaufform die gewürzte Butter verteilen und die Fischfilets mit der Fleischseite nach unten darauflegen. So den Fisch im vorgeheizten Ofen ca. 6 Minuten garen, bis er glasig ist.

Zum weich gegarten Blumenkohl Crème fraîche sowie restliche gebräunte Butter geben und fein pürieren. Restliche Petersilie untermischen und mit Zitronensaft, Salz und Muskat abschmecken. Blumenkohlcreme auf Teller geben, darauf die Forellenfilets anrichten und den Senfkaviar darüber geben. Mit gerösteten Haselnüssen und Haselnussöl beträufeln.

Tarik Rose am 01. Dezember 2020

Forelle blau auf Kräuter-Risotto

Für 4 Personen

Für die Forellen:

4 Forellen à ca. 300g	50 ml Wermut (Noilly Prat)	100 ml Weißwein
2 EL Meersalz	1 unbehandelte Zitrone	einige Zweige Thymian
1 Stiel Zitronenmelisse	2 Lorbeerblätter	1 TL schwarze Pfefferkörner

Für den Risotto:

200 g Risotto-Reis	800 ml Hühnerbrühe	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	80 g weiche Butter	50 ml Weißwein
1 Bund Basilikum, ca. 40 g	1 Bund Kerbel, ca. 20 g	3 - 4 Stiele Estragon
60 g geriebener Parmesan	Meersalz	Pfeffer

Für die Forellen in einem ovalen, verschließbaren Bräter oder Fischkochtopf 3 Liter Wasser mit Wermut, Wein und Salz zum Kochen bringen. Die Zitrone heiß waschen, halbieren, eine Hälfte auspressen und den Saft zum Weinsud geben. Die restliche Zitrone in Scheiben schneiden und dazugeben. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und mit den Lorbeerblättern und Pfefferkörnern hinzufügen. Den Sud etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Für den Risotto die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Den Reis in ein Sieb geben, unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

In einem Topf 2 EL Butter erhitzen und die Schalotte und den Knoblauch darin glasig dünsten. Den Reis hinzufügen und unter Rühren einige Minuten andünsten. Den Wein dazugießen und unter Rühren einkochen lassen. Nach und nach etwas heiße Brühe angießen und unter Rühren einkochen lassen. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis der Reis bissfest ist und der Risotto eine cremige Konsistenz hat. Das dauert 20 - 30 Minuten.

Die Forellen unter kaltem Wasser vorsichtig innen waschen, dabei die Haut so wenig wie möglich berühren. Frische Forellen sind von einer dünnen Schleimschicht überzogen, die sich bei Kontakt mit dem heißen Säuresud bläulich verfärbt. Damit diese Schicht nicht verletzt wird, muss der Fisch sehr vorsichtig behandelt werden. Also nur innen auswaschen und die Außenseite nicht unnötig reiben.

Den Fisch in den köchelnden Sud legen und zugedeckt bei schwacher Hitze knapp unterhalb des Siedepunkts bei max. 80°C ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.

Die Kräuter waschen, trocken schütteln und 1/3 davon beiseitelegen.

Die Blätter der restlichen Kräuter abzupfen, fein schneiden, mit der übrigen Butter in einen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Den Risotto vom Herd nehmen, die Kräuterbutter und den Parmesan unterrühren und den Risotto mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Die Forellen aus dem Sud heben, nach Belieben filetieren, auf dem Risotto anrichten und mit den beiseitegelegten Kräutern garnieren.

Cornelia Poletto am 15. Februar 2020

Forelle Müllerin, gebratene Salatherzen, Salzkartoffeln

Für zwei Personen:

Für die Forelle:

2 ganze Forellen	1 Knoblauchzehe	3 Zitronen
100 g Butter	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Thymian
Mehl, Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für den Salat:

2 Mini-Romanasalatherzen	2 Radieschen	1 EL Olivenöl
Salz Pfeffer		

Für die Croutons:

1 dünne Scheibe Graubrot	Sonnenblumenöl
--------------------------	----------------

Für das Caesar-Dressing:

1 Zitrone	50 g Kapern	Nonpareilles, Saft
1 Ei	40 g Parmesan	1 TL Senf
100 ml Sonnenblumenöl		

Für die Kartoffeln:

6 kl. vorw. festk. Kartoffeln	1 Zweig Petersilie	Butter, Salz
-------------------------------	--------------------	--------------

Für die Forelle: Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Forelle waschen und trockentupfen. Forelle innen und außen gut mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren und in Olivenöl kross anbraten. Wenden und im Backofen fertig garen.

Zitronen halbieren und insgesamt sechs Filets herausschneiden.

Knoblauch abziehen und klein hacken. Petersilie und Thymian abbrausen, trockenwedeln und hacken. Vor dem Servieren Butter in der Bratpfanne aufschäumen und Zitronenfilets, Knoblauch, Petersilie und Thymian in die Pfanne geben. Die gebratene Forelle damit beträufeln.

Wenn sich die Bauchflosse der Forelle leicht herausziehen lässt, ist dies ein Indikator für die perfekte Garstufe.

Für den Salat: Salatherzen putzen und Strunk entfernen. Salatherzen halbieren und auf der Schnittseite in Olivenöl anbraten. Würzen, wenden und in der lauwarmen Pfanne ziehen lassen. Radieschen waschen, trockentupfen, hobeln und den Salat mit den gehobelten Radieschenscheiben durchschwenken.

Salzen und pfeffern.

Für die Croutons: Graubrot in feine Croutons schneiden, in Sonnenblumenöl kross ausbacken und entfetten. Als Knusper auf die Salatherzen streuen.

Für das Caesar-Dressing: Ei trennen und Eigelb auffangen. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Parmesan reiben. Aus Eigelb, Senf, Kapern, Zitronensaft- und abrieb, Parmesan und Sonnenblumenöl eine Emulsion herstellen. Kurz vorm Servieren Salatherzen mit dem Dressing beträufeln.

Für die Kartoffeln: Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Kartoffeln tournieren, in Salzwasser ansetzen und weichkochen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Kartoffeln nach dem Abschütten mit etwas Butter und Petersilie glasieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 19. Juni 2020

Forelle mit Granatapfel-Pak Choi und Belugalinsen

Belugalinsen:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	30 g Butter
70 g Belugalinsen	$\frac{1}{2}$ TL Anapura-Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL Ras el-Hanout
2 EL Balsamicoessig	etwa 300 ml Gemüsefond	1 TL Speisestärke
30 g kalte Butter	2 EL fein gehackte Petersilie	Salz

Pak Choi:

$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 EL braune Butter	300 g Pak Choi
Salz	Muskatnuss	50 g gerös. Haselnusskerne
$\frac{1}{2}$ Granatapfel, Kerne		

Forelle:

2 EL Sonnenblumenöl	4 Forellenfilets à 140 g	Salz
---------------------	--------------------------	------

Belugalinsen:

Die Butter in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Schalotte darin langsam anschwitzen. Die Linsen sowie Currypulver und Ras el-Hanout zugeben und mitschwitzen lassen. Mit dem Essig ablöschen und diesen vollkommen verkochen lassen, dann den Fond zugießen. Die Linsen köcheln lassen, bis sie weich sind, gegebenenfalls weiteren Fond dazugeben. Die Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser anrühren und unter ständigem Rühren zu den weichen Linsen geben. Die kalte Butter klein würfeln und zufügen. Die Linsen dürfen jetzt nicht mehr kochen. Die Petersilie zugeben und die Linsen mit Salz abschmecken. Die Hülsenfrüchte erst zum Schluss salzen, da sich ansonsten die Garzeit erheblich verlängert.

Pak Choi:

Die braune Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Den Pak Choi zugeben und mit Salz und Muskatnuss würzen.

Dann die Haselnüsse und Granatapfelkerne zugeben.

Forelle:

Das Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Forellenfilets salzen und mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze zwei Minuten anbraten.

Dann die Filets wenden und in 30 Sekunden fertig braten.

Anrichten:

Pak Choi und Linsen auf Tellern anrichten und Forellenfilets darauf setzen.

Ali Güngörmüs am 16. Oktober 2020

Forelle mit Topinambur und Birne

Für 4 Personen

Für die Forellen-Päckchen:

2 Birnen	100 ml heller Balsamico-Essig, mild	Zucker
Salz	Piment-d'Espelette	100 g gesalzene Butter
8 Forellenfilets	Pfeffer	8 Sch. Serrano-Schinken
Butter	3 Toastscheiben ohne Rinde	

Für die Topinambursauce:

200 g Topinambur	50 g Butter	50 ml Weißwein
200 ml Geflügelfond	100 ml Sahne	1 EL Crème fraîche
Salz	Zitronensaft	1 Prise Piment-d'Espelette

Birnen schälen, vierteln und in feine Spalten schneiden.

Balsamico-Essig in einem Topf erhitzen. 1 TL Zucker zugeben, mit Salz und Piment d Espelette würzen. 50 g Butter in Stückchen untermixen.

Die Birnenspalten zugeben und sacht garen.

Währenddessen die Forellenfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen.

Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Hälfte der Filets auf einer Arbeitsfläche ausbreiten.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Birnenspalten kurz abtropfen lassen. Je eine Lage Birnen auf den Filets verteilen. Mit der übrigen Butter in feinen Scheiben belegen. Die restlichen Filets auflegen. Übrige Birnenspalten beiseitestellen.

Die Doppelfilets nun mit Schinkenscheiben unwickeln und in eine mit Butter ausgestrichene ofenfeste Form legen.

Filets in den Ofen schieben und etwa 6-8 Minuten garen.

Inzwischen Topinambur schälen, waschen, abtropfen lassen und klein schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Topinambur darin anbraten. Mit Weißwein ablöschen und kräftig einkochen lassen.

Dann mit Geflügelfond auffüllen und Topinambur zugedeckt weichkochen.

Toastscheiben in sehr feine Streifen schneiden.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Toaststreifen darin goldbraun und knusprig rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Topinambur mit Sahne und Crème fraîche verfeinern. Würzen, fein mixen und passieren.

Die fertig gegarten Forellenfilets jeweils in die Mitte von vorgewärmten Tellern setzen. Mit restlichen Birnenspalten und gerösteten Brotstreifen anrichten.

Die Topinambursauce mit einem Pürierstab aufschäumen und angießen oder dazu reichen.

Sören Anders am 22. Dezember 2020

Forellen-Döner

Für 4 Personen

1 Fladenbrot	1 geräucherte Forelle	1 halbe Salatgurke
4 mittelgroße Tomaten	1 Gemüsezwiebel	$\frac{1}{4}$ Weißkohl
$\frac{1}{2}$ Eisbergsalat	300 g griech. Joghurt	1 EL Tahin (Sesampaste)
1 Zitrone	1 TL Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer
$\frac{1}{2}$ Bund Minze		

Fladenbrot im Ofen kurz aufbacken.

Fleisch der geräucherten Forelle in feine Stücke zupfen.

Gurke und Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Weißkohl vom Strunk und den äußeren Blättern befreien. In feine Streifen schneiden.

Salat waschen und klein zupfen.

Für den Dip Joghurt mit Tahin, dem Saft einer Zitrone, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und verrühren.

Brot vierteln. Viertel aufschneiden und mit 1 EL Dip ausstreichen. Anschließend etwas Forellenfleisch hineingeben sowie Gurke, Tomate, Zwiebel, Weißkohl und Salat. Zum Schluss 3 Blätter Minze dazu und zusammendrücken.

Björn Freitag am 20. September 2020

Forellen-Kartoffel-Plätzchen mit Schmorgurken

Für 4 Personen

500 g mehligk. Kartoffeln	Salz	2 EL Senfsaat
2 Karotten	1 Bund Dill	1 Frühlingslauch
1 Bio-Zitrone	2 Salatgurken	2 Schalotten
400 g geräuchertes Forellenfilet	2 Eier	2 EL Senf
5 EL Kartoffelstärke	Muskat	Piment-d'Espelette
3 EL Sonnenblumenöl	2 EL Butter	100 ml Gemüsebrühe
Zucker	Pfeffer	1 Beet Gartenkresse

Die Kartoffeln abbürsten und in einem Topf mit gesalzenem Wasser weichkochen.

Senfsaat in einem Topf mit reichlich Wasser weich kochen, anschließend abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit Karotten waschen, schälen und fein reiben.

Dill abbrausen, trocken schütteln, zupfen und fein schneiden. Frühlingslauch waschen, putzen und fein schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben und etwas Saft auspressen.

Die Gurken waschen, schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend ca. 5 cm lange Stäbchen aus der Gurke schneiden.

Die Schalotten schälen und fein würfeln.

Gekochte Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, pellen und zerstampfen.

Das Forellenfilet grob zupfen.

Gestampfte Kartoffeln, Karotten, Frühlingslauch, Dill, Zitronenabrieb, gezupftes Forellenfilet, Eier, die Hälfte vom Senf und Kartoffelstärke in eine Schüssel geben und gut verkneten. Die Masse mit Salz, Muskat und Piment d'Espelette abschmecken. Falls die Masse zu feucht ist, noch etwas Kartoffelstärke unterkneten.

Aus der Masse tennisballgroße Kugeln formen und diese flach drücken.

In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Plätzchen darin von jeder Seite ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Anschließend kurz auf einem Küchenpapier abtropfen.

In einem Topf Butter schmelzen und die Schalotten darin farblos anschwitzen. Die Gurken und gekochte Senfsaat zugeben, mit der Gemüsebrühe ablöschen und glasieren.

Zum Schluss den restlichen Senf einrühren und mit dem Salz, Pfeffer, Zucker und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Die Schmorgurken auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Kresse fein schneiden und darüber streuen. Die Plätzchen daraufsetzen und servieren.

Michael Kempf am 25. August 2020

Frühlingsrollen mit Lachs, Thunfisch und Spinat

Für zwei Personen

Für die Füllung:

1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	150 g frischer Spinat
1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer	15 ml helle Sojasauce
Sesamöl	Salz	Pfeffer

Für die Frühlingsrollen:

100 g Lachsfilet	100 g Thunfischfilet	6 Blätter Frühlingsrollenteig
1 Ei	Sojasauce	1 EL weiße Sesamsaat
Fett	Salz	

Für die Sweet-Chili-Sauce:

1 rote Chilischote	1 Orange	2 EL Honig
4 EL Zucker	2 Zweige Koriander	

Für die Füllung:

Die beiden Paprikaschoten waschen, trockentupfen und schälen. Dann halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein würfeln.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und reiben.

Paprikawürfel, Knoblauch und Ingwer in einer Wokpfanne mit Sesamöl anschwitzen. Spinat waschen und trockenschleudern. Spinat mit in die Pfanne geben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Sojasauce ablöschen. Gut abkühlen lassen, dann fein hacken.

Für die Frühlingsrollen:

Lachsfilet und Thunfischfilet waschen, trockentupfen und in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. Jeweils ein Streifen Lachs und ein Streifen Thunfisch übereinanderlegen, mit Sojasauce marinieren und mit Sesam bestreuen.

Jeweils ein Teigblatt als Raute auf die Arbeitsfläche legen, gehackte Paprika-Spinat-Masse sowie Lachs- und Thunfischstreifen darauf mittig platzieren. Ei trennen und Eiweiß auffangen. Teigrand mit Eiweiß einstreichen und zu einer festen Rolle aufrollen. Die übrigen Rollen ebenso zubereiten.

Das Fett auf 160 bis 170 Grad erhitzen. Die Rollen darin goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Für die Sweet-Chili-Sauce:

Chilischote der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und kleinschneiden. Orange halbieren und den Saft auspressen.

Zucker und Honig in einer Pfanne karamellisieren und mit Orangensaft ablöschen. Chili dazugeben. Sauce einkochen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Koriander in die Sauce einrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 04. Juni 2020

Frühlingsrollen vom Zander, Paprika-Soße, Kraut-Salat

Für zwei Personen

Für die Frühlingsrollen:

150 g Zanderfilet, ohne Haut	1 Stange Frühlingslauch	2 Blätter Frühlingsrollenteig
1 kleine Schalotte	2 Zehen Knoblauch	$\frac{1}{2}$ kleine Chilischote
2 Eier	10 g Ingwer	400 ml Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Paprika-Chili-Sauce:

2 Paprikaschoten	1 große Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 große Chilischote	1 Flocke Butter	1 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Olivenöl	1 EL brauner Zucker	Salz, Pfeffer

Für den süßsauren Krautsalat:

300 g Weißkraut	2 kleine Schalotten	1 EL Honig
100 ml weißer Balsamicoessig	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Frühlingsrollen:

Das Zanderfilet waschen und trockentupfen. Schalotte, Ingwer und Knoblauch abziehen und Chilischote entkernen. Alles sehr fein hacken, so dass eine breiartige Masse entsteht. Eier trennen und ein Eigelb in die Füllung geben. Eiweiß kurz beiseite stellen.

Frühlingslauch abbrausen, in Ringe schneiden, unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse auf den Frühlingsrollenteig geben, die Ränder mit Eiweiß bestreichen, äußere Enden zusammenklappen und fest einrollen und dann im heißen Pflanzenöl goldbraun ausbacken.

Alternative: Frühlingsrollenblatt in ein Dreieck schneiden. In die Mitte etwas Füllung geben, Ränder mit Eiweiß bestreichen. Links und rechts zusammenklappen und dann fest einrollen.

Für die Paprika-Chili-Sauce:

Paprikaschoten waschen, vierteln und entkernen. Schoten durch einen Entsafter geben und den Saft auffangen. Schalotte und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden und im heißen Olivenöl anbraten, braunen Zucker dazugeben, schmelzen lassen mit dem Paprikasaft aufgießen und stark einkochen lassen. Chili entkernen, würfeln, dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Essig ablöschen und durch ein Sieb passieren. Reste im Sieb aufbewahren und später zum Krautsalat geben. Sauce mit einer Flocke Butter aufmixen.

Für den süßsauren Krautsalat:

Weißkraut in ganz feine Streifen schneiden. Olivenöl erhitzen, Schalotten abziehen, in Streifen schneiden, darin abraten, mit Honig glasieren und mit dem weißen Balsamicoessig ablöschen und einkochen. Das Kraut dazugeben, durchziehen lassen und danach abkühlen. Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 30. Oktober 2020

Frankfurter Grüne Soße mit Ei und Thunfisch-Tatar

Für zwei Personen

Für den Thunfisch:

350 g Thunfischfilet	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{4}$ rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Limette	25 ml helle Sojasauce
25 ml Olivenöl	$\frac{1}{4}$ Bund Koriandergrün	Öl
Salz	weißer Pfeffer	

Für die Grüne Sauce:

$\frac{1}{4}$ Zitrone	3 Eier, Größe L	100 g Schmand
1 TL scharfer Senf	20 ml Weißwein	20 ml Weißweinessig
100 g Frankfurter Kräuter	75 ml neutrales Pflanzenöl	1 Prise Zucker
Cayennepfeffer	Chili	Salz

Für das gebackene Ei:

3 Eier, Größe L	100 g gehackte Haselnüsse	50 g Semmelbrösel
300 ml Pflanzenöl	Mehl	Salz

Für die Garnitur:

1 Limette

Für den Thunfisch:

Den Thunfisch waschen, trockentupfen und 20 Minuten in das Gefrierfach legen. In der Zwischenzeit Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In kochendem Wasser einige Sekunden blanchieren, dann in einem Sieb gut abtropfen lassen. Limette heiß abspülen und trockentupfen. Schale einer Hälfte abreiben und den Saft auspressen.

Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach aufschneiden, entkernen und ein Viertel fein hacken. Thunfischfilet in sehr feine Würfel schneiden und in eine gekühlte Schüssel geben. Thunfisch mit Limettenabrieb- und saft, Schalotten, Knoblauch, Chiliwürfel, Sojasauce und Olivenöl vermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einige Korianderblätter zur Seite legen, die übrigen abrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter das Tatar mischen. Einen Metallring von 6-8 cm Durchmesser innen mit Öl einstreichen, Tatar hineingeben, glattstreichen und den Ring abziehen. Mit den Korianderblättchen und der Marinade vom Thunfisch garnieren.

Für die Grüne Sauce:

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Ei trennen und Eigelb auffangen. Eigelb mit Senf, sowie einer Prise Salz und Cayennepfeffer in eine große Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Das Öl zunächst tröpfchenweise unter die Eigelb-Senf-Masse schlagen, dann in einem dünnen Strahl dazu gießen und alles zu einer dick-cremigen Mayonnaise aufschlagen. Kräuter abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und hacken. Kurz in Salzwasser blanchieren. Dann gut abtropfen lassen. $\frac{2}{3}$ davon zu der Mayonnaise in die Schüssel geben, Schmand zufügen und mit einem Pürierstab fein mixen. Mit Chili würzen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft einer Viertel Zitrone auffangen. Grüne Sauce mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Hälfte von den restlichen Kräutern unter die Sauce rühren. Die andere Hälfte mit etwas Weißwein und Weißweinessig reduzieren lassen und salzen. Fein pürieren und durch ein Sieb streichen.

Die restlichen zwei Eier in ca. 8 Minuten hart kochen. Anschließend kalt abschrecken, pellen, hacken und unter die Grüne Sauce mischen.

Sauce bis zur Verwendung kalt stellen.

Für das gebackene Ei:

Ein Ei trennen und das Eiweiß verquirlen. Haselnüsse und Semmelbrösel vermischen. Die zwei anderen Eier 5 Minuten in kochendem Wasser garen, anschließend kalt abschrecken und vorsichtig pellen. Gegarte Eier salzen, dann in Mehl wenden und durch das verquirlte Ei ziehen.

Danach in der Semmelbrösel-Haselnuss-Masse panieren, in heißem Öl kurz goldbraun und knusprig ausbacken. Gebackene Eier auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eier vorsichtig halbieren und salzen.

Legen Sie die Eier 15 Minuten vor dem Kochen in warmes Wasser. So platzen sie beim Kochen nicht auf.

Für die Garnitur:

Limette unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen, Schale abreiben und Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 03. Juni 2020

Frittierte Seeteufel-Filets mit Fenchel-Gemüse

Für 4 Personen**Fisch:**

500 g Filet vom Seeteufel	2 Beutel Tempuramehl	Wasser
pflanzliches Frittieröl	Salz	

Fenchelgemüse:

2 Knollen Fenchel	2 EL brauner Zucker	0.1 l weißer Balsamico-Essig
0.1 l Orangensaft	2 (Bio-) Orangen	Meersalz
Pfeffer		

Fisch:

Seeteufelfilets waschen und die Häute entfernen. In etwa 3 cm große Stücke schneiden und leicht salzen. Das Tempuramehl nach Packungsanweisung mit Wasser zu einem dünnen Teig anrühren. Das Frittierfett erhitzen.

Die Seeteufelfilets durch den Tempurateig ziehen und im Frittierfett 3-4 Minuten goldbraun und knusprig ausbacken. Das überschüssige Fett auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Fenchelgemüse:

Fenchelknollen säubern und den angetrockneten Boden entfernen. Das Grün hacken, die Stiele in feine Scheiben schneiden.

Die Fenchelknollen in dünne Späne hobeln. Die Orangenschale abreiben, die Filets auslösen.

Braunen Zucker in eine Pfanne geben und karamellisieren lassen.

Balsamico-Essig hinzufügen und den Zucker darin auflösen.

Orangensaft hinzufügen und alles etwas einkochen. Den heißen Sud zum gehobelten Fenchel geben und gut vermengen. Das Fenchelgemüse mit Salz, Pfeffer und Orangenabrieb würzen. Zum Schluss die Orangenfilets, das Grün und die fein geschnittenen Fenchelstiele untermengen.

Das lauwarme Fenchelgemüse mit den frittierten Seeteufelfilets anrichten.

Rainer Sass am 15. März 2020

Gebackene Lachs-Tasche mit Apfel- Meerrettich

Für zwei Personen

Für den Teig:

400 g Mehl	200 g Magerquark	10 EL neutrales Öl
8 EL Milch	1 Prise Salz	

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 200 g	2 EL Senf	1 Kästchen Brunnenkresse
4 TL flüssiger Honig	1 Zitrone	2 Eier
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Dip:

2 Äpfel	100 g Butter	4 cm Meerrettich
1 Zitrone	2 EL Crème-fraîche	

Für die Garnitur:

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

Für den Teig:

Alle Zutaten in der Küchenmaschine miteinander zu einem Teig vermischen. Mehl auf Arbeitsplatte geben und Teig mit den Händen kneten, bis er geschmeidig wird, anschließend dünn ausrollen und etwas ruhen lassen.

Für den Lachs:

Lachs in Tranchen schneiden, mit Senf bestreichen und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Brunnenkresse mit Honig mixen und auf den Lachs geben.

Eier trennen und Eigelb verrühren.

Kreise mit Hilfe eines Servierings aus dem vorbereiteten Teig ausstechen und Lachs auf den Teig legen. Ränder mit Eigelb bepinseln und mit Hilfe einer Gabel festdrücken. Teigtasche von außen mit Eigelb bestreichen. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und Lachstasche darin goldgelb ausbacken.

Für den Dip:

Äpfel schälen, entkernen und in sehr feine Stücke schneiden. Äpfel in einen Topf geben, in Butter anschwitzen und pürieren. Meerrettich reinreiben. Crème Fraîche drunter heben. Zitronenschale abreiben und anschließend auspressen. Dip mit Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

Babyspinat putzen und Dip damit garnieren. Dill abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Lachstasche mit Dill garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ali Güngörmüs am 22. Dezember 2020

Gebackener Kabeljau im Kichererbsen-Teig mit dreierlei Dips

Für 4 Personen

Für den Harissadip:

200 g griech. Joghurt (10%) 1 geh. TL Harissa mildes Chilusalz

Für die Sauce Rouille:

ca. 8 Safranfäden 1 gegarte Mini-Kartoffel (25 g) 50 ml Milch
 $\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe (Scheiben) 100 ml neutrales Öl
1 EL mildes Olivenöl mildes Chilusalz

Für die Chilisaucе:

$2\frac{1}{2}$ EL Limettensaft 1 Msp. Limetten-Abrieb 2 EL Sojasauce
1 geh. EL Zucker 1 gehackte Knoblauchzehe 1 TL kl. frische rote Chilischote
5 Korianderstiele 1 EL kleine Karottenwürfel 1 EL Gurkenwürfel

Für den Fisch:

500 g Kabeljaufilets 4 EL Gemüsebrühe 2 EL Sojasauce
1 TL geröstetes Sesamöl

Für den Teig:

300 g Kichererbsenmehl 2 TL Backpulver 1 TL mildes Currypulver
1 geh. TL mildes Chilusalz 2 EL Öl

Außerdem:

Frittierfett doppelgriffiges Mehl Salz

Zuerst die Dips zubereiten. Für den Harissadip den Joghurt mit Harissa verrühren und mit Chilusalz würzen.

Für die Sauce Rouille den Safran in 2 EL heißem Wasser 5 bis 10 Minuten einweichen. Die Kartoffel in kleine Würfel schneiden und mit Milch, Senf und Knoblauch in einen hohen Rührbecher geben. Den eingeweichten Safran hinzufügen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Öl und das Olivenöl in einem dünnen Strahl einlaufen lassen und dabei mit dem Stabmixer rühren, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Die Sauce mit Chilusalz würzen.

Für die Chilisaucе 4 EL Wasser, Limettensaft und -schale, Sojasauce, Zucker, Knoblauch und Chili verrühren. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter mit den Stielen fein hacken. Karotten- und Gurkenwürfel sowie Koriander in die Sauce rühren.

Für den Fisch die Filets waschen, trocken tupfen und in etwa 2 cm breite Stücke schneiden. Für die Marinade Brühe, Sojasauce und Sesamöl verrühren. Den Fisch mit der Marinade mischen und 10 Minuten ziehen lassen.

Für den Ausbackteig das Kichererbsenmehl mit dem Backpulver in eine Schüssel sieben. Curry und Chilusalz hinzufügen. Mit dem Schneebesen nach und nach 400 ml kaltes Wasser unterrühren, bis ein glatter, sämiger Teig entstanden ist. Bei Bedarf etwas mehr Flüssigkeit dazugeben. Zuletzt das Öl unterrühren.

Das Fett in einem großen flachen Topf oder einer Fritteuse auf 160°C erhitzen. Das Mehl in einen tiefen Teller geben. Die Fischstücke nach und nach aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und im Mehl wenden. Durch den Backteig ziehen und portionsweise im Fett 4 bis 5 Minuten goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und etwas mit Salz würzen. Mit den Dips servieren und nach Belieben unbehandelte Limettenspalten dazu reichen.

Alfons Schuhbeck am 06. Juli 2020

Gebeizte Lachsforelle mit Linsen-Vinaigrette und Lauch

Für 4 Personen

Für die Lachsforelle:

2 Zimtstangen	25 g Süßholz, geraspelt	2 TL Korianderkörner
2 Lorbeerblätter	1 TL schwarzer Pfeffer	40 g brauner Rohrzucker
60 g Meersalz	600 g Lachsforellenfilets	

Für die Linsenvinaigrette:

100 g Alblinsen	1 Schalotte	1 EL Olivenöl
10 eingel. Kapern	1 eingel. Sardelle	1 Zweig Thymian
200 ml Geflügelfond	80 g Butter	Salz
Pfeffer	1 EL Balsamico-Essig	

Für den Lauch:

2 Stangen junger Lauch	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
------------------------	---------------	---------------

Für die Beize die Zimtstangen klein brechen, dann mit Süßholz, Korianderkörnern, Lorbeerblättern, Pfeffer, Rohrzucker und Meersalz schroten.

Aus dem Forellenfilet evtl. noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Filet kalt abwaschen und gut trocken tupfen. Von beiden Seiten mit der Süßholzmarinade einreiben, fest in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ca. 5 Stunden ziehen lassen.

Währenddessen die Linsen in reichlich Wasser ca. 1 Stunde einweichen.

Die Schalotte schälen, klein schneiden. In einem Topf Olivenöl erhitzen, die Schalotte darin anschwitzen.

Kapern und Sardellen klein schneiden, zu den Schalottenwürfeln geben und mit andünsten.

Linsen abgießen und mit in den Topf geben, Thymian abrausen und ebenfalls zugeben. Geflügelfond angießen und die Linsen ca. 25 Minuten sacht köchelnd garen.

In der Zwischenzeit den Lauch putzen und waschen. Lauchstangen im Ganzen in einem hohen Topf in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren.

Die Stangen herausnehmen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und in 1 cm große Ringe schneiden.

In einer Grillpfanne Olivenöl erhitzen, die Lauchstücke darin von beiden Seiten kräftig anbraten, salzen und pfeffern.

Butter in einem Topf zerlassen und leicht bräunen. Gebräunte Butter zum Ende der Garzeit zu den Linsen geben. Thymianzweig aus den Linsen entfernen. Linsen mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.

Das gebeizte Lachsforellenfilet aus der Folie wickeln, mit dem Messerrücken die anhängenden Beizzutaten entfernen. Filet in dünne Scheiben schneiden.

Die Linsenvinaigrette auf Teller verteilen. Die Lachsforellenscheiben anlegen, mit den Lauchröllchen garniert servieren.

Jörg Sackmann am 03. März 2020

Gebeizter Lachs

Für vier Personen:

1 EL Wacholderbeeren	800 g frische Lachsseite	3 EL Zucker
6 EL feines Meersalz	1 Bio Zitrone	6 Stängel Dill

Wacholderbeeren in einem Mörser oder mit der achen Seite eines Messers grob zerdrücken. Lachs von beiden Seiten mit Zucker und Salz bestreuen und in eine tiefe Form geben. Den Abrieb einer halben Zitrone und den Saft der ganzen Zitrone über dem Lachs verteilen. Dill grob hacken und zusammen mit den Wacholderbeeren auf den Lachs geben. Für 2 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Lachs aus der Beize nehmen und mit etwas Wasser abbrausen. Anschlie end in dünne Scheiben schneiden und mit Dill garnieren. Durch das Beizen ist der Fisch länger haltbar; in Frischhaltefolie gewickelt hält er sich etwa 5 Tage im Kühlschrank.

Björn Freitag am 05. Juni 2020

Gebratene Avocado mit Lachs

Für 2 Personen:

2 Avocado	140 g Lachsfilet	3-4 Stangen Schnittlauch
3-4 Zweige Petersilie	3-4 Zweige Koriander	1 Spur Sojasauce
1 Spur Chilisauc	1 Paniermehl	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Den Lachs in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Dazu Petersilie, Schnittlauch und Koriander geben.

Die Gurke in Würfel schneiden und ebenfalls zum Tatar geben. Dann alles mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Spritzer Sojasauce und Chilisauc dazugeben und vermengen.

Das Tatar in das Loch des Kernes einer halben Avocado füllen. Dann die Avocado kurz in Paniermehl drücken und die Avocado in der Pfanne in ein bisschen Öl braten, bis sie knusprig ist.

Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen

Steffen Henssler am 08. November 2020

Gebratene Lachsforelle in Curry-Soße mit Staudensellerie

Für 4 Personen

1 Schalotte	3 Stängel Zitronengras	2 EL Sesamöl, geröstet
400 ml Geflügelbrühe	4 Kaffir-Limettenblätter	1 Limette
100 ml Kokosmilch, ungesüßt	1 EL grüne Currypaste	1 Spritzer asiat. Fischsauce
Salz	400 g Staudensellerie	4 Stängel Thaibasilikum
1 EL geröstete Erdnüsse	600 g Lachsforellenfilet	2 EL Pflanzenöl
Mehl	1 EL Butter	2 EL Teriyaki-Sauce

Die Schalotte schälen, fein würfeln. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, Zitronengras waschen und sehr fein schneiden.

In einem Topf die Hälfte vom Sesamöl erhitzen und die Schalotte darin anbraten. Das Zitronengras kurz mit anbraten. Mit der Brühe ablöschen und die Limettenblätter zugeben.

Den Saucenansatz bei niedriger Hitze auf die Hälfte einkochen.

Von der Limette den Saft auspressen.

Die Kokosmilch in den einreduzierten Saucenansatz geben und nicht mehr kochen! Mit der Currypaste, dem Limettensaft, der Fischsauce und Salz abschmecken.

Die Sauce anschließend durch ein feines Sieb streichen.

Den Sellerie sehr gut waschen, die Blätter entfernen.

Selleriestangen in dünne, schräge Scheiben schneiden.

Thaibasilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in sehr feine Streifen schneiden.

Die Erdnüsse hacken.

Die Gräten der Lachsforelle ziehen und die Haut mit einem Messerrücken gut schuppen.

Das Filet anschließend mit kaltem Wasser waschen und trockentupfen.

Das Filet in Portionen von ca. 150 g aufteilen.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen. Die Fischfilets auf der Hautseite mit etwas Mehl bestäuben und mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und knusprig anbraten.

In der Zwischenzeit in einer weiteren Pfanne restliches Sesamöl erhitzen und die Staudenselleriescheiben kurz darin anbraten. Die Currysauce zugeben und den Staudensellerie in der Sauce kurz bei niedriger Temperatur garen.

Sobald der Fisch auf der Hautseite knusprig gebraten ist, die Pfanne vom Herd ziehen, die Butter zugeben und die Fischfilets wenden. Je nach Stärke der Filets diese so ca. 2-4 Minuten in der Pfanne garziehen lassen.

Vor dem Servieren die Fischfilets mit der Fleischseite auf Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Die Hautseite mit der Teriyaki- Sauce gleichmäßig bepinseln.

Basilikum unter die Sauce mischen und diese in tiefe vorgewärmte Teller verteilen und die Fischfilets daraufsetzen. Gehackte Erdnüsse darüber streuen und alles sofort servieren.

Martin Gehrlein am 14. Juli 2020

Gebratene Lachsforelle mit Spargel-Curry

Für 4 Personen:

Lachsforelle:

650 g Lachsforellenfilet Salz Pfeffer Olivenöl
Knoblauch

Spargel-Curry:

600 g grünen, weißen Spargel 2 rote Zwiebeln Knoblauch
frischer Ingwer 1.5 TL rote Currypaste 250 ml Kokosmilch
frischer Koriander Salz 2 EL Honig
Limettensaft Sojasoße

Kräutersalat:

2 Bund frische Kräuter 1 Limette 1 TL Honig
2 EL Olivenöl

Lachsforelle:

Den Fisch portionieren, gut salzen und mit etwas Öl bestreichen. Dann nur auf der Hautseite in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur garen.

So wird die Haut knuspriger. Kurz bevor der Fisch gar ist, wenden und mit heißem Öl übergießen. Die Garzeit ist von der Dicke des Filets abhängig, Richtwert 5-8 Minuten. Wer mag, kann beim Braten etwas Knoblauch dazugeben.

Spargel-Curry:

Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden. Dann schräg in Rauten schneiden. Zwiebeln schälen und in breitere Streifen schneiden.

Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Spargel in etwas Öl anbraten, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben. Currypaste, Ingwer und etwas Honig hinzufügen. Kurz anschwitzen und mit Kokosmilch ablöschen. Aufkochen und 2 Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Limettensaft und Kräutern abschmecken. Wer möchte, kann auf etwas Salz verzichten und es durch Sojasoße ersetzen.

Kräutersalat:

Für den Salat gemischte Kräuter der Saison wie etwa Basilikum, Koriander, Dill, Schnittlauch und glatte Petersilie verwenden. Die Menge kann nach Größe der Bunde variieren.

Limette auspressen und den Saft mit Öl, Honig mit etwas Salz vermengen. Die Kräuter grob zupfen und mit dem Dressing vermengen.

Anrichten:

Zuerst das Spargel-Curry in tiefe Teller geben. Danach den Fisch und am Ende die Kräuter daraufsetzen.

Tarik Rose am 31. Mai 2020

Gebratene und rohe Zucchini mit Lachsforelle

Für 4 Personen

4 grüne Zucchini, mittelgroß	2 gelbe Zucchini, mittelgroß	1 Bund Basilikum
1 Bund Dill	600 g Lachsforellenfilet	Salz
Anis, gemahlen	3 Bio-Limetten	3 Korianderkörner
Zucker	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
4 Zweige Thymian	6 EL Olivenöl	4 Zucchini Blüten
1/2 Bund Schnittlauch	40 g Parmesan	

Grüne und gelbe Zucchini putzen waschen und abtrocknen.

Die Hälfte der grünen Zucchini, der Länge nach mit einem Gemüsehobel in dünne Streifen schneiden.

Basilikum und Dill abrausen, trocken schütteln und Basilikum-Blätter und Dillspitzen abzupfen.

Fischfilet abwaschen, trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten entfernen.

Dann das schöne Mittelstück des Filets herausschneiden und beiseitelegen. Die Abschnitte in fingerdicke ca. 2 cm lange Streifen schneiden.

Die Fischstreifen mit Salz und Anis würzen und in die Zucchiniestreifen einwickeln, dabei je 1 Blatt Basilikum und Dill mit einwickeln.

Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die Korianderkörner im Mörser zerstoßen.

Das Mittelstück von der Lachsforelle in sehr dünne Scheiben schneiden und mit etwa der Hälfte vom Limettensaft und -abrieb sowie etwas Salz, Zucker und gemörserten Korianderkörnern marinieren.

Die restlichen Zucchini in hübsche Stücke schneiden, zum Beispiel in Blattform. Die dabei anfallenden Reste fein hacken.

Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Knoblauchzehen andrücken. Thymian abrausen und trocken schütteln.

In einer tiefen Pfanne 1/3 vom Olivenöl erhitzen und die Zucchini-Stücke darin anbraten.

Eine angedrückte Knoblauchzehe, die Hälfte der Thymianzweige zugeben und mit Salz und Zucker würzen. Nach ca. 2 Minuten die Zwiebelringe zugeben und mit den Zucchini weich dünsten. Gebratene Zucchini mit restlichem Limettenabrieb und -saft abschmecken.

Die Zucchini-Blüten abrausen, abtropfen lassen und vorsichtig den Stempel aus der Blüte brechen.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Restliches Basilikum und Dill ebenfalls fein schneiden.

Parmesan fein reiben.

Gehackte Zucchini mit Schnittlauch, Basilikum, Dill, Parmesan und 1/3 vom Olivenöl vermischen, mit Salz abschmecken und vorsichtig die Zucchini-Blüten damit füllen.

In einer weiteren Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die Zucchini-Fisch-Päckchen darin braten. Mit wenig Salz würzen, restlichen Knoblauch und Thymian mit in die Pfanne geben.

Zucchini-Gemüse, gefüllte Zucchini, gebratene Zucchini-Fisch-Päckchen und die marinierten Lachsforellenscheiben auf Tellern arrangieren.

Jacqueline Amirfallah am 13. Mai 2020

Gebratener Aal mit Apfel-Kompott

Für 4 Personen

4 rohe, kleine Aale	Butterschmalz	Pflanzenöl
Pfeffer, Salz	3 Äpfel	2 Schalotten
3 EL Rosinen	1 EL geriebener Ingwer	0.1 l Weißwein
1 TL Honig	1 EL Olivenöl	

Die Äpfel schälen und entkernen. Das Fruchtfleisch in feine Würfel scheiden. Die Schalotten ebenfalls fein würfeln, den Ingwer reiben. Die Äpfel mit den Schalotten und etwas Olivenöl in einen Topf geben und farblos anschwitzen. Rosinen, Ingwer, Honig und Weißwein hinzufügen und alles etwa 6-7 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und das Kompott leicht zerstampfen. Es sollte in der Konsistenz eher etwas gröber als zu fein sein. Das Apfelkompott warm stellen.

Die Aale häuten lassen. Butterschmalz und Pflanzenöl in eine Pfanne geben und die Aale rundum anbraten. Die Hitze etwas reduzieren und die Aale in 5-6 Minuten fertig garen. Dabei salzen und pfeffern.

Rainer Sass am 09. Februar 2020

Gebratener Lachs mit Spinat, Früchten und Meerrettich

Für 4 Personen

Spinat:

1 kg frischer Feldspinat	2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch
1 Chilischote	1 EL Butter	1 unbehandelte Zitrone
Olivenöl	Muskat	Pfeffer, Salz

Früchte:

0.5 l Maracuja-Saft	4 Scheiben Ingwer	1 kleine Chilischote
0.25 Ananas	1 Mango	1 Stück Papaya
2 Passionsfrüchte	1 Kiwi	1 Orange
Honig		

Meerrettich-Soße:

200 ml Sahne	100 ml Weißwein	80 g kalte Butter
1 EL (aus dem Glas) Meerrettich	frischer Meerrettich	Salz
Pfeffer	Zucker	Zitronensaft

Lachs:

800 g Lachsfilet	2 EL Meerrettich	Pfeffer
Salz	Olivenöl	Butter

Zuerst die Früchte vorbereiten: Maracujasaft mit Chili und Ingwer auf 0,1 l einkochen lassen. Das sind etwa 4-5 EL. Die Früchte säubern und schälen. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Passionsfrüchte über einem Sieb auskratzen, Früchte und Saft mischen.

Bei den Früchten können Sie nach Geschmack und Angebot variieren. 3-4 unterschiedliche Südfrüchte sollten es schon sein.

Den eingekochten Saft zu den Früchten geben und alles etwas ziehen lassen.

Den Spinat gründlich waschen und etwas abtropfen lassen. Schalotten, Knoblauch und Chili säubern und in Würfel oder feine Scheiben schneiden. Butter und Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Zutaten bei mäßiger Hitze mindestens 4-5 Minuten farblos dünsten. Nach und nach den Spinat in die Pfanne geben, zusammenfallen lassen und mit dem Ansatz vermengen. Das Gemüse ist dann bereits gar. Dabei mit Salz, Muskat, etwas Zitronensaft und Zitronenabrieb würzen.

Die Früchte und etwas Sud zum Spinat geben und alles gut vermengen.

Meerrettich-Soße:

Sahne und Weißwein in einen Topf geben und um ein Drittel einkochen lassen. Die Butter in Würfel schneiden und möglichst auf Eiswürfel legen. Die kalten Butterstücke nach und nach in die Soße geben und mit einem Schneebesen verrühren. Wenn die Soße eine schöne sämige Konsistenz hat, mit Meerrettich, Salz, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken.

Lachs:

Lachsfilet säubern, gegebenenfalls Gräten entfernen und leicht salzen.

Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs von beiden Seiten braten. Die Filets sollen im Kern rosa und noch etwas glasig sein. Zum Ende der Bratzeit frischen Meerrettich auf den Lachs hobeln und die Filets mit gemörsertem Pfeffer bestreuen.

Anrichten:

Das Früchte-Spinat-Gemüse auf Teller geben. Darauf ein Lachsfilet platzieren, Meerrettich-Soße darübergießen.

Rainer Sass am 01. Juni 2020

Gebratener Matjes mit Kartoffel-Schmand-Stampf

Für zwei Personen

Für den Matjes:

3 Matjesfilet 2 EL Currypulver 2 EL Butterschmalz
2 EL Stärke

Für den Kartoffel-Stampf:

4 vorw. festk. Kartoffeln 2 EL Schmand Muskatnuss
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch Salz Pfeffer

Für den Matjes:

Die Stärke mit dem Currypulver vermischen und den Matjes darin wälzen.

Matjes in einer heißen Pfanne mit dem Schmalz von jeder Seite 1 Minute braten. Und auf Küchenpapier legen.

Für den Kartoffel-Schmand-Stampf:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. Anschließend mit dem Schmand stampfen. Mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer würzen und mit frischen Schnittlauch verfeinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 14. August 2020

Gebratener Saibling mit Rahm-Sauerkraut

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, mehlig	Salz	600 g frisches Sauerkraut
2 Schalotten	Butterschmalz	100 ml Traubensaft
150 g Sahne	1 Lorbeerblatt	1 Bund glatte Petersilie
300 ml Milch	120 g Butter	Muskatnuss
600 g Saiblingsfilet	1 Knoblauchzehe	2 EL Forellenkaviar

Kartoffeln gründlich waschen, mit Wasser bedeckt und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen. Kartoffeln zugedeckt weich garen.

Währenddessen das Sauerkraut gut abspülen und abtropfen lassen.

Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden.

Etwas Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Schalottenringe darin anbraten.

Das Sauerkraut zugeben und kurz mit andünsten. Mit Traubensaft und Sahne ablöschen.

Das Lorbeerblatt einlegen. Das Sauerkraut bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Milch und Petersilie in einen hohen Mixbecher geben und fein pürieren, bis sich die Milch grünlich färbt.

Petersilienmilch in einen Topf geben und erwärmen. 100 g Butter, Muskat und etwas Salz einrühren.

Die gegarten Kartoffeln abgießen, pellen und durch eine Presse drücken.

Petersilienmilch nach und nach unterrühren, bis ein feincremiges Püree entsteht. Püree mit Salz und Muskat abschmecken, warm halten.

Aus den Saiblingsfilets eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Filets kalt abspülen und gründlich trocken tupfen.

Etwas Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Filets mit etwas Salz würzen, auf der Hautseite ins heiße Butterschmalz geben.

Knoblauchzehe schälen, andrücken und mit in die Pfanne geben.

Filets bei schwacher bis mittlerer Hitze sacht braten, bis die Haut schön kross ist.

Filets dann wenden, noch vorhandenes Fett aus der Pfanne abgießen.

Etwas Butter in die Pfanne geben, schmelzen lassen und die Filets darin sacht fertig braten.

Die Flüssigkeit vom Sauerkraut nach Belieben offen etwas einkochen. Sauerkraut mit Salz abschmecken.

Petersilien-Kartoffelpüree, Saiblingsfilets und Rahm-Sauerkraut auf vorgewärmten Tellern anrichten. Saiblingskaviar darauf verteilen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 22. Januar 2020

Gebratener Zander mit buntem Melonen-Salat

Für 4 Personen

1 kleine Wassermelone	1 Galiamelone	1 kleine Honigmelone
100 g Cashewkerne	1 Prise Curry	1/2 TL Fenchelsamen
1 Bund Estragon	Salz	Zucker
Szechuanpfeffer	Olivenöl	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Basilikum	250 g Crème-fraîche	600 g Zanderfilet mit Haut
2 EL Butterschmalz	1 Knoblauchzehe	1 TL Butter

Die Melonen aufschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch von den Schalen lösen und in Würfel schneiden oder mit einem Kugelausstecher in verschieden großen Kugeln ausstechen.

Tipp: Eventuell vorhandene Melonen-Reste sehr fein mixen und pürieren.

Mit Eiswürfeln und evtl. etwas Mineralwasser mischen und bis zum Servieren gut durchkühlen lassen.

Die Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne mit Curry und Fenchelsamen rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.

Estragon abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Melonenkugeln mit Salz, Zucker, gemörsertem Szechuanpfeffer, Estragon und Olivenöl mischen und abschmecken. Die gerösteten Cashewkerne untermischen.

Schnittlauch und Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Crème fraîche mit Schnittlauch und Basilikum verrühren und mit Salz abschmecken.

Zanderfilets kalt waschen, trocken tupfen, falls nötig entgräten.

Die Hautseite im Abstand von 5 mm leicht einschneiden, damit sich die Haut beim Braten nicht zusammenzieht. Die Filets auf beiden Seiten salzen.

Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zanderfilets mit der Hautseite in die Pfanne legen. Die Knoblauchzehe andrücken und dazugeben. Bei mittlerer Hitze die Fischfilets auf der Hautseite kross braten. Dann wenden, Butter mit in die Pfanne geben und Fischfilets kurz auf der Fleischseite braten.

Zander, Melonensalat und Kräuter-Crème fraîche anrichten. Dazu passt knuspriges Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 08. Juli 2020

Gebratenes Forellen-Filet mit Kartoffel-Rote-Bete-Salat

Für 4 Personen

Für den Fisch:

8 frische Forellenfilets (Haut) Meersalz 4 EL Olivenöl

Für den Salat:

500 g Rote Beten	500 g festk. Kartoffeln	2 geräucherte Forellenfilets
2 Schalotten	1/2 TL ganzer Kümmel	3 EL Rapsöl
34 EL milder Weißweinessig	100 ml Gemüsebrühe	6 EL Olivenöl
grobes Meersalz	Meersalz	Pfeffer

Für den Schnittlauchrahm:

2 EL Schnittlauchröllchen	200 g Crème-fraîche	45 EL Milch
12 TL geriebener Meerrettich	Meersalz	Pfeffer

Für den Salat die Roten Beten putzen, in kochendem Salzwasser etwa 45 Minuten weich garen, abgießen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.

Die Knollen, am besten mit Einweghandschuhen, schälen und in Würfel schneiden.

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in Salzwasser mit dem Kümmel je nach Größe etwa 20 Minuten garen, abgießen, ausdampfen und abkühlen lassen. Dann pellen und in Würfel schneiden.

Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und im erhitztem Rapsöl in einer Pfanne andünsten. Kartoffeln und Roten Beten dazugeben und heiß werden lassen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Den Essig mit der Brühe angießen und das Olivenöl unterrühren. Den Kartoffel-Rote-Bete-Salat mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die geräucherten Forellenfilets zerpfücken und unterheben. Den Salat in eine Schüssel geben und etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

Für den Schnittlauchrahm die Crème fraîche mit Milch und Meerrettich verrühren. Den Schnittlauch untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Forellenfilets waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer mehrmals einritzen. Die Forellenfilets mit Salz würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite 2 - 3 Minuten braten. Die Filets wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch in der Resthitze der Pfanne 2 - 3 Minuten gar ziehen lassen. Den lauwarmen Kartoffel-Rote-Bete-Salat auf Teller verteilen, die Forellenfilets darauf anrichten und mit dem Schnittlauchrahm beträufeln. Nach Belieben mit Meerrettichspänen garnieren.

Cornelia Poletto am 15. Februar 2020

Gefüllte Scholle

Für 4 Personen

2 Schollen	100 g weiße Champignons	2 Zwiebeln
50 g gewürfelter Speck	100 g Nordseekrabben	1 (Bio-) Zitrone
1 Bund Petersilie	3 Sorten Pfeffer	Salz, Rapsöl, Butter

Die Mittelgräte der Scholle entfernen, sodass der Korpus einen grätenfreien Hohlraum zum Füllen bietet. Dafür benötigt man etwas Geschick, eine Küchenschere und ein scharfes Messer: Die Scholle auf der dunklen Hautseite in der Mitte längs anschneiden.

Den Fisch entlang des Kopfes ebenfalls anschneiden.

Die Filets von der Gräte lösen, sodass rechts und links zwei Taschen entstehen. Die Filets zur Seite klappen und die Grätenspitzen an den Rändern mit einer Schere anschneiden. Die Mittelgräte am Kopf und vor der Schwanzflosse durchschneiden, mit einem Messer unter die Gräte gehen und die unteren Filets freilegen. Das Grätengerüst entnehmen.

Für die Füllung Schalotten und Champignons putzen und in kleine Stücke schneiden. Den Speck würfeln. Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Zutaten anbraten.

Die ausgehöhlten Schollen außen und innen salzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schollen im aufgeklappten Zustand anbraten. Die Zitronenschale abreiben und die Petersilie hacken. Unterschiedliche Pfeffersorten grob mörsern. Die Innenflächen der Schollen mit den angebratenen Zutaten füllen. Darauf das Krabbenfleisch legen und mit Petersilie, Pfeffer und Zitronenabrieb bestreuen. Die Pfanne verschließen und die Schollen bei mittlerer Hitze etwa 6-8 Minuten garen. Zwischenzeitlich etwas Butter und Zitronensaft in die Pfanne geben und den Sud über die Füllung schöpfen.

Alternative kann man die Schollen auch im verschlossenen Zustand braten. Dafür die Scholle zunächst füllen, dann zuklappen und in der Pfanne ebenfalls 6-8 Minuten braten. Scholle und Sud mit etwas Zitronensaft würzen.

Die gefüllten Schollen in der Pfanne servieren und vor den Augen der Gäste in Portionsstücke teilen. Dazu Salat und Brot servieren.

Rainer Sass am 15. März 2020

Geflämmte Makrele mit Champignons Tofu-Knoblauch-Creme

Für zwei Personen

Für die Sesam-Marinade:

1 Knoblauchzehe	2 EL ml Birnensaft	1 EL Sojasauce
1 EL Mirin	1 EL geröstetes Sesamöl	$\frac{1}{2}$ TL weißer Sesam
1 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner	

Für die Champignons:

4 braune Champignons	1 kleiner Spitzkohl	1 rote Zwiebel
2 EL Reisessig, 5 2 EL Zucker	Öl	

Für die Tofu-Knoblauch-Creme:

100 g Seidentofu	1 Knoblauchzehe	30 ml neutrales Pflanzenöl
Salz		

Für die Makrelen:

2 ganze Makrelen à 200-300 g

Für die Sesam-Marinade:

Die Pfefferkörner in einem Mörser zerstoßen. Knoblauch abziehen, 1 Teelöffel hacken und mit Birnensaft, Sojasauce, Mirin, Sesamöl, Sesam, Zucker und zerstoßenem Pfeffer verrühren. Die hergestellte Marinade für die Champignons, die Spitzkohlblätter und die Makrelen beiseitestellen.

Für die Champignons:

Reisessig und Zucker miteinander verrühren. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Zwiebelstreifen in die Reisessig-Zucker-Mischung einlegen und so lange wie möglich ziehen lassen. Spitzkohlblätter ablösen, waschen, trockentupfen und mit einem runden Ausstecher ausstechen. Die runden Blätter in einer Pfanne in Öl farblos anschwitzen und mit 1 Teelöffel der hergestellten Marinade ablöschen.

Drei Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Einen Pilz in sehr dünne Scheiben. Dicke Pilzscheiben in einer Pfanne in Öl anbraten und ebenfalls mit 1 Teelöffel der hergestellten Marinade ablöschen. Dünne Pilzscheiben mit Zucker und Reisessig abschmecken. Als Dekoration verwenden.

Für die Tofu-Knoblauch-Creme:

Knoblauch abziehen und $\frac{1}{4}$ der Zehe mit Seidentofu und dem Öl fein mixen. Mit Salz abschmecken. Creme durch ein feines Sieb streichen.

Für die Makrelen:

Makrelen filetieren, die Filets mit der Fleischseite nach unten in die übrige Marinade legen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Danach abtupfen und mit einem Bunsenbrenner abflämmen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarah Henke am 15. Dezember 2020

Gegrillte Forelle mit Bohnen-Salat

Für 4 Personen

Für den Salat:

350 g grüne Bohnen	2 Stängel Bohnenkraut	Salz
1 rote Zwiebel	2 EL Apfelessig	Pfeffer
4 EL Sonnenblumenöl	2 Stängel Estragon	

Für die Forelle:

4 frische Forellen (à 350 g)	1 Bund glatte Petersilie	2 Bio-Zitronen
Salz	2 EL Olivenöl	Pfeffer

Die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.

Bohnen mit dem Bohnenkraut in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und ca. 8 Minuten bissfest kochen.

Gekochte Bohnen abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken und abtropfen. Das Bohnenkraut entfernen.

Die Forellen innen und außen gut waschen und trocken tupfen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Forellen von innen und außen mit Salz würzen. Einige Petersilienblätter und Zitronenscheiben jeweils in die Bauchhöhle geben.

Den Grill (oder eine Grillpfanne) mäßig vorheizen. Die Forellen mit dem Öl bestreichen, mit Pfeffer würzen und jeweils etwa 10 Minuten pro Seite bei mäßiger Hitze braten.

In der Zwischenzeit die Bohnen nach Wunsch halbieren bzw. in 4 cm lange Stücke schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Aus Essig, einer Prise Salz, Pfeffer und Öl ein Dressing mischen. Zwiebel zu den Bohnen geben, das Dressing angießen und gut untermischen. Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Estragon unter den Salat mischen, den Salat etwas durchziehen lassen, kurz vor dem Servieren nochmal abschmecken.

Die Forellen mit dem Bohnensalat anrichten. Dazu passen z.B. Bratkartoffeln.

Rainer Klutsch am 29. Mai 2020

Gegrillter Lachs mit Auberginen-Püree

Für 4 Personen

4 Auberginen	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
2 Zehen Knoblauch	100 ml Olivenöl	2 EL Olivenöl
2 Schalotten	4 (à 180 g) Lachsfilets	Salz, Pfeffer, Zucker

Backofen auf 160 Grad vorheizen. Auberginen der Länge nach halbieren, das Fruchtfleisch in Rautenform einritzen und die Früchte mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech geben. Rosmarin und Thymian mit auf das Backblech geben, Knoblauchzehen schälen, durch eine Presse drücken, ebenfalls hinzufügen und alles mit 100 ml Olivenöl beträufeln. Die Auberginen 30 Minuten im Ofen garen.

Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne anschwitzen.

Die fertigen Auberginen aus dem Backofen nehmen, das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen, zu den Schalotten in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen. Danach mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Lachsfilets in einer Grillpfanne glasig braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Lachs richtig braten und würzen. Den Lachs können Sie nach dem Braten mit etwas Zitronensaft beträufeln. Ansonsten benötigt er nicht viele Gewürze - Lachs von wirklich guter Qualität braucht oft nicht einmal viel Salz und Pfeffer, er schmeckt einfach so aus der Pfanne schon ganz wunderbar.

Auch die Bratzeit dürfen Sie knapp bemessen. Am besten schmeckt der Lachs, wenn er noch nicht ganz durchgebraten, sondern innen noch ein wenig glasig ist. Wenn Sie ihn zu lange in der Pfanne lassen, wird er leicht trocken und schmeckt nicht halb so gut.

Ali Güngörmüs am 01. April 2020

Gemüse-Lasagne mit Brokkoli und Mozzarella

Für 4 Personen:

250 g Lasagneblätter	1 kg Brokkoli	400 g Büffelmozzarella
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	4 Sardellenfilets in Öl
40 g getrock. Öl-Tomaten	1 rote Chilischote	3 EL Olivenöl
2 EL Kapern	300 ml Geflügelfond	3 Fleischtomaten à 300 g
Öl	80 g geriebener Parmesan	3 EL Butter
Meersalz	Pfeffer	

Den Brokkoli putzen, in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen.

Den Stiel schälen und in Würfel schneiden. Etwa die Hälfte der Röschen in kochendem Salzwasser 3 - 5 Minuten bissfest garen, abgießen, eiskalt abschrecken, abtropfen lassen und beiseitestellen. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Sardellen und getrockneten Tomaten abtropfen lassen und grob hacken.

Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Chiliwürfel darin andünsten. Die rohen Brokkoliröschen, Brokkoliwürfel, Sardellen, getrockneten Tomaten und Kapern dazugeben.

1/4 Liter Fond angießen und den Brokkoli zugedeckt etwa 15 Minuten garen.

Die Mischung mit dem Stabmixer grob pürieren, dabei den restlichen Fond hinzufügen. Das Püree mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomaten waschen, die Stielansätze herausschneiden, die Tomaten in Scheiben schneiden. Den Mozzarella in Würfel schneiden oder in Stücke zupfen.

Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Eine rechteckige ofenfeste Form (etwa 20 x 30 cm) mit Öl einfetten und eine Lage Nudelblätter hineingeben. Die Hälfte des Brokkolipürees und der Brokkoliröschen darauf verteilen. Etwa 1/3 des Mozzarellas darübergeben und mit der Hälfte der Tomatenscheiben belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Vorgang wiederholen. Mit einer Schicht Nudelblätter bedecken und den restlichen Mozzarella darauf verteilen.

Parmesan darüberstreuen und die Butter in Flöckchen darauf verteilen.

Die Lasagne im Ofen auf der unteren Schiene 25 - 30 Minuten überbacken

Cornelia Poletto am 05. Februar 2020

Geräucherter Kabeljau mit Speck

Für 2 Portionen

8 Scheiben Pancetta 2 Kabeljaufilets 2 Zweige Rosmarin
250 g Linsen, gekocht 200 g Blattspinat Salz und Pfeffer
Olivenöl

Zunächst vier Scheiben des Specks auslegen, sodass sie sich leicht überlappen. Ein Kabeljaufilet darauf legen und mit schwarzem Pfeffer würzen. Nun das Fischfilet in den Bauchspeck einrollen. Mit dem zweiten Filet den Vorgang wiederholen.

In einer großen Pfanne die beiden eingewickelten Kabeljaufilets bei mittlerer Hitze etwa acht Minuten sanft braten. Gelegentlich wenden und in den zwei letzten Minuten den Rosmarin hinzufügen.

Den ummantelten Fisch auf den Tellern anrichten.

Die gekochten Linsen in der Pfanne aufwärmen. Den Blattspinat währenddessen waschen und ebenfalls in die Pfanne geben. Kurz dünsten, dann das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse zum Kabeljau mit Speck geben und alles mit etwas Olivenöl beträufeln.

Tipps:

Statt Pancetta eignen sich auch Bacon oder Prosciutto hervorragend. Wer keinen Kabeljau mag, kann diesen auch durch Lachs oder eine andere Art von Fisch ersetzen. Die Linsen lassen sich genauso ersetzen, zum Beispiel durch Kichererbsen.

Jamie Oliver am 10. August 2020

Geräucherter Wolfsbarsch, Granny-Smith-Sud, Quinoa

Für zwei Personen

Für den Fisch:

250 g Wolfsbarsch-Filet	3 EL Olivenöl	Öl
Salz	Pfeffer	Räucherpfeife
Räuchermehl		

Für den Fenchel:

1 Fenchel, mit Grün	1 Limette	1 EL Balsamico-Essig
2 EL Olivenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Granny-Smith-Sud:

2 Granny Smith Äpfel	1 Gurke	1 Zitrone
1 EL Honig	25 g Petersilie	Xantan, Salz

Für die Chili-Mayo:

1 Zitrone	3 Eier	1 EL Dijonsenf
200 ml neutrales Öl	$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken	1 Prise Cayennepfeffer

Für die Quinoa-Bällchen:

150 g Quinoa	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
1 Ei	15 g Parmesan	300 ml Gemüsefond
1 Zweig Petersilie	60 g Mehl	Öl

Für die Garnitur:

1 Granny Smith Apfel

Für den Fisch:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Loup de Mer waschen, trockentupfen, portionieren (einen kleinen Teil davon zur Seite legen) und mit etwas Olivenöl auf ein Backblech geben und mit Folie abdecken.

Räucherpfeife mit Räuchermehl befüllen und den Loup de Mer unter der Folie ca. 1 $\frac{1}{2}$ Minuten kalt räuchern.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite anbraten.

Im Ofen 2-3 Minuten nachgaren (kommt auf die Dicke des Filets an).

Letztes Stück Fisch ganz fein zu einem Tatar hacken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Fenchel:

Fenchel putzen, vom Strunk befreien und mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln.

Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Dann halbieren, auspressen und Saft auffangen. Die Fenchelscheiben mit Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Limettensaft und abrieb roh marinieren.

Für den Granny-Smith-Sud:

Äpfel waschen und trockentupfen. Gurke waschen und trockentupfen.

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Äpfel, Petersilie und Gurke durch einen Entsafter geben. Mit Honig, Salz und etwas Zitronensaft abschmecken und mit Xantan leicht abbinden.

Für die Chili-Mayo:

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Zitrone halbieren und auspressen.

Eigelbe, 1 EL Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer und Senf in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer erst am Boden mixen, sodass eine Bindung entsteht und dann den Mixer unter ständigem Laufen immer wieder nach oben ziehen. Mit etwas Chili und Cayenne abschmecken.

Für die Quinoa-Bällchen:

Quinoa unter heißem Wasser abwaschen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Fond mit Schalotte und Knoblauch aufkochen.

Quinoa einrühren und 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Masse auf ein Blech geben und kurz auskühlen lassen.

Eventuell in den Kühlschrank stellen. Parmesan reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mehl, Ei, Parmesan und Petersilie unter die Masse heben und kleine Kugeln formen. Diese in einem Topf mit heißem Öl ausfrittieren.

Für die Garnitur:

Apfel waschen und vier dünne Scheiben runterschneiden.

Loup de mer und Tatar auf Tellern anrichten, Sud angießen, Fenchel daneben garnieren und Bällchen darauf geben. Mit Mayonnaise und Apfelscheiben garniert servieren.

Nelson Müller am 29. Mai 2020

Geschmorte Goldbrasse in der Folie mit Kräutern, Chili

Für 4 Personen

2 Zitronen	3 Knoblauchzehen	1 Chilischote
1 kl. Bund ital. Kräuter	7 EL Olivenöl	1 Goldbrasse (1 kg)
1 grüne Paprikaschote	1 Tomate	1 festk. Kartoffel
1 Zwiebel	100 g Rucola	Salz, weißer Pfeffer

Zitronen waschen. Schale fein abreiben, Saft auspressen. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Peperoni putzen, waschen und fein hacken. Kräuter abbrausen, trockenschütteln und die Blätter fein hacken. Alles mit 5 EL Öl zu einer Marinade verrühren.

Die Goldbrasse waschen, trockentupfen und innen sowie außen mit der Marinade bestreichen. Abdecken und 1 Stunde ziehen lassen.

Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Tomate waschen und klein würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Kartoffel schälen und ebenfalls würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In übrigem erhitztem Öl 5 Minuten dünsten.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Rucola verlesen, waschen, trockenschleudern, grobe Stiele entfernen.

Rucola zum Gemüse geben, salzen und pfeffern.

Den Fisch aus der Marinade nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Gemüse füllen. Gefüllten Fisch und übriges Gemüse auf ein großes Stück mit Pergament belegte Alufolie geben. Die Marinade darüber verteilen und die Folie verschließen. Goldbrasse im Ofen (Mitte!) 30 Minuten braten.

Christian Henze am 20. März 2020

Geschmorter Kürbis mit Mohn und Zander-Filet

Für 4 Personen:

Für den Kürbis:

0,5 l Karottensaft	100 ml Orangensaft	800 g Hokkaidokürbis
Pflanzenöl	1 Limette	Salz
Ras el Hanout	1 EL Butter (gewürfelt)	

Für den Zander:

4 Stück Zanderfilet á 150 g	1 EL Mehl	2 EL Pflanzenöl
2 Zweige Thymian	1 EL Butter	Salz

Außerdem:

1 EL weiße Mohnsaat	1 EL kalte Butter, gewürfelt	6 Sauerampferblätter
---------------------	------------------------------	----------------------

Karotten- und Orangensaft in einen Topf geben und offen auf ca. 200 ml einkochen.

Den Kürbis waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Den Kürbis anschließend in feine, lange Spalten schneiden.

Etwas Pflanzenöl in einer großen Pfanne stark erhitzen, die Kürbisspalten darin von beiden Seiten kurz stark anrösten.

Die Temperatur reduzieren und die eingekochte Saftmischung angießen. Den Kürbis bei schwacher Hitze zugedeckt sacht garen.

Von der Limette den Saft auspressen.

Kürbis mit Salz, Limettensaft und Ras el Hanout abschmecken. In der Sauce abkühlen lassen.

Aus dem Zanderfilet eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Filets kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen. Die Hautseite mit wenig Mehl bestäuben.

l in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin auf der Hautseite goldbraun anbraten. Die Herdplatte ausschalten und den Zander wenden.

Den Thymian und die Butter zugeben und den Fisch ca. 4 Minuten ziehen lassen. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Den Mohn in einer trockenen Pfanne ca. 5 Minuten rösten.

Die Kürbisspalten in der Sauce erhitzen, auf den vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem Mohn bestreuen.

Die kalte Butter in die Sauce einrühren, nochmals abschmecken und Sauce zwischen den Kürbisspalten angießen.

Sauerampfer abbrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Sauerampfer auf dem Kürbis verteilen und pro Teller ein Stück gebratenen Zander aufsetzen.

Sören Anders am 13. Oktober 2020

Gespickter Kabeljau allacqua pazza mit Fenchel-Püree

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

300 g Kabeljaufilet	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Oregano
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Sud:

200 g bunte Kirschtomaten	½ Bund Frühlingslauch	2 Knoblauchzehen
1 Peperoncini	1 cl Weißwein	100 ml passierte Tomaten
Taggiasca Oliven	1 Zweig Basilikum	1 Zweig Oregano
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Fenchelpüree:

1 Knolle Fenchel	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	100 ml Gemüsefond
1-2 EL Anislikör	1 EL Wermut	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Kabeljau: Den Backofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen.

Kabeljaufilets kalt abbrausen und mit Küchentrepp trockentupfen.

Oregano abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und in feine Stifte schneiden. Kabeljaufilet in 8 Stücke à ca. 75 g portionieren, für die Knoblauchstifte und Oreganospitzen kleine Schlitz in den Fisch schneiden und den Fisch spicken. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl kurz auf der Hautseite anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Zum einen schützt die Fischhaut den Fisch beim Garen und sorgt dafür, dass er saftig bleibt, zum anderen lässt sich anhand der Haut der Gargrad erkennen: Lässt sich die Haut ganz einfach ablösen, ist der Fisch perfekt gegart.

Für den Sud: Kirschtomaten waschen, den Blütenansatz herausschneiden, dann halbieren. Frühlingslauch putzen, waschen und schräg in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden.

Oregano und Basilikum abbrausen, trockenwedeln. Peperoncini waschen, trockentupfen, hacken. Olivenöl in der Fischpfanne erhitzen und den Frühlingslauch, Knoblauch, Peperoncini, Oregano- und Basilikum dazugeben. Leicht salzen und alles glasig anschwitzen. Kirschtomaten und Oliven dazugeben, alles durchschwenken und mit Weißwein und passierten Tomaten ablöschen.

Alles aufkochen lassen, bis die Tomaten weich sind, danach die Kräuterzweige herausnehmen und die Kabeljaufilets in den Tomatensud geben. Mit Deckel im vorgeheizten Backofen ca. 5-10 Minuten garen.

Anschließend den Fond und den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, wenige Basilikum- und Oreganoblättchen fein schneiden und dazugeben.

Fisch vor dem Servieren großzügig mit Olivenöl beträufeln.

Für das Fenchelpüree: Fenchel putzen und würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen und ebenfalls würfeln. Fenchel mit Schalotte und Knoblauch in 2 Esslöffel Olivenöl sautieren. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und beides zum Fenchel geben. Mit Gemüsefond ablöschen, dann mit Anislikör und Wermut auffüllen und bei mittlerer Hitze weich garen. Es sollte kaum noch Flüssigkeit vorhanden sein. Zum Schluss Rosmarin und Thymian herausnehmen, alles mit 2 Esslöffeln Olivenöl fein pürieren und das Püree durch ein feines Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 04. September 2020

Grünkohl-Salat mit Zitrusfrüchten und Kabeljau

Für 4 Personen

1 kg Grünkohl	Salz	10 Kumquats
Zucker	einige Stiele Thymian	2 Orangen
1 Grapefruit	$\frac{1}{2}$ Pomelo	1 TL Senf
1 EL Weißwein-Essig	5 EL Olivenöl	Anis, gemahlen
600 g Kabeljaufilet	8 Blätter Brickteig	Sonnenblumenöl

Den Grünkohl verlesen, die Blättchen von den Stielen zupfen und gründlich waschen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen, den Grünkohl darin portionsweise 1-2 Minuten bissfest blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Grünkohl sorgfältig abtropfen lassen.

Die Kumquats waschen, trocken reiben und halbieren. Kerne entfernen.

Kumquats in kochendem Wasser kurz blanchieren, abtropfen lassen.

Etwa 300 ml Wasser und 4 EL Zucker aufkochen, 1 Zweig Thymian abspülen, trockenschütteln und zugeben. Die Kumquathälften zugeben und alles ca. 5 Minuten sacht köcheln lassen.

Übrige Zitrusfrüchte dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird.

Die Filets zwischen den Trennhäuten auslösen, dabei abtropfenden Saft auffangen.

Trennhäute zusätzlich ausdrücken, Saft ebenfalls auffangen.

Aus Senf, Essig, dem Zitrusfrüchtesaft und Olivenöl eine Vinaigrette mixen. Mit Anis und Salz abschmecken.

Den Grünkohl unter das Dressing mischen und ziehen lassen.

Übrigen Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Das Kabeljaufilet kalt waschen, gründlich trocken tupfen und in etwa 8 breite Streifen schneiden.

Die Filetstreifen mit Salz und Thymianblättchen bestreuen.

Die Brickteigblätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, die Filetstreifen jeweils darin einwickeln. Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Filet-Päckchen darin unter Wenden kross und goldbraun braten.

Brickteig-Fischstäbchen auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Den Grünkohlsalat nochmals abschmecken, die Zitrusfilets untermischen. Salat auf Teller verteilen, die Fischpäckchen anlegen und sofort servieren.

Jacqueline Amirfallah am 15. Januar 2020

Hamburger Pannfisch mit Bratkartoffeln und Senf-Soße

Für zwei Personen

Für die Kartoffeln:

300 g festk. Kartoffeln 40 g geräucherter Bauchspeck 1 Zwiebel
1 TL Kümmelsamen 2 EL Butterschmalz Salz

Für den Pannfisch:

120 g Zanderfilet 120 g Steinbeißerfilet 2 Garnelen
2 EL Rapsöl Salz Pfeffer

Für die Sauce:

1 Schalotte 3 EL grober Senf 3 EL Butter
50 ml Sahne 50 ml Weißwein 100 ml Fischfond
1 TL Speisestärke Öl

Für die Garnitur:

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

Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln waschen und mit Schale und den Kümmelsamen in Salzwasser 20 Minuten weich garen.

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Speck würfeln.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln hineingeben.

Langsam kross anbraten. Speck hinzugeben und anbraten. Zwiebel abziehen, kleinschneiden, dazugeben und mitbraten.

Auf den Kartoffel-Feldern werden leider immer noch zu viele Chemikalien eingesetzt, deshalb empfiehlt Nelson Müller Bio-Kartoffeln. Im Bio-Anbau sind nämlich jegliche Arten von Chemikalien verboten.

Für den Pannfisch:

Fischfilets waschen, trockentupfen, Gräten entfernen, portionieren und in einer Pfanne mit Rapsöl bei mittlerer Hitze anbraten. Garnelen putzen und ggf. entdarmen. Garnelen hinzugeben und mit braten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

Schalotte abziehen, in Würfel schneiden und in Öl anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, reduzieren und mit Fischfond auffüllen. Leicht reduzieren. Sahne hinzugeben, alles mit Senf abschmecken und mit kalter Butter aufmontieren. Ggfs. mit Speisestärke binden, wenn die Sauce cremiger sein soll.

Für die Garnitur:

Gewürzgurke gefächert aufschneiden. Dill abrausen, trockenwedeln und zupfen.

Zanderfilet, Steinbeißer und Garnelen auf Tellern anrichten. Sauce drum herum garnieren und Bratkartoffeln danebenlegen. Gewürzgurkenfächer an den Fisch legen und mit Dill garniert servieren.

Nelson Müller am 05. Mai 2020

Hamburger Pannfisch mit Spinat und Kartoffeln

Für 4 Personen

Kartoffeln:

500 g kleine Pellkartoffeln	1 EL Butter	1 Spritzer Zitronensaft
0.25 Bund gehackter Dill	2 EL Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer

Spinat:

400 g frischer Spinat	4 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
Salz	Pfeffer	Honig, Olivenöl

Fisch und Soße:

800 g gemischtes Fischfilet	3 EL körniger Senf	100 ml Weißwein
2 Schalotten	200 ml Gemüsebrühe	1 TL Honig
1 Spritzer Zitronensaft	200 ml Crème-fraîche	Salz
Pfeffer	Olivenöl	

Kartoffeln:

Die Kartoffeln pellen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Kartoffeln im Ganzen darin goldbraun rösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, den gehackten Dill hinzugeben und mit Salz, Pfeffer sowie etwas Zitronensaft würzen.

Spinat:

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Spinat waschen und vom Strunk befreien. Schalotten und Knoblauch in einer tiefen Pfanne oder einem Topf in Olivenöl anschwitzen. Den Spinat dazugeben und zerfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken.

Tipp: Den Spinat zuvor blanchieren und dann zu den Schalotten geben.

So ist die Zubereitung etwas leichter, da der Spinat schon an Volumen verloren hat.

Fisch und Soße:

Den Fisch (z.B. Kabeljau, Fjordforelle, Zander) salzen und mit etwas Olivenöl einstreichen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin auf der Hautseite anbraten, die Temperatur etwas verringern und je nach Dicke des Filets einige Minuten weitergaren. Den Fisch erst kurz vor dem Anrichten wenden und mit Pfeffer würzen.

Die Schalotten fein würfeln. In einem Topf oder einer tiefen Pfanne in Olivenöl anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen.

Stark einkochen und mit der Brühe auffüllen. Ebenfalls etwas einkochen. Sahne oder Crème fraîche hinzugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Zitrone und Senf hinzugeben, mit einem Pürierstab mixen und aufschäumen.

Anrichten:

Den Spinat mittig auf Teller legen und die Fischfilets darauf platzieren. Die Soße auf oder neben den Fisch geben und alles mit den Röstkartoffeln servieren.

Tarik Rose am 02. März 2020

Heilbutt im Parmaschinken, Thymian-Kartoffeln, Spargel

Für zwei Personen

Für den Heilbutt:

2 Heilbuttfilets	4 Scheiben Parmaschinken	2 Schalotten
1 Zweig Thymian	Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

2 große, festk. Kartoffeln	2 Zweige Thymian	½ EL Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

Für den Spargel:

10 Stangen grüner Spargel	1 Zweig Thymian	1 EL Butter
grobes Meersalz, Pfeffer	gesalzenes Eiswasser	

Für den Parmesanschaum:

1 EL Risottoreis	1 kleine Schalotte	1 kleine Knoblauchzehe
75 ml Sahne	60 g Parmesan	250 ml Geflügelfond
50 ml Weißwein	25 ml franz. Wermut	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 Zweig Salbei	1 EL Butter
Meersalz	Pfeffer	

Für den Heilbutt:

Den Ofen auf 120 Grad vorheizen.

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalottenwürfel darin glasig anschwitzen. Thymian abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. ½ EL Thymianblättchen, Meersalz und Pfeffer zu den Schalotten geben. Heilbuttfilets waschen, trockentupfen und in einer Pfanne in Olivenöl goldgelb anbraten. Mit der Schalottenmischung bestreichen und im vorgeheizten Backofen ca. 5 Minuten garen. Vorsichtig mit Meersalz und Pfeffer würzen. In Parmaschinken einwickeln und im Ofen warm stellen.

Würde man den Parmaschinken mitbraten, würde sich sein feines Aroma schnell verflüchtigen. Es ist schonender, ihn im Ofen ziehen zu lassen.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen und mit Hilfe eines Gemüsehobels in ca. 1 cm dünne Scheiben hobeln und würfeln. Thymian abrausen und trockenwedeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel mit den Thymianzweigen darin knusprig braten. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spargel:

Enden vom Spargel abschneiden. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, mit grobem Meersalz abschmecken und Spargel darin al dente garen. In gesalzenem Eiswasser abschrecken. Thymian abrausen, trockenwedeln und ½ EL Blättchen abzupfen. Butter und Thymianblättchen in eine Pfanne geben und den grünen Spargel darin braten. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Für den Parmesanschaum:

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in schäumender Butter glasig anschwitzen. Rosmarin, Thymian und Salbei abrausen, trockenwedeln und als Zweig zusammen mit dem Risottoreis dazugeben.

Alles kurz durchschwenken, leicht mit Meersalz salzen und mit Weißwein und Wermut ablöschen. Aufkochen lassen und um die Hälfte einkochen. Geflügelfond dazugeben und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen. 50 ml Sahne angießen, nochmals aufkochen lassen. Restliche Sahne steif schlagen. Parmesan reiben und 2,5 EL auffangen. Topf vom Herd ziehen und Parmesan einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alles durch ein Sieb in einen kleinen Topf passieren. Parmesanschaum erhitzen und mit der

geschlagenen Sahne aufmixen.

Parmesan lässt sich gut in Butterbrotpapier aufbewahren, da er in Plastikfolie leicht zu schwitzen beginnt.

Den grünen Spargel auf zwei vorgewärmte Teller verteilen und die Heilbuttfilets auf den Spargel legen. Die Thymiankartoffeln darüber streuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 22. Mai 2020

Heilbutt mit Schmorfenchel, Langostinos, Karotten-Chips

Für zwei Personen

Für den Heilbutt:

1 Heilbuttfilet à 400 g 2 EL Rapsöl Mehl, Salz, Pfeffer

Für die Karottenchips:

$\frac{1}{2}$ dicke Karotte Öl Salz

Für den Fenchel:

2-3 Fenchel 1 kleine weiße Zwiebel 1 Zitrone, Saft

3 EL Olivenöl 1 Prise Fenchelsamen Salz, Pfeffer

Für den Schaum:

3 Langostinos $\frac{1}{2}$ Karotte $\frac{1}{4}$ Lauch

$\frac{1}{2}$ Zwiebel 1 Knoblauchzehe 200 ml Gemüsefond

100 ml Orangensaft 1 EL Tomatenmark 10 ml Cognac

100 ml Sahne 10 ml Olivenöl Zucker, Salz, Pfeffer

Für den Heilbutt:

Den Heilbutt mit Salz und Pfeffer würzen und von der Hautseite mehlieren, dann in der Pfanne mit Öl zu 80% der Zeit auf der Haut braten lassen. Nach 6 Minuten wenden und anrichten.

Für die Karottenchips:

Karotte schälen und mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln.

Die Scheiben in Salzwasser kurz blanchieren und abschrecken. Dann in Öl bei 160 Grad kurz frittieren.

Für den Fenchel:

Zwiebel abziehen und feinschneiden. Fenchel ohne Strunk in feine Scheiben schneiden, in Salzwasser kurz blanchieren und in einer Pfanne in Olivenöl mit den Fenchelsamen und Zwiebel anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten mit Deckel im eigenen Saft schmoren. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Für den Schaum:

Langostinos pulen und die ausgelösten Schwänze für etwa 2 Minuten im Fencheltopf mit garen. Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Karotte und Lauch schälen und würfeln. Zwiebel abziehen und kleinhacken. Schalen und Scheren im Topf mit Olivenöl rösten, dann das Gemüse mit Knoblauch dazugeben und mitrösten. Tomatenmark unterrühren und mit Cognac ablöschen. Mit Fond, Orangensaft und Sahne auffüllen und alles wieder langsam zum Köcheln bringen. Ca. 10 Minuten kochen lassen und durch ein Sieb passieren.

Die Sauce abschmecken, warm mit dem Pürierstab aufmixen und anrichten.

Die Langostinos auf den Fisch setzen und alles zusammen auf dem Fenchel anrichten. Die Sauce angießen, die Chips obendrauf setzen und servieren.

Björn Freitag am 11. September 2020

Kabeljau im Safran-Muschel-Sud mit Paprika-Relish

Für 2 Personen

Paprika-Relish:

1 rote Paprika	1 rote Zwiebel	1 Stück Ingwer
1 EL brauner Zucker	50 ml Weißwein-Essig	1 TL Koriandersamen
1 Lorbeerblatt	Salz	Pfeffer

Sellerieschaum:

400 g Knollensellerie	50 ml kalte Schlagsahne	30 g weiche Butter
Muskatnuss	Salz	

Kabeljau:

2 Kabeljaufilets	500 g Miesmuscheln	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	100 ml Weißwein	0.1 g Safranfäden
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Bacon-Crunch:

80 g Bacon	30 g Panko	1 EL Olivenöl
Rauchsatz		

Paprika-Relish:

Paprika waschen, halbieren und putzen. Die Kerne und Scheidewände entfernen. Die Hälften fein würfeln. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Den Ingwer schälen und fein hacken. Den Koriander im Mörser zerstoßen. Den Zucker in einem Topf schmelzen. Paprika, Zwiebel, Ingwer, Koriander und Essig dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen, das Lorbeerblatt hinzufügen und aufkochen. Bei mittlerer Temperatur offen etwa 10 Minuten unter Rühren weichkochen.

Sellerieschaum:

Sellerie waschen, schälen und grob würfeln. In einem Topf in wenig leicht gesalzenem Wasser weichkochen.

Kabeljau:

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und würfeln. Das Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Safran darin anschwitzen. Die Muscheln dazugeben und den Weißwein angießen. Bei geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten garen. Den Kabeljau trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Muscheln im Topf zur Seite schieben, dabei die noch geschlossenen Exemplare aussortieren. Die Kabeljaufilets in den Sud legen, Deckel schließen und bei niedriger Temperatur etwa 5 Minuten gar ziehen lassen.

Bacon-Crunch:

Den Bacon würfeln und in einer Pfanne in heißem Öl langsam knusprig und goldbraun braten. Den Panko dazugeben und mit dem gebratenen Bacon zusammen anrösten. Zuletzt mit 1 Prise Rauchsatz verfeinern.

Anrichten:

Für den Schaum die Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Gegarten Sellerie abgießen, zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Sahne und Butter dazugeben und unterheben.

Den Muschelsud in tiefen Tellern verteilen. Den Kabeljau darauflegen.

Den Relish um den Fisch verteilen. Sellerieschaum und Bacon-Crunch auf dem Kabeljau anrichten.

Johann Lafer am 11. Januar 2020

Kabeljau mit marinierter Rote Bete und Meerrettich-Soße

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

4 Kabeljaufilets 500 ml Olivenöl 2 Zweige Rosmarin

2 Zweige Thymian

Für die Rote Bete:

400 g vorgeg. Rote Bete 1 Fenchel, das Grün 1 rote Zwiebel

30 ml Apfelessig 50 ml Olivenöl Zucker

Salz Pfeffer

Für die Sauce:

1 EL Meerrettich 1 Schalotte 1 Zitrone

15 g Butter 50 ml Sahne ½ TL Senf

100 ml Fond Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

Bronzefenchel Granny Smith Apfel

Für den Kabeljau:

Den Ofen auf 50 Grad vorheizen.

Kabeljau waschen, trockentupfen, von der Haut lösen, portionieren und in eine feuerfeste Form legen. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Fisch mit Olivenöl bedecken, Kräuter hinzugeben und im Ofen 8-10 Minuten konfieren, bis der Fisch schön glasig ist.

Für die Rote Bete:

Rote Bete in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, in feine Streifen und mit der roten Bete in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl und Apfelessig marinieren und kräftig mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Fenchelgrün feinzupfen, abbrausen, trockenwedeln und für eine feine Anis-Note mit unter dem Salat mischen.

Für die Sauce:

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Schalotte abziehen, in Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Fond und Sahne aufgießen und unter ständigem Rühren durchkochen lassen. Mit Meerrettich, Senf, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit dem Stabmixer aufschäumen.

Für die Garnitur:

Bei einer Sauce zum Fisch kann man statt mit einer Mehlschwitze wunderbar mit Schalotten oder Zwiebeln arbeiten. Diese geben nämlich nicht nur Geschmack, sondern auch Bindung.

Nelson Müller am 24. September 2020

Kabeljau mit Perlgraupen-Risotto

Für 4 Personen

Perlgraupenrisotto:

150 g Karotten	2 Schalotten	150 g Staudensellerie
50 g Butter	250 g Perlgraupen	100 ml Riesling
500 ml Gemüsebrühe	5 EL gerieb. Parmesan	½ Bd. glatte Petersilie

Salz, Pfeffer

Kabeljau:

4 Kabeljaufilets á 150 g	4 Salbeiblätter	4 dünne Scheiben Parmaschinken
--------------------------	-----------------	--------------------------------

Salz, Pfeffer

Garnitur:

Limetten-Abrieb

Perlgraupenrisotto:

Karotten und Schalotten schälen und mit dem Staudensellerie in kleine Würfel schneiden. In 1 EL Butter anschwitzen, salzen und pfeffern. Die Graupen unterrühren, kurz mitanschwitzen und mit dem Riesling ablöschen. Die heiße Gemüsebrühe zufügen, einmal aufkochen und etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen. Die restlichen 4 EL Butter und den Parmesan unter den Risotto rühren. Die Petersilie fein schneiden und unterrühren. Den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kabeljau:

Den Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen. Jede Portion mit einem Salbeiblatt in eine Scheibe Schinken einwickeln. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen, den Fisch zunächst mit der Nahtstelle des Schinkens nach unten hineinlegen und braten.

Tomaten-Basilikum-Vinaigrette:

4 Strauchtomaten, gehäutet, gewürfelt 10 Blätter Basilikum weißer Balsamicoessig Olivenöl, Salz, Zucker .

Tomaten und Basilikum mit Öl und Essig zu einer Vinaigrette verarbeiten und mit Salz und Zucker abschmecken.

Garnitur:

Anrichten:

Die gebratenen Kabeljaufilets mit dem Perlgraupenrisotto und der Tomaten-Basilikum-Vinaigrette auf Tellern anrichten. Wer möchte, zum Schluss etwas Limettenabrieb darüber verteilen und gleich servieren.

Ali Güngörmüs am 30. April 2020

Kabeljau, Pondicherry-Pfeffer, Pak Choi, grünem Spargel

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets, à 100 g	5 Zweige Thymian	Olivenöl
Butter	20 g roter Pfeffer (Pondicherry)	Meersalz

Für das Gemüse:

1 Bund Thaispargel	150 g Pak Choi	50 g Enoki Pilze
Butter	Salz	Eiswasser

Für das Curryöl:

100 ml Pflanzenöl	50 g mildes Jaipur-Curry
-------------------	--------------------------

Für den Pinienfond:

50 g Schalotten	50 g Pinienkerne	30 g Butter
100 ml Geflügelfond	10 ml Balsamicoessig	20 ml roter Portwein
30 ml Pflanzenöl	1 Zweig Thymian	Salz

Für den Kabeljau:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kabeljaufilets waschen, von Gräten und Haut befreien und mit einem Küchentrepp leicht abtupfen. Schonend in Butter anbraten. Pfefferkörner in einem Mörser zerstoßen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kabeljau mit etwas Thymian und Pfeffer würzen. Mit Meersalz abschmecken.

Für das Gemüse:

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Spargel und Pak Choi putzen und blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Butter in einer Pfanne auslassen und Spargel und Pak Choi darin schwenken. Enoki Pilze putzen und das Ende der Stiele abschneiden. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Curryöl:

Pflanzenöl leicht in einem Topf erwärmen. Curry hinzufügen. Solange wie möglich ziehen lassen, dann das Öl durch ein Sieb passieren.

Für den Pinienfond:

Pinienkerne auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen kurz anrösten, bis die Kerne eine goldgelbe Farbe angenommen haben. Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden.

Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und klein hacken. Schalotten und Thymian in einem Topf mit Pflanzenöl farblos anschwitzen. Mit Portwein ablöschen und reduzieren lassen. Fond angießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Den Sud mit Butter, Baslsamicoessig und Salz abschmecken. Anschließend die Pinienkerne zum Sud geben.

Nun auf die vorgewärmten Teller mittig den Kabeljau setzen. Kreisförmig den Pak Choi, die Enoki Pilze und Spargel um den Kabeljau legen, mit dem Sud und etwas Curryöl vollenden. Das Gericht servieren.

Karlheinz Hauser am 25. März 2020

Kabeljau, Rind mit Kombu-Beurre-blanc, Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

400 g Kabeljau Loin	1 Knolle frischer Knoblauch	1 Zitrone
1 EL Butter	5 Zweige Rosmarin	5 Zweige Zitronenthymian
Öl	100 g Meersalz	Pfeffer

Für das Rind:

150 g Rinderfilet	150 g Butter	2 TL Honig
1 EL Sojasauce	5 Zweige Rosmarin	Salz, Pfeffer

Für die Kombu-Beurre-blanc:

50 g Kombu Algen	200 g Butter	400 ml Weißwein
3 Stiele Koriander	2 Lorbeerblätter	3 Kaffir Limettenblätter
Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Wildkräutersalat:

100 g Wildkräuter	1 Limette	30 g Honig
15 g Weißweinessig	60 ml neutrales Öl	Salz, Pfeffer

Für den Kabeljau:

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Kabeljau von allen Seiten mit Salz einreiben und in Folie einschlagen.

Kurz einwirken lassen, dann das Salz abwaschen, Fisch trockentupfen und in Stücke schneiden. Knoblauch halbieren. Rosmarin und Zitronenthymian abbrausen und trockenwedeln.

Fisch in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anbraten.

Knoblauch, Rosmarin, Zitronenthymian und Butter in die Pfanne geben und den Fisch mit der aromatisierten Butter arosieren.

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Zitrone halbieren, auspressen und etwas Saft auffangen. Zum Schluss etwas Abrieb und Zitronensaft hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Rind:

Butter in eine Pfanne geben und Nussbutter herstellen. Rinderfilet waschen, trockentupfen und von allen Seiten in der Nussbutter anbraten.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln und in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss etwas Honig auf das Fleisch streichen und von beiden Seiten bräunen. Sojasauce in die Pfanne geben und das Fleisch darin wenden, danach mit der Pfanne im vorgeheizten Ofen ziehen lassen.

Für die Kombu-Beurre-blanc:

Weißwein mit Koriander, Lorbeer, schwarzem Pfeffer und Kaffir Limettenblättern um die Hälfte reduzieren. Vom Herd nehmen und darin die Kombu Algen ziehen lassen. Anschließend passieren, mit Butter montieren und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Schaumig aufmixen.

Für den Wildkräutersalat:

Essig, Honig und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Limette unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und Schale abreiben. Dann halbieren, auspressen und Saft auffangen. Vinaigrette mit Abrieb und Saft der Limette abschmecken. Wildkräuter putzen und darin marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Robin Pietsch am 26. Mai 2020

Kabeljau-Crostini mit San-Daniele-Schinken

Für zwei Personen

Für die Kabeljau-Crostini:

400 g Kabeljaufilet	12 Scheiben Baguette	2 Sch. San-Daniele-Schinken
50 g getrock. Öl-Tomaten	50 g rote Öl-Pimentos	8 Knoblauchzehen
500 ml Fischfond	3 Zweige Estragon	Schwarzes Oliven
Meersalz	150 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Kabeljau-Crostini:

Die Baguettescheiben in 100 ml Olivenöl von beiden Seiten kross anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

San-Daniele-Schinken in 20 ml Olivenöl kross braten, auf Küchenpapier abtropfen und auskühlen lassen, dann zwischen den Fingern zerbröseln.

Knoblauch abziehen. 3 Zehen mit dem Trüffelhobel in dünne Scheiben hobeln und in 10 ml Olivenöl goldgelb braten. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Tomaten, Pimentos und 1 Knoblauchzehe mit einem Pürierstab zu einer Paste mixen, bei Bedarf etwas Olivenöl zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Estragon abbrausen und trockenwedeln. Fischfond, die restlichen Knoblauchzehen, Estragon und 10 ml Olivenöl aufkochen lassen, leicht salzen und den Topf zur Seite ziehen.

Kabeljaufilet waschen, trockentupfen und im Ganzen in den Sud einlegen, abdecken und in ca. 15 Minuten gar ziehen lassen. Der Fisch ist gar, wenn er blättrig auseinandergezogen werden kann und im Inneren leicht glasig ist.

Zur Fertigstellung die Paste auf die Crostini streichen, die Kabeljaustücke darauf verteilen, mit Fleur de Sel würzen und die San-Daniele-Brösel darüber geben. Mit dem gerösteten Knoblauch, Estragon und einigen Tropfen Olivenöl garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 02. September 2020

Kabeljau-Filet auf Shiitake-Zucchini-Mango-Salat

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 120 g $\frac{1}{2}$ TL neutrales Öl Olivenöl
mildes Chilisalز

Für den Salat:

3 Shiitake	$\frac{1}{2}$ Zucchini	$\frac{1}{2}$ reife Mango
1 Zitrone	1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer
2 EL Limoncello	2 Zweige Rosmarin	2 EL mildes Olivenöl
Öl	mildes Chilisalز	

Für die Garnitur:

1 EL Ajvar	2 TL Pistazien	1 Zweig Rosmarin
------------	----------------	------------------

Für den Kabeljau:

Das Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Kabeljaufilets waschen, trockentupfen und in der Pfanne zunächst auf der Hautseite langsam braten, dann wenden und von der anderen Seite fertig garen. Vor dem Servieren Fisch mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Chilisalز würzen. Um festzustellen, wann der perfekte Zeitpunkt ist, den Fisch in der Pfanne zu wenden, legen Sie einfach Ihren kleinen Finger auf das Fischfilet in der Pfanne. Sobald sich der Fisch etwas warm anfühlt, können Sie ihn umdrehen und sanft von der anderen Seite fertig garen.

Für den Salat:

Zucchini waschen, trockentupfen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zucchini darin einige Minuten anbraten, dann wenden. Knoblauch abziehen und halbieren. Ingwer in Scheiben schneiden. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln.

Knoblauch, Ingwer und Rosmarin zum Aromatisieren mit in die Pfanne geben. Angebratene Zucchinischeiben aus der Pfanne nehmen und auf einen vorgewärmten Teller legen. Shiitake putzen und halbieren. Zu den Aromaten in die Pfanne geben, etwas Öl hinzugeben und ebenfalls anbraten. Anschließend zu den Zucchinischeiben auf den Teller geben.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Dann die Zitrone halbieren und 1 EL Saft auspressen.

Zitronenabrieb und -saft, etwas Wasser, 2 EL Olivenöl und Limoncello verrühren und mit Chilisalز abschmecken. Marinade über die Zucchini und Shiitake geben.

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden, dann in Spalten schneiden und ebenfalls auf dem Teller verteilen.

Für die Garnitur:

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Rosmarin, Pistazien und Ajvar zum Dekorieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 06. August 2020

Kabeljau-Pescaccio mit Salsa pizzaiola

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

120 g Kabeljaufilet 1 EL bestes Limonenöl

Für die Salsa:

3 Tomaten 1 EL Taggiasca Oliven 1 EL Kapernbeeren

1 Zitrone 1 Schalotte 1 Knoblauchzehe

1 Zweig glatte Petersilie 1 Zweig Thymian 1 Zweig Schnittlauch

Saft von einer Zitrone 150 ml bestes Olivenöl Meersalz

Pfeffer

Für den Kabeljau:

Das Kabeljaufilet waschen und trockentupfen. In dünne Scheiben schneiden und zwischen zwei Gefrierbeuteln mit einem Plattierer oder einer Stielcasserole dünn klopfen. Zwei Teller mit dem Limonenöl dünn einpinseln und die Kabeljauscheiben darauflegen. Anschließend den Kabeljau mit dem Limonenöl bepinseln, die Teller mit Klarsichtfolie abdecken und kaltstellen.

Die fertig gelegten Kabeljau-Pescaccio lassen sich wunderbar einige Stunden vor dem Servieren vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Man kann bei Platzmangel die abgedeckten Teller sogar stapeln, ohne danach Tatar zu haben.

Für die Salsa:

Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, in Eiswasser abschrecken und dann die Haut abziehen. Tomaten halbieren und den Strunk und das Kerngehäuse entfernen. Tomatenfilets in Würfel schneiden. Oliven klein schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und kurz blanchieren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Tomatenwürfel, Oliven, Knoblauch und Schalotte in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Meersalz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Petersilie, Thymian und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Die Kräuter und Kapernbeeren mit in die Schale geben und die Salsa final mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pescacci aus dem Kühlschrank nehmen, die Folie entfernen und salzen und pfeffern. Mit der Salsa marinieren, nach Geschmack mit etwas Salat ausgarnieren. Dann servieren.

Cornelia Poletto am 04. September 2020

Forelle mit Senf-Kaviar und Blumenkohl-Couscous

Für 4 Personen:

Forelle:

4 Forellenfilets	100 g Butter	Olivenöl
Salz	Pfeffer	0.5 Zitrone

Blumenkohl-Couscous:

1 Blumenkohl	2 rote Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch
1 Bund glatte Petersilie	Gewürzpulver Harissa	1 Zitrone
Honig	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Senfkaviar:

50 g Senfsaat	1 kleine Zwiebel	20 g Zucker
50 ml weißer Balsam-Essig	50 ml Apfelsaft	Salz, Pfeffer, Ingwer

Die Zitrone waschen, abtrocknen und abreiben. Die Forellenfilets von der Haut befreien und die Gräten ziehen. Die Butter schmelzen und leicht bräunen lassen. Nun das Fischfilet mit Salz und Pfeffer würzen und mit der heißen Butter übergießen.

Langsam in der Butter gar ziehen lassen und mit dem Zitronen-Abrieb würzen. Das Filet benötigt je nach Dicke circa 5 bis 8 Minuten zum Garen.

Blumenkohl-Couscous:

Die Zitrone waschen, abtrocknen, abreiben und auspressen. Den Blumenkohl waschen, putzen und auf einer Reibe reiben. Es sollen kleine Körner entstehen, die aussehen wie Couscous. Das funktioniert auch im Mixer oder mit dem Messer. Die roten Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und mit etwas Olivenöl und Harissa-Pulver vermengen. Mit Zitronensaft- und abrieb, Salz, Pfeffer und etwas Honig pikant abschmecken. Den Couscous circa 5 Minuten ziehen lassen.

Senfkaviar:

Die Senfsaat in reichlich Wasser circa 10 Minuten kochen. Danach abgießen und kalt abschrecken.

Die Zwiebel und den Ingwer schälen und fein würfeln. Den Zucker karamellisieren lassen, mit dem Essig ablöschen, die Zwiebeln und den Ingwer hinzugeben. Die vorgekochte Senfsaat hinzufügen und zusammen einkochen. Nun den Apfelsaft hinzufügen und weiter einkochen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Der Senf sollte etwas aufgehen und die Flüssigkeit so lange eingekocht werden, bis sich eine dicke Konsistenz ergibt.

Nochmals abschmecken und kalt stellen. Nach Belieben noch einen Spritzer Essig hinzufügen.

Anrichten:

Zuerst den Blumenkohl-Couscous auf den Teller geben. Das Forellenfilet darauf anrichten und den Senfkaviar als Topping platzieren. Mit ein paar frisch geschnittenen Petersilienblättchen dekorieren. Nochmals frischen Pfeffer über das Gericht geben und mit etwas brauner Butter beträufeln.

Tarik Rose am 30. August 2020

Kartoffel-Kabeljau-Kroketten mit Tomaten-Aioli

Für zwei Personen

Für den Fisch:

250 g Kabeljaufilet Salz

Für die Kroketten:

350 g mehligk. Kartoffeln 1 Zwiebel 1 Ei
3 EL Semmelbrösel 2 L neutrales Öl Salz, Pfeffer

Für die Tomaten-Aioli:

2 Tomaten 2 kleine Knoblauchzehen 2 Eier
20 g Tomatenmark 2 TL Senf 2 EL Weißweinessig
100 ml neutrales Öl 4 Zweige glatte Petersilie Salz, Pfeffer

Für die Avocado-creme:

2 Avocados ½ Bund Koriander 1 Zitrone
Salz Pfeffer

Für den Fisch: Einen kleinen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Kabeljaufilet einlegen und bei milder Hitze für 10 Minuten gar ziehen lassen. Den gegarten Kabeljau herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen und auskühlen lassen.

Für die Kroketten: Kartoffeln mit Schale in Salzwasser garkochen. Danach die Kartoffeln abgießen, ausdämpfen lassen und pellen. Die heißen Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und 200 g abwägen. Das erkaltete Kabeljaufilet (von oben) fein zupfen und zu den durchgepressten Kartoffeln in eine Schüssel geben. Zwiebel abziehen und würfeln.

Zwiebelwürfel, Ei und Semmelbrösel dazugeben und alles gut miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl in einem Topf oder in einer Fritteuse auf 170 Grad erhitzen und mit einem Esslöffel goldbraune Kabeljaukroketten formen, im Öl ausbacken und diese kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Wenn Sie zu Hause etwas mehr Zeit haben, lassen Sie die Kartoffelmasse ca. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen.

Für die Tomaten-Aioli: Die Haut der Tomaten mit einem Sparschäler rundherum abschälen und die Tomatenhaut zu einer Rose geformt aufrollen. Die geschälten Tomaten vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Eier trennen und 2 Eigelbe mit Senf und Essig in einer Schüssel verrühren und langsam Öl einrühren, sodass eine schöne Mayonnaise entsteht. Mayonnaise mit dem Tomatenmark verrühren. Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Knoblauch- und Tomatenwürfel zur Mayonnaise geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abrausen, trockenwedeln, fein hacken und einen Esslöffel unterrühren.

Ein Küchentuch mit Wasser befeuchten und die Schüssel für die Aioli daraufstellen. So steht der Topf beim Rühren fest und verrutscht nicht.

Für die Avocado-creme: Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Avocados halbieren und den Kern entfernen.

Avocadofruchtfleisch mit Hilfe eines Löffels herausnehmen und in einem Mixer zusammen mit Zitronensaft und etwas Koriander fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Sieb streichen. Die heißen Kartoffel-Kabeljau-Kroketten auf Tellern anrichten und die Tomatenrose daneben garnieren. Tomaten-Aioli und Avocado-creme separat in Schalen anrichten und daneben stellen.

Christoph Rüffer am 05. Mai 2020

Kartoffel-Puffer mit Räucherlachs und Sahne-Meerrettich

Für 4 Personen

80 g frischer Meerrettich	1 Spritzer Zitronensaft	Salz
1 Prise Zucker	100 g Sahne	3 Zweige Dill
700 g Kartoffeln	1 kleine Zwiebel	1 Ei
1 Prise Muskat	5 EL Butterschmalz	100 g Räucherlachs

Meerrettich schälen, waschen und fein reiben.

Geriebenen Meerrettich mit Zitronensaft, 1 Prise Salz, Zucker und Sahne cremig pürieren und nochmal abschmecken.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Kartoffeln schälen und auf der feinen Reibe reiben. Die Kartoffelmasse gut ausdrücken, die Flüssigkeit in einer Schüssel auffangen, die Stärke absetzen lassen.

Den Kartoffelsaft abschütten und die Stärke zu den geriebenen Kartoffeln geben.

Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein reiben, dann zusammen mit dem Ei zu den Kartoffeln geben und alles gut vermischen. Die Kartoffelmasse mit Salz und einer Prise Muskat würzen.

In einer Pfanne reichlich Butterschmalz erhitzen, mit einem Esslöffel etwas Kartoffelmasse in die Pfanne geben, zu Puffern flach drücken und von beiden Seiten knusprig braten. Nach und nach goldbraune Puffer ausbacken.

Kartoffelpuffer auf Teller geben, einen Klecks Sahne-Meerrettich zugeben, etwas Lachs obenauf geben und mit Dill bestreut servieren.

Sören Anders am 11. Dezember 2020

Kartoffel-Salat mit geräuchertem Aal

Für 4 Personen

1 kg festk. Kartoffeln	3 Gewürzgurken	2 Zwiebeln
3 gekochte Eier	3 EL Mayonnaise	2 EL Joghurt
200 ml Hühnerbrühe	2 EL Weinessig	1 Bund Petersilie
100 g Räucheraal	Pfeffer	Salz, Zucker

Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen. Leicht auskühlen lassen, pellen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebeln häuten und in feine Ringe teilen. Butter und etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze etwa 34 Minuten farblos anschwitzen. Nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen.

Die Eier hart kochen, pellen und grob hacken. Die Gurken in Scheiben schneiden.

Die Kartoffeln in eine Schüssel geben, vorsichtig mit der erwärmten Brühe vermengen und etwas Essig hinzufügen. Zwiebeln, Eier und Gurken untermengen. Mayonnaise und Joghurt hinzufügen und den Kartoffelsalat mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem restlichen Essig abschmecken. Den Räucheraal in Stücke schneiden und zum Salat geben. Alternativ kann man den Salat auch mit anderem Räucherfisch anrichten genießen.

Rainer Sass am 22. November 2020

Kartoffel-Stampf, Räucherlachs, Wasabi-Crème-fraîche

Für zwei Personen

Für Stampf und Fisch:

150 g Räucherlachs	150 g Pastinaken	150 g Kartoffeln (mehlig)
150 ml Sahne	1 TL Wasabipaste	1 Muskatnuss
Olivenöl	Salz	

Für die Creme:

1 Limette	100 g Crème-fraîche	1 TL Wasabipaste
-----------	---------------------	------------------

Für die Garnitur:

Kaviar	1 großer Zweig Dill
--------	---------------------

Für den Stampf und Fisch:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Kartoffeln und Pastinaken schälen, in Würfel schneiden und in einem Sieb über Wasserdampf weichdämpfen.

Muskatnuss reiben. Sahne, Muskat und Salz einkochen lassen und ca.

bis auf die Hälfte reduzieren. Dann die weichen Kartoffeln und Pastinaken mit Hilfe einer Kartoffelpresse in die Flüssigkeit pressen und glattrühren.

Kleine Ringe mit etwas Öl ausreiben und den Stampf hineindrücken. Ring entfernen. Etwas Wasabiacreme darauf geben.

Räucherlachsscheiben zu Röschen formen und auch darauflegen.

Für die Creme:

Limette halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Limette waschen, trockentupfen und Schale einer Viertel Limette abreiben.

Wasabipaste, Limettensaft- und schale sowie Crème fraîche zu einer cremigen Masse verrühren, leicht aufschlagen und zu den Törtchen servieren.

Für die Garnitur:

Dill abbrausen und trockenwedeln.

Das Gericht mit Limettenabrieb garniert auf Tellern anrichten und wenn gewünscht mit Kaviar garnieren und mit einem Dill-Zweig servieren.

Johann Lafer am 30. Dezember 2020

Knuspriger Fisch mit süßsaurem Spargel und grünem Püree

Für 2 Personen

Püree:

250 g mehligk. Kartoffeln	Salz	10 g Babyspinat
150 ml Milch	1 TL Butter	50 g Parmesan, frisch gerieben
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Spargel:

250 g grüner Spargel	5 schwarze Oliven	1 EL Olivenöl
1 EL Pinienkerne	3 TL weißer Balsamico-Essig	12 TL Orangenmarmelade
Salz	Pfeffer	

Fisch:

2 dicke Wolfsbarschfilets	Salz	1 EL Weizenmehl (405)
1 EL Olivenöl		

Für das Püree Kartoffeln schälen, grob würfeln und in Salzwasser gar kochen. Dann abgießen und zurück in den Topf geben. Inzwischen Spinat waschen und abtropfen lassen. In einem weiteren Topf die Milch aufkochen. Dann Butter zugeben und schmelzen lassen, Spinatblätter hinzufügen und mit dem Stabmixer grob untermixen. Die heißen Kartoffeln stampfen, die Milchmischung zugeben und mit einem Kunststoffschaber vermengen. Dann Parmesan und Olivenöl einarbeiten und das grüne Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten.

Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden und quer in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Oliven halbieren. Die Spargelstücke in einer Pfanne im heißen Olivenöl unter gelegentlichem Rühren scharf und bissfest anbraten. Oliven und Pinienkerne dazugeben, kurz mitbraten und mit dem Balsamico-Essig ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Orangenmarmelade unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Während der Spargelgarzeit die Wolfsbarschfilets salzen und mit der Hautseite ins Mehl drücken. Die Fischfilets mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne mit Olivenöl legen, erhitzen und bei mittlerer Hitze 45 Minuten knusprig braten. Wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch kurz ziehen lassen. Den knusprigen Wolfsbarsch mit süßsaurem Spargel und grünem Püree auf zwei Tellern anrichten und servieren.

Christian Henze am 17. April 2020

Kräuter-Rührei mit Räucherlachs

Für 2 Personen:

6 grosse Eier	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Kerbel
1/2 Bund Petersilie	1 Spur Sahne	4 Scheiben Räucherlachs
1/2 EL Butter	1 EL Crème-fraiche	

Schnittlauch, Kerbel und Petersilie klein schneiden.

Butter in einer Pfanne schmelzen und alle Kräuter anrösten.

Die Eier in einer Schüssel mit etwas Sahne anschlagen und direkt auf die Kräuter geben. Verrühren und stocken lassen. Zwischendurch pfeffern und salzen - zwischendurch weiter verrühren. Wenn das Ei fertig ist, auf einen Teller geben und obendrauf den Räucherlachs und eine Flocke Crème fraiche geben.

Steffen Henssler am 22. Juli 2020

Kräuter-Seesaibling-Filet auf Meersalz

Für 4 Personen:

4 Seesaibling-Filets	10 Salbeiblätter	2 Zweige Rosmarin
1 Bund Thymian	1 Stück Ingwer	2 Zehen Knoblauch
1 unbehandelte Zitrone	1 kg einfaches Meersalz	

Seesaiblings lets waschen, trocken und entgräten. Die Kräuter säubern und die Rosmarinzweige in Stücke teilen. Ingwer, Knoblauch und Zitrone in feine Scheiben schneiden.

Salz in eine tiefe Pfanne geben und gleichmä ßig verteilen. Etwa 0,2 Liter Wasser hinzufügen, damit das Salz nicht anbrennt.

Nun auf das Salz zunächst die Kräuter und Gewürze legen, dann die Fisch lets. Die Pfanne verschlie ßen und die Fisch lets bei milder Hitze 7-8 Minuten garziehen lassen. Die Fisch lets aus der Pfanne nehmen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Dazu passt Basmatireis und ein Salat.

Rainer Sass am 29. März 2020

Krosses Zander-Filet auf Tomaten-Linsen, Schafskäse-Creme

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Zanderfilets à 180 g	Mehl	1 Zweig Thymian
1 Flocke Butter	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Linsen:

60 g Belugalinsen	100 g Romatomaten	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Zitrone	4 Zweige Liebstöckel
200 ml Gemüsefond	1 Schuss Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Creme:

100 g Schafskäse	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
200 ml Geflügelfond	1 Flocke Butter	2 EL Olivenöl

Für den Fisch:

Die Zanderfilets auf der Hautseite mit Salz und Pfeffer würzen, umdrehen und die Hautseite mit einem scharfen Messer einritzen. Filets leicht mehlieren und in Olivenöl und Butter auf der Hautseite krossbraten.

Thymian am Ende dazugeben und kurz mitbraten. Kurz vor Ende der Bratzeit den Fisch wenden und ca. 10 Sekunden auf der Fleischseite fertig braten.

Für die Linsen:

Linsen mit Geflügelfond bedeckt weichkochen. Tomaten waschen, trockentupfen, kleinschneiden und Fruchtfleisch entfernen. Liebstöckel abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Tomaten und gehackten Liebstöckel zu den eingekochten Linsen geben. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermengen. Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben und etwas Abrieb zu den Linsen geben.

Für die Creme:

Schafskäse kleinschneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Mit Fond auffüllen. Schafskäse dazugeben und einköcheln lassen. Mit einem Pürierstab mixen und durch ein Sieb streichen. Butter und Olivenöl dazugeben und kurz vorm Servieren nochmal schaumig aufmixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 20. August 2020

Lángos-Krapfen mit Lachsforelle, Mayonnaise, Topinambur

Für zwei Personen

Für die Krapfen:

40 g Butter	30 g Ei	125 ml Milch
250 g glattes Mehl	1 L Pflanzenöl	1 Prise Salz

Für die Lachsforelle:

Lachsforelle á 300 g	4 EL Olivenöl	Zucker
Korianderkörner	Salz	Räucherpfeife
Sägespäne		

Für die Mayonnaise:

250 g Sauerrahm	200 ml Pflanzenöl	50 g frischer Dill
Salz		

Für den Topinambur:

250 g Topinambur	50 g Apfelessig	1 EL Senfkörner
1 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

Für die Garnitur:

frische Gartenkresse	frischer Dill
----------------------	---------------

Für die Krapfen:

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Mehl, Butter, Salz und Ei in eine Schüssel geben. Milch aufkochen und darüber gießen. Das Ganze rasch zu einem glatten Teig kneten. Teig 20 Minuten bei Raumtemperatur rasten lassen. Teig anschließend 3mm dick ausrollen. Kreise mit 10 cm Durchmesser ausstechen und in 180 Grad heißem Öl ausbacken. Abtropfen lassen und leicht salzen.

Für die Lachsforelle:

Lachsforelle säubern und mit einer Pinzette die Fischgräten zupfen.

Forelle einmal halbieren. Mit Salz, Zucker und Koriander würzen. Einen großen Teller mit Olivenöl einschmieren und die Filets mit der Hautseite nach unten auf den Teller auflegen. Teller mit Frischhaltefolie bedecken und im Backrohr für 20 Minuten garen lassen.

Sägespäne in eine Räucherpfeife geben, einschalten und anzünden. Den Rauch unter die Frischhaltefolie einfließen lassen, anschließend gut verschließen und für 1-2 Minuten ziehen lassen. Fisch in Stücke zupfen und auf den Krapfen verteilen.

Für die Mayonnaise:

Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Sauerrahm glattrühren und mit Salz würzen. Pflanzenöl und Dill nach und nach mit Hilfe eines Stabmixers einmischen und die Masse in einen Dressiersack füllen.

Für den Topinambur:

Topinambur schälen und sehr dünn hobeln. Essig, 200 ml Wasser, Salz, Zucker und Senfkörnern in einem Topf aufkochen. Topinambur in den heißen Fond einlegen und nur kurz garen, damit er noch bissfest ist.

Für die Garnitur:

Gartenkresse putzen. Dill abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Das Gericht mit Kresse und Dill garniert auf Tellern anrichten und servieren.

Richard Rauch am 08. Dezember 2020

Lachs auf der Zedernholz-Planke mit Avocado-Salat

Für 2 Personen:

Lachs:

2 EL geröstetes Sesamöl	1 EL Honig	1 TL helle Sesamsamen
1 Msp. Zimtpulver	2 Msp. gemahlene Kurkuma	1 EL frisch gehackte Kräuter
2 Lachsfilets (a 170 g)		

Avocado-Salat:

1 Ei	15 g Cashewkerne	1 reife Avocado
ca. 3 Kirschtomaten	2 EL süße ChilisaUCE	1 TL Zucker
1 EL weißer Balsamico-Essig	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Zunächst den Lachs marinieren. Dafür Sesamöl, Honig, Sesam, Zimt, Kurkuma und Kräuter vermengen.

Den Lachs in eine Auflaufform geben und mit der Marinade bestreichen. 20 Minuten marinieren lassen. Den Grill auf 110C vorheizen. Die Lachsfilets auf gewässerte Zedernholzplanken setzen und im Grill 20 Minuten garen. Das Ei hart kochen, unter fließendem, kaltem Wasser abschrecken und pellen.

Inzwischen Cashewkerne in einer Pfanne mit Zucker bestreuen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren karamellisieren. Auf Backpapier abkühlen lassen.

Avocado schälen, entkernen und würfeln. Kirschtomaten waschen, halbieren und mit den Avocadow ürfeln in eine Schüssel geben. Eier grob hacken, mit den Cashewkernen ebenfalls in die Schüssel geben und locker vermengen.

ChilisaUCE, Balsamico-Essig und Olivenöl mit etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren, über die Avocadomischung geben und locker unterheben. Den Avocadosalat servieren.

Christian Henze am 12. Juni 2020

Lachs auf Frühlingskräuter-Soße

Für zwei Personen

Für den Lachs:

250 g Lachsfilets	1 Zitrone	1 Orange
1 Vanilleschote	2 Ingwerscheiben	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 Prise mildes Chilisalز	

Für Kräutersauce:

1 Zitrone	1 Orange	1 Knoblauchzehe
1 cm Ingwer	1 Zweig Kerbel	1 Zweig Dill
1 Zweig frische Petersilie	1 Zweig Minze	80 g griechischer Joghurt
1 EL Milch	1 Prise mildes Chilisalز	1 Prise Zucker

Für die Garnitur:

1 Handvoll essbare Blüten

Für den Lachs:

Den Backofen auf 80°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Lachsfilets nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Frischhaltefolie bedecken und im vorgeheizten Backofen 15-20 min. saftig durchgaren.

Ca. 3 cm der Vanilleschote abschneiden und diese auftrennen. Knoblauch abziehen und zwei dünne Scheiben abschneiden. Ebenfalls zwei Scheiben Ingwer abschneiden. Etwas Zitronen- und Orangenabrieb abreiben. Olivenöl mit dem Stück der Vanilleschote, Ingwer- und Knoblauchscheiben, sowie Zitronen- und Orangenabrieb in einer Pfanne vermengen und sanft erwärmen. Mit Chilisalز würzen.

Die Lachsfilets aus dem Ofen nehmen und mit dem Gewürzöl bestreichen.

Für Kräutersauce:

Kräuter grob hacken. Den Joghurt mit 1 bis 2 EL der jeweiligen Kräuter verrühren, ggf. mit Milch etwas verdünnen. Knoblauch abziehen und Ingwer waschen. Etwas Knoblauch, Zitronenschale, Orangenschale, und Ingwer abreiben. Mit Chilisalز und Zucker abschmecken.

Für die Garnitur:

Ein Bett aus Kräutersauce herstellen und den Lachs daraufsetzen. Das Gericht mit essbaren Blüten garnieren.

Alfons Schuhbeck am 09. April 2020

Lachs im Kohlrabi-Senf-Sud auf Kartoffel-Stampf

Für 4 Personen

Für den Kohlrabisud:

1 EL Sago	1 Kohlrabi	Salz
400 ml Fischfond	Zucker	30 g Senfkörner
100 ml Apfelsaft	weißer Pfeffer	1 Möhre
½ Bund Schnittlauch	1 Spritzer Weißweinessig	50 ml Olivenöl

Für den Lachs:

4 Stücke Lachsfilet	Salz	weißer Pfeffer
Olivenöl		

Für den Kartoffelstampf:

300 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	½ Zitrone (Saft, Schale)
2 EL Sauerrahm	20 g Butter	weißer Pfeffer
Muskatnuss		

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Tapioka in reichlich kaltem Wasser etwa 15 Minuten quellen lassen.

Lachs kalt abrausen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Lachsfilet auf einen mit Olivenöl beträufelten Teller geben. Mit einem weiteren Teller bedecken und ca. 20 Minuten im heißen Ofen sacht garen.

Den Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Kohlrabiwürfel in wenig, leicht gesalzenem Wasser zugedeckt blanchieren. Kohlrabi abgießen, das Kochwasser auffangen.

Kohlrabi-Kochwasser in einen Topf geben, mit dem Fischfond auffüllen. Tapioka abgießen und zugeben. Die Flüssigkeit um etwa 1/3 einkochen.

In der Zwischenzeit für die Senfsamen etwas leicht gezuckertes Wasser in einem kleinen Topf aufkochen.

Den Senf abrausen, im Zuckerwasser etwa 3 Minuten köcheln lassen, damit die Bitterstoffe auskochen. Danach den Senf in ein Sieb geben, abtropfen lassen und gründlich kalt abrausen.

Die Senfsamen erneut in einen Topf geben, mit Apfelsaft auffüllen und sacht so lange offen köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig eingekocht ist und die Senfkörner aufgequollen sind. Die gegarten Senfkörner ebenfalls in den Kohlrabisud geben.

Währenddessen die Kartoffel schälen, waschen und mit leicht gesalzenem Wasser zugedeckt weich kochen.

Möhre putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. In leicht gesalzenem Wasser mit noch etwas Biss blanchieren. Möhrenwürfel abgießen, kurz kalt abschrecken, abtropfen lassen.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Kartoffeln abgießen, auf der heißen Herdplatte kurz ausdampfen lassen. Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Aus der Zitronenhälfte den Saft auspressen.

Sauerrahm und Butter unter das Kartoffelpüree rühren. Püree mit Salz, weißem Pfeffer, Muskat und etwas Zitronensaft und -schale abschmecken.

Den Kohlrabisud nochmals aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen, einen Spritzer Weißweinessig, Schnittlauch, Kohlrabi- und Karottenwürfel unterrühren und abschmecken.

Das Olivenöl sacht einrühren.

Den Kartoffelstampf mittig auf Tellern verteilen, die Lachsstückchen darauf anrichten.

Den Kohlrabi-Sud großzügig über dem Lachs verteilen. Nach Belieben mit Radieschenscheiben und Gartenkresse garniert servieren.

Lachs in einer Salzkruste

Für 8 Personen

Fisch:

3 kg Lachs	4 kg Meersalz	8 Eiweiß
1 Tasse Wasser	Kräuter	1 Zitrone
2 Zehen Knoblauch		

Sauce Béarnaise:

250 ml Orangensaft	100 g kalte Butter	2 Eigelb
1 Zweig Estragon	Zitronensaft	Salz, Pfeffer

Tomaten-Pfirsich-Salat:

4 Pfirsiche	2 Tomaten	2 Orangen
400 ml Orangensaft	2 EL Estragon-Essig	2 EL Olivenöl
Zitronensaft	1 Zweig Estragon	Salz, Pfeffer, Zucker

Fisch:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Lachs gut säubern und den Kopf entfernen. Backpapier auf einem Backblech auslegen. Meersalz, Wasser und Eiweiß in eine Schüssel geben und vermengen. Pro kg Salz benötigt man 2 Eiweiß und einen kleinen Schuss Wasser. Die Masse darf nur feucht und geschmeidig, aber nicht zu flüssig werden.

Eine dicke Schicht Salzmasse auf das Backpapier geben. Den Lachs daraufsetzen und den Bauch mit Kräutern (Thymian, Rosmarin, Salbei, Petersilie), Zitronenscheiben und Knoblauch füllen. Mit der Salzmasse bedecken und rundum verschließen.

Etwa 35-40 Minuten im Ofen garen.

Das Backblech auf den Tisch stellen. Die Kruste mithilfe eines Fleischklopfers oder Hammers anschlagen und vorsichtig entfernen. Die Haut abheben und die Filets auslösen.

Sauce Béarnaise:

Den Orangensaft auf circa 3 EL Flüssigkeit einkochen, von der Herdplatte ziehen und etwas abkühlen lassen. Das Eigelb zur Reduktion geben und den Topf wieder zurück auf die warme Herdplatte stellen. Mit einem Schneebesen alles gründlich und schaumig aufschlagen. Den Topf beim Aufschlagen immer wieder von der Herdplatte nehmen. Die Masse darf nicht zu heiß werden, sonst flockt sie aus. Sobald die Masse eine gute Bindung hat und etwas fester wird, nach und nach kalte Butterstücke hinzufügen. Dabei immer kräftig weiterrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Estragonblätter von den Stielen zupfen, fein hacken und zur Soße geben.

Tomaten-Pfirsich-Salat:

Orangen schälen. Pfirsiche, Tomaten und Orangenfleisch in Stücke schneiden. Den Orangensaft auf die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren. Mit Olivenöl, Estragon-Essig, Zitronensaft, Pfeffer, Salz und 1 Prise Zucker zu einer Vinaigrette verrühren und mit den vorbereiteten Zutaten vermengen. Estragonblätter vom Stiel zupfen, fein hacken und zum Salat geben.

Den Lachs mit Sauce Béarnaise, Tomaten-Pfirsich-Salat oder anderen Beilagen servieren.

Lachs mit asiatischem Grünkohl und Shiitake-Pilzen

Für 4 Personen

4 Stück Lachsfilet	400 g Grünkohl	200 g Shiitake-Pilze
5 EL glutenfreie Sojasoße	1 Zehe Knoblauch	1 kleines Stück Ingwer
1 kleine Schalotte	1 EL Honig	5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Lachs für circa 3 Minuten mit Öl und 1 Prise Salz marinieren. Den Backofen auf 130 Grad (Ober- /Unterhitze) vorheizen.

Lachs mit Backpapier abdecken, damit er im Ofen nicht austrocknet und je nach Größe circa 8-15 Minuten im Ofen backen.

Achtung: Zum Abdecken keine Alufolie verwenden, denn in Verbindung mit Salz lösen sich ungesunde Stoffe aus der Folie.

Den Grünkohl waschen, in kleine Stücke zupfen und leicht abtrocknen.

Schalotte und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem Stieltopf mit etwas Olivenöl anschwitzen.

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Grünkohl in den Topf geben und mit der Sojasoße ablöschen. Honig und Ingwer dazugeben und noch einmal kurz durchschwenken. Den Grünkohl nicht matschig kochen! Stiele der Shiitake-Pilze komplett entfernen, denn sie werden beim Garen etwas gummiartig. Anschließend in grobe Stücke schneiden. Das Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Shiitake-Pilze in die heiße Pfanne geben und kurz anbraten. Zum Schluss die Pilze ganz leicht mit Salz abschmecken. Tipp: Aus den Shiitake-Stielen kann man zusammen mit 1 Prise Salz, 1 Lorbeerblatt und 1 Knoblauchzehe eine Brühe ansetzen, die als Ansatz für Soßen verwendet werden kann.

Grünkohl und Shiitake-Pilze auf Tellern anrichten, das Lachsfilet schön darauf drapieren.

Vegetarische Variante:

Statt des Lachses eine dicke Scheibe Apfel leicht salzen und in einer Pfanne in Öl anbraten.

Tarik Rose am 05. September 2020

Lachs-, Tuna-Tataki, Erbsen-Püree, Sprossen, Sepia-Chips

Für zwei Personen

Für Lachs und Thunfisch:

200 g Lachs-Mittelstück	200 g Thunfisch-Mittelstück	1 Orange
3 EL Sesamöl	3 EL Sojasauce	2 EL geschroteter Pfeffer
Olivenöl		

Für das Erbsenpüree:

400 g TK Erbsen	200 g Frischkäse	1 Schuss weißer Balsamico
1 Vanilleschote	$\frac{1}{2}$ TL Honig	1 TL Sesamöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sepia-Chips:

1 TL Sepiatinte (Paste)	30 g neutrales Öl	10 g Mehl
-------------------------	-------------------	-----------

Für die Garnitur:

1 Zitrone	Erbsensprossen	Pistazien
-----------	----------------	-----------

Für Lachs und Thunfisch:

Den Thunfisch und Lachs waschen, trockentupfen und in rechteckige Tranchen schneiden. Mit Sojasauce, Sesamöl und Pfeffer kurz marinieren. Mit dem Bunsenbrenner auf einem Blech fein abflämmen oder je nach Konsistenz der Fische in der Pfanne kurz anbraten. Danach wieder zurück in die Marinade legen und auskühlen lassen. Mit etwas Orangeabrieb verfeinern und zum Schluss auftranchieren.

Für das Erbsenpüree:

Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Alle Erbsen im gewürztem Wasser mit Sojasauce und Sesamöl kurz aufkochen und abgießen. 2/3 davon im Multizerkleinerer pürieren, abschmecken und mit Vanillemark, Honig, Frischkäse, Salz und Pfeffer verfeinern. In einen Spritzbeutel füllen und im Ring anrichten. Für die Garnitur 1/3 der übrigen Erbsen mit Essig, Sesamöl und Salz abschmecken.

Für die Sepia-Chips:

Öl, 30 ml Wasser und Mehl mit der Sepia-Tinte vermischen, in eine Spritzflasche füllen und in einer heißen Pfanne Korallengitter ausbraten.

Für die Garnitur:

Zitronenschale abreiben. Pistazien hacken und mit Zitronenabrieb in der Pfanne anrösten. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Pistazien und Sprossen garnieren und servieren.

Meta Hildebrand am 16. Dezember 2020

Lachs-Filet in der Zeitung gegart

Für 4 Personen:

1,4-1,6 kg Lachs 2-3 mittlere Zitronen 1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie 5 Seiten einer Tageszeitung 1 TL Salz
1 Spur Pfeffer

Etwa fünf Seiten einer Tageszeitung übereinanderlegen und den Lachs mit der Haut nach unten darauflegen.

Nun den Lachs mit Salz und Pfeffer ordentlich würzen.

Die Kräuter auf dem Lachs verteilen und die Zitronenscheiben ebenfalls darauf verteilen. Nun den Lachs in der Zeitung einschlagen.

Anschließend den Lachs in der Zeitung in Wasser einlegen und einweichen.

Den Lachs auf ein Backblech legen und bei 220°C Umluft ca. 25 Minuten in den Ofen schieben. Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Zeitung mit einer Schere aufschneiden. Bei Bedarf den Lachs noch mit Zitrone und etwas Olivenöl beträufeln.

Steffen Henssler am 24. Dezember 2020

Lachs-Filet mit Akazienhonig

Für 2 Personen:

4 EL Akazienhonig 8 EL Sojasauce 10 EL Balsamicoessig
5 EL Teriyaki Sauce 2 EL süße Chilisauce 400 g frisches Lachsfilet
100 g Pinienkerne 2 EL Sesam 1 Gurke
1 TL Salz 2 TL geröstetes Sesamöl

In einer kalten Pfanne Akazienhonig, Sojasauce, Balsamicoessig, Teriyaki Sauce und Chilisauce mit einem Schuss Wasser zu einem Sud vermengen.

Die Haut vom Lachs abtrennen und das Filet in 4 Stücke schneiden.

Diese in den zunächst kalten Sud legen und nun langsam auf 50°C erhitzen. Das Fischfilet mehrere Minuten garziehen lassen, je nach Herd dauert dies ca. 5 - 10 Minuten. Hinweis: Dampft die Flüssigkeit, ist die Temperatur zu heiß und der Fisch wird trocken.

In einer weiteren Pfanne Pinienkerne ohne Fett anrösten, Sesam kurz mitrösten.

Gurke schälen. Mit Hilfe eines Sparschälers lange Streifen von der Gurke abziehen. Gurkenstreifen kurz in einem Sieb abtropfen lassen.

Anschließend mit Salz und Sesamöl vermischen, dann mit Pinienkernen und Sesam bestreuen.

Die Gurkenstreifen auf einem Teller anrichten, anschließend je ein Lachsstück darauflegen und mit dem Sud beträufeln. Tipp: Der Lachs schmeckt auch am Folgetag wunderbar.

Björn Freitag am 22. Mai 2020

Lachs-Filet mit Ingwer, Kräuterseitling und Soja-Soße

Für 1 Person:

150 g Lachsfilet mit Haut	40 g Ingwer	1/2 Bund Koriander
1 Spur Butter	1 Kräuterseitling	1 Spur Zucker
1 Spur Salz, Pfeffer	1 Spur Sojasauce	

Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.

Den Ingwer in eine heiße Pfanne mit Butter geben und rösten lassen.

Den Kräuterseitling und den Lachs in gleich große Stücke schneiden und mit in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Koriander grob hacken, in der Pfanne mitrösten und einen Schuss Sojasauce mit dazugeben. Durchschwenken und anrichten.

Steffen Henssler am 02. Juli 2020

Lachs-Fisch-Stäbchen mit Remoulade

Für 2 Personen:

300 g Lachsfilet	3 mittlere Eier	1 Portion Mehl
1 Portion Paniermehl	150 g Creme Fraiche	1 mittlere Gewürzgurke
1/2 Bund Petersilie	1 EL Senf	1 mittlere Zwiebel
1/2 Zitrone	1 Spur Öl	

Lachs in Stücke (Fischstäbchen) schneiden und kräftig mit Pfeffer würzen.

Nun in Mehl wenden, durch geschlagenes Ei ziehen und in Panko (Paniermehl) wenden.

In einer Pfanne mit reichlich Öl von allen Seiten goldgelb braten.

Für die Sauce Petersilie runterschneiden.

In einer Schüssel Creme fraiche, Senf und gewürfelte Gewürzgurke zusammen mit der Petersilie, Zitronensaft und Salz und Pfeffer vermischen und noch etwas Zwiebel mit reinreiben.

Den Lachs aus der Pfanne nehmen und kurz auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen und zusammen mit der Sauce anrichten.

Steffen Henssler am 26. Juni 2020

Lachs-Torte

Für vier Personen:

Torte:

1 Laib Sauerteig-Kastenbrot	5 Blätter Gelatine	500 g griech. Joghurt
2 Avocados	1/2 Gurke	1/2 Lauch
1 rote Zwiebel	300 g Räucherlachs	1/2 Bund Dill
1 Bio-Zitrone	Salz und Pfeffer	

Dekoration:

1/2 Gurke	2 EL roter Kaviar	1 Bund Dill
-----------	-------------------	-------------

Für die Basis der Lachstorte den Boden des Kastenbrots längs abschneiden und in eine Kastenform legen.

Gelatine einige Minuten in kaltem Wasser einweichen und anschließend ausdrücken. Mit 5 EL Joghurt in einem Topf erhitzen und glatt rühren. Vom Herd nehmen, den restlichen Joghurt zugeben, verrühren und die Joghurtmasse beiseite stellen.

Fruchtfleisch der Avocados sowie die halbe, entkernte Gurke würfeln. Lauch und Zwiebel fein hacken, Räucherlachs in schmale Streifen schneiden.

Avocado, Gurke, Lauch, Zwiebel und Räucherlachs behutsam vermengen.

Anschließend alles mit der vorbereiteten Joghurtmasse vermischen.

Dill fein hacken. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Dill, Zitronenabrieb und -saft zur Joghurt-Lachs-Masse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und für 2 Stunden kaltstellen.

Vorsichtig aus der Form auf eine Servierunterlage stürzen.

Für die Dekoration den Rest der Gurke (nicht entkernen) mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden, diese einrollen und auf der Torte hübsch drapieren. Mit Kaviar und Dill garnieren.

Björn Freitag am 05. Juni 2020

Lachsforelle in Estragon-Butter mit Nuss-Cranberry-Pilaw

Für 4 Personen

Pilaw:

2 Schalotten	ca. 90 g Butter	50 g Sehriye
200 g Langkornreis	Meersalz	1 EL getrock. Aprikosen
1 EL Mandelstifte	1 EL Pistazien	1 EL Pinienkerne
1 EL getrock. Cranberrys		

Dip:

1 kleine Salatgurke	Salz, Zucker, Cayennepfeffer	150 g türk. Joghurt (10%)
3 EL Olivenöl	2 EL Zitronensaft	Abrieb von $\frac{1}{2}$ Zitrone

Lachsforelle:

500 g Lachsforellenfilet	2 EL Rapskernöl	2 EL Butter
2 Zweige Estragon	Meersalz	1-2 EL Zitronensaft

Pilaw:

In einem Topf 30 g Butter aufschäumen und Zwiebeln darin anschwitzen.

Sehriye und Reis darin bei schwacher Hitze 7-8 Minuten andünsten, eine kräftige Prise Meersalz dazugeben. 400 ml heißes Wasser angießen und den Reis zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten ausquellen lassen. Die Aprikosen in Streifen schneiden. Die restliche Butter (60 g) in einer kleinen Pfanne aufschäumen und Aprikosen, Mandelstifte, Pistazien, Pinienkerne und Cranberrys darin 1-2 Minuten anschwitzen.

Die Aprikosenmischung auf dem Reispilaw verteilen.

Dip:

Gurke schälen, grob raspeln, mit je einer Prise Salz und Zucker bestreuen und Wasser ziehen lassen. Den Joghurt mit dem Öl verrühren und mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Gurkenraspel ausdrücken und untermischen. Den Dip in Schälchen füllen und mit der Zitronenschale garnieren.

Lachsforelle:

Lachsforellenfilets waschen, trocken tupfen und in acht Medaillons schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2 Minuten anbraten. Die Hitze reduzieren und die Butter in die Pfanne geben. Den Fisch 2-3 Minuten weitergaren. Den Estragon waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Den Estragon zur Butter geben. Den Fisch in der Estragonbutter wenden und mit Meersalz und Zitronensaft abschmecken.

Anrichten:

Je zwei Medaillons mit etwas Estragonbutter auf vier Teller geben und mit Nuss-Cranberry-Pilaw servieren. Den Gurkendip dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 04. September 2020

Lachsforelle in saôr mit Pinienkernen

Für 4 Personen

Für den Fisch:

600 g Lachsforellenfilet mit Haut Meersalz 4 EL Olivenöl

Für den Gemüsesud:

300 ml Weißwein	100 ml Zitronensaft	200 ml Fischfond (Glas)
1 Lorbeerblatt	1 TL schwarze Pfefferkörner	3 EL Olivenöl
12 EL flüssiger Honig	12 EL Aceto balsamico bianco	4 Frühlingszwiebeln
3 Stangen Staudensellerie	300 g junge Bundmöhren	4 Schalotten
60 g Sultaninen	3 EL Pinienkerne	Meersalz, Pfeffer

Am Vortag das Forellenfilet waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und leicht salzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fischfilet darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1 Minute anbraten, herausnehmen und in eine Schale legen.

Für den Gemüsesud 200 ml Wein mit dem Zitronensaft, Fond, Lorbeerblatt, den Pfefferkörnern und dem Olivenöl in einen Topf geben und auf die Hälfte einkochen lassen. Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb gießen und mit Meersalz, Pfeffer, Honig und Essig würzen. Den Sud noch heiß über den Fisch geben, abkühlen lassen, mit Frischhaltefolie abdecken und etwa 12 Stunden kühl stellen.

Am nächsten Tag Frühlingszwiebeln und Staudensellerie putzen und waschen. Die Möhren putzen und schälen. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und vierteln.

Die Sultaninen im restlichen Wein einmal aufkochen und 10 Minuten darin ziehen lassen. Dann in ein Sieb abgießen und die Einweichflüssigkeit dabei auffangen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

Die Forellen aus dem Sud nehmen. Den Sud und die Einweichflüssigkeit der Sultaninen in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Möhren und Schalotten hinzufügen und etwa 2 Minuten garen. Den Staudensellerie dazugeben und 2 Minuten mitgaren. Zum Schluss die Frühlingszwiebeln hinzufügen und ebenfalls 2 Minuten mitgaren. Den Sud nochmals mit Meersalz, Pfeffer, Honig und Essig abschmecken.

Das Forellenfilet auf Teller geben und Gemüse mit dem Sud darauf verteilen. Sultaninen und Pinienkerne darübergerben und die Forelle lauwarm servieren.

Cornelia Poletto am 15. Februar 2020

Lachsforelle mit Fächer-Kartoffeln und Mangold

Für 4 Personen

Für die Kartoffeln:

8 Kartoffeln à ca. 100 g	6 EL Butter	Salz
Pfeffer	2 Zweige Rosmarin	1 EL Kapern (Glas)
2 EL schwarze Oliven	2 EL Pinienkerne	

Für die Sauce:

100 ml Weißwein	100 ml weißer Portwein	50 ml Orangensaft
50 ml Grapefruitsaft	50 ml Zitronensaft	100 ml kalte Butter
Salz	Pfeffer	

Für den Mangold:

500 g Mangold	1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
2 EL Sahne-Meerrettich	Salz	Pfeffer

Für den Fisch:

2 EL Speiseöl	Salz	4 Lachsforellenfilets
Mehl		

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln waschen, anschließend fächerartig einschneiden, jedoch nicht durchschneiden.

Die Kartoffeln in eine Auflaufform setzen, die Butter in kleinen Stücken über den Kartoffeln verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln in den vorgeheizten Ofen geben und 25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken. Kapern, Oliven und Pinienkerne fein hacken.

Die Kartoffeln nach 25 Minuten aus dem Ofen nehmen, gehackten Rosmarin, Kapern, Oliven und Pinienkerne darüber streuen und nochmals 25 Minuten in den Backofen geben.

In der Zwischenzeit für die Sauce Weiß- und Portwein in einen Topf geben und die Flüssigkeiten um ein Drittel einkochen.

Dann Orangen-, Grapefruit- und Zitronensaft zugeben und alles nochmals um ein Drittel einkochen.

Mangold putzen, waschen und etwas klein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und den Mangold darin gut anbraten, Zucker überstreuen und goldgelb karamellisieren. Mit Sahnemeerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Pfanne auf die kalte Herdplatte stellen, Öl und etwas Salz zugeben.

Die Fischfilets kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen und die Filets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben. Die Pfanne erhitzen und das Fischfilet auf der Hautseite zu $\frac{2}{3}$ garen, dann wenden und die Kochplatte ausschalten. Filet noch kurz gar ziehen lassen.

Den eingekochten Saucenansatz vom Herd nehmen und die kalte Butter nach und nach einmischen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fischfilet, Fächerkartoffeln, Mangold und Sauce anrichten.

Christian Henze am 07. April 2020

Lachsforellen-Filets mit Knoblauch

Für 4 Personen:

2 Lachsforellen-Filets 2 Zehen Knoblauch 2 EL Kokosöl
Salz Pfeffer

Lachsforellenfilets säubern und Gräten entfernen. Die Filets schräg von der Haut in längliche Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Filetscheiben mit dem Knoblauch in die Pfanne geben und kurz anbraten.

Filets und Knoblauch aus der Pfanne nehmen, mit Meersalz und etwas Pfeffer bestreuen.

Als Snack oder Vorspeise mit Salat und Baguette servieren.

Rainer Sass am 29. März 2020

Möhren-Stampf mit Ei und Räucherforelle

Für 4 Personen

500 g Moormöhren 1 EL geriebener Ingwer 1 EL Butter
2 EL Rapsöl

alternativ: Olivenöl

1 Prise Salz 1 Prise Zucker 2 Bio- Eier
2 geräucherte Forellenfilets 1 Knolle junger Knoblauch 0.5 Bund Petersilie
2 Stangen Frühlingszwiebeln 4 Scheiben Brot

Die Möhren waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit etwas Salz und Zucker gar kochen. Das Kochwasser abgießen, dabei etwas Sud auffangen. Die Möhren nicht zu fein stampfen und mit Kochsud, Butter und Öl zu einer geschmeidigen Masse vermengen. Den Stampf mit geriebenem Ingwer, Salz und Zucker abschmecken.

Frühlingszwiebeln und Petersilie putzen und fein hacken. Eier etwa 6 Minuten wachweich kochen. Die Forellenfilets in mundgerechte Stücke zupfen. Die Brotscheiben ohne Fett in einer Pfanne rösten. Knoblauchknolle anschneiden und die Brotscheiben mit der Schnittfläche oder alternativ mit einer angeschnittenen Knoblauchzehe einreiben.

Zum Anrichten Möhrenstampf jeweils auf eine Brotscheibe geben, darauf etwas gezupfte Forelle und jeweils ein halbes Ei drapieren. Die Kräutermischung darüberstreuen. Nach Belieben noch etwas Öl darüberträufeln.

Rainer Sass am 11. März 2020

Matjes mit Hausfrauen-Soße

Für zwei Personen

Matjes und Pumpernickel:

4 junge Matjesfilets 2 Scheiben Pumpernickel

Für die Sauce:

1 kleine Salatgurke	2 rote Äpfel	1 mittelgroße weiße Zwiebel
1 Zitrone (Saft)	100 g Cornichons, mit Fond	2 EL Schmand
2 EL Crème-fraîche	2 EL Naturjoghurt	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 kleiner Kopf Friséesalat	1 mittelgroße rote Zwiebel	3 EL weißer Balsamico
2 EL Haselnussöl	1 Schale Blüten Sortiment	$\frac{1}{4}$ Bund Dill
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Kerbel	Salz, Pfeffer

Matjes und Pumpernickel:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Matjes abrausen, trockentupfen und kaltstellen. Pumpernickel zerbröseln und im Backofen trocknen.

Für die Sauce:

Salatgurke und Äpfel gut waschen und trockentupfen. Aus der Salatgurke und einem Apfel mit einem Perlausstecher je ca. 20 Kügelchen ausstechen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Schmand, Crème fraîche und Joghurt vermengen, mit Zitronensaft, Cornichonfond, Salz und Pfeffer abschmecken. Weiße Zwiebel abziehen.

Zwiebel, Cornichons und den zweiten Apfel in feine Würfel schneiden und unterheben.

Für die Garnitur:

Rote Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.

Kräuter zupfen, vom Friséekopf die gelben Blätter zupfen und alles abrausen und trockenschleudern. Mischen und mit Balsamico und Haselnussöl abschmecken. Blüten in den Salat geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hausfrauensauce mittig auf zwei Teller verteilen. Je zwei Matjesfilets daraufsetzen. Mit etwas Pumpernickel und roten Zwiebelringen bestreuen. Mit Kräutersalat und den Kügelchen garniert servieren.

Thomas Martin am 04. Mai 2020

Matjes-Tatar auf geröstetem Schwarzbrot

Für 2 Personen:

2 Scheibe. Schwarzbrot	1 Butter	1,5 Matjesfilets
1/2 grosser Apfel	2 Stangen Frühlingslauch	2 EL Cranberries
2 EL Crème-fraîche	1 grosse Zitrone	

Das Schwarzbrot in einer Pfanne mit Butter anrösten.

Den Apfel in feine Würfel schneiden, den Matjes ebenfalls in Würfel schneiden.

Den Frühlingslauch in Ringe schneiden und alles zusammen inklusive getrockneter Cranberries in eine Schale mit Crème fraîche geben. Alles vorsichtig salzen und pfeffern.

Etwas Zitronensaft mit in die Schale geben und vermengen.

Das Tatar zum Schluss auf dem Schwarzbrot anrichten.

Steffen Henssler am 23. Juli 2020

Maultasche mit Meerforelle, Ingwer-Birne, Spinat, Soße

Für zwei Personen

Für die Farce:

200 g Meerforellenfilet	100 g Lachsfilet	1 Zitrone
100 g Sahne	10 ml Wermut	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Nudelteig:

2 Eier	180 g Semolamehl	20 g Mehl
Salz		

Für die Ingwerbirne:

2 Williams Birnen	20 g Butter	10 g Ingwer
10 ml Weißwein	50 ml Birnensaft	10 g Zucker
Salz		

Für den Spinat:

250 g Babyspinat	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
Muskatnuss	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Meerrettichsauce:

2 Weißbrotsciben	20 g Meerrettichwurzel	1 Schalotte
1 Limette	20 g Butter	50 g Sahne-Meerrettich
50 ml Sahne	20 ml Weißwein	150 ml Gemüsesfond
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Schale Kapuzinerkresse

Für die Farce der Maultaschen:

Die Meerforellenfilets waschen, trockentupfen und das Filet von der Haut runterschneiden. Dann in 60-80 g schwere Stücke portionieren. Mit Salz würzen und kühlstellen.

Lachsfilet waschen, trockentupfen, in kleine Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren. Kurz in den Gefrierschrank stellen.

Zitrone waschen, trockentupfen, abreiben, dann halbieren und eine Hälfte auspressen. Lachsfiletwürfel in einem Multi-Zerkleinerer kurz grob mixen, Sahne, etwas Zitronenabrieb- und saft sowie Wermut hinzugeben und zur einer feinen Masse zerkleinern.

Für den Nudelteig:

Beide Mehlsorten, zwei Eier und Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig vermengen. Den Teig 10 Minuten ruhen lassen. Im Anschluss mit der Nudelmaschine (bis Stufe 1) ausrollen.

Danach den Teig in passenden Abschnitte aufteilen und mit Lachsfarce bestreichen, die portionierten Meerforellenfilets auf die Farce setzen und zu einer Maultasche (Päckchen) einrollen.

Maultasche in gesalzenem Wasser $2\frac{1}{2}$ bis 3 Minuten kochen und mit einer Schaumkelle heraus-schöpfen.

Für die Ingwerbirne:

Ingwer schälen und fein schneiden. Birnen schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Birnen in dünne Spalten schneiden und in Butter andünsten. Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Mit Weißwein ablöschen, Ingwer und Birnensaft dazugeben. Mit Salz abschmecken und glasieren.

Für den Spinat:

Schalotte abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen, halbieren und eine Hälfte in feine Würfel schneiden. Pfanne mit Olivenöl leicht erhitzen, Würfel hinzugeben und leicht anschwitzen. Babyspinat hinzugeben und kurz durchschwenken, sodass er noch Biss hat. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Meerrettichsauce:

Schalotte abziehen, in feine Streifen schneiden und in der Butter anschwitzen. Mit etwas Weißwein ablöschen, Fond und Sahne dazugeben, einmal aufkochen und dann die Hitze wieder reduzieren.

Meerrettich schälen und reiben. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Sauce mit dem geriebenen Meerrettich, Sahnemeerrettich, Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Brot fein zerbröseln und die Sauce damit bis auf die gewünschte Dicke binden. Für eine feine Konsistenz durch ein Sieb passieren.

Für die Garnitur:

Kresse abschneiden und Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 25. Mai 2020

Mille-feuille von Apfel, Forelle und Rote Bete

Für zwei Personen**Für die Millefeuille:**

200 g Räucherforellenfilets	100 g gegarte Rote-Bete-Knolle	1,5 TL Meerrettich
1 grüner Apfel	1 Zitrone	125 g Crème-fraîche
1 EL Honig	$\frac{1}{2}$ EL Himbeeressig	1 EL Rapsöl
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

Brunnenkresse	1 Limette	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Millefeuille:

Die Rote Bete falls nötig schälen, in Scheiben schneiden und diese nochmals vierteln. Honig, Essig und Rapsöl verrühren. Rote-Bete-Scheiben darin marinieren.

Crème fraîche mit Meerrettich glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Von den Räucherforellenfilets die Haut abziehen. Eventuelle Gräten mit einer Pinzette entfernen. Filets in Stücke zupfen.

Apfel waschen, trockentupfen und ungeschält von zwei Seiten bis auf das Kerngehäuse in dünne Scheiben schneiden (am besten mit einem Gemüsehobel oder auf einer Aufschnittmaschine). Zitrone halbieren, auspressen, 1 EL Saft auffangen und Apfelscheiben sofort mit Zitronensaft beträufeln.

Für die Garnitur:

Limette halbieren, auspressen und $\frac{1}{2}$ EL Saft auffangen. Kresseblättchen waschen, trockentupfen und mit Olivenöl, Limettensaft, Salz und Pfeffer anmachen.

In der Mitte der Teller jeweils 2-3 Apfelscheiben aufeinanderlegen. Darauf 1 EL Meerrettich-Creme streichen. Einige Forellenstücke und Rote-Bete-Scheiben darauf verteilen. Dies mit restlichen Apfelscheiben, Rote Bete, Meerrettich-Creme und Forelle wiederholen, sodass auf jedem Teller ein kleines Türmchen entsteht. Das Türmchen sollte mit Apfelscheiben abschließen. Das Gericht mit Kresse garniert servieren.

Johann Lafer am 29. Dezember 2020

Mojito-Ceviche mit Kabeljau, Avocado-Creme, Radieschen

Für zwei Personen

Für den Fisch:

400 g Kabeljaufilet, ohne Haut	6 Limetten	1 gelbe Paprika
1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	50 ml weißer Balsamico
2 TL brauner Zucker	Grobes Meersalz	Pfeffer

Für die Avocado-creme:

1 reife Avocado	4 EL weißer Balsamicoessig	1 Prise Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Radieschen	1 Orange	1 rote Chilischote
1 Zweig Dill	100 ml Olivenöl	

Für den Fisch:

Den Fisch filetieren, von den Gräten befreien, in gleich große Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden und in weißem Balsamico einlegen. Minze abbrausen und trockenwedeln. Limetten in einer separaten Schüssel durch ein Sieb auspressen, den braunen Zucker dazugeben und $\frac{1}{2}$ Bund Minze grob schneiden, andrücken und ebenfalls unterrühren. 2-3 Minuten ziehen lassen. Fisch hineinlegen und garen lassen. Paprika schälen und sehr fein schneiden. Zum Fischesud geben und umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Avocado-creme:

Avocado halbieren, Fruchtfleisch herauslösen und Kern entfernen. In einen Mixer geben und Balsamicoessig, Zucker, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer dazugeben. Zu einer Creme mixen und in einen Spritzbeutel füllen.

Für die Garnitur:

Radieschen waschen und sehr fein hobeln. Chili in Scheiben schneiden.

Orange filetieren. Dill abbrausen, trockenwedeln und Dillspitzen abschneiden.

Avocado-creme mit Hilfe eines Spritzbeutels in die Schüssel spritzen, Orangenfilets dazusetzen, mit Chili und Dillspitzen garnieren, Olivenöl darüber gießen, den Fisch hineingeben und servieren.

Alexander Kumptner am 28. Februar 2020

Nuss-Forelle mit Sellerie und Kaviar

Für zwei Personen

Für das Selleriepüree:

1 Stck. Sellerie	2 Schalotten	1 Zitrone
1 Apfel	100 g Butter	1 Schuss Sahne
1 Schuss Geflügelfond	1 Schuss Weißwein	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Nussforelle:

2 Forellenfilets, mit Haut	1 Zitrone	50 g Haselnusskerne
150 g Butter	Salz	

Für den Sellerie:

1 Staudensellerie	50 g Butter	Salz, Pfeffer
-------------------	-------------	---------------

Für den Schaum:

1 Stück Sellerie	1 Kartoffel	1 Zitrone
1 Orange	1 Stück Butter	1 Schuss Sahne
1 Schuss Weißwein	1 Schuss heller Portwein	1 Schuss Geflügelfond
Sternanis	Koriander	Salz, Pfeffer

Für das Topping:

Forellenkaviar	1 Kartoffel	1 Stück Sellerie
1 Schalotte	Staudensellerie mit Grün	Olivenöl

Für das Selleriepüree:

Den Sellerie schälen, von Enden befreien und klein schneiden. Apfel waschen, trockentupfen, vom Kerngehäuse befreien, klein schneiden und mitbraten. Schalotten abziehen, klein schneiden und zusammen mit Sellerie und Apfel in Öl anschwitzen. Wein und Fond aufgießen, alles weichkochen und mixen. Braune Butter herstellen und mit Sahne dazugeben. Alles nochmal pürieren. Zitrone und/ oder Orange halbieren, auspressen und Saft auffangen. Püree mit Salz, Pfeffer und Säure (je nach Geschmack Zitronensaft und/ oder Orangensaft z.B.) abschmecken.

Für die Nussforelle:

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Forellenfilets waschen, trockentupfen und salzen. Butter schmelzen und anbräunen.

Forellenfilets mit der Haut nach oben in die Butter legen und mit Zitronenschale in der Butter ziehen lassen. Die Reste vom Apfel, Sellerie und Orange (von oben) mit in die Butter geben und mitbraten lassen.

Kurz vorm Servieren die Haut vom Fisch abziehen. Nüsse anrösten, hacken und vorm Servieren dazugeben.

Laut WWF sollten Sie auf Forellen zurückgreifen, die aus der Zucht (Offene Netzgehege) aus Europa stammen. Ebenfalls akzeptabel sind Seeforellen aus der Schweiz und Nordirland (Binnengewässer), die mit Stellnetze-Kiemennetze gefangen werden.

Auf Bachforellen aus europäischen Binnengewässern, gefangen mit Angelleinen und Handleinen, sowie Meerforellen aus der Ostsee, gefangen mit Grundlangleinen, Kiemennetze-Stellnetze und Fallen, sollten Sie dringend verzichten.

Für den Sellerie:

Sellerie schälen, in Streifen schneiden und von Fäden befreien.

Zusammen mit brauner Butter und Salz und Pfeffer im Ofen fertig backen oder braten. Am Schluss den Apfel und die Nüsse der Forelle mit dazugeben.

Für den Schaum:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Sellerie und Kartoffel schälen, klein schneiden und im Salzwasser garkochen. Abgießen und mit Weißwein, Portwein und Fond einkochen.

Sahne angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Je nach Geschmack mit Sternanis und Koriander abschmecken. Mit Butter aufmontieren.

Zitrone und Orange waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Zitrone und Orangen halbieren, auspressen und Saft auffangen. Sauce je nach Geschmack mit Zitronensaft- und abrieb und Orangensaft- und abrieb abschmecken. Mit einem Stabmixer aufschäumen.

Für das Topping:

Schalotte abziehen und klein schneiden. Selleriegrün abbrausen, trockenwedeln und auseinanderzupfen. Kartoffel schälen und klein schneiden. Sellerie schälen und klein schneiden. Alles in Öl anbraten und zusammen mit Kaviar und Selleriegrün als Topping auf das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tarik Rose am 10. Dezember 2020

Ofenfilet mit Kürbis

Für 4 Personen

4 Fischfilets à 180 g Saft von 1 Zitrone Meersalz

Kruste:

1 Knoblauchzehe 80 g Kürbis, geraspelt 2 EL Panko
4 EL Parmesan 2 EL Estragon, gehackt 2 EL weiche Butter
Meersalz Pfeffer

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Fischfilets abspülen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Anschließend mit etwas Salz bestreuen und nebeneinander in eine Auflaufform legen.

Für die Kruste Knoblauchzehe abziehen und pressen. Knoblauch, Kürbis, Panko, Parmesan, Estragon, Butter, etwas Salz und Pfeffer verkneten. Kürbismasse abschmecken und auf die Fischfilets streichen. Das Schlemmerfilet 20 Minuten im Backofen garen.

Christian Henze am 16. Oktober 2020

Omelett mit Räucherforelle, Kartoffel-Spalten, Käse-Dip

Für 4 Personen:

Für die Kartoffelspalten:

1 kg Kartoffeln, vorw festk.	2 Stiele Thymian	1 Stiel Rosmarin
6 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer, Zucker	

Für den Schafskäse-Dip:

5 Öl-Tomaten, getrocknet	250 g Schafskäse	200 g Joghurt
2 TL Tomatenmark	2 TL Balsamessig, hell	Salz, Pfeffer

Für das Omelett:

2 Äpfel	200 g Gurke	1 Lauchzwiebel
4 TL Zitronensaft	1 EL Balsamessig, hell	Pfeffer
100 g Sauerrahm	100 g Schmand	Zucker
1 Bund Schnittlauch	400 g Räucherforelle	12 Eier, Kl. M
4 EL Milch	Salz	4 EL Sonnenblumenöl
4 TL Butter	1 Beet Kresse	

Für die Kartoffeln Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln gründlich abbrausen (nach Belieben schälen) und in Spalten schneiden.

Thymianblättchen, Rosmarinnadeln fein hacken. Mit Öl Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren.

Kartoffelspalten mit dem Würzöl mischen und auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen. Auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten backen, dabei ab und zu wenden.

Für den Dip die Tomaten etwas abtropfen lassen, das Öl dabei auffangen.

Schafskäse grob zerdrücken. Mit Joghurt, Tomatenmark, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Getrocknete Tomaten untermischen und evtl. mit einem Stabmixer pürieren, sodass eine glatte Masse entsteht.

Für das Omelett Äpfel und Gurke abbrausen. Äpfel vierteln, entkernen und fein würfeln. Gurke längs vierteln, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Lauchzwiebel in dünne Scheiben schneiden. Äpfel, Gurke und Lauchzwiebel mit 2 TL Zitronensaft, Essig Salz, Pfeffer, Sauerrahm, Schmand und Zucker mischen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Forellenfilets grob zerpuffen mit Schnittlauch und übrigem Zitronensaft mischen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

Eier, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen.

Jeweils 1 El Öl und 1 TL Butter portionsweise in einer oder zwei Pfannen erhitzen.

Die Eimasse portionsweise in die Pfanne geben und stocken lassen.

Anschließend wenden.

Kartoffeln aus dem Ofen nehmen.

Omeletts auf Teller geben Räucherforelle und Apfel-Gurken-Mix jeweils auf einer Omeletthälfte verteilen. Kresse vom Beet schneiden und darüber streuen. Die andere Omeletthälfte darüberklappen, mit den Kartoffeln und Tomaten-Dip servieren. Wenn es schnell gehen soll, schmeckt das Omelett auch mit Bauernbrot, statt Kartoffeln.

Martin Gehrlein am 26. Februar 2020

Orecchiette mit Brokkoli und Büffelmozzarella

Für zwei Personen

Für die Nudeln:

400 g Orecchiette Salz

Für den Sugo:

2 Brokkoli 500 g Strauchtomaten 2 Sardellenfilets

1 EL Kapern in Meersalz 10 getrock. Öl-Tomatenfilets 1 Peperoncini

1 Schalotte 1 Knoblauchzehe 200 g Ricotta

4 EL Olivenöl 1 Prise Zucker Butter

Meersalz Pfeffer Eiswasser

Für die Garnitur:

125 g Büffelmozzarella 100 g Parmesan 1 Bund Basilikum

Für die Nudeln:

Einen Topf mit reichlich Salzwasser aufsetzen. Pasta darin al dente kochen. Abgießen.

Für den Sugo:

Tomaten waschen, trockentupfen, den Blütenansatz herausschneiden und pürieren. Die pürierten Tomaten in ein Küchentuch geben und abtropfen lassen. Den gewonnenen Tomatenfond aufkochen und mit den kalten Butterflocken weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Meersalz, einer Prise Zucker und Pfeffer abschmecken.

Brokkoliröschen abschneiden, 12 Röschen blanchieren, in Eiswasser abschrecken und für die Garnitur aufbewahren. Schalotte und Knoblauch abziehen und würfeln. Sardellen und getrocknete Tomaten klein schneiden. Schalottenwürfel in Olivenöl glasig anschwitzen und zusammen mit Knoblauch, restlichen Brokkoliröschen, Sardellen, Kapern und Tomaten zum Tomatenfond geben. Salzen, mit Ricotta abschmecken und mit geschlossenem Topfdeckel ca. 10-15 Minuten weich garen.

Peperoncini der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Sugo mit Meersalz, Olivenöl und Peperoncini abschmecken. Pasta (von oben) hinzugeben. Auskühlen lassen.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben. Mozzarella klein schneiden. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und in Streifen schneiden. Gericht mit Mozzarella, Parmesan, den Brokkoli-Röschen (von oben) und Basilikum ausgarnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 23. März 2020

Peterfisch, Orangen-Zimtschaum, Petersilienwurzel-Püree

Für zwei Personen

Für den Orangen-Zimtschaum:

250 ml Fischfond	100 ml Weißwein	2 Schalotten
1 EL Crème-fraîche	150 g kalte Butterwürfel	100 ml Champagner
1 Zitrone	200 ml frischer Orangensaft	2 Zimtstangen
Cayennepfeffer	Salz	

Für die Orangenzenen:

1 Orange	1 EL Zucker	20 ml Bitterorangenlikör
----------	-------------	--------------------------

Für den Fenchelsalat:

1 Fenchelknolle mit Grün	1 Msp. gemörs. Fenchelsaat	1 Orange
10 ml Olivenöl		

Für das Petersilienwurzelpüree:

200 g Petersilienwurzel	100 g Sellerieknolle	100 g Schalotten
50 g Butter	50g kalte Butterwürfel	50 ml weißer Portwein
100 ml Gemüsefond	100 ml Milch	1 Zitrone
Salz	Pfeffer	

Für den Peterfisch:

2 St. Peterfisch, à 170 g	100 g Butter	frische Lorbeerblätter
2 Zitronen	Meersalz	

Für den Orangen-Zimtschaum:

Die Schalotten abziehen und würfeln. Fischfond und Weißwein mit den Schalotten in einem Topf zur Hälfte einkochen. Mit der kalten Butter und der Crème Fraîche im Mixer schaumig aufschlagen.

Schale der Zitrone abreiben, anschließend Zitrone halbieren und auspressen. Die Sauce mit Salz, Cayenne und Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken und mit dem Champagner vollenden. Den Orangensaft sirupartig einkochen und zur Sauce geben.

Zimtstangen in die Sauce geben und 30 Minuten ziehen lassen.

Für die Orangenzenen:

Orange ziselieren und den Saft auspressen. 1 EL Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Orangensaft und Bitterorangenlikör ablöschen. Zesten darin glasieren.

Für den Fenchelsalat:

Fenchelinneres fein hobeln und in Eiswasser legen. Kurz vor dem Servieren aus dem Wasser nehmen. Fenchelgrün kleinschneiden.

Orange filetieren. Alles zusammen zu einem leichten Salat vermengen und Olivenöl unterheben.

Für das Petersilienwurzelpüree:

Petersilienwurzel und Sellerie schälen und grob klein schneiden.

Schalotten abziehen, klein schneiden und in Butter in einem Topf glasig dünsten. Petersilienwurzel und Sellerie zugeben. Mit Portwein und Gemüsefond ablöschen und Milch zugeben. Gemüse darin weichkochen.

Zitronenzesten abreiben. Püree mit Zitrone, Salz und Pfeffer würzen, fein pürieren.

Für den Peterfisch:

Peterfisch in einer Pfanne in Butter anbraten. Lorbeer dazu geben.

Mit Zitronen glasieren, mit Meersalz würzen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Martin am 23. Dezember 2020

Pfifferling-Salat mit gebratener Forelle

Für 4 Personen:

Für den Salat:

500 g ausgel. dicke Bohnenkerne	Salz	2 Schalotten
3 EL Weißweinessig	2 EL Himbeeressig	Pfeffer
1 TL Senf	1 Prise Zucker	6 EL Olivenöl
400 g Pfifferlinge	2 EL Butter	2 Lauchzwiebeln

Für Röstbrot und Forelle:

1 Baguettebrot	6 EL Butter	Meersalz
4 Forellenfilets (à 170 g)	3 EL Zitronensaft	3 Stiele Zitronen-Thymian
3 TL bunte Pfefferkörner	4 EL Mehl	3 EL Rapsöl

Für den Salat Bohnenkerne aus den Hülsen lösen. In leicht gesalzenem Wasser etwa 8 Minuten vorgaren. Bohnenkerne abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den Häutchen drücken.

Schalotten schälen und fein würfeln. Beide Essigsorten, Salz, Pfeffer, Senf, Zucker und 4 EL Öl verquirlen. Schalotten und Bohnenkerne untermischen.

Pfifferlinge putzen, eventuell anhaftenden Sand mit einem Pinsel abbürsten. Große Pilze nach Belieben kleiner schneiden. Übriges Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin unter Schwenken kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pilze unter die marinierten Bohnenkerne mischen, ziehen lassen.

Das Baguette schräg in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. 4 EL Butter portionsweise in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen.

Baguettescheiben darin von beiden Seiten goldbraun knusprig braten.

Brot auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Meersalz bestreuen.

Aus den Filets eventuell noch vorhandene Gräten ziehen. Filets waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Thymian abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und hacken. Pfeffer grob mörsern.

Filets trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Filets in Mehl wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Filets darin auf einer Seite goldbraun braten. Filets wenden und die übrige Butter zugeben. Die Butter aufschäumen lassen, über die Filets löffeln und fertig braten.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Den Salat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, Lauchzwiebeln überstreuen.

Pfifferlingssalat, Pfeffer-Forellenfilets und Röstbrot anrichten.

Martin Gehrlein am 07. Juli 2020

Pochierter Winter-Kabeljau mit Gemüse-Reis

Für 4 Personen

Fisch:

500 g Kabeljau	3 Lorbeerblätter	100 ml Weißwein
2 Zwiebeln	2 EL Weißwein-Essig	10 Pfefferkörner
flockiges Meersalz	1 Prise Zucker	

Reis:

2 Tassen Basmatireis	1 Stück Ingwer	1 Chilischote
1 Möhre	2 Stangen Staudensellerie	10 weiße Champignons
0.5 Ananas	Traubenkern- und Olivenöl	1 EL gehackte Petersilie
1 EL gehackter Dill	Salz	Pfeffer

Fisch:

Das Skreifilet portionieren. Die Haut mit einem scharfen Messer mittig leicht einschneiden, dann etwas Meersalz in die Schnittstellen streuen. Die Zwiebeln häuten und in Lamellen schneiden. Wasser in eine Pfanne mit hohem Rand, eine Bratreine oder einen Topf füllen und erhitzen. Die vorbereiteten Zwiebeln, Lorbeer, Pfeffer, Weißwein, Essig, 1 Prise Salz und Zucker hinzufügen und alles einmal aufkochen. Dann die Hitze auf kleinste Stufe herunterschalten und den Sud etwas abkühlen lassen. Die Filets sollen nicht kochen, sondern bei etwa 70-80 Grad langsam gar ziehen (pochieren).

Die Filets in den Sud legen und etwa 5-6 Minuten garen. Sie sollten dabei vom Sud bedeckt sein. Zum Schluss immer mal wieder ein Stück herausnehmen, die Lamellen leicht auseinanderdrücken und den Garzustand testen. Die Filets sollten innen noch schön glasig sein.

Reis:

Den Basmatireis mit Wasser, Salz und einigen Ingwerscheiben aufsetzen, einmal aufkochen, dann bei geringer Temperatur etwa 20 Minuten fertig garen.

Möhren und Staudensellerie putzen und in Stifte oder Scheiben schneiden. Champignons ebenfalls säubern und in Scheiben schneiden. Ananas schälen und das Fruchtfleisch in Würfel teilen. Chilischote fein hacken. Oliven- und Traubenkernöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse und die Pilze anbraten, die Hitze reduzieren und alles nur wenige Minuten schmoren lassen.

Dabei mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Die Ananasstücke parallel in einer weiteren Pfanne kurz in Olivenöl anbraten und mit der zerkleinerten Chilischote würzen.

Anrichten:

Reis auf Teller geben, das Gemüse und die Ananas auf dem Reis verteilen. Drauf das Fischfilet legen und mit flockigem Meersalz und den Kräutern bestreuen.

Rainer Sass am 21. Februar 2020

Pulled Lachs mit Fächerkartoffeln

Für vier Personen:

1 EL rosa Pfefferbeeren	1 EL Agavendicksaft	1 Zitrone
8 EL Rapsöl	Meersalz	900 g frische Lachsseite
16 Kartoffeln (festk.)	16 Lorbeerblätter	2 EL Butter
1 Bund Schnittlauch	200 g saure Sahne	Pfeffer

Für die Marinade die rosa Pfefferbeeren zerstoßen und mit Agavendicksaft, dem Saft einer halben Zitrone, 4 EL Öl und Salz mischen. Lachs in die Marinade einlegen und für 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Backofen für auf 200 C vorheizen.

Kartoffeln schälen und in Abständen von jeweils 1-2 mm bis zur Mitte ein-, aber nicht vollständig durchschneiden. Tipp: Um dies zu verhindern, kann man vorher einen Schaschlik-Spieß in das untere Drittel der Kartoffel stecken.

Fächerkartoffeln auf ein Backblech (gefettet oder mit Backpapier) setzen.

Butter in einem Topf zerlassen und Kartoffeln damit bepinseln. Je ein Lorbeerblatt in die eingeschnittenen Kartoffeln stecken. Für 30 Minuten im Ofen garen.

Die Backtemperatur auf 220 C erhöhen.

Lachs aus der Marinade heben und in eine mit Öl bepinselte, ofenfeste Form geben. Für 10 Minuten zu den Kartoffeln in den Ofen geben und auf oberster Schiene garen.

Währenddessen Schnittlauch fein schneiden. Saure Sahne mit Salz, Pfeffer und dem Saft der anderen Zitronenhälfte würzen. Den geschnittenen Schnittlauch unterrühren.

Den gegarten Lachs mit zwei Gabeln zerreißen, mit Schnittlauch garnieren und zusammen mit Fächerkartoffeln und Dip servieren.

Björn Freitag am 05. Juni 2020

Räucherforelle mit Linsen-Apfel-Salat

Für 4 Personen

300 g Belugalinsen	1 Bio-Orange	20 g Ingwer
3 Zweige Thymian	2 Lorbeerblätter	2 Pimentkörner
1 TL Senfsaat	1 Gewürznelke	2 Äpfel
1 Spritzer Zitronensaft	4 Lauchzwiebeln	2 EL Olivenöl
100 ml Kalbsfond	50 g Butter	Salz
Pfeffer	1 EL Balsamico	Zucker
4 geräuch. Forellenfilets		

Die Linsen abspülen, in eine Schüssel mit reichlich kaltem Wasser geben und 3 Stunden einweichen.

Anschließend die Linsen abgießen, in einen Topf geben und reichlich kaltes Wasser angießen.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Den Ingwer schälen und fein schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Lorbeerblatt, Piment, Senfsaat, Gewürznelke und Thymian mit dem Orangenabrieb und Ingwer in einen Gewürzbeutel geben.

Den Gewürzbeutel zu den Linsen geben, alles aufkochen und die Linsen etwa 20 Minuten leicht köchelnd mit noch leichtem Biss garen.

Die Äpfel waschen und in feine Scheiben schneiden. Bis zum Anrichten in eine Schüssel mit Zitronenwasser legen, damit sie nicht braun werden.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lauchzwiebeln darin leicht anbräunen, leicht salzen.

Die gegarten Linsen in ein Sieb abgießen, dann in eine tiefe Pfanne geben. Den Kalbsfond und die Butter zufügen und alles ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Balsamico und Zucker abschmecken.

Linsen mit Apfelscheiben und Lauchzwiebeln anrichten.

Das Forellenfilet in feine Stücke zupfen, darüberstreuen und servieren.

Martin Gehrlein am 28. September 2020

Räucherforellen-Schaum mit Oliven-Crunch

Für 4 Personen

Für den Forellenschaum:

4 Blatt Gelatine	150 ml Fischfond	200 g geräuchertes Forellenfilet
Salz	Piment-d'Espelette	1 Prise Korianderkörner
1 Spritzer Zitronensaft	250 g Schlagsahne	

Für den Oliven-Crunch:

2 Knoblauchzehen	100 ml Milch	150 g Ciabatta-Brot
Olivenöl	50 g schwarze, getrock. Oliven	Salz
Pfeffer	1 Prise Chiliflocken	

Für den Salat:

1 Romana-Salat	1/2 Bund Sauerampfer	2 Schalotten
2 EL Balsamico	4 EL Olivenöl	1 Spritzer Zitronensaft
Salz	Zucker	Piment-d'Espelette

Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Fischfond in einem Topf erwärmen. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken, in den warmen Fischfond geben und auflösen.

Die Hälfte vom Forellenfilet zerkleinern und zusammen mit dem Gelatinefond fein pürieren. Die Masse durch ein feines Sieb streichen und mit Salz, Piment d'Espelette, Koriander und Zitronensaft würzen.

Die Sahne halbsteif aufschlagen, unter die Forellenmasse heben, alles in eine Schüssel umfüllen und ca. 30 Minuten kalt stellen.

Inzwischen für den Crunch den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

12 Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden und mit der Milch in einem kleinen Topf kurz köcheln und blanchieren. Abgießen und den Knoblauch abtropfen lassen.

Das Brot in sehr dünne Scheiben schneiden.

Tipp: Dafür am besten das Brot anfrieren. So lässt es sich leichter dünn aufschneiden.

Die Brotscheiben auf ein Backblech geben, dünn mit Olivenöl bestreichen, Knoblauchscheiben dazwischen legen und im vorgeheizten Ofen goldbraun rösten.

Oliven grob schneiden.

Den Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Dann in grobe Streifen schneiden. Sauerampfer abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Die Schalotten schälen und fein schneiden.

Für das Salatdressing Essig, Olivenöl und Zitronensaft vermischen, mit Salz, Zucker und Piment d'Espelette würzen.

Das geröstete Brot grob zerkleinern und mit Knoblauch und Oliven mischen, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

Direkt vor dem Anrichten Salat, Sauerampfer und Schalotten in eine Schüssel geben und das Dressing untermischen.

Salat auf dem Teller verteilen. Aus dem Forellenschaum mit einem heißen Löffel schöne Nocken ausstechen und auf den Salat setzen. Den Oliven-Crunch darüber streuen.

Restliches Forellenfilet in 1 cm großen Rauten schneiden und mit auf den Teller geben.

Jörg Sackmann am 11. August 2020

Raviolo, Safran-Soße, aus dem Meer, Tomaten, Babyspinat

Für zwei Personen:

Für den Nudelteig:

2 Eier	75 g Nudelgrieß	125 g Mehl
Tintenfisch-Tinte	1 Prise Salz	

Für die Sauce:

1 Schalotte	1 Zitrone 100 g	Crème-double
100 g kalte Butter	300 ml Fischfond	50 ml halbtr. Weißwein
2 cl Wermut	10 Safranfäden	Meersalz

Aus dem Meer:

120 g Steinbuttfilet	120 g Lachsfilet	4 Jakobsmuscheln
4 Kaisergranat	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Thymian
Piment-d'Espelette	Salzflocken	Olivenöl

Für die Tomaten:

4 Strauchtomaten	1/2 Bund Estragon	1 EL Olivenöl
Salz Pfeffer		

Für den Babyspinat:

100 g Babyspinat	1 Schalotte	1 EL Olivenöl
Salz Pfeffer		

Für den Nudelteig:

Die Eier zusammen mit der Tinte aufschlagen. Nudelgrieß, Mehl und Salz mit den aufgeschlagenen Eiern in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie einwickeln und 10 Minuten ruhen lassen. Den Nudelteig in der Nudelmaschine hauchdünn ausrollen und daraus 8 Nudelkreise von ca. 8 cm Durchmesser ausstechen. Die Nudelblätter in Folie einpacken und beiseitelegen. Die Nudelblätter in kochendem Salzwasser al dente garen.

Für die Sauce:

Schalotte abziehen und fein würfeln. Weißwein, Wermut und Schalottenwürfel in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen. Mit Fond aufgießen, dann Safranfäden und Crème double dazugeben. Die Flüssigkeit um etwa ein Drittel reduzieren lassen. Sauce durch ein feines Sieb passieren. Kalte Butter in Würfel schneiden, zur Sauce geben und mit einem Mixer aufmontieren.

Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Sauce mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Warmhalten. Sauce kurz vor dem Servieren nochmals aufkochen, abschmecken und mit einem Stabmixer aufschäumen.

Aus dem Meer:

Steinbuttfilet, Lachs, Jakobsmuscheln und Kaisergranat kalt abspülen und trockentupfen. Die Fischfilets vierteln. Thymian abrausen und trockenwedeln. Knoblauch andrücken. Meeresfrüchte in Öl mit der Knoblauch und Thymian von beiden Seiten ca. 2 Minuten von beiden Seiten braten. Mit Salzflocken und Piment d'Espelette abschmecken.

Warmhalten.

Für die Tomaten:

Tomaten kurz blanchieren, aus dem Wasser nehmen und enthäuten.

Halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Tomaten in einer Pfanne mit Öl schmelzen lassen. Estragon abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Tomaten mit Salz, Pfeffer und Estragon abschmecken.

Für den Babyspinat:

Schalotte abziehen und fein würfeln. In Öl glasig anschwitzen. Spinat waschen, trockenschleudern und zu den Schalotten geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf vorgewärmte Teller zuerst etwas Sauce, das erste Nudelblatt, die Tomaten und den Blattspinat geben. Die Meeresfrüchte darauf verteilen, etwas Sauce darübergeben und mit dem zweiten Nudelblatt bedecken.

Das Gericht nochmals mit Sauce umgießen.

Cornelia Poletto am 12. Juni 2020

Reibekuchen mit geräuchertem Forellen-Mousse

Für 4 Personen

Für die Forellenfilets:

4 geräucherte Forellenfilets	125 g Crème-fraîche	1 Bio-Zitrone (Abrieb)
Dill, Schnittlauch, Petersilie	Salz, weißer Pfeffer	

Für die Reibekuchen:

4 Kartoffeln (vorw. festk.)	2 kleine Kohlrabi	1 Ei
Salz, schwarzer Pfeffer	Muskatnuss	2 EL Mehl
2-3 EL Butterschmalz		

Die Forellenfilets würfeln, in einer Schale mit Creme Fraîche marinieren und mit weißem Pfeffer und etwas Salz abschmecken. Anschließend die gehackten Kräuter unterheben.

Die Kartoffeln und Kohlrabi schälen, roh reiben (Mischungsverhältnis 2:1) und mit dem Mehl und dem Ei einen Pufferteig herstellen. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Die kleinen Puffer mit Hilfe eines Küchenrings in Butterschmalz von beiden Seiten für jeweils 4-5 min. kross ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und dann mit dem Forellenmousse anrichten.

Björn Freitag am 11. April 2020

Rochen-Flügel mit Oliven-Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für den Rochenflügel:

300 g Rochenflügelfilet	50 g Butter	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Püree:

300 g Kartoffeln	30 g Kalamata Oliven	120 g Butter
200 ml Olivenöl	Muskatnuss	Salz

Für die Vinaigrette:

12 Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe	2 EL Kapern
1 Limette	1 EL mittelscharfer Senf	12 EL Olivenöl
4 EL dunkler Balsamico Essig	4 Zweige Basilikum	Zucker, Salz, Pfeffer

Für den Rochenflügel:

Die Rochenflügelfilets in 4 x a 75 g Portionen portionieren. Pfanne erhitzen, Öl hinzugeben und den Rochenflügel bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten braten. Butter und Kräuter hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Püree:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen, abschütten kurz ausdampfen lassen und durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Olivenöl und Butter mischen und mit Salz und Muskat würzen. Die Oliven fein schneiden und unter das Püree mischen.

Für die Vinaigrette:

Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Knoblauch, Balsamico Essig, Senf und Zucker in ein hohes Gefäß geben, mit dem Zauberstab langsam das Öl hineinlaufen lassen bis eine Emulsion entstanden ist. Kapern hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kirschtomaten halbieren und mit der Kapern-Vinaigrette vermischen und den Basilikum feinschneiden und dazu geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 22. Juni 2020

Rose vom Saibling mit Kaviar, Schmand, Kartoffel-Spänen

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Saiblingsfilets à 80 g	100 g Saiblingskaviar	1 Zitrone
1 Schalotte	$\frac{1}{4}$ Meerrettichwurzel	50 g Salz
20 g Zucker		

Für die Schnittlauchcreme:

$\frac{1}{2}$ Bd. Schnittlauch	50 g Crème-fraîche	50 g Schmand
Salz	Pfeffer	

Für die Vinaigrette:

1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 Schuss Gemüsefond
1 Schuss helle Sojasauce	2 EL kaltgepresstes Rapsöl	1 Prise Xanthan

Für die Kartoffelspäne:

100 g festk. Kartoffel	100 g Butterschmalz
------------------------	---------------------

Für den Fisch:

Eine Beize aus 500 ml Wasser mit 50 g Salz und 20 g Zucker herstellen, in einem Topf aufkochen lassen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Saiblingsfilet in die flüssige Beize für 7-8-Minuten einlegen, anschließend herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Fisch in Tranchen schneiden und daraus eine Rose formen. Diese in eine beschichtete Pfanne zum Abflämmen legen. Kurz vor dem Servieren die Rose mit einem Bunsenbrenner abflämmen. Restliches Filet in feine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und klein hacken. Zitronenschale abreiben, Zitrone halbieren und auspressen.

Fischtatar mit Schalotten und Saiblingskaviar vermischen, Meerrettich reinreiben und Tatar mit Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken.

(von Alexander Herrmann) Die Beizflüssigkeit ist nur einmalig zu verwenden, aber gerne auch für mehrere Fische. Die Beize sollte nicht länger als eine Stunde nach Vorbereitung verwendet werden und ist nicht zum Lagern geeignet.

Für die Schnittlauchcreme:

Schnittlauch fein schneiden und mit Schmand und Crème Fraîche verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Vinaigrette:

Für die Vinaigrette Zitrone halbieren und auspressen. Schalotte abziehen und würfeln. Zitronensaft mit Schalottenwürfeln, Sojasauce und Fond vermengen. Xanthan hinzugeben und mit Rapsöl verrühren.

Für die Kartoffelspäne:

Kartoffeln schälen und mit Hilfe eines Schälers weitere Späne abziehen.

Diese in Wasser einlegen und dadurch die Stärke entweichen lassen.

Auf einem Küchenkrepp trocken tupfen und anschließend in einer Pfanne mit Butterschmalz langsam knusprig heraus frittieren.

Schnittlauchcreme in die Mitte der Teller geben, darauf die Rose legen und oben drauf mit Tatar garnieren. Vinaigrette drum herum gießen und mit Kartoffelspänen dekoriert servieren.

Alexander Herrmann am 22. Dezember 2020

Saibling mit Blumenkohl in Trüffel-Vinaigrette, Wachtelei

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Saiblingsfilets à 120 g 1 Limette 300 g Zucker
300 g Salz

Für die Trüffelvinaigrette:

4 EL weißer Balsamicoessig 10 EL Trüffelöl 5 EL Rapsöl
1 Prise Zucker Salz Pfeffer

Für den Blumenkohl:

30 g Blumenkohl

Für das Wachtelei:

2 Wachteleier 1 EL Essig

Für die Garnitur:

1 Trüffel 2 EL Saiblingskaviar 1 Beet Mikro Leaf
1 Beet Blutampferkresse

Für den Fisch:

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Fisch waschen und trockentupfen. Zucker und Salz im Verhältnis 1:1 vermengen und Fisch damit bedecken. Limette unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben. Limettenabrieb über den Fisch geben und ca. 20 Minuten beizen. Fisch aus der Beize nehmen, abwaschen, trockentupfen und portionieren. Auf ein Backblech geben, mit Limettenabrieb bestreuen und im vorgeheizten Ofen ziehen lassen.

Für die Trüffelvinaigrette:

Balsamico mit Trüffelöl, Rapsöl, Zucker, Salz und Pfeffer vermengen.

Für den Blumenkohl:

Blumenkohl auf der Aufschnittmaschine grob und großflächig mit Strunk in Scheiben schneiden und mit der Trüffelvinaigrette marinieren.

Für das Wachtelei:

Eier einzeln in zwei kleine Schälchen geben. Wasser zum Kochen bringen, Essig hinzugeben, mit einem Schneebesen einen Strudel erzeugen und langsam die Eier nacheinander in das Wasser geben.

Wachteleier ca. 2,5 Minuten lang kochen.

Für die Garnitur:

Trüffel hobeln. Gericht mit Trüffel, Saiblingskaviar, Mikro Leaf und Blutampferkresse garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 01. April 2020

Saibling mit Mangold, Linsen, Granatapfel und Haselnuss

Für 4 Personen:

Für die Linsen:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	30 g Butter
70 g Belugalinsen	Currypulver	0,5 TL
Ras el-Hanout	2 EL Balsamicoessig	300 ml Gemüfefond
1 TL Speisestärke	30 g kalte Butter	5 Stiele Petersilie
Salz		

Für den Mangold:

50 g Haselnusskerne	0,5 Granatapfel	1 Schalotte
300 g Baby-Mangold	1 EL Butter	Salz
Muskatnuss	4 Saiblingsfilets	2 EL Sonnenblumenöl

Für die Linsen die Schalotte abziehen und würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein reiben.

Die Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin sacht andünsten.

Die Linsen verlesen, abbrausen, abtropfen lassen.

Linsen, Currypulver und Ras el-Hanout in den Topf geben und mit andünsten.

Mit dem Essig ablöschen und diesen vollständig einkochen lassen.

Dann mit Fond aufgießen, aufkochen. Die Linsen sacht gar köcheln lassen. Gegebenenfalls zwischendurch noch etwas Fond angießen.

Währenddessen für den Mangold Haselnüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, auf einem Teller auskühlen lassen.

Granatapfelkerne auslösen.

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden.

Mangold putzen, abbrausen und abtropfen lassen.

Für die Linsen Speisestärke und 2 EL kaltes Wasser anrühren.

Angerührte Stärke unter ständigem Rühren zu den gegarten Linsen geben, kurz köcheln lassen.

Die kalte Butter fein würfeln und unterrühren. Die Linsen sollen jetzt nicht mehr kochen.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.

Petersilie unter die Linsen mischen. Linsen mit Salz abschmecken, kurz warm halten.

Für den Mangold die Butter in einem Topf erhitzen und sacht bräunen.

Die Schalottenwürfel zugeben und darin andünsten. Den Mangold zugeben und alles kurz durchschwenken. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

Haselnüsse hacken und mit Granatapfelkernen unter den Mangold schwenken.

Saiblingsfilets abbrausen und gründlich trocken tupfen.

Das Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Den Saibling salzen und mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze 2 Minuten anbraten.

Dann die Filets wenden und etwa 30 Sekunden fertig braten.

Mangold und Linsen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Saiblingsfilet anlegen und alles servieren.

Sören Anders am 21. Oktober 2020

Saibling mit Meerrettich-Kruste

Für 4 Personen

Fisch und Püree:

4 Scheiben entrindetes Toastbrot	3 EL gerieb. Meerrettich	150 g weiche Butter
700 g mehligk. Kartoffeln	150 ml Milch	2 Saiblingsfilets
1 Zitrone	2 EL Rapsöl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Spinatsalat:

200 g junger Spinat	1 EL weißer Balsamico	2 EL mildes Olivenöl
Salz		

Fisch und Püree:

Das Toastbrot würfeln und in einem Mixer fein mahlen. Gut die Hälfte der Butter schaumig schlagen. Den Meerrettich und das geriebene Toastbrot unterrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Zwischen zwei Blätter Klarsichtfolie geben und circa 3-4 mm dünn ausrollen. Zwei Stunden zum Festwerden in den Kühlschrank legen.

Die Kartoffeln gründlich waschen und im Backofen bei 180 Grad etwa 45 Minuten garen. Die Milch in einem größeren Topf erhitzen. Die Kartoffeln aus dem Backofen herausnehmen, noch heiß halbieren, mit der Schnittfläche nach unten in eine Kartoffelpresse legen und nach und nach in die heiße Milch drücken - die Schale bleibt jeweils in der Presse zurück. Mit einem Schneebesen verrühren und die restliche Butter dazugeben. Das Püree mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Den Backofengrill vorheizen. Die Saiblingsfilets mit Salz und etwas Zitronensaft würzen. Die Filets auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die fest gewordene Kruste in der Größe der Filets zuschneiden und die Folie entfernen. Die Kruste auf die Filets legen und unter dem vorgeheizten Grill etwa 5-6 Minuten gratinieren, bis die Kruste eine goldgelbe Farbe hat.

Spinatsalat:

Den Spinat waschen, trocken schleudern und mit Balsamico, Olivenöl und 1 Prise Salz marinieren.

Anrichten:

Die Saiblingsfilets mit der Kruste nach oben auf dem Püree anrichten und dekorativ mit dem Spinatsalat kombinieren.

Johann Lafer am 18. März 2020

Saibling-Filet in Orangen-Sud

Für zwei Personen

Für das Saiblingsfilet:

2 Saiblingsfilets à 160 g	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian
3 EL Mehl	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Orangensud:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	4 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 Orange	50 g kalte Butter
400 ml Orangensaft	10 Zweige Basilikum	4 Lorbeerblätter
4 Sternanis	gerösteter Koriander	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für das Saiblingsfilet:

Den Backofen auf 230 Grad Oberhitze vorheizen.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch andrücken.

Saiblingsfilets waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kurz stehen lassen, dann mehlieren. Olivenöl mit Thymian und Knoblauch in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Saiblingsfilets zuerst auf der Hautseite kross anbraten, dann wenden und fertig garen.

Für den Orangensud:

Paprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen mit der Hautseite nach oben grillen bis die Haut schwarz ist. Aus dem Ofen nehmen, mit einem nassen Küchentuch abschrecken und schließlich die Haut abziehen. In gleichmäßige Streifen schneiden.

Schalotten abziehen und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten darin anschwitzen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Zusammen mit Lorbeerblättern und Sternanis in die Pfanne geben. Alles mit Orangensaft ablöschen und einreduzieren lassen.

Lorbeerblätter und Sternanis entfernen. Paprikastreifen in den Sud geben. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Butter in Flocken unterheben.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Orange unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Basilikum und Orangenabrieb zum Sud geben und kurz schwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 21. Februar 2020

Saibling-Filet, Beurre blanc, Kohlrabi, Bärlauch-Pesto

Für zwei Personen

Für das Saiblingsfilet:

1 Saiblingsfilet, mit Haut	1 Zitrone	100 g Butter
100 ml Weißwein	100 ml Gemüsefond	2 frische Lorbeerblätter
Olivenöl	Salz	

Für die Beurre blanc:

150 g Schalotten	1 Zitrone	200 g kalte Butter
150 ml Weißwein	Weißer Balsamicoessig, zum	Abschmecken
Salz		

Für den Kohlrabi:

1 Kohlrabi	20 g Butter	Muskatnuss, Salz
------------	-------------	------------------

Für den Bärlauch:

1 Bund Bärlauch	1 EL Kürbiskerne	1 EL geriebener Parmesan
100 ml Olivenöl		

Für den Kräutersalat:

1 Zweig glatte Petersilie	1 Zweig Dill	1 Spritzer Weißweinessig
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Saiblingsfilet:

Den Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen.

Saibling filetieren, entgräten, waschen und trockentupfen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Saibling mit etwas Zitronensaft, Weißwein, Gemüsefond, Lorbeerblättern, Butter und etwas Salz in einer Pfanne bei schwacher Hitze garziehen lassen. Fisch mit der Hautseite nach oben kurz in den vorgeheizten Ofen geben.

Herausnehmen, die Haut abziehen und salzen.

Wenn Sie die Fischhaut erst nach dem Garen und kurz vor dem Servieren abziehen, bleibt der Fisch schön saftig.

Für die Beurre blanc:

Schalotten abziehen und fein würfeln. Zitrone halbieren, auspressen und etwas Saft auffangen. Schalotten mit Weißwein und Zucker einkochen und langsam nach und nach die kalten Butterwürfel mit dem Stabmixer einarbeiten. Mit Salz, weißem Balsamico und etwas Zitronensaft abschmecken. Schließlich durch ein feines Sieb passieren.

Für den Kohlrabi:

Kohlrabi schälen und in Streifen schneiden. Mit Butter und etwas Wasser in einem Topf glasieren und leicht salzen. Muskatnuss reiben und Kohlrabi mit Muskat abschmecken.

Für den Bärlauch:

Bärlauch waschen, kurz blanchieren und abtropfen lassen. Parmesan reiben. Bärlauch mit Parmesan, Kürbiskernen und Olivenöl zu einem flüssigen Pesto verarbeiten.

Für den Kräutersalat:

Petersilie und Dill abbrausen, trockenwedeln und Blätter zerzupfen. Mit etwas Öl und einem Spritzer Weißweinessig marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Kohlrabigemüse auf zwei flache Teller verteilen, die Filets daraufsetzen und mit Beurre Blanc umgießen. Die Filets mit dem Pesto übergießen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Martin am 08. Mai 2020

Saibling-Filet, Radieschen-Gemüse und Kohlrabi-Schaum

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Saiblingsfilets à 300 g	1 Zitrone	1 Orange
1 EL Butter	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Knusperröllchen:

2 Blätter Strudelteig	2 EL Butter	1 kleines Stück Ingwer
2 Zweige Petersilie	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Bund Radieschen	$\frac{1}{2}$ Kohlrabi	1 Orange
1 Limette	1 Schalotte	2 EL Butter
$\frac{1}{4}$ Bund Bärlauch	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Fisch:

Einen Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen, einen weiteren Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Saiblingsfilets waschen, trockentupfen und von möglichen Gräten befreien. Zwei schöne Tranchen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein kleines Blech legen. Die restlichen Fischabschnitte für das Tatar beiseitelegen. Saiblingsfilets mit Olivenöl beträufeln und jeweils eine Flocke Butter über die Filets geben. Mit Klarsichtfolie abdecken und im vorgeheizten Ofen (60 Grad) für ca. 20 Minuten sanft garen. Aus dem Ofen nehmen. Zitrone und Orange unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und die Schale abreiben. Fisch mit Zitronen- und Orangenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Knusperröllchen:

Butter in einen Topf geben und zerlassen. Ingwer waschen, trockentupfen und reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Aus den restlichen Saiblings-Abschnitten (von oben) ein Tatar schneiden und mit geriebenen Ingwer und gehackter Petersilie vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Strudelteig in zwei längliche Bahnen schneiden, mit flüssiger Butter bepinseln, Bahnen übereinanderlegen und um ein Metallrohr wickeln. Im vorgeheizten Ofen (180 Grad) für 8 Minuten knusprige Röllchen backen. Saiblingstatar in die ausgekühlten Röllchen füllen. Kurz vor dem Servieren mit flüssiger Butter einpinseln, damit die Röllchen schön glänzen.

Für das Gemüse:

Bärlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Streifen schneiden.

Radieschen waschen, trockentupfen und vierteln. Radieschen fein hobeln. Schalotte abziehen, in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit 1 Esslöffel Butter sautieren. Radieschen und Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Orange und Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Radieschen mit Orangen- und Limettensaft abschmecken und bei schwacher Hitze weich schmoren. Zum Schluss geschnittenen Bärlauch zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kohlrabi schälen, in dünne Scheiben hobeln und mit einem runden Ausstecher Kreise ausstechen. In Salzwasser blanchieren, dann in restlicher Butter glasieren.

Christoph Ruffer am 08. Mai 2020

Saibling-Filet, Rahm-Kohlrabi, Bärlauch-Weißwein-Schaum

Für zwei Personen

Für den Saibling:

1 Saiblingsfilet	1 Granatapfel	1 Limette
1 Orange	3 EL Butter	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Salz	Pfeffer

Für den Rahm-Kohlrabi:

500 g Kohlrabi	4 Schalotten	200 ml Sauerrahm
100 ml Sahne	3 EL Butter	1 Zweig Bärlauch
50 g Schnittlauch	Eiswasser	

Für den Bärlauch-Weißwein-Schaum:

200 g frischer Bärlauch	100 g Schalotten	1 Zitrone
100 ml Sahne	75 g Sauerrahm	75 g Crème-fraîche
30 g Butter	250 ml Weißwein	250 ml Gemüsefond
2 Zweige Thymian	Salz	Pfeffer

Für den Saibling:

Die Saiblingsfilets waschen und trockentupfen. Filets in zwei Portionen teilen. In einer Pfanne mit Butter langsam anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mit in die Pfanne geben. Flüssige Butter aus der Pfanne mit einem Löffel über die Filets träufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Limette und Orange filetieren. Granatapfel halbieren und etwa 100 g Granatapfelkerne auslösen. Limetten- und Orangenfilets sowie Granatapfelkerne zum Fisch in die Pfanne zugeben und leicht erwärmen.

Fisch kurz vor dem Servieren einmal umdrehen.

Für den Rahm-Kohlrabi:

Kohlrabi schälen, ca. 1/3 in feine Streifen schneiden und diese in Eiswasser legen. Bärlauch abbrausen, trockenwedeln und mit ins Eiswasser geben. Ca. 30 Minuten ziehen lassen. Die feinen Streifen für die Garnitur zurücklegen. Aus restlichem Kohlrabi mit einem Spiralschneider Gemüsenudeln herstellen.

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Schalotten in einem Topf mit Butter anschwitzen und die Kohlrabinudeln dazugeben. Sahne angießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Kohlrabi noch schön bissfest ist. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Kohlrabi zum Schluss mit Sauerrahm und Schnittlauch vollenden.

Für den Bärlauch-Weißwein-Schaum:

Thymian abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Schalotten abziehen, in kleine Würfel schneiden und in etwas Butter anschwitzen.

Mit Weißwein ablöschen und völlig einkochen lassen. Mit Gemüsefond aufgießen und um die Hälfte reduzieren lassen. Mit Hilfe eines Stabmixers kräftig durchmischen und dabei die Butter in kleinen Stücken hinzugeben. Thymian dazugeben. Sauerrahm, Crème fraîche und Sahne angießen und kurz kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Je nach Säuregehalt des Weines mit Zitronensaft abrunden. Bärlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zum Schluss den frischen Bärlauch mit einem Stabmixer untermixen und Sauce aufschäumen.

Karlheinz Hauser am 08. Mai 2020

Saurer Brat-Wolfsbarsch mit Apfel-Remoulade und Gurken

Für zwei Personen

Für den Fisch:

400 g Wolfsbarsch 2 EL Mehl Rapsöl, Salz, Pfeffer

Für den Sud:

1 dicke Zwiebel 8 cl Kräuteressig 10 Nelken
2 Lorbeerblätter 2 EL Zucker Salz, Pfeffer

Für die Remoulade:

2 Scheiben Bacon ½ Granny Smith Apfel 1 Gewürzgurke
2 Eier 1 EL Senf 1 EL Apfelessig
200 ml Rapsöl 1 Zweig Dill Salz, Pfeffer

Für die Gurken:

½ Salatgurke 1 EL Kürbiskernöl 1 Zweig Dill
Salz

Für den Fisch:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Den Wolfsbarsch abbrausen, trockentupfen, in Mehl wenden, salzen und pfeffern und kräftig in Rapsöl auf der Hautseite anbraten.

Für den Sud:

Lorbeerblätter abzupfen. Zwiebel abziehen, in halbe, dicke Ringe schneiden und in eine Pfanne geben. Mit 300 ml Wasser, Zucker, Kräuteressig, Nelken, Lorbeer, Salz und Pfeffer vermischen und aufkochen. Anschließend in eine Glasschale füllen und den krossen Fisch bei Zimmertemperatur mit der Hautseite nach oben hineinlegen und ziehen lassen.

Für die Remoulade:

Bacon im Ofen trocknen und danach fein hacken. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und ein Ei darin hart kochen.

In einem hohen Gefäß rohes Ei, Senf und Öl geben und mit einem Pürierstab daraus eine Mayonnaise mixen.

Gewürzgurke und hartgekochtes Ei fein würfeln. Apfel schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Mayonnaise mit Bacon, Gewürzgurken, Ei, Dill, Apfel und Apfelessig verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Gurken:

Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Gurke schälen, von Enden befreien und in feine Streifen schneiden. Salzen und abtropfen lassen. Mit Öl und Dill marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 29. Mai 2020

Schellfisch mit Krabben und Weißwein-Soße

Für 4 Personen

Fisch:

800 g Schellfischfilet 4 Lorbeerblätter 2 Zwiebeln
1 EL Pfefferkörner 2 EL Weißwein-Essig 1 Bio-Zitrone

Salz

Weißwein-Soße:

200 ml Grüner Veltliner 200 ml Sahne 100 ml Fischfond
70 g kalte Butter 1 Bio-Zitrone 200 g Krabbenfleisch
1 EL gehackter Dill Salz

Kartoffeln:

1 kg festk. Kartoffeln 2 EL Butter 1 Bund Petersilie
Salz

Fisch:

Einen breiten und hohen Topf (alternativ Bratenreine oder Pfanne) zu drei Viertel mit Wasser füllen. Die Zwiebeln schälen und in Lamellen schneiden. Die Zitrone putzen und mit der Schale in Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit Lorbeerblättern, Essig, Salz und Pfefferkörner ins Wasser geben. Den Sud einmal aufkochen, dann auf kleine Temperatur stellen. Das Wasser sollte nur noch ganz leicht simmern.+ Den Fisch säubern, portionieren und gegebenenfalls entgräten. Die Filets mit der Haut in den Sud legen. Die Haut schützt das Fleisch und hält es zusammen. Die Filets 4-5 Minuten ziehen lassen.

Der Fisch ist gar, wenn sich die Lamellen leicht auseinanderziehen lassen.

Weißwein-Soße:

Den Wein in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen. Dann die Sahne und den Fischfond dazugeben und alles zu einer sämigen Konsistenz einkochen lassen. Nach und nach kalte Butterstücke unterrühren. Die Soße sollte eine cremige Konsistenz bekommen. Dill hacken und etwas Schale von der Zitrone abreiben. Beides zur Soße geben. Zum Schluss etwas Salz und die Krabben hinzufügen. Die Soße nicht mehr kochen, da die Krabben sonst zäh werden und ihren feinen Geschmack verlieren.

Kartoffeln:

Kartoffeln mit Schale kochen, dann pellen. Die Petersilie säubern und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln anrösten. Die Petersilie hinzufügen und dabei die Pfanne schwenken, bis die Knollen rundum gut bedeckt sind.

Servieren:

Die Schellfichfilets auf Teller legen und vorsichtig die Haut entfernen. Mit der Soße und den Kartoffeln servieren.

Rainer Sass am 13. September 2020

Schlemmer-Filet auf roh mariniertem Wurzelwerk

Für zwei Personen

Für das Schlemmerfilet:

2 Heilbuttfilets à 150 g	$\frac{1}{2}$ Fleischtomate	1 Limette
1 Zitrone	2 EL Pankobrösel	20 g Butter
1 TL Worcestersauce	2 TL Estragonsenf	3 Zweige Liebstöckel
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Wurzelwerk:

1 Kohlrabi	2 Karotten	1 Bund Radieschen
1 Zitrone	4 EL Olivenöl	2 EL geröst. Koriander
1 Prise Zucker	dunkler Balsamicoessig	Salz, Pfeffer

Für das Schlemmerfilet:

Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Heilbutt waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Limette und Zitrone halbieren und Saft auspressen. Liebstöckel abbrausen, trockenwedeln und hacken. Heilbutt mit Limetten- und Zitronensaft und Worcestersauce marinieren. Die Oberseite mit Senf einstreichen und den Liebstöckel darüber verteilen. Tomate waschen, trockentupfen, klein schneiden und auf den Fisch geben. Mit Pankobrösel bedecken. Je eine Scheibe Butter (3 mm dick) darauflegen und auf ein geöltes Backblech setzen. Den Fisch auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen für ca. 12 bis 18 Minuten goldbraun überbacken.

Für das Wurzelwerk:

Kohlrabi und Karotten schälen und von Enden befreien. Karotten in Stifte schneiden und mit Salz, Zucker, Balsamicoessig, geröstetem Koriander und Olivenöl marinieren, sodass die Karotten noch einen leichten Biss haben. Kohlrabi in Scheiben schneiden und ebenfalls mit Salz, Zucker und geröstetem Koriander marinieren. Hier zusätzlich die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft zugeben. Kohlrabi fächerförmig auf Tellern zusammen mit Karottenstiften anrichten. Radieschen putzen, vierteln und zum Garnieren dazugeben. Balsamicoessig um das Gemüse herum träufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ralf Zacherl am 14. Mai 2020

Schlemmerfilet Bordelaise á la Freitag

Für 6 Personen

1,5 kg Seelachs-Filet	1,5 kg Blattspinat, frisch	250 g Paniermehl
250 g Butter	2 Bund Dill	2 Bund Petersilie
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	Salz, Pfeffer
Cayennepfeffer	Paprikapulver	

Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in der Butter anschwitzen.

Dazu etwas Salz, eine Priesse Cayennepfeffer und Paprika, sowie schwarzer Pfeffer geben. Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln und die Blättchen abschneiden. Fein hacken und ebenfalls in die Butter geben. Zuletzt kommt das Paniermehl dazu, damit eine feste, breiartige Masse entsteht.

Das frische Seelachs-Filet enthält noch Gräten. Um diese zu entfernen, das Filet keilförmig am Grat einschneiden und die Gräten herauslösen. Mit den Fingern nachprüfen, ob sich noch Gräten im Fleisch befinden.

Das Filet nun mit Zitronensaft beträufeln und von beiden Seiten salzen.

Ein Backblech mit Öl bestreichen, den Fisch mit der Haut-Seite nach oben auf das Blech legen.

Die Masse aus Butter, Paniermehl und Kräutern nicht zu dick auf den Fisch auftragen.

Für 15-20 Minuten bei 200 Grad Umluft im Ofen garen.

Anschließend fünf Minuten unter dem Grill gratinieren.

Den frischen Blattspinat gründlich waschen, gelbe und welke Blätter aussortieren. Leicht trocken schütteln.

Olivenöl in einer großen Pfanne oder Topf erhitzen, den Spinat hineingeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Fisch mit dem Spinat gemeinsam servieren.

Björn Freitag am 13. Juli 2020

Schollen-Filet mit Speckerbsen und Minz-Gremolata

Für 4 Personen

Für die Gremolata:

½ Bund glatte Petersilie	½ Bund Minze	1 Knoblauchzehe
1 Bio-Zitrone	1 EL Honig	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Erbsen:

500 g TK-Erbsen	Salz	4 Schalotten
75 g durchwach. Speck	1 EL Olivenöl	

Für den Fisch:

750 g Schollenfilets	3 EL Olivenöl	Salz
----------------------	---------------	------

Für die Gremolata Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Knoblauch mit Honig, Zitronenschale und Olivenöl im Mörser zerreiben.

Die Knoblauchmischung in einer Schüssel mit den Kräutern mischen, mit 1 Spritzer Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gremolata beiseitestellen.

Die Erbsen aus den Schoten lösen und in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren.

Dann Erbsen in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Speck ebenfalls in Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Speck und Schalotten darin bei mittlerer Hitze anbraten.

Die Erbsen hinzufügen und durchschwenken.

Die Schollenfilets waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und auf Gräten prüfen.

Vorhandene Gräten herausziehen. Filets mit Salz würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und 2-3 Minuten ziehen lassen.

In einer Pfanne wenig Öl erhitzen und die Schollenfilets darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 2-3 Minuten braten.

Zum Servieren die Speckerbsen auf Tellern anrichten, die Schollenfilets anlegen. Jeweils etwas Gremolata überträufeln und alles nach Belieben mit frischer Minze garniert servieren.

Tarik Rose am 31. Juli 2020

Seesaibling-Carpaccio mit Feigen und Ziegenkäse

Für 4 Personen:

2 Seesaibling-Filets 4 frische Feigen 2 Taler Ziegenfrischkäse
2 EL Walnussöl 1 Limette 50 g Pinienkerne
Meersalz Pfeffer

Saiblingsfilets säubern und die Gräten entfernen. Filets schräg von der Haut in dünne Scheiben schneiden. Feigen waschen, trocknen und in Scheiben schneiden, den Ziegenfrischkäse in kleine Stücke bröseln. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten.

Kleine Teller zunächst mit einer Schicht Filetscheiben auslegen, darauf die Feigenscheiben legen. Walnussöl und etwas Limettensaft darüber träufeln. Nun eine zweite Schicht Fisch auf die Feigen legen und wieder mit etwas Öl und Limettensaft beträufeln. Eine Prise Meersalz hinzufügen, dann die Pinienkerne darüber streuen.

Zum Schluss die Käsestückchen auf das Carpaccio legen und als Snack oder Vorspeise servieren.

Rainer Sass am 29. März 2020

Seesaibling-Filet auf gebratener Wassermelone

Für 4 Personen:

Fisch:

4 Seesaibling-Filets 0.25 Wassermelone 2 EL brauner Zucker
gemörster Pfeffer Meersalz Olivenöl 1 Bund Petersilie

Dip:

150 g Crème-fraîche 1 unbehandelte Limette Pfeffer, Salz,
Zucker Olivenöl

Saiblingsfilets säubern und die Gräten entfernen. Das Fleisch der Wassermelone in etwa 1 cm dicke, rechteckige Scheiben schneiden. Die Melonenscheiben sollen etwa der Größe der Fischfilets entsprechen.

Etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Braunen Zucker hinzufügen und auflösen lassen. Die Melonenscheiben auf das Karamell legen und kurz von beiden Seiten braten.

Parallel eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin von beiden Seiten etwa 1-2 Minuten braten. Der Kern der Filets sollte unbedingt noch glasig sein. Die Seesaiblingfilets mit Meersalz würzen und die Melone mit Pfeffer bestreuen.

Petersilie waschen und hacken.

Den vorbereiteten Dip (siehe unten) auf die Teller geben, darauf zunächst die Melonenscheiben, dann die Saiblingsfilets platzieren und mit Petersilie bestreuen.

Dip:

Crème fraîche mit je 1 Prise Salz, Zucker und Pfeffer verrühren. Mit geriebener Limettenschale und Limettensaft pikant abschmecken. Den Dip zunächst zubereiten, dann den Fisch braten.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Rainer Sass am 29. März 2020

Seesaibling-Filet mit Tomaten-Ragout

Für 4 Personen:

4 Seesaibling-Filets 5 Tomaten 2 Passionsfrüchte
brauner Zucker Olivenöl, Salz Meersalz

Tomaten säubern und den Stielansatz entfernen, dann halbieren und in Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Tomaten hinzufügen.

Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch aus den Schalen kratzen. Das Fruchtfleisch zu den Tomaten geben und verrühren. Etwas Himbeeressig, Zucker und Salz hinzufügen und das Ragout 2-3 Minuten bei milder Hitze schmoren lassen.

Saiblings lets säubern und die Haut mehrmals leicht einritzen.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite braten, bis auch die Oberächen fast gar sind.

Filets wenden und kurz auf der Fleischseite anbraten, dann aus der Pfanne nehmen.

Das Tomaten-Ragout auf Teller geben und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Die Filets mit der knusprigen Haut auf das Ragout legen und mit etwas Meersalz bestreuen.

Rainer Sass am 29. März 2020

Seeteufel im Knuspermantel, Curry-Karotten und Spinat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Seeteufelfilets à 150 g	3 festk. Kartoffeln	2 Salbeiblätter
20 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Karotten:

2 Karotten, mit Grün	150-200 ml Karottensaft	1 Zitrone
2 EL Butter	½ TL Currypulver	1 Msp. Cayennepfeffer
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Spinat:

300 g junger Blattspinat	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
1 Muskatnuss	Salz	

Für die Muscheln:

250 g Venusmuscheln	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
100 ml Weißwein	50 ml franz. Wermut	2 Zweige glatte Petersilie
1 Lorbeerblatt	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Fisch:

Den Ofen auf 120 Grad Heißluft vorheizen.

Kartoffel schälen, auf einen Spiralschneider stecken und zu Kartoffelspiralen drehen. Salbei abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Fischfilets waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln. Danach in dem geschnittenen Salbei wälzen. Gleichmäßig mit den Kartoffelspiralen einrollen und das Ende der Spiralen einfädeln, sodass sie beim Braten nicht aufgehen.

Seeteufel in einer beschichteten Pfanne in etwas Olivenöl so braten, dass die Kartoffel rundum goldbraun und knusprig wird. Im Backofen für weitere 5 Minuten glasig garen (kann auch nur in der Pfanne gebraten werden).

Für die Karotten:

Karottengrün abbrausen, trockenwedeln und feinschneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Karotten waschen, schälen, der Länge nach halbieren und in gleich große Rauten schneiden. 1 EL Butter in einer Kasserolle schmelzen und das Currypulver darin bei mittlerer Hitze kurz anrösten. Mit Karottensaft aufgießen, etwas salzen und die Karotten- Rauten darin bissfest kochen (ca. 8 Minuten). Sollte die Flüssigkeit zu sehr reduziert sein, einfach noch etwas Karottensaft nachgießen. Sobald die Karotten den richtigen Garpunkt haben, durch ein Sieb abseihen und den überschüssigen Fond einreduzieren, mit Butter montieren und mit Zitronensaft, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken. Karottenrauten wieder dazugeben und das Karottengrün darunter rühren.

Für den Spinat:

Spinat waschen und trockenschleudern. Knoblauch abziehen und feinhacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin anbraten, Spinat dazugeben, mit Salz und Muskatnuss abschmecken und eventuell das überschüssige Wasser entfernen.

Für die Muscheln:

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Knoblauch abziehen und andrücken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. In einem Topf das Olivenöl erhitzen, die angedrückten Knoblauchzehen, sowie das Lorbeerblatt dazugeben, mit Weißwein und Wermut ablöschen, Muscheln dazugeben und kurz einen Deckel darauf geben, bis sich alle Muscheln geöffnet haben und anschließend diese (nur die geöffneten) von der Hitze nehmen und auf einen Teller legen. Die

überschüssige Flüssigkeit auffangen, wenn notwendig etwas einreduzieren und mit gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Anrichten die teilweisen ausgelösten Muscheln darin noch einmal aufwärmen (max. ein paar Sekunden).

Den sautierten Blattspinat in einen etwas tieferen Teller legen, die glasierten Karotten rundherum anrichten, den knusprig gebratenen Seeteufel auf den Spinat setzen und die Muscheln (teilweise ausgelöst und teilweise mit Schale) rundherum verteilen, mit dem reduzierten Fond napieren und servieren.

Alexander Kumptner am 28. Februar 2020

Seeteufel mit Erbsen-Creme, Champagner-Soße, Kaviar

Für zwei Personen

Für den Seeteufel:

1 Seeteufelfilet, à 240 g	4 Austern	1 Knoblauchzehe
1 Limette	120 g Butter	2 EL Limonenöl
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Creme:

250 g Erbsen	1 Schalotte	200 ml Sahne
1 EL Butter	50 ml Grauburgunder	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

4 Austern	100 g heller Lauch	2 Stück Zitronengras
1 Knoblauchzehe	100 g Schalotten	40 g Ingwer
125 ml Crème-double	100 g Butter	125 ml Sahne
75 ml weißer Portwein	250 ml Grauburgunder	30 ml Austernsauce
3 EL Dashi Essig	1 gekühlte Fl. Champagner	½ Bund Koriander
3 Zweige Minze	6 Limonenblätter	

Für den Kaviar:

30 g Kaviar	1 Zweig Rosmarin	1 EL Kräuter-Öl
Erbsenkresse		

Für den Seeteufel:

Die 4 Austern öffnen und in etwas Wasser sanft pochieren. Seeteufelfilet waschen, trockentupfen, in Medaillons schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Medaillons in Olivenöl anbraten und Butter zugeben. Knoblauchzehe halbieren und mit etwas Limonenöl in die Butter geben. Nun die Medaillons beidseitig braten und dabei die Butter braun werden lassen. Mit etwas Limettensaft und Limettenabrieb würzen.

Für die Creme:

Schalotte abziehen und klein schneiden. Butter erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit Sahne auffüllen.

Erbsen blanchieren und 4 EL Erbsen für die Garnitur aufbewahren.

Restliche Erbsen mit der Sahnereduktion zu einem Püree mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce:

Schalotten abziehen und in Streifen schneiden. Lauch putzen, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Butter im Topf schmelzen lassen und Schalotten-Streifen und Lauchstreifen darin anschwitzen.

Austern öffnen und 4 Austern kleingeschnitten zugeben. Mit Portwein und Grauburgunder ablöschen und um die Hälfte reduzieren lassen.

Crème double und Sahne zugeben und nochmals reduzieren lassen.

Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Ingwer schälen und klein schneiden. Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Zitronengras putzen, vom Strunk befreien und klein schneiden. Limonenblätter klein schneiden. Knoblauch, Ingwer, Koriander, Minze, Zitronengras und Limonenblätter zur Sauce geben und 15 Minuten ziehen lassen. Danach die Sauce passieren und mit Austernsauce, Dashi Essig und etwas Champagner abschmecken. Sauce aufschäumen.

Austern können Sie guten Gewissens essen. Laut WWF sind Austern aus weltweiter Aquakultur

empfehlenswert, die in Hänge- oder Pfahlkulturen und Bodenkulturen wachsen und ein ASC-Siegel haben.

Für den Kaviar:

Kresse putzen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Auf tiefe Teller etwas Erbsenpüree geben und die aufgeschnittenen Seeteufel-Medaillons daraufsetzen. Restliche Erbsen darum verteilen.

Den Kaviar auf die Seeteufel-Medaillons geben, mit der Erbsenkresse garnieren und mit Kräuter-Öl umkränzen. Die Austern-Champagnersauce aangleßen. Das Gericht mit Rosmarin garniert auf Tellern anrichten und servieren.

Christoph Ruffer am 30. Dezember 2020

Seeteufel mit Glühwein-Espuma, Mandel-Polenta, Rosenkohl

Für zwei Personen

Für den Seeteufel:

300 g Seeteufelfilet	3 cm Ingwer	½ Orange
700 ml trockener Rotwein	4 Sternanis	10 Nelken
6 Piment	1 TL Korianderkörner	1 Zimtstange
10 grüne Kardamomkapsel	2 EL Zucker	Salz

Für das Glühwein-Espuma:

70 g Basic Textur	2 TL Rote-Bete-Granulat	1 Zitrone
Salz		

Für die Mandelpolenta:

30 g Polentagries	150 ml Mandelmilch	10 g Butter
5 g Parmesan	150 ml Gemüsefond	30 g Mandelblättchen
Muskatnuss	Salz	

Für den Rosenkohl:

200 g Rosenkohl	15 g Butter	Zucker, Salz
-----------------	-------------	--------------

Für die Schokoerde:

50 g Pankobrösel	1 EL Backkakao	1 TL Zucker
1 Msp. Cayennepfeffer	Butter	

Für den Seeteufel: Den Backofen auf 75 Grad Umluft vorheizen. Orange und Ingwer in Scheiben schneiden. Sternanis, Nelken, Piment, Korianderkörner und Kardamom grob mörsern und mit Rotwein, Orange, Ingwer, Zimtstange und Zucker in einem Topf auf ca. 70 Grad erhitzen. Seeteufelfilet waschen, trockentupfen, von allen Häuten befreien und das Filet der Länge nach halbieren. Seeteufel in den Glühwein-Sud einlegen, den Topf in den vorgeheizten Backofen stellen und ca. 14 bis 20 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad glasig garen. Vor dem Servieren mit Salz würzen. Danach ruhen lassen. 400 ml vom Glühweinsud für das Espuma abnehmen.

Für das Glühwein-Espuma: Glühwein-Sud von oben (400 ml) in einen Topf geben, aufkochen lassen und auf ca. 180 ml reduzieren. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Glühwein-Sud einem Spritzer Zitronensaft und Salz abschmecken, dann Rote-Bete-Granulat hinzufügen und den Sud dunkelrot einfärben. Anschließend die Basic-Textur unterrühren. Durch ein Tuch passieren und in die Espuma-Flasche füllen. 2 Kapseln aufdrehen und die Flasche warm stellen. Espuma erst kurz vor dem Servieren auf den Teller geben und salzen.

Für die Mandelpolenta: Gemüsefond und Mandelmilch mit etwas Salz aufkochen. Polentagries einrühren und die Hitze reduzieren. Ca. 8 Minuten quellen lassen und dabei ab und an umrühren. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett gleichmäßig anrösten. Kurz vor dem Anrichten Parmesan reiben und mit den Mandelplättchen und Butter unter die Polenta rühren. Mit Muskat abschmecken.

Für die Zubereitung einer cremigen Polenta können Sie sich grundsätzlich Folgendes merken: Es kommen zehn Teile Flüssigkeit auf einen Teil Polentagries.

Für den Rosenkohl: Rosenkohlblätter lösen, putzen, mit Salz und Zucker marinieren und in Butter goldbraun braten.

Für die Schokoerde: Pankobrösel in Butter rösten, dann Kakao, Zucker und Cayennepfeffer dazugeben und alles gut durchschwenken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ralf Zacherl am 15. Dezember 2020

Seeteufel-Röllchen im Kataifi-Teig mit Kräuter-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für die Seeteufelröllchen:

500 g Seeteufelfilet, ohne Haut	1 Packung Kataifi-Teig	200 g grüne Olivenpaste
1 Bund glatte Petersilie	Öl	Salz

Für die Mayonnaise:

1 Ei	1 Zitrone	50 ml Weißweinessig
2 EL Dijonsenf	2 EL grüne Olivenpaste	200 ml Rapsöl
1 Bund Schnittlauch	1 EL grüne Pfefferkörner	Pfeffer, Salz

Für die Garnitur:

1 Bund Kerbel

Für die Seeteufelröllchen:

Den Fisch waschen und trockentupfen. In mundgerechte Stücke schneiden. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Fischstücke mittig aufschneiden, mit Olivenpaste bestreichen und mit einem Blatt Petersilie belegen. Mit Salz würzen.

Kataifi-Teig ausbreiten und die Fisch-Päckchen portionsweise im Teig einwickeln. Im heißen Fett knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Kräuter-Mayonnaise:

Ei in einen hohen, sehr schmalen Becher geben, dann Öl und Senf hinzugeben. Den Stabmixer auf den Boden des Bechers stellen, dann einschalten und mixen. Stabmixer langsam nach oben ziehen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben. Olivenpaste, Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb, Essig und grünen Pfeffer unter die Mayonnaise rühren.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden.

Ebenfalls unterrühren.

Für die Garnitur:

Kerbel abbrausen und trockenwedeln. Seeteufelröllchen damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 30. April 2020

Seezunge, Kürbis, Babyspinat, Pinienkerne, Nuss-Butter

Für zwei Personen

Für die Seezunge:

1 Seezunge 1-1,2 kg schwer 1 kleine Knolle schwarzer Perigord Trüffel
1 g Transglutaminase

Für die Kruste:

115 g Mie de Pain 20 g gemahlene Pinienkerne 200 g Butter
40 g Parmesan Piment d'Espelette Salz, Pfeffer

Für die Kürbis-Creme:

1 kleiner Hokkaido-Kürbis 2 Schalotten 50 g Butter
50 ml weißer Portwein 30 ml trockener Weißwein 30 g brauner Zucker
Piment d'Espelette Sahne, Butter Salz, Pfeffer

Für den Spinat:

500 g geputzter Babyspinat 2 Schalotten $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
20 g Pinienkerne 200 ml kräftiger Geflügelfond 1 Muskatnuss
30 g Butter Salz Pfeffer

Für die Nussbutter-Emulsion:

500 ml Geflügelfond 50 g Lauch 50 g Schalotten
1 Knoblauchzehe 2 weich gekochte Eier 150 g Butter
50 g Olivenöl

Für den Parmesan-Chip:

50 g Parmesan 1 TL Speisestärke Chili

Für die Garnitur:

1 EL kleine Minikapern 2 Schälchen Apple Blossom Kresse-Blüten
25 g Kürbiskerne

Für die Seezunge:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Seezunge filetieren, die Haut entfernen und die Filets waschen, trockentupfen und zuschneiden. Filets auf einer Matte auslegen und eines davon in der Mitte mit dem Trüffel belegen. Etwas Transglutaminase darauf streuen und das zweite Filet obenauf legen.

Filets in Backpapier einrollen, vakuumieren und für ca. 6-8 Minuten im Wasserbad bei 58 Grad garen.

Für die Kruste:

Butter temperieren und zusammen mit Parmesan, Pinienkernen und Mie de Pain in der Küchenmaschine zu einer Masse verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen. Masse zwischen zwei Backpapierseiten dünn ausrollen und kühl stellen.

Dann in ca. 2 cm breite Streifen schneiden und auf die gegarte Seezunge legen und unter dem Salamander gratinieren.

Für die Kürbis-Creme:

Kürbis halbieren, aushöhlen, von der Schale befreien und das meiste in Würfel schneiden. Schalotten abziehen und klein schneiden. Butter erhitzen und Kürbiswürfel sowie die Schalotten darin glasig anschwitzen.

Mit Portwein und Weißwein ablöschen und vollends reduzieren lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Piment d'Espelette abschmecken und evtl.

noch etwas Sahne zugeben. Mit einem Mixstab pürieren und zum Servieren in einen Spritzbeutel füllen.

Aus der Butter Nussbutter herstellen. Vom restlichen Kürbis kleine Würfel schneiden und diese in Butter kurz anziehen und für die Garnitur beiseitelegen.

Für den Spinat:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Spinat putzen.

Schalotten abziehen und fein schneiden. Knoblauch abziehen und halbieren. Muskatnuss reiben. Butter zerlassen und Spinatblätter und Schalotten sowie Knoblauch dazugeben und kurz zusammenfallen lassen. Fond angießen, reduzieren lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Dann auf ein Sieb schütten, etwas abtropfen lassen und ausdrücken. Zum Schluss die frisch gerösteten Pinienkernen zugeben.

Für die Nussbutter-Emulsion:

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und Eier darin weichkochen. Aus der Butter Nussbutter herstellen. Lauch putzen, vom Strunk befreien und zerschneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen und klein schneiden.

Schalotten, Lauch und Knoblauch in Öl anschwitzen. Mit Fond ablöschen.

Fond kochen lassen, diesen dann passieren und fast vollständig bis auf 50 ml einreduzieren. Fond dann mit den weichgekochten, geschälten Eiern in einem Mixer ganz fein mixen und langsam die Nussbutter zugeben, sodass seine Emulsion entsteht.

Für den Parmesan-Chip:

Parmesan reiben und kreisförmig mit Chili und Stärke vermischt auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im Ofen backen, bis der Chip knusprig ist.

Für die Garnitur:

Kresse putzen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Den Spinat in einen kleinen Ausstecher geben und auf dem Teller arrangieren. Mit dem Spritzbeutel verschieden große Tupfen des Kürbis-Pürees aufdressieren. Die Seezunge ebenfalls auflegen. Die Nussbutter-Emulsion angießen und mit den Kürbiswürfeln, den Kapern, den gerösteten Kürbiskernen und der Kresse vollenden. Das Gericht servieren.

Karlheinz Hauser am 30. Dezember 2020

Seezungen-Filets mit Sahne-Soße und pochierten Eiern

Für 4 Personen

1.2 kg Seezungenfilets	2 Tomaten	1 Stange Sellerie
1 Zitrone	200 ml Sahne	200 ml Fischfond
200 ml Weißwein	3 EL Butter	2 EL Mehl
4 Eier	2 EL Essig	1 Zitrone
Salz, Pfeffer, Olivenöl		

Die Seezungenfilets portionieren, säubern und in der Mitte teilen. Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Selleriestange putzen und in feine Ringe teilen. Da die Seezungen nur kurz garen müssen, zunächst die Soße herstellen und die Eier pochieren.

Die Sahne in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen. Fischfond und Wein hinzufügen und alles 5 Minuten köcheln lassen. Zwei Drittel der Butter und das Mehl verkneten. Die Mehlbutter nach und nach zur Soße geben, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Eier aufschlagen und zum Pochieren zunächst in Tassen füllen. So können sie besser in den Topf gleiten. Wasser mit etwas Essig aufkochen, die Hitze reduzieren. Mit einem Löffelstiel einen Strudel im Kochwasser erzeugen. Die Eier am besten nacheinander pochieren. Dafür je ein Ei vorsichtig in den Strudel gleiten lassen. Die Rotation hält das Eiweiß beim Garen in Form. Zusätzlich kann man dafür auch einen Löffel zu Hilfe nehmen. Die Eier etwa 4 $\frac{1}{2}$ Minuten ziehen lassen. Dann ist das Eigelb noch flüssig. Aus dem Wasser nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Seezungenfilets mit Salz würzen. Olivenöl und restliche Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Seezungenfilets hineingeben und etwa 3 Minuten braten. Dabei wenden und immer wieder mit dem Sud beträufeln. Nach 2 Minuten Tomaten und Sellerie dazugeben. Alles mit 1 Prise Salz und etwas Zitronensaft würzen.

Die Seezungenfilets mit Tomaten und Sellerie auf Teller geben, die pochierten Eier obenauf setzen und alles mit der Sahnesoße begießen. Dazu passen Kartoffeln.

Rainer Sass am 08. November 2020

Skrei auf venezianischem Gemüse mit Moscato-Rosinen

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Skreifilets à 150 g	1 Orange	2 TL Bitterorangenmarmelade
2 Zweige Thymian	2 Halme Schnittlauch	Piment d'Espelette
Fleur de sel	500 ml Olivenöl	Eiswasser

Für das Gemüse:

½ Bund junge Möhren	2 Stangen Staudensellerie	6 Schalotten
½ Frühlingszwiebeln	150 ml Orangensaft	75 ml trockener Weißwein
1 Lorbeerblatt	50 ml Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

Für die Rosinen:

2 EL Rosinen	100 ml Moscato d'Asti
--------------	-----------------------

Für die Garnitur:

Frisée	1 Orange	2 EL Pinienkerne
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Fisch:

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Skreifilets waschen und trockentupfen. Die einzelnen Filets vorsichtig in der Mitte einschneiden, aufklappen und dünn mit Orangenmarmelade bestreichen. Schnittlauch kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Fischfilets damit zubinden. Orange unter heißem Wasser abspülen und die Schale mit einem Sparschäler abschälen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Orangenschale, Thymian und Olivenöl in einer Pfanne auf 65 Grad erhitzen. Skrei leicht salzen und in das warme Öl legen. Die Filets sollten vollständig mit Olivenöl bedeckt sein. Fisch im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Minuten garen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Fleur de sel und Piment d'Espelette würzen.

Für das Gemüse:

Möhren und Sellerie waschen, trockentupfen und schälen. Beides in gleich große Stücke von ca. 3 cm Länge schneiden. Schalotten abziehen und längs halbieren. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Möhren, Sellerie und Schalotten darin ohne Farbe anschwitzen. Mit Fleur de sel und Pfeffer würzen, dann mit Weißwein und Orangensaft ablöschen.

Lorbeerblatt hinzugeben. Alles aufkochen lassen und das Gemüse bissfest garen. Den Fond durch ein feines Haarsieb passieren und fast sirupartig einkochen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, trockentupfen und klein schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit Fleur de sel und Pfeffer würzen. Das Gemüse sowie die Frühlingszwiebeln zum reduzierten Fond geben und erhitzen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rosinen:

Rosinen und Moscato d'Asti in einen Topf geben und aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und warm halten.

Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Frisée waschen und trockenschleudern. Orange halbieren und Saft auspressen. Aus Olivenöl und Orangensaft eine Vinaigrette herstellen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Frisée damit marinieren. Gericht mit Pinienkernen und Frisée garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 31. Januar 2020

Skrei mit Erbsen-Kartoffel-Püree

Für 4 Personen

600 g Skreifilet mit Haut	1 Zitrone	2 El Rapsöl
Mehl	1 El Butter	500 g mehligk. Kartoffeln
300 g Tiefkühl-Erbsen	150 ml Milch	2 Prisen Muskatnuss
Salz, weißer Pfeffer	Petersilie	

Evtl. Gräten von den Fischfilets entfernen, portionieren und auf Küchenpapier zur Seite legen. Kartoffeln aufsetzen und in Salzwasser weich kochen und abgießen.

Parallel in einem zweiten Topf mit etwas Salzwasser die Erbsen 5 Minuten kochen, abgießen. Etwas Kochwasser auffangen.

Milch erwärmen, mit etwas Muskatnuss würzen, Kartoffeln hineinpressen.

Erbsen (ohne Kochwasser) im Mixer grob pürieren und unter das Püree heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Parallel Pfanne mit ganz wenig Fett aufsetzen, Skreifilet salzen, auf der Hautseite ganz leicht mehlieren und bei mittlerer Hitze auf der Hautseite braten. Wenn der Fisch fast gar ist, erst dann wenden und zum Schluss etwas Butter und Zitronenscheiben dazugeben.

Püree auf Tellern anrichten, Fisch darauf platzieren und mit der Zitronenbutter beträufeln.

Björn Freitag am 07. März 2020

Skrei mit Ofen-Kürbis und Kokosmilch

Für 4 Personen

Gemüse:

1 Hokkaido-Kürbis	1 TL Jaipur-Curry	3 EL Honig
1 Zitrone	0.5 Orange	6 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Soße:

200 ml Kokosmilch	1 Limette	1 Schalotte
1 TL Fischsoße	1 Zehe Knoblauch	1 Chilischote
2 Zweige Koriander	Salz	Sojasoße
Öl	Currypulver	

Fisch:

720 g Skrei	Salz	Olivenöl
-------------	------	----------

Gemüse:

Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in mittlere Spalten schneiden. Aus Curry, Honig, Zitronensaft und -abrieb, Orangensaft und -abrieb sowie Olivenöl eine Marinade herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Kürbis darin kurz marinieren. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und bei 160 Grad Umluft für circa 15-20 Minuten garen.

Soße:

Schalotte, Knoblauch und Chili in feine Würfel schneiden und in etwas Olivenöl in einem Topf anbraten. Nach Geschmack mit Currypulver verfeinern. Mit Kokosmilch ablöschen, Fischsoße und Limettensaft dazugeben und mit Salz oder Sojasoße abschmecken. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen und eventuell mit etwas Wasser verdünnen. Mit einem Pürierstab mixen und mit Koriander verfeinern.

Fisch:

Den Fisch in vier Stücke teilen, salzen und mit etwas Olivenöl einpinseln. Kurz ruhen lassen und anschließend in einer Pfanne mit etwas Öl zunächst auf der Hautseite für circa 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Wenden und kurz auf der Fleischseite braten.

Anrichten:

Den Kürbis auf Teller legen, die Soße darübergeben und den Fisch auf den Kürbis setzen. Alles mit frischem Koriander und geschnittenem Chili garnieren.

Tarik Rose am 07. Januar 2020

Skrei, Bohnen-Salat, Vinaigrette, Farfalle, Paprika-Sud

Für zwei Personen:

Für den Fisch:

1 kg Skrei Loins 1 kg Schweineschmalz

Für die Farfalle:

180 g Semolamehl 20 g Mehl 2 Eier Sepiatinte
Kurkuma 1 EL Olivenöl Salz

Für die Bohnen:

120 g Cannellinibohnen 120 g rote Bohnen 120 g dicke Bohnen
120 g Brechbohnen 120 g Salicornes 10 Kirschtomaten
1 Stange Frühlingslauch 20 g BBQ-Sauce 50 ml weißer Balsamicoessig
50 ml Rapsöl Salz, Pfeffer

Für den Paprikasud:

500 g rote Paprika 100 g rote Zwiebeln 100 ml Sahne
1 EL Tomatenmark 100 ml Rotwein 500 ml Gemüsesfond
2 EL Paprikapulver Butter Öl, Salz, Pfeffer

Für die Sepiatube:

1 Sepiatube 1 Zweig Rosmarin 1 Zweig Thymian
Butter Öl, Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

Passepierre Algen Bronzefenchel

Für den Fisch:

Den Skrei waschen, trockentupfen, parieren und in 120 g Stücke portionieren. Schweineschmalz bei 50 Grad erhitzen und den Skrei in dem Schweineschmalz ca. 10-15 Minuten konfieren.

Für die Farfalle:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Semolamehl mit Mehl, Eiern, Olivenöl und etwas Salz zu einem glatten Teig vermengen. Teig halbieren. Eine Hälfte mit Sepiafarbe einfärben, die andere Hälfte mit Kurkuma einfärben. Den Teig 10 Minuten ruhen lassen.

Durch die Nudelmaschine ausrollen. Schwarzen Nudelteig in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden und auf den hellen Nudelteig legen, sodass ein Streifenmuster entsteht. Nudelteig mit Mehl bestäuben und ein letztes Mal durch die Pastamaschine geben. Danach den Teig mit einem 3 cm Durchmesser Ring ausstechen und daraus Farfalle falten.

Farfalle kurz im Wasser kochen und im Anschluss abkühlen lassen.

Für die Bohnen:

Brechbohnen klein schneiden. Dicke Bohnen und Brechbohnen in Salzwasser blanchieren. Dicke Bohnen im Anschluss pulen. Dicke Bohnen, Brechbohnen, Cannellinibohnen und rote Bohnen in eine Schüssel geben und mit Essig, Öl, BBQ-Sauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingslauch putzen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen, trockentupfen, halbieren, entkernen und mit dem Lauch zu den Bohnen geben. Salicornes waschen und trockentupfen. In etwas Öl anschwitzen und zu den Bohnen geben.

Für den Paprikasud:

Zwiebeln abziehen. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und zusammen mit den Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit Öl scharf anbraten. Das Paprikapulver und das Tomatenmark hinzugeben und leicht anrösten, mit Rotwein ablöschen und komplett reduzieren lassen. Fond dazugeben und 5-10 Minuten köcheln lassen. Sahne hinzugeben, einmal aufkochen lassen und durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Butter abschmecken.

Für die Sepiatube:

Sepiatube säubern und öffnen. Die Innenseite leicht einritzen und in 3 cm große Stücke schneiden.

In eine heiße Pfanne etwas Öl geben und die Sepiastücke auf der Innenseite leicht anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Die Stücke nach 30 Sekunden wenden und etwas Butter, Thymian und Rosmarin hinzugeben. Nach ca. 10 Sekunden aus der Pfanne nehmen.

Für die Garnitur:

Algen hacken. Bronzefenchel klein zupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 30. März 2020

Sommerrollen vom Spitzkohl mit Salsa, Zander-Filet

Für 4 Personen

Für die Sommerrollen:

1 kleiner Spitzkohl	Salz	3 Möhren
8 Radieschen	2 rote Zwiebeln	1/2 TL gemahlener Kurkuma
Pfeffer	1 EL Currypulver	2 EL Leinöl
4 EL Olivenöl	2 EL milder Wein-Essig	Honig

Für die Salsa:

6 Kirschtomaten	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Blätter Sauerampfer	1/2 Bund glatte Petersilie	2 EL Olivenöl
1 EL Nussöl	1 EL Apfel-Balsam-Essig	Salz
Pfeffer		

Für das Zanderfilet:

600 g Zanderfilet mit Haut	Salz	Pfeffer
Mehl	3 EL Olivenöl	2 EL Butter

Vom Spitzkohl etwa 12 große, schöne Blätter vorsichtig lösen. Die dicken Blattstiele am unteren Ende flach schneiden.

Reichlich leicht gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen. Die Kohlblätter darin etwa 30 Sekunden blanchieren. Aus dem Wasser heben, Kohlblätter in kaltem Wasser abschrecken und gut trocken tupfen.

Den restlichen Kohlkopf längs vierteln und den dicken Struck herausschneiden. Die Kohlviertel in feine Streifen schneiden.

Für die Füllung einen Rohkostsalat zubereiten. Dafür die Möhren und Rettich schälen und in feine Streifen hobeln.

Zwiebeln abziehen, ebenfalls vierteln und in feine Streifen schneiden.

Kurkuma schälen und auf einer feinen Küchenreibe reiben. (Dabei EinmalKüchenhandschuhe tragen, denn Kurkuma färbt extrem.) Vorbereitete Gemüsestreifen in eine Schüssel geben. Kurkuma, etwas Salz, Pfeffer, Curry, Leinöl, Olivenöl und Essig zum Gemüse geben. Nach Belieben etwas Honig hinzufügen. Alle Zutaten mit den Händen gut vermengen und durchkneten, damit die Rohkostzutaten weich werden und die Gewürze besser einziehen können. Den Rohkostsalat etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen die blanchierten Kohlblätter zwischen saubere Geschirrtücher legen und mit einem Nudelholz walzen. So werden die festen Rippen weich und die Kohlblätter lassen sich besser rollen.

Das marinierte Gemüse etwas ausdrücken und den dabei abtropfenden Sud für die Salsa auffangen.

Für die Salsa Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch putzen, bzw. abziehen und in feine Würfel schneiden.

Sauerampfer und Petersilie abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die vorbereiteten Salsa Zutaten vermengen. Etwas aufgefangenen Sud vom marinierten Gemüse, Nussöl und Olivenöl hinzufügen.

Die Salsa mit Apfel-Balsam-Essig, Salz und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer pikant abschmecken.

Die vorbereiteten Kohlblätter auf einer Arbeitsfläche auslegen. Je etwa 1 EL mariniertes Gemüse mittig auf die Blätter setzen. Die Kohlblätter zunächst von beiden Seiten etwas über die Füllung klappen, dann die Blätter fest rollen. Nach Belieben die Röllchen mit Holzspießen fixieren.

Die Zanderfilet kalt waschen und mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen. Filet in portionsgrößen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Fein mit Mehl bestäuben und das überschüssige

Mehl vorsichtig abklopfen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zanderfilets darin bei starker Hitze auf den Hautseiten knusprig braten.

Dann Butter zugeben, die Filets wenden und kurz fertig braten.

Zanderfilet und Sommerrollen anrichten, die Salsa als Dip dazu servieren.

Tarik Rose am 26. Juni 2020

Spargel mit wildem Brokkoli und Lachsforelle

Für 4 Personen

12 Stangen Spargel	8 Stängel wilder Brokkoli	4 rote Zwiebeln
400 g Lachsforellenfilets	2 Lorbeerblätter	1 EL Honig
1 Zitrone	1 Stück Ingwer	2 Zehen Knoblauch
50 g Parmesankäse	Salz, Pfeffer	Olivenöl

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Spargel schälen und die angetrockneten Endstücke entfernen. Wilden Brokkoli säubern und ebenfalls die Enden kappen. Zwiebeln häuten und halbieren. Darauf achten, dass die Wurzelansätze erhalten bleiben. Die Zwiebelhälften in dickere Schiffchen teilen. Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Zutaten auf ein Backblech geben.

Olivenöl, Honig, 1 EL Zitronenabrieb, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer darauf verteilen. Alles mit den Händen vermengen, sodass sich Öl und Gewürze auf dem Gemüse gut erteilen. Spargel und Brokkoli nebeneinander legen und darauf die Zwiebelstücke verteilen. Das Gemüse im Ofen etwa 20-25 Minuten garen.

Derweil das Fischfilet säubern und Gräten entfernen. Ein Messer schräg ansetzen und dünne längliche Scheiben vom Filet schneiden. Das Backblech aus dem Ofen nehmen. Das Gemüse sollte noch schön knackig sein. Spargel und Brokkoli in 4 Portionen auseinander schieben. Die dünnen Lachsforellenfilets darauflegen. Sie können sich dabei auch überlappen. Etwas Parmesankäse und schwarzen Pfeffer auf den Fisch streuen. Das Blech auf die oberste Schiene zurück in den Ofen schieben.

Die Fischfilets brauchen nur etwa 1-2 Minuten Hitze von oben, dann sind sie gar.

Das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Gemüse-Fisch-Portionen auf Teller geben. Den Sud vom Backblech darüberträufeln.

Tarik Rose am 19. April 2020

Spargel-Rösti, Räucher-Lachs, Honig-Dill-Crème-fraîche

Für zwei Personen

Für Spargelrösti, Räucherlachs:

125 g weißer Spargel	125 g grüner Spargel	250 g festk. Kartoffeln
100 g Räucherlachs	$\frac{1}{2}$ TL Kümmelsaat	$\frac{1}{2}$ EL Speisestärke
1 EL Butterschmalz	1 EL Butter	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den gebratenen Spargel:

3 weiße Spargelstangen	3 grüne Spargelstangen	1 Tomate
2 Zweige Basilikum	Butter	

Für die Honig-Dill-Crème-fraîche:

1 EL Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ EL milder Senf	1 EL Honig
1 Zweig Dill	Salz	Pfeffer

Für Spargelrösti, Räucherlachs:

Den Backofen auf 60 Grad ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Rösti die Kartoffelmasse zubereiten. Dafür die Kartoffeln schälen und in reichlich Wasser waschen. In einen großen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Salz und Kümmel hinzugeben und die Kartoffeln nicht zu weich garen. Abgießen, auskühlen lassen und auf der groben Seite einer Vierkantreibe raspeln.

Für die Spargelmasse den weißen Spargel ganz und den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen. Die Enden 2 cm kürzen. Beide Spargelsorten mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.

Anschließend mit geraspelten Kartoffeln vermengen. Speisestärke hinzufügen, damit die Masse eine Bindung bekommt. Vermengen, salzen und pfeffern. In eine Pfanne mit Butterschmalz geben. Mit einem Kochtopf beschweren und zwischen Rösti und Topf eine Schicht aus Backpapier auf der Unterseite und Alufolie auf der Oberseite legen. So bleibt die Masse kompakt. Rösti bei mittlerer Hitze auf der Unterseite goldbraun braten. Etwas Butter an den Rand geben, damit das Ganze etwas butterig schmeckt. Danach den Rösti samt geöltem Teller stürzen und mit der hellen Seite wieder in die Pfanne gleiten lassen. Die zweite Seite ebenfalls goldbraun braten. Den fertigen Rösti mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rösti mit dünnen Räucherlachs-Scheiben belegen.

Sie können die gekochten Kartoffeln auch über Nacht auskühlen lassen.

Am nächsten Tag können Sie die Kartoffeln pellen und raspeln.

Für den gebratenen Spargel:

Weißer Spargel ganz und grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen.

Die Enden 2 cm kürzen. Spargelstangen in einer Pfanne mit Butter langsam schmoren. Basilikum abbrausen und klein hacken. Tomaten waschen und vierteln. Beides zum Spargel in die Pfanne geben und mitbraten.

Für die Honig-Dill-Crème-fraîche:

Senf, Honig und Crème fraîche vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill abbrausen, trockenwedeln, kleinschneiden und $\frac{1}{2}$ EL unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 15. Mai 2020

Spinat-Quiche mit geräucherter Forelle

Für 6 Personen

Für den Teig:

200 g Mehl	1 Ei	100 g Butter
1 Prise Salz	Fett	500 g Hülsenfrüchte

Für die Füllung:

500 g frischer Blattspinat	1 Zwiebel	1 EL Butter
350 g geräuch. Lachsforelle	350 g geräuch. Forellenfilet	1 Bio-Zitrone
300 g Crème-fraîche	3 Eier	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

400 g Rote Bete	1 Schalotte	1 Bund Schnittlauch
3 EL Apfelessig	2 TL scharfer Senf	50 ml Rapsöl
Salz	Pfeffer	1 Prise Zucker
2 schwarze Nüsse (eingel. Walnüsse)		

Für den Teig das Mehl auf die Arbeitsplatte oder in eine Schüssel sieben. Das Ei und die Butter dazugeben und mit der Prise Salz zu einer Teigkugel kneten (eventuell 1-2 EL kaltes Wasser zugeben). Den Teig abgedeckt etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, fein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Zwiebel darin glasig darin anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.

Dann den Spinat auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Wenn er etwas abgekühlt ist, gut ausdrücken.

Den Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.

Eine Springform (Durchmesser 26 cm) einfetten.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und in die Springform legen, dabei einen 3-4 cm Rand hochziehen. Die überlappenden Teigränder mit einem Messer abschneiden.

Damit der Teig beim Backen seine Form behält, wird er etwas vorgebacken. Dafür ein Backpapier auf den Teig legen und darauf die Hülsenfrüchte verteilen. So den Teig in der Form im vorgeheizten Backofen ca.10-15 Minuten backen.

In der Zwischenzeit eventuell noch vorhandene Gräten aus dem Rauchfisch entfernen. Fisch in kleine Stücke schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Spinat mit den Fischstücken vermischen. Crème fraîche, Eier, Zitronenabrieb und Zitronensaft mit dem Handrührgerät verquirlen. Diese Sauce vorsichtig unter die Fisch-Spinatmischung heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nach dem Blindbacken Backpapier und Hülsenfrüchte aus der Kuchenform entfernen.

Die vorbereitete Füllung auf den vorgebackenen Teig geben und die Quiche im heißen Ofen etwa 40 Minuten backen, bis sie goldbraun ist.

In der Zwischenzeit für den Salat die rohe Rote Bete schälen, dann in dünne Scheiben und diese in feine Streifen schneiden.

Die Schalotte schälen und fein schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Aus Essig, Senf, Öl, etwas Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing rühren.

Rote Bete mit Schalotten und Schnittlauch in einer Schüssel mischen und mit dem Dressing marinieren. Die schwarzen Nüsse in dünne Scheiben schneiden und darauf dekorieren.

Die gebackene Quiche in der Form etwas stocken lassen, dann vorsichtig aus der Form nehmen und lauwarm mit dem Salat servieren.

Sybille Schönberger am 07. Dezember 2020

Steinbutt in Champagner-Soße mit Mojo verde

Für zwei Personen

Für den Fisch:	1 Steinbuttfilet à 400 g	200 g kleine Miesmuscheln
50 g rote Meeresalgen	50 g Meerfenchel	2 Avocados
2 Limetten	100 ml Weißwein	2 EL Limonenöl
150 ml Olivenöl	Piment-d'Espelette	Salz, Pfeffer
Für die Sauce:	1 Glas Forellenkaviar	100 g Fenchel
6 weiße Champignons	20 g Schalotten	1 Zitrone
20 g Butter	200 ml Sahne	3 EL Crème Fraîche
220 g gekühlte Butterwürfel	100 ml franz. Wermut	120 ml Fischfond
1 Flasche Champagner	½ Bund Estragon	Lecithin, Piment-d'Espelette
Meersalzflöckchen		
Für die Mojo Verde:	2 Avocados	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	2 grüne Jalapenos	½ Bund Koriander
Chardonnayessig	Ascorbinsäure	Xanthan
Für die Garnitur:	Fenchelgrün	Bronzefenchel

Für den Fisch: Einen Topf mit Wasser aufsetzen.

Steinbuttfilet waschen, trockentupfen, in zwei Tranchen teilen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl saftig braten. Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen. Steinbutt mit etwas Limettensaft beträufeln und mit Piment d'Espelette bestreuen.

Avocados schälen und in dicke Scheiben schneiden. Mit etwas Limonenöl bepinseln und in einer heißen Grillpfanne grillen.

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Die Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Anschließend die Muscheln aus den Schalen lösen, entbarten und säubern. Muscheln in Weißwein garen. Meeresalgen und Meerfenchel fein zupfen und über den Muscheln verteilen.

Für die Sauce: Schalotte abziehen und würfeln. Fenchel putzen, Strunk entfernen und würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Estragon abbrausen und trockenwedeln. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Fenchel- und Schalottenwürfel zusammen mit den Champignonscheiben in Butter anschwitzen. Mit Wermut und Fischfond ablöschen und zwei Estragonzweige zufügen. Champagner zugeben und die Sauce etwas reduzieren lassen. Sahne und Crème Fraîche zugeben und die Sauce fein pürieren. Mit Zitronensaft, Piment d'Espelette und Meersalz abschmecken und durch ein Sieb passieren. Die gekühlten Butterwürfel einmontieren und die Sauce mit etwas Lecithin aufmischen.

Forellenkaviar in die Sauce geben und erhitzen.

Für die Mojo Verde: Knoblauch abziehen. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Avocados zusammen mit den Jalapenos, Koriander und der halben Knoblauchzehe in der Küchenmaschine pürieren. Etwas Xanthan und Ascorbinsäure zugeben, sowie mit Chardonnay-Essig und Zitronensaft.

Für die Garnitur: Die Mojo verde zusammen mit den Miesmuscheln, den Algen und dem Meerfenchel auf den gegrillten Avocados anrichten und je zwei Avocado- Scheiben auf dem Teller anrichten. Die Steinbutt-Tranchen anrichten und die Sauce dazu geben. Mit etwas Fenchelgrün und Bronzefenchel dekorieren und servieren.

Christoph Ruffer am 27. März 2020

Sylt-Makrele, Sauce tartare, Bratkartoffeln

Für zwei Personen

Für die Makrele:

2 Makrelen, mit Haut	2 Zweige Thymian	Mehl
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Sauce tartare:

2 Stangen Frühlingslauch	1 Zitrone	2 Eier
80 g Mayonnaise	40 g griech. Joghurt, 10%	10 Halme Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffeln:

300 g gekochte Kartoffeln	30 g geräucherter Speck	4 Radieschen
2 Stangen Frühlingslauch	1 kleine Zwiebel	10 Halme Schnittlauch
5 Zweige glatte Petersilie	Butter	Butterschmalz
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Makrele:

Die Makrelen filetieren, Gräten entfernen und portionieren. Hautseite leicht mehlieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Mit Butterschmalz in eine Pfanne geben.

Makrelenfilets auf der Hautseite goldbraun und saftig braten. Vor dem Servieren zwei Flocken Butterschmalz in die Pfanne geben, dann die Fischfilets kurz wenden und aus der Pfanne nehmen.

Für die Sauce tartare:

Eier hart kochen, abkühlen lassen, dann pellen und hacken.

Frühlingslauch putzen und fein schneiden. Mayonnaise und Joghurt mit Frühlingslauch und gehackten Eiern vermischen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in Röllchen schneiden. Unterheben. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Sauce tartare mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln in Scheiben schneiden, in Butterschmalz goldgelb rösten und dann gut entfetten. Zwiebel abziehen und würfeln. Frühlingslauch putzen und fein schneiden. Speck würfeln. Speck, Zwiebeln und Frühlingslauch in Butter auslassen. Schnittlauch und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Schnittlauch in Röllchen schneiden, Petersilie hacken.

Speck, Zwiebel, Frühlingslauch, Schnittlauch und Petersilie unter die Kartoffeln mischen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Radieschen putzen, in dünne Scheiben schneiden und dekorativ anlegen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 08. Juli 2020

Tatar vom Bachsaibling, Buttermilch-Sud, Apfel-Gurken-Ragout

Für zwei Personen

Für das Tatar:

1 Saibling, im Ganzen	Meerrettich	1 Zitrone
2 EL Olivenöl	2 Zweige Estragon	Salz, Pfeffer

Für den Sud:

50 ml Buttermilch	150 ml weißes Tomatenwasser	1 Spritzer Tomatenessig
1 Msp. Xanthan		

Für das Apfel-Gurkenragout:

1 Apfel	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2 EL weißer Balsamico Essig
2 EL Olivenöl		

Für die Avocadocreme:

1 reife Avocado	Weißer Balsamicoessig	Zucker, Salz
-----------------	-----------------------	--------------

Für das Öl:

100 g neutrales Öl	100 g frischer Estragon	Eiswasser
--------------------	-------------------------	-----------

Für das Tatar:

Den Saibling von allen Gräten, sowie Haut entfernen und in feine Würfel schneiden. Estragon abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Fisch mit Salz, Pfeffer, Estragon, geriebenem Meerrettich, Zitronenabrieb und Zitronensaft sowie dem Olivenöl marinieren.

Für den Sud:

Tomatenwasser mit der Buttermilch sowie etwas Tomatenessig abschmecken und mit einer Messerspitze Xanthan leicht abbinden.

Für das Apfel-Gurkenragout:

Apfel sowie Gurke in ganz kleine Würfel schneiden und mit Essig und Öl abmarinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Avocadocreme:

Avocado schälen und vom Kern befreien. Zusammen mit Balsamico, Zucker und Salz pürieren.

Für das Öl:

Estragon abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Öl mit dem fein gehackten Estragon auf 104 Grad erhitzen für ca. 20 Sekunden.

Anschließend durch ein Sieb seihen und auf Eiswasser abkühlen.

Das Tartar in einem tiefen Teller in einem Ring anrichten. Darauf das Apfel-Gurkenragout verteilen, zum Schluss den Buttermilch-Sud mit dem Öl verrühren, sodass es nicht emulgiert und um das Tartar gießen und servieren.

Alexander Kumptner am 12. November 2020

Tatar von der Lachsforelle mit Reibekuchen

Für zwei Personen

Für das Tatar:

2 Lachsforellen, à 800 g	1 Zitrone	Zitronen-Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Reibekuchen:

4 Kartoffeln	2 Schalotten	Öl
Salz		

Für die Creme:

1 Zitrone	1 Becher Crème-fraîche	Rauchsalz
-----------	------------------------	-----------

Für den Glühwein:

1 Orange	1 L Rotwein	Kardamom
Nelken	Zimtstange	Lorbeerblatt

Für die Garnitur:

1 Kartoffel	Spinat
-------------	--------

Für das Tatar:

Die Lachsforelle filetieren und entgräten. Filets waschen, trockentupfen und ganz fein schneiden. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Tatar mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl und Zitronensäure abschmecken.

Das Schöne bei einem Tatar ist, dass wir durch das Kleinschneiden ganz viel Oberfläche für unsere Geschmacksrezeptoren gewinnen.

Für die Reibekuchen:

Kartoffeln schälen und fein reiben. Schalotten abziehen und auch fein reiben. Salzen. Vermischen und in einer Pfanne in Öl zu Reibekuchen ausbraten.

Für Reibekuchen kann man gut die feine Reibe verwenden, da durch das feine Reiben die Stärke der Kartoffel aufgespalten und freigesetzt wird und man so auf andere Bindemittel wie z.B. Eier verzichten kann.

Auch die Schalotte gibt nicht nur einen guten Geschmack, sondern ist auch ein gutes Bindemittel.

Für die Creme:

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Crème fraîche mit Zitronenabrieb und -saft sowie etwas Rauchsalz abschmecken.

Für den Glühwein:

Orange waschen, trockentupfen und halbieren. Lorbeerblatt abzupfen.

Rotwein mit Zimtstange, Orangen-Hälften, Kardamom, Nelken und Lorbeer aufkochen. Vorm Servieren passieren.

Für die Garnitur:

Kartoffel schälen und mithilfe eines Spiralschneiders dünne Spiralen ausschneiden. Diese in Form eines Gitters anlegen und im Ofen backen.

Spinatblätter waschen, trockentupfen und das Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit dem Getränk servieren.

Nelson Müller am 08. Dezember 2020

Teriyaki vom Lachs

Für 2 Personen:

2 Lachs á 150 g	2 Süßkartoffeln	200 ml Kokosmilch
1 Limette	0,5 rote Peperoni	1 rote Zwiebel
1 Ingwer (klein)	1 Spur Teriyaki-Sauce	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Als erstes die Süßkartoffel schälen, vierteln und in Ecken runterschneiden. Rote Zwiebel und Peperoni ebenfalls schneiden. Alles in einen Topf geben und geriebenen Ingwer drüber reiben. Noch ordentlich salzen und Kokosmilch dazu geben.

Den Herd anstellen und köcheln lassen. Wenn es anfängt zu köcheln, die Hitze etwas runterstellen und ca 15-20 Minuten weiter köcheln lassen.

Nach 20 Minuten nur mit einem Löffel verrühren und noch etwas Limettenschale und Limettensaft dazugeben. Den Lachs salzen und pfeffern und in Mehl wenden. Den Lachs dann in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten ca.

2 Minuten braten.

Mit Teriyaki Sauce ablöschen. Den Fisch dann auf dem Püree anrichten und noch etwas von der Teriyaki Sauce drüber träufeln.

Steffen Henssler am 18. Oktober 2020

Thunfisch und Hummer mit Melone, Miso, Yuzu und Ingwer

Für zwei Personen

Für den Hummer und Thunfisch:

180 g Hummerfleisch 500 g frischer Thunfisch Öl, Salz

Für die Sojamarinade:

Zitronengras 1 Limette 20 g Sushi-Ingwer
20 g heller Reisessig 125 g japan. Kombu Sojasauce 200 ml Geflügelfond
5 g Sesamöl 5 g Kaffir-Limettenblätter 25 g Korianderblätter
5 g Korianderkörner 5 g Thaicurry-Pulver 1 EL Xanthan

Für die Miso-Mayonnaise:

1 Limette 20 ml Vollmilch 25 g Ei (Eiweiß)
30 g weiße Miso-Paste 10 g japan. Reisessig 30 ml Ingwersirup

Für das Yuzu-Gel:

100 g Crème-fraîche 50 ml Yuzusaft 30 ml Fond
40 g Zucker 3 g Agar Agar 3 g Gelan (Gelangummi)
Eiswasser

Für Melone und Avocado:

2 Avocados, Sorte Hass 1 Charentais Melone 1 Limette
8 Schalen versch. Kressen Yuzusaft Zucker

Für die Radieschen-Vinaigrette:

6 Radieschen 25 g Basilikumöl 50 g Sushi Seasoning

Für den Hummer und Thunfisch:

Das Öl leicht erwärmen und Hummerfleisch darin einlegen. Mit Salz bestreuen.

Thunfisch waschen, trockentupfen und in ca. 3 mm dicke, gleichmäßige Scheiben schneiden.

Für die Sojamarinade:

Limette halbieren, auspressen und 10 g Saft auffangen. Ingwer waschen, trockentupfen und zerschneiden. Zitronengras putzen, vom Strunk befreien und klein schneiden. Sesamöl in einem Topf erhitzen.

Limettenblätter, Zitronengras, Ingwer, Korianderblätter- und körner sowie Currypulver zugeben und leicht anschwitzen. Mit Reisessig und Limettensaft ablöschen und langsam Sojasauce und Fond zugeben. Kurz aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Das Ganze abpassieren, kurz kühl stellen und mit Xanthan abbinden. Den zurechtgeschnittenen Thunfisch mit der Marinade marinieren.

Für die Miso-Mayonnaise:

Ei trennen und Eiweiß auffangen. Limette halbieren, auspressen und 30 ml Saft auffangen. Miso-Paste, Vollmilch und Eiweiß in einem Mixer auf starker Stufe mixen. Limettensaft, Reisessig und Ingwersirup zugeben und vorsichtig auf schwacher Stufe weitermixen. Zum Schluss langsam das Maiskeimöl einlaufen lassen, sodass alles emulgiert.

Für das Yuzu-Gel:

Yuzusaft mit 30 ml Wasser (oder Fond), Zucker, Agar Agar, Gelan und Crème fraîche verrühren und kurz aufkochen lassen. Auf Eis kalt stellen, die Masse aufmixen und in einen Spritzbeutel abfüllen.

Für Melone und Avocado:

Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Melone halbieren und mit einem Parisienne-Löffel Kugeln ausstechen. Diese kurz mit etwas Yuzusaft, Zucker und etwas Limettensaft marinieren.

Avocado schälen, in dünne, gleichmäßige Streifen schneiden und einrollen.

Für die Radieschen-Vinaigrette:

Radieschen waschen, trockentupfen und mit einem Hobel in feine Scheiben hobeln. 3 EL Radieschen Brunoise mit Öl und Sushi Seasoning vermengen.

Den Hummer in die Mitte des Tellers anrichten. Die marinierten Thunfischscheiben anlegen. Dazwischen die Avocado-Röllchen und die Melonenkugeln sowie die Kresse verteilen. Mit der Radieschen-Vinaigrette leicht nappieren. Das Yuzu-Gel und die Miso-Mayonnaise in Punkten aufspritzen. Das Gericht servieren.

Karlheinz Hauser am 29. Dezember 2020

Thunfisch-Tatar mit Avocado

Für 2 Personen:

150 g Tuna Filet	0,5 Avocado	1 Stange(n)/Zweig(e)
Frühlingslauch	0,5 rote Peperoni	1 Spur Sojasauce
1 Spur Olivenöl	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer

Den Thunfisch in feine Würfel schneiden, die Avocado halbieren und durch ein feines Sieb auf das Tatar drücken.

Frühlingslauch und Peperoni fein schneiden und beides zum Tatar geben. Pfeffer, Salz, Sojasauce und Olivenöl dazugeben und alles gut vermengen

Steffen Henssler am 29. Oktober 2020

Tomatisierte Gemüse-Pfanne mit Fisch

Für 2 Personen:

2 Karotten	2 Kartoffeln	2 rote Bete
1 Zwiebel	4 Tomaten	2 Fischfilet
400 ml passierte Tomaten	0,5 Bund Petersilie	1 Parmesan
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Kartoffeln, Zwiebeln, Tomaten, Karotten und Rote Bete schneiden, alles zusammen in eine Pfanne mit Olivenöl geben und 4-5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fischfilet direkt auf das Gemüse legen, die passierten Tomaten darüber gießen und die Hitze reduzieren. Den Deckel auf die Pfanne setzen und ca. zehn Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie in feine Streifen schneiden und nach den zehn Minuten über die Gemüsepfanne streuen.

Zum Schluss noch Parmesan darüber reiben.

Steffen Henssler am 06. September 2020

Vietnamesische Frühlingsrollen mit Fisch, Minze, Salat

Für 4 Personen

Für die Röllchen:

50 g Glasnudeln	1 Karotte	1 Bund Koriander
10 g frischer Ingwer	1 Stange Zitronengras	1 Limette
300 g Kabeljaufilet	Salz	Pfeffer
12 Reispapierblätter	1,5 l Pflanzenöl	

außerdem:

1 Romanasalat	1 Bund Minze
---------------	--------------

Für den Dip:

1 rote Chilischoten	1/2 Karotte	1 Knoblauchzehe
1 Limette	20 ml Fischsauce	10 ml Reisessig
40 ml Wasser	2 EL Zucker	

Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit warmem Wasser übergießen und ca. 5 Minuten einweichen und quellen lassen.

Karotte putzen, waschen, schälen und in feine dünne Streifen schneiden.

Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Ingwer schälen und fein hacken oder reiben. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, dann das Zitronengras fein schneiden. Von der Limette den Saft auspressen.

Nudeln in ein Nudelsieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

Fischfilet kalt waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden. Koriander, Zitronengras, Ingwer und Limettensaft zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und vermischen. Vorsichtig die Karottenstreifen und Glasnudeln unterheben.

Eine große Schüssel mit handwarmem Wasser bereitstellen. Jeweils ein Reispapier ca. 5 Sekunden hineingeben, dann auf ein sauberes, leicht angefeuchtetes Geschirrtuch legen.

Auf das untere Drittel des Reispapiers mittig ca. 2 EL der Füllung geben.

Reispapier seitlich über die Füllung klappen. Dann von unten eng über der Füllung aufrollen. Auf diese Weise weitere Rollen zubereiten.

Romanasalatblätter lösen, waschen und abtropfen lassen. Minze abbrausen trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Den Backofen mit einem Backblech auf 150 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Das Frittieröl in einem weiten Topf erhitzen.

Etwa 4 Rollen vorsichtig in das heiße Öl geben und unter mehrfachem Wenden rundherum hellbraun ausbacken. Dann aus dem Öl heben, auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Im heißen Ofen auf dem Backblech warm halten. Die übrigen Rollen ebenso ausbacken.

Für die Dip-Sauce die Chilischoten waschen und in feine Röllchen schneiden, Karotte schälen und in sehr feine Streifen schneiden, die Knoblauchzehe schälen und andrücken, von der Limette den Saft auspressen.

Fischsauce mit Reisessig, Limettensaft, Wasser, Zucker, Knoblauch, Karottenstreifen und Chiliröllchen mischen.

Salatblätter und Minze auf einen extra Teller geben. Die Röllchen zum Dip servieren.

Tipp:

Am Tisch je ein Röllchen auf ein mit Minze belegtes Salatblatt legen, aufrollen und mit dem Dip genießen.

Martina Kömpel am 11. Februar 2020

Vitello tonnato contrario

Für zwei Personen

Für das Vitello tonnato:

400 g Thunfischfilet Salz Pfeffer

Für die Sauce:

100 g Kalbsfilet 1 Limette 4 getrock. Öl-Tomatenfilets
1 TL Kapern in Salz 1 Sardellenfilet 200 ml Kalbsfond
1 EL Olivenöl Öl Salz, Pfeffer

Für die Mayonnaise:

1 Ei 1 TL Senf 100 ml neutrales Öl
2 EL Olivenöl Chili Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Limette 2 TL Kapernäpfel 4 Halme Schnittlauch
Öl

Für das Vitello tonnato:

Den Thunfisch waschen, trockentupfen und eventuell etwas anfrieren lassen, damit er sich besser schneiden lässt. In dünne Scheiben schneiden und zwischen Frischhaltefolie leicht plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

Für die Sauce Kalbsfleisch waschen, trockentupfen und grob würfeln.

Fond zum Kochen bringen und das Kalbsfleisch darin bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten garen. Das gegarte Fleisch mit den getrockneten Tomaten, Kapern (einige für die Garnitur beiseitelegen), Sardellenfilets und Olivenöl fein mixen. Etwas von dem heißen Kalbsfond dazugeben bis die gewünschte Konsistenz entsteht. Limette halbieren, auspressen und die Sauce mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Mayonnaise:

Ei, Öl, Olivenöl und Senf in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab pürieren, dabei den Stab immer wieder hochziehen bis die gewünschte Konsistenz entsteht. Mit Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen.

Für die Garnitur:

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Limettenfilets auslösen. Öl in einer Pfanne erhitzen und 1 TL Kapern darin knusprig frittieren.

Zum Anrichten den plattierten Thunfisch auf Tellern auslegen und mit der Kalbsauce beträufeln. Mit Limettenfilets, frittierten und unfrittierten Kapernäpfeln und Schnittlauch garnieren und servieren.

Cornelia Poletto am 26. Mai 2020

Vollkorn-Fischstäbchen mit selbstgemachtem Ketchup

Für 4 Personen

500 g Kabeljaufilet	Salz, Pfeffer	1 Zitrone
4 EL Mehl	2 Eier	100 g Vollkornsemmelbrösel
4 EL Sonnenblumenöl		

Selbstgemachtes Ketchup:

1 Zwiebel	1 EL Öl	750 g Tomaten
1 Apfel	1 kleines Stück Ingwer	4 EL Apfeldicksaft
5 EL milder Weißweinessig	Salz, Pfeffer	1 Msp. Piment
1 TL Curry		

Kartoffelpüree:

800 g mehliges Kartoffeln	1 EL Butter	200 ml fettarme Milch
50 g passierte Dosentomaten	1 EL Ketchup	50 g Gouda
1 rote Paprikaschote	Meersalz	

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Die Streifen in Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und mit den Semmelbröseln panieren.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Fischstäbchen unter gelegentlichem Wenden von allen Seiten goldbraun backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

So schmeckts auch:

Sie können die Fischstreifen auch in Sesamsaat oder in zerbröselten Cornflakes panieren.

Sehr lecker schmecken die Fischstäbchen, wenn Sie die Fischstreifen vor dem Panieren eine Stunde in einer Mischung aus Sojasauce, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.

Selbstgemachtes Ketchup:

Die Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf in Öl andünsten. Die Tomaten und den Apfel in Stücke schneiden und dazugeben. Den Ingwer schälen, fein schneiden und mit den übrigen Zutaten in den Topf geben.

Die Tomatensauce aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 50-60 Minuten köcheln lassen, zwischendurch immer wieder umrühren.

Wenn die Tomaten zu einem dicken Brei eingekocht sind, durch ein Sieb passieren, abschmecken und abkühlen lassen.

In eine Flasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Das Ketchup hält sich gekühlt 23 Wochen.

Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Abgießen und ausdampfen lassen.

Durch eine Kartoffelpresse drücken oder stampfen und mit Butter glatt rühren.

Milch, Dosentomaten und Ketchup in einen Topf geben, aufkochen lassen und mit den Kartoffeln vermischen. Den Käse reiben, die Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden und ebenfalls unter das Püree rühren. Mit Salz abschmecken.

Christian Henze am 25. September 2020

Waller mit Spargel, Sauce béarnaise und Kartoffel-Gratin

Für zwei Personen

Für den konfierten Waller:

300 g Wallerfilet, ohne Haut 250 g Butter 1 Bund Basilikum
2 EL geröstete Haselnüsse Salz

Für den Spargel:

5 Stangen grüner Spargel 5 Stangen weißer Spargel 1 Zitrone
 $\frac{1}{2}$ TL Zucker Salz

Für die Sauce béarnaise:

3 Eier 250 g Butter 3 EL Balsamicoessig
 $\frac{1}{2}$ TL Estragon-Senf $\frac{1}{2}$ Bund Estragon Cayennepfeffer, Salz

Für das Kartoffelgratin:

500 g festk. Kartoffeln 1 Knoblauchzehe 125 ml Sahne
125 ml Milch 50 g Parmesan 1 Muskatnuss
50 g Butter Salz

Für den konfierten Waller:

Den Fisch waschen, trockentupfen und salzen. Basilikum abbrausen, trockentupfen und grob hacken. Die Butter auf ca. 70 Grad erhitzen, Basilikum dazugeben und das gesalzene Filet darin konfieren, bis der Fisch glasig ist und das Eiweiß noch nicht ausgetreten ist. Danach herausnehmen und gut abtupfen. Die Haselnüsse reiben und auf den Fisch streuen.

Für den Spargel:

Den weißen Spargel schälen und sowohl vom weißen, als auch grünen Spargel die Enden entfernen. Zitronensaft auspressen. In kochendem Salzwasser mit etwas Zucker und Zitronensaft zuerst den weißen Spargel bissfest garen, anschließend den grünen Spargel darin fertig garen. Zum Schluss nur den grünen Spargel in Eiswasser abschrecken. Mit Salz würzen.

Für die Sauce béarnaise:

Für die Sauce béarnaise die Eier trennen und die Eigelbe zusammen mit dem Senf und dem Essig im Wasserbad mit einem Schneebesen schaumig rühren. In einem extra Gefäß die Butter schmelzen, leicht auskühlen lassen und die abgesetzte Molke mit einem Löffel abschöpfen. Die flüssige Butter nach und nach in die schaumigen Eier einrühren, so dass eine cremige Sauce entsteht. Mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken und warm stellen. Estragon abbrausen, trockentupfen und fein schneiden. Zum Schluss unter die Sauce béarnaise heben.

Für das Kartoffelgratin:

Für das Gratin den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Eine feuerfeste kleine Form mit Butter austreichen. Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in der Form einschichten (circa 2 cm hoch pro Portion, damit es in der Zeit gar wird). Knoblauch abziehen, andrücken und mit Milch und Sahne zusammen aufkochen. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Anschließend über die Kartoffeln in die Form gießen, so dass sie leicht bedeckt sind. Parmesan reiben und darüber streuen. Circa 20 Minuten im Ofen goldbraun backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Kumptner am 17. April 2020

Winter-Kabeljau mit Senf-Soße

Für 4 Personen:

2 Winterkabeljaufilets	250 ml Weißwein	2 weiße Zwiebeln
2 EL Butter	1-2 EL Crème-fraîche	1 EL mittelscharfer Senf
1 Prise Zucker	Pflanzenöl	Meersalz, Pfeffer

Den Kabeljau in portionsgroße Stücke schneiden, ringsum mit Salz würzen und mit der Seite, an der die Haut war, nach unten, nebeneinander in eine ausgebutterte Auflaufform legen. Anschließend mit Weißwein auffüllen, bis der Fisch fingerhoch im Wein liegt, die Butter hineingeben und das Ganze mit Alufolie fest verschließen.

Auf einem Gitter in der mittleren Schiene des auf 200°C Umluft vorgeheizten Backofens etwa 12 - 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und mit einem Schuss Öl in einer großen, beschichteten Pfanne hellbraun anschwitzen.

Dann mit dem Weißweinsud aus der Auflaufform vorsichtig ablöschen und etwas einkochen lassen. Anschließend die Pfanne zur Seite ziehen, die Crème fraîche und den Senf einrühren und die Sauce mit Salz, Zucker und etwas Pfeffer abschmecken.

Den gegarten Kabeljau vorsichtig auf Tellern anrichten und mit der cremigen Senfsauce übergießen.

Als Beilagen passen Blattspinat und knusprig gebratene Kartoffeln.

Alexander Herrmann am 13. Februar 2020

Winter-Kabeljau, Graupen-Gurken-Ragout, Kürbis-Schaum

Für 4 Personen

Kürbisschaum:

¼ Hokkaidokürbis	2 Schalotten	50 g Butter
1 Stängel Zitronengras	20 g Ingwer	1 TL Currypulver
100 ml Weißwein	500 ml Geflügelfond	200 ml Schlagsahne
20 ml Passionsfruchtsaft		

Graupen-Gurken-Ragout:

160 g Perlgraupen	Salz	1 Schalotte
1 EL Olivenöl	200 ml Geflügelfond	40 g kalte Butter
30 g Parmesan	Pfeffer, Cayennepfeffer	Saft von ½ Bio-Limette
Abrieb von 1 Bio-Limette	½ Salatgurke	2 EL fein gehackter Dill

Winterkabeljau:

4 Winterkabeljaufilets á 180 g	Salz	Sonnenblumenöl
--------------------------------	------	----------------

Garnitur:

frischer Dill

Kürbisschaum:

Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Kürbis darin anschwitzen. Das Zitronengras kurz mit einem Plattiereisen zerdrücken, ganz fein schneiden und hinzufügen. Den Ingwer samt Schale hacken und zugeben. Alles langsam anschwitzen, das Currypulver zugeben und kurz mit-schwitzen lassen. Mit Weißwein ablöschen und diesen vollkommen verkochen lassen. Mit dem Fond auffüllen und den Kürbis in etwa 30 Minuten weich kochen. Dann die Sahne zugeben und aufkochen lassen. Den Topfinhalt pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Mit Salz abschmecken und mit Passionsfruchtsaft abrunden. Vor dem Servieren mit dem Stabmixer aufschäumen.

Graupen-Gurken-Ragout:

Perlgraupen in reichlich Salzwasser bissfest kochen, dann abgießen.

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Die Graupen zugeben und nach und nach Geflügelfond angießen, bis die Graupen weich sind und den Fond aufgenommen haben. Die kalte Butter sowie den Parmesan zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Cayenne abschmecken. Damit das Ragout etwas an Frische gewinnt, Limettenschale und -saft zufügen. Die Gurke in 5 mm große Würfel schneiden und mit dem Dill unterrühren.

Winterkabeljau:

Den Kabeljau auf beiden Seiten salzen. Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, die Filets darin scharf anbraten und je nach Dicke in 2-3 Minuten langsam fertig braten. Sind die Filets sehr dick, empfiehlt es sich, den Fisch scharf anzubraten und dann bei 160 Grad für 4-6 Minuten im vorgeheizten Ofen fertig zu garen.

Anrichten:

Den Fisch auf dem Ragout anrichten und den Kürbisschaum daneben träufeln, mit Dill garnieren.

Ali Güngörmüs am 23. Februar 2020

Wolfsbarsch auf Quinoa mit Apfel-Fenchel-Sud

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Wolfsbarschfilets à 150 g	20 g Butter	1 TL Honig
$\frac{1}{2}$ TL Korianderkörner	1 TL Kardamom	Mehl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Quinoa:

80 g Quinoa	$\frac{1}{2}$ Gurke	20 ml Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Salz	

Für den Apfel-Fenchel-Sud:

4 Baby-Fenchel mit Grün	10 Granny Smith Äpfel	50 ml Weißwein
1 TL Fenchelsamen	1 TL Zucker	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Fisch:

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Fischfilets waschen und trockentupfen. Danach salzen, pfeffern, auf der Hautseite anritzen und mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne in Olivenöl auf der Hautseite knusprig anbraten.

Filets auf ein mit Olivenöl bestrichenes Backblech mit der Hautseite nach oben nebeneinandersetzen. Die Filets mit dem Honig in dünnen Fäden benetzen. Korianderkörner und Kardamom grob zerstoßen und die Filets damit bestreuen. Die Butter in kleinen Flocken darauf verteilen und das Backblech beiseitestellen.

Danach mit dem Quinoa beginnen und erst wenn dieser fertig ist, die vorbereiteten Fischfilets auf die oberste Schiene des vorgeheizten Ofens stellen. Sobald die Butter geschmolzen ist, den Fisch damit übergießen.

Für den Quinoa:

Quinoa in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser übergießen. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis der Quinoa genug Feuchtigkeit aufgenommen hat und keinen harten Biss mehr hat.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Quinoa langsam darin erhitzen und mit Salz abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Gurke schälen, von Enden befreien und würfeln. Wenn der Quinoa heiß ist, Petersilie und Gurke zugeben und gut durchmischen.

Abdecken und warm stellen.

Für den Apfel-Fenchel-Sud:

Einen Apfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Die restlichen Äpfel waschen, trockentupfen und durch einen Entsafter drücken, bis 100 ml Apfelsaft entsteht. Fenchel waschen, trockentupfen und vierteln.

Fenchelgrün abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Fenchelsamen mörsern und in einer heißen Pfanne mit dem Zucker karamellisieren lassen. Mit Weißwein und Apfelsaft ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Apfelspalten und Fenchel in den Sud geben und darin bissfest garen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Fenchelgrün dazugeben.

Den Quinoa heiß auf den Teller als flachen Sockel anrichten. Die Fischfilets darauf platzieren, mit dem Apfel-Fenchel-Sud umgießen. Mit Fenchelgrün garnieren und servieren.

Cornelia Poletto am 29. Mai 2020

Wolfsbarsch in der Salzkruste

Für 4 Personen

Fisch:

1 großer Wolfsbarsch 4 Zweige Thymian 3 kg grobes Meersalz

Soße:

1 Knolle Fenchel 2 Schalotten 40 g Butter
100 ml trockener Weißwein 40 ml trockener Wermut 400 ml Fischfond
1 kleiner Zweig Thymian einige Fenchelsamen 100 ml Sahne
100 ml Vollmilch Meersalz Pfeffer
Zitronensaft

Fisch:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (180 Grad Umluft, Gas Stufe 4) vorheizen. Vom Wolfsbarsch (für 4 Personen sollte er etwa 900 g wiegen) die Kiemen und nach Belieben auch Rücken- und Schwanzflosse entfernen. Den Fisch unter fließendem kaltem Wasser kurz abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Thymianzweige in die Bauchhöhle legen.

So viel Wasser (etwa 200 ml) unter das Meersalz mischen, dass es gerade feucht ist. Ein Viertel der Salzmischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und zu einem der Fischgröße entsprechenden, knapp 1 cm hohen Sockel formen.

Den Fisch in das Salzbett legen und ihn großzügig mit dem restlichen Salz bedecken.

Im vorgeheizten Backofen je nach Größe 15-20 Minuten backen, bis der Fisch innen heiß ist und die gewünschte Gartemperatur von 55 bis 60 Grad erreicht hat. Das Backblech eventuell nach der Hälfte der Garzeit einmal drehen. Den Wolfsbarsch aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

Soße:

Während der Fisch gart, den Fenchel putzen, waschen, vierteln, den Strunk herausscheiden und in feine Scheiben schneiden.

Die Schalotten schälen, halbieren und klein schneiden. Fenchel und Schalotten in der Hälfte der Butter in einem kleinen Topf bei milder Hitze einige Minuten anschwitzen. Mit Weißwein und Wermut ablöschen und fast vollständig einkochen lassen.

Dann den Fischfond aufgießen. Thymian und Fenchelsamen hinzufügen und den Fond auf knapp die Hälfte einkochen.

Anschließend Sahne und Milch dazugießen und weitere 5 Minuten sanft köcheln lassen.

Nun den Fond durch ein Sieb passieren, mit einem Stabmixer schaumig aufschlagen und die restliche Butter hineinschmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Servieren:

Die Salzkruste mit einem großen Küchenmesser aufschlagen, den Fisch zum Filetieren vorsichtig aus der Salzkruste lösen und auf eine vorgewärmte Platte heben.

Die obere Haut des Fisches entfernen. Das obere Filet vorsichtig von der Gräte ablösen und auf einen ebenfalls vorgewärmten Teller legen. Die Mittelgräte vom Schwanz aus mit einer Gabel abheben, dabei das untere Filet mit einem Löffel von der Gräte lösen und anschließend aus der Haut heben. Ebenfalls auf einen vorgewärmten Teller legen. Filets nach Belieben portionieren und mit etwas Fenchelsoße und nach Belieben etwas Fenchelkraut anrichten.

Lea Linster am 01. April 2020

Wolfsbarsch mit Quinotto, Fenchel-Salat, Apfel-Gurken-Saft

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Wolfsbarschfilets	1 EL Butter	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian	$\frac{1}{2}$ TL Korianderkörner	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen
Öl	Salz	Pfeffer

Für das Quinotto:

150 g Quinoa	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Zitrone	75 g Parmesan	1 EL Butter
200 ml Gemüsefond	125 ml trockener Weißwein	4 Zweige Petersilie
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Fenchelsalat:

150 g Babyfenchel	1 Limette	1 EL Butter
2 EL Honig	20 ml Weißweinessig	1 Spritzer Olivenöl
7 Koriandersamen	Salz	Pfeffer

Für den Saft:

1 Gartengurke	2-3 Granny Smith Äpfel	1 Limette
100 g Petersilie	Honig, nach Bedarf	

Für den Fisch: Den Backofen auf 50 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Filets waschen und trockentupfen. Öl in eine Pfanne geben und den Wolfsbarsch auf der Hautseite in das kalte Öl legen und anbraten. Dann in der Pfanne im Ofen warmhalten.

Knoblauch abziehen und andrücken. Koriander- und Fenchelsamen in einem Mörser andrücken. Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Die Pfanne mit den Filets nochmals auf den Herd geben, Butter, Knoblauch, Thymianzweige, Koriander, etwas Zucker und Fenchelsamen zugeben und damit arrosieren. Erst kurz vor dem Anrichten die Filets umdrehen. Erneut arrosieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Quinotto: Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Öl glasig anschwitzen. Quinoa zugeben und nochmals kurz andünsten. Mit Gemüsefond und Weißwein mehrfach ablöschen, bis der Quinoa eine bissfeste bzw. schlotzige Konsistenz hat.

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Dann halbieren, auspressen und Saft auffangen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Parmesan reiben.

Butter, etwas Zitronensaft- und abrieb, sowie Petersilie zu dem Quinoa geben, mit Parmesan abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Fenchelsalat: Fenchel waschen, trockentupfen, in grobe Würfel schneiden und mit Butter und Honig in einer Pfanne anschwitzen.

Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Dann halbieren, auspressen und Saft auffangen. Fenchel mit Weißweinessig und etwas Limettensaft- und abrieb ablöschen und kurz einreduzieren.

Koriandersamen zermahlen, mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, Koriandersamen abschmecken.

Für den Saft: Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Äpfel und Gurke waschen und trockentupfen. Gurke, Petersilie und Äpfel entsaften und durch ein Passiertuch geben. Mit etwas Honig und Limettensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren. Den Apfel-Gurken- Petersilien-Saft in einem Glas daneben stellen.

Robin Pietsch am 29. Mai 2020

Wolfsbarsch mit Trüffel, Lauch und Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für den Fisch:

1 Wolfsbarsch, 2-3er	1 Zitrone	1 Stück Butter
1 Zweig Thymian	Olivenöl	Salz

Für den Lauch:

1 Stange Lauch	Butter	Salz, Pfeffer
----------------	--------	---------------

Für die Sauce:

50 g Champignons	50 g Sellerie	50 g Schalotten
100 ml flüssige Sahne	50 g kalte Butterwürfel	200 ml Madeira
200 ml weißer Portwein	50 ml Jus de truffe	Trüffel-Öl (Bio)
200 ml heller Geflügelfond		

Für das Püree:

250 g mehligk. Kartoffeln	200 ml Milch	100 ml Sahne
1 Muskatnuss	150 g kalte Butterwürfel	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Winter-Trüffel (60 g)	50 ml braune Geflügeljus	
-------------------------	--------------------------	--

Für den Fisch:

Den Wolfsbarsch filetieren, waschen, trockentupfen und auf der Haut knusprig braten. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Fisch mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Thymian abrausen und trockenwedeln. Kurz vor dem Anrichten Butter und Thymian hinzugeben und aufschäumen.

Für den Lauch:

Lauch vom Strunk befreien, waschen, trockentupfen, putzen und der Länge nach halbieren. In Rauten schneiden und mit Butter und etwas Wasser in einem Topf glasieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

Schalotten abziehen und würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Sellerie schälen, von Enden befreien und würfeln. Schalotten, Champignons und Sellerie in etwas Butter anschwitzen. Madeira, Portwein und Geflügelfond zugeben und nach Geschmack und Konsistenz reduzieren. Sahne zugeben und einkochen. Jus de truffe zugeben. Wenn nötig mit etwas Trüffelöl intensivieren. Passieren. Mit der restlichen kalten Butter mit dem Mixstab schaumig mixen.

Für das Püree:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Kartoffeln schälen und darin weichkochen. Kartoffeln stampfen und mit Milch, Sahne und kalter Butter zu einem Püree verarbeiten. Muskatnuss reiben. Püree mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Kartoffelpüree als Nocke anrichten und den Lauch im Ring. Den Fisch auf den Lauch setzen und mit schaumiger Sauce umgießen. Trüffel darüber hobeln.

Thomas Martin am 30. Dezember 2020

Wolfsbarsch, Lardo, Curry-Soße, Paprika-Basilikum-Graupen

Für zwei Personen

Für den Wolfsbarsch:

1 Wolfsbarsch-Filet	200 g Lardo di Colonnata	1 Zweig Thymian
Olivenöl	Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Granny Smith Apfel	1 Banane	1 Zitrone
50 g Ananas	3 Schalotten	4 Stangen Zitronengras
400 ml Sahne	100 ml Weißwein	100 ml weißen Portwein
600 ml Geflügelfond	50 g Jaipur- und Anapura-Curry	Butter, Öl

Für die Graupen:

250 g Perlgraupen	1 rote Paprika	2 Schalotten
50 g Parmesan	50 g Butter	750 g Geflügelfond
1 Bund Basilikum	10 g edels. Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

30 g Parmesan	Hojiblanca Olivenöl
---------------	---------------------

Für den Wolfsbarsch:

Den Backofen auf 160 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Fisch waschen, trockentupfen und portionieren. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Wolfsbarsch mit dem Thymian kurz von beiden Seiten anbraten. Dann für 5 Minuten im vorgeheizten Backofen geben, den Lardo auflegen und fertig garen. Fisch mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

Für die Sauce:

Für den Wolfsbarsch:

Schalotten abziehen und fein würfeln. Apfel, Ananas und Banane schälen, putzen und in etwa walnussgroße Würfel schneiden.

Zitronengras putzen und Strunk entfernen.

Öl in einer Panne erhitzen und das Obst zusammen mit den Schalotten und dem Zitronengras anschwitzen, mit dem Curry bestäuben, weiter anschwitzen und mit Weißwein und Portwein ablöschen. Komplett reduzieren. Mit Geflügelfond und Sahne aufgießen und auf kleiner Flamme 30 Minuten köcheln lassen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Für die Graupen:

Graupen kurz unter kaltem Wasser abspülen. Schalotten abziehen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalottenwürfel darin anschwitzen. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Paprikawürfel- und pulver hinzugeben und kurz anschwitzen. Graupen ebenfalls hinzugeben und mit Geflügelfond nach und nach aufgießen, bis die Graupen gar sind.

Parmesan reiben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Parmesan, Basilikum und Pinienkerne unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Graupen in einem tiefen Teller anrichten. Den Fisch mit dem Lardo obenauf geben und mit der Zitronengras-Currysauce vollenden.

Karlheinz Hauser am 07. Mai 2020

Wolfsbarsch, Sauerkraut-Ricotta-Tortelloni, Beurre blanc

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

200 g Nudelmehl 2 Eier Butter, Salz

Für die Füllung:

100 g fertigen Sauerkraut 2 Scheiben Coppa 1 weiße Zwiebel

100 g Ricotta 1 Musaknuss 1 EL Butter

1 Prise Salz

Für den Wolfsbarsch:

400 g Wolfsbarsch-Filets 2 EL Butterschmalz Mehl, Salz, Pfeffer

Für die Beurre blanc:

2 Schalotten 3 EL Butter 100 ml Sahne

100 ml Weißwein 4 cl Wermut 400 ml Fischfond

Salz Pfeffer

Für den Nudelteig:

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Mehl, 40 ml warmes Wasser, ein Ei und etwas Salz zu einem Teig verarbeiten. Teig gut kneten und vakuumieren. Dann mit einer Nudelmaschine möglichst dünne Bahnen ausrollen und in Kreise schneiden. Zweites Ei trennen und Eigelb auffangen.

Wenn Sie den Nudelteig vakuumieren, dann sparen Sie sich die Ruhezeit des Teiges! Sollten Sie kein Vakuumiergerät haben, lassen Sie den Nudelteig in Klarsichtfolie im Kühlschrank ruhen.

Für die Füllung:

Sauerkraut in einer Pfanne anschwitzen. Zwiebel abziehen und würfeln.

Coppa würfeln und mit der Zwiebel und Butter in die Pfanne zum Sauerkraut geben. Alles gut bräunen. Muskatnuss reiben und 1 Messerspitze auffangen. Sauerkraut-Coppa-Mischung mit Muskat und Salz abschmecken. Ricotta hinzugeben und alles zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Kaltstellen.

Zwei Ränder über Eck mit wenig Eigelb (von oben) bepinseln, die Füllung mittig platzieren, umschlagen und Tortelloni formen. Die fertigen Nudeln in kochendem Salzwasser für ca. 1 Minute kochen und in etwas Butter schwenken.

Für den Wolfsbarsch:

Fischfilets waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und an der Hautseite mehlieren. Dann auf der Hautseite kräftig in Butterschmalz braten.

Für die Beurre blanc:

Schalotten abziehen, fein würfeln und anschwitzen. Sahne, Wein, Wermut und Fond dazugeben und einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce anschließend mit der Butter aufmixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 01. April 2020

Wolfsbarsch-Ceviche und gebraten, Gurken-Salat, Chips

Für zwei Personen

Für den Koriander-Gurkensalat:

1 Gurke	1 Limette	1 kleine Chili
2 Zweige Minze	4 Zweige Koriander	2 EL Reissessig 5%
2 EL Fischesauce	2 EL Zucker	

Für die Süßkartoffelchips:

1 kleine lila Süßkartoffel	Salz	Öl
----------------------------	------	----

Für den Wolfsbarsch:

600 g Wolfsbarschfilet	2 Limetten	1 rote Zwiebel
1 rote Chili	1 Knoblauchzehe	1 TL Reissessig (5%)
1 TL Zucker	Salz	Öl

Für den Koriander-Gurkensalat:

Die Gurke mit dem Sparschäler in Streifen schneiden.

Für das Dressing Limette auspressen. 1 EL Limettensaft mit Reissessig, Zucker und Fischesauce vermengen.

Chili entkernen und in Würfel schneiden. Koriander abrausen, trockenwedeln und die Blätter in feine Streifen schneiden. Alles miteinander zu einem Salat vermengen.

Für die Süßkartoffelchips:

Süßkartoffel schälen und bis auf einen kleinen Rest in feine Scheiben schneiden und in der Fritteuse frittieren. Danach auf ein Tuch legen und salzen. Die übrige Süßkartoffel für das Ceviche in Würfel schneiden und 2 Esslöffel davon in Salzwasser weichkochen.

Für den Wolfsbarsch:

Rote Zwiebel schälen, würfeln und in Reissessig und Zucker einlegen.

Für den gebratenen Wolfsbarsch zwei gleichgroße Filets schneiden und auf der Hautseite in Öl braten. Nur kurz auf die Fleischseite wenden und salzen.

Für das Ceviche aus dem übrigen Fisch (ca. 120 g) gleichmäßige kleine Würfel schneiden. Die übrigen, nicht so schönen Fischreste für die Marinade aufheben.

Für die Marinade vom Ceviche den Saft der Limetten auspressen und den Knoblauch abziehen. Beides mit 2 EL der Fischreste, Salz und Chili in den Multizerkleinerer geben und pürieren. Für 15 min stehen lassen.

Danach durch ein Sieb geben und mit den Fischwürfeln vermengen. Das Ceviche sollte ca. 15 min darin ziehen.

Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken. Mit 2 EL der gekochten Süßkartoffeln (siehe oben) und den eingelegten roten Zwiebelwürfeln verrühren und anschließend mit dem Ceviche vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarah Henke am 16. Dezember 2020

Zander auf Meerrettich-Grünkohl mit Vanille-Birne

Für zwei Personen

Für den Zander:

250 g Zanderfilet, mit Haut	1 Knoblauchzehe	3 cm Ingwer
1 Zweig Rosmarin	1 Vanilleschote	doppelgriffiges Mehl, Typ 405
1 TL neutrales Öl	mildes Chilisalz	

Für den Grünkohl:

500 g Grünkohl	1 Orange	1 EL Butter
60 g Sahne	1-2 TL Sahnemeerrettich	Muskatnuss
mildes Chilisalz		

Für die Vanille-Birne:

1 reife, rotschalige Birne	1 EL Butter	1-2 TL Puderzucker
1 Prise Vanillepulver		

Für die Garnitur:

2 große Macadamianüsse

Für den Zander:

Die Zanderfilets waschen, trockentupfen und in 2 oder 4 gleich große Stücke schneiden. Die Hautseite des Fisches mehlieren.

Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Zanderfilets mit der Hautseite nach unten einlegen und 3 bis 4 Minuten kross anbraten.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Vanilleschote der Länge nach halbieren. Knoblauch andrücken und Ingwer in Scheiben schneiden.

Knoblauch, Ingwer, eine halbe Vanilleschote und Rosmarin in die Pfanne geben. Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Restwärme der Pfanne glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen und mit Chilisalz würzen.

Beim Kauf von Zander unbedingt auf das MSC Zertifikat achten. MSC ist der weltweit bedeutendste Standard für ökologisch nachhaltigere Fischereien. Die Verbraucherzentrale sagt, dass man Zander bedenkenlos aus der Fangregion FAO 05 aus Europäischen Binnengewässern kaufen kann (gültig bis 31. März 2021).

Für den Grünkohl:

Muskatnuss reiben. Orange waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Grünkohl von den harten Stielen zupfen und in kleine Blättchen reißen. Etwa 4 Minuten in Salzwasser bissfest blanchieren, abgießen, kalt abschrecken und überschüssiges Wasser ausdrücken. Grünkohlblätter klein hacken. Grünkohl in einer Pfanne anschwitzen, Sahne angießen, Butter und Meerrettich einrühren und alles mit Chilisalz, Muskat und Orangenabrieb würzen.

Für die Vanille-Birne:

Birne vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Puderzucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hell karamellisieren und Vanillepulver dazugeben. Birnenspalten darin auf beiden Seiten anbraten und die Butter darin zerlassen.

Für die Garnitur:

Macadamianüsse reiben und über das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 17. Dezember 2020

Zander in Salzkruste

Für 4 Personen

1 Zander (1,0 kg)	2,5 kg grobes Meersalz	Pfeffer
1-2 EL Mehl	5 Eiweiße	1 Bio-Limette
1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Majoran		

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Meersalz mit etwas Pfeffer und Mehl vermischen, Eiweiße leicht verquirlen und zur Salzmischung geben. Zu einer formbaren Masse vermischen.

Den Zander waschen und trocken tupfen.

Limette waschen und in Scheiben schneiden, Knoblauch fein hacken, Kräuter zusammenbinden und alles in den Bauch des Fisches legen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Hälfte der Salzmischung auf das Backpapier geben. Darauf den Fisch platzieren, leicht andrücken und mit der restlichen Salzmasse gleichmäßig bedecken. Festdrücken, sodass ein geschlossener Salzmantel den Fisch umgibt. Etwa 40 Minuten im Ofen garen.

Wenn der Fisch fertig ist, mithilfe eines Messerrückens die Kruste aufschlagen, entfernen und den Fisch nach Wunsch servieren.

Björn Freitag am 20. September 2020

Zander mit Limetten-Mayonnaise und Taboulé

Für 4 Personen

Getrocknete Tomaten:

8 Tomaten	3 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian
2 Knoblauchzehen	5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer, Zucker

Taboulé:

200 g Bulgur	300 ml Gemüsebrühe	2 EL Pinienkerne
70 g getrocknete Tomaten	5 EL Olivenöl	1 Bd. glatte Petersilie
1 Bd. Minze	½ Orange	1 Zitrone

Salz, Pfeffer

Limetten-Mayonnaise:

1 Limette	2 Eigelb	1 EL Gemüsebrühe
100 ml Rapsöl	Salz, Zucker	

Zander:

4 Zanderfilets, à 80 g	3 EL Rapsöl
------------------------	-------------

Getrocknete Tomaten:

Die Tomaten blanchieren und häuten, danach vierteln, Kerne und Stielansätze entfernen und flach mit der Wölbung nach oben auf ein Backblech legen. Rosmarin, Thymian, Knoblauch und Olivenöl zufügen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Die Tomaten auf dem Blech eine Stunde im Backofen trocknen.

Tipp:

Wenn Sie die Tomaten nach dem Trocknen und Abkühlen in ein gut verschließbares Glas geben und mit Olivenöl bedecken, sind sie sehr lange haltbar.

Taboulé:

Den Bulgur in einen Topf geben, mit sehr heißer Gemüsebrühe übergießen und zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Die getrockneten Tomaten fein hacken. Wenn der Bulgur gar gezogen ist, die getrockneten Tomaten, Pinienkerne und das Olivenöl zugeben. Petersilie und Minze fein schneiden, die Orange und die Zitrone auspressen. Das Taboulé mit den Kräutern, Salz, Pfeffer, Orangensaft und Zitronensaft abschmecken.

Tipp:

Wenn Sie keinen Bulgur bekommen, können Sie auch Couscous verwenden.

Wenn Sie es gerne etwas orientalischer hätten, dann schmecken Sie das Taboulé doch einmal mit Ras el-Hanout oder Dukka ab. Auch Paprikaschote und Gurke sind geeignet für das Taboulé.

Limetten-Mayonnaise:

Die Schale der Limette abreiben, den Saft auspressen. Die Eigelbe und die Gemüsebrühe in einen hohen Rührbecher geben und das Rapsöl langsam mit einem Stabmixer einmischen. Die Mayonnaise zum Schluss mit Salz, Zucker, Limettensaft und -abrieb abschmecken.

Zander:

Die Zanderfilets auf der Hautseite in einer Pfanne im Rapsöl braten und erst wenden, wenn sie an den Seiten schon goldbraun sind.

Anrichten:

Taboulé auf Tellern verteilen, Fisch anlegen und mit der Limetten- Mayonnaise servieren.

Ali Güngörmüs am 23. Juli 2020

Zander mit Parmaschinken

Für 4 Personen:

4 Zanderfilets à 170 g	2 EL grober Senf	3 EL Parmesan, frisch gerieben
2 EL Kräuter, gehackt	2 EL kleine Kapern	1 EL weiche Butter
Meersalz	Pfeffer	12 Scheiben Parmaschinken
gutes Olivenöl		

Die Haut behutsam von den Zanderfilets lösen und falls vorhanden Gräten aus dem Fischfleisch entfernen.

Für die Paste Senf, Parmesan, Kräuter, Kapern, Butter, etwas Meersalz und Pfeffer mischen. Abschmecken.

Den Parmaschinken ausbreiten, die Zanderfilets darauf legen und mit der Paste bestreichen. Anschließend die Filets mit dem Schinken umwickeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischröllchen mit der Nahtseite nach unten in das heiße Öl legen und pro Seite 3 Minuten sanft anbraten.

Die Zanderfilets auf Tellern anrichten und mit dem Rotwein Risotto servieren.

Christian Henze am 31. Januar 2020

Zander mit Riesling-Schaum, Paprika-Kraut, Häupterl-Salat

Für zwei Personen

Für das Paprika-Kraut:

2 rote Paprikaschoten	200 g Sauerkraut	1 Kartoffel
1 Zwiebel	25 g Butter	200 ml Gemüsesfond
1 EL Schmalz	1 EL Zucker	$\frac{1}{2}$ EL edelsüßes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL rosensch. Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für den Riesling-Schaum:

75 ml steirischer Riesling	150 ml Fischfond	75 ml Sahne
1 EL geschlagene Sahne	1 Schalotte	25 g kalte Butter
1 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für den Zander:

300 g Zanderfilet	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 EL Mehl	2 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für die Remoulade:

1 Sardellenfilet	1 Essiggurke	1 EL Kapern
1 Schalotte	1 Zitrone	2 Eier
75 g Crème-fraîche	1 TL mittelscharfer Senf	200 ml Rapsöl
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Zweig Blattpetersilie	Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer	

Für den Häuptersalat:

2 Kopfsalate	1 Ei	75 g Semmelbrösel
40 g Butterschmalz	Mehl	Salz, Pfeffer

Für das Paprika-Kraut:

Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in grobe Stücke teilen.

Diese zusammen mit dem Gemüsesfond in einen Mixer geben und sehr fein pürieren. Entstandenen Saft durch ein Tuch in einen Topf pressen.

Zwiebel abziehen, die Hälfte in dünne Streifen schneiden und in heißem Schmalz anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und die Zwiebel etwas karamellisieren. Sauerkraut zufügen, mit anschwitzen und das Paprikapulver untermischen.

Paprikasaft jetzt dazu gießen. Kartoffel schälen und eine halbe Kartoffel fein reiben und unter das Kraut rühren. Bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Zum Schluss die Butter unter das das Kraut rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Riesling-Schaum:

Schalotte abziehen, würfeln und in Öl anschwitzen. Mit Riesling ablöschen. Fischfond und Sahne zugießen und alles offen um die Hälfte einkochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Ein wenig Sahne steif schlagen. Butter zur Rieslingsauce geben, schaumig mixen, Sahne unterheben und zum Schluss um das PaprikaKraut verteilen.

Für den Zander:

Zanderfilet abbrausen, trockentupfen und in 2 Stücke teilen. Diese mit Salz und Pfeffer würzen. Hautseite mit etwas Mehl bestäuben. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne mit den Kräutern und dem Knoblauch erhitzen und den Fisch darin auf der Hautseite braten. Fisch wenden und auf der Fleischseite noch kurz weiter braten.

Beim Kauf von Zander unbedingt auf das MSC Zertifikat achten. MSC ist der weltweit bedeutendste Standard für ökologisch nachhaltigere Fischereien. Die Verbraucherzentrale sagt, dass man Zander bedenkenlos aus der Fangregion FAO 05 aus Europäischen Binnengewässern kaufen

kann (gültig bis 31. März 2021).

Für die Remoulade:

Schalotte abziehen und sehr fein würfeln. Ein Ei hart kochen und pellen.

Zusammen mit den Gurken in kleine Würfel schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, abzupfen und zusammen mit Kapern und Sardelle fein hacken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden.

Nun eine Blitz-Mayonnaise herstellen. Dafür das Rapsöl in einen hohen Rührbecher geben. Ein Ei, Senf, eine Prise Salz und etwas Pfeffer hinzugeben. Zitrone auspressen und einige Spritzer Zitronensaft dazugeben. Alle Zutaten mit einem Pürierstab gut verquirlen, so dass eine cremige Mayonnaise entsteht.

Die vorbereiteten Zutaten, d.h. Schalotte, Ei, Gurken, Petersilie, Kapern, Sardellen und Schnittlauch, mit der hergestellten Mayonnaise und der Crème fraîche zu einer Remoulade verrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für den Häupterlsalat:

Salatköpfe waschen und die äußeren Blätter entfernen. Salatherzen quer in etwa 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Salatkopfscheiben salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl etwas abklopfen.

Ei verquirlen und die Salatkopfscheiben auf beiden Seiten durch das verquirlte Ei ziehen. Danach in Semmelbröseln panieren.

Panierte Salatscheiben auf jeder Seite etwa 1 Minute in heißem Butterschmalz in einer Pfanne goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 30. Oktober 2020

Zander mit Rote-Bete-Kartoffel-Püree, Kräuter-Soße

Für zwei Personen

Für den Fisch:

800 g Zanderfilet, mit Haut Mehl 2 Zweige Thymian
50 g Butter Olivenöl Salz, Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

500 g vorg. Rote Bete 700 g Kartoffeln 40 g Crème-fraîche
200 ml Gemüsefond 1 Bund glatte Petersilie 5 g Koriandersamen
5 EL Olivenöl 1 Muskatnuss Zucker, Salz, Pfeffer

Für das Bete-Gemüse:

2 Chioggia Bete 2 Rote Bete 2 Gelbe Bete
1 TL Senfsaat 1 Zwiebel 50 ml Himbeeressig
1 TL Senfsaat 1 EL Butter Zucker, Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

500 g Sahne 3 Schalotten 1 Limette
100 ml Weißwein 50 g Butter 4 EL Kräutersenf
2 Zweige Schnittlauch 500 ml Fischfond 2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Schnittlauch 2 Zweige Kerbel Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Beet Blutampferkresse 50 g Walnüsse 50 g Zucker

Für den Fisch: Zander waschen, trockenwedeln, portionieren und die Haut dreimal leicht einritzen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Zander mit Mehl bestäuben und auf der Hautseite in Olivenöl knusprig anbraten. Auf die andere Seite drehen mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Butter und Thymian dazugeben.

Für das Kartoffelpüree: Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Kartoffeln schälen, eine Kartoffel in kleine Würfel schneiden, den Rest in Scheiben schneiden und in Salzwasser garen. Kartoffelwürfel in Öl braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Vorgegarte Rote Bete in grobe Würfel schneiden und 5 Minuten bevor die Kartoffeln ihren Garpunkt erreicht haben, hinzugeben. In einem Spitzsieb abgießen und ausdämpfen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Fond aufkochen, Rote Bete und Kartoffeln dazugeben, alles mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Crème fraîche und Petersilienblätter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für das Bete-Gemüse: Beten getrennt in Salzwasser kochen, etwas auskühlen lassen und schälen. In Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und klein schneiden.

Getrennt mit Himbeeressig, Salz, Pfeffer und Zucker marinieren. Zwiebel und Senfsaat aufteilen. Beten jeweils in etwas Butter anschwitzen und glasieren.

Für die Sauce: Schalotten abziehen, in Streifen schneiden und in Butter anschwitzen, mit Weißwein und Fond ablöschen und reduzieren. Mit Sahne auffüllen und pürieren. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Mit Limettensaft, Kräutersenf, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie, Schnittlauch und Kerbel abbrausen, trockenwedeln, hacken und dazugeben. Kurz vor dem Servieren aufmixen.

Zucker in einer Pfanne schmelzen. Walnüsse hinzugeben und karamellisieren. Gericht mit Blutampferkresse garnieren.

Den kross gebratener Zander mit Rote-Bete-Kartoffelpüree anrichten, einige Scheiben der bunten Bete anlegen und die Kräutersenfsoße rundherum träufeln.

Nelson Müller am 03. April 2020

Zander mit Rotwein-Butter, Sauerkraut, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets à 120 g	2 Knoblauchzehen	3 Zweige Thymian
2 EL Mehl	Butter	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Rotweinbutter:

2 Schalotten	50 g kalte Butter	200 ml Rotwein
150 ml roter Portwein		

Für den Sauerkrautstrudel:

100 g geräuch. Leberwurst	100 g Sauerkraut	4 Lagen Strudelteig
1 Zwiebel	100 ml Sahne	50 g Butter
20 g Schweineschmalz	100 ml Riesling	2 Lorbeerblätter
10 Wacholderbeeren	4 Zweige Majoran	Salz
Pfeffer		

Für das Kartoffelpüree:

150 g mehligk. Kartoffeln	50 ml Milch	50 ml Sahne
50 g Butter	Muskatnuss	Salz

Für die Garnitur:

1 Stange Meerrettich	$\frac{1}{2}$ Beet Gartenkresse
----------------------	---------------------------------

Für den Zander:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Zanderfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite leicht einschneiden und mehlieren. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch andrücken. Olivenöl und Butter mit Knoblauch und Thymian in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Haut kross anbraten. Wenden und glasig braten.

Damit die Haut des Zanders schön kross wird und sich während des Bratens nicht zusammenzieht, drücken Sie das Fischfilet etwas zusammen und ritzen Sie die Haut leicht ein. Achten Sie darauf, dass Sie wirklich nur die Haut einritzen und nicht das Filet beschädigen, ansonsten wird der Fisch schnell trocken.

Für die Rotweinbutter:

Schalotten abziehen und fein würfeln. Rotwein zusammen mit Portwein und gewürfelte Schalotten in einem Topf auf ca. 100 ml einreduzieren lassen. Butter in Würfel schneiden. Vor dem Servieren mit Butter emulgieren. Dabei schwenken.

Für den Sauerkrautstrudel:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Majoran abbrausen, trockenwedeln und hacken. Schmalz in einen Topf geben und die Zwiebeln darin anschwitzen. Sauerkraut, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren hinzugeben und mit Riesling ablöschen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen.

In ein Sieb geben und abtropfen lassen. $\frac{1}{3}$ des Krauts beiseite stellen.

Restliches Kraut zurück in den Topf geben. Leberwurst klein schneiden und mit der Hälfte des Majoran unter die Krautmasse heben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einem Topf auslassen. Strudelteig auslegen und mit etwas flüssiger Butter beträufeln. Eine zweite Lage Strudelteig darauflegen, die Masse mittig platzieren und einmal einschlagen. Backpapier einbuttern und den Strudel drauflegen. Strudel mit der restlichen, flüssigen Butter bestreichen. Im vorgeheizten Backofen für ca. 12 Minuten goldgelb backen.

Sahne in einem Topf einkochen lassen und restlichen Majoran einrühren.

Beiseite gestelltes Sauerkraut dazugeben und ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser garen. Abgießen und ausdampfen lassen. Butter in einem Topf geben und bräunen. Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken und mit Milch, Sahne und Nussbutter zu einem cremigen Kartoffelpüree verarbeiten. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Für die Garnitur:

Meerrettich schälen und mit einem Hobel Spänen herstellen. Gericht mit Gartenkresse und Meerrettichspänen garnieren.

Die Zanderfilets auf rahmigem Sauerkraut anrichten. Strudel dekorativ aufschneiden, mit Rotweinbutter beträufeln und mit Kresse und Meerrettichspäne garnieren.

Mario Kotaska am 21. Februar 2020

Zander mit Spitzkohl-Köpfchen, Zwiebeln, Lorbeer-Sud

Für zwei Personen

Für den gebratenen Fisch:

1 Zanderfilet, mit Haut Mehl, Öl Salz, Pfeffer

Für den pochierten Fisch:

1 Zanderfilet, ohne Haut ½ Wurzel Meerrettich 2 Frühlingszwiebeln
1 Schalotte 2 Eier 100 ml Fischfond
4 Zweige Dill 10 Lorbeerblätter Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für das Spitzkohl-Köpfchen:

1 Spitzkohl 1 Brokkoli 200 ml Sahne
250 ml Milch 2 EL Butter 2 EL Mehl
Öl 1 Muskatnuss Salz, Pfeffer, Eiswasser

Für den gebratenen Fisch:

Den Backofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen.

Zander waschen, trockentupfen, portionieren, mit Salz und Pfeffer würzen und Mehlieren. Fisch auf der Hautseite in der Pfanne in etwas Öl braten.

Kurz wenden und herausnehmen.

Für den pochierten Fisch:

Zander waschen, trockentupfen und portionieren. Eier trennen und Eiweiß auffangen. Eiweiß mit Wasser aufmischen.

Frühlingszwiebeln putzen und das Grün der Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Schalotte abziehen. Schalotte und Frühlingszwiebeln in einen Topf geben und leicht in Öl anschwitzen. 5 Lorbeerblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Fisch und ganze sowie geschnittene Lorbeerblätter hinzugeben, dann Eiweiß-Wasser und Fischfond angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Leicht köcheln lassen. Meerrettich schälen und in den Sud reiben. Sud durch ein feines Sieb passieren. In einen Topf geben, etwas einreduzieren lassen und mit etwas Olivenöl verfeinern. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zum Sud geben. Teile vom pochierten Fisch mit anrichten.

Viele verwenden beim Kochen nicht die gesamte Meerrettich-Wurzel, sondern nur Stücke davon und legen den Rest beiseite. Sobald der frische Meerrettich jedoch angeschnitten ist, düstet er quasi komplett aus und verliert so seine wertvollen Senföle. Braucht man also nur wenig Meerrettich, empfiehlt es sich, Meerrettich aus dem Glas oder aus der Tube zu kaufen.

Für das Spitzkohl-Köpfchen:

Zwei große Blätter des Spitzkohls abtrennen, blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. Restlichen Spitzkohl putzen, in feine Streifen schneiden und in Öl braten. Das untere Ende (ca. 2 cm) des Brokkolistrunkts abschneiden und entsorgen. Den verbliebenen Strunk fein reiben und mit zum Spitzkohl in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Schüssel umfüllen.

Eine Béchamelsauce zubereiten. Dafür Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf zerlassen. Mehl darüber stäuben und bei schwacher Hitze 2-3 Minuten anschwitzen, aber nicht bräunen. Dabei beständig mit dem Schneebesen rühren. Nach und nach die Milch und etwas Sahne zugießen. Kräftig rühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Einmal aufkochen lassen und mit Salz,

Björn Freitag am 21. April 2020

Zander mit Spitzkohl-Lasagne und Meerrettich-Soße

Für zwei Personen

Für den Fisch:

180 g Zanderfilet, mit Haut	5 cm Ingwer	Butter
4 Zweige Thymian	Mehl	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Lasagne:

50 g rote Linsen	5 Spitzkohlblätter	3 Lauchzwiebeln
2 EL Butter	5 cm Ingwer	1 EL Honig
2 Zweige Thymian	2 Zweige Dill	weißer Balsamicoessig
Olivenöl	Salz	Pfeffer, Eiswasser

Für die Kartoffeln:

2 Kartoffeln	2 Zweige Thymian	Olivenöl, Salz, Pfeffer
--------------	------------------	-------------------------

Für die Sauce:

2 EL frischer Meerrettich	1 Limette	1 EL Butter
100 ml Sahne	2 cl Wermut	50 ml Fischfond
2 Lorbeerblätter	Salz, Pfeffer	

Für den Fisch:

Den Fisch waschen, trockentupfen, Haut einritzen und mehlieren.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Ingwer waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Zander in einer Pfanne mit Olivenöl, einer Scheibe Ingwer und Thymian auf der Hautseite kross anbraten. Eine Flocke Butter hinzugeben und den Fisch mit zerlassener Butter nappieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Lasagne:

Spitzkohl putzen, Blätter ablösen und mithilfe eines Anrichterings kleine Kreise ausstechen. Spitzkohlkreise in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Ingwer waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Ingwer und Linsen in Salzwasser garen. Abgießen, gut abtropfen lassen und Ingwer entfernen. Zwiebeln putzen, Strunk entfernen und kleinschneiden. In einer Pfanne mit Öl anschwitzen, dann die Linsen hinzugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Honig mit Butter in einer Pfanne karamellisieren, Thymian hinzugeben und mit weißem Balsamicoessig ablöschen. Spitzkohlblättchen hineingeben. Spitzkohlblätter und Linsen abwechselnd auf den Teller geben und eine kleine Lasagne stapeln. Dill abbrausen, trockenwedeln und die Lasagne damit garnieren.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Kartoffeln mit Thymian in Öl gleichmäßig goldgelb anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

Butter in einem Topf auslassen und eine Nussbutter herstellen. Limette schälen und filetieren. Zur Butter geben und schwenken. Lorbeerblätter abzupfen hinzugeben. Mit Wermut ablöschen, dann Fischfond und 50 ml Sahne angießen und reduzieren. Sauce durch ein Sieb passieren. Meerrettich schälen und reiben. Sauce mit Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Sahne schlagen, zur Sauce geben und diese schaumig aufmixen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 21. April 2020

Zander mit Zitronen-Kartoffeln, Pimentos, Tomaten-Pesto

Für 4 Personen

8 mittlere Kartoffeln, festk.	2 Bio-Zitronen	1 Knoblauchzehe
Salz	Pfeffer	8 EL Olivenöl
30 g Parmesan	200 g getrock. Tomaten	12 Pimentos de Padron
600 g Zanderfilet	Mehl	1 EL Butter
2 Zweige Thymian		

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln abwaschen, schälen und in Spalten schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffelspalten darauf legen.

Die Zitronen heiß abwaschen und abtrocknen. Von einer Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die zweite Zitrone in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer, 3 EL Olivenöl, dem Knoblauch und dem Zitronensaft würzen. Die Zitronenscheiben zwischen die Kartoffelspalten mit auf das Blech legen und alles im heißen Ofen etwa 20 Minuten garen. Dann das Blech kurz aus dem Ofen nehmen, den Zitronenabrieb überstreuen und die Kartoffeln nochmals ca. 20 Minuten weich garen.

Für das Pesto Parmesan fein reiben. Die getrockneten Tomaten grob schneiden, mit 2 EL Olivenöl und dem Parmesan in einen Mixer geben und zu einem Pesto zerkleinern.

Die Pimentos waschen und abtropfen lassen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Pimentos zugeben, kurz anbraten, mit Salz und dem restlichen Zitronenabrieb würzen und warm halten.

Zanderfilet abwaschen und trocken tupfen, in Portionsstücke teilen und leicht salzen und leicht mehlieren. In einer Pfanne in 1 EL Olivenöl erhitzen und die Fischfilets zunächst auf Fleischseite kurz anbraten, dann auf die Hautseite wenden und weiterbraten, Butter und Thymian zugeben, die Filets braten bis die Hautseite schön knusprig ist.

Die Fischfilets mit den Zitronenkartoffeln, den Pimentos und dem Tomatenpesto anrichten.

Martin Gehrlein am 05. August 2020

Zander mit Zitronen-Schaum und Kräuter-Risotto

Für 4 Personen

Für das Risotto:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	500 ml Geflügelfond
Olivenöl	1 Zweig Thymian	150 g Risottoreis
100 ml trockener Weißwein	Bärlauchblätter	4 Stängel Petersilie
½ Pck Kresse	50 g kalte Butter	50 g Parmesan, gerieben
20 ml Zitronensaft	Salz	Pfeffer

Für den Zitronenschaum:

500 ml Fischfond	250 ml halbtrockener Weißwein	125 ml trockener Wermut
1 Bio-Zitrone	Salz	Cayennepfeffer
50 g kalte Butter		

Für den Fisch:

4 Zanderfilets (à 150 g)	Salz	2 EL Pflanzenöl
2 Zweige Thymian	1 Spritzer Zitronensaft	1 EL Butter

Für das Risotto die Schalotte und den Knoblauch schälen und klein würfeln.

Geflügelfond in einem Topf erhitzen.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotte mit dem Knoblauch und dem Thymianzweig anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben und mit anschwitzen.

Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

Nach und nach jeweils soviel vom heißen Geflügelfond angießen, dass der Reis gerade knapp mit Flüssigkeit bedeckt. Risotto unter häufigem Rühren cremig garen.

Bärlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, feinschneiden. Kresse abbrausen und vom Beet schneiden.

Für den Zitronenschaum den Fischfond mit dem Wein und dem Wermut in einem Topf aufkochen und um die Hälfte reduzieren.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft zum Aromatisieren des Risottos auspressen.

In der Zwischenzeit die Zanderfilets kalt waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite im Abstand von 5 mm leicht einschneiden, damit sich die Haut beim Braten nicht zusammenzieht.

Die Filets auf beiden Seiten salzen.

Das Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zanderfilets mit der Hautseite in die Pfanne legen. Kurz andrücken, damit das Filet flach im heißen Öl brät.

Die Filets 3-4 Minuten sacht braten, dann wenden und den Thymian und den Zitronensaft zugeben. Die Filets darin gar ziehen lassen.

Nach ca. 20 Minuten den Thymian aus dem Risotto entfernen. Jetzt alle gehackten Kräuter hinzufügen.

Zuletzt die Butter unterrühren, Parmesan unterziehen.

Das Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

In den Fond für den Zitronenschaum die Zitronenschale einrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Die Butter hinzufügen und die Sauce mit dem Stabmixer kurz aufschäumen, abschmecken.

Den gebratenen Zander auf Tellern anrichten, den Zitronenschaum überträufeln und das Risotto dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 18. März 2020

Zander, Spitzkohl-Roulade, Meerrettich-Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Zanderfilets, mit Haut Butter Salz, Pfeffer

Für die Spitzkohl-Roulade:

1 Spitzkohl 1 Orange 1 Zitrone
50 g Butter 1 Muskatnuss Salz, Pfeffer, Eiswasser

Für den Kartoffelstampf:

6 Kartoffeln $\frac{1}{4}$ Wurzel Meerrettich 1 EL Butter
100 ml Sahne Salz Pfeffer

Für die Sauce:

1 Zwiebel 2 Schalotten 100 ml Sahne
150 ml Weißwein 100 ml franz. Wermut 200 ml Gemüfefond
 $\frac{1}{2}$ Bund Dill 1 EL Butter Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Wurzel Meerrettich 1 Zweig Dill

Für den Fisch:

Die Zanderfilets waschen und trockentupfen. Haut des Zanders einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Butter in der Pfanne auf der Hautseite braten. Fisch beschweren, damit die Haut sich nicht wölbt.

Kurz vor Ende des Bratens nochmals Butter dazugeben. Mit Salz würzen.

Für die Spitzkohl-Roulade:

Zwei große Spitzkohlblätter abziehen, in heißem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Abtropfen lassen. Auf der Arbeitsfläche ausbreiten.

Restlichen Spitzkohl putzen, in kleine Streifen schneiden und in Salzwasser garen. Ebenfalls anschließend in Eiswasser abschrecken, dann gut abtropfen lassen. Orange halbieren und Saft auspressen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und die Schale abreiben. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Orangensaft, Butter und Zitronenabrieb zu den Spitzkohlstreifen geben und vermengen, dann alles mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Mittig auf die großen Spitzkohlblätter geben, eng aufrollen und schließlich in kleine Stücke schneiden.

Für den Meerrettich-Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Ausdämpfen lassen und stampfen. Mit Sahne und Butter vermischen. Meerrettich schälen, reiben und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce:

Zwiebel und Schalotten abziehen, hacken, in Butter anschwitzen, mit Wermut ablöschen und Weißwein dazugeben. Mit Gemüfefond auffüllen und köcheln lassen. Kräftig reduzieren lassen und Sahne dazugeben.

Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce leicht anpürieren und durch ein Sieb passieren. Dill abrausen, trockenwedeln und feinschneiden. Dill unter die Sauce rühren.

Für die Garnitur: Meerrettich schälen und über das Gericht raspeln. Dill abrausen, trockenwedeln und auf den Fisch legen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christoph Ruffer am 21. April 2020

Zander-Filet im Kartoffel-Mantel, Rotwein-Butter, Gemüse

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Zanderfilets, ohne Haut Mehl Szechuanpfeffer, Salz

Für den Kartoffelmantel:

1 Kartoffel 1 Ei 1 EL Butter

2 Zweige Thymian 1 Muskatnuss Olivenöl, Salz

Für die Rotweinbutter:

1 Schalotte 2 EL kalte Butter 200 ml Rotwein

Olivenöl Salz Pfeffer

Für das Gemüse:

½ Spitzkohl 2 EL Meerrettich 1 rote Zwiebel

1 Zitrone 1 TL Senf 2 Zweige Thymian

1 Prise Zucker 1 Muskatnuss Olivenöl

Salz, Pfeffer

Für den Fisch:

Fisch waschen und trockentupfen. Szechuanpfeffer in einem Mörser zerstoßen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Hautseite des Zanders mehlieren.

Für den Kartoffelmantel:

Kartoffel schälen und fein reiben. Muskatnuss reiben, 1 Msp. auffangen und Kartoffeln mit Salz und Muskat würzen. Ziehen lassen und überschüssiges Wasser ausdrücken. Ei trennen und Eiklar unter die Masse rühren.

Kartoffelmasse auf die Fischhaut geben und glattstreichen. Fisch mit der Kartoffelmasse nach unten in die Pfanne mit Öl legen und anbraten.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. In die Pfanne geben. Eine Flocke Butter hineingeben. Fischfilets wenden und garziehen lassen.

Für die Rotweinbutter:

Schalotte abziehen und sehr fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen und sirupartig einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz vor dem Servieren mit kalter Butter emulgieren.

Für das Gemüse:

Spitzkohl putzen, halbieren, Strunk entfernen und in Streifen schneiden.

Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und hacken.

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Muskatnuss reiben und 1 Msp.

auffangen. Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Zwiebel in einer Pfanne mit Öl anschwitzen und mit Zitronensaft ablöschen. Spitzkohl hinzugeben und mitbraten. Mit Senf, Salz, Pfeffer, Muskat, einer Prise Zucker und Thymian abschmecken. Zum Schluss Meerrettich schälen, reiben und untermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 21. April 2020

Zander-Filet mit Fenchel-Gemüse und Kartoffeln

Für 4 Personen

Für Fisch und Fond:

800 g Zanderfilet	1 Suppenbund	1 Zwiebel
Kräuter	Anisschnaps	1 EL Fenchelsamen
flockiges Meersalz	Butterschmalz	Olivenöl

Für das Fenchel-Gemüse:

2 Knollen Fenchel	2 Tomaten	1 TL Fenchelsamen
200 ml Fischfond	2 EL Anisschnaps	2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	100 ml Sahne	2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	Olivenöl	Butter, Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

1 kg festk. Kartoffeln	1 Bund Petersilie	Butter, Salz
------------------------	-------------------	--------------

Für Fisch und Fond:

Einen ganzen Zander kaufen, die Filets vom Händler auslösen und schuppen lassen.

Die Fischkarkassen mitnehmen, daraus lässt sich wie folgt ein Fischfond für das Fenchelgemüse zubereiten: Karkassen mit 1 geputztem Suppenbund, Zwiebel, Kräutern und etwas Anisschnaps in einen Topf geben. Wasser hinzufügen, bis alles bedeckt ist. Aufkochen und bei mäßiger Hitze etwa $\frac{1}{2}$ Stunde köcheln lassen. Den Fond durch ein Sieb gießen und mit Salz abschmecken.

Die Filets in Portionen teilen. Die Haut zwei- bis dreimal einritzen und die Filets mit Fenchelsamen und Salz würzen.

Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf den Hautseiten braten, bis nur noch die Oberflächen der Filets glasig sind. Durch längeres Braten wird die Haut schön knusprig und kann mitgegessen werden. Die Filets wenden und auf der Fleischseite kurz fertig braten.

Für das Fenchel-Gemüse:

Den Fenchel putzen, halbieren, den Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden. Die Schalotten pellen und in feine Scheiben teilen. Die Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe andrücken.

Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotten sowie die angedrückte Knoblauchzehe anschwitzen. Den Fenchel hinzufügen und ebenfalls etwas anschwitzen. Fischfond und Anisschnaps dazugeben. Alles salzen, pfeffern und die Fenchelsamen sowie Kräuter hinzufügen. Das Gemüse etwa 5 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lassen. Dabei immer wieder wenden. Zum Schluss die Tomaten und die Sahne dazugeben. Das Gemüse nochmals kurz köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln schälen und in möglichst gleich große Stücke schneiden.

In Salzwasser kochen und abtropfen lassen. Vor dem Servieren etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin rösten. Fein gehackte Petersilie dazugeben und mit den Kartoffeln vermengen.

Rainer Sass am 22. November 2020

Zander-Filet mit Schmorgurken und Sauerampfer-Pesto

Für 4 Personen:

4 Filets vom Zander	Mehl	2 Salatgurken
125 ml Gemüsefond	2-3 Spritzer Kräuternessig	2 EL Crème fraîche
1 Bund Sauerampfer	75 g Macadamianüsse	Salz, Pfeffer, Zucker
6-8 EL Olivenöl (Pesto)	6-7 EL Rapsöl	1 EL Butter

Zanderfilet auf Gräten untersuchen und diese mit der Grätenzange entfernen. Die Hautseite mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen.

Gurke schälen und mit einem Teelöffel entkernen, in Halbmonde schneiden.

Sauerampfer waschen, trocknen und im Blitzhacker zusammen mit den Macadamia, Salz, Pfeffer, sowie etwas Olivenöl zu einem Pesto verarbeiten.

Zanderfilet mit Salz würzen, leicht mehlieren und auf der Hautseite bei mittlerer Hitze in 4-5 EL Pflanzenöl langsam kross braten. Wenn der Fisch von unten fast durchgegart ist, kurz wenden und die Butter mit in die Pfanne geben.

Parallel die Gurken in 1-2 EL Pflanzenöl anschwitzen, mit etwas Gemüsefond ablöschen (sollte nicht zu flüssig sein, bei Bedarf später etwas hinzufügen), mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss die Crème fraîche unterheben und mit einem Schuss Essig abschmecken.

Gurken und Zander auf Tellern anrichten und mit dem Pesto garnieren

Björn Freitag am 22. Februar 2020

Zitronen-Spaghetti mit marinierten Lachs-Würfeln

Für 4 Personen

Für die Spaghetti:

400 g Spaghetti	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	geriebener Ingwer	1 TL Sojasauce
1 TL Sesamöl	2 EL Koriander	grobes Meersalz

Für den Lachs:

450 g Lachsfilet	6 EL Olivenöl	Fischgewürz
Öl	Meersalz	

Für die Salzzitronen:

4 unbehandelte Zitronen	4 EL grobes Meersalz	4 EL Zitronensaft
-------------------------	----------------------	-------------------

Für die Salzzitronen die Zitronen heiß waschen, trocken reiben und jede Zitrone 4x längs einschneiden. Dabei darauf achten, dass die Zitronen an den Enden noch zusammenhalten. In jeden Zitronenschlitz etwas Meersalz streuen.

Die Zitronen in ein Einmachglas geben, das restliche Meersalz und den Zitronensaft dazugeben. Etwa 1 Liter Wasser aufkochen und über die Zitronen gießen, sie sollten vollständig mit Wasser bedeckt sein. Das Einmachglas verschließen und die Salzzitronen mindestens 3 Wochen bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.

Für den Lachs das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Olivenöl mit etwas Fischgewürz verrühren und die Lachswürfel mit dem Gewürzöl mischen. Mit Frischhaltefolie zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde marinieren.

Für die Spaghetti reichlich Wasser zum Kochen bringen, mit Meersalz würzen und die Nudeln darin al dente garen.

Die Lachswürfel in einer Pfanne im Öl kurz braten und mit Meersalz würzen.

Schalotte und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 1 Salzzitrone abtropfen lassen und in Würfel schneiden (die restlichen Zitronen sind in dem Salzwasser gut verschlossen etwa 6 Monate haltbar). Schalotte und Knoblauch in einer Pfanne im Olivenöl andünsten. Zitronenwürfel, Ingwer, Sojasauce und Sesamöl dazugeben.

Die Spaghetti in ein Sieb abgießen und mit den Lachswürfeln und den restlichen Zutaten in der Pfanne durchschwenken. Mit Meersalz und Koriander abschmecken.

Cornelia Poletto am 07. Februar 2020

Zucchini-Küchlein mit Tomaten-Mandel-Salsa auf Rucola

Für 4 Personen

Für die Küchlein:

3 mittelgroße Zucchini	2 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl
1 TL Currypulver	Salz	Pfeffer
2 Zweige Minze	4 Zweige Basilikum	50 g Parmesan
3 Eier	250 g ital. Frischkäse	4 EL Hartweizengrieß
½ TL gemahl. Kreuzkümmel	Muskatnuss	3 EL Mandelblättchen

Für die Salsa:

50 g geschälte Mandelkerne	50 g Rauke	4 getrock. Öl-Tomatenhälften
2 eingelegte Sardellen	250 g Kirschtomaten	1 Bio-Zitrone (Saft, Schale)
1 TL flüssiger Honig	1 Lauchzwiebel	4 Stiele Schnittlauch
glatte Petersilie	Basilikum	2 EL Olivenöl
1 EL Balsamico-Essig	Tabasco	Paprikaflocken

außerdem nach Belieben:

Kräuterblättchen	Kräuterblüten
------------------	---------------

Zucchini putzen, waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken.

In einer großen Pfanne portionsweise 3 EL Olivenöl erhitzen. Zucchinischeiben und Knoblauch mit insgesamt ½ TL Currypulver darin nach und nach kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

Kräuter fein hacken und in eine Schüssel geben. Parmesan fein hobeln. 2/3 des Parmesans, Eier, Ricotta und Grieß zu den Kräutern geben. Alles gut vermengen. Dann etwa 2/3 der Zucchinischeiben unterheben. Mit Kreuzkümmel, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Mulden einer Muffinform (mit 12 Mulden) mit Olivenöl auspinseln.

Die Zucchini-Ei-Masse gleichmäßig in die Mulden einfüllen. Mandelblättchen aufstreuen.

In den heißen Backofen schieben und 20-25 Minuten goldgelb backen.

Währenddessen die Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, auf einen Teller geben, abkühlen lassen und dann grob hacken.

Die Rauke verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.

Getrocknete Tomaten und Sardellen abtropfen lassen und klein schneiden.

Kirschtomaten waschen, abtropfen lassen und halbieren. In eine Schüssel geben.

Gehackte Tomaten, Sardellen, Zitronensaft, wenig Zitronenschale und Honig unter die Kirschtomaten mengen.

Schnittlauch, Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenschütteln und fein hacken.

Lauchzwiebel putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und mit Kräutern unter die Tomaten mengen.

Olivenöl und Balsamico untermischen und mit Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Tabasco abschmecken.

Inzwischen etwas Öl in der Pfanne erhitzen. Die restlichen Zucchini-Scheiben darin kurz dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rauke auf 4 Teller verteilen. Tomaten-Salsa darüber träufeln. Mit Mandeln, etwas Zitronenschale und Pul Biber bestreuen.

Die Zucchini-Küchlein vorsichtig aus den Mulden lösen. Auf die Teller setzen und mit Zucchinischeiben und der Rauke anrichten. Mit einigen Kräuterblättchen, restlichem Parmesan und nach Belieben mit Kräuterblüten bestreuen.

Christina Richon am 22. Juni 2020

Index

- Aal, 1, 55, 87
Aubergine, 64
Avocado, 51, 86, 93, 101, 109, 157, 159, 162, 163
- Barsch, 35
Blumenkohl, 37, 124
Bohnen, 10, 115, 150
Bouillabaisse, 12, 13
Bratkartoffeln, 35, 72, 158
Brokkoli, 11, 65, 113, 153, 186
- Ceviche, 14–16, 109, 176
- Dorade, 24, 25, 68
Doraden-Filet, 23
- Eisberg, 42
Erbsen, 2, 6, 16, 98, 135, 140, 148
- Fenchel, 47, 70, 75, 170, 172, 192
Fisch, 14, 22
Fisch-Curry, 31
Fisch-Filet, 28, 31, 35, 44, 46, 73, 111, 132, 163, 165
Fisch-Frikadelle, 29, 32, 33
Fisch-Stäbchen, 34, 100, 166
Fladenbrot, 42
Forelle, 2, 38, 42, 63
Forellen-Filet, 4, 37, 40, 41, 43, 60, 110, 115
- Grünkohl, 71, 78, 97, 177
Gratin, 167
Gurke, 5, 14, 16, 28, 29, 32, 42, 43, 49, 67, 72, 87, 99–102, 106, 112, 131, 159, 169, 170, 172, 176, 181, 193
- Hecht, 29
Heilbutt, 74, 75, 133
- Kürbis, 4, 34, 69, 111, 128, 131, 144, 149, 169
Kabeljau, 116, 149, 150
Kabeljau-Filet, 49, 66, 70, 71, 76–80, 82–84, 86, 109, 147, 148, 164, 166, 168, 169
Karpfen, 85
Kaviar, 36, 58, 88, 101, 110, 123, 124, 140, 157
Kohlrabi, 6, 20, 95, 121, 128–130, 133
- Lachs, 51, 64, 96, 98, 117, 161
Lachs-Filet, 3, 19, 22, 27, 44, 48, 51, 56, 93–95, 97, 99, 100, 120, 194
Lachs-Forelle, 50, 52–54, 102–105, 153, 160
Lasagne, 65, 187
Lauch, 43, 50, 101, 106, 150, 163, 173
Linsen, 40, 50, 66, 91, 118, 125, 187
- Möhren, 6, 17, 43, 49, 69, 75, 79, 95, 103, 105, 116, 133, 138, 147, 152, 163, 164
Müllerin, 39
Makrele, 16, 62, 158
Mangold, 104, 125
Matjes, 27, 57, 106
- Nudeln, 7, 10, 65, 113, 194
- Pak-Choi, 2, 40, 80
Paprika, 11, 20, 26, 44, 45, 68, 76, 78, 109, 127, 166
Pastinaken, 88
Peterfisch, 114
Pilze, 1, 17, 61, 62, 80, 83, 97, 100, 115, 116, 157, 173
Polenta, 3, 142
- Räucherfisch, 32, 66, 67, 87, 89, 92, 105, 108, 112, 118, 119, 121, 154, 155
Rösti, 154
Radieschen, 14, 15, 36, 39, 109, 129, 133, 152, 158, 162
Reis, 31, 38, 102, 116, 189
Rettich, 8, 48, 56, 60, 77, 87, 104, 107, 108, 123, 126, 159, 177, 184, 186, 187, 190, 191
Rosenkohl, 142
Rotbarbe, 12
Rote-Bete, 60, 77, 108, 142, 155, 163, 183
Rucola, 68, 195

Saibling, 159
Saibling-Filet, 5, 8, 10, 15, 58, 90, 123–130,
136, 137
Sardellen, 50, 65, 113, 165, 181, 195
Sauerampfer, 69, 119, 152, 193
Sauerkraut, 58, 175, 181, 184
Schellfisch, 132
Scholle, 61, 135
Schoten, 2, 16, 17, 45, 164, 181
Seelachs, 6, 134
Seeteufel, 11, 13, 20, 47, 138, 140, 142, 143
Seezunge, 144, 146
Sellerie, 2, 12–14, 17, 27, 33, 52, 76, 79, 85,
103, 110, 114, 116, 146, 147, 173
sonstige, 81, 122
Spargel, 17, 27, 53, 74, 80, 89, 153, 154, 167
Spinat, 9, 24, 44, 48, 56, 66, 73, 89, 107, 120,
126, 134, 138, 144, 155, 160
Spitzkohl, 62, 152, 186, 187, 190, 191
Steinbeißer, 72
Steinbutt, 12, 21, 120, 157
Sushi, 17, 162

Tatar, 46, 106, 159, 160, 163
Thunfisch, 17, 26, 44, 46, 98, 162, 163, 165
Topinambur, 41, 92

Weißkohl, 42, 45
Wels, 167
Wolfsbarsch, 13, 89, 131, 170–176

Zander, 178
Zander-Filet, 7, 9, 34, 45, 59, 69, 72, 91, 152,
177, 179–181, 183, 184, 186–193
Zucchini, 23, 54, 83, 195